

Las cataratas de Iguazú:

OTRA DE LAS MARAVILLAS DEL MUNDO



Es un paraíso para los amantes de la observación de aves, con más de 400 especies registradas. Así, entre ellos destacan la imponente águila arpía y el vibrante tucán,

Petro:

LA REFORMA PENSIONAL HAY QUE DEFENDERLA

EL SÍNDROME DE HYBRIS O LA PATOLOGÍA DEL PODER

Petro:

LA REFORMA PENSIONAL HAY QUE DEFENDERLA

El mandatario aseguró que la Cámara de Representantes actuó con sabiduría y demostró dignidad, al aprobar la reforma.

Rafael Camargo

El presidente Gustavo Petro hizo un llamado este martes, luego de sancionar la Reforma Pensional, a defender esta nueva Ley, desde la Plaza de Bolívar, durante la intervención que hizo en compañía de miembros de su gabinete, congresistas, magistrados de las cortes, miembros de los organismos de control y adultos mayores, entre ellos José del Carmen Estepa, un boyacense de 89 años, invitado especial como símbolo de la Reforma Pensional, y que contó con la presencia de diferentes sectores sociales y de la ciudadanía, en general.



Las estadísticas empiezan a hablar verdades: hemos sacado a 1'600.000 colombianos de la pobreza monetaria en 2023, dijo presidente Petro al sancionar la Reforma Pensional

En palabras del mandatario, lo que sigue a la firma es «sostener la Ley de la Reforma Pensional» y pidió a los beneficiarios inmediatos, los adultos mayores, configurarse en un movimiento popular para que se organicen «en los municipios, en las ciudades y en los barrios».

«Hay que salir a marchar, a pesar de la edad, y enseñarle a la juventud que juntos podemos cambiar las cosas; que la desilusión y la tristeza no van más y que somos capaces de construir el país de la belleza», sostuvo. También resaltó que la reforma se implementará

progresivamente, y que en la medida que vaya «cogiendo raíz, beneficiará a 2 millones de viejos y de viejas». Afirmó que esta les garantizará sus derechos a los ciudadanos más vulnerables, «el campesino, la mujer pobre, el viejo que no tiene con qué comer» y que ese es el verdadero objetivo de la política. Por eso hoy tenemos que decirles que «hay que seguir luchando».

El mandatario agregó que «la reforma está firmada, pero aún falta un terreno para que se convierta en realidad. Ya comenzamos con Pros-

peridad Social y José del Carmen, que está de cumpleaños y es ya un beneficiario».

El Presidente resaltó que el futuro de esta y de todas las reformas, además de la ciudadanía, depende también de las diferentes ramas del poder, y de forma particular de la justicia.

Llamado a la justicia

Ante el avance que representa para los derechos sociales de los trabajadores esta nueva ley, el jefe del Estado dijo que «no hay que dejarla perder». Por eso, le solicitó a la justicia «que la

mire desde los ojos, no del dólar, sino del amor, que es otra manera de medir y puede ser más eficiente y eficaz».

Sobre este punto sostuvo que el Estado Social de Derecho, en la Constitución de Colombia, le ordena al Estado en sus tres ramas construirlo como la salida a los problemas más graves de este país. «Ahora se necesita de la justicia, una justicia que sepa que justicia es justicia social, que no se le puede arrebatar el derecho a los más débiles de Colombia, que el Estado Social de Derecho significa eso

y nada más», subrayó. El mandatario aseguró, así mismo, «que la Cámara de Representantes actuó con sabiduría y demostró dignidad», al aprobar la reforma, sin ponerle tropiezos mezquinos y defender intereses privados. Recordó que esta reforma estuvo 'engavetada' intencionalmente por cerca de trece meses: «Querían hundir la reforma pensional y lo hacían con un propósito pequeño, el que las reformas de Petro no pasen para que el pueblo no elija otro gobierno como el de Petro, sino otro gobierno de la sangre y de la riqueza particular».

Equilibrio entre la gratificación personal y la prosperidad material:

CLAVE DEL VERDADERO ÈXITO



El éxito humano

Eduardo Frontado Sánchez

En nuestra búsqueda constante de éxito y realización, es esencial recordar que la verdadera plenitud no reside únicamente en la acumulación de riquezas materiales, sino en encontrar un equilibrio entre satisfacer nuestras necesidades personales y contribuir al bienestar colectivo.

El éxito humano se define por nuestra capacidad para nutrir el alma con pasiones y preocupaciones sociales, al tiempo

que generamos ingresos para sostener nuestras vidas y perseguir nuestras aspiraciones. Este equilibrio delicado nos permite experimentar la verdadera felicidad y dejar una huella positiva en el mundo que nos rodea.

A medida que avanzamos en nuestras carreras profesionales, descubrimos que la auténtica satisfacción proviene no solo de nuestros logros individuales, sino también de nuestra capacidad para impactar positivamente en la vida de los demás. Servir a la comunidad y contribuir al bien

común nos brinda una sensación de propósito y significado que trasciende el éxito material.

La educación desempeña un papel fundamental en este proceso, ya que nos capacita para ser ciudadanos conscientes y responsables. Si bien el progreso tecnológico es importante, el verdadero desarrollo de una sociedad radica en su capacidad para fomentar valores de empatía, compasión y solidaridad.

Vivir de nuestra profesión nos ofrece la oportunidad de dejar un legado perdu-

rable que inspire a otros y promueva el cambio positivo. Es fundamental recordar que el valor de una persona no se mide únicamente en términos monetarios, sino en su capacidad para generar un impacto significativo en el mundo que habita.

En nuestro viaje hacia el éxito humano, es crucial mantenernos fieles a nuestros principios y valores. El éxito económico no debe lograrse a expensas de nuestra integridad o del bienestar de los demás. Mantenernos arraigados en nuestras convicciones nos permite

perseguir nuestras metas con determinación y contribuir de manera significativa al progreso social y humano.

El verdadero éxito reside en encontrar el equilibrio entre la gratificación personal y la prosperidad material. Solo cuando logramos armonizar nuestras aspiraciones individuales con nuestro compromiso con el bienestar colectivo podemos experimentar una verdadera realización y dejar un legado perdurable en el mundo, recordemos que lo humano nos identifica, pero lo distinto nos une.

Homenaje a Juan Gossaín:

A PROPÓSITO DEL PREMIO VIDA Y OBRA DEL CPB

Por Yamid Amat

***Nota publicada en Gaceta N° 66, mayo de 2006. Documento periodístico.**

Nació hace 57 años en San Bernardo del Viento. Es bachiller del Colegio Esperanza en Cartagena y estudió contaduría pública, que nunca ejerció. Se metió al periodismo, por necesidad y hoy es, sin equivocación, uno de los más grandes periodistas del país. Es Juan Gossaín.

Le pegaron 2 mil pesos, hace 41 años, por su primera crónica en el Diario El Pueblo de Cartagena, que ya no existe. Esa primera crónica trató sobre la explosión que destruyó el mercado de Cartagena. Meses después extrañó el aroma de su pueblo y volvió a San Bernardo. Se puso a vender arroz. Allí se hallaba cuando El Espectador le ofreció trabajo en Bogotá. Era agosto del 69 y tenía 20 años.

Su primera crónica en El Espectador trató sobre el famoso debate parlamentario entre Nacho Vives y Enrique Peñalosa (Padre) a quien Nacho acusó de que siendo Ministro de Agricultura se había negado a aplicar la Reforma Agraria a su socio, Miguel Fadul, con la complicidad del Presidente Lleras Restrepo.



En uno de sus encuentros Yamid y Juan Gossaín. Foto El Universal.

Nacho calificó a la sociedad Fadul Peñalosa como símbolo de la corrupción.

Fue tanta la ira del Presidente Lleras que una noche amenazó con ir armado al Capitolio para defenderse. Alfonso López Michelsen, por entonces, Canciller de la República, lo detuvo y se trasladó él al Capitolio a defender al Presidente.

Como buen costeño y buen cronista, Juan no olvida esa especie de piquería que hubo entre Vives y López. Vives cantó en clara referencia a Lleras y a Fadul y Peñalosa: “Se la robaron, se la robaron, se la robaron, ya se perdió. Lo que pasa

es que la tiene un ratero honrado, lo que pasa es que un ratero honrado se la robó”.

López realizó un debate demoledor con Nacho Vives y la pelea entre Lleras y el fogoso Senador, que parecía estar ganando el Parlamentario samario, terminó con un López arrollador, demostrando que todo era un montaje político contra el mandatario.

López terminó el debate replicando el vallenato de Vives con el canto del inmortal Emiliano Zuleta. “Moralitos, Moralitos se creía que por fin, que por fin me iba a ganar y cuando me oyó cantar le cayó la gota fría”.

Irónicamente ese viejo vallenato popularizado por López en el debate contra Vives, hace 35 años, terminó siendo, muchos años después, el gran triunfo musical de Carlos Vives, sobrino de Nacho. Definitivamente, nadie sabe para quién trabaja. En su impecable crónica, Juan contó entonces todos los detalles del histórico zaperoco.

Pero no pudo Gossaín con Bogotá y regresó a la Costa a trabajar en El Heraldito de Barranquilla. Allí estuvo dos años y posteriormente regresó a Bogotá para ser el jefe de redacción de la revista Cromos. Pero nuevamente lo aniquiló el frío bogotano y regre-

só al periódico El Heraldito. Una noche, jugando blackJack en el casino de El Caribe de Cartagena, conoció al joven periodista Yamid Amat, quien andaba en las mismas y se estrenaba como director de noticias de Caracol Radio.

Era octubre del año 81. Yamid perdía y Juan ganaba. Juan le dijo a Yamid al verlo jugar: “Usted sabe mucho de periodismo, pero no tiene ni idea de Black Jack”. En medio del desquite, Yamid le ofreció trabajo en Caracol, para que realizara una crónica diaria. Juan aceptó la propuesta y regresó a Bogotá.

Tres años después, Carlos Julio Ardila llamó a Yamid para ofrecerle la dirección de noticias de RCN Radio. Yamid declinó por su compromiso contractual con Caracol Radio. Ardila llamó entonces a Juan, y Juan es desde ese momento director general de noticias de RCN. De eso hace ya 22 años.

Hoy, nuestro querido Juan vive plácido en Cartagena. Pasa sus días alternando la dirección a distancia de RCN Radio, con su devoción por la literatura y está escribiendo los primeros apuntes para una nueva novela.

Esta mini biografía de Juan la he hecho con un solo propósito: aplaudirlo y enviarle un abrazo.

En Colombia:

SIETE MITOS SOBRE LA SALUD MENTAL

Unicef.

Desmontar los mitos sobre la salud mental puede ayudar a romper el estigma y generar una cultura que anime a personas de todas las edades a buscar apoyo cuando lo necesiten. He aquí siete ideas erróneas habituales en torno a la salud mental:



Desmontar los mitos sobre la salud mental puede ayudar a romper el estigma y generar una cultura que anime a personas de todas las edades a buscar apoyo cuando lo necesiten.

Mito 1: Si alguien tiene un problema de salud mental es porque es poco inteligente.

Realidad: Las enfermedades mentales, al igual que las enfermedades físicas, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su inteligencia, su clase social o su nivel de ingresos.

Mito 2: Sólo debes cuidar tu salud mental si tienes un problema de salud mental.

Realidad: Tomar medidas activas para favorecer el bienestar y mejorar la salud mental resulta beneficioso para todo el mundo, de la misma forma que tomamos medidas activas para adoptar un estilo de vida saludable con el fin de cuidar nuestra salud física.

Mito 3: El deterioro de la salud mental no es un problema que afecte a los adolescentes. Sus cambios de humor se deben a las fluctuaciones hormonales, y actúan así para llamar la atención.

Realidad: Los adolescentes suelen tener cambios de humor, pero eso no significa que no puedan tener también trastornos de salud mental. El 14%

de los adolescentes de todo el mundo tiene problemas de salud mental. A nivel mundial, el suicidio es la quinta causa de muerte más frecuente entre los jóvenes de 10 a 15 años y la cuarta causa de muerte más común entre los adolescentes de 15 a 19 años. La mitad de los problemas de salud mental aparecen antes de los 14 años.

Mito 4: No se puede hacer nada para evitar que las personas desarrollen problemas de salud mental.

Realidad: Son muchos los factores que pueden proteger a las personas de los trastornos mentales, entre ellos, el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, la búsqueda de ayuda y apoyo en fases tempranas, el desarrollo de relaciones familiares comprensivas, afectuosas y cálidas, un entorno escolar positivo y patrones de sueño saludables. La capacidad para superar las adversidades se basa en una combinación de distintos factores de protección; ni los factores de estrés ambientales ni los individuales por sí solos llevan nece-

sariamente a sufrir problemas de salud mental. Los niños y adolescentes que afrontan con éxito la adversidad suelen tener una resistencia biológica y relaciones estables y de apoyo con la familia, los amigos y los adultos de su entorno, lo que da lugar a una combinación de factores de protección que favorecen el bienestar.

Mito 5: Un problema de salud mental es una señal de debilidad. Si la persona fuera más fuerte, no tendría ese problema.

Realidad: Un problema de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o no tener fuerza de voluntad. No es algo que las personas elijan tener o no tener. De hecho, reconocer que se necesita ayuda para superar un problema de salud mental requiere mucha fuerza y valor. Cualquiera puede desarrollar un problema de salud mental.

Mito 6: Los adolescentes que sacan buenas notas y tienen muchos amigos no padecen problemas de salud mental porque no tienen motivos para deprimirse. **Realidad:** La

depresión es un trastorno de salud mental muy habitual que resulta de una compleja interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su situación socioeconómica o de su aparente calidad de vida. Los jóvenes con buenos resultados escolares pueden sentirse presionados por el éxito, lo que puede causarles ansiedad, o pueden vivir dificultades en casa. También es posible que sufran depresión o an-

siedad sin una razón fácilmente identificable.

Mito 7: Una mala crianza es la causa de los problemas de salud mental en los adolescentes.

Realidad: Numerosos factores, entre ellos la pobreza, el desempleo, la exposición a la violencia, la migración y otras circunstancias y episodios adversos, pueden influir en el bienestar y la salud mental de los adolescentes y sus cuidadores y en la relación entre ellos. Los adolescentes que viven en hogares afectuosos y comprensivos pueden tener dificultades de salud mental, al igual que los que proceden de hogares en los que hay cuidadores que necesitan apoyo para mantener un entorno óptimo que propicie el desarrollo saludable de los adolescentes. Con apoyo, los cuidadores pueden desempeñar un papel fundamental para ayudar a los adolescentes a superar los problemas a los que se enfrentan.



CONFERENCIA
ASÍ SE HABLA EN PÚBLICO

CONFERENCISTAS

- FLORENCIO SÁNCHEZ
- GERMAN DÍAZ SOSA

INVERSIÓN:
\$95.000

10% DESCUENTO
SUSCRIPTORES

Lugar: Expoeventos

Dirección: Carrera 37 #25B-57

Fecha: Sábado, 22 de junio

Hora: 9:00 AM A 1:00 PM

NEQUI **316 6031950**

316 6031950 - 322 2187567

WWW.FOCUSNOTICIAS.COM

Las claves:

PARA CUIDAR LOS RIÑONES

Notiprensa

Evitamos hábitos perjudiciales como el tabaco, debemos llevar una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio de forma regular para acelerar el metabolismo y favorecer la expulsión de toxinas.

Los riñones desempeñan un papel fundamental en la salud al ser los responsables de filtrar toxinas y producir orina para desintoxicar el cuerpo de aquellas sustancias que no necesita.

Están considerados como los principales filtros de la sangre, los cuales facilitan su limpieza reteniendo los nutrientes que el organismo sí puede aprovechar.

Además, su función también contribuye a regular la presión arterial y el equilibrio hidrosalino, y estimula la producción de glóbulos rojos en la sangre.

Debido a esto, mantenerlos en óptimo estado es esencial para gozar de buena salud a nivel general.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos años han incrementado los casos de pacientes con insuficiencia renal crónica y otros tipos de problemas renales, que a su vez se asocian con el mayor riesgo de diabetes, sobrepeso y patologías cardiovasculares. Por esta razón, se han compartido una serie de recomendaciones claves con las que se invita a todos a cuidar su salud renal.

Hacer actividad física

Los beneficios del ejercicio van más allá de regu-



El ser humano tomando agua en generosas cantidades protege los riñones

lar el peso corporal. A través de este el organismo activa su metabolismo y facilita la eliminación de aquellas sustancias tóxicas presentes en el torrente sanguíneo.

A través de este hábito se apoya la reducción de la presión arterial y disminuye de forma significativa el riesgo de desarrollar una enfermedad renal crónica.

Controlar los niveles de azúcar en la sangre

El descontrol y aumento en los niveles de azúcar en la sangre está asociado con el mayor riesgo de padecer daños renales en años posteriores.

Esta enfermedad ocasionada por la diabetes se conoce con el nombre de nefropatía diabética y comienza a ocurrir desde mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas.

A medida que avanza va ocasionando una serie de alteraciones en la orina con la presencia

de pequeñas cantidades de proteína en la misma. De hecho, en Estados Unidos la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal.

Regular la presión arterial

La presión arterial alta también tiene una relación muy estrecha con los problemas en los riñones. Cuando está en niveles elevados, esta hace que el corazón trabaje más y, con el paso del tiempo, puede terminar perjudicando algunos de los vasos sanguíneos del cuerpo. Al llegar a dañar los vasos de los riñones, hay una gran probabilidad que estos dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

Como consecuencia se puede producir una insuficiencia renal, enfermedad que obliga a la persona a recibir un trasplante de riñón o a recibir un tratamiento de diálisis.

Adoptar una alimentación saludable

Tal y como ocurre con las

demás partes del cuerpo, los riñones requieren de una adecuada nutrición para conservarse en buen estado a lo largo de la vida.

En este sentido, se aconseja basar la dieta en alimentos saludables como las frutas y verduras, las cuales lo apoyan en su función.

Algunas de las recomendadas son:

- Arándanos.
- Sandía.
- Melón.
- Espárragos.

Moderar el consumo de sal

El consumo excesivo de sal es una de las causas principales de retención de líquidos y dificultades en los riñones.

Si bien el cuerpo necesita esta sustancia en pequeñas cantidades, la mayoría de personas la ingieren de forma excesiva, y a mediano y largo plazo sufren las consecuencias. Los riñones son capaces de eliminar

hasta 5 gramos de sal al día, por lo que al ingerir más se ve obligado a almacenarla.

Esa acumulación de la sustancia en varios órganos y tejidos del cuerpo es una causa potencial de insuficiencia renal, hipertensión, patologías hepáticas, entre otros.

Incrementar el consumo de agua

El consumo diario de agua es uno de los mejores hábitos para mantener el buen funcionamiento de los riñones.

Este preciado líquido participa en la producción de orina y en el proceso mediante el cual estos órganos eliminan las toxinas del cuerpo.

Los expertos recomiendan ingerir alrededor de dos litros de agua al día para reducir el riesgo de padecer alguna de las enfermedades renales.

No fumar

El tabaquismo no solo afecta la salud del sistema respiratorio, sino que tiene un impacto negativo a nivel renal.

Los efectos de este hábito afectan los vasos sanguíneos del riñón y conllevan a desarrollar otros factores de riesgo como la hipertensión arterial o la diabetes.

Los fumadores tienen hasta dos veces más riesgo de sufrir insuficiencia renal, incluyendo los fumadores pasivos.

Poniendo en práctica todos estos consejos no solo estarás cuidando tu salud renal, sino que mejorarás tu calidad de vida en general.

Aspectos:

DIALÉCTICA DEL PODER Y LA DIPLOMACIA EN EL CARIBE

Gerney Ríos González

La «diplomacia militar China» hace valer su historia, incluye en su planisferio en forma de U, nueve puntos convergentes, denominados, todos los caminos conducen a Pekín, espacios de su propiedad de acuerdo al imperio Qing o dinastía Manchú que gobernó 228 años entre 1644 hasta 1912, asunto oficial a partir de 2009 por nota verbal a la Secretaría General de la ONU. Demostración fehaciente que, por la fuerza y el poder, la autoridad se impone y los asuntos jurídicos pasan a un segundo plano, de uso exclusivo para las naciones que no poseen estructura militar y que votan corriente con abogados, botando plata en juriconsultos.

En los chinos impera los hechos dignos de su memoria, pero aconsejan a los nicaragüenses hacer caso omiso de la historia en el diferendo con Colombia y colocaron al servicio del pequeño país a su reina en el juego de ajedrez, la magistrada Xue Hanquin de la malhaya Corte Internacional de Justicia de La Haya, con el espectacular contrato para construir el canal interoceánico de Nicaragua, que le permitirá al imperio asiático enlazar la grande extensión de agua salada que cubre las tres cuartas partes de la tierra de norte a sur y su estrategia esencial de un vaso comunicante con el Caribe-Atlántico.



La milicia de China hace parte de las tropas de paz de la ONU

En el duelo de escorpiones-alacranes, USA-China, la CIJ ignora las cláusulas tercera y quinta del Tratado Vásquez-Saccio, entre los gobiernos de Colombia y Estados Unidos relativo al Caribe colombiano, con sus 538.574 kilómetros cuadrados de mar territorial, suscrito en Bogotá el 18 de septiembre de 1972 por los plenipotenciarios Alfredo Vásquez Carrizosa y Leonard J. Saccio.

La cláusula tercera del Tratado «garantiza a los ciudadanos y buques de Estados Unidos la continuación de la pesca en aguas adyacentes a estos cayos», con lo cual quedó claro que Colombia le garantiza a USA el uso de su soberanía marítima. La cláusula quinta señala, «cada uno de los dos gobiernos convienen en que no celebrará, salvo de acuerdo con el otro gobierno, ningún convenio con un Estado que no sea parte del presente tratado, mediante el cual puedan ser afectados o

menoscabados los derechos garantizados», situándose Colombia en desventaja frente al poderoso Estado.

Y el galimatías continuó el 20 de septiembre de 2021, cuando en audiencia pública emplazada por la Corte Internacional de Justicia de La Haya retomó el tema referido a «supuestas violaciones de derechos soberanos y espacios marítimos en el mar Caribe». La CIJ evalúa si Nicaragua tiene razón al sustentar que Colombia transgrede el derecho internacional con las operaciones de las fuerzas militares en el mar Caribe, ejercidas en su área soberana de influencia con el fin de auxiliar a los pobladores del archipiélago, cumplir con los compromisos globales de lucha contra la economía subterránea y cuidar la Reserva de Biósfera Seaflower.

En desarrollo de este pleito Colombia contra demandó a Nicaragua

con el fin de garantizar el derecho de pesca de la comunidad autóctona en sus 538.574 kilómetros cuadrados de mar territorial y en contravía al decreto expedido por la dictadura Nicoya, violatorio del derecho internacional correspondiente a puntos y líneas de base a partir de los cuales mide sus espacios marítimos en el mar Caribe, que ancestralmente eran de Colombia y cedidos en un gesto de generosidad a los nicas. La tesis de Colombia gira en torno a la integridad del archipiélago de San Andrés y Providencia, islas e islotes, a tener las 12 millas de mar territorial y las 12 millas de zonas contiguas. Las islas colindan en promedio a 87 kilómetros, cortándose entre sí, con puntos hermanados y una conectividad perfecta.

MÁS FRONTERAS

En 1830 muere el Libertador, La Gran Colombia sufrió su disolución y Colombia, Ecuador y Ve-

nezuela que la integraban se independizaron, posteriormente lo hizo Panamá, por unos paupérrimos dólares. En el mismo año la Nueva Granada solicitó la demarcación de sus fronteras basada en el «Uti Possidetis Juris» de 1810 que fundamenta la propiedad territorial en «Como Poseéis». Colombia tenía una extensión de 3 millones de kilómetros cuadrados. En la actualidad cuenta con una superficie total de 2.070.408 kilómetros cuadrados, de los cuales 1.141.748 kilómetros cuadrados corresponden sólo a las áreas continentales e insulares.

Colombia posee un área marítima que alcanza 928.660 kilómetros cuadrados, precisados en 538.574 en el mar Caribe-océano Atlántico, y 390.086 en el mar del Sur o mar Balboa, incorporando las islas Malpelo ubicados en el océano Pacífico. La entrega casi sistematizada de nuestro suelo, es el peor pecado de lesa patria y al cual concurren conciencias de gobernantes y diplomacia que permitieron el despojo, por la fuerza, vías del entreguismo, servilismo y componendas, para perpetuarse en el poder o los enfrentamientos personales que no permitieron reunir a los expresidentes en la Comisión de Relaciones Exteriores en el 2021, para fijar una posición respecto al inconsistente fallo de la Corte Internacional de la malhaya Haya.

EL SÍNDROME DE HYBRIS O LA PATOLOGÍA DEL PODER

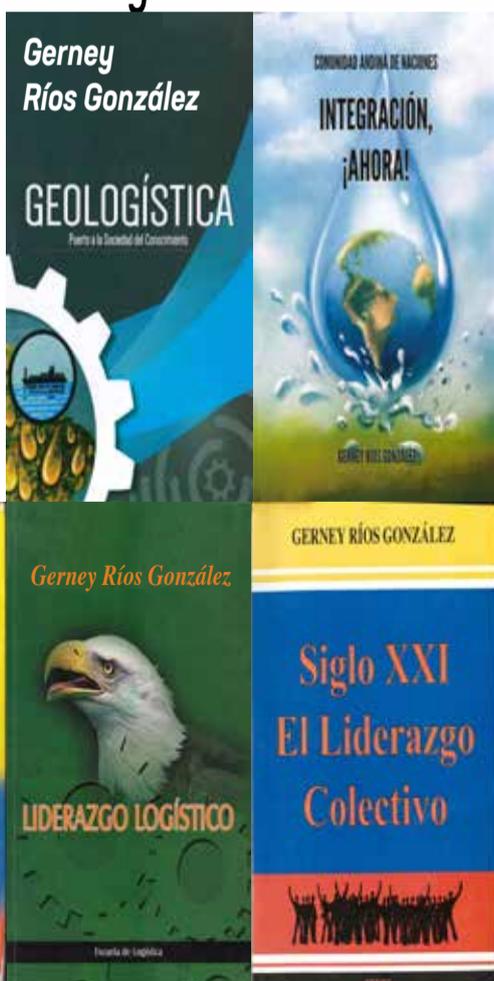


Personajes de la política que se aferraron enfermizamente al poder y fueron poco a poco desarrollando una paranoia caracterizada por ideas fijas, obsesivas e ilógicas, en las que había egolatría, narcisismo, frialdad emocional, incapacidad para la autocrítica, hostilidad con el entorno, resentimiento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

Libros de Gerney Ríos González

"LAS REFLEXIONES EN SUS LIBROS DEL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ, AL AUSCULTAR LAS DINÁMICAS EMPRESARIALES Y DE ORGANIZACIONES GLOBALES, SON SERIAS Y CONDUCEN A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS"

FERNANDO CARDESA GARCIA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail. riosgonzalezgerney@gmail.com

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

El síndrome de Hybris 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 sín-

tomas 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 conduc-

ta 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.

Crónica de Gardezabal:

LA LEY DEL REVÓLVER



**Gustavo Álvarez
Gardezabal
El Porce**

Los Estados Unidos no han dejado de ser lo que terminaron mitificando en las películas del oeste: un país donde rige la ley del revólver. Pueden tener focos de investigación y civilidad como Harvard y tantas otras universidades de prestigio científico y académico, pero es un país donde no han podido derogar la ley que permite a todo ciudadano que adquiera un arma.

Tampoco la han podido extraer de su ADN en más de una oportunidad han resuelto sus diferencias usando un revólver como con el que mataron a Lincoln o una pistola como la que usaron para dispararle a Reagan o un rifle de mira telescópica como lo hicieron en 1963 con Kennedy y lo repitieron el sábado pasado con Trump. Ese espíritu



La ley del revólver

que esculpe en la mente norteamericana el revólver al cinto ha ido evolucionando hacia un aumento de la agresividad y, sobre todo, a crecer a límites insospechados la permisividad en el deseo persecutor que acompaña al racismo y ahora al frenesí por defenderse de la invasión inmigrante que les llega por chorros. Trump, la cuasi víctima

del sábado pasado, ha sido el estandarte y promotor de ese modo pensar agresivo.

El pregona que si vuelve a la presidencia echará a 30 o 50 millones de inmigrantes, casi todos latinos y, seguramente aterroriza imaginándose lo al mando de turbamultas como las que precipitó contra el capitolio el 6

de enero que perdió las elecciones con Biden.

La reacción al intento de asesinato de Trump lo catapultó hacia la Casa Blanca, lo que resulta muy peligroso para el mundo porque los Estados Unidos son un imperio y teniendo la posibilidad de ejercer su poderío violentamente, segregando los que no sean

de sus afectos, un presidente como él será como cuando eligieron emperador romano a Nerón. De nada valdrá la Nasa y las sapiencias de Stanford, Yale o Harvard para moderar civilizadamente el ejercicio del poder imperial. Será la escalada de la ley del revólver al mundo de la IA. Ojalá no nos toque vivirla.



Aborígenes:

PANCHES Y PIJAOS VECINOS DIFERENTES



Alegoría a las danzas pijao Baile de matachines

Gerney Ríos González

En la región bisagra de Colombia, no todos los tolimenses son Pijaos, ni Panches; dos grandes colectivos de aborígenes con características y rasgos fenotípicos diferentes que han dejado profunda huella en la historia de Colombia, situación que permite recordar que Ibagué inicialmente estuvo ubicada en Cajamarca con una elevación de 1814 metros, cerca al volcán Machín, en áreas de los Pijaos y luego, descendieron a la meseta donde en la actualidad está la capital que era dominio de los Panches a 1285 metros de altura y 1439 kilómetros cuadrados de extensión. La Villa de San Bonifacio de Ibagué del Valle de las Lan-

zas, la instauró el capitán español Andrés López de Galarza. Reseña el general tolimense, Leonardo Alfonso Barrero Gordillo, comandante de las Fuerzas Militares de Colombia (2013-2014) que, «López de Galarza estuvo acompañado en esta penetración por los capitanes Juan Bretón y Francisco de Prado, el sacerdote Francisco González Candil, 99 soldados y 111 nativos cargueros, expedición gestada en la ruta de Santa Fe, La Mesa, Tocaima, atravesando el Rio Grande de la Magdalena, en el llamado Paso de Céspedes y, al tomar la margen izquierda se encontraron con la hostilidad de las guerrillas organizadas de las tribus Natagaimas y Coyaimas, pertenecientes a los Pijaos».

Superados estos escollos, arriban al Valle de las Lanzas, denominación dada porque los originarios únicamente empleaban lanzas; iniciándose en la meseta fieros enfrentamientos con los milenarios Panches y Pijaos, doblegados por las novedosas armas de fuego hispana. Luego, los caciques Titamo y Quicuima se conjuntaron y prepararon una nueva arremetida, obligando a López de Galarza, de Prado y Bretón a retroceder hacia la altiplanicie con sus bríos aminorados. Un hecho para marcar fue la atención prestada por el Cacique Ibagué (Casa de Sangre) del pueblo panche a López de Galarza, a quien curó las heridas, refugió, cobijó, resguardó y alimentó.

En su nueva ubicación el poblado de Ibagué quedó rodeado en el norte por los nativos, Tolimas y Palenques de los Patagones, liderados por el Cacique Agocha. En el sur, San Luis, estaba habitado por los indios Ataimas y Jaguas de la tribu Poincos o Yaporogos. Al Valle de San Juan, los españoles llegaron atraídos por la fertilidad de sus tierras y la abundancia de oro, hoy es el mayor productor de maíz, habitada por los originarios Itaimas de la familia Panche. En 1608 el expedicionario punitivo español, Juan de Borja, puso el ojo en la actual Rovira por los ricos yacimientos de oro, cambiándole el nombre de «Pueblo de Miraflores de Ibagué» por el de «Real Minas de Miraflores». En

Rovira o Miraflores nació el «pijao Calarcá», donde reclutaba los indios con que hostigaba a los españoles. Región favorita del sabio José Celestino Mutis y Bosio, a la que dedicó un lustro de investigaciones (1772-1777).

Ibagué con su riqueza hidrográfica integrada por los afluentes Coello, Combeima, Alvarado, Totare, Opia, La China, Chipalo, Gualanday, Tohecito y Cocora, limita al oeste con Cajamarca que significa en lengua Quechua Tierra Fría y, al este con Alvarado y Piedras. En el año 1540, Sebastián de Belalcázar ordenó al capitán Pedro de Alvarado, someter a los aborígenes Calucaymas comandados por el Caci-

que Cay de los dominios Panches, tribu que presentó al invasor español fuertes refriegas desde el Salado hasta el municipio de Piedras, territorio conducido por el Cacique Doima con el nombre ancestral de «Itaima», que posteriormente fue rotulado por el de «Pueblo de San Sebastián del río de las Piedras». El 20 de enero de 1552, López de Galarza lo funda. Los ríos constituían la frontera dinámica entre panches y pijaos.

Los pijaos eran una colectividad federada de la familia Caribe que en tiempos precolombinos habitaron la Cordillera Central de los Andes entre los nevados del Tolima, Huila, Ruiz y Quindío; el valle alto del río Magdalena y el alto Valle del Cauca. Enfrentaron con tenacidad a los invasores europeos durante 222 años, antes de ser reducidos por las armas y la división entre las tribus. Al principio 444 irruptos españoles y 44.444 nativos aliados a los hispanos sucumbieron al enfrentarse a estos guerreros.

Los pijaos utilizaron los ríos Magdalena y Orinoco para introducirse al interior de Colombia, igual sucedió con los aborígenes panches, ambiguos, colimas, muizes, paniquitaes, putimanes y quimbayas. Los pijaos llamados originalmente



Monumento del Indio Cacaima

putimanes, derivan su nombre por tener muy desarrollado su miembro viril; el vocablo viene de pingo o pene del hombre. Las creencias se basaban en Locomboo, diosa del tiempo y la prosperidad; Ibanasca, diosa de la protección y Guimbales, dios de la guerra. La alimentación de los coyaimas, natagaimas y del pueblo pijao se basada en el maíz, yuca, plátano, arroz, verdura, pescado y huevos; sembraban en las zonas planas achira, ahuyama, aguacate, ají, algodón, cacao guayaba, mamey, coca y tabaco; cultivaban en las cordilleras arracacha,

frijol, papas y uchuvas. Empleaban a los zorros para rastrear venados, chigüiros y conejos.

Los pijaos nadaban perfectamente, cruzaban con destreza el río Magdalena, trazando una diagonal, con carga y prisioneros en sus hombros; aplicaban la flora medicinal para superar las enfermedades en Chaparral, Ortega, San Antonio, Ataco, Rioblanco, Planadas, Dolores, Coyaima, Alpujarra y Natagaima.

El pueblo amerindio de 222.222 indígenas panches o tolimas cons-

tituían los habitantes asentados en la época de la conquista en el este del Tolima y oeste de Cundinamarca, referenciados por la frontera natural del río Magdalena. Sus pobladores cercanos al occidente eran los pijaos, coyaimas y natagaimas; al noroeste -Caldas- los pantágoras; al nororiente, los muzos o colimas; al suroriente -Huila- los sutagaos; al suroeste -Cauca-, con la raza nasa, y, al oriente en Cundinamarca, los muiscas o chibchas.

La nación panche se ubica, teniendo en cuenta los espacios fronterizos

por el dominio de la tierra. El norte del Tolima estaba enlazado por los ríos Guarinó, Gualí, Lumbí y Sabandija, fronterizo con sus hermanos ancestrales e idiomáticos, los pantágoras o palenques. Hacia el occidente linderos con el departamento de Caldas, cordillera central, habitaron en Fresno, Falan, Palocabildo, Casabianca, Herveo, Villahermosa, Libano y Murillo. Al este, costado derecho del río Magdalena, el límite entre panches y muiscas, cruzaba por las mancomunidades de Anolaima, Tena, Viotá, La Mesa y el fuerte militar de los chibchas, Zipacón, conectando la parte alta de la cordillera de Subia hasta Tibacuy. Al suroriente ocuparon los valles de Carmen de Apicalá, Melgar, Icononzo y Villarrica que compartían con los sutagaos. Hacia el noroccidente los Panches tomaron los poblados de Guaduas, Villeta, Sasaima, Chaguaní, Vianí, Útica, El Peñón, Nimaina, Nocaima y La Vega, cruzando la serranía del Tablazo en Supatá hasta Pacho, donde se iniciaba la comarca de los colimas o muzos.

La colectividad panche la integraban entre otras, las tribus anolaimas, anapuimas, bituimas, calandaimas, calandoimas, chapaimas, guataquies, lachimies, sasaimas, síquimas, suitamas, tocaramas y tocaimas.

	ISSN: 2323-0606	Carlos Osorio Editor Internacional	Andrés Felipe Betancourt Pabón Director Comercial	Australia Mónica Lucero Mosquera
	Víctor Hugo Lucero Montenegro Fundador	Freddy León Cuellar Editor Pacífico Miembro del Círculo de Periodistas de Cali	Corresponsales en el mundo Estados Unidos:	Fotógrafos: Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta
	Javier Sánchez L Director (e)	Alejandro Arias Editor Atlántico Luis Eduardo Romero Editor Cundinamarca	Lorena Sánchez Omar Sánchez Luis Guillermo Vega	Diseño y diagramación: Felipe Ballesteros
	Víctor Hugo Lucero Carmona Jefe de Redacción	Juan Romero Editor Espectáculos	Paraguay Ignacio Martínez	Correo electrónico: primiciadiario@gmail.com
	Catherine Rodríguez Duque Coordinadora de editores	Armando Martí Editor cultural	Cuba Lázaro David Najarro Pujol	Teléfono 3002196363 – 3002124304
Armando Meléndez Editor de Turismo	William Fonseca Gerente	Europa Carlos Andrés Lucero Carmona	Bogotá, D.C.- Colombia - Sur América	

Artemisina:

LA YERBA QUE COMBATE EL CÁNCER



La artemisina fue usada en el pasado como un poderoso remedio contra la malaria, pero ahora está probado que esta cura también es efectiva en la lucha contra el cáncer.

De acuerdo con las investigaciones realizadas por la Universidad de Washington, la artemisina, un «ajeno dulce», derivado de la «Artemisia Annuua», fue usada en la medicina China y puede matar el 98% de las células de cáncer de pulmón en menos de 16 horas.

La hierba usada por sí misma, reduce las células de cáncer de pulmón en un 28%, pero combinado con hierro, la «Artemisia Annuua» exitosa y completamente «borra» el cáncer, y en el experi-

mento esta hierba no tiene ningún impacto en las células de pulmón sanas. La artemisina fue usada en el pasado como un poderoso remedio contra la malaria, pero ahora está probado que esta cura también es efectiva en la lucha contra el cáncer.

Cuando los científicos agregaron hierro mientras llevaban adelante el estudio, que más adelante fue unido al tejido pulmonar, la artemisina selectivamente atacó las células «malas» y dejó las «buenas» intactas.

«En general, nuestros resultados muestran que

la artemisina detiene el factor de transcripción 'E2F1' e interviene en la destrucción de células de cáncer de pulmón, lo que significa que presenta una vía de transcripción de acuerdo a lo cual la artemisina controla el crecimiento de las células de reproducción del cáncer», afirmaron en la conclusión de las investigaciones desarrolladas en el laboratorio de cáncer de la Universidad de California.

El hierro deposita receptores especiales en las células cancerígenas que ayudan en la división celular. Las células normales también tiene

receptores pero las cancerígenas tienen mayor cantidad y de acuerdo con esto las células cancerígenas pueden ser un objetivo combinado de hierro y artemisina.

Hay numerosos experimentos conducidos hasta ahora y todos prueban que en combinación con hierro, la artemisina puede efectivamente destruir el cáncer, y este extracto se utiliza en China durante miles de años, como una cura para la malaria. El parásito de la malaria no puede sobrevivir en presencia de la artemisina porque es rico en hierro, y los bio-ingenieros Henry Lay y Narendra

Singh de la universidad de Washington fueron los primeros en descubrirlo. Su investigación probó que las células de cáncer experimentan una apoptosis -o autodestrucción- y hasta ese momento era difícil conseguir el extracto a un precio más aceptable, pero la gente muestra más y más interés en esta hierba, entonces los precios pueden ser más bajos. La industria médica francesa, «Sanofi», anunció que esperan producir de 50 a 60 toneladas de artemisina cada año, esperando que eso satisfaga las necesidades del mercado mundial.

EL CASO DE RAMÓN JESURÚN

Afortunadamente el fútbol sí fue un espectáculo que le permitió a los colombianos el subcampeonato y a argentinos el primer lugar.



Ramón Jesurún

Jorge Giraldo Acevedo

Desafortunado y lamentable el caso del presidente de la Federación de Fútbol, el barranquillero Ramón Jesurún, su hijo y miles de aficionados colombiano y argentinos que protagonizaron los incidentes durante la

realización de la final del campeonato suramericano de fútbol en Miami.

En forma definitiva nos llegó la época en que debemos entender que en los Estados Unidos y en países de Europa, como Alemania, nadie puede agredir a ningún miembro de la policía. En esas naciones impe-

ra el orden y nadie puede enfrentarse a ningún miembro de la autoridad; allí las leyes, normas en general de convivencia y orden, se tienen que cumplir y la policía estaba allí para garantizar la finalización del suceso del fútbol suramericano.

Estos hechos del máximo representante del fútbol

nacional y demás personas nos deben dejar una enseñanza y es que debemos respetar las autoridades en general y nunca enfrentarnos a los que están encargados de evitar desórdenes y hechos vandálicos como los protagonizados por miles de personas colombianas y argentinas. Otra lección importante es que no es-

tamos preparados para celebrar adecuadamente el logro de un campeonato de fútbol o cualquier otra disciplina deportiva. Afortunadamente el partido del fútbol sí fue todo un espectáculo que le permitió a la selección colombiana el subcampeonato y a la argentina el primer lugar.

Estadística:

CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN COLOMBIA

Aproximadamente, el 47% de los consumidores de marihuana son personas que tienen entre 12 a 24 años, es decir adolescentes y jóvenes.

Mabel Castillo

Desde el Ministerio de Justicia y del Derecho se realiza periódicamente análisis para identificar la situación del uso de drogas. De acuerdo con los últimos resultados del Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas, el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en nuestro país.

El 30,1% de las personas encuestadas, lo que equivale aproximadamente a 7.1 millones de personas, consumieron bebidas alcohólicas en el último mes.

La ingesta de alcohol está muy generalizada en el país, sumado a la problemática de que el consumo inicia a edades muy tempranas.

La mayor tasa de uso de alcohol, se presenta entre los adultos de 25 a 34 años con el 39,7%, los jóvenes de 18 a 24 años



Ebrio

presentan un consumo del 38,3%. Sin embargo, se observa también que el 12,1% de las niñas y niños con edades entre los 12 y 17 años reportan haber consumido bebidas alcohólicas el último mes.

Entre las sustancias ilícitas, los estudios señalan que la marihuana es la droga más consumida en Colombia, así como ocurre en el resto del mundo. El 8,3% de las personas encuestadas declara haber consumido esta sustancia al menos una vez en la vida (12,3% hombres y 4,6% mujeres).

Aproximadamente, el 47% de los consumido-

res de marihuana son personas que tienen entre 12 a 24 años, es decir adolescentes y jóvenes.

Se identifica el consumo de otras drogas como cocaína, bazuco, heroína, éxtasis y en general, existe un mercado ilegal de drogas con presencia de múltiples sustancias que incluyen mezclas muy tóxicas, suplantación de sustancias, presencia de variadas y peligrosas sustancias de corte, lo cual aumenta notablemente el riesgo para la salud y la vida de las personas.

Recomendaciones

La política integral para enfrentar el problema de

las drogas Ruta Futuro, reconoce que Colombia tiene una problemática de consumo de sustancias compleja que requiere intervención y la participación de diferentes sectores, por lo que en la actualidad, se priorizan estrategias de prevención enfocadas en las familias.

La evidencia científica nos indica que el involucrarse en la vida de los hijos es una manera eficaz y oportuna para prevenir el consumo, mantener una comunicación segura, cálida, pero no arbitraria con los hijos, compartir tiempo juntos, educar con el ejemplo, son las herramientas

más efectivas que pueden utilizar los padres o personas adultas que están alrededor de niñas, niños y adolescentes para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

El involucramiento, el monitoreo, el vínculo parental son habilidades que componen la competencia parental, habilidades que los padres deben tener para lograr que la crianza de sus hijos sea exitosa. Son las prácticas que los progenitores deben adquirir para cuidar, proteger y educar sus hijas e hijos y asegurarles un desarrollo sano lejos de las drogas.

«El Panóptico»:

UNA COPA AMÉRICA VERGONZOSA



Jhonny Alexis Lizcano L.

Independiente a la frustración que como colombianos nos produjo la Copa América de Fútbol. Frente al anhelo, sueño y deseo de ver a nuestra tricolor vestirse de campeona y levantar su segundo título continental. Queda este hecho sin duda en un segundo plano. Pues los acontecimientos que caracterizaron ha dicho evento deportivo, revelaron que el deporte y en particular el fútbol, desde hace mucho tiempo son la expresión de un juego de poder económico y político. A favor de quien reproduzca el mayor flujo de capital e impacto comercial.

La Copa América de Fútbol ya estaba definida. Y con anticipación ya podíamos vaticinar al revisar la distribución de los grupos, el cruce de los encuentros y el cronograma. Quién tenía la ruta expedita para alcanzar el triunfo y la gloria. Durante el desarrollo de los encuentros o disputas, fue reiterativo el reclamo por jugadores, directores técnicos y algunos medios de comunicación, por los malos arbitrajes. O sencillamente el evidente desequilibrio en la aplicación de las normas, la omisión de faltas, el recorte o aumento de tiempo indebido e intervención del VAR.

Sumado a lo anterior y descaradamente, la final se programó en la ciudad de Miami. Casualmente la casa del club de fútbol, que alberga a la figura "Mesiánica del Marketing Mundial del Fútbol".



Vergonzosa Copa América

No en vano se logró en solo asistencia a los estadios, una cifra cercana a los 300 Millones de Dólares. En donde alrededor 1 millón 571 mil personas, se hicieron presentes en las tribunas y en los escenarios deportivos.

Además la Copa América USA 2024, se caracterizó por inclinar estrepitosamente su balanza hacia la renta económica y el capitalismo salvaje. Los precios de las entradas fueron descomunales, casi con un mil por ciento de aumento a los precios convencionales. La comida y la alimentación que se comercializaba al interior de los estadios eran costosísimas. Los estacionamientos de los vehículos valían alrededor de 60

dólares. Sin mencionar los derechos de pauta comercial y de transmisión en las diferentes plataformas de comunicación privadas y/o digitales.

Pero pese al triunfo y al éxito comercial que logró la Copa América USA 2024. En términos de renta e ingreso a merced y beneficio de su divino campeón.

También produjo como efecto colateral a manera de bumerán, una hecatombe de críticas por su irresponsable o negligente administración logística y de seguridad.

Su voz protagónica y autorizada estuvo representada en el Director Técnico de Uruguay, el argentino Mar-

celo Bielsa. Quien cuestionó públicamente el mal estado de las canchas, los hospedajes en los hoteles, la alimentación y la organización de los espacios deportivos para la concentración y el entrenamiento de los futbolistas.

Incluyendo el bochornoso incidente de seguridad que se presentó el 14 de julio en la final, entre Argentina y Colombia. Con un retraso de 1 hora y 15 minutos, como resultado del ingreso de casi 2.000 hinchas que entraron a la fuerza al Hard Rock Stadium de Miami. Ocasionando disturbios, actos vandálicos y daños materiales o físicos al escenario deportivo. En el que también para colmo, resultó detenido por las autoridades el presidente de la Federación Colombiana de Fútbol, Ramón Jesurún.

Y no suficiente con lo anterior. Nos tocó en la final en el entretiempo, aguantarnos la facturación por más de 25 minutos de Shakira.

Líderes Grancolombianos

Libros de colección

Autor: Gerney Ríos González

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 Peñaloza, Rector UGC.

MINGA

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.

INTEGRACIÓN, AHORA!

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 Peñaloza, presidente Asociación de Universidades de América.

«El diablo es puerco»:

EL MAL ANDA SUELTO



Estamos frente a una oscuridad espiritual y moral que va más allá de la sorpresa y el asombro.

están cayendo fácilmente en las trampas demoníacas, disfrazadas con lo que muchos llaman «modernismo», en una insana cruzada por alcanzar la perdición total del género humano. El puerco del diablo, que tan sagaz se muestra, tiende trampas, engaños y mentiras, por todas partes. Los más débiles en materia espiritual caen «redonditos», y sin darse cuenta se van consumiendo en un estercero moral, que ahoga el alma y la agita hasta el desastre total.

Los incrédulos y los seguidores de esa orgía mercantilista y materialista tienen sus argumentos para decir que están bien; que los enfermos somos quienes no participamos de esa debacle moral; que ellos son «progresistas», y nosotros, unos atrasados de miedo. Es preferible ser atrasados, que dejarse atrapar en las redes de todos esos demonios que andan sueltos buscando víctimas. ¿Qué tiene de bueno incursionar en ambientes de perdición y sangre, y dolor?

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

EJERCITO NACIONAL

**CÁTEDRA BICENTENARIO
BATALLA DE AYACUCHO**

PONENTE : DR. ÁLVARO FRANCISCO PEÑA O.
DIRECTOR ACADEMIA DE HISTORIA GENERAL JOSÉ MARÍA CÓRDOVA

MODERADOR : DR. GERNEY RIOS GONZÁLES
PRESIDENTE ACADEMIA DE HISTORIA JOSÉ MARÍA CÓRDOVA MUÑOZ

SUGAR:

**AUDITORIO ESCUELA DE
INFANTERIA**

**MARTES 16 JULIO
HORA : 06:30AM**

PATRIA HONOR LEALTAD

**Jairo Cala Otero
Especial**

Una sabia sentencia que nuestros abuelos pronunciaban decía: «El diablo es puerco». La usaban para prevenir sobre las malas acciones (que empiezan con una idea, la tentación), y que provienen del maligno, «especialista» en perturbar, trastornar, agitar y utilizar a humanos espiritualmente débiles para hacerlos ejecutar atrocidades. Hoy, como nunca antes se había sentido y visto, ocurren sucesos horrendos por doquiera; unos más escabrosos que otros, pero todos «cortados con la misma tijera».

Estamos frente a una oscuridad espiritual y moral que va más allá de la sorpresa y el asombro. Hoy se está volviendo «normal» (muchas personas lo toleran y lo admiten como tal) que los papás acribillen a tiros a

sus hijos; que una esposa contrate a un sicario para que mate a su cónyuge, para cobrar un seguro de vida; que un hijo asesine a un hermanito; que un esposo, desesperado por falta de plata, mate a su esposa y a sus hijos, y luego se suicide. ¡Todos son casos espeluznantes! Pero de la difusión periodística de ellos no se pasa.

Nuestra indolencia y frialdad es tal que a nadie se le ocurre examinar lo que nos está pasando. No hemos escuchado a los psicólogos, ni a los psiquiatras, ni a los trabajadores sociales, anunciar que, todos a una, emprenderán una cruzada profesional por el rescate de esas mentes perturbadas. Ni los grandes medios de comunicación, tan distraídos en lo bullicioso y en amasar dinero a manos llenas, advierten sobre ese mal del alma y la mente. No es poca cosa lo que está pasando. Muchas personas

Hemos sido testigos del sufrimiento extremo por cuenta de conductas fatales. La ceguera espiritual que viven muchos colombianos es devastadora. Y seguirá su carrera loca y criminal mientras la gente no tome consciencia de retornar a las buenas costumbres, a los principios espirituales y a la educación moral. La lejanía que muchos interpusieron entre ellos y Dios, los está hundiendo inexorablemente. Por esa ceguera espiritual no son capaces de reconocer que la ausencia del Señor en sus vidas los hace presa fácil del enemigo, disfrazado de placer, poder y demás embelecados; pero él no es sino un pobre diablo, un vaciado que pierde todas las batallas frente a Jesús.

Esta coyuntura nos invita a aliarnos con el Redentor, el único con el que la humanidad estará protegida del mal y de su orquestador.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA TU SALUD COMER DOS BANANOS AL DÍA?



Integrar el hábito de consumir dos plátanos al día es sinónimo de salud, es el mejor aliado para bajar de peso, regular la presión arterial, combatir la diabetes y mejorar la digestión

en general resulta un gran aliado para aumentar de manera natural los niveles de energía y optimizar el rendimiento físico y mental. En concreto su aporte en vitamina B6, ayuda a que organismo produzca mucho más fácilmente insulina, hemoglobina y aminoácidos para crear células sanas. A la vez se destaca por su aporte en vitamina C que brinda grandes beneficios antioxidantes y combaten la lucha contra los radicales libres. De manera natural potencia un aumento en las defensas del organismo y fortalece al sistema inmunológico.

5. Disminuye los niveles de estrés

Dos plátanos al día son una buena fórmula para reducir los altos niveles de estrés, esto se debe principalmente a su contenido en triptófano una sustancia que interviene activamente en la producción de serotonina, la hormona de la felicidad y responsable de regular gran parte de las emociones. A la vez su alto contenido en magnesio es un buen aliado para facilitar el sueño.

El plátano (banana) es una fruta tropical que pertenece a la familia de las musáceas, su peculiar cáscara gruesa y amarilla es el envoltorio perfecto para conservar sus cualidades organolépticas intactas. Es una de las frutas más populares y consumidas en todo el mundo, entre sus más destacadas cualidades se encuentra que es una de las frutas que se encuentran disponibles todo el año es por ello por lo que su atemporalidad lo convierte en una de las fuentes de energía básicas.

Sobre las propiedades nutricionales del plátano:

- Una de las bondades nutricionales más destacadas de los plátanos radica en su grandiosa riqueza mineral en la que sobresale su magnifi-

co aporte en potasio, también aporta buenos niveles de magnesio y fósforo.

- A la vez es una fruta famosa por su alto contenido en ácido fólico, vitaminas C y E, betacarotenos y un sobresaliente aporte en fibra.
- Prácticamente no contiene grasas y está excepto de colesterol.

Los beneficios de comer dos plátanos al día:

Expertos en nutrición y medicina han comprobado los beneficios del integrar en nuestra dieta diaria 2 plátanos, entre las principales reacciones que se presentarán en el organismo se destacan las siguientes:

1. Se normalizará la presión sanguínea

Una de las más grandes virtudes del consumo de

plátanos diario es que resulta un grandioso remedio natural con una gran capacidad para regular los altos niveles de la presión arterial, esto se debe principalmente a su alto contenido en potasio que oscila entre los 420 mg considerando la ingesta de dos piezas de plátano al día.

2. Bajarás de peso

El plátano es uno de los mejores aliados para perder peso de manera natural, esto se debe principalmente a su alto contenido en fibra que influye de manera positiva acelerando el tránsito intestinal y también brinda una grata sensación de saciedad que evita los antojos. También se destaca por su contenido en un almidón resistente, una sustancia que funciona para inhibir el apetito impide que subamos de peso y tiene la gran peculiaridad de reducir

los niveles de azúcar en la sangre.

3. Mejorará tu digestión

El plátano contiene un tipo de fibra que se conoce como fructo-oligosacáridos y se destacan por su capacidad de ayudar a acelerar y mejorar el tránsito intestinal. Adicionalmente este tipo de fibra cuando se fermenta en la flora intestinal, tiene la peculiaridad de generar sustancias que benefician al sistema inmune. Otra de sus grandes bondades es que es una fruta noble que no irrita el tracto digestible, a la vez su contenido en almidón resistente que no se digiere llega directamente al intestino grueso para promover el crecimiento de bacterias saludables.

4. Aumentarán tus niveles de energía

Una de las grandes bondades del plátano es su alto valor nutricional que

Hazael presenta 'Oasis:

MÚSICA PARA SANAR'



Hazael es un artista de música indie con texturas de música latina



XILÓPALO
PREMIO NACIONAL
DE PERIODISMO DIGITAL
• 2024 •

PARTICIPA EN LA CATEGORÍA
DE CARICATURA

Destaca tu talento a través de ilustraciones que comuniquen realidades de la sociedad.



Premioxilopalo.com

Diego Armando Báez Peña

Hazael es un artista de música indie con texturas de música latina y sonidos «garage» de Medellín, Colombia el cual destaca por su mensaje de salud mental y sanación personal, pues busca en sus canciones una medicina para aquellas problemáticas de salud mental que afectan a la población global.

Hazael empezó a grabar canciones desde 2018, acumulando así 6 sencillos: 'Resistencia para un nuevo comenzar', 'A mi lado', 'El viaje', 'Reflejo de valor', 'Mi hogar', 'Amor que lucha', estos 2 últimos como parte de su nuevo álbum 'Oasis:

Música para sanar'.

En 'Oasis: Música para sanar' el artista hace catarsis de la experiencia colectiva en pandemia, compartiendo el mensaje de estar en contacto con otras personas para superar los problemas, la resiliencia y el pedir ayuda. Su propósito principal es generar empatía con todos aquellos que han padecido situaciones similares de salud mental, haciendo mención en que estas situaciones son más comunes de lo que se cree.

Hazael ha estado trabajando en el álbum desde 2020. El álbum tiene una fuerte influencia en los trabajos discográficos 'Between Days' de Far Caspian,

y 'VHS' de CastleBeat, debido principalmente a cómo abordan las historias en sus canciones, los mensajes que dejan en ellas y la forma (género) en que las presentan.

Desde la parte conceptual, el autor recurre a fuentes bibliográficas para abordar el trabajo de la mejor manera posible, tomando referentes como Marcelo Miranda en 'La música como una herramienta terapéutica en medicina' y Gonzalo Pereyra en 'Musicoterapia. Efectos de la cronicidad y alternativas terapéuticas' los cuales abarcan desde el estudio psicológico terapias alternativas benéficas para tratar problemas de salud mental.

EL FANTASMA



¿Cuánto cobró Shakira por su show en el entretiempo de la final de la Copa América 2024?, eso fue lo averiguó el portal ámbito.com.

La Copa América 2024 presentó algunas novedades para el público. Entre ellas, estuvo la presentación de Shakira en el entretiempo de la Copa América 2024, un show por el que la artista millonaria se llevó una millonaria suma de dinero.

La final de la Copa América 2024 no solo estuvo animada por los seleccionados de Argentina y Colombia que se enfrentaron en el terreno de juego. En el entretiempo, Shakira, la reconocida cantante colombiana, brindó un show vibrante para los más de 70.000 espectadores presentes.

El espectáculo de la artista de pop duró poco menos de 10 minutos, para poder cumplir con el entretiempo estipulado por la Conmebol. Por brindar dicho show, y según el periodista Juan Etchegoyen, Shakira se habría llevado una suma total de US \$2.000.000.

La cantante dijo presente en Miami no solo alentar a su selección de fútbol, sino también para brindar un espectáculo para los aficionados presentes. Con fuegos artificiales, luces y bailarines, Shakira hizo vibrar a las más de 70.000 almas que se encontraban en el Hard Rock Stadium, en Miami, Estados Unidos.

Una vez terminado el show y el partido, que encontró a la Argentina como vencedora de la competición, el periodista Juan Etchegoyen reveló de cuanto habría sido la cifra millonaria que cobró la cantante de pop por estar presente esa



Audrey Hepburn

noche: "a mí me dieron un número y te lo voy a contar: esto sería lo que cobraría Shakira por cantar en la final de la Copa América. US \$2.000.000 por cantar unos cinco minutos", informó para su programa en Radio Mitre.

Anunciada por el icónico presentador Michael Buffer, la artista colombiana protagonizó el show de aproximadamente 10 minutos en el que llegó a cantar varias canciones de su amplio repertorio. El público coreó los temas mientras la cantante acompañaba con su icónico baile.

La novedad había sido anunciada días atrás por la Conmebol. "Va a ser una final de fiesta y nadie mejor que Shakira para que esté con nosotros (...) una superestrella que creyó en grande y que representa y magnifica la grandeza latinoamericana en el mundo", dijo el pasado martes el presidente de la Conmebol, Alejandro Domínguez, al anunciar el evento.

Luego de un primer tiempo trabado en lo futbolístico, Shakira salió a la cancha a animar a los presentes con un repertorio de 4 temas. El clásico "Hips don't lie" fue el elegido para abrir el show y fue seguido de las más recientes Te felicito, TQG y Puntería.

Luego del show, la cantante colombiana fue fuertemente criticada debido al uso de playback, la duración del espectáculo (que por poco duró menos de 10 minutos), el haber cantado canciones en inglés - siendo que ambos países eran latinoamericanos -. Sin embargo, también hubo quienes defendieron el espectáculo de la artista en la final de la Copa América.

Bariloche:

UN LUGAR LLENO DE MARAVILLAS



Bariloche es uno de los destinos más emblemáticos de la Argentina, porque es simplemente maravilloso, y puede disfrutarse en cualquier época del año. Enclavado en el Parque Nacional Nahuel Huapi, es ideal para unas vacaciones realmente inolvidables.

Aborígenes:

PANCHES Y PIJAOS VECINOS DIFERENTES

Artemisina:

LA YERBA QUE COMBATE EL CÁNCER