VIERNES 16 WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1500 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2023

Petro:

EN ALEMANIA

El presidente de los colombianos Gustavo Petro llegó Munich, Alemania. El propósito del viaje del es participar en la conferencia de seguridad que se llevará a cabo en esa ciudad europea desde hoy 16 al 18 de febrero.

Mito o realidad:

¿POR QUÉ ATACAN LOS TIBURONES?

Mónaco:

EL PAÍS MÁS RICO Y SEGUNDO MÁS PEQUEÑO DEL MUNDO

El diario de todos!
PRIMICIA DIARIO

Colombia presente en:

CUMBRE DE SEGURIDAD EN ALEMANIA

Vista panorámica de Múnich

El presidente Gustavo Petro es el único mandatario de América del Sur invitado a la apertura de la reunión anual de la Conferencia Mundial de Seguridad en Múnich, que se celebra desde hace 60 años en la ciudad alemana.

La Conferencia de Seguridad de Múnich (en inglés Munich Security Conference, MSC) que sesionará del 16 al 18 de febrero espera la participación de los presidentes de Ucrania, Volodímir Zelenski y de Israel, Isacc Herzog; la vicepresidenta de Estados Unidos, Kamala Harris, y el secretario de Estado de ese país, Antony Blinken; la primera ministra de Barbados, Mia Amor Mottley, y la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen.

El presidente Petro declaró antes de viajar que fue invitado a la conferencia fundada hace 60 años por Ewald-Heinrich von Kleist-Schmenzin, un antiguo militar y editor alemán que se opuso al nazismo.

Indicó que en la reunión se discutirán "cuáles son los problemas más fundamentales de la seguridad humana en el día de hoy y cómo nos podemos juntar en esa alianza como antaño, una alianza por la democracia para derrotar a Hitler, ahora una alianza por la vida y la democracia para derrotar la crisis climática'.

Los participantes debatirán sobre economía, cambio climático y tecnología con un fuerte énfasis en inteligencia artificial, y sobre la guerra entre Rusia y Ucrania y el conflicto entre Israel y Palestina.

El canciller alemán Olaf Scholz será el anfitrión del encuentro y el secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), António Guterres hará la apertura de uno de los paneles.

Además de los temas habituales asociados a la defensa se abordará la emergencia climática y la seguridad alimentaria, y se presentará el Munich Securty Report, informe sobre la situación de seguridad en el mundo que se publica todos los años antes de la conferencia.

La MSC

La Conferencia anual sobre política de seguridad internacional se reúne en febrero de cada año en el Hotel Bayerischer Hof, de Múnich, para debatir los temas de actualidad de la política exterior, seguridad y defensa, con el lema "Paz a través del diálogo'.?

En el encuentro participan cerca de 300 delegados de casi cien países entre jefes de Estado y de gobierno, directivos de organizaciones internacionales, ministros, parlamentarios, militares, científicos, empresarios y miembros de la sociedad civil.

En la Conferencia del año pasado intervino la vicepresidenta de la República, Francia Márquez, quien propuso una visión desmilitarizada de la seguridad y planteó un nuevo orden mundial basado en la defensa de la vida.

La vicepresidenta habló de la búsqueda de la Paz Total en Colombia en un panel en el que participaron el ministro de Relaciones Exteriores de Brasil, Mauro Vieira, y la primera ministra de Namibia, Saara Kuugongelwa.

La Amiloidosis Hereditaria:

ENFERMEDAD QUE RONDA EN 22 DE LOS 32 DEPARTAMENTOS DEL PAÍS

Amilo y Dosis son los detectives virtuales, que desde 2022, rondan por las redes sociales descubriendo pistas educativas sobre Amiloidosis Hereditaria. A partir del mes de junio de este año, emprenden un recorrido por Colombia invitando a que todos nos convirtamos en detectives poniendo en primer lugar la vida de los pacientes con Amiloidosis Hereditaria, una rara enfermedad presente en Colombia, y que puede estar más cerca de lo que pensamos.

Amiloidosis

«La invitación es para los @Pacientes, @Familiares, @Cuidadores, @Médicos, @Especialistas, @InstitucionesDeSalud y @MediosDeComunicación, para que se unan y ayuden a identificar esas familias con dificultades de salud comunes y que han venido atendiendo sus síntomas de manera aislada, sin encontrar mejoría pues tal vez lo que tengan sea Amiloidosis Hereditaria. Así que atención a los signos y síntomas de esta enfermedad», explica Mallory Lizcano, subdirectora de la Fundación Colombiana para Enfermedades Huérfanas o poco Frecuentes, Funcolehf.

Esta es una enfermedad que causa confusión entre médicos y pacientes, por la variedad de síntomas. Fue descrita por primera vez en Portugal, tiene un importante número de casos en Brasil, en el mundo se estima que hay unos 50 mil pacientes, mientras en Colombia, según el Sistema Integrado de Información de la Protección Social, Sispro, hay más de 150 pacientes con Amiloidosis Hereditaria, a mayo de 2023.

«Los pacientes diagnosticados están ubicados en 22 de los 32 departamentos del país. El mayor número de ellos están en: Antioquia, con 41; Valle del Cauca con 20 y Atlántico con 16. Llama la atención el alto número de pacientes en Antioquia pues la cantidad no es superada incluso sumando por regiones del país pues tanto las Costa Atlántica como la Pacífica tienen en total 26 casos, cada uno, los Santanderes 9 y el Eje Cafetero 6. Entre tanto, Bogotá tiene tan solo 6 casos, pese a la alta densidad demográfica de la Capital del País», destaca Tatiana Bayona, gestora de Funcolehf.

Y agrega: «Esto no significa que la enfermedad no esté presente solo en estos departamentos, por el contrario, es probable que haya en todos los departamentos del país, pero que aún no han sido diagnosticados».

«De ahí la importancia de que todos nos unamos a la campaña que adelantamos desde Funcolehf, nos enteremos de qué se trata la enfermedad y como detectives estemos atentos para decirle a esas personas e incluso a esas familias que presenten los signos y síntomas propios de la enfermedad para indicarles que en nuestra fundación les podemos orientar.

Sobre la Amiloidosis Hereditaria

Esta enfermedad es considerada rara o huérfana y es importante detectarla a tiempo, pues se empieza a manifestar en la edad adulta (30 ó 40 años) e incluso en personas aún mayores (50 ó 60) y a veces no se alcanza a tratar adecuadamente. Da sin distinción de género, tanto en hombres como en mujeres.

De acuerdo con el médico neurólogo Cristian Correa «La Amiloidosis Hereditaria es una enfermedad genética y huérfana (se presenta en menos de 1 cada 5.000 personas en el mundo) es debilitante, progresiva e incluso mortal, se caracteriza por la acumulación de una sustancia (Trastirretina) en diferentes órganos afectando la función de éstos dando lugar a una serie de síntomas, lo que representa un reto diagnóstico para la mayoría de los médicos y otros trabajadores de la salud».

«Los signos y síntomas de la Amiloidosis Hereditaria por Trastirretina son muy variados, puede afectar a varios sistemas:

- A nivel cardiovascular: palpitaciones, dolor en el pecho y sensación de ahogo.
- A nivel del sistema nervioso periférico: calambres, adormecimiento, síntomas del Síndrome de Túnel del Carpo, en ambas manos.
- A nivel osteomuscular: rupturas de algunos tendones como el del bíceps braquial y tendinitis, por ejemplo, del primer dedo.
- A nivel ocular: visión borrosa y problemas para ver. A nivel urinario, pueden presentar síntomas, como aumento del líquido corporal retenido y alteraciones de la función urinaria», explica la Dra. Sandra Milena Castellar, médico especialista en medicina física y rehabilitación.

El diario de todos!
PRIMICIA DIARIO

Mónaco:

EL PAÍS MÁS RICO Y SEGUNDO MÁS PEQUEÑO DEL MUNDO

Mónaco es el primer país más rico del mundo. Se trata de un paraíso fiscal con grandes ventajas impositivas; la tierra del famoso Casino en Monte Carlo, el Gran Premio de Fórmula Uno, los yates, las películas de James Bond, los paparazzi. Rodeado por Francia y a orillas del Mar Mediterráneo, es un centro financiero y turístico.

Está entre los diez países con el mayor Producto Interno Bruto (PIB) por habitante y, una de las características más destacadas del principado, es que los residentes monegascos no pagan impuestos sobre la renta.

Junto a Andorra y Liechtenstein, Mónaco salió de la lista negra de paraísos fiscales que no colaboran con la transparencia, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), aunque no toda la información económica del Estado es fácil de conseguir.

Su mercado inmobiliario ha sido por décadas uno de los más cotizados en el mundo, dado que tiene altos niveles de privacidad y cercanía con otros centros financieros.

5 curiosidades de Mónaco.

Mónaco cada año es sede de una valida de la Formula 1 de automovilismo.

Un tercio de las personas son millonarias

Mónaco es el segundo país más pequeño del mundo, después de El Vaticano. Su belleza, su ubicación es una de las características que lo hacen una referencia pues está entre Francia y el Mar Mediterráneo.

Monaco, con 19.150 habitantes por Km2, es el país con más densidad de población del mundo.

Mónaco tiene una superficie de 2 km2, y es además el país más pequeño del mundo, por lo que no es de extrañar que, a pesar de su enorme densidad de población, solo tenga 38.300 habitantes. Está entre los países con menos población del mundo.

El PIB per cápita es un muy buen índicador de la calidad de vida de los ciudadanos de un país. En el caso de Mónaco, en 2018, fue de 158.842€ euros, por lo que se encuentra en el primer lugar del renking de PIB Per Cápita. Podemos decir que los ciudadanos de Mónaco son los más ricos al menos en comparación con los 196 países que forman este ranking. Tras él, Singapur con 7.843 habitantes por Km2 es el segundo país por densidad de población. La otra cara de la moneda es Mongolia, con una densidad de población de 2 habitantes por Km2 y una población total de 1.395.380.000 habitantes.

Monaco un paraíso fiscal con grandes ventajas impositivas la tierra del famoso Casino en Monte Carlo el Gran Premio de Fórmula Uno los yates las películas de James Bond los paparazzi. Rodeado por Francia y a orillas del Mar Mediterráneo es un centro financiero y turístico. Junto a Andorra y Liechtenstein Mónaco salió de la lista negra de paraísos fiscales que no colaboran con la transparencia según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos OCDE aunque no toda la información económica del Estado es fácil de conseguir.

Cómo manejar:

ESTRÉS CRÓNICO

El estrés crónico puede afectar su mente y cuerpo.

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 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 sentimientos 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.

El diario de todos!
PRIMICIA DIARIO

El insomnio:

¿UN VERDUGO O UN MAESTRO?

Yadira Castillo Meneses

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.

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 encontró 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 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 exterior 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 mi.

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, mí 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 sentir 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 medicó me dejó claro que no perdería mi estado de consciencia, pues lo que experimentaría era un estado de alta sugestibilidad, 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 lugar 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, entrevistarme 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.

Mito o realidad:

¿POR QUÉ ATACAN LOS TIBURONES?

¿Los tiburones son agresivos?

Los tiburones atacan a los humanos, debido a que son provocados por la misma actividad humana, como la agitación del agua o salpicaduras, los colores utilizados por los seres humanos o las joyas brillantes pueden atraer tiburones.

Los medios de comunicación empezaron a registrar el aumento de los ataques de los tiburones en diferentes partes del mundo.

73 mordeduras y nueve muertes, 21 más que el año anterior, la mayoría de ellas en Estados Unidos, donde tuvieron lugar el 64% de todos los casos mundiales. Todos, salvo cinco, en la costa del Atlántico.

La realidad es que los ataques de tiburones son muy poco frecuentes. Las posibilidades de que suceda son, en realidad, minúsculas, comparadas con las de otros animales. Por ejemplo, el número de fallecidos por ahogamiento es infinitamente superior, y ello no desata un miedo atroz a meterse en el agua. De hecho, las pocas mordeduras que ocurren cada año son un excelente indicador de que los tiburones no se alimentan de humanos y que la mayoría de episodios se deben simplemente a un accidente, o en el peor de los casos, a un acto de defensa.

500 especies diferentes de tiburones que pueblan los océanos solo atacan a los humanos alrededor de 30, esto es, únicamente cerca del 6% de todos los escualos. Además, de estos, solo alrededor de una docena pueden considerarle peligrosos, entre ellos el gran tiburón blanco, el tiburón tigre y el tiburón toro.

«Siempre han sido esas especies las que peor fama han tenido… pero la razón no es que sean más peligrosos como tal, sino que coincidimos más a menudo con ellos. Se trata de especies que se acercan a la costa para alimentarse (a diferencia de otras, que son de hábitos más pelágicos) y, por tanto, coexistimos más con ellas que con otras. Además, usan esas zonas para alimentarse (justo las áreas dónde nosotros hacemos actividades de ocio), las probabilidades de accidente aumentan» apunta la especialista.

«No hay animales peligrosos, sino más bien situaciones peligrosas. Nadar entre tiburones, de por sí, no tiene por qué ser arriesgado, excepto si nos encontramos en su área de alimentación en las horas que dedican a esta actividad, por ejemplo, durante el amanecer o en el ocaso. En esos casos aumentan considerablemente las probabilidades de que ocurra un accidente- afirma Muntaner-, aunque aun en esas condiciones, sigue siendo estadísticamente muy difícil que suceda».

¿Por qué tenemos tanto miedo a los tiburones?

El miedo de los humanos a los tiburones puede estar en parte arraigado en nuestro pasado, cuando teníamos que estar en constante alerta ante los grandes depredadores. En la actualidad nos encontramos sometidos a un incesante bombardeo de imágenes estereotipadas procedentes del cine o exageradas por los medios de comunicación, con mucha información errónea o fuera de contexto. El tiburón es un gran depredador esencial para el equilibrio de los ecosistemas acuáticos. Merece nuestro respeto, pero no nuestro miedo.

Historia:

LA «OTRA» ESPADA DE BOLÍVAR

Hernán Alejandro Olano García

Han llegado a mi correo desde el exterior, por parte de un coleccionista, cuyo nombre me reservo, unas fotografías de «otra» de las espadas de Bolívar, diferente a la que desde agosto de este año se exhibe en el vestíbulo de banderas de la Casa de Nariño.

El poseedor de la espada, me ha solicitado realizar un análisis de las fotografías y conceptuar sobre la autenticidad de este artefacto. Inicialmente me lo describió telefónicamente, a lo cual asentí positivamente a la descripción y, ahora con las fotografías, no puedo negar que esta espada, según mi criterio, corresponde al período fundacional de la Patria y puede haber sido fabricada entre 1819 y 1821, razón por la cual, pudiese ser una de las que utilizó Simón Bolívar, pues es muy similar a la que tiene empuñada en la estatua pedestre que Pietro Tenerani elaboró en Italia, por encargo del general Mosquera, representando al Libertador y que está en la Plaza de Bolívar de Bogotá.

Hay muchas similitudes con la que está en la Casa de Nariño. Las dos, la «extranjera» y la que está en Bogotá, dicen en la concha, dentro de una cinta: «República de Colombia» y, entre dos cornucopias con los frutos de la tierra, está el carcaj con el hacecillo de flechas, el arco y el hacha, a su vez abrazados por una semi corona de laurel.

La espada de Bolívar para actos especiales de 1825, tiene diamantes, oro y las iniciales de Bolívar (La espada diplomática)

¿En dónde está la verdadera espada de Bolívar? Creo que la que he reseñado es la verdadera, pero no está en Colombia.

Según los registros históricos de entidades como la Casa Museo Quinta de Bolívar, reseñados por diferentes medios de comunicación recientemente, las armas blancas del Libertador se clasifican así:

La espada del Perú, o espada de gala, o espada diplomática: Le fue obsequiada en 1825 por la municipalidad de Lima a Bolívar. Confeccionada en oro macizo de 18 kilates, elaborada por un orfebre de nombre Chungapoma, dirigido por Cayetano Freyre, intendente de Lima. sobresalen varios dibujos con la inscripción: «Simón Bolívar: Unión y Libertad. Año 1825», el pomo de la guarnición de la espada posee un bello busto de oro, que representa el genio de la libertad, coronado por un gorro frigio, relleno de brillantes y circundado por una corona de laureles compuesto de diamantes.

En la parte inferior del mismo espacio, llamada cazoleta, resaltan las figuras de dos indios de oro en relieve, coronados cada uno por penachos de brillantes que adornan sus cabezas; sosteniendo ambos la asta que lleva el gorro de la libertad. La empuñadura posee pirámides truncadas. En la pirámide superior se observa, en una de sus caras, el escudo de armas del Perú, además de una orla de laureles. La pirámide inferior posee la siguiente dedicatoria: «El Perú a su Libertador». Su original, procede del reparto de bienes de Bolívar a sus parientes: «En 1833 las hermanas y sobrinos del Libertador dividieron las prendas y joyas de éste, tocándole esta espada a su hermana doña Juana Bolívar, de quien pasó después de su muerte a manos de las familias Briceño Palacio y Amestoy Palacio. Esta espada se expuso el 28 de octubre de 1872 en Caracas, junto con los demás objetos preciosos del Libertador», dicho adminículo reposa en el Palacio de Miraflores.

Esta espada está reseñada en las Memorias del general O'Leary, tomo 28, segunda parte, página 447: «Por estos días llego de Lima el coronel Salazar, enviado por el consejo de gobierno a presentar al Libertador y al general Sucre las magníficas espadas y los uniformes con que la municipalidad de aquella ciudad los obsequiaba en señal de su amor y gratitud; espléndido regalo que esa corporación llamaba «pequeña demostración». Como curiosa muestra de la munificencia de la opulenta Ciudad de los Reyes, copio aquí la descripción de las espadas y uniformes y su costo, conforme a la «razón» que tengo a la vista; así como la contestación que dio el Libertador a la municipalidad». «Una espada de oro del largo de una vara y siete pulgadas, guarnecida de brillantes, marcada con las letras S.B. Tres brillantes grandes y cuarenta y dos sobrepuestos, entre los cuales va un brillante grande. Un cinturón bordado de oro en paño grana con 8 hebillas de oro. Va en una caja de madera nueva forrada en seda con su respectivo almohadón. […] Lima 3 de octubre de 1825».

Un detalle de la indígena, que en el escudo miraba al horizonte, sosteniendo en una mano la lanza con el gorro frigio y posándose sobre un lagarto.

Crónica de Gardeazábal:

UN CARNAVAL SIN VERINGOS

Gustavo Álvarez Gardeazabal
El Porce

Carnaval de Rio

Quienes por YouTube nos asomamos repetidas veces a los desfiles de samba del Carnaval de Rio nos topamos este año con una sorpresa: resultó evidentemente pacato. No hubo los veringos a los que estábamos acostumbrados.

Ni con mujeres ni con hombres. Eran desfiles de centenares de integrantes de comparsas multicolores, vestidos de pies a cabeza. En muy pocos casos aparecía un desnudo femenino perturbador o uno masculino de pectorales de gimnasio .

Le escribí a un viejo amigo brasilero que no por viejo ha dejado de ser agudo y prefirió llamarme para entre carcajada y carcajada admitirme que en su país se despertó, después que acabó la ultraderecha conservadora de Bolsonaro, un verdadero recato como nunca antes se había visto en la abierta sociedad carioca, tan alegre como desprevenida y tan frenética cultora del desnudo por décadas.

La explicación del fenómeno variaría si se mira desde Kansas City o desde La Habana. Mientras en los Estados Unidos, y de manera contagiosa en muchos países europeos, ha primado el espíritu condenatorio del me too y ahora es un delito penal tocarle el culo a una dama o ejercer de tradicional conquistador español de la pareja con quien se vaya a dormir, en los países de ideología izquierdista de partido político el machismo supera los límites, llámese Rusia o Cuba.

En otras palabras los zurdos, que enarbolan desde la caída del muro de Berlín las banderas del feminismo, el lenguaje inclusivo y el ambientalismo pareciera que van ganando.Las libertades sexuales, el exhibicionismo ,pero en especial la amplitud de criterios ha hecho reverdecer un espíritu medioeval y las prendas de vestir son trapos que se amontonan sobre la humanidad de la juventud y en tallas siempre mucho mayores de las que deberían usarse con los cánones de la moda anterior. ¿Estaremos frente a un moralismo ridículo y a pocos pasos de la revolución de derechas que pretendían los traquetos nuestros?.

El diario de todos!
PRIMICIA DIARIO

LA PAZ IMPOSIBLE PARA LOS HUMANOS

Mauricio Salgado Castilla

Guerra en Palestina

La inmensa columna de humo negro ocultó el cielo, el sol desapareció a la par de cientos de vidas, las risas de unos minutos atrás fueron opacadas por los gritos de ayuda y las sirenas insuficientes para calmar el dolor.

Los últimos años a nivel mundial, fueron radicalmente diferentes a los cientos de años que los humanos hemos vivido, los adelantos tecnológicos en muchos de los casos han achicado el mundo, las cartas que podían demorar meses en llegar hoy día han sido reemplazadas por mensajes instantáneos que llegan a cualquier parte del planeta en virtud de los satélites y las redes de fibra óptica.

Desafortunadamente los grandes avances tecnológicos no han estado a la par con aprender a convivir juntos, ya sea en las familias, en las ciudades y con quienes piensan distinto o simplemente tienen creencias diferentes, no nos han hecho más humanos.

Históricamente los grandes conflictos de la humanidad han estado enmarcados por las diferencias religiosas, la gran diferencia en el siglo XXI la da la tecnología aplicada a la destrucción del otro.

La Primera Guerra Mundial hace ya más de 100 años que tuvo una devastación como nunca se había visto, solo pocos años después se repitió en la segunda guerra mundial, los horrores que se vivieron y que se conocieron después por breve tiempo hicieron soñar que un organismo como las Naciones Unidas sería el sitio más indicado para dirimir cualquier conflicto y minimizar una escalada mundial como la que se vivió y cómo se está viviendo ahora.

No hay duda que la organización de las Naciones Unidas ha sido muy buena para la niñez con UNICEF, para la educación con la UNESCO, para mitigar los dolores de los emigrantes en todas las regiones del mundo con ACNUR, pero tampoco hay duda que ha sido totalmente ineficaz cuando se trata de parar conflictos donde rápidamente se polarizan las grandes potencias como China, Rusia y Estados Unidos, cada uno tiene su propia agenda geopolítica sumado a los intereses económicos de las multinacionales y de las armas que tienen desmedidas influencias en los distintos gobiernos.

Las guerras son como las peleas de los niños, las razones no justifican las agresiones, se habla mucho en los colegios de resolución de conflictos, se precian de tener metodologías y personas expertas en el tema, pero las peleas, conflictos y todas las formas de matoneo y ciberacoso permanente a todo nivel, nos dicen que estos procesos son tan ineficaces como el Consejo de Seguridad de la ONU.

Ya es hora de hacer un frente común para empezar desde los colegios a desterrar de la vida de las nuevas generaciones temas como el bullying, el ciberacoso, el maltrato intrafamiliar sentando una base sólida de valores sociales para igualmente poder dirimir los conflictos que se van dando de tal forma que aprendamos a vivir sin las agresiones y sean más los argumentos para la paz que para las guerras; cómo lo vemos ahora en el conflicto Palestino – Israelí, todos tienen razones para pelear, no hay voces serias con capacidad de decisión para detener la escalada de destrucción y muerte.La guerra en Ucrania, los conflictos en el medio oriente, las varias guerras en África no tienen justificaciones válidas para que sucedan en un mundo donde supuestamente se entiende que lo correcto es vivir en paz y no pensando en aniquilar al otro. ¿Qué se debe hacer desde las familias, en los colegios, en las comunidades para desterrar la violencia en el diario vivir y que trasciende a los gobiernos?

Registro:

ARARACUARA Y NUEVOS POLOS DE DESARROLLADO

Claudio Ochoa Orbedatos

En 1971, es decir hace casi 50 años, finalizó el experimento de la denominada Colonia Penal y Agrícola del Sur instituida en 1937, durante el Gobierno de López Pumarejo. Popularmente conocida como Colonia Penal y Agrícola de Araracuara, población en donde fue ubicada, en el límite entre Caquetá y Amazonas.

La ciudad perdida, la de Araracuara, queda a tres horas del pueblo. Allí se entiende la potencia de la manigua, el poder de la selva, con ese halo de vida, de animales, de plantas. Todo respira.

Pretendía el Gobierno ampliar la frontera agrícola del país a través de esta colonia, hacer allí una zona económica viable. También aspiraban a colonizar este territorio baldío e ir dando forma a la unidad nacional, integrando físicamente a zonas apartadas. Pero con los años, durante el gobierno de Misael Pastrana, la única opción fue su cierre. Su lejanía de Bogotá, la carencia de vías de acceso, las grandes distancias entre cada uno de los campamentos de esta colonia, las condiciones ambientales que desfavorecían el trabajo de los internos, la incapacidad de conseguir personal adecuado que se le midiera a su administración y custodia, además de los elevadísimos costos que implicaban trasladar los suministros por vía aérea desde Bogotá.Bajo tales condiciones, alejamiento de Bogotá, directivos y guardas que no eran precisamente las mejores personas, en Araracuara se produjeron muchos casos de torturas y asesinatos de internos. Este establecimiento contó con el apoyo de una represa, que generaba energía eléctrica, y allí también trabajaban internos, que recibían remuneración económica.

Hoy, 50 años luego del cierre de Araracuara, no se notan progresos en el trabajo, como parte de la rehabilitación para los internos del país. Por el contrario, se agudiza el concepto de «universidades del crimen» en nuestras cárceles, pues la falta de ocupación socialmente productiva deja lugar al ocio mal empleado, en la planeación de nuevos delitos, desde adentro y también una vez el reo quede en libertad.

El artículo 25 de la Constitución Nacional establece que «El trabajo es un derecho y una obligación social y goza, en todas sus modalidades, de la especial protección del Estado. Toda persona tiene derecho a un trabajo en condiciones dignas y justas». El artículo 79 del Código Penitenciario y Carcelario dice que «El trabajo es un derecho y una obligación social y goza en todas sus modalidades de la protección especial del Estado. Todas las personas privadas de la libertad tienen derecho al trabajo en condiciones dignas y justas. En los establecimientos de reclusión es un medio terapéutico adecuado a los fines de la resocialización. Los procesados tendrán derecho a trabajar y a desarrollar actividades productivas…»

Gobiernos tras gobiernos niegan esta posibilidad a miles y miles y miles de internos, mientras los defensores de derechos humanos guardan cómplice silencio en este caso. El Inpec reportaba en mayo anterior que en el país había 112.039 reclusos, en condición intramural, en una inmensa mayoría improductivos. En complemento son miles los que gozan de la sinvergüenza «casa por cárcel» (73.816 a la fecha, de los cuales 5.545 con dispositivo electrónico, según Inpec . Unos y otros no están cumpliendo con el requisito del trabajo como medio para la resocialización.

Tal y como hace 80 años buena parte de nuestros «territorios nacionales» (como se conocía estas áreas del sur del país) siguen abandonados, oportunidad para la ampliación de actividades ilegales. El hacinamiento en las cárceles no para y en marzo estaba en 51.2 %. Evidente que deben construirse más centros de reclusión. Hay muchas áreas rurales que fueron abandonadas por la subversión, tras la reincorporación de cientos de elementos subversivos. Con estos factores a la mano, que son propicios, ¿qué tal intentar centros de reclusión que promuevan la producción agropecuaria? De mucho debe servir la experiencia de Araracuara, y evitar errores. Como fuente de trabajo y resocialización, además de ingresos monetarios para los internos, y aportar algo de dignificación. Parte de las utilidades para el sostenimiento del Inpec, quien ya no tendría tantos ociosos que alimentar.

Que estos nuevos establecimientos carcelarios y agropecuarios sirvan de pequeños polos de desarrollo. Muchos colombianos que han quedado trastornados con el virus chino, otros hastiados de la inseguridad y las congestiones en las ciudades y buscan refugio en el campo, estarían dispuestos a iniciar otra vida en estos territorios. Miles y miles de inmigrantes se sumarían, mermando la presión sobre nuestras ciudades y sus escasas fuentes de empleo. Hasta los ex combatientes estarían dispuestos a sumarse a la iniciativa.

Es cosa de atreverse, de innovar, de convencer a los países que están dando ayuda al país, destinadas a estos nuevos ciudadanos venidos del exterior y parte de los millonarios recursos internacionales para la paz. El momento actual favorece esta idea.

Unos y otros motivos pueden y deben sumarse, para, como dicen ahora, reinventarnos y favorecer a internos, a ciudadanos del común, a ex combatientes y a inmigrantes. Para satisfacción de los defensores de derechos humanos, que se sentirán realizados.

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

Armando Meléndez
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

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

Harvard:

SI PONEN LOS CACHOS UNA VEZ, ¡LOS INFIELES LO VUELVE A HACER!

La infidelidad ocurre cuando un individuo no respeta la fidelidad que le debe a alguien o algo. Una persona fiel es quien se comporta con lealtad, mantiene su compromiso asumido o desarrolla algo con precisión. El individuo infiel actúa de manera contraria siendo desleal.

Las personas tienen el conocimiento del significado de ser infiel. La infidelidad quebranta la confianza entre la pareja. Mentimos de una forma consciente, y cada día son más los casos de matrimonios o parejas que se ven afectados por una infidelidad. Cuando se hace mención a una persona infiel nos referimos a los que tienden a ser infieles de manera sistemática. Veamos el comportamiento y el perfil psicológico de la persona infiel

La infidelidad

Perfil psicológico
Un infiel es un individuo que habitualmente quebranta las normas básicas en las que se basa una relación de pareja. Bien sea por deseos hacia otra persona, porque se siente sumergido en una monotonía o falta de nuevas sensaciones en su propia relación. La persona infiel busca nuevas experiencias y sensaciones en otros, sin expresarle con anterioridad esta sensación a su pareja.

¿Qué factores que conducen a la infidelidad?
Tal y como hemos comentado con anterioridad, el perfil psicológico de la persona infiel es de elevada complejidad, y no existe una sola definición o causa que les clasifique o identifique como tal. A parte de las tres grandes etiquetas de Bowlby, existen otros muchos factores que revelan el perfil psicológico del infiel, los cuales detallaremos a continuación:

Apetito Sexual
Ese sentimiento de apetito sexual, puede ser diferente entre una persona u otra. El nivel del apetito sexual tiene un componente genético a veces difícil de controlar. Algunas personas pueden sentir un interés mayor en el sexo mientras que otras manifiestan un menor interés en el sexo. Algunos individuos se dejan llevar por su deseo sexual, siendo esto por un factor netamente físico, pura atracción.i

La aventura
Las personas que desarrollan un espíritu aventurero a lo largo de su vida, son las que suelen tomar decisiones arriesgadas, ellos son más propensos a caer en una infidelidad que las personas que son más tranquilas y temerosas, estos individuos no toman muchos riesgos, prefieren vivir su rutina a aventurarse en lo desconocido. Puede ser que influya algún factor genético dentro del patrón de riesgo. El simple hecho de ser infiel demuestra una alta posibilidad de fracasar.

El poder
La persona con una posición de poder es factible sea tentado por una situación de infidelidad. El poder es uno de los rasgos más influyentes, el poder incrementa la autoestima y la confianza. Lo que hace a la persona sentirse más extrovertida y a tomar ciertas determinaciones que los ponen en una posición de riesgo, un juego de seducción y demuestran ser amantes potenciales.

Enfermedad Mental
Nos enseñan en el transcurso de nuestras vida que el romance y el amor son vínculos sagrados entre dos personas. Sin embargo, otros individuos toman el amor como un juego, donde el único fin es obtener control sobre su compañía sentimental o manipularla a la pareja con chantajes sentimentales o emocionales, rasgos típicos de una persona que sufre una enfermedad mental la cual se conoce como psicopatía. Los individuos que asumen el amor como un juego son los que toman mayor riesgo al tener varias aventuras amorosas, mintiendo y engañando con el único fin de controlar a su cónyuge.

Estatus económico
Aquellas personas que obtienen mayores ingresos, una mejor educación con carreras exitosas son más comunes en desarrollar un perfil de infidelidad que en las personas con menor capacitación, menor poder adquisitivo o acceso a una educación de calidad, en la mayoría de los casos porque están por debajo de las características que son consideradas atractivas, en una forma netamente superficial.

¿Es posible que el infiel cambie su comportamiento?
El perfil psicológico de un infiel se podría solucionar sobre dos aspectos, centrando la atención en el individuo que no tiene la capacidad de mantener una relación estable pero que aun así desea tenerla. Enfocándose en la pareja, si la raíz del problema está relacionada más con situaciones externas que han influido para que uno o el otro sea infiel.

No es tan sencillo:

LOS CUIDADOS QUE DEBE TENER AL IR AL BAÑO

Baño

Fabio González MD.

El ir al baño es una de las cosas que a pocos les gusta hablar. Para muchas personas en vez de ser un sitio de leer el periódico o entablar una conversación telefónica puede ser el momento que le arruine el día.

Cuando hablamos de estreñimiento tenemos que hablar de regularidad. Todas las personas tienen su propio ritmo. Los hábitos normales de evacuación intestinal pueden variar desde tres veces al día hasta tres veces por semana. Si uno les preguntara a 4 personas cuál es su hábito intestinal la respuesta será diferente. Entonces llamamos estreñimiento si usted tiene menos de tres deposiciones a la semana o si experimenta un cambio marcado en sus hábitos de posición normal.

Los consejos médicos en casa para el estreñimiento son:

Manténgase en movimiento. El ejercicio promueve no solo el estado físico sino también la regularidad. Por eso las personas maduras y sedentarias tienen la probabilidad de volverse estreñidas.

Beba bastante líquido. Si usted se deshidrata o bebe muy pocos líquidos, eso hace secar sus deyecciones y hacerlas difíciles de pasar. Una buena regla es beber unas 8 tazas al día más o menos de dos litros de agua. Ingiera aún más cuando esté haciendo calor o esté sudando.

No resista las ganas. Ya sea porque esté ocupado o por que le de miedo entrar a baños públicos.

Conozca sus medicamentos. Algunos medicamentos bloqueadores de calcio para bajar la tensión pueden producir estreñimiento como lo son algunos analgésicos, antidepresivos, antihistamínicos.

Los antiácidos que contienen calcio o aluminio son endurecedores y pueden causar estreñimiento.

Añádeles fibra a las comidas. La fibra se encuentra en frutas, verduras, granos y frijoles. Las carnes, el pollo y el pescado no tienen fibra. Lo indicado es ingerir hasta 30 gramos de fibra.

Los laxantes parecen una solución fácil para el estreñimiento, pero pueden causar muchos más problemas que los que solucionan. Creando hábitos secundarios no deseables. Los laxantes trabajan de manera diferente. Algunos lubrican, otros suavizan las deyecciones, algunos traen agua a los intestinos y otros dan volumen. Un problema real es que la gente se vuelve dependiente de los laxantes y cada vez tiene que consumirlos mucho más. Otro tipo de laxantes pueden dañar las células nerviosas del colon hasta que las personas no pueden evacuar más. Unos pueden dañar el revestimiento interno del intestino. Los laxantes deben manejarse con prescripciones médicas.

Coma por lo menos cinco porciones de fruta y verdura al día tenemos papas, batatas, manzanas, albaricoques, duraznos, peras, naranjas, maíz, zanahoria, tomates, brócoli y coliflor son buenos para combatir este mal.

Comience el día con un cereal alto en fibra, lea las etiquetas de las cajas y cualquiera que tenga 5 o 6 gramos de porción es calificado como porción alta de contenido de fibra.

Los fríjoles secos y las leguminosas son una fuente excelente de fibra. A muchas personas no les gusta, por los gases que producen.

Reduzca los alimentos refinados. Cambien de un cereal altamente procesado a uno de grano integral, de verduras muy cocidas a verduras menos cocinadas y escoja productos de grano integral en vez de productos de harina blanca. Por ejemplo, un vaso de juego de naranja tiene 0.1 gramo de fibra, pero comer una naranja le proporciona 2,9 gramos. Cuando licue las frutas no le saque la pulpa porque ahí es donde está la fibra.

Y cuando vaya al baño relájese y ayude.

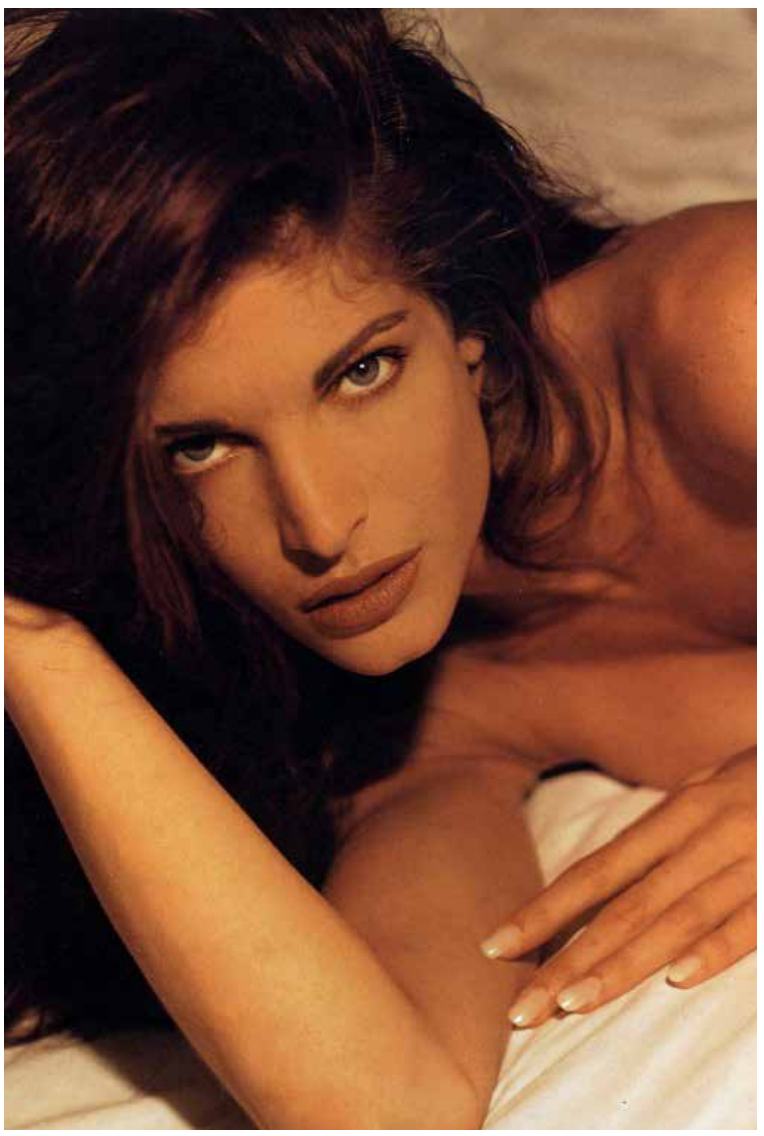
El diario de todos!
PRIMICIA DIARIO

LAS MEJORES CURVAS DEL MUNDO

Las curvas son la distinción y una marca registrada de la mujer en esta oportunidad con expertos se han elegido las mejores curvas del planeta con el primer puesto de una colombiana: Sofía Vergara

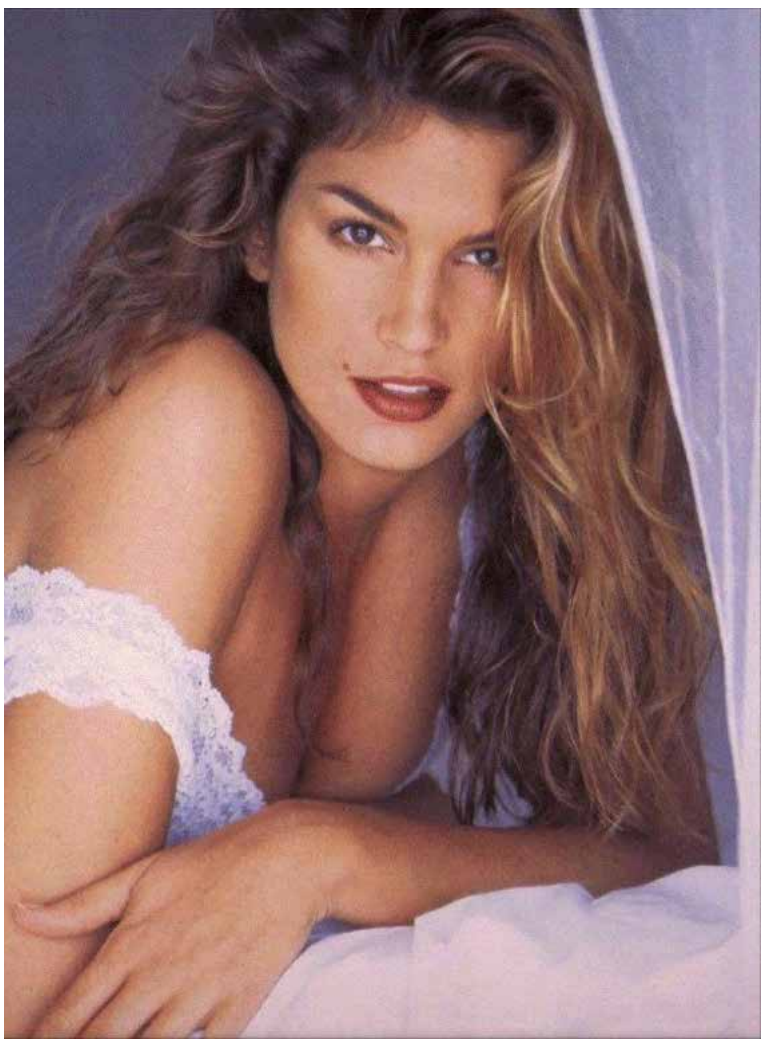
Sofía Vergara

Kim Kardashian



Stephanie Seymour

Jennifer Lopez



Cindy-Crawford

Beyoncé Knowles

Sasha Grey

El diario de todos!
PRIMICIA DIARIO

EL SÍNDROME DE HYBRIS O LA PATOLOGÍA DEL PODER

Personajes de la política que se aferraron enfermizamente al poder y fueron poco a poco desarrollando una paranoia caracterizada por ideas fijas, obsesivas e ilógicas, en las que había egolatría, narcisismo, frialdad emocional, incapacidad para la autocrítica, hostilidad con el entorno, resentimiento y mucha desconfianza previamente acompañada de eventos traumáticos de la niñez y de la estructura propia del sujeto.

Maria del Rosario Higuera Soto
Psicóloga –Clínica de lo Social-

El síndrome de Hydris o la patología del poder, fue actualizada en los años setenta por el neurólogo inglés David Owen, pues los griegos en tiempos de Eurípides lo habían estudiado como una desmesura psicológica, en la que la persona es analizada como imprudente, megalómana, obcecada y ciega, que en su obstinación hacia el poder otorgado como gobernante, aflora acciones egocéntricas, crueles y dominantes, y aunque en psiquiatría el síndrome como tal no existe, si se estudian sus síntomas aisladamente.

El doctor Owen como político que fue, tuvo la oportunidad de estudiar a aquellos personajes de la política que se aferraron enfermizamente al poder y fueron poco a poco desarrollando una paranoia caracterizada por ideas fijas, obsesivas e ilógicas, en las que había egolatría, narcisismo, frialdad emocional, incapacidad para la autocrítica, hostilidad con el entorno, resentimiento y mucha desconfianza previamente acompañada de eventos traumáticos de la niñez y de la estructura propia del sujeto.

Este tipo de político a lo largo de la historia, ha ido dejando vestigios de una conducta reprochable, al no dejarle a la sociedad nada positivo, al no saber escuchar y en su imprudencia y desmesura no saber reconocer los errores y para colmo de los males, se rodea de aduladores, serviles y vividores que le alimentan el síndrome Hybris. Esta realidad seguirá presentándose mientras no se implementen estrategias de selección para escoger candidatos a la política, que para ejercer un cargo de gran envergadura deben tener una salud física y mental idónea, porque las decisiones que tomen son de mucho riesgo y responsabilidad para el bienestar de la sociedad.

EL VIERNES DE LA SONRISA

Un faro de alegrías.

David Turbay Turbay

En la madrugada, reemprendí mis lecturas de Churchill. Mejorar es cambiar; ser perfecto es cambiar a menudo, le dijo al mundo.

El cambio continuo, es el cambio inevitable. Tenemos que ser, como lo proclamara Gandhi, el cambio que deseamos ver en el mundo.

El cambio es lo único inmutable.

Sábato nos recuerda que las cosas, los niños y los hombres, no son lo que fueron un día. Toda la vida es un cambio. Nada permanece, dirían Heráclito, y Abelito Mercado en Panamá.

Y reflexioné sobre ello tempranito, como lo hace Ramiro Ardila en la acogedora Riohacha.

Me dije, tienes que ser la alegría. Irradiar tu mundo de sonrisas.

Y recordé a Oscar Wilde: Algunas personas llevan alegría a donde quiera que vayan, otros la generan cuando se marchan.

Tengo que ser de la primera categoría, un faro de alegrías.

Hoy, leí uno de los diarios, las llamadas columnas de opinión, no todas buenas. Dos cosas son infinitas: la estupidez humana y el universo, y no estoy seguro de lo segundo. Einstein habría dicho lo mismo, sin dudas otra vez. Allí no hay alegrías, anoté estremecido. Nada de lo leído me hizo sonreír. Con Chaplin habría afirmado que un día sin una sonrisa, es un día perdido.

Mejor me pongo a trabajar, me ordené. Y ese verbo me llevó a las rutas del recuerdo, a Felix Turbay Turbay, mi poeta insuperable. Lo vi en mis sueños, con guayabera impecable de lino blanco recorriendo con Borges, las callejuelas de historia heroica de la Cartagena de Indias.

Un día me llamó a mi despacho, el del Gobernador de Bolívar, y me dijo qué haces?. Mi respuesta fue automática, estoy trabajando tío. Y la respuesta, fue inmediata. Me dijo, el trabajo es la forma más vulgar de perder el tiempo.

Cantiflas decía que algo malo debía tener el trabajo, o los ricos ya lo habrían acaparado.

Y estas reflexiones me regresaron al ocio, al entusiasmo vital, a la lectura productiva, a las reflexiones caras, y también a las baratas. Sentí la hilaridad en acción, y no se trataba de ningún Gobierno.

Todos al nacer sabemos llorar. Necesitamos aprender a reír.

Y tomé una decisión. Es mi viernes de la sonrisa. Mis confusiones, clarísimas, me lo imponen como receta de supervivencia milagrosa.

Reiré con el mundo. Ya produje el Decreto convocando a extras la felicidad.

Recordaré a Sergio Bertel, diciéndome que un día se quiso suicidar, tomándose 100 aspirinas. Y de inmediato lo inquirí. Qué pasó? Y me alegró la tarde explicándome que cuando apenas iba por la segunda, se sintió mejor.

Otro día Osvaldo Vergara Gallo, me anotó que tenía que ir al oculista, pero nunca veía el momento de hacerlo.

Germán Ordosgoitia, me afirmó que a nuestros enemigos le habían hecho un test de inteligencia, y habían dado negativo.

Hay que esforzarse por alegrar el alma. Hay que crear espacios para lo simple, lo que tonifica, lo que borra las tristezas, lo que anula las malas energías, lo que sepulta llantos y dolores.

Ese debe ser el proceder. Vivimos en un mundo hostil, en el que no se te perdona, si dejas de ganar, y te odian si ganas siempre. Se lo oí a Valdano, entrenador del balompié gigante.

Una vez dialogué con Sor Teresa de Calcuta. Le decía a uno de nuestros contertulios: Encuentra el tiempo de pensar, encuentra el tiempo de rezar, encuentra el tiempo de reír.

Hay un sabio proverbio japonés, que pregona que el tiempo que pasa uno riendo, es tiempo que se pasa con los dioses.

La risa es la sal de la vida. Tengo muchos años de no hacerlo. Reíd y el mundo reirá con quienes ríen. Llorad y lloraremos solos.

La receta es clara, diría un personaje. Ciertamente, sonríe a pesar de todo. La risa es un tranquilizante sin efectos secundarios.

La pregunta de los pasajeros:

¿POR QUÉ NOS SABE TAN MAL LA COMIDA QUE DAN EN LOS AVIONES?

Staff GM

La mayoría de los viajeros, por no decir que todos, aseguran que la comida de los aviones es muy mala. Sea que pruebes la pasta o el pollo, la razón de no disfrutar de los alimentos en un vuelo parece no estar en sus ingredientes sino en nosotros mismos.

Hay que tomar en cuenta que se trata de comida recalentada y por ende, se torna seca más rápido y la textura no es la más agradable. Sin embargo, en el interesante video que Patrick Jones hizo para el canal Cheddar en YouTube, explicó que todo tiene que ver con una deficiencia de nuestra capacidad del gusto en condiciones de vuelo.

Jones achacó el problema de paladar a la baja humedad del aire presurizado en la cabina de los pasajeros, que con un nivel de apenas un 20%, termina afectando nuestro sentido del olfato y el gusto.

Entremés servido a las pasajeros de clase business por China Airlines.

Factor ruido

El ruido fue incluido como otra variable de afectación en una investigación realizada. El psicólogo Charles Spence consideró que la capacidad del gusto también se ve afectada por el intenso zumbido de los motores del avión durante vuelos prolongados.

El resultado fue que a excepción del umami (sabroso), en las alturas se suavizan los sabores salados, dulces y ácidos. A este fenómeno se le podría atribuir que la comida nos parezca sin sabor y que en ocasiones le hallemos un gustillo raro.

Esta decadencia de las comidas en los vuelos también fue resultado de la ley de mercado impulsada por las aerolíneas de Estados Unidos en 1978, en el que se les dio libertad para elegir sus destinos y fijar las tarifas de sus boletos sin ningún tipo de regulaciones, lo que dio entradas a las nuevas leyes de oferta y demanda.

En busca de mayor rentabilidad, las compañías hallaron en los menús de lujo la oportunidad de reducir los costes operativos. De esa manera, el solomillo, la langosta o el caviar que se acostumbraba a servir en los años 50 y 60, pasó a ser con algo de suerte pasta o pollo. Aunque algunas solo te dan una bolsa de maníes.

EL FANTASMA

Este sábado 17 de febrero en Se dice de mí conozca la historia de vida de la actriz Conny Hernández, famosa por participar en producciones como: Pasión de Gavilanes segunda temporada, Mujeres al límite, Tiro de gracia, Metástasis y La Selección.

Conny revelará cómo fueron sus inicios en la televisión y describe los problemas que tuvo tras consumir cemento.

También contará cómo es la relación con su padre, y de qué manera se ha visto afectada por los estándares de belleza.

El cantautor Pablus Gallinazo ha sido uno de los grandes referentes de la música protesta colombiana y fue uno de los artistas más representativos del siglo XX en el país.

Sus letras se destacan por las reflexiones sociales con las que plasmó varias características de las personas de la época en relación con sus propias experiencias, lo que le permitió conectar con su público.

El documental muestra al hombre sensible y sencillo detrás de estas populares obras musicales. La apuesta por retomar algunas de sus letras, interpretadas por artistas que representan el género actualmente, da lugar a una historia en la que se exploran sonidos, voces, personajes y sobre todo mensajes cargados de significado y profundidad.

Este domingo 18 de febrero Expediente Final mostrará cómo fueron los últimos días de vida de la periodista Silvia Duzán.

Amigos y familiares recordarán su trayectoria profesional que la llevó a trabajar en el Espectador, a fundar el primer periódico de la universidad de los Andes y a estar presente en la creación de la revista Semana, donde expuso a Carlos Lehder.

María José Márquez

elfantasmaprimicia@gmail.com

Silvia le hizo el quite a la muerte en varias oportunidades: sufrió un accidente cerebrovascular, un paludismo grado tres, atentados y bombazos contra su hermana. Sin embargo, murió en Cimitarra Santander a manos de los paramilitares de la zona.

Este domingo en Los Informantes tres grandes historias.

La voz es un instrumento muy poderoso, con ella se seduce, enamora, convence y se transmiten emociones. Samuel Mariño tiene una voz única y especial que lo hizo sufrir mucho cuando era niño. Hoy en día también hace llorar a quienes lo escuchan, pero de pura emoción.

El mundo está diseñado por y para los hombres, y en el automovilismo eso es todavía más obvio. Hasta los cinturones de seguridad están hechos para la anatomía de los hombres y en la Fórmula 1 todavía no se le puede hacer fuerza a una primera piloto mujer. Sin embargo, en Colombia vamos a toda velocidad. Conozca el banderazo a dos mujeres en primera.

Para finalizar, César López es un músico reconocido aquí y en el mundo gracias a un invento que suena bien y que hace mucho bien. Convirtió un fusil AK 47 en un instrumento y de paso, su vida en un manifiesto por la paz. La escopetarra fue solo el principio.

VIERNES 16 WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1500 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA FEBRERO DE 2023

El Valle de los Diez Picos:

ENTRE LOS LUGARES MÁS BELLOS DEL PLANETA

El Valle de los Diez Picos localizado en el parque nacional Banff en Canadá. El valle recibe su nombre a causa de los diez picos que lo rodean.

Historia:

LA «OTRA» ESPADA DE BOLÍVAR

LAS MEJORES CURVAS DEL MUNDO