

Arco Iris:



Existe un lugar al sur del Perú donde una montaña atrae la mirada, no tanto por su imponente. Se trata de Vinicunca, o montaña arcoíris, la cual se ha convertido en una de las mayores atracciones turísticas de la tierra de los Incas.

Colombia en Juegos Olímpicos :

**BUEN
BALANCE**

El sicariato en Colombia :

**OFICIO QUE
CUMPLE 78 AÑOS**

Colombia en Juegos Olímpicos :

BUEN BALANCE



Otras medallas

Colombia llegó a 38 medallas ganadas en la historia de los Juegos Olímpicos. En total, el país registra cinco medallas de oro, 16 de plata y 17 de bronce. El levantamiento de pesas se ratifica como el deporte que más medallas le ha dado al país a lo largo de la historia, con 11 en total.

En Río de Janeiro 2016 se mantiene, por lejos, como la mejor participación de los colombianos en las justas deportivas. Se consiguieron tres medallas de oro, dos de plata y tres de bronce.

Participantes

La delegación colombia-

na en París 2024 superó en números a la de Tokio, con los 89 atletas clasificados. Son un total de 52 mujeres y 37 hombres los que estarán representando al país en los Juegos Olímpicos que se llevarán a cabo en la capital francesa del 26 de julio al 11 de agosto.

En total, se clasificaron 71 atletas en deportes individuales, además del equipo de fútbol femenino, que suma los 18 restantes. Además, Colombia sumó participación en: fútbol femenino, ciclismo MTB, ciclismo BMX Freestyle, gimnasia artística, canotaje, vela y triatlón. Se obtuvieron las cuatro preseas. En primera instancia, fue

Ángel Barajas en la gimnasia barra fija, mientras que Yeison López y Mari Leivis Sánchez hicieron lo propio en el levantamiento de pesas, todos con presea de plata.

Fueron un total de cuatro medallas que logró Colombia, sumando la última de Rentería en la lucha que se colgó en el último día de actividades.

Diplomas olímpicos

En cuanto a diplomas olímpicos, la primera en obtenerlo fue Queen Saray Villegas en el BMX Freestyle, uno de los deportes más recientes en las justas.

Entre tanto, el último obtenido fue por Cristian

Ortega en el ciclismo de pista, modalidad keirin. Precisamente, en esta disciplina, Kevin Quintero, era uno de los favoritos a ganar medalla, sin embargo, quedó eliminado en cuartos de final. Estos fueron los diplomas olímpicos que obtuvo Colombia en París 2024:

- 1. Queen Saray Villegas: BMX Freestyle
- 2. Angie Valdés: Boxeo – 60 Kg.
- 3. Selección Colombia: Fútbol femenino
- 4. Mateo Carmona: BMX Racing
- 5. Lorena Arenas: Atletismo – Marcha
- 6. Ingrit Valencia:

- Boxeo – 50 Kg.
- 7. Jenny Arias: Boxeo – 54 Kg.
- 8. Ángel Hernández: Gimnasia artística – Trampolín
- 9. Luis Felipe Uribe: Natación clavados 3 mt.
- 10. Luis Javier Mosquera: Halterofilia – 73 Kg.
- 11. Valeria Araujo: Atletismo – Heptatlón
- 12. Martha Bayona: Ciclismo de pista – Velocidad
- 13. Flor Denis Ruiz: Atletismo – Lanzamiento de jabalina
- 14. Cristian Ortega: Ciclismo pista – Keirin

El sicariato en Colombia :

OFICIO QUE CUMPLE 78 AÑOS

Los asesinatos por encargo comenzaron en 1946, y se multiplicaron por el narcotráfico.



El sicariato en Colombia está por cumplir 78 años. Las primeras muertes ocurrieron en 1946, y fueron contratadas por políticos.

John cuenta que cuando tenía menos de 18 años, era normal que con sus amigos subieran a un auto, con armas, y tomaran la zona de autopistas. Encontraban el primer cartel de publicidad y se ponían de acuerdo: elegían una letra a la que había que apuntar, y el que dejaba la marca del balazo más lejos debía pagar la prostituta para todos o el alcohol en la noche de discoteca. Juan Miguel Álvarez habla con Clarín desde Pereira. Es el autor de «Balas por encargo, vida y muerte de los sicarios en Colombia». Y cuenta otra de las formas con que los sicarios jóvenes perfeccionaban la puntería: apuntaban al cuadrado negro del tablero de básquet que había en todos los barrios pobres.

Pero para practicar y perfeccionarse, antes hay que ser sicario. Y uno se convierte en sicario si mata a un amigo o a un familiar. Esa es la ley.

«Los jovencitos de Medellín, cuando vivía Pablo Escobar, eran 'desvirgados' de su sensibilidad matando indigentes», aclara Álvarez. «Ellos se entretenían, y nadie iba preso por asesinar a una persona que dormía en la calle. Eran ladroncitos de 12 o 13 años. Los capos les daban armas, los entrenaban, los llevaban y tenían que matar a alguien que estuviera durmiendo. Pero desde cerca, a quemarropa».

El sicariato en Colombia está por cumplir 73 años. Las primeras muertes ocurrieron en 1946, y fueron contratadas por políticos. Tras la asunción de Mariano Ospina Pérez, los conservadores iban en turba a los pueblos a arrasar con los liberales. A quienes cobraban por ese «trabajo» los llamaban «Pájaros», y tenían entre 30 y 40 años. Mataban en Valle del Cauca, Tolima o Antioquía. Con revólveres y puñales cortos. Diez años después de la llegada al poder

de Ospina Pérez, había 200.000 muertos.

Para la década del 60, los negocios estaban en las ciudades centrales. Los «pájaros» comenzaron a agruparse y a armar bandas que se dedicaban al robo de joyerías, bancos y autos. El contrabando crecía. Por primera vez, en Colombia se escuchaba hablar de la «inseguridad urbana». Los crímenes empezaron a estar vinculados con las importaciones: había inversores que traían café, tela, licores, cigarrillos y los vendían en el centro del país. Esos «empresarios» comenzaron a necesitar y contratar «cobradores»: por lo general, eran los viejos pájaros». Hacían su trabajo a cambio del 30 o 40 por ciento de la deuda. Y si no lograban cobrar, los que cobraban eran ellos, pero por matar a los deudores. Otros bandidos se emplearon como «extorsionadores» y «custodias» de los contrabandistas.

Hasta que llegó la época del narcotráfico, y todo se potenció.

Los crímenes se hicieron mucho más sanguinarios. Todos los cárteles requerían cobradores-sicarios. «Por ejemplo, los paramilitares popularizaron una técnica», dice el autor de «Balas por encargo». «Asesinaban con motosierras. Había capos que exigían, para pagar el trabajo, una parte del cuerpo de la víctima. También existía el 'corte de corbata': después de hacer una incisión profunda en la garganta del asesinado, se le sacaba la lengua por allí a manera de corbata».

Pero los sicarios más profesionales eran de los cárteles de Cali y Norte del Valle. A diferencia de lo que ocurría en Medellín, donde los sicarios eran niños pobres que comenzaban a matar a los 12 años, estos cárteles prefirieron incorporar policías judiciales, a quienes les ofrecían una

paga cinco veces mayor a la que cobraban en su trabajo. Tenían dos vidas: a la mañana de uniforme, y de tarde, de cobradores y sicarios. Sabían manejar armas, golpear, reducir y extorsionar.

«Los niños pobres eran los más feroces y arriesgados: sabían que si morían en un enfrentamiento en el que asesinaban a una víctima por encargo, a sus familias les regalaban una casa y dinero para que vivieran diez años sin trabajar», cuenta el autor.

Es para esta última década, la del narcotráfico, que los sicarios comenzaron a ser enviados a países donde estaba la otra parte del negocio de la droga. Los primeros matones «internacionales» aterrizaron en Miami y Nueva York. Para cobrar, hacer de seguridad o matar. «En los 90 comenzaron a viajar mucho a Madrid y Barcelona. En la década del 2000, primero a Venezuela, y luego a Buenos Aires».

Los sicarios siempre están donde hay deudas, «y si hay deudas es porque hay narcotráfico», concluye Álvarez.

«Hay en zonas donde se alquila un revolver entre 80.000 y 200.000 pesos. En otras se venden desde 300.000 hasta 3.000.000. San Cristóbal, Bosa, Ciudad Bolívar y Kennedy son las localidades donde se encuentra este mercado ilegal de armas», agregó.

OCÉANOS ABSORBERÁN ISLAS Y CIUDADES

Gerney Ríos González

Prophetas de desastres y científicos basados en profundos estudios sobre el comportamiento del Planeta Tierra, nuestro hábitat universal, pronostican la desaparición de miles de islas y ciudades costaneras para el año 2050 y la hecatombe lleva ya sus largos lustros preparándose, gracias a la insensatez del hombre en busca de felicidad y comodidades para su sobrevivencia.

De hecho, muchas islas ya desaparecieron devoradas por los siete mares utilizados para describir regiones de los cinco océanos: el Ártico, el Atlántico Norte, el Atlántico Sur, el Pacífico Norte, el Pacífico Sur, el Índico y el Océano Austral de acuerdo a las distintas regiones del mundo que cubren los bordes de expansión de los mapas del explorador y las cartas náuticas.

Los antiguos griegos usaron el término de los siete mares para cubrir las aguas de los mares Egeo, Adriático, Mediterráneo, Negro, Rojo y Caspio con el Golfo Pérsico; y posteriormente fue aplicada por la literatura europea medieval para describir los mares Norte, Báltico, Mediterráneo, Negro, Rojo y el Mar árabe, igualmente el Océano Atlántico. Lo cierto, hoy los mares forman parte de los océa-



Agua de los océanos cada día ocupa mayor territorio en el planeta.

nos, que son mares de gran extensión separadores e integradores de dos o más continentes.

Los grandes y dilatados mares que cubren la mayor parte de la superficie terrestre año tras año, aumentan su volumen y absorben espacios, ya no en centímetros sino en metros, producto del calentamiento global y el deshielo de los casquetes polares, millones y millones de litros de agua que inundan lenta e inexorablemente las costas de los continentes.

En el entorno cercano de Colombia, se señala

la isla Gardi Sugdub del Caribe panameño, distante del Puerto de Colón, cien kilómetros al este, que según mediciones antiguas calculaban que tenía 305 metros de largo por 137 de ancho, pues el mar avanza sobre el suelo isleño que por 222 años ha tenido una población de unas 600 familias que viven de la pesca, trueque de mercancías y artesanías.

Lo dramático estriba en un plan del gobierno panameño que ha estructurado en tierra firme un poblado y unas 300 familias aceptaron su traslado ante la inminente rea-

lidad que el mar devorará ese lugar. Se reveló que por lo menos unas 60 agrupaciones nativas, habitantes de archipiélagos e islotes en el Caribe y Pacífico de esa nación, están en la lista de los «traslados». De esos territorios apenas si sobresalen un metro 50 centímetros del nivel del mar. El clima del océano afecta la pesca, el mar se agranda, las olas se encrespan con furia, los huracanes son amenazas latentes.

Colombia posee áreas marítimas que alcanzan 928.660 kilómetros cuadrados en los mares Ca-

ribe y Pacífico, sin incluir los correspondientes a espacios en el océano Antártico, por aquello de la «teoría de la defrontación», sumados los 2.900 kilómetros de costas, le corresponderá cierto grado de la gran tragedia que protagonizará el líquido de los océanos, Índico, Caribe-Atlántico y Pacífico, zonas donde el fenómeno golpea a comunidades de países con recursos económicos disminuidos.

Mares ascendentes

Los estudiosos observadores del comportamiento del clima en la Tierra, vaticinan que hacia la



El océano Pacífico es el más grande y profundo de la Tierra. Abarca más de 155 millones de kilómetros cuadrados desde la costa oeste de América hasta la costa este de Asia, y tiene una profundidad media de más de 4000 metros, superando los 10 000 metros en la Fosa de las Marianas (el punto más profundo del planeta).

cuelas serán devoradas por las fauces del mar; las playas ya casi inexistentes. Los colombianos también «llevaremos del bulto»: Playas y zonas bajas del archipiélago de San Andrés y Providencia están en peligro. Santa Catalina, Roncador y Quitasueño, Serrana y Serranilla, sufren los rigores del mar y el clima. San Andrés para mitad del siglo XXI habrá perdido el 20 por ciento de su territorio.

Islas Maldivas, un país tropical en el océano Índico que abarca 26 atolones con forma de anillos, compuesto de 1.111 islas de coral, sufren también. Tuvalu, islas Salomón, Kale, Rapita, Kakatina, entre otras, ya desaparecieron en las aguas del Océano Atlántico. ¿Qué espera a la Humanidad?

mitad de este siglo la temperatura aumentará en grados inesperados; a la vez, los mares subirán 60 centímetros y posiblemente 1.8 metros en 2050. Sería pues el desastre para miles de islas pobladas y ciudades costaneras. Se habla de Nueva York, se menciona a Miami, se pronostica que Cartagena estaría anegada en más de un 60 por ciento de su territorio.

Groenlandia con 2 millones 522 kilómetros cuadrados es la isla más grande del mundo después de la isla continente de Australia. 2 millones 106 kilómetros cuadrados, el 80 por ciento de su territorio está cubierto de hielo, constituyéndose en la segunda reserva del planeta Tierra, por detrás de la existente en la Antártida. El deshielo en Groenlandia está creciendo producto de la «locura» del clima mundial. Esas aguas aumentan el nivel de los océa-

nos, pero, además, el líquido sube por el cambio climático hasta el 2024 irreversible; el calor influye en el agua y produce marejadas y huracanes.

En la Florida, el Estado ubicado más al sureste de los Estados Unidos, con el océano Atlántico a un lado y el golfo de México al otro, con cientos de millas de playas, las autoridades aportaron 2.700 millones de dólares para frenar el venidero desastre; sin embargo, otras regiones del orbe no tienen los recursos para estas prevenciones.

El caso de la ciudad de Ayetoro, en el Estado de Ondo, al suroeste de Nigeria, fundada en 1947 por misioneros apostólicos, rotulada la «ciudad feliz», el mar se la está tragando al igual que otras poblaciones en la Costa Oeste en África Central que limitan con el Océano Atlántico. La República Federal de Nigeria con 220 millones de

habitantes, extensión de 923 mil kilómetros cuadrados de tierra y 13 mil kilómetros cuadrados de agua, se caracteriza por la corrupción rampante. Ayetoro es sinónimo de ruinas, los edificios los devoró el mar y el lugar se hunde. Para retar el fenómeno, Nigeria necesitará 10 mil millones de dólares según el Banco Mundial. Los manglares fueron arrasados y la erosión se sumó al grave problema; el delta del río Níger tiene su parte allí.

El golfo de Fonseca, una bahía en el litoral Pacífico de América Central, conformado por las costas de El Salvador, Honduras y Nicaragua, sufre el problema, la avalancha del mar inatajable. A la salida, muchos pescadores perdieron sus rústicas viviendas. En Cedeño, los hondureños observan el aumento de las aguas, atónitos; por lo menos 50 mil hogares ven cómo hoteles, viviendas, negocios, comercios, es-

Seminario Internacional DE COMUNICACIÓN PÚBLICA Y DEMOCRACIA

SEMINARIO INTERNACIONAL COMUNICACIÓN PÚBLICA, PERIODISMO Y DEMOCRACIA

TEMAS:

- Desafíos del periodismo en la era IA
- Comunicación Pública y Participación Ciudadana
- Herramientas innovadoras para el periodismo y la comunicación
- Ética y responsabilidad del periodismo y la comunicación pública

<p>13 de agosto de 2024</p> <p>Universidad Pontificia Bolivariana Aula Magna (Cir 1ra # 70- 01) 7:30 a.m. - 5:30 p.m.</p>	<p>14 de agosto de 2024</p> <p>Universidad Cooperativa de Colombia Auditorio Bloque 1, Piso 8 (Calle 50 # 41-70) 7:30 a.m. - 4:30 p.m.</p>
--	--

INSCRÍBETE AQUÍ
EVENTO GRATUITO

Patrocinan:

Apoyan:

Organiza:

INFORMES cipantioquia@gmail.com
(604) 322 09 88

ÁREA METROPOLITANA SUR OCCIDENTE



Habitantes de Puerto Tejada de acuerdo con la creación del Área Metropolitana del Sur Occidente (AMSO)

Bernardo Ordóñez Sánchez

El alcalde de Cali, Alejandro Eder, ha propuesto la creación del Área Metropolitana del Sur Occidente (AMSO), invitando a municipios del Valle del Cauca y a los cercanos del Cauca, como Puerto Tejada y Villa Rica.

El objetivo es unir esfuerzos para abordar problemas comunes relacionados con el desarrollo urbano, agua, transporte, movilidad, infraestructura y medio ambiente. La AMSO busca desarrollar un plan de ordenamiento metropolitano sin comprometer la autonomía administrativa y fiscal de los municipios y departamentos involucrados.

La Ley 1625 de 2013

regula las áreas metropolitanas en Colombia, proporcionando un marco político, administrativo y fiscal para su funcionamiento. Esta ley establece que las áreas metropolitanas deben coordinar el desarrollo sostenible y armonioso de los municipios que las conforman.

Entre sus funciones principales, las áreas metropolitanas deben gestionar integralmente el agua, definir sistemas de transporte público, planificar su prestación, defender y regular el medio ambiente y cuidar el agua.

La invitación de Cali a los municipios del norte del Cauca destaca dos temas prioritarios: el agua y el transporte. El río Cauca, que suministra agua a Cali, pasa y tiene afluentes de varios de

estos municipios, lo que exige un compromiso conjunto para la gestión de este recurso.

Además, el alto flujo de transporte desde el norte del Cauca hacia Cali congestiona el tráfico en la ciudad, lo que podría resolverse con la implementación de un tren de cercanías.

Alternativamente, se ha considerado la posibilidad de crear un área metropolitana en el norte del Cauca, con Santander de Quilichao como municipio núcleo. Esto tendría ventajas como mayor control y autonomía en la toma de decisiones, adaptación de políticas a las necesidades locales, y acceso a recursos destinados a áreas metropolitanas emergentes.

Sin embargo, también enfrenta desafíos como

recursos limitados, necesidad de desarrollar infraestructura desde cero, y posibles desventajas competitivas frente a áreas metropolitanas más consolidadas como Cali.

En el centro del Cauca, una opción podría ser un área metropolitana liderada por Popayán, abarcando municipios en el Valle de Pubenza y a lo largo de la carretera Panamericana. Esto fomentaría la cooperación en el desarrollo agrícola y ganadero, así como en temas de movilidad, medio ambiente y seguridad.

Por otro lado, en la región del Macizo, también se podría considerar un área metropolitana enfocada en la protección de los recursos naturales, defensa del medio ambiente, el agua y mejora de la movilidad.

La decisión sobre la conformación de estas áreas metropolitanas depende de consultas populares y la aprobación por mayoría de los concejos municipales.

Es crucial realizar estudios de viabilidad económica, social y ambiental, involucrar a la comunidad en la toma de decisiones, y evaluar cómo cada opción se alinea con los planes de desarrollo nacional y regional.

La mejor opción para la creación de un área metropolitana será aquella que maximice el bienestar y desarrollo sostenible de los municipios involucrados, considerando sus particularidades y potencialidades.

Las autoridades del Cauca en completo silencio sobre la propuesta del alcalde de Cali.

Alfonso Ínsula:

EN SU MUNDO DE SILENCIO



Alfonso recibe el sonido de la música y del mar mediante las células de su ya septuagenario cuerpo.

**Lázaro David
Najarro Pujol**

Yo tengo un amigo que siempre está en el mar, en ese mar que, para algunos, constituye una tenebrosa alma desierta. Pero, para él, es parte de su corazón. El sonido de las olas le penetra por todo el cuerpo.

Mi amigo, aunque ahora le leo esta crónica, no podrá escucharla. Cuando nació, la naturaleza lo confinó al mundo del silencio. Mi amigo no habla, ni puede enterarse, ni sabe escribir, ni contar; pero, por medio del movimiento de los labios o de una expresión del rostro de otra persona, recibe el mensaje. Alfonso Ínsula

no se siente subestimado por sus limitaciones auditivas. Desde muy pequeño, se ha consagrado al fascinante y, a la vez, misterioso universo marino, del cual guarda su secreto.

Es un hombre feliz, que siempre está sonriendo, incluso cuando en épocas invernales penetra en las frías aguas de los Jardines de la Reina, a manipular un tranque, donde atrapan a miles de peces de distintos tamaños y colores.

Alfonso recibe el sonido de la música y del mar mediante las células de su ya septuagenario cuerpo; por eso es un excelente bailarín y puede, además, percibir de inmediato la proximidad de un tiburón o una picúa.

Tiene el orgullo de integrar una de las tripulaciones más productoras de machuelo de los Jardines de la Reina y ve en su escamero 108 su segundo hogar.

Cuando sus compañeros comienzan a hacer un recuento de los resultados de su labor, mi amigo Alfonso también siente el deseo de expresar sus sentimientos.

No puede hablar, por él habla su corazón o el patrón Roberto Ínsula, quien le agradece mucho lo que le ha enseñado sobre los misterios del mar y de la pesquería.

Mi amigo Alfonso no podrá hablar, ni escuchar estas palabras, ni contar, no podrá escribir; sin embargo, la naturaleza lo

dotó de una inteligencia incalculable, capaz de interpretar los mensajes de las estrellas y de la luna, cuyas luces pintan las nubes y alegran las olas.

A Alfonso Ínsula la naturaleza lo dotó de condiciones físicas excep-

cionales, que le facilitan permanecer durante algunos minutos bajo el agua, sin respirar, e interpretar el extraordinario, profundo, oscuro y misterioso mundo marino del que este amigo mío forma parte.

PRIMICIA

en



@primiciadiario

Gobierno declara:

GUERRA TOTAL CONTRA EL CLAN DEL GOLFO



Maquinaria destruida por el Ejército de Colombia.

gales por valor de 3.200 millones de pesos.

Como resultado, se logró la captura de 11 presuntos integrantes del Clan del Golfo en el Nordeste antioqueño, con supuestos vínculos con las auto-denominadas Autodefensas Gaitanistas del Clan del Golfo.

Los operativos se efectuaron en los municipios antioqueños de Amalfi, Segovia y Chigorodó.

Los capturados fueron imputados por delitos de concierto para delinquir, homicidio y fabricación, tráfico, porte y tenencia de armas de fuego. Según los indicios en poder de las autoridades, estas personas serían los responsables de varios homicidios cometidos en los últimos meses en esos municipios de Antioquia.

En el Chocó

En la quebrada Taridó, zona rural del municipio de Cértegu, (Chocó), se desarrolló una operación coordinada de la Fuerza Pública en contra de la explotación ilícita de yacimientos mineros. En las acciones intervino la Unidad Nacional Contra la Minería Ilegal y Antiterrorismo de la Policía Nacional con el apoyo del Comando Aéreo de Combate de la Fuerza Aeroespacial Colombiana.

La operación permitió la ubicación e intervención de cuatro unidades de producción minera y la inutilización de dos dragas tipo dragón y dos retroexcavadoras.

Un operativo coordinado de la Fuerza Pública, en el que participaron unidades del Ejército, la Policía y la Fuerza Aeroespacial evitó que estructuras criminales vinculadas con el Clan del Golfo arrasaran 54 mil toneladas de suelo, deforestaran 700 hectáreas de bosque e intimidaran mediante asesinatos y extorsiones a las comunidades de siete municipios de Antioquia y Chocó.

En las acciones participaron miembros de la

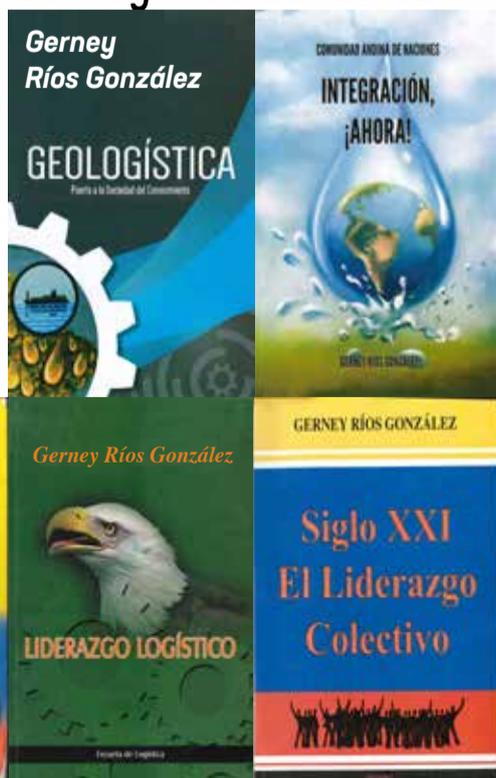
Décimo Cuarta Brigada, el Comando Aéreo de Combate Cinco y permitieron cortar un ingreso mensual, superior a los 1.500 millones de pesos en ganancias ilícitas que percibían estos delincuentes, de acuerdo con las autoridades judiciales.

Las operaciones militares de registro, allanamiento en la que también participó la Unidad Nacional Contra la Minería Ilegal y Antiterrorismo Policía Nacional y bajo la coordinación de la Fiscalía General de la Nación inutilizaron maquinaria usada en actividades ile-

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

Crónica de Gardezabal:

NUEVE AÑOS DE CÁRCEL POR BEBER AMARILLO



Gustavo Álvarez Gardezabal
El Porce

Quizás como reacción a las iras y frustraciones que han devenido desde cuando el país fue entrando en las vías del razonamiento y del diálogo, se están abriendo las fauces de la represión como solución a los problemas.

Probablemente porque la ola de derechización es contagiosa y termina siendo la salida a todos los embudos sociales que se dejan crecer, en Colombia se oyen aplausos a favor del inefable Dumek, el alcalde de Cartagena, porque prohíbe a las busconas de la plazuela del Reloj y muchas palmas a Fico, el alcalde de Medellín por sus medidas reaccionarias que pretenden dizque salvaguardar menores de edad de las garras inevitables del sexo.

Pero un poco desapercibidos han pasado tres episodios de represión



La Gobernación del Valle, ha hecho saber a través de un oficial de la POLFA que ha montado un equipo de persecución contra quienes venden, distribuyen o consumen el aguardiente amarillo que produce la Licorera de Caldas y los amenaza con penas de prisión hasta por 9 años.

en Cali. El más conocido fue el del señor Samuel Merchan, el ciudadano caleño que desesperado por la huecamenta en las calles de Cali volvió batalla cívica por redes y en vivo su esfuerzo por tapar manualmente algunos de los huecos.

Le mandaron la ley y con un policía le impusieron una multa de la alcaldía

por violar el artículo 140, numeral 2, de la Ley 1801 del Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana.

Esa misma alcaldía organizó con bombos y timbales la semana pasada una batida contra los reguladores del tránsito en la desobediente y desordenada capital del Valle, surgidos después

del estallido social y que sin uniformes ni permiso suplen la falta de policías de tránsito que organicen el tráfico, a la espera obviamente de una propina.

Y como tapa del congolo la Gobernación del Valle, ha hecho saber a través de un oficial de la POLFA que ha montado un equipo de persecución contra quienes venden,

distribuyen o consumen el aguardiente amarillo que produce la Licorera de Caldas y los amenaza con penas de prisión hasta por 9 años, interpretando a su amaño la Ley 599 del 2000, artículo 319, donde se pena el contrabando en general.

No hay imaginación. No hay voluntad de razonar. Solo represión.



En Colombia:

TRES MILLONES DE PERROS Y GATOS ABANDONADOS

Cecilia Amparo
Camel J.

Los animales domésticos enfrentan una dura situación en Colombia. En la actualidad hay 3 millones de perros y gatos en situación de calle y cientos de caballos aún son maltratados para el uso de vehículos de tracción animal.

En Colombia a los perros callejeros se les suele llamar popularmente Firulais como apodo o nombre propio.

El abandono es la principal causa de que haya tantos perritos en la calle. Las que eran mascotas terminan por ser abandonadas a su suerte y tras no ser esterilizadas terminan por reproducirse y así van aumentando su población con el paso del tiempo.

16 a 18 años, con registros de hasta 20 años, es el tiempo de vida de buena parte de los perros callejeros.

El Día Internacional del perro callejero se celebra el 27 de julio por iniciativa de un estudiante de periodismo chileno llamado Ignacio Gac, que en 2008 comenzó una campaña que buscaba fomentar la adopción y entender su importancia, así como también crear conciencia del cuidado que merecen los animales. El abandono de los perros genera problemas diversos que inciden en



Perros callejeros en los barrios populares de Bogotá.

la salud pública como son las enfermedades zoonóticas (leptospira, rabia, brucelosis, tétano, leishmaniosis, entre otras), la economía, causan accidentes, acosan a los ciudadanos y generan daños a las propiedades.

En Santa Marta se registra un infierno para los animales: es la ciudad de Colombia con el mayor número de casos de maltrato.

«La crueldad hacia los animales es lo opuesto al

deber que el hombre tiene consigo», escribió el filósofo Immanuel Kant, frase en la que se puede resumir que las consecuencias de este acto en contra de la naturaleza afecta a la humanidad.

Yaneth Gamarra, quien ha sido una doliente de los animales de la calle, aseveró que la situación es bastante preocupante en Fundación.

«Yo tengo un taller y para allá me he llevado a varios perritos. Trato de sa-

carlos adelante, en estos momentos tengo siete perritas. Las esterilizo y luego las doy en adopción», expresó Gamarra, quien agregó que ha intentado acercarse a la administración municipal con la intención de recibir ayudas, pero hasta ahora no ha contado con el apoyo.

La realidad de los animales en condición de calle es muy precaria, aun cuando existen personas que se abanderan de la situación y realizan dife-

rentes acciones para el cuidado y protección de los que no tienen voz, la falta de interés por parte de las administraciones locales y no contar con los recursos suficientes, hacen el camino más difícil. La explotación de los perros llega a su máxima que hasta los políticos buscan beneficiarse presentándose como defensores de animales cuando solamente los utilizan para ocupar curules con pagos millonarios o altos cargos del Estado.

Psicología:

¿QUÉ ES LA GENTE TÓXICA?

Son personas que no han madurado emocionalmente, gente profundamente insegura y egoísta que necesitan estar cerca de alguien (su víctima) para entablar una relación absorbente que les permita descargar sus frustraciones. Así convierten a su víctima en una terapia barata particular, invadiendo sus límites y centradas en fijarse en sus defectos y en la parte negativa de las cosas para compensar sus carencias e inseguridades y así sentirse mejor consigo mismas, sin aportar casi nada positivo a la relación. Por eso las personas tóxicas acaban por molestar a menudo a su víctima, que termina experimentando emociones negativas y agotamiento, sintiendo que se consume su energía y alegría. Cuando después de estar con alguien nos sentimos estresados, frustrados o sentimos alivio cuando nos quedamos solos, estamos ante una persona tóxica para nosotros.

De vez en cuando hacen cosas por su víctima, pequeños favores que esconden un interés personal y que suelen cobrar en algún momento futuro («yo te hice este favor, ahora te toca a ti»). Son personas asfixiantes que presionan a su víctima para que haga



Los agresivos física y verbalmente, intentando provocar inseguridad en su víctima para hacerla débil, humillándola y faltando al respeto.

cosas que no le apetece, sobrepasan continuamente sus límites para comprobar hasta dónde pueden llegar y esperan que esa persona esté siempre dispuesta a ayudarles en todo lo que necesiten. Casi nunca asumen su responsabilidad y culpan de todo a su víctima o a circunstancias externas. Desahogan su frustración, tristeza y pesimismo en la primera presa accesible que encuentran, sembrando dudas sobre sus aptitudes e incapaces de apreciar sus logros, emitiendo juicios con insistencia y desdeñando los sentimientos de su víctima sin escucharla ni ofrecer apoyo emocional.

Es conveniente saber identificar a las personas tóxicas y advertir sus artimañas para poder desactivar-

las antes de que logren su objetivo.

Tipos y perfiles de la gente tóxica

Los victimistas, que responsabilizan de todo lo que les ocurre a los demás, contagiando el sentimiento de culpa a través del chantaje emocional.

Los que critican y descalifican cualquier actuación o idea que tenga su víctima, creando un sentimiento de inutilidad y debilitando su autoestima.

Los agresivos verbalmente, intentando provocar inseguridad en su víctima para hacerla débil, humillándola y faltando al respeto.

Los manipuladores, los que siempre están engañando en beneficio propio.

Los cotillas, que propagan rumores negativos sobre personas ausentes (las personas que critican a otras que no están presentes no son fiables).

El narcisista, el que se cree perfecto y no soporta que le lleven la contraria, el que siempre da lecciones sobre cómo se tienen que hacer las cosas y se cree con derecho a descalificar y menospreciar al que contradiga sus decisiones o creencias.

Una vez identificada la toxicidad de la relación se recomienda cortarla de la mejor manera posible, hablando sobre lo que nos molesta de esa relación de forma abierta y asertiva, marcando nuestros límites. Y si no se puede por las buenas no dudar en alejarnos de su

círculo de influencia sin dar ninguna explicación. Estas personas sólo intoxican a quien pueden, no a quien quieren.

Además se les puede desarmar negándose el acceso a nuestra intimidad, sin hacer caso de sus comportamientos, sin darles importancia, sin entrar en su juego. Y después, para cerrar el pasado y que no nos intoxique su recuerdo, lo mejor es tomar conciencia de que detrás de esas conductas suelen esconderse miedos, frustraciones o vivencias infantiles que han dificultado un desarrollo óptimo de la persona. Así llega el perdón liberador al darnos cuenta de que sólo son diferentes en ciertos aspectos, ni mejores ni peores que nosotros, con lo que descubrimos la inutilidad de juzgar a los demás y en su lugar reflexionamos sobre la comprensión y el respeto. Entonces es más correcto hablar de relaciones tóxicas, porque ninguna persona es intrínsecamente tóxica, son las vivencias y la genética las que determinan la personalidad. Así es que toda persona puede cambiar sus actos tóxicos a nutritivos si así lo decide, si hace consciente su comportamiento problemático con los demás y tiene la determinación de cambiar.

	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

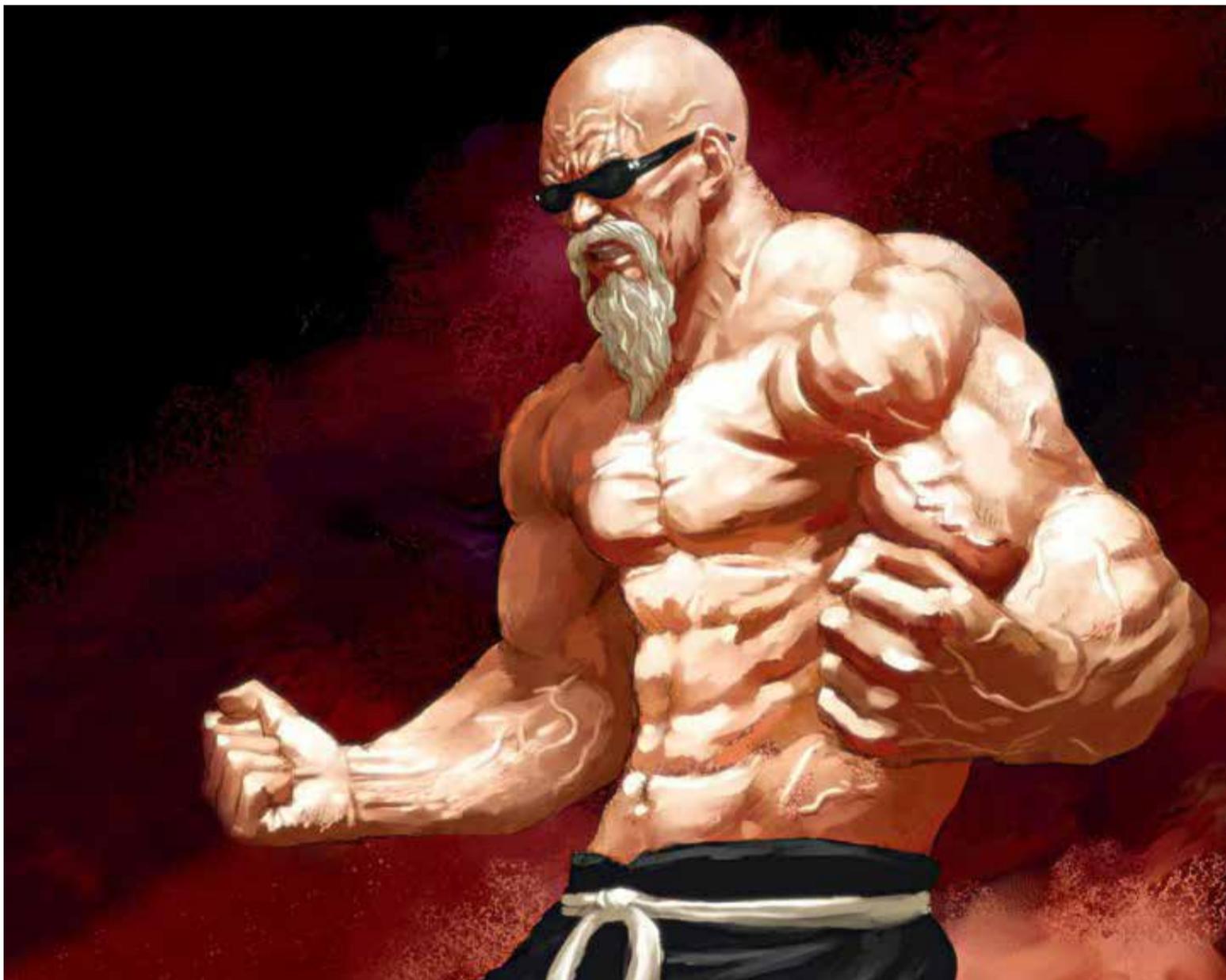
Próstata:

¡PELIGRO LATENTE!

Si hay algo más peligroso que golpe bajo en pelea con enano, es el cáncer de próstata, pues constituye grave riesgo para la salud sexual y reproductiva del hombre. La próstata es muy pequeña, del tamaño de una nuez, está detrás de la base del pene frente al recto, rodea la uretra en forma de tubo, ubicado justo debajo de la vejiga en forma de embudo, por dicho conducto se evacua orina y semen, justo en la punta, la próstata la abraza en función hormonal y de movilidad de espermatozoides.

La próstata al envejecer crece, su tejido se vuelve fibroso y obstruye el drenaje de la orina progresivamente. El tamaño no tiene que ver con los síntomas, próstatas medianas o grandes pueden ser asintomáticas, y viceversa. Es decir la tenga grande o no, le tocó que su médico de confianza le meta el dedo. Si en la auscultación rectal le encuentran la próstata grande sin síntomas y el médico le formula diuréticos, no confié en su EPS. Mejor consulte a un médico particular, si quiere prevenir un cáncer de próstata.

Si usted padece de Nicturia, las levantadas a orinar, serán frecuentes, tres o cuatro veces en la noche. El primer campanazo de alerta se presenta cuando hay dificultad para evacuar y así puje y sus ojos se broten hasta desorbitarse, si sólo



La próstata al envejecer crece, su tejido se vuelve fibroso y obstruye el drenaje de la orina progresivamente. El tamaño no tiene que ver con los síntomas. Es decir la tenga grande o no, le tocó que su médico de confianza le meta el dedo.

le alcanza para escasos goteos que dan grima; tiene que decidirse por el tacto rectal y a comprar interiores negros porque los calzoncillos blancos quedan áureos y mal olientes, pues la orina se chorrea sin darse cuenta y en el orinal, así apunte al recipiente se le mojarán los zapatos, pues más presión tendrá el biberón de un recién nacido que su uretra.

Si va de rumba, tenga la precaución de ubicarse cerca al servicio porque al toser o reírse se pue-

de mear los calzones y gran parte de la fiesta se la pasan bailando de la mesa al orinal y no se le ocurra tomar cerveza, pues así puje y puje, al prostático como al pobre, todo se le va en ganas, lo curioso es que la sexualidad sigue intacta pero las meadas infructuosas se intensifican.

Hay dos motivos que hacen urgente la práctica del examen, no llenar el tarrito de muestra del laboratorio clínico y si después de intentarlo le toca usar pañuelos desecha-

bles, no para secarse el pájaro sino las lágrimas vertidas por el esfuerzo.

El examen duele un poco, muchos pacientes los acobarda su dignidad machista, cuando el galeno introduce el dedo, del susto el culo se cierra como mano de trapecionista, una vez introducido el urólogo gira el dedo para ubicar la próstata y examinar la presionándola; es normal si le incomoda, muy malo si le duele o cuando el urólogo en lugar de nuez toque una pepa de aguacate (prós-

tata grande o inflamada); si le queda gustando el examen, no hay problema, después de los cincuenta le tocó salir del clóset. De los 9.500 nuevos casos, más de 3.800 colombianos mueren al año por cáncer de próstata. Amigo, deje sus temores no sea cobarde, bájese el pantalón, respire profundo y deje que lo examinen, cuide lo suyo, después de todo «es mejor pájaro en mano que ciento volando». El cáncer de próstata es curable si se diagnostica a tiempo.

¡No te abrumas!:

PLANES PARA RENOVAR LA SEMANA

Atrás quedó el tráfico, el ruido de la ciudad y la contaminación. Así mismo las reuniones sociales, conciertos y paseos familiares. Nos cambió la rutina que tantos años seguimos al pie de la letra. Hoy nos encontramos con un escenario distinto; nueva rutina en casa, calles vacías y los hogares convertidos en oficinas, colegios y centros de entrenamiento. En términos generales, una vida muy diferente a la que llevábamos meses atrás.



Cena en Casa

Pero que el mundo haya cambiado tan rápidamente nos exige que nosotros debemos hacerlo de la misma manera para sacarle el mejor provecho a esta situación. Es importante ser creativo y proponer planes en casa novedosos pues en medio la rutina diaria, existe el riesgo de caer en la monotonía. Queremos proponer planes distintos para cada día de la semana que permitan despejar la mente, y disfrutar de la mejor manera una época que seguramente será memorable para nuestra generación.

Martes: vino y literatura, una mezcla perfecta
Un buen libro siempre llevara tu mente a mundos desconocidos y fascinantes. Y que mejor compañía que una copa de vino para disfrutar tu autor favorito. En este caso recomendamos una copa de vino argentino Alto los Carneros Reserva Malbec. Para los amantes de esta variedad un verdadero clásico que no puede faltar para acompañar tus

asados, pastas o quesos muy maduros.

Miércoles: Rescatando las recetas de la abuela
Sin lugar a dudas, lo mejor de la cuarentena es encontrar nuevos espacios para disfrutar en familia. Cocinar en tiempos de coronavirus es un espacio ideal para salir de la rutina, además de alimentar a tu familia y por eso proponemos una llamada a tu abuela para pedir tu recete favorita de la infancia. Hasta de pronto tu abuela te acompaña en todo el proceso y pueden pasar un rato agradable sin estar juntos. Independiente del plato que prepares con seguridad encontrarás un vino para maridar; con unos frijoles sugerimos un Aliwen Cabernet-Syrah pues la potencia del plato exige vinos con buenos taninos. Con un ajiaco proponemos un Sibaris Pinot Noir, una cepa con taninos bajos y buena acidez que armoniza a la perfección con el caldo.

Jueves: Karaoke en línea

Para hacer honor al famoso 'Juernes', qué tal si organizas un karaoke en línea para cantar a todo pulmón con tus amigos aquellas canciones que hacen recordar buenos momentos. Los cantantes profesionales toman Brandy Domecq para afinar la voz antes de cantar, que sea este un motivo para sacar tu botella de Domecq y calentar la voz antes de empezar, además te ayudará a superar ese pánico escénico.

Viernes: Juegos de mesa

Todos tenemos algún juego de mesa como el dominó, parques, naipes o ajedrez en casa que disfrutamos con amigos o familia. Aprovechen el viernes para armar una ronda en casa y acompaña-la con un brandy mule, un cóctel a base de brandy Don Pedro 12 años, ginger beer con mucho hielo y limón. Si no tienes

neros favoritos, ponte tu pinta de fiesta y saca los zapatos pa azotar baldosa. Para amenizar la noche sugerimos un whisky escoces, The Highland Supreme, un whisky de calidad elaborado con una exclusiva selección de maltas.

Domingo: Almuerzo casero

Cierra la semana con un espectacular almuerzo casero, de aquellos que exigen una siesta a mitad de tarde. Prepara una carne asada con vegetales a la parrilla y papa salada, una combinación que no falla. Para maridar el almuerzo puedes disfrutar una copa de vino chileno Undurraga Cabernet, el compañero ideal para una carne a la parrilla. Al finalizar el almuerzo pero antes de la siesta, sírvete una copa de Brandy Don Pedro 12 años puro, esto te ayudará con la digestión!

Libros de colección
Autor: Gerney Ríos González

Líderes Grancolombianos

HISTORIAS DE TRENES
Gerney Ríos González

MINGA

INTEGRACIÓN, AHORA!
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.

"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 de Universidades de América.

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

POR QUÉ LOS HIPOCONDRIÁCOS MUEREN ANTES QUE AQUELLOS QUE SE PREOCUPAN MENOS POR SU SALUD

Stephen Hughes

Las personas que se preocupan excesivamente por su salud tienden a morir antes que las que no lo hacen, según descubrió un estudio reciente realizado en Suecia.

Parece extraño que los hipocóndricos -que por definición se preocupan, pero no tienen nada malo- disfruten de una esperanza de vida más corta que el resto de nosotros. Veamos por qué.

Primero, unas palabras sobre terminología. El término

«hipocóndrico» se está tornando rápidamente peyorativo. Por ello, se anima a los médicos a utilizar el término trastorno de ansiedad por enfermedad. Entonces, para evitar irritar a nuestros lectores más sensibles, debemos usar este término.

Podemos definir este trastorno como una condición de salud mental caracterizada por una preocupación excesiva por la salud, por lo general con una creencia infundada de que sufren de una condición médica grave.

Puede estar asociado con visitas frecuentes al médico, o puede implicar evitarlas por completo con el argumento de que se podría diagnosticar una afección real y muy posiblemente mortal.

Esta última variante me parece bastante racional.



La **hipocóndria** o **hipocóndriasis** es una condición en la cual el paciente presenta una preocupación excesiva con respecto a padecer alguna enfermedad grave.

Un hospital es un lugar peligroso y puedes morir en un lugar así.

El trastorno de ansiedad por enfermedad puede ser muy debilitante. Una persona con esta afección pasará mucho tiempo preocupándose y visitando clínicas y hospitales.

Es costoso para los sistemas de salud por el tiempo y los recursos de diagnóstico utilizados y es bastante estigmatizante.

Los profesionales de la salud que están muy ocupados preferirían dedicar tiempo a tratar a personas con «enfermedades reales» y, a menudo, pueden ser bastante despectivos. La gente también.

El estudio

Los investigadores suecos rastrearon a unas 42.000 personas (de las cuales 1.000 sufrían este trastorno) durante dos décadas. Durante ese período, las personas con el trastorno tuvie-

ron un mayor riesgo de muerte.

En promedio, los que se preocupaban morían cinco años más jóvenes que los que se preocupaban menos. Además, el riesgo de muerte aumentó por causas tanto naturales como no naturales. Tal vez, después de todo, las personas con el trastorno sí tenían algún problema.

Las personas con esta afección que mueren por causas naturales tuvie-

ron una mayor mortalidad por causas cardiovasculares, respiratorias y desconocidas. Curiosamente, no tuvieron una mayor mortalidad por cáncer.

Esto parece extraño porque la ansiedad por el cáncer está muy extendida en esta población. La principal causa de muerte no natural en el grupo con el trastorno fue el suicidio, con un aumento de al menos cuatro veces mayor que aquellos que no lo padecían.

Por su salud:

¡DEJE DE QUEMAR LOS ACEITES!



de baja densidad (LDL), conocida como colesterol malo. Eso ayuda a evitar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Algunas personas ingieren suficiente aceite en la comida, por ejemplo, a través de pescados y frutos secos.

Los aceites realmente pueden perder su valor nutritivo a cierta temperatura, aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y adquirir un sabor desagradable al calentarse demasiado,

Claudia del Río

Todos sabemos que cocinar con aceite es más sano que hacerlo con mantequilla o margarina. Sin embargo, pocos saben que los aceites realmente pueden perder su valor nutritivo a cierta temperatura, aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y adquirir un sabor desagradable al calentarse demasiado, según Romi Londre, especialista en dietética del Sistema de Salud de Mayo Clinic.

«Todo tipo de aceite tiene una determinada temperatura a partir de la que empieza a descomponerse y perder algunas de sus propiedades sanas. Esa temperatura se

conoce como el punto de humo porque es el momento en el que el aceite empieza a humear, emitiendo gases tóxicos y radicales libres nocivos», añade Londre.

«Es importante saber el punto de humo de los aceites a fin de elegir el adecuado para cada plato. Algunos aceites rinden mejor a temperatura más alta, mientras que otros no. Por ello, una buena regla general es que mientras más refinado sea el aceite, mayor será su punto de humo», señala Londre.

Cuando se cocina a temperatura alta, como al freír o tostar algo, el especialista aconseja usar mejor el aceite de maíz, de semilla de soja, de

maní, de sésamo o el vegetal porque tienen un punto de humo mayor. «Los aceites de oliva, colza (canola) y semillas de uva son estupendos para cocinar a temperatura media-alta, como para sofreír. El aceite de linaza y el de nuez tienen un punto de humo bajo, por lo que es más sano usarlos para aderezar ensaladas, preparar salsas o marinar alimentos», expresa el especialista.

Reducir en la alimentación la cantidad de grasas saturadas y transaturadas, como la mantequilla, la margarina y la manteca de cerdo u otro tipo, puede ayudar a disminuir el total de los niveles de colesterol en la sangre, así como la lipoproteína



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

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.



Retorna la felicidad al hogar

Corazón

Reducen los riesgos cardíacos

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 nue-

vos 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 norma-

lidad 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.

Una Isla de sabores, colores y aromas:

ALCANCE UNIVERSAL DE LA CULINARIA CUBANA



Se mostraron las mejores propuestas culinarias de diferentes unidades.

Texto y fotos
Lázaro Davi
Najarro Pujol
Primicia Cuba

La gastronomía cubana distingue por su autenticidad, sabores, colores, aromas y texturas. Es única y universal. Constituye arte y pasión. Por derecho ganado a través de los años deviene Patrimonio de la nación, heredada de los aborígenes que poblaron la Mayor de las Antillas, entre otras culturas.

Rolando Carmenates Basulto, especialista de la Asociación Culinaria en la provincia de Camagüey explicó que un grupo de chefs de cocina agramontinos (la mayoría jóvenes), elaboraron

disimiles platos, de los que fueron seleccionado los más sobresalientes para participar en el Encuentro Nacional de Técnicas Gastronómicas.

Basulto explicó que en el evento provincial camagüeyano efectuado en el Centro Cultural Recreativo Casino, se mostraron las mejores propuestas culinarias de diferentes unidades del sector en el territorio, en correspondencia con productos que están a su alcance en actualidad.

Es una competición fraternal que estimula la calidad y variedad de las ofertas, con propuestas tanto de la cocina cubana como internacional. Comprende pruebas teóricas y demostraciones

prácticas. Se combina aprendizaje y experiencia. El evento nacional de Técnica Gastronómica se desarrollará en el mes de abril del actual 2023 en La Habana, Ciudad Maravilla del Mundo. Durante el certamen los chefs de cocina harán derroche de sus habilidades.

Camagüey concursará también con una variedad de platos destinados a personas celíacas. Es un proyecto liderado por la campesina Liliana Bacalao González, de la finca agro-ecológica y forestal en Jimaguayú, en la provincia de Camagüey. La Cocina criolla fue declarada en 2019, Patrimonio Cultural de la Nación.

**CÁTEDRA BICENTENARIO
BATALLA DE AYACUCHO**

PONENTE :ING. ANTONIO GALAN SARMIENTO
HISTORIADOR DE LA ACADEMIA HISPANOAMERICANA DE LETRAS,
CIENCIA E HISTORIA.

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

LUGAR:
AUDITORIO ESCUELA DE
INFANTERÍA
MARTES 13 AGOSTO
HORA : 06:30AM

PATRIA HONOR LEALTAD

Juan Alarcón:

«HAGO MÚSICA RANCHERA TRATANDO DE LLEGAR A CADA CORAZÓN»

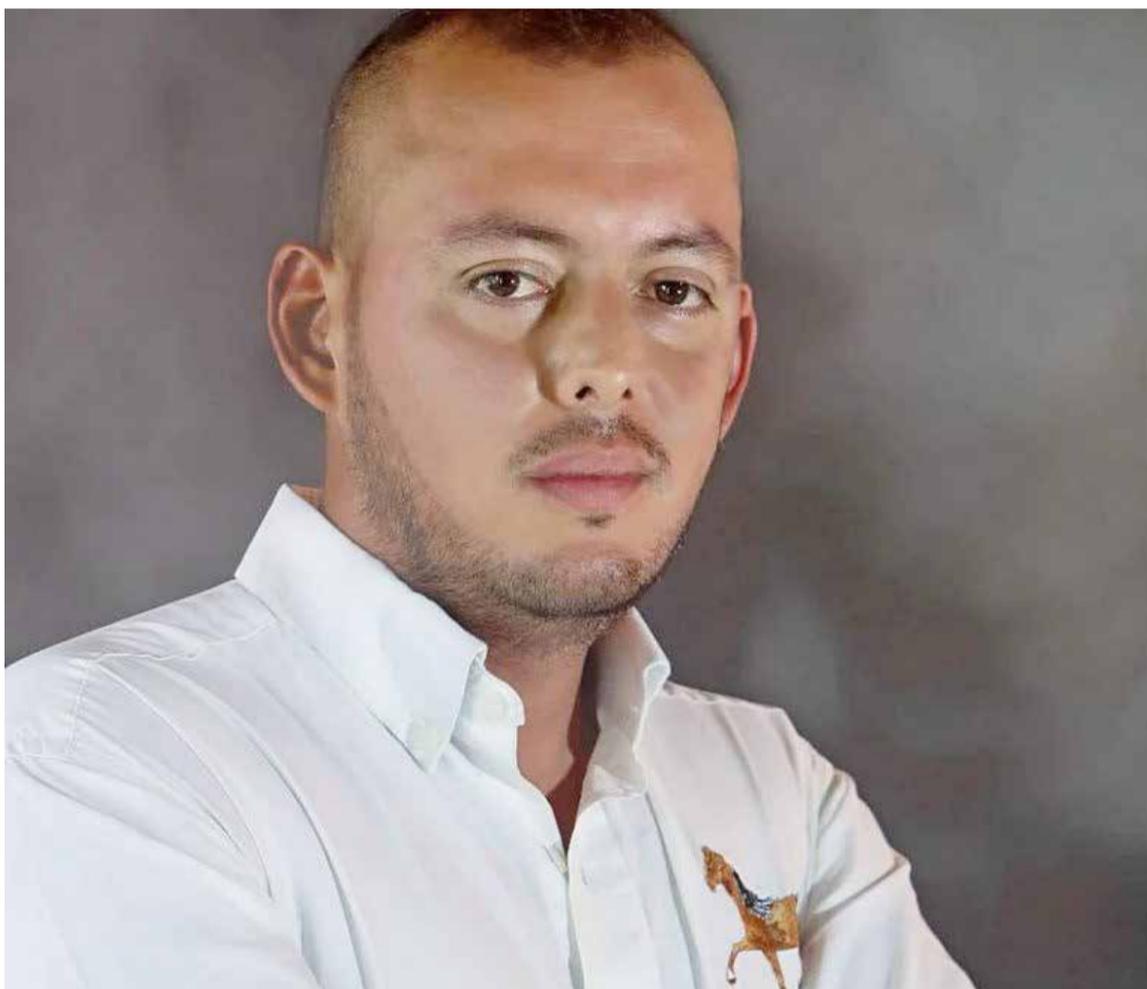
Manuel Tiberio
Bermúdez

Juan Felipe Jiménez Alarcón es un cantante de rancheras que ha venido abriendo camino en ese bello pero difícil mercado de la música.

Adoptó el nombre artístico de Juan Alarcón y con él ha trasegado por distintos escenarios en los que ha alcanzado reconocimiento a su trabajo de intérprete y compositor. Lleva ya 5 años mostrándose ante el público y entregando sus canciones en un género que es muy apreciado por los colombianos: la ranchera.

Aunque le gusta toda la música es un apasionado por la ranchera, género que nos legaron los «manitos» mexicanos y que en algunas regiones de Colombia tiene especial arraigo entre la gente.

Aunque nació en Cali, su niñez transcurrió en pequeñas ciudades campesinas, y en ellas se enamoró de la ranchera, música que se escuchaban en las cantinas de esas poblaciones y de ahí nació su gusto por interpretarlas. «Gran parte de mi vida ha transcurrido en El Cairo, un pueblo montañoso en el que sobresalen los cultivos de café, plátano, caña, yuca, frijol, tomate, aguacate, mora, lulo, granadillas y hortalizas y en el que las



Juan Felipe Jiménez Alarcón

canciones mexicanas se escuchan constantemente».

Por ahora los escenarios que han disfrutado su voz y sus canciones son ciudades del Valle del Cauca, Risaralda y el Eje Cafetero. Tiene grabado un sencillo que lleva por nombre Maldito vicio. «Es una historia real que me sucedió a mí con un mal amor y que titulé así, porque no se refiere al licor o a las drogas, sino a el amor por una mujer», dice sobre su trabajo musical.

Juan, es también compositor y construye sus canciones a partir de «experiencias personales o de historias que vivo o que veo», señala.

Tiene otro tema que próximamente dará a conocer y que ha titulado Somos de aquí, «un homenaje a diferentes lugares del Valle del Cauca con el que espero que el público se sienta contento y que estaré lanzando a finales de este mes de enero».

Juan quiere ser un artista reconocido, «no solo en todos los rincones de Colombia, sino en muchos escenarios del mundo» dice con convicción. Le gusta escribir sus canciones basado en historias cotidianas «y me gustaría ser muy conocido para transmitir hermosos mensajes por medio de la música en todo el mundo».

Sobre lo mejor de ser cantante Juan asegura que «es poder dar alegría y acompañamiento a las personas en cualquier momento de su vida» y respecto a lo malo de este oficio es que: «que siempre hay que tener buena cara para el público así tengas problemas personales, tener actitud positiva y la sonrisa en alto».

Pero sobresalir en este mundo de los artistas no es tarea fácil, la competencia es fuerte y Juan asegura que el artista hoy debe destacarse por: «la autenticidad. Yo digo que todos somos diferentes, y no es que uno sea mejor que el otro, sino que se es diferente en la propuesta musical».

Como todo cantante que busca el éxito tiene sus artistas preferidos, esos que son hitos y que sirven de referencia para la búsqueda personal. Para nuestro artista son: Javier Solís, Antonio Aguilar, Vicente Fernández y José Alfredo Jiménez. Sobre su quehacer musical señala que hasta el momento todos los comentarios son positivos, aunque no faltan quienes dicen que el género ranchero ya no se debe interpretar y que debería hacer reguetón o música popular, pero: «yo creo en mí, creo en la música ranchera; hago lo que me nace tratando de llegar a cada corazón que me escuche».

Como se sabe, en nuestro país cualquier emprendimiento que alguien se proponga desarrollar es difícil de lograr, es por ello que Juan está buscando los recursos para grabar un álbum de 10 canciones y que ha llamado Recuerdos de niño De las 10 canciones 6 son de su autoría.

«Soy un hombre proactivo, inquieto y es por ello que en este momento estoy haciendo una rifa de 2 horas de presentación de música en vivo. El cupo tiene un valor de 6 mil pesos. La persona que se la gane escoge el día, la hora, y el sitio.

Quien desee ayudarme puede buscarme en las redes sociales como jua-nalarconoficial o contactarme al 322 390 4285».

EL FANTASMA



Es algo común, pero la pregunta está en el aire: ¿Por qué los atletas muerden sus medallas olímpicas?

En los Juegos Olímpicos de París 2024, la costumbre de morder las medallas ha cobrado una nueva dimensión.

Cada cuatro años, los Juegos Olímpicos no solo celebran el espíritu deportivo y la excelencia atlética, sino también una tradición curiosa y fotogénica: el acto de morder las medallas en el podio. Este gesto emblemático, que se ha convertido en un símbolo de victoria, tiene una historia fascinante que va más allá de su apariencia.

La tradición de morder medallas se remonta a tiempos antiguos cuando los mercaderes mordían monedas de oro para verificar su autenticidad. El oro, siendo un metal blando, dejaba marcas evidentes si era falso o estaba mezclado con otros metales.

Aunque hoy las medallas olímpicas de oro están compuestas principalmente de plata recubierta con una fina capa de oro, el acto de morderlas mantiene su esencia simbólica. Al hacerlo, los atletas no solo celebran su victoria, sino que también buscan capturar un momento icónico.

En los Juegos Olímpicos de París 2024, esta costumbre ha cobrado una nueva dimensión. En una era digital donde



Asha Coorah

las redes sociales juegan un papel crucial en la difusión de imágenes y videos, el gesto de morder la medalla se ha convertido en una forma de conectar con los seguidores y destacar los logros de manera memorable. Las imágenes de los atletas mordiendo sus medallas se vuelven virales, creando momentos que resuenan en la memoria colectiva y amplificando la celebración de sus victorias.

La vigencia de esta tradición puede atribuirse a la combinación de su simbolismo histórico y su relevancia en la era digital. Mientras que el gesto remite a la autenticidad y el valor del oro, hoy en día también responde a la necesidad de crear momentos visualmente impactantes y compartibles. Los fotógrafos, conscientes de la importancia de estos instantes, a menudo solicitan a los atletas que muestren este gesto, sabiendo que capturará la esencia de la celebración y resonará en todo el mundo.

En el contexto actual, morder la medalla se ha convertido en una especie de «marca personal» para muchos atletas, convirtiendo un simple acto en un símbolo perdurable de orgullo y triunfo. Así, en los Juegos Olímpicos de París 2024, este gesto sigue siendo un componente vital de la celebración olímpica, uniendo tradición y modernidad en un momento de gloria compartida.

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.

OCÉANOS ABSORBERÁN ISLAS Y CIUDADES

Crónica de Gardeazábal:

NUEVE AÑOS DE CÁRCEL POR BEBER AMARILLO