

MIÉRCOLES 3

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 14 - EDICIÓN 1515 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2024

Moorea:

LA ISLA MÁS BELLA DEL MUNDO



Moorea es un paraíso tropical conocido por su impresionante belleza natural, que incluye exuberantes bosques tropicales, lagunas cristalinas, cascadas y una vibrante vida marina .

Sanitas EPS:

**INTERVENIDA POR LA
SUPERINTENDENCIA
DE SALUD**

\$90.000 millones en salud:

**EMPEZARON A
SER INVERTIDOS
EN EL TOLIMA**

Sanitas EPS:

INTERVENIDA POR LA SUPERINTENDENCIA DE SALUD



Sanitas EPS intervenida por el Gobierno.

La Superintendencia de Salud tomó la decisión de intervenir EPS Sanitas la segunda entidad prestadora de servicios de salud más grande del país, con una cifra de 5,7 millones de afiliados.

La intervención se produce en un momento crítico para la EPS, que enfrenta una profunda crisis financiera. Con 4,3 millones de usuarios en el régimen contributivo y 1,4 millones en el subsidiado, la situación se ha vuelto insostenible para la entidad, que ya venía anunciando desde el 2023 que la crisis era inminente.

La segunda EPS más grande del país, EPS Sanitas, fue notificada de una intervención administrativa por parte de la



La Superintendencia de Salud tomó la decisión de intervenir EPS Sanitas la segunda entidad prestadora de servicios de salud más grande del país, con una cifra de 5,7 millones de afiliados.

Superintendencia Nacional de Salud. La diligencia de notificación fue adelantada por funcionarios del ente de control y vigilancia del sector en la sede principal de la aseguradora ubicada en la Calle 100 de Bogotá. Temprano, durante este martes, el representante a la cámara Andrés Forero hizo una publicación en su cuenta de 'X' anticipando la información que minutos más tarde fue confirmada. «Se rumora que el gobierno pretende intervenir a Sanitas de forma inminente. Tras la asfixia financiera viene el despojo. No aprendieron de lo ocurrido en las EPS intervenidas que empeoraron indicadores tras la intervención. Claramente los pacientes no son prioridad», escribió el representante del Centro Democrático.

TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE EL ACOSO LABORAL



Acoso laboral

En Colombia el acoso laboral está definido como toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un trabajador por parte del empleador, jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo o inducir la renuncia de este.

Lamentablemente la presión a la que continuamente se enfrentan las empresas en sus industrias y el incremento en la carga laboral, ha hecho que en la actualidad se estén recibiendo frecuentemente quejas de acoso laboral por parte de los trabajadores, dejando ver, también, que existe una falta de conocimiento por parte de algunas organizaciones frente a lo que realmente es este concepto y aquello que no; por lo tanto, cuando existe claridad sobre el

propósito de este tema, será posible atender de manera correcta las situaciones que requieran un tratamiento legal establecido.

La mencionada ley que protege bienes jurídicos establece las acciones preventivas y correctivas de situaciones que pueden significar hostigamiento laboral.

Laura Buriticá, asociada de la firma Godoy Córdoba, menciona la importancia de comunicar y capacitar a los trabajadores para que estos cuenten con las herramientas necesarias para entender este concepto y evitan denunciar situaciones que no corresponden al acoso laboral necesariamente. «Definitivamente deben existir al interior de las organizaciones jornadas de capacitación, en las que se expongan claramente los conceptos de subordinación, exigencia y cumplimiento de deberes, versus la figura de

acoso laboral», explica la abogada.

Así mismo, vale la pena entender qué no constituye acoso laboral bajo ninguna de sus modalidades, «estas son las exigencias y órdenes, necesarias para mantener la disciplina; los actos destinados a ejercer la potestad disciplinaria que legalmente corresponde a los superiores jerárquicos sobre sus subalternos; la formulación de exigencias razonables de fidelidad laboral o lealtad empresarial e institucional, entre otros expresamente mencionados por la Ley 1010 de 2006», agregó Buriticá.

¿Qué hacer al recibir una denuncia?

Al momento de recibir una queja de acoso laboral, lo primero que se debe hacer es verificar que la misma sea destinada al órgano competente en la organización, es decir, el Comité de Convivencia Laboral, ya

que esta situación no debe ser conocida por el empresario y debe permanecer en total confidencialidad.

Una vez el Comité recibe la queja, debe validar que en esta se describan los hechos concretos en cuanto a condiciones de modo, tiempo y lugar; así mismo, deben ser claros los actores, presuntas víctimas y presuntos acosadores.

En relación con lo anterior, es importante que el denunciante cuente con pruebas contundentes (demostrables), que sean válidas u obtenidas legalmente; es decir, deben ser solo pruebas testimoniales, versiones libres, correos o comunicados escritos, grabaciones autorizadas por las partes, entre otras.

¿Qué hacer para prevenir el acoso laboral?

Las empresas cuentan con herramientas que permiten mitigar el riesgo de presentar quejas por acoso laboral e incluso terminar en algún proceso por esto.

«Teniendo Comités de Convivencia laboral preventivos y no reactivos. Así mismo, dichos comités deben ser proactivos, en constante movimiento, buscando mejorar situaciones no convivientes al interior de la empresa, dando a conocer a los empleados conductas aceptadas, adecuadas y a su vez aquellas no toleradas por la organización, brindando capacitaciones, talleres, etc. En conclusión, no

deben tenerse Comités de Convivencia Laboral de papel», puntualizó la asociada de Godoy Córdoba.

Adicionalmente, las empresas, además de contar con un Comité de Convivencia Laboral, pueden contar con comités de mejoramiento laboral, líneas éticas, entre otras alternativas.

¿Existen sanciones al no investigar una situación de acoso laboral?

El Ministerio del Trabajo es el encargado de verificar qué ha hecho la empresa con las quejas de acoso. Por tanto, de acuerdo con el manual del inspector del trabajo, se establece la facultad de interponer sanciones monetarias (multas), en dado caso que no le hayan prestado la debida atención a alguna queja presentada. Sin embargo, en ese mismo manual dice que no están facultados para definir si hubo o no acoso laboral.

Los Jueces laborales son realmente quienes pueden decretar si existe acoso laboral o no (artículo 12 Ley 1010 de 2006) y quienes podrán, eventualmente, interponer sanciones a la compañía si concluyen la existencia de acoso laboral. Así, el artículo 10 de la Ley 1010, precisa que si el Juez condena al acosador, se entiende que la compañía toleró el acoso laboral y, por lo tanto, el 50% de la condena es para la empresa.

\$90.000 millones en salud:

EMPEZARON A SER INVERTIDOS EN EL TOLIMA

La inversión se hará en proyectos de infraestructura, dotación, asignación de equipos, atención psicosocial e integral a víctimas del conflicto armado.



Empezó la inversión en serio después de muchos años de despilfarrar los recursos del Estado entre los corruptos.

El Gobierno del Cambio invertirá más de 90.000 millones de pesos para mejorar la atención en salud de los habitantes del departamento del Tolima con proyectos de infraestructura, dotación, asignación de equipos, atención psicosocial e integral a víctimas del conflicto armado. Así lo informó el ministro de Salud y Protección Social, Guillermo Alfonso Jaramillo, durante un reciente recorrido que hizo por varios municipios de ese departamento.

«Vamos a recuperar el tiempo perdido en el hospital San Juan de Dios de Honda, Tolima. También vamos a apoyar los proyectos que aquí adelantan, como la ampliación de urgencias, el quirófano y el pabellón de pediatría. Celebramos la recuperación de equipos para el hospital, que antes eran de privados», afirmó el ministro.

En su recorrido por los municipios de Armero-Guayabal, Honda, Mariquita y Lérica, el funcionario informó que 35.000

millones de pesos se invertirán en la asignación de 188 equipos básicos de salud. Para la adquisición de dispositivos médicos se destinarán 1.171 millones de pesos. Para los proyectos de infraestructura y dotación se tienen asignados más de 45.600 millones de pesos, que beneficiarán a municipios como Lérica, Cajamarca y Planadas.

En el caso de Lérica, se tiene proyectada la construcción del pabellón de agudos del hospital es-

pecializado Granja Integral, que atiende pacientes que necesitan atención en salud mental.

«Este centro médico es el segundo en su modalidad del país y seguirá prestando un servicio oportuno y adecuado para la población de la región. Debemos preocuparnos por la salud mental como con cualquier otra enfermedad. Debe estar en el marco de la salud integral para todos y todas», indicó el funcionario. Otro de los anuncios fue la terminación de

la etapa 5 de las obras del hospital en Mariquita, para la que se proyectó una inversión de 15.000 millones de pesos, «para que el municipio pueda tener un centro de atención primaria prioritario», dijo el ministro de Salud. Para el Tolima, el Ministerio ha venido implementando una atención diferencial para las víctimas del conflicto armado, en la que se han invertido 923 millones de pesos para la atención psicosocial e integral de esta población entre los años 2022 y 2023.

Crónica:

UN SUICIDA DEPRESIVO



La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima.

Paola Magaña

Fui una cobarde al no querer entrevistar en persona a mi amiga, soy muy sensible ante casos que me abrumen. Simplemente empiezo a escribir desde mi computadora con unas cuantas páginas abiertas para llenarme de información.

Lo primero que puse en el buscador fue la palabra depresión, fueron 16,100,000 resultados en menos de .71 segundos, lo cual me sorprendió tanto la cantidad, pero no lo comparo con el resultado de suicidio, fueron 59,000,000 en .38

segundos.

Comenzaré redactando qué significa cada palabra antes mencionada (depresión y suicidio) y después hablaré del caso de mi amiga.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración (OMS, 2017). El suicidio básicamente es quitarse la vida, se deriva de la depresión, trastorno de personalidad y

problemas serios con un alto nivel de estrés (Plus, Medline. (2013). Suicidio y comportamiento suicida).

Ahora bien, un dato que es importante sobre los casos de suicidio: Cada 40 segundos se suicida una persona. La Organización Mundial de la salud publicó un artículo el pasado 9 de septiembre del presente año, argumentando que han aumentado las cifras de suicidio, siendo esta la segunda causa de muerte entre las edades de 15 a 29 años. Al día siguiente de esta publicación se celebró la Prevención del Suicidio.

Después de leer y acomodar los datos antes mencionados, tomé mi celular y le mandé mensaje a Melissa a las 20:12 hrs. Ella es egresada de la FALCOM y por medio de una pregunta me contó mucho, ambas nos fuimos como «gorda en tobogán» como dirían por ahí.

Inicié con un saludo y después le pedí una explicación sobre qué es la depresión para ella y cómo supo que la tenía.

«Tengo altibajos, me aílo socialmente, no me dan ganas de hacer nada nunca, me pesa el hecho de saber que tengo que

hacer algo, y siempre tengo ese sentimiento de incompreensión, de que nunca podré hacer nada bien o simplemente hacer algo, y siempre esta esa espinita que me recuerda que no soy feliz con nada...»

Al leer el cómo se siente sentí escalofríos y no supe cómo actuar, mi instinto decía que parara pero la verdad en lo profundo de mí quería saber qué más pasaba en su mente, en su vida y seguí cuestionándola. Fueron mensajes tras mensajes redactando su vivencia, yo solo estaba asombrada por cada dato que me decía.

Cómo se distribuyen el tiempo y el oficio:

HOMBRE Y MUJER



Hombre y mujer

La Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT), encontró que, en Bogotá, las mujeres emplean tres horas y 11 minutos diarios más que los hombres en el desarrollo de las actividades del cuidado no remunerado al interior de los hogares, lo que significa para ellas contar con menos tiempo que los hombres para educarse, desarrollar una actividad laboral remunerada, descansar o divertirse.

Según datos de la Dirección del Observatorio y Gestión del Conocimiento Cultural, los hombres en Bogotá no participan equitativamente de las responsabilidades del hogar y solamente reportan encargarse de la limpieza de los vehículos o de hacer reparaciones en la vivienda y en los electrodomésticos.

Frente a preguntas sobre la participación de padres de niños y niñas menores de siete años en las ac-



Hombre y mujer en la tarea de enseñar a su hija.

tividades de crianza, los hombres reportaron que:

– Un 3% se encargaron de cambiar pañales frente a un 30% de las mujeres que así lo hicieron.

– Un 10% de los hombres dijeron encargarse de la preparación de alimentación y alimentación de sus hijos e hijas frente a un 50% de las mujeres que así lo hicieron.

– Un 11% de los padres dijo encargarse de llevarles a citas médicas, frente a un 50% de las mujeres que así lo hicieron.

– Y solamente un 7% de los padres aseguró responsabilizarse de dialogar, aconsejar y escuchar, frente a un 40% de las mujeres.

– El 10 por ciento de los hombres dijeron utilizar un buen tiempo con sus amigos. Las mujeres en un 3 por ciento dicen dedicarle algún tiempo de las amigas.

Historia:

LA CAMISA DEL LIBERTADOR



Simón Bolívar en magas de camisa

Hernán Alejandro Olano García

Además de prendas representativas como el «Chapeau Bolívar» o la espada del Libertador, otro elemento llamativo de su indumentaria tiene que ver con los últimos días del Padre de la Patria, la camisa prestada con la que murió.

El 6 de diciembre de 1830, Bolívar llegó a la Quinta de San Pedro Alejandrino, con el cuerpo moribundo y el alma transida de dolor y revisando la estancia, dijo:

«¿Qué obras tiene aquí señor Mier?»

Contesta don Joaquín:

-Mi biblioteca es muy pobre

Bolívar dice:

- ¡Cómo! ¡Si aquí tiene usted la historia de la Hu-

manidad! Aquí está Gil Blas, el hombre tal cuales; Aquí tiene usted el Quijote, el hombre como debiera ser.

Y, una tarde, agobiado de pesar, en medio de sus fieles compañeros en el patio de la quinta, bajo al sombra amiga de los frondosos tamarindos, que aún existen, aquel gran corazón siente ya el hielo de la muerte exclama impía y amargamente: ¡Jesucristo, don Quijote de la Mancha y yo hemos sido los más insignes majaderos de este mundo...!»

A estos acontecimientos se refirió Cornelio Hispano, autor de varios libros sobre Bolívar, cuando recogió además este otro episodio: «Desde los mismos tristes días de diciembre de 1830, purpurados con el ocaso de San Pedro Alejandrino, la voz del pueblo, que es la voz de Dios, y la que ha

forjado siempre las más bellas leyendas del mundo, sintetizó para la posteridad una de las mayores y excelsas virtudes de Bolívar, el desinterés, en una frase admirable: «Murió sin camisa».

No es que Bolívar haya muerto desnudo, pero testimonios como los de las Memorias del general Joaquín Posada Gutiérrez; el de la aduana de Curazao de 8112; el desembarco en Santa Marta del 23 de julio de 1815; el de Jamaica de 1816; la entrada «triumfal» a Bogotá en 1819; la donación en 1821 a Fernando de Peñalver; la carta de 1829 al doctor Álamo y, las Memorias de José María Espinosa en 1876, refieren el desprendimiento del Libertador de bienes y ropajes.

Aquí entra en la historia en Cacique Mamatoco, José Antonio de la Concepción Núñez y Mani-

gua, alias Minca Aracataca, a quien, por su apoyo a la resistencia, Pablo Morillo quiso premiarlo como fiel a la Corona española, tanto así que la Academia de Historia del Magdalena solicitó al Gobierno español hacer efectiva la entrega de la Real y Americana Orden de Isabel la Católica, prometida a Mamatoco en 1816.

Según Hispano: «Llegado el día señalado, el cacique, una vez en Santa Marta, compró camisa, levita, chaleco y pantalones, arreglo se lo mejor que pudo y se presenta al Pacificador. Mas, al recibir la medalla, se sintió humillado, y, temeroso de la censura de su tribu, no quiso Volver a Mamatoco con insignias ni con vestidos distintos de los de su raza, y todo lo dejó en Santa Marta, en casa de su amigo don Faustino de Mier, donde años

más tarde se veló el cadáver de Bolívar».

Y agrega:

«Un criado del señor de Mier recogió las prendas desdeñadas y las guardó en el ropero de su amo» ...

El general Laurencio Silva... «a la noticia de que no había camisa para el Libertador, corrió a su pieza, tiró del cajón de un armario que allí había, buscó, rebuscó, creyendo que aquello le pertenecía, y encontró, al fin, una camisa de olán batista, rica en encajes, pero amarillenta por los años, que había llevado el último cacique de Mamatoco el día que lo condecoró Morillo, y que ahora abrigaba el cadáver de Bolívar».

«Tan ajustada a la verdad es la relación del doctor Reverend que efectivamente en el minucioso inventario de los «Bienes que dejó el Libertador en San Pedro Alejandrino», aparecen inventariados «dos colchas, unos pantalones de paño, un colchón, manteles usados, grandes y chicos, de dril, de algodón, de hilo», etc., etc., pero no se menciona ninguna camisa». Fuente: Boletín de Historia y Antigüedades de la Academia de Historia, T. I, p. 41, Bogotá, 1902.

«Bolívar murió, pues, no hay duda alguna, sin camisa, y nunca, en su breve y maravillosa vida, encontró la del hombre feliz, porque Bolívar, como el hombre feliz, no tenía camisa».

Experiencias vividas:

BORRADAS DE MI MENTE



«Ojo por ojo y el mundo acabará ciego».

David Turbay Turbay

Perdonar es poder ir al pasado y volver ileso. Gandhi recordó: OJO POR OJO, y el mundo acabará ciego.

Pienso, amando mi vida, que debo preocuparme tan solo de lo edificable, no de lo miserable. Y estoy convencido, como lo anotara Frank Sinatra, que la mejor venganza es el éxito masivo.

No me importan mis destructores. No me interesa la basura. El perdón es atributo de los fuertes. Rencor? Prefiero vivir. Maldito rencor. Pasé los mejores años de mi vida concentrado en el dolor del pasado y del presente, en lugar de concentrarme en la dicha del futuro, que ya se asoma victorioso. El rencor, lo enseñó Nelson Mande-

la, es como tomar veneno y esperar que mate a nuestros enemigos.

Tengámoslo claro. Repitámoslo a diario. Recordémoslo siempre. La grandeza inspira envidia, la envidia rencor y el rencor mentiras. Aprendí con Nathan que ningún hombre puede pensar con claridad cuando sus puños están cerrados.

Ya no consulto mis miedos, sino mis esperanzas. Ya no pienso en mis frustraciones sino en mi potencial por alcanzar, como lo dijera el Papa Juan XXII.

Dejo quieto a mis enemigos. Sé que los perturbo, los enfermo, viven pendientes de mí, y los frustro sobremanera.

Sigo en mi lucha, como si no existieran. Son tan

chiquitos que ya ni los veo. Dios no me ha pedido que haga lo imposible. Eso lo hará él, que todo el poder tiene. Y llorarán, con tristeza lo vaticino.

Lee Iacocca, aconseja que en tiempos de gran estrés o adversidad, siempre es mejor mantenerse ocupado. Dirigiré mi ira y mi energía hacia lo positivo. Mis frustraciones son, desde hoy, mi mayor fuerza inspiradora. Definitivamente hay emociones que son veneno para cualquier sujeto vivo. Y sabiéndolo, es mejor extinguirlas de nuestro itinerario vital.

Creemos a través del conflicto, me recordaré a cada instante. No nací para engrosar la nómina de los perdedores, que ni siquiera luchan. Vivo intensamente enfocado en el resultado, no en los

obstáculos. La suerte de los adultos mayores, la lucha por la efectividad de sus derechos que reclaman protección en todos los órdenes, están en mi agenda.

También lo están los campesinos, que son la música que ronda el destino emocional de nuestras mejores esperanzas.

Las luchas de los jóvenes tienen absoluta validez, y hay que respaldarlas. La protección de los hombres de la calle, exige atención centrada y prioritaria. La lucha por extinguir la miseria, reclama unidad nacional.

Son batallas trascendentes. Luchar con quienes me afrentaron como banda de calaña perversa, será cometido de Dios y de la Justicia. No perderé más mi tiempo en

hacerlos pagar su acción ignominiosa. No valen mi tiempo, ni mis desvelos. El dolor que me han generado, me ha permitido ordenar las acciones que debo emprender, que son sinónimos de Patria y de justicia social. Los rencores quedan sepultados. Merezco desde ahora ser feliz, sin perturbaciones, haciendo y ejecutando mi plan de vida, ejerciendo mi dignidad humana, sin humillaciones de nada ni de nadie. La dignidad y la solidaridad, son los soportes del Estado. A trabajar por una sociedad que respete estos derechos. Los triunfos que conquistaron mis avasalladores, son de oropel, de una fragilidad moral sorprendente. Borrados de mi mente, ya lo están, ese es mi irrevocable decreto existencial.

Crónica de Gardeazábal:

ORINANDO FUERA DEL BEQUE



Gustavo Álvarez Gardeazabal

Cuando Colombia era la dueña de Panamá construyeron en 1855 un ferrocarril entre los puertos de Colón y Panamá y con ello suplieron la necesidad del canal. Cuando hicieron Suez, los colombianos arrancaron con Lesseps a construir el Canal de Panamá, mientras tanto el ferrocarril seguía llevando y trayendo carga y pasajeros del Pacífico al Atlántico. Cuando la hechura del Canal se estaba demorando Roosevelt le arrebató el istmo a Colombia.

Desde entonces hemos estado ideando pajaritos de oro para reemplazarlo. Alguna vez apelamos al canal Atrato/San Juan que Felipe II pretendió realizar en el Siglo de Oro. Ahora han salido con la idea del tren Cupica-Urabá pero, como siempre, no le han preguntado ni a la IA



Gobierno Petro estudia construir ferrocarril que le 'competiría' al Canal de Panamá

cuantos costos ecológicos tiene esa vía ni cuantos miles de millones de dólares.

Todos apuestan a que el Canal de Panamá se quedó chico, que los barcos crecieron y que los ríos que surten las esclusas se están quedando secos entre Colón y Panamá, los dos grandes puertos.

Dentro de esas apuestas está el tren, que debe construir no solo la carrilera entre Cupica y Puerto Antioquia, sino que deben calcular la mil millonada que costaría levantar un puerto moderno donde hoy no hay nada. Pero si alguien sensato y no un delirante hace las cuentas, los panameños o los chinos, pueden ampliar,

modernizar y revivir el ferrocarril que todavía va del Atlántico al Pacífico desde 1855 y apenas si costaría un porcentajito de la plata que se botaría en el tren y el puerto de Cupica. Así me lo aseguró, cifras en mano, un viejo amigo que ha dirigido como presidente 4 grandes empresas de este país. Mientras tanto, como me lo dijo la gober-

nadora del Valle cuando le consulté sobre el daño que le haría a Buenaventura este embeleco, dizque están terminando los estudios de financiación para reabrir la bahía de ese puerto a los barcos que no volvieron a entrar, tumbando la barra que no permite sino cierto calado. Sigue siendo mejor no orinar fuera del beque.



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

Beneficio para su salud:

DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar no es fácil, pero te puede servir de motivación saber que desde el momento en el que tomas la decisión, tu salud empieza a mejorar y los riesgos asociados al tabaquismo tienden a reducirse a medida que pasa el tiempo:

Cerebro

Rompe el ciclo adictivo

Dejar de fumar puede reorganizar el cerebro y ayudar a romper el ciclo de adicción. Un gran número de receptores de nicotina del cerebro volverá a los niveles normales después de aproximadamente un mes de haber dejado de fumar.

Cabeza y rostro

Mejor audición

Dejar de fumar mantendrá su audición en excelentes condiciones. Recuerde que incluso la pérdida auditiva leve puede causar problemas (como no escuchar las instrucciones correctamente y hacer algo mal.)

Mejor visión

Dejar de fumar mejorará su visión nocturna y ayudará a preservar su visión general ya que detiene el daño que el tabaco produce en los ojos.

Boca limpia

A nadie le gusta una boca sucia. Después de unos días sin fumar, su sonrisa será más brillante. Dejar de fumar ahora mantendrá su boca saludable en los años por venir.

Piel joven

Dejar de fumar es mejor que una crema antiarrugas. Dejar de fumar puede ayudar a quitar manchas de su piel y protegerla de envejecimiento prematuro y arrugas.

Corazón

Reducen los riesgos car-



Retorna la felicidad al hogar

díacos Fumar es la principal causa de infartos y enfermedades cardíacas. Pero muchos de estos riesgos cardíacos se pueden revertir simplemente dejando de fumar. Dejar de fumar puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca casi de inmediato. Su riesgo de infarto disminuye a las 24 horas de dejar de fumar.

Sangre menos espesa

Otro efecto de dejar de fumar es que la sangre se vuelve más delgada y es menos probable que forme coágulos sanguíneos peligrosos. Su corazón también tendrá menos trabajo que hacer, porque será capaz de mover la sangre alrededor de su cuerpo más fácilmente.

Bajo colesterol

Dejar de fumar no elimina los depósitos grasos que ya existen. Pero sí bajará los niveles de colesterol y grasas que circulan en la sangre, lo que ayudará a que la acumulación de nuevos depósitos grasos en las arterias sea más lenta.

Pulmones

Detiene el daño pulmonar

Las cicatrices en los pulmones no son reversibles. Por eso es importante dejar de fumar antes de dañar los pulmones permanentemente. Dentro de las dos semanas después de dejar de fumar, usted podrá notar que es más fácil subir las escaleras porque ya no le falta el aire. No espere más ¡Deje de fumar hoy!

Previene el enfisema

No existe cura para el enfisema. Pero dejar de fumar a temprana edad le ayudará a que no presente enfisema más tarde, antes de que pasen más años dañando los delicados sacos de aire en sus pulmones.

Comienza la regeneración los cilios

Los cilios comienzan a regenerarse y recuperan su función normal rápidamente después de dejar de fumar. Estos son una de las primeras cosas que sanan en su cuerpo. A veces las personas notan que tosen más de lo habitual cuando dejan de fumar. Esta es

una señal de que los cilios se están regenerando. Cuando los cilios trabajan adecuadamente es más probable recuperarse de los resfriados y las infecciones.

ADN

Disminuye

el riesgo de cáncer

Dejar de fumar evitará un nuevo daño en el ADN y hasta puede ayudar a reparar el daño que ya tiene. Dejar de fumar inmediatamente es la mejor manera de disminuir el riesgo de tener cáncer.

Abdomen y hormonas

Abdomen

menos prominente

Dejar de fumar reducirá la grasa abdominal y disminuirá su riesgo de diabetes. Si ya tiene diabetes, dejar de fumar le ayudará a mantener controlados sus niveles de azúcar en la sangre.

Niveles normales de estrógeno

En las mujeres, sus niveles de estrógeno volverán gradualmente a la normalidad después de que deje

de fumar. Si espera tener hijos algún día, dejar de fumar ahora aumentará sus probabilidades de tener un embarazo saludable en el futuro.

Disfunción eréctil

Mejor actividad sexual

Si deja de fumar ahora, puede reducir la probabilidad de tener disfunción eréctil y mejorar las probabilidades de tener una vida sexual sana.

Sangre y

sistema inmunitario

Recuento normal de glóbulos blancos

Cuando deja de fumar, su cuerpo comenzará a sanar del daño causado por el tabaco. Con el tiempo el recuento de glóbulos blancos volverá a la normalidad y ya no estarán a la defensiva.

Cicatrización adecuada

Dejar de fumar mejorará el flujo sanguíneo a las heridas, lo que permitirá que los nutrientes, minerales y oxígeno lleguen a la herida y le ayuden a sanar adecuadamente.

Sistema inmunitario más fuerte

Cuando deja de fumar, su sistema inmunitario ya no está expuesto al alquitrán y la nicotina. Su sistema se fortalecerá y usted estará menos propenso a enfermarse.

Músculos y huesos

Músculos fortalecidos

Dejar de fumar le ayudará a aumentar el oxígeno en la sangre y sus músculos se harán más fuertes y sanos.

Huesos más fuertes

Dejar de fumar puede reducir su riesgo de fracturas, tanto ahora como en el futuro. Mantenga sus huesos fuertes y sanos dejando de fumar ahora.

Crónica:

DRAMA DEL VENDEDEDOR AMBULANTE



Adultos mayores tienen que acudir a las ventas ambulantes para poder sostener su respectivas familias.

Duvier Lesmes

Robinson, un hombre con un poco más de 40 años, es originario de una pequeña ciudad del departamento de Huila, llegó a la capital colombiana en busca de mejores oportunidades de trabajo. Sin embargo, a pesar de su experiencia en diferentes oficios, no modificó encontrar un trabajo estable.

Fue entonces cuando probamos suerte en ferias temporales. Después de decidir retirarse

de estas ferias y se aventura en la venta informal, vendiendo productos en la calle 72, poco a poco fue estableciéndose en un punto fijo en este sector de la ciudad, donde permanecerá hasta el día de hoy, lleva más de 15 años vendiendo accesorios para celular en las calles de Bogotá y se ha convertido en un experto en su oficio.

Robinson tiene una rutina diaria bien establecida. Se despierta temprano todos los días para preparar sus productos y cargarlos en su male-

ta. Luego, camina varios kilómetros hasta llegar al lugar donde vende sus productos. Robinson sabe que debe ser rápido, ya que la policía puede llegar en cualquier momento y confiscar su mercancía. Una vez que llega a su destino, Robinson despliega su pequeña mesa y comienza a organizar sus productos. Tiene todo lo que un cliente podría necesitar para su celular: audífonos, cargadores, fundas, baterías, y más. Él sabe que su éxito depende de la habilidad para leer a los clientes y ofrece exacta-

mente lo que necesitan. A lo largo del día, Robinson se enfrenta a muchos desafíos. La policía es una amenaza constante, y siempre está alerta para esconder su mercancía en caso de que lleguen. Además, la competencia es feroz en las calles de Bogotá, y Robinson tiene que luchar para atraer a los clientes a su mesa en medio de la multitud de vendedores ambulantes. A pesar de estos desafíos, Robinson sigue adelante. Ha hecho muchos amigos en el vecindario y tiene clientes leales que lo buscan especí-

ficamente para comprar sus productos. Robinson es un hombre orgulloso, y está feliz de poder proporcionar para su familia la provisión, gracias a su trabajo como vendedor ambulante

Pero la vida de Robinson no es fácil. A menudo trabaja largas horas, soportando el frío, el calor y la lluvia. Su trabajo también puede ser peligroso, ya que ha sido asaltado varias veces en el pasado. A pesar de estos riesgos, Robinson no se rinde. Sabe que tiene que trabajar duro para sobrevivir, y está dispuesto a hacer lo que sea necesario para mantener su negocio. A pesar de las dificultades, Robinson no pierde la esperanza de un día poder tener un puesto formal en el que pueda vender sus productos sin tener que preocuparse por la persecución de las autoridades. Sabe que es una lucha constante y que a veces parece injusta, pero también sabe que no está solo en esta lucha. Los trabajadores informales son una parte importante del tejido social de la ciudad, requieren productos y servicios importantes a la comunidad.



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

Aprenda alta cocina :

CHEF MICHELIN DE SARATTA



ADRIAN MADIO BARMANAGER GRUPO SERATTA

Josefina Urrutia de Brigard

Son tiempos de cuarentena, pero también lo son para aprender y qué mejor enrutar por los lados de la cocina, con los buenos sazones, las copas frías y mezcladas, los postres que endulzan el alma y el paladar.

Es el momento de abandonar el miedo a los sartenes, el calor, las hierbas y las recetas. Con la ayuda de gente que sabe, será más sencillo aprender gastronomía de alta cocina y quedar maravillosamente con los invitados o al menos con quienes comparte la clausura.

El Grupo Seratta –que administra elegantes y encumbrados restaurantes de Bogotá– le apues-

ta ahora al conocimiento y a crear distanciamiento físico, pero cercanía social.

El equipo administrativo y gastronómico maquinó durante varios días una idea: Gourmand Class, un ecosistema de conocimiento virtual, donde los mejores chefs, bartenders y sommeliers del país, que laboran en los restaurantes Seratta Gourmand Market y Viva la Vida, estarán de visita en las casas de los comensales, a través de la plataforma Zoom, para realizar ‘deliciosos’ conversatorios sobre temas de gastronomía, coctelería y vinos. De rechupete.

EXPERIENCIAS DIGITALES

Son más de 20 experiencias digitales en las que pueden participar, pre-

via inscripción, todos los amantes del buen comer, el buen beber y el buen vivir, que quieran aprender, por ejemplo, a preparar cocteles exclusivos para tomar al atardecer con uno de los mejores bartenders del país como es Adrian Madio.

Se podrán preparar asados en horno de piedra con Juan Camilo Rico, chef corporativo del Grupo Seratta y pupilo de dos chefs estrellas Michelin. A hacer sushi con el chef Itamae del restaurante Viva la Vida.

¿Cómo cocinar una verdadera paella con el experto Jairo Adrián León y por supuesto, también para hablar de vinos y vinilos o de los mitos y leyendas de esta bebida con Carlos Torres, sommelier formado en Burdeos, Francia, entre

muchas otras categorías y profesionales?

CON EL MÁGICO SABOR DE LA EXPERIENCIA

“No se puede perder de vista que la industria de la gastronomía ha sido una de las más afectadas por la coyuntura del Covid-19, dice Jairo Palacios, gerente del Grupo Seratta, pero como de las crisis nacen las oportunidades, nos dimos a la tarea de crear estas experiencias digitales, no solo como una oportunidad de negocio, sino como una forma de apoyar a nuestros grandes profesionales, de crearles una nueva forma para recibir ingresos como mentores que comparten su conocimiento. Es así como en equipo, y bajo los lineamientos de metodología de nuestros socios y chefs estrella Michelin,

Rubén Trincado y Félix Jiménez, decidimos lanzarnos a esta bonita aventura llamada Gourmand Class, una experiencia única en el país”.

Para acceder a estas actividades, solo se necesita inscribirse en la plataforma www.gourmandclass.com; los precios, dependiendo del taller, oscilan entre 50 y 200 mil pesos por persona. A cada participante se le envía a domicilio, un kit con lo necesario para estas conversaciones virtuales entre amigos, que cumple con todas las medidas de sanidad que exigen las autoridades. Para el encuentro solo se requiere conectarse a la hora acordada y vivir experiencias a otro nivel.

¿LISTOS PARA DESCRESTAR?

Estos son algunos de los



JAIRO PALACIOS GERENTE GRUPO SERATTA

talleres y mentores de esta nueva experiencia digital del Grupo Seratta figuran, entre otros.

Un brindis al atardecer. Adrian Madio, Barmanager Grupo Seratta, explicará cómo realizar cocteles, fáciles de preparar y creados para tomar al atardecer.

Cócteles at home. Adrian Madio, tendrá una experiencia digital para preparar cocteles con los insumos que se tienen en casa. Ideales para compartir con amigos y familiares.

Amor por la parrilla. Asados y cocciones en horno de piedra es la experiencia de este chef en la que se aprenden técnicas, preparaciones y muchos trucos explicados por Juan Camilo Rico.

Vinos y Vinilos. Esta será una degustación de vinos acompañados de una buena selección de temas musicales que se convierten en el mejor y más original maridaje.



PATRICIA ARIAS SOMMELIER GRUPO SERATTA

Carlos Torres hablará de cepas y regiones, música y géneros.

Mitos y leyendas del vino. Carlos Torres hará degustaciones en medio de las cuales se dará respuesta a todos los mitos que existen alrededor de esta bebida que despierta tantas pasiones.

Pastelería Gourmet al alcance de tu cocina. Con Diana Sánchez se prepararán brownies, cheesecake, pie de fruta, tirami-

sú y técnicas de pastelería, entre otros pecados.

Pasta Artesanal desde ceros. Iván Cruz explicará que lo bueno de la pasta es hacerla desde ceros y qué mejor que al estilo italiano.

Gintonería. Esta es buena. Ángel Rodríguez contará cómo la ginebra está de moda en el mundo. Contará cómo extraer los sabores por medio de tinturas e infusiones y conocer sobre ahuma-

dos para aromatizar las copas.

Sushi con el alma. Gabriel Moreno hablará sobre platos asiáticos, como el sushi, y las mejores técnicas.

¿Eres un wine lover? Las conversaciones con Patricia Arias giran alrededor de cómo comprar, compartir y servir un vino, maridadas con algo de historia y muchos tips para convertirse en todo un wine lover.

Qué viva España. Adrián León realizará un viaje delicioso a través de los sabores más representativos de España, donde aprendió a preparar la verdadera paella, la típica sangría y la crema catalana.

Ríndete ante las burbujas. Leonardo Baracaldo, Sommelier del Restaurante Viva la Vida y especialista en vinos burbujeantes.

Barra de ceviches del mundo. Edison Ávila, jefe de primeros en Seratta, experto en el arte de hacer ceviches.

El arte de los jamones. Jonathan David Vargas Castro, cortador Grupo Seratta, hablará de curiosidades, tips, jamones, queso y un maridaje diferente: con cerveza.

Aprender a porcionar un pollo. Edward Muñoz, jefe porcionador del Grupo Seratta. Experto en hacer todos los cortes de pollo que necesite el chef.

Italia por descubrir. Germán Gómez, Sommelier Grupo Seratta, experto y apasionado por la vinicultura italiana.

Taller de pizza. Anderson Mateus explicará en esta experiencia digital a preparar, paso a paso, las pizzas más clásicas que han conquistado miles de corazones en el mundo.

Vinos para amateurs. Ferney Malaver, dictará un taller es perfecto para las personas que no saben nada de vinos, pero quieren aprender, pues Ferney Malaver centra su charla en explicar los conceptos y términos básicos para introducirse en este fantástico mundo.

Los 65 años de Carmentea:

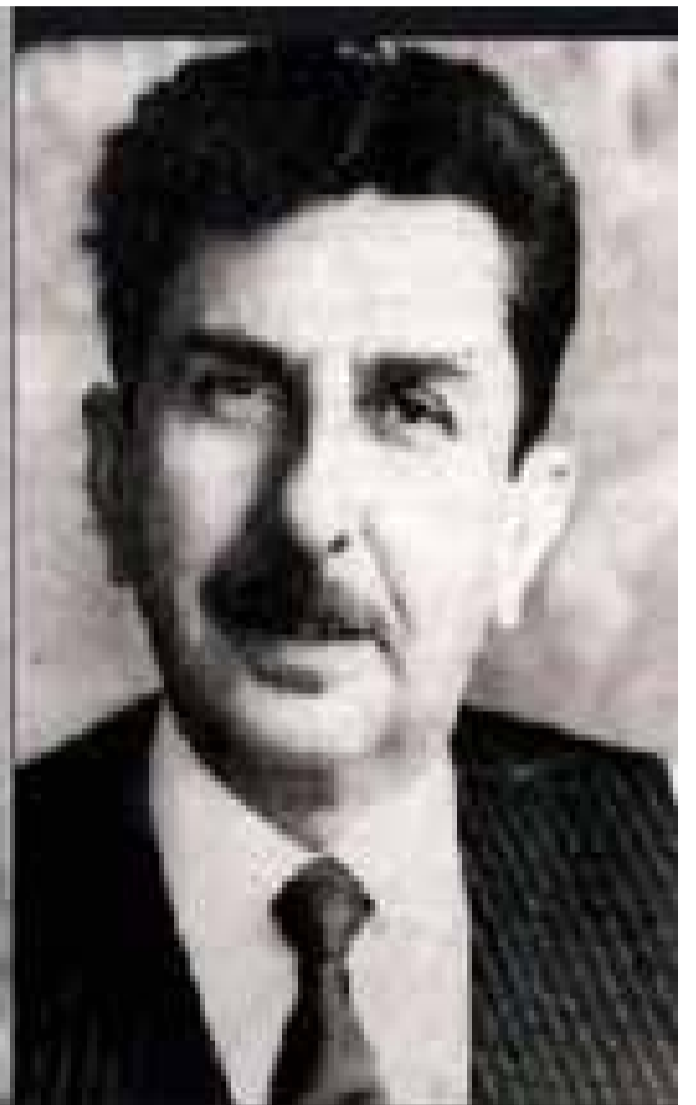
EL HIMNO DEL LLANO

Óscar Javier Ferreira
Vanegas

Miguel Ángel Martín (Tame, Arauca 1932, Bogotá 1994) el hijo del boticario del pueblo, era un enamorado de la música llanera y desde muy joven estudió tiple y guitarra, convirtiéndose en un avezado intérprete del cuatro, fundando la agrupación «Los Tameños» con la que recorrió el país difundiendo su folclor. Fue autor, compositor, músico arreglista, pedagogo, historiador y folclorista.

«Cantar del llano, cantar de brisa del río, ay Carmentea, tu corazón será mío...», así inicia la canción dedicada a Carmen Teresa Aguirre, una agraciada muchacha de «cuerpo de palma real, labios de corocora, y esos cabellos tan negros de que mi alma se enamoran», que cautivó el corazón del maestro e inspiró la obra de música llanera más famosa de Colombia. Carmen Teresa Aguirre, era conocida como «la reina del llano». Con su nombre, Miguel Ángel Martín, creó el nombre de su famosa canción Carmentea».

Miguel Ángel Martín fue un gran guerrero del folclor. Escribió varias obras dedicadas a su tierra y la tradición folclórica que cabalgaba en el potrero indómito del joropo. En su cancionero registrado en la Sociedad de Autores y Compositores Sayco, figuran: Ella, Reina del Amor, Dulce María, Paisaje Matinal, Los



El maestro e inspiró la obra de música llanera más famosa de Colombia. Carmen Teresa Aguirre, era conocida como «la reina del llano». Con su nombre, Miguel Ángel Martín, creó el nombre de su famosa canción Carmentea.

profesionales, El poema el grillo y La chicharra, entre otros títulos.

Tuve el honor de ser su amigo desde los orígenes del Festival de la Canción Colombiana en Villavicencio, del cual fue su fundador.

Hace más de sesenta años viajó desde Arauca con Héctor Paúl Vanegas y David Parales Bello, cuando trajeron el arpa a Villavicencio y fundaron la primera academia folclórica para el aprendizaje de gramática musical, a cargo de Miguel Ángel Martín; arpa con David Parales y danza con Héctor Paúl Vanegas.

Miguel Ángel Martín no era un músico cualquiera, estudió en el Conservatorio de Madrid, y era un connotado arreglista y compositor. Todas sus obras tienen un afianzado espíritu de pertenencia y eran un clamor a las angustias de su pueblo.

Gran amigo de Jorge Villamil y Rafael Escalona, ayudó a conseguir en comodato la sede de «Cafños de Camoa» (como la bautizó Villamil) un lote de dos hectáreas en San Martín Meta, en San Martín de los Llanos, que fue entregado a Sayco en comodato. Con la ayuda de Jesús María Suárez Letrado, presidente del

Concejo Municipal, José Jesús Díez y Jairo Usme, alcalde, Sayco consiguió su sede vacacional. Entonces, cada fin de semana viajamos a San Martín. Recuerdo que, en uno de esos viajes, cerca de Cáqueza había una fonda típica del Huila, y Villamil quiso que paráramos. Se provocó de un arequipe huilense y comenzó a saborearlo hasta que, de pronto, comenzó a palidecer y se desmayó, ante la angustia de todos. Entonces recordamos que Villamil era diabético y no podía consumir dulce. Miguel Ángel le propinó algunas cachetaditas y le hizo beber agua. Poco a poco,

su compadre fue recomponiéndose y después de un tiempo reiniciamos el viaje. Su querida esposa Nancy Castañeda de Martín, mantiene viva su tradición y en el Torneo Internacional del Joropo Bodas de Oro, le realizaron un gran homenaje al maestro.

Con esta insigne dama, Miguel Ángel Martín procreó a una hermosa niña a quien bautizaron con el nombre de Arauca Martín, hermosa heredera y amante del folclor.

Honor y gloria al inolvidable y talentoso genio del llano Miguel Ángel Martín.

Seis características de resort de lujo:

CONRAD CARTAGENA



Los hoteles de 7 estrellas vienen a responder a las demandas de personajes con gran poder adquisitivo y celebridades de todo el mundo, cuyas vidas son de interés para medios de comunicación y público en general. Por ello, para Conrad Cartagena generar un espacio donde se pueda garantizar seguridad y privacidad es una de las características más importantes.

El mercado del lujo siempre está en auge por el nivel de exigencia que tienen los clientes, esto requiere cumplir dos aspectos fundamentales: variedad y exclusividad. Así es como los hoteles, de estas características, empiezan a añadir mayores estándares de calidad y servicios para sorprender al turista o visitante con experiencias memorables.

Los estándares de hoteles de lujo son fácilmente simulados, por eso, aunque la calificación de 7 estrellas no es oficial en ninguna guía de turismo, desde su creación se ha convertido en un indicador de calidad máximo asumido por los hoteles de lujo, esto porque no todos los hoteles o resorts de 5 estrellas ofrecen las mismas experiencias o las características por lo que merecen distinguirse de alguna manera en el mercado.

Un resort, es un hotel que cuenta con servicios de ocio y diversas instalaciones para el descanso del huésped, esto quiere decir que, además de los servicios tradicionales, los resorts disponen de servicios adicionales más completos. En Colombia se encuentran pocos resorts de lujo, uno de los más reconocidos es el Conrad Cartagena by Hilton, sus expertos nos cuentan algunas características que diferencian un resort de lujo del resto de hoteles, aunque estos sean 5 estrellas:

1. Privacidad: Los hoteles de 7 estrellas vienen a responder a las demandas de personajes con gran poder adquisitivo y celebridades de todo el mundo, cuyas vidas son de interés para medios de comunicación y público en general. Por ello, para Conrad Cartagena generar un espa-

cio donde se pueda garantizar seguridad y privacidad es una de las características más importantes.

2. Exclusividad: para los huéspedes amantes del lujo, la exclusividad va desde la ubicación del hotel o el diseño, hasta la experiencia gastronómica y los ingredientes de concina. Piscinas privadas en suites, tratamientos en spa y playa exclusiva, son otras de las características que diferencian el servicio de un resort de lujo. En Conrad Cartagena, además de esto, se exhiben a lo largo del hotel y en las habitaciones, obras de artistas locales que referencian el destino, desde sus raíces hasta sus paisajes.

3. Experiencias únicas: en Cartagena podemos encontrar lujo por doquier, en el paisaje, en sus atar-

deceres y en la tranquilidad que brinda el mar Caribe. Los hoteles aprovechan toda la riqueza que brinda este destino paradisíaco, para transformarlas en experiencias únicas. Por ejemplo, disfrutar de un atardecer esplendido en el club de playa mientras degusta un refrescante cóctel, o tener una práctica de golf en el único campo Tournament Players Club (TPC) diseño Nicklaus de 18 hoyos en Suramérica.

4. Transporte de lujo: otro servicio a destacar de los hoteles que brindan una experiencia de lujo es el transporte privado, entre menos personas mejor. Este transporte además de recoger y llevar a los huéspedes al aeropuerto debe garantizar que, aunque esté en un espacio alejado y exclusivo, los huéspedes no se perderán ni un solo lugar del destino donde se encuentren.

5. Diseño y arquitectura: en términos de diseño y arquitectura, un resort de lujo puede alinearse a los estándares tradicionales o arriesgarse y cambiar por completo los paradigmas para ofrecer un atractivo visual como ninguno otro. En el caso de Conrad Cartagena, el diseño es imponente, sus 268 habitaciones incluidas 31 suites de diseño exclusivo, con tonos neutros, muebles de madera contemporáneos, de-

coración de mármol y obras de arte de artistas colombianos como Pedro Ruiz, Kiko Kairuz y Ana Mercedes Hoyos que recorren todo el complejo, convirtiendo cada espacio en una gran galería de arte, además de su imponente portón con alababas características de la época medieval, que le dan la bienvenida al hotel a huéspedes y visitantes que llega por primera vez

6. Gastronomía y bienestar El menú también tiene un papel protagónico en las experiencias de lujo, pues los huéspedes exigen un alto nivel culinario sin salir del hotel. Las ofertas gastronómicas están diseñadas para seducir el paladar de los comensales, pues siempre están pensadas a la medida y gusto de quien los visita. Conrad Cartagena cuenta con 7 auténticos restaurantes, y en el ámbito de bienestar cuenta con salón de belleza y el Conrad Spa que incluye zonas húmedas como sauna, baño de vapor y piscina privada; también cuenta con áreas de relajación al aire libre, club de niños, 5 piscinas exteriores, gimnasio y acceso directo a amplias playas para que los huéspedes disfruten de distintas actividades.

Estas son algunas de las características que hacen a los hoteles de lujo lugares imperdibles para visitar. Conrad Cartagena by Hilton es una opción para conocer y disfrutar, con tarifas especiales para los colombianos.

Óscar Agudelo:

EL EMPERADOR DEL DESPECHO

Ricardo Rondón Ch. La pluma y la herida.

Quizás la letra más lacerante, pero por cierto la más emblemática de la llamada música del recuerdo, es 'La cama vacía', en la voz inconfundible de Óscar Agudelo.

Es difícil oírla en las estaciones radiales de estos tiempos, cuando la programación se ha volcado a lo foráneo, al crossover, a la música de consolas y sintetizadores, y a esa nueva banda sonora de la esquizofrenia y la obscenidad colectivas: el reguetón.

¿Qué será de la vida de Óscar Agudelo?, le preguntó a Mario mientras este despacha una botella de vino espumoso 'Gran Brindis' a una esbelta mesera que ella cambia por fichas.

-Si no sabe usted mijito, que lo ha entrevistado varias veces-, replica Echeverri con su marcado acento paisa. Mario, fiel a la melodía de arrabal, es el notario puntual del cancionero del legendario intérprete de 'La cama vacía', y de todas sus páginas: 'Hojas de calendario', 'El redentor', 'China hereje', 'Desde que te marchaste', entre más de 300 canciones grabadas en cuarenta y tres producciones en acetato, casete y compacto.

El psicoanalista de copas, detrás del mostrador del 'Mercantil', se ha pasado los últimos cuarenta años de su vida nu-



Óscar Agudelo (Q.E.P.D.)

triendo su disco duro del pentagrama del arrabal y el despecho, y no hay tarde ni noche que no se escuche en su recinto clásicos de su favoritismo como 'La copa rota', en la voz de Alci Acosta; 'Viejo farol', entonada por 'El Caballero Gaucho' (y del mismo, 'Viejo juguete'), 'Hola soledad', en la versión de Rolando Lasserie; 'Nuestro juramento', inmortalizada por Julio Jaramillo; 'Yolandita', trinos de guitarra puntera y voz de Lucho Bowen; 'Vendaval' y 'Lamparilla', de Tito Cortés; y 'La cama vacía', con el rezongo lastimero del gran Óscar Agudelo, parábola en tiempo de tango de la indiferencia y el olvido:

Cuando uno está en condición/ tiene amigos a granel/ pero si el destino cruel/ hacia un abismo nos tira/, vemos que todo es mentira/ y que no hay amigo fiel.

La premisa de Echeverri y la máxima demoledora de Espaventa me hicieron helar la sangre. Busco en la base de datos su contacto telefónico, con la esperanza de que Óscar no haya cambiado de celular o no haya partido para remotas tierras. Al cabo del cuarto timbrado, contesta. ¡Eureka!, el mismo. Hacía años que no hablaba con él. El saludo, efusivo, como de costumbre. Concertamos la cita en su casa para el día siguiente. En punto de las 11 de la mañana. Allí estaré. Te debo una, Mario.

EN LA ESTANCIAD DEL CANTOR

De entrada, en su cómodo apartamento de Áticos del Norte, Colina Campestre, en el norte de Bogotá, se observa en la pared de la sala una foto suya de época, como las de Estudios Zambrano, en la flor de

su vida y con aires de dandy mexicano.

-Esa fue tomada en Medellín, en 1964-, señala el galán arrabalero.

-¿Cuántos años tenía usted, maestro?

-«No te lo voy a decir. Pero ahí tenía los ojos verdes, fíjate; y ahora los tengo pardos».

-Y un bigote de charro-, agregó.

«Sí, era la moda, primaba la elegancia. Los vestidos los mandábamos a hacer en sastrerías de renombre y con paños ingleses. Mi padre fue un cotizado sastre en Herveo (Tolima), donde nació este servidor. Yo también fui sastre, ponte cómodo, después te cuento».

-Se dice que tuvo mucha suerte con las mujeres...

-«¡Hombre!, la pinta no engaña. Me jacté de ser el mejor caballero con ellas. Nunca hablé mal de las damas, aunque me hayan pagado mal. A las mujeres no hay que comprenderlas sino quererlas. Para eso existen: para adornar el mundo y proporcionarnos ese amor grande que nos han dado, como madres, como esposas, como amantes».

La esposa del legendario intérprete de tangos, sale de la cocina para darnos una bienvenida cordial. Toma de la mano al cantante y la aprieta amorosa, y nos da tres opciones para degustar en esta espléndida y calurosa mañana de comienzos de agosto.

-¿Quieren tomarse un whisky, un cafecito, o un agua aromática?

-Coincidimos en el café,



pero prima la petición para que nos ponga los discos de 'Don Oscar', el eterno mentor de cuitas y dramas de arrabal, algunos tan crudos y crueles como 'La cama vacía', que despechados de cuatro generaciones han pasado con lágrimas gruesas y copas pletóricas de anís y ajenjo.

Así la despacha el este-reofónico de Agudelo, y dan ganas de cambiar café por whisky, cuando letra y notas retumban en las paredes de su apartamento.

Desde un tétrico hospital/ donde se hallaba internado/, casi agónico y rodeado/ de un silencio sepulcral/. Con su ternura habitual/, la que siempre demostró/, quizás con esfuerzo o no/, desde su lecho sombrío/, un enfermo amigo mío/, esta carta me escribió.

—¿Cuántos años puede tener 'La Cama Vacía'?

—«Está cumpliendo 60 años, cuando me la dio ese querido y recordado

amigo, el compositor argentino Carlos Espaventa, en Medellín, en 1959. Allí la grabé con el sello Codiscos. David Ocampo, el jefe de producción de la disquera, me la tenía preparada: 'Óscar -me dijo-, tengo una cosita aquí para que usted escuche. Me la trajeron de la Argentina. Esto es de Carlos Espaventa y él mismo la cantó y no hay más copias. Esto es para usted, para su voz, cántela a su estilo'. Yo estaba grabando con Ibarra y Medina, nada menos. Ellos la oyeron, afinaron guitarras y la montamos. Desde que salió fue un tiro».

—¿Ese fue el estrene de su carrera musical?

—«No. Como profesional del disco yo estoy celebrando sesenta años ininterrumpidos de carrera. Pero 'La cama vacía' no fue la primera canción que yo grabé. Antes había grabado 'China hereje', que también tiene 55 años, con 'Desde que te marchaste'. Las tres son hermanas del mismo

año». 'La Cama Vacía', 'China Hereje', 'Hojas de calendario', 'Farolito', 'Desde que te marchaste', 'El Redentor', 'Esos tus ojos negros', 'Me besó y se fue', 'Mujer ingrata', 'Que nadie sepa mi sufrir', 'Quisiera amarte menos', 'Por el alma de mi madre', 'No me digan cobarde', y una versión en su estilo de 'Niebla de riachuelo', ese tango enorme de Enrique Cadícamo, de 1937, pasan como fotogramas en blanco y negro, en la memoria de un cantor que no cesa en su cometido de remar en la barca de la tanguedia por los ríos procelosos de la pasión, el coraje y la derrota.

—¿Más de radio que de televisión?

—«Claro que sí, me despierto y me acuesto escuchando Caracol, porque yo también hice radio, trabajé en radionovelas por iniciativa de Jaime Trespacios y Efraín Arce Aragón, mi amigo del alma. Lo mismo que el recordado Gaspar Ospina».

—63 años de 'La cama vacía', 68 de carrera musical. ¿Y cuántos de Óscar Agudelo?

—«Ese es un secreto sumario. Yo dejé de cumplir años cuando completé 79. Ese fue el último bizcocho que me partieron. Ahí paré. Pero si quieres saber mi signo, soy Virgo, a mucho honor».

—¿Está escribiendo sus memorias?

—«No, pero las quiere escribir el poeta William Ospina, mi amigo. Qué gran poeta».

—¿Y le va a contar todo?

—«Esta vida y la otra».

Finiquitada la entrevista, le pido a Óscar repasar las huellas de la nostalgia en el único café que pone su melodía, 'sagrado', todos los días: 'El Mercantil'. El cantor acepta la propuesta y dice que le cae bien, que hace rato no va por el centro, que está bien darse una vuelta.

Ya en el establecimiento, Mario Echeverri y su esposa, doña Chavelita, lo reciben con un tema de vieja guardia, grabado por Agudelo hace 45 años en formato 45 (RPM), con 'Los Caballeros del tango', los mismos que en su momento acompañaron al recordado Raúl Garcés.

Óscar Agudelo, el rap-soda de las almas turbulentas y desperdigadas, hizo gala de caballerosidad y sencillez. Tomó asiento, pidió tinto, y con Mario y otros parroquianos se dio a la labor de paladear cuitas, desempolvar reminiscencias y evocar anécdotas. Luego miró su reloj y reparó que eran pasadas las cinco de la tarde. Ordenó entonces a Guillermo Guerrero, su conductor de confianza, que lo devolviera a casa.

La cortina sonora de su despedida no pudo ser más certera: 'Niebla del riachuelo' en su voz, con los arpegios epistolares de Ibarra y Medina.

Asteroide peligroso gira rápido y nadie sabe por qué:

¿LA TIERRA EN PELIGRO?



Nuestro minúsculo planeta Tierra es un grano de arena en una inmensa playa en el universo, y eso le hace totalmente vulnerable a cualquier tipo de ataque externo como pueden ser asteroides.

Misión para investigarlo

Tan raro resulta Faetón para los astrónomos, que la Agencia Japonesa de Exploración Aeroespacial tiene proyectado el envío la misión especial Destuny+, en 2028, para realizar observaciones tanto del asteroide como de su polvo interplanetario, elementos que resultarán de vital importancia para comprender su comportamiento extraño.

Mientras tanto, Sean Marshall, científico planetario de Arecibo, ha empleado curvas de luz óptica para detectar variaciones de brillo en el asteroide a medida que va girando, así como distintas observaciones durante el momento en que el objeto parece pasar frente a una estrella, circunstancia en la que es posible determina su tamaño, forma y rotación.

Mediciones incongruentes

El análisis de las curvas de luz óptica captadas entre 1989 y 2021, así como las ocultaciones estelares de 2019 a 2021, permitieron a Marshall derivar un modelo que demuestra cómo Faetón posee una parte superior levemente redondeada, con una cresta alrededor de su ecuador.

No obstante este hallazgo, el científico tuvo dificultades para hacer concordar las observaciones de las curvas de luz de finales de 2021 con el modelo que desarrolló: «los momentos en que el modelo se veía más brillante, claramente no estaban sincronizados con aquellos en los que efectivamente era as».

Ajuste de cálculos

«Me di cuenta de que eso podía explicarse porque el período de rotación de Faetón cambió ligeramente en algún momento antes de las observaciones de 2021, tal vez debido a una actividad similar a la de un cometa, cuando estuvo cerca del prehielo, en diciembre de 2020», explicó Marshall. Así fue que el científico descubrió que el modelo realizado podía ajustarse a los datos de 2021 solo si se asume que el asteroide acelera su rotación de modo constante, lo que mejoró ligeramente los ajustes al establecer que Faetón disminuye su período de rotación en aproximadamente 4 milisegundos por año.

El asteroide Apophis podría impactar contra la Tierra en 2068.



HISTORIAS DE TRENES
Gerney Ríos González

"Este texto reproduce una juiciosa investigación socio histórica, que narra el viacrucis sufrido por los pueblos indígenas de la América, en plena ebullición geopolítica".
Marco Tulio Calderón Peñalosa, Rector UGC.

MINGA
Gerney Ríos González

"Debemos vislumbrar un siglo XXI de esperanza y un tercer milenio de lucha por la vida y el progreso basado en el respeto de la biodiversidad en las naciones de la Gran Colombia".
Marco Tulio Calderón Peñalosa, presidente Asociación Universidades de América.

INTEGRACIÓN, ¡AHORA!
Gerney Ríos González

Historias de Trenes, abre a los ojos la necesidad y promueve la construcción de los ferrocarriles en Colombia para no quedar al margen del progreso global.

Inter

Los astrónomos detectaron tres asteroides cercanos a la Tierra que permanecían ocultos tras el resplandor del Sol. Uno de ellos es el mayor objeto de riesgo potencial para la Tierra que se ha descubierto en los últimos ocho años.

Los asteroides hacen parte de un grupo que se encuentra dentro de las órbitas de la Tierra y Venus, pero son muy difíciles de detectar porque el brillo del Sol los protege de las observaciones con telescopios.

Un equipo científico integrado por expertos del Observatorio de Arecibo, en Puerto Rico, y la Universidad de Florida Central, en Estados Unidos, descubrió una inesperada, y hasta el momento inexplicable, aceleración en la rotación del asteroide 3200 Faetón, descubierto en el año 1983.

Los científicos conocen la órbita del asteroide 3200 Faetón y, al menos en un futuro cercano, no representa una amenaza mayor para el planeta Tierra, su proximidad, así como su enorme tamaño, en torno a los 5 kilómetros de diámetro, lo sitúan dentro de la lista de objetos potencialmente peligrosos.

EL FANTASMA



Ya viene el gran concierto de Karol G y los preparativos están en pleno apogeo y la emoción entre los seguidores de la artista colombiana es palpable.

Ella es la cantante y compositora número uno de Colombia en estos momentos en el mundo entero.

Quizá los colombianos no se han dado cuenta de la magnitud de su obra. En diversos lugares del planeta, sus presentaciones son apoteósicas y los likes de sus videos son seguidos por millones de fanáticos.

Karol G, cuyo nombre real es Carolina Giraldo Navarro, ha conquistado la industria musical con su estilo y su voz.

Carolina nació el 14 de febrero de 1991 en Medellín, Colombia, hija del también músico Guillermo Giraldo y de Martha Navarro. Desde temprana edad tuvo interés por la música. Estudió en el colegio Calasanz Femenino. En el 2005 tuvo una relación con un dj mexicano Zarvera, el cual no hace mención de su gran amor.

En 2006 participó en el reality show Factor X, y vio en él una oportunidad de surgir en el mundo de la música. Gracias a su participación obtuvo su primer contrato discográfico con Flamingo Records (Colombia) & Diamond Music (Puerto Rico) y eligió Karol G como su nombre artístico. En su primer año fue invitada por DJ Kio a ser telonera de los conciertos de Don Omar en la ciudad de Cartagena. En una ocasión J Balvin se presentó en la fiesta de quince años de una prima suya, y cantó una canción con él. Estudió música en la Universidad de Antioquia, y mercadotecnia en Nueva



Angelica Jaramillo

York durante tres meses. Desde el lanzamiento de éxitos como «Tusa», que se convirtió en un fenómeno global, hasta «Bichota», que se ha convertido en un himno de empoderamiento femenino, la artista ha dejado una huella imborrable en la escena musical.

Para su concierto en Bogotá, Karol G prepara un espectáculo que promete ser una experiencia inolvidable para todos los asistentes.

Con una combinación de coreografías de alto voltaje, una escenografía deslumbrante y una selección cuidadosamente curada de sus mayores éxitos, la artista está lista para elevar el escenario a nuevas alturas y llevar a su audiencia en un emocionante viaje a través de su música.

Pero este concierto va más allá de ser simplemente un evento musical; es un momento de celebración para Karol G y sus seguidores en su tierra natal. Bogotá se convertirá en el epicentro de la música urbana cuando miles de fanáticos se reúnen para ser testigos de la actuación de una de las estrellas más brillantes de la industria.

Además, se espera que el concierto atraiga a fanáticos de toda Latinoamérica, quienes viajarán a la capital colombiana para sumergirse en la energía y el talento de Karol G.

A unos días de su presentación los boletos están prácticamente agotados, lo que demuestra el enorme interés y la anticipación que rodea este evento. Los seguidores de la artista están ansiosos por asegurar su lugar en lo que promete ser una noche mágica e inolvidable.

elfantasmaprimicia@gmail.com

Vichada:

LA CARA AMABLE DE COLOMBIA



El territorio del departamento de Vichada corresponde a la región de los Llanos Orientales, en ella se distingue cuatro conjuntos fisiográficos denominados la llanura aluvial de desborde de la Orinoquia, mal drenada, la altillanura de la Orinoquia, bien drenada, la franja de aluviones de los grandes ríos y el escudo Guayanés. Foto: Juan Carlos García

Los 65 años de Carmentea:

EL HIMNO DEL LLANO

Asteroide peligroso gira rápido
y nadie sabe por qué:

¿LA TIERRA EN PELIGRO?