

En Colombia:



# ARRANCÓ EL INVIERNO

Ideam anunció que se presentarán aguaceros en 23 departamentos de Colombia.

Mahmud Abás:

**«EL MUNDO ES RESPONSABLE DEL GENOCIDIO CONTRA PALESTINA»**

Apuesta de Colombia:

# TRANSICIÓN CLIMÁTICA

Mahmud Abás:

# «EL MUNDO ES RESPONSABLE DEL GENOCIDIO CONTRA PALESTINA»



El presidente palestino Mahmud Abás, ante las Naciones Unidas

EFE

**E**l presidente palestino Mahmud Abás afirmó ayer 26 de septiembre que «el mundo entero es responsable de lo que le pasa a nuestro pueblo en Gaza y Cisjordania», y exigió que cese la venta de armas a Israel.

«Detengan el genocidio. Dejen de vender armas a Israel. Esta locura no puede continuar», dijo Abás ante la Asamblea General de la ONU cuando se cumple casi un año

de la guerra en Gaza, que ha dejado ya cerca de 50 muertos, una gran parte de ellos civiles.

Abás, que fue recibido con una larga salva de aplausos al entrar en la sala -algo poco frecuente- aprovechó el discurso para criticar a Estados Unidos, «la mayor democracia del mundo», por haber vetado en tres ocasiones resoluciones del Consejo de Seguridad que pedían un alto el fuego en Gaza.

«EE.UU. se quedó solo y dijo: «No, que sigan los

combates». Usó su veto, y peor aún, proveyó a Israel de armas mortíferas que mataron a miles de civiles», exclamó, en una crítica también infrecuente por su contundencia hacia el Gobierno de Washington, principal aliado de Israel en el mundo.

Abás anunció además que van a pedir a la Asamblea General que tome acción para expulsar a Israel de las Naciones Unidas, con el argumento de que lleva desde 1949 incumplien-

do resoluciones de las propias Naciones Unidas. Por otra parte, Abás presentó un plan de doce puntos para la posguerra en Gaza, que incluye la petición de «protección internacional para los palestinos», la celebración de elecciones próximamente (pero no dio una fecha) y la extensión de la Autoridad Palestina a los dos territorios de Cisjordania y Gaza (donde gobierna Hamás). Pidió también una conferencia internacional auspiciada por la ONU para implementar la solución de

los dos Estados, israelí y palestino -no citó la propuesta de España de acoger esa conferencia- y terminó anunciando una próxima visita suya al territorio de Gaza, para la cual pidió ayuda internacional y a la propia ONU de cara a presionar al Gobierno ocupante y que no impida esta iniciativa. Al final de su discurso, dos palestinos que se encontraban entre el público comenzaron a gritar «Free Free Palestine» (Palestina libre) y «From the river to the sea» (Del río hasta el mar).

Apuesta de Colombia:

# TRANSICIÓN CLIMÁTICA



Naturaleza en todo su esplendor

**T**urismo de Naturaleza, sistemas productivos sostenibles, transición energética justa, reindustrialización, conservación y restauración de ecosistemas, y adaptación al cambio climático son los proyectos que se impulsarán con la puesta en marcha del Portafolio para la Transición Socioecológica de Colombia, una apuesta liderada por la ministra de Ambiente de Colombia, Susana Muhamad, que fue lanzada en la COP18 de cambio climático en Dubái el año pasado y que ha venido consolidándose este año con inversionistas del sector privado.

Desde Nueva York, la ministra Muhamad destacó los avances en materia diplomática y de financiamiento, destacando que 'Colombia está liderando la discusión de cómo

hacer una transición climática y energética realmente justa. Estamos en camino de consolidar una mesa de donantes que permitirá lograr un paquete financiero importante para el país'.

Además, Muhamad afirmó que esta iniciativa colombiana ha sido reconocida como una de las más avanzadas del mundo en materia de transición climática y económica, y resaltó la participación de Reino Unido, Canadá, Alemania y la Unión Europea, así como el apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo.

Se trata de una hoja de ruta integral diseñada para orientar la transformación estructural del país, en línea con los compromisos internacionales de Colombia, como las Contribuciones Determinadas a Nivel

Nacional (NDC) y el Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026.

Este portafolio no solo se centra en la descarbonización de la economía, con el objetivo de reducir en un 51% las emisiones de gases de efecto invernadero para 2030, sino que también aborda la conservación y restauración de los ecosistemas estratégicos del país, tales como la Amazonía y los páramos. De igual manera, promueve la reindustrialización con una apuesta por cadenas productivas sostenibles y la democratización del acceso a la energía.

El portafolio reúne propuestas interministeriales alineadas con la posición de Colombia, liderada por la ministra Muhamad en espacios internacionales, sobre la necesidad de recuperar

los ecosistemas naturales al mismo tiempo que se avanza en la descarbonización de la economía, mediante la eliminación progresiva de gas, petróleo y carbón.

### Componentes del Portafolio

- Turismo de naturaleza: promoción del turismo sostenible como motor de desarrollo local por \$4.000 millones.
- Sistemas productivos sostenibles: transformación de los sistemas agropecuarios hacia modelos sostenibles por \$3.500 millones.
- Transición energética justa: expansión de energías renovables y reindustrialización baja en carbono por \$14.500 millones.
- Conservación y restauración de ecosistemas:

contención de la deforestación y restauración ecológica por \$8.500 millones.

- Adaptación al cambio climático: fortalecimiento de la resiliencia ante los impactos del cambio climático por \$4.000 millones.
- Condiciones y mecanismos habilitantes: creación de marcos institucionales y mecanismos financieros para facilitar la transición justa por \$1.000 millones.

Este esfuerzo reafirma el compromiso del Gobierno colombiano de avanzar hacia una economía verde, sostenible y resiliente, sentando las bases para una transición socioecológica que responda a los desafíos del cambio climático y garantice el bienestar social, económico y ambiental de sus ciudadanos.

### 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

Madrid:

# UNA CIUDAD PARA REPETIR

Claudio Ochoa

**H**ay ciudades que marcan tendencia, que siempre están a la última, que tienen ese algo especial difícil de definir, pero que se respira en el ambiente. Y Madrid es de esas ciudades con algo único que la hace inimitable y con la que siempre te quedas con ganas de repetir. Son muchos los planes que puedes hacer más allá de visitar sus icónicos y mundialmente reconocidos museos, sus emblemáticos monumentos o sus céntricas y encantadoras calles. Hay un Madrid que te invita a volver y a descubrir sus rincones más secretos. ¿Quieres conocerlos?

## Casas Museos, la historia más íntima

Junto a los grandes museos del Paseo del Arte como son el Prado, el Thyssen-Bornemisza y el Reina Sofía, hay también en Madrid otros pequeños museos, de esos que no todo el mundo conoce y que no debes perderte.

Hablamos del Museo Sorolla, ubicado en la que fuera casa del pintor valenciano, que alberga, además de su obra más destacada, los objetos que formaron parte de su vida. También del Museo Lázaro Galdiano, en el que descubrirás una magnífica colección de obras de Goya, El Greco, Murillo o Zurbarán.

En el barrio de Chueca, icono del Madrid más diverso y moderno, te encontrarás el Museo del Romanticismo, con el que podrás regresar

al siglo XIX, recorriendo sus salones que recrean, a través de obras de arte, los ambientes más románticos. Y muy cerca de la Plaza de España, tienes otro de los grandes tesoros culturales de Madrid: el Museo Cerralbo, que te trasladará al estilo de vida de una familia aristócrata de finales del siglo XIX.

Para completar tu recorrido para conocer la historia de una forma más íntima, pon rumbo al Palacio de Liria. Este gran edificio del siglo XVIII es residencia de la Casa de Alba en Madrid y principal sede de su colección de arte y de su archivo histórico. Te asombrarán la galería de retratos de los sucesivos duques, pintados por grandes maestros como Tiziano,

Goya o Joaquín Sorolla, y también la magnífica biblioteca con más de 18.000 volúmenes y joyas bibliográficas, como la única colección de cartas autógrafas de Cristóbal Colón en manos privadas y la primera edición de El Quijote.

## Tesoros artísticos tras los muros de un monasterio

Otra visita a la que merece la pena apuntarse es a la del Monasterio de las Descalzas Reales, catalogado como Bien de Interés Cultural. Está ubicado en el antiguo palacio donde residieron Carlos I e Isabel de Portugal y donde nació su hija doña Juana, posterior fundadora del convento.

Desde el primer momento, te fascinará su facha-

da de estilo plateresco y, ya en su interior, te asombrarán las pinturas del siglo XVII y los tapices tejidos en Bruselas sobre cartones de Rubens. Ten en cuenta, además, que su reciente reforma ha permitido llevar a cabo una gran renovación museográfica en ocho de sus salas, que ha incluido la restauración de más de 50 obras, la incorporación de piezas procedentes de la clausura y la instalación de un nuevo sistema de iluminación con tecnología led.

## La cúpula más grande de España

Y sorprendentes son también los tesoros que se dan cita en la Real Basílica de San Francisco El Grande, de estilo neoclásico y muy cerca del castizo barrio de La

Latina. Declarado Monumento Nacional, el templo se levanta, según cuenta la tradición, sobre el terreno que se le ofreció a San Francisco de Asís tras su paso por Madrid en 1214 en su peregrinaje a Santiago de Compostela.

Te asombrará su impresionante cúpula, la más grande de España y la cuarta de Europa, tras las de la basílica de San Pedro y el Panteón, ambos en Roma, y la de Santa María del Fiore, en Florencia. En su interior, podrás admirar también una gran colección de cuadros de artistas españoles de los siglos XVIII y XIX, como Goya y Zurbarán.

**Ermita decorada por Goya**



La Gran Vía en Madrid



El aquelarre, obra de Goya. También el Museo Lázaro

Un monasterio, una basílica y os vamos ahora a hablar de una ermita, la de San Antonio de Florida, que forma también parte de los tesoros menos conocidos de Madrid. Este templo, famoso por su romería del 13 de junio, sorprende por el conjunto pictórico que Goya pintó a finales del siglo XVIII.

Por su gran valor artístico en 1905 fue declarada Monumento Nacional, y en 1928 se construyó a su lado un templo idéntico para trasladar el culto y reservar el original como museo de Goya. A pesar de ser uno de los mejores ejemplos del neoclásico madrileño, son los frescos de Goya los que hacen de la ermita de San Antonio una parada imprescindible en Madrid, además de ser el

lugar donde descansan los restos del artista desde 1919.

#### A la vanguardia

Si lo tuyo es más el arte contemporáneo y las vanguardias, Madrid también es tu destino perfecto. No te pierdas los grandes centros culturales como Matadero Madrid, el Centro de Cultura Contemporánea CondeDuque o La Casa Encendida. Ubicados en edificios singulares que acogen programas culturales para todo tipo de público, permiten disfrutar de otros servicios como terrazas con vistas, gastronomía o encantadores jardines.

Madrid dispone, además, de una extensa red de galerías de arte distribuidas por todos los barrios en las que admirar

la obra de artistas emergentes tanto nacionales como internacionales.

#### Esplendor en la ciudad

Con más de 200 parques, jardines y zonas naturales, Madrid es una de las ciudades más verdes del mundo. Conocidos son el parque de El Retiro o la Casa de Campo, pero lo que no te esperas es encontrarte con otros pequeños y encantadores jardines, casi escondidos, como el del Palacio de Anglona o, más allá del centro, el de la Quinta de Los Molinos o el Parque de El Capricho.

Muy especial es también el Jardín de La Rosaleda del Parque del Oeste en el que crecen anualmente unos 20.000 ejemplares de más de 650 variedades diferentes de rosales. En 2006,

fue galardonada por la Word Federation of Rose Societies con el «Award of Garden Excellence», reconociéndola como una de las Rosaledas excepcionales entre las de todo el mundo.

#### Madrid Río, corredor ecológico

Madrid puede sorprenderte aún más. ¿Sabías que en Madrid puedes encontrar un espacio que es todo un referente en la recuperación de la diversidad y en el que puedes ver más de 50 especies de aves como el ánade real, las garzas o incluso otras más exóticas como el ganso del Nilo? Hablamos de Madrid Río, un enclave lúdico y cultural en el entorno del río Manzanares que, gracias a su renaturalización, ha vuelto a contar con una fauna sorprendente, algo

insólito hace unos años cuando esta zona estaba invadida por una autopista urbana.

Tras las obras llevadas a cabo para rescatarlo del tráfico, este espacio es ahora el lugar perfecto para uso recreativo al aire libre de madrileños y visitantes. Incluso se ha habilitado una zona de playa urbana, en alusión al singular espacio formado por tres recintos acuáticos de forma ovalada con chorros de agua, ideales para refrescarse en verano.

#### Comer en un mercado

Por último, si quieres conocer la gastronomía de Madrid en toda su amplitud, prueba en sus mercados. Encontrarás cocina tradicional, tapas, vanguardia y todas las cocinas del mundo. Además del famoso Mercado de San Miguel, pásate por el de San Antón, en el barrio de Chueca, o el de Vallehermoso, en Argüelles, llenos de propuestas y mucho ambiente, especialmente el fin de semana.

Explora también las zonas de tapeo más de moda. La calle Ponzano y sus alrededores, o el entorno de la calle Ibiza son verdaderos espacios gastronómicos donde encontrarás propuestas para todos los gustos. En ellos conviven las tabernas más castizas y las 'neotabernas', además de algunos de los restaurantes más innovadores de la ciudad.

Madrid tiene aún mucho más que ofrecerte, desde compras exclusivas hasta ocio nocturno de renombre internacional. Siempre te quedarás con la sensación de que aún no lo has visto todo. ¡Porque Madrid te deja con ganas de repetir una y mil veces!

Droga del siglo XXI:

# AZÚCAR EL VENENO DE LA HUMANIDAD

**E**l consumo de azúcar porque su ingesta en exceso conlleva a la generación de enfermedades como la caries y otras relacionadas con obesidad, diabetes tipo 2 y patologías coronarias.

La Organización Mundial de la Salud expidió la directriz sobre consumo de azúcares para adultos y niños. Allí se recomendó reducir el consumo de azúcares añadidos a lo largo del curso de vida disminuyendo a menos de 5 % la presencia de esos azúcares en la alimentación diaria, lo que equivaldría a 25 gramos o cinco cucharaditas en total.

El cuerpo humano obtiene la energía necesaria para su funcionamiento de los alimentos que consume; entre ellos están los carbohidratos (harinas y azúcares) que satisfacen las necesidades energéticas de un individuo y deberían constituir entre el 55% y el 65% de la ingesta diaria, pero enfatiza que los azúcares refinados no deberían exceder el 5%.

## LOS RIESGOS DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Frente al consumo de gaseosas y otros refrescos, indicó que «el consumo de bebidas azucaradas aporta 220 a 400 calorías extra en el día, lo que se



El azúcar es ocho veces más adictiva que la cocaína

asocia con un riesgo de 60% para que se presente obesidad en niños, además aumenta la probabilidad de padecer diabetes tipo 2 y la probabilidad de obesidad en su adultez. En el caso de las mujeres, el consumo de una porción diaria de refresco aumenta en 23% el riesgo de enfermedades del corazón y este incrementa en 35% para las que consumen dos o más porciones al día».

La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte. La Universidad de Harvard ha señalado que el consumo regular de bebidas con azúcar (gaseosas, jugos y ener-

géticas) es responsable de la muerte de 180 mil personas al año en el mundo: 133.000 de ellas por diabetes, 44.000 por enfermedades cardiovasculares y otras 6.000 por cáncer. Es decir, una de cada 100 muertes en el mundo se debe al consumo regular de bebidas azucaradas.

## RECOMENDACIONES

Para crear y mantener hábitos saludables desde la infancia «es recomendable disminuir el consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal e incrementar el consumo de frutas, verduras, leguminosas y agua, así como la práctica de la actividad física diaria para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabe-

tes, entre otras», aconsejó Cadena. Enfatizó que el consumo de frutas y verduras debe ser por lo menos de 400 gramos por día, lo que equivale 5 porciones entre ambas; de esta manera se ayuda al fortalecimiento de las defensas naturales del organismo contra las enfermedades infecciosas y a la protección de las no transmisibles.

## DATOS ADICIONALES

Los azúcares son compuestos que confieren el sabor dulce a los alimentos. Se pueden clasificar en azúcares intrínsecos y añadidos.

La mayoría de los productos procesados que se encuentran en los supermercados aportan una cantidad de azúcar

que no siempre se tiene en cuenta a la hora de realizar la compra, y que puede ser un aporte «invisible», por ejemplo:

- Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azúcares añadidos).
- En un helado de crema el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta diaria total recomendada).
- Un producto de pastelería como los ponqués envasados puede aportar hasta 6.5 cucharaditas de azúcar (70% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
- Una porción de cereal para el desayuno puede contener hasta 5 cucharaditas de azúcar (50% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
- En una hamburguesa. Casi todos sus ingredientes contienen azúcar invisible: el pan, la salsa de tomate, la mostaza y la carne procesada.
- La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar, por tanto, es muy importante reducir su consumo.

Tolima Grande:

# FASCINANTES RECUERDOS



La lechona el plato típico del Tolima Grande

**Fred Emiro Núñez Cruz**  
(Q.E.P.D.)

El paso inexorable del tiempo, fugaz como el viento, nos obliga a las memorias con recuerdos tatuados en el imaginario mental. Son muchos los escenarios y sucesos que arrugan corazones y despiertan cerebros por haber sido tan especiales.

En el tren debes irte para tener la radiografía perfecta de los paisajes, el natural color de montes y montañas, ríos de agua viva, las conejeras con sus saltarines habitantes, aves con sus alas de libertad, uno que otro rebaño y arados en abundancia.

Todo era fotografiado por el tren que entre rieles y una que otra dificultad,

se convertiría en el cómplice traslado del placer noble y de intacta inocencia.

Hoy recuerdo, con frescura y alegría, como en los años setenta, en compañía de mi amigo aventajado Gerney Ríos González, nos disfrutamos varios trayectos del Tolima Grande, olfateando el perfume fresco del verde campo, que no escondió jamás, su variada altimetría y llanos inspiradores para escribir con letras de buenos muchachos las primeras frases amparadas en el cervantino idioma que llevaba en su corazón don Sancho Panza, personaje de la novela Don Quijote, escrita en 1605. De ahí, nos nació la idea de crear la Academia Hispanoamericana de Letras, Ciencias e Historia Miguel de Cervan-

tes Saavedra. Dicho y hecho. Castellano fluido que desde entonces manejaba con propiedad, el hoy alopécico hijo ilustre de Armero.

Qué pretérito tan genial; viajar en tren representó para muchos sus primeros asomos de rebeldía o las iniciales muestras de querer un futuro promisorio pasado por rieles y sonidos de esta imponente máquina de hierro y acero.

En esos tiempos, con Gerney Ríos, Benjamín Losada Posada, Antonio Valencia Salazar, Néstor Cardona Gutiérrez y Gustavo Pérez Ángel, trazamos un liderazgo de pensamiento que hoy, inclusive, sigue siendo vigente.

A finales del siglo XX e inicios del tercer milenio,

durante años en la semana santa, con Henry y Juan Carlos Pava Camello, de cultura ferroviaria, producto de sus viajes en la ruta Honda, Mariquita, Armero, Ambalema, Girardot, Flandes, El Espinal, con su sueño de integrar el Tolima Grande a través del triángulo Súper, articulado por Ibagué, Neiva y Florencia, realizamos en la radio, los especiales "Trenes en Acción". Invitados Rodrigo Llorente Martínez, Rodrigo Lloreda Caicedo, Álvaro Valencia Tovar, Darío Londoño Gómez y Gustavo Pérez Ángel, quien imponía la misión a Gerney de reconstruir con su pensamiento los ferrocarriles y articularlos con el entorno geológico, económico, social, estratégico, cultural y político, porque las carrileras no desaparecerán de Colombia.

¿Será que el tren, por encima del auto ferro, daba estertores de valor a sus vinculados pasajeros? Destacar que Gerney, preocupado por el presente y futuro de los caminos con dos carriles de hierro paralelos, patentizaba su férreo pensar en Ecos del Mac, Magazín Al Día, Finanzas y columnas habladas y escritas, sensibilizándonos a tomarlas como propias, por hacer parte de sus retro alimentadores de viaje.

O ¿Será que las viandas, entreveradas en el sonido complejo del tren, dieron fuerzas distintas?

Jamás olvidaré, las tertulias viajeras que amenizaron tantos traslados en el inolvidable transporte que hoy es un gran ausente en las rutas desbordadas de nuestra Colombia ruidosa como extraña, y por supuesto los Foros Súper en las ondas hertzianas.

Hoy, hay sed y hambre de tren. La inmediatez de la modernidad no puede enterrar, mucho menos claudicar, al viejo querido e inolvidable que nunca se negó a trasegar por entre lomas con ásperos caminos. Paralelo a la red férrea, los Ríos no se detienen. Enhorabuena su Libro 31, con el auspicio de su alma máter, la prestigiosa Universidad La Gran Colombia. con ásperos caminos. Paralelo a la red férrea, los Ríos no se detienen. Enhorabuena su Libro 31, con el auspicio de su alma máter, la prestigiosa Universidad La Gran Colombia.

# NICARAGUA, PEÓN GEOLOGÍSTICO CONTRA COLOMBIA

Gerney Ríos González

El ajedrez geopolítico global, lo mueve China de Pekín en su expansionismo geológico con sus vasos comunicantes en los océanos Pacífico e Índico, motivando una reacción armada de incalculables proporciones direccionados por Estados Unidos y sus potenciales aliados. La dialéctica enseña que a toda acción viene una reacción, la cual no da espera, los miembros del Commonwealth con sus 53 estados, tienen los ojos a visor; Australia, con sus 7.692.030 de kilómetros cuadrados fortalece sus defensas de un potencial agresor ubicado en el norte del planeta, que activó la manipulación biológica con la sino-covid-19 que puso en acuartelamiento de primer grado al planeta.

La Geologística es la suma de la geopolítica, economía y logística, aplicada a la perfecta sinergia organizacional, donde los chinos se especializan día a día para penetrar al mundo.

La geopolítica, ciencia que evalúa la proyección espacial del cuadrante factor humano, geografía, poder y Estado-Nación, con ubicación presente y futura en el concierto de los países del mundo. Su nombre y estudio se inició entre los años 1822 a 1891 cuando el geógrafo alemán, Friedrich Ratzel, fundador de la geografía humana, expuso la teoría «hombre y sociedad dependen del suelo en que viven y el destino de la humanidad se determina por las leyes de la geografía». Este antropo geógrafo escribió las siete leyes del expansionismo alrededor del tema de Charles Robert Darwin, fundamentada en la supremacía del más apto. El gran espacio man-

tiene la vida y todo tiene su causa. Su sobrino Bernard Karl Ratzel Ratzinger, vivió durante 55 años en Colombia, fundador de las camisas de exportación que llevaban su nombre y primo de Joseph Aloisius Ratzinger, Papa Benedicto XVI.

El adagio orbital proclama, «nadie sabe para quién trabaja» y todo es circunstancial, los asesinos e invasores del pasado se convertirán en los rectores de los derechos humanos; los enemigos de ayer, serán los aliados del mañana; el «coco» de los chinos en desarrollo del siglo XX fueron los japoneses que tuvieron la capacidad de penetrarlos y someterlos, motivando las bombas atómicas de Hiroshima y Nagasaki por parte de Estados Unidos para contrarrestar sus ímpetus de extensión, desarrollo, crecimiento, propagación y difusión disuasiva. En el Tercer Milenio, todo parece indicar, que el antídoto o detente motiva la reaparición militar de los pobladores del archipiélago del sol naciente, aprestados para reaccionar por la supuesta sed de venganza de sus vecinos, un potencial duelo sino-nipón.

En su expansión tentacular, el eje sino-nica parece una realidad que permite a la potencia asiática ubicar un vaso comunicante del océano Pacífico con el mar Caribe-océano Atlántico, transformando el patio trasero-USA, las tierras nicas, en un exquisito atractivo dentro de una operación envolvente y jugada maestra de ajedrez donde el peón se come a una reina y Colombia perjudicada por estos movimientos geoestratégicos. Instrumento en la presente dinámica, objeto de manipulación es la Convención de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo del Mar (CONVEMAR

Así quedó la delimitación tras la resolución de la Haya en 2012



La pelea por el mar entre Colombia y Nicaragua

o CDM o CNUDM), Tratado multilateral aprobado el 30 de abril de 1982 en Nueva York, que entró en vigor el 16 de noviembre de 1994 con 168 firmantes.

La Convemar, marco jurídico regulador de todas las actividades humanas en océanos y mares, que propicia la comunicación global y promueve sus usos con fines pacíficos, reúne en un solo tratado las cuatro convenciones firmadas en Ginebra, específicamente sobre mar territorial y zona contigua, alta mar y pesca, preservación de los recursos marinos vivos y plataforma continental, convirtiéndose en instrumento legal en el ordenamiento de los espacios marítimos, concepto de juicio de aguas territoriales a partir de doce millas de la costa de un Estado, debilitado por la injerencia y los intereses del nuevo gendarme de la segunda dimensión: china.

Lo acordado permitió al antiguo imperio asiático su proliferación en los mares, propiciando una tirantez planetaria con acorazados, portaaviones y submarinos estadounidenses, británicos, coreanos y taiwaneses donde fluye la armada China prospectiva, que incorpora arsenal nuclear, químico

y biológico, fletados de coronavirus y bacterias con fines militares y económicos. A raíz de la guerra fría librada por Estados Unidos y la Unión de República Soviéticas Socialistas, cobra actualidad la sabia sentencia del filósofo inglés Bertrand Russell, quien dijo que ambos contrincantes se «parecían a dos escorpiones encerrados en un mismo frasco; cada cual deseoso de enterrar su ponzoña al enemigo, pero a costa de recibir el mismo castigo y, por ende, la muerte». Ahora con China son tres alacranes encerrados en el globo terráqueo lleno de fuego, aniquilándose cada uno, porque estos animales al sentirse en medio de la conflagración se autodestruyen.

China, manipulador maravilloso, con capacidad de alterar metodologías, para lograr calificaciones más altas, maniobras corruptas, que incorpora para mejorar clasificaciones a Taiwán y Hong Kong, como si fueran de su exclusiva propiedad, puso en tela de juicio al Banco Mundial en el 2017-2018 al aplicar «derechos legales» que en la evaluación inicial de una ley sobre transacciones garantizadas no dio el puntaje máximo posible, con el fin de maquillar sus finanzas. Ahora,

para ejercer una supervisión en los mares, Pekín, aplica una novedosa ley, que obliga a toda embarcación foránea a entregar minuciosos detalles antes de ingresar en sus aguas territoriales, engendrando un conflicto con su entorno cercano, los miembros de la Asociación de Naciones del Sureste Asiático, Brunei, Filipinas, Indonesia, Malasia y Vietnam y por sana lógica llegará la reacción armada de Estados Unidos, Reino Unido, Japón, Corea del Sur y Taiwán.

Lo anterior no es un cuento chino, interpretado por un colombiano frente a los intereses de Nicaragua a partir de 1969 de invalidar el Tratado Esguerra-Bárceñas de 1928, y confirmado por el secretario general del Tribunal de La Haya, el abogado caleño, Eduardo Valencia Ospina, egresado de la Universidad Javeriana, quien en su calidad de secretario general del Tribunal de Justicia de La Haya, notificó en 1994 al embajador Carlos Gustavo Arrieta, que Nicaragua había contratado juristas especializados en asuntos internacionales para demandar a Colombia, que reaccionó tardíamente, con espoleta de retardo.



Crónica de Gardezabal:

# DESAPARECERÁN LOS TRADUCTORES



¿Cuanto será lo que nos faltará por ver reemplazado en el inmediato futuro ?



**Gustavo Álvarez Gardezabal**  
El Porce

Fui negado para aprender otro idioma. No se entonces cuantas horas preciosas de mi infancia y adolescencia, y en especial de mi vida universitaria, me gasté tratando

de hacer lo imposible o aprendiéndome de memoria para pasar los exámenes.

Si las hubiese utilizado para leer más y más, el provecho habría sido mayúsculo.

Desde aquél remoto cuarto de primaria, cuando a mi padre le pareció que yo aprendiera el inglés que en el colegio no era materia hasta segundo bachillerato, fui el pereque para todos aquellos que en el escaso mundo tulueño de la década del 50 podrían darme clases particulares.

No hubo forma de que soltara la lengua. Recuerdo la cara de don Oscar de la Cruz o de los esposos Samuel y Cuny Arias, cuando se convencían que yo era una tapia en el aprendizaje de la lengua de Shakespeare.

Y ni que decir de los trabajos que pasé para superar los exámenes de francés, griego y latín, que obligaban en mis estudios de Letras en la Univalle.

Por eso, tal vez, ahora que veo las ofertas de Alkosto de celulares de casi 10 millones de pe-

sos que hacen traducción múltiple y leo que la fatídica o redentora IA ( inteligencia ajena, como la llama Harari en su último libro) va a permitir que el multilingüismo sea general, pienso en los trabajos que pasaron varios de los traductores de mis novelas cuando insistían que les explicara muchas de las palabras tan colombianas, tan vallunas o tan tulueñas para encontrar la traducción apropiada.

Pienso en tres de ellos, en el doctor Tittler, en Ecaterina Popescu Sova o en Enrico Cicogna,

cuando coronaban en limpio el maremágnum de mis dichos y directes o en los desconocidos traductores que me llevaron al chino, al rumano o al alemán.

Su oficio, invaluable entonces, está siendo reemplazado a velocidades vertiginosas, por los computadores traductores inmediatos, que dicen que lo hacen mejor que los seres humanos.

¿Cuanto será lo que nos faltará por ver reemplazado en el inmediato futuro ?



Centro Internacional:

# LA CARA DE BOGOTÁ

Gráficas  
Primicia Diario

El Centro Internacional es uno de los sectores exclusivos de la capital, en este perímetro se encuentran edificios más altos de Colombia destinados a oficinas, como la torre Colpatria y el primer rascacielos de Colombia, el edificio Bacatá.



La emblemática torre de Colpatria, por muchos años fue el edificio más alto de Bogotá.



El núcleo del Centro Internacional.



La Rebeca



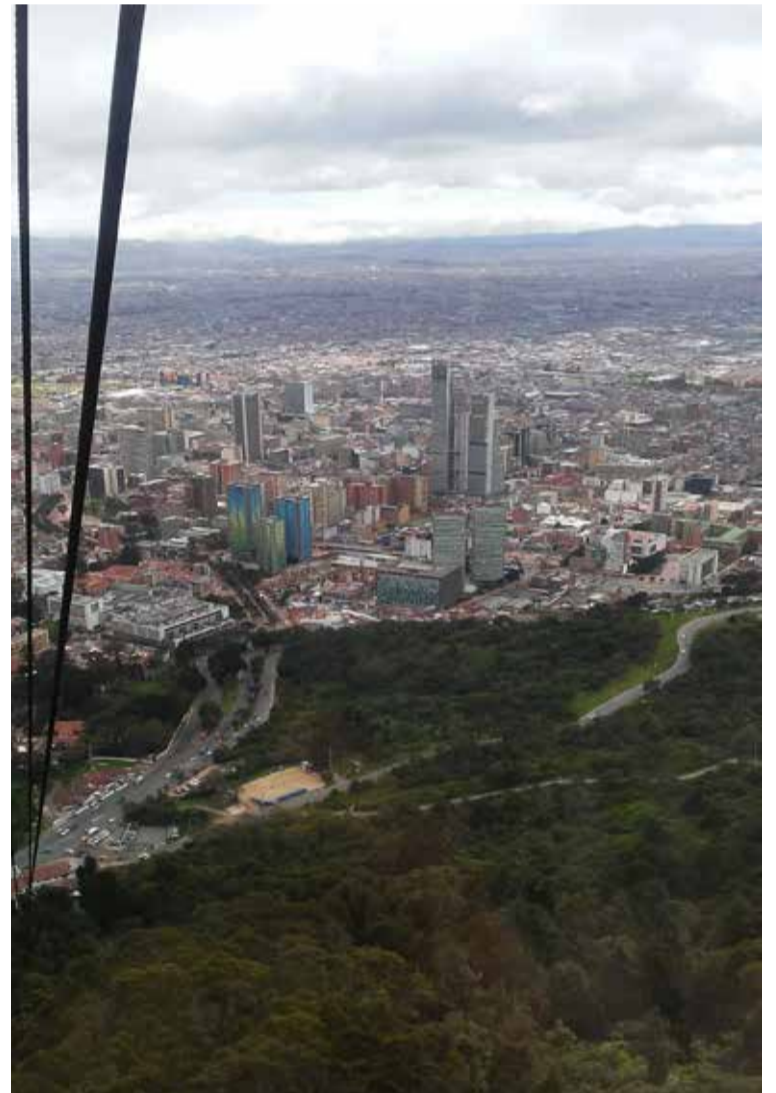
Al fondo el cerro de Monserrate



Edificios oficinas y vivienda



Obra de Botero observando el Centro Internacional de Bogotá.



Desde el cerro de Monserrate se observa buena parte del Centro Internacional de Bogotá.

	ISSN: 2323-0606	Janeth Ramírez, Gerney Rios González, Catherine Rodríguez Duque <b>Coordinadora de editores</b>	Juan Romero <b>Editor Espectáculos</b>	<b>Paraguay</b> Ignacio Martínez
	Víctor Hugo Lucero Montenegro <b>Fundador-director</b>	Freddy León Cuellar Editor Pacífico <b>Miembro del CNP</b> <b>Editor Nacional</b>	Armando Martí <b>Editor cultural</b>	<b>Cuba</b> Lázaro David Najarro Pujol
	Javier Sánchez <b>Jefe de Redacción</b>	Rafael Hernando Camargo Vásquez <b>Miembro del CNP</b> <b>Editor Nacional</b>	Armando Meléndez <b>Editor Redes Sociales</b>	<b>Europa</b> Carlos Andrés Lucero Carmona
	Guillermo Romero Salamanca <b>Coordinador</b>	Alejandro Arias <b>Editor Atlántico</b>	William Fonseca <b>Gerente</b>	<b>Fotógrafos:</b> Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta
	<b>Consejo Editorial:</b> Luis Ángel Carmona, Gloria Victoria Chaves, Oscar Javier Ferreira, Fabio Hoyos Navarro, Benjamín Losada Posada, Luz Dary Nieto, Claudio Ochoa Moreno, María Claudia Ortega, Yodirlandi Palechor Salazar,	Luis Eduardo Romero <b>Editor Cundinamarca</b>	Andrés Felipe Betancourt Pabón <b>Director Comercial</b>	<b>Diseño y diagramación:</b> Felipe Ballesteros
		<b>Corresponsales en el mundo</b>		Correo electrónico: primiciadiario@gmail.com Teléfono 3002196363 - 3002124304 Bogotá, D.C.- Colombia - Sur América

Tres tips para comenzar:

# VIDA LABORAL Y FINANCIERA



**Aprender a manejar** de una manera adecuada tus finanzas personales desde el primer sueldo, te ayudará a tomar las mejores decisiones con las que poder cumplir tus metas: viajar, seguir estudiando, comprar carro o moto, independizarte, entre otros.

**E**n la mayoría de los casos cuando se aborda el tema de las finanzas personales se centran en personas adultas que tienen una estabilidad laboral y que perciben un salario por esto. Pero, ¿están los jóvenes preparados para manejar de la mejor manera posible su primer sueldo?; ¿cómo pueden acceder a productos financieros si aún no tienen vida crediticia?; ¿realmente están interesados en ahorrar para el futuro?

«El sector financiero debe evolucionar para poder satisfacer las necesidades de los más jóvenes, los cuales pertenecen a una generación en la que

lo virtual predomina por encima de todo. La banca debe ser innovadora, y crear productos y mecanismos que hagan más sencilla la vida de estos. Pero es importante que también les inculquemos la importancia de la previsión y el ahorro para su futuro, además de la mejor manera de hacer uso de sus recursos” afirma Fabio Chavarro, gerente corporativo del Grupo Juriscoop.

Fabio Chavarro ofrece algunos tips para empezar la independencia financiera.

1-Comienza el hábito del ahorro: Seguro que antes de recibir tu primer sueldo ya sabes en qué lo vas a gastar, «pero

desde el inicio establece un objetivo, un sueño que quieras cumplir y ponte unas metas, es decir, cuánto tiempo y dinero necesitas para hacerlo realidad” asegura el gerente corporativo del Grupo Juriscoop. Y añade «no es necesario que sea un sueño demasiado complicado, empieza por algo pequeño que puedas conseguir en un plazo corto y así animarte a seguir ahorrando”.

2-Evita los pequeños gastos: En más de una ocasión habrás escuchado hablar de los famosos gastos hormiga, estos son cantidades chiquitas de dinero que gastamos casi a diario y que, a final de mes, si las sumamos, se convierten en una ci-

fra importante. Por ejemplo, comprar onces, desayuno fuera de casa, un refresco... «Lo más recomendable es que puedas hacer un presupuesto y destinar una cantidad de tu sueldo a estos gastos cotidianos para que lles el control y llegues a final de mes sin problema” aconseja Fabio.

3-Inicia tu vida crediticia: «Si deseas tener tu primera tarjeta de crédito o acceder a un crédito pequeño, lo ideal es que como primer producto financiero tengas una cuenta de ahorro o de inversión, aunque sea de un monto pequeño. Para las entidades financieras es importante que poseas un respaldo económico o un historial y

esta opción puede ser un inicio” detalla el gerente corporativo del Grupo Juriscoop. «En el mercado existen varios tipos de tarjeta, es muy importante que te informes muy bien cuál es la que más se adapta a tus necesidades y que aprendas a manejarla con seguridad para que esa vida crediticia que vas a comenzar sea lo más sana posible” añade.

Aprender a manejar de una manera adecuada tus finanzas personales desde el primer sueldo, te ayudará a tomar las mejores decisiones con las que poder cumplir tus metas: viajar, seguir estudiando, comprar carro o moto, independizarte, entre otros. (GRS).

Salud en Colombia:

# ENTRE LA OBESIDAD Y LA DESNUTRICIÓN

Un problema de salud pública en Colombia que afecta al 56% de la población, busca aumentar la conciencia, fomentar la educación y mejorar las políticas públicas, porque una persona con esta condición es más vulnerable de padecer enfermedades crónicas graves.

Urge generar conciencia sobre la necesidad de hacerle frente a la obesidad, un problema que afecta al 56,4% de la población colombiana, señaló Hernán Yupanqui, médico endocrinólogo y director científico de Asofuncobes, siendo esta una enfermedad crónica que debe tratarse integralmente con un plan nutricional, actividad física y soporte psicológico. «Nos encontramos entre la Obesidad y la Desnutrición, porque la gente no sabe comer», dijo Yupanqui.

Las personas obesas pueden desarrollar diabetes, trastornos del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer como el de endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, riñones y colon. De igual manera, «el riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento de peso» dijo el Endocrinólogo Iván Darío Escobar, de la Asociación Colombiana de Obesidad, Asofuncobes.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas



Obesidad la enfermedad del mundo.

e hipertensión y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos, señaló el endocrinólogo Luis Fernando Dorado Palacios.

Lo que más afecta a la población dijo Hernán Yupanqui, es el alto consumo de alimentos fritos envasados o 'snacks', como papas, plátanos, yucas, chicharros, pasabocas, roscas, helados, pasteles y donas, entre otros, los cuales pueden aumentar el peso y terminan en obesidad.

«Esto sumado al bajo consumo de verduras, frutas frescas, carbohidratos complejos y fibra, que se encuentran principalmente en verduras, tubérculos, granos enteros como el trigo, cebada, avena y en las frutas frescas, pueden llevar al sobrepeso», dijo Yupanqui.

El día Nacional de lucha contra la Obesidad y el sobrepeso, es una fecha ideal

para preguntarse: ¿Qué acciones deberían tomar los actores involucrados – como pacientes, especialistas y sistema de salud– para frenar el impacto de la obesidad y el sobrepeso en Colombia?

«Comenzar por desplazarse caminando al trabajo, la escuela o hacer las gestiones diarias, bajarse del autobús un poco antes o subir y bajar por las escaleras, son maneras de incorporar hábitos saludables que ayudarán a prevenir la obesidad». Así lo señala Iván Darío Escobar, endocrinólogo y miembro de la Asociación Colombiana de Obesidad, Asofuncobes

Si bien la obesidad y el sobrepeso pueden tener origen en múltiples factores (que van desde lo genético, pasando por lo metabólico y hasta lo psicológico), su manejo debe ser integral; es decir, que diferentes especialistas como médicos endocrinólogos, internistas, familiaristas, deportólogos, nutricionistas o psicólogos,

intervienen en el proceso de tratamiento, dijo Yupanqui. «En Colombia, el manejo integral (e interdisciplinar) de la obesidad y el sobrepeso todavía es una tarea que está pendiente y por ello, existe la necesidad de avanzar hacia la reglamentación de la ley que garantice la atención integral a esta enfermedad», señaló Yupanqui. Para Asofuncobes, el sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. «Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en la elección de alimentos de las personas, de modo que la opción más sencilla, la más accesible, disponible y asequible sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y así en consecuencia se puede prevenir esta enfermedad», señaló Hernán Yupanqui.

**Los endocrinólogos aconsejan:**

Tomar la decisión personal

de vivir saludablemente. Elegir alimentos saludables. Consumir refrigerios, bajos en calorías. Leer las etiquetas nutricionales. Investigar nuevas maneras de preparar alimentos. Ingerir porciones pequeñas. Evitar las bebidas azucaradas. Medir la cintura con regularidad. (si es mayor de 80 en mujeres y 90 en hombres, se está en riesgo. Asistir a la EPS, para recibir un manejo integral de la obesidad. Realizar ejercicio de intensidad moderada mínimo 150 minutos por semana

## Cifras de Obesidad en Colombia

56.4% de la población adulta entre 18 y 64 años presenta sobrepeso y obesidad. 52,8 corresponden a hombres. 59.6% mujeres. 37.7% Personas con sobrepeso. 18.7% personas con obesidad. La obesidad fue más frecuente en mujeres (22.4%) y en hombres 14.4%).

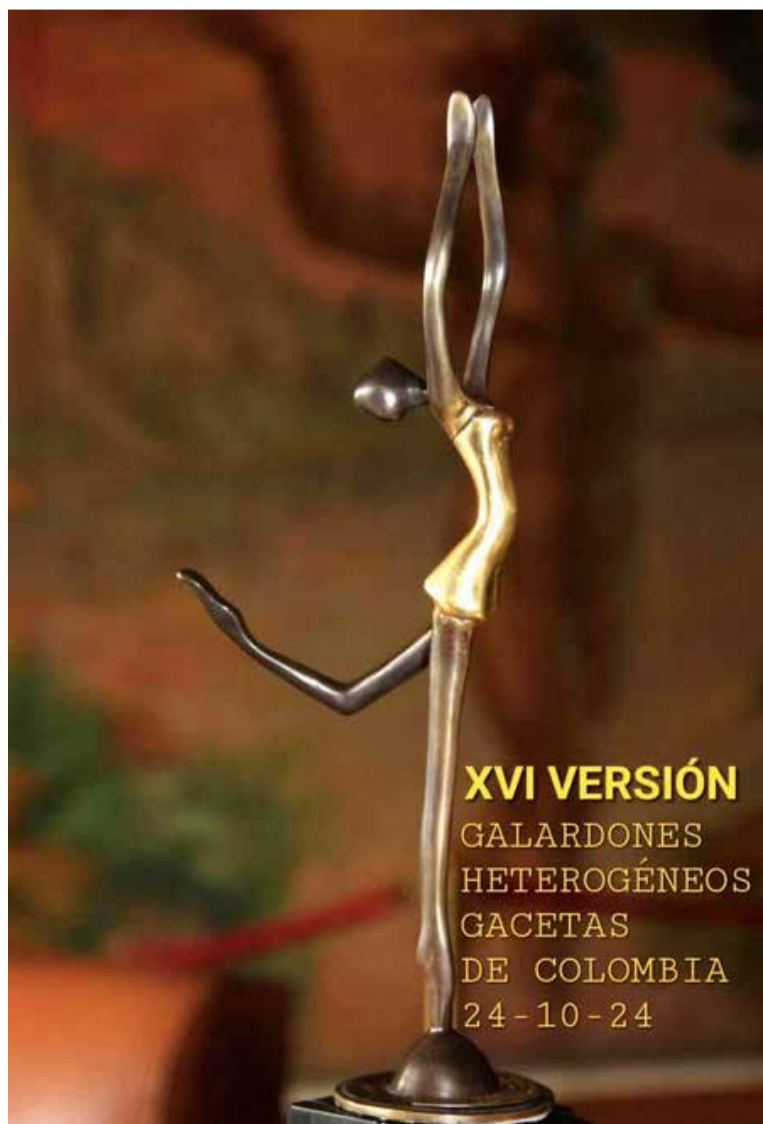
## Consumo de alimentos

Colombianos entre 5 y 64 años. Uno de cada 3 consume frutas diariamente. 5 de cada 7 consumen hortalizas o verduras diariamente. 1 de cada 7 no come huevo o carne diariamente. 1 de cada 2 consume embutidos de forma semanal. 1 de cada 4 consume comidas rápidas. 1 de cada 2 consume gaseosas o refrescos semanalmente. 4 de cada 9 consume alimentos de paquete semanalmente. 1 de cada 3 consume golosinas y dulces diariamente. Una cuarta parte de los colombianos consumen alimentos en la calle semanalmente.

# PARA QUE SIRVEN LAS CASCARAS DE LIMÓN



Debido a que sus compuestos cítricos actúan como agentes blanqueadores, el limón ayuda a aclarar la piel de forma natural. Utiliza cáscaras de limón para frotar la piel del rostro, brazos, piernas o cualquier otra parte del cuerpo que quieras aclarar y tonificar.



**H**ace algunas semanas hemos realizado una publicación sobre los usos de la cáscara de naranja, y nos pareció una buena idea hacer lo mismo con las cáscaras de limón. Para que puedas aprovechar todos los beneficios de esta noble fruta te trajimos esta fantástica lista con las 25 formas más prácticas e ingeniosas de usar las cáscaras de limón.

## Limpiador multiuso

Con cáscaras de limón y vinagre podrás preparar un excelente limpiador multiuso casero y natural. Para ello, deberás colocar cáscaras de limón en un recipiente a elección, que luego llenarás con vinagre y cerrarás con una tapa bien ajustada. Durante dos semanas

deberás reservar el recipiente y dejar que los ingredientes se mezclen. Una vez transcurrido ese tiempo, retira las cáscaras de limón e incorpora un vaso de agua al recipiente con vinagre de limón. Esta preparación te ayudará a limpiar la grasa y las manchas más difíciles de la cocina y otras partes de la casa. Piel más clara y brillante. Debido a que sus compuestos cítricos actúan como agentes blanqueadores, el limón ayuda a aclarar la piel de forma natural. Utiliza cáscaras de limón para frotar la piel del rostro, brazos, piernas o cualquier otra parte del cuerpo que quieras aclarar y tonificar.

## Desodorante para triturador de basura

Si en el lavabo de tu cocina tienes un triturador de

basura y quieres deshacerte de los olores causados por los restos de comida, coloca algunas cáscaras de limón en el desagüe todas las semanas.

## Humidificador de ambientes

En un recipiente con agua, coloca cáscaras de limón, clavos de olor, aceites esenciales, y canela, y llévalo a fuego mínimo durante aproximadamente media hora. Esto servirá para purificar y aromatizar el aire del ambiente.

## Deshazte de las hormigas en la cocina

Para deshacerte de las hormigas, distribuye algunos pedazos de cáscara de limón por la cocina. Asegúrate de colocarlas en los marcos de las ventanas y de las puertas, en las grietas o agujeros de las paredes, y en cualquier otro lugar rincón que pueda ser una posible entrada para estos insectos. El fuerte aroma de las cáscaras de limón mantendrá a las hormigas fuera de tu casa.

## Remover las manchas de café

Si tu taza favorita está llena de manchas de café, utilizando cáscaras de naranja podrás dejarla como nueva. Coloca algunas cáscaras de limón en la taza, y llénala con agua caliente. Luego, déjala reposar por una hora y, una vez transcurrido el tiempo, límpiala con una esponja y un trapo.

## 7- Mantiene el refrigerador limpio

Corta un limón a la mitad, y colócala en el refrigerador para absorber todos los olores de las comidas. Esta vez combinamos la cáscara y la fruta, de manera que la humedad de la pulpa pueda absorber los olores.



En un recipiente con agua, coloca cáscaras de limón, clavos de olor, aceites esenciales, y canela, y llévalo a fuego mínimo durante aproximadamente media hora. Esto servirá para purificar y aromatizar el aire del ambiente.

#### Limpiador de pavas y teteras

Si tienes depósitos de sarro en la pava o la tetera de tu casa, el limón te ayudará a dejarlas relucientes. Coloca algunas cáscaras dentro de la pava o tetra, llénalas de agua y llévalas a hervor. Una vez que el agua haya hervido, apaga el fuego y déjalas reposar por una hora. Una vez transcurrido el tiempo, retira el líquido del interior y enjuaga con agua tibia.

**Limpiador de microondas**  
 Para limpiar la suciedad de este aparato, coloca agua y cáscaras de limón en un recipiente apto para microondas, y cocínalo durante 5 minutos, de manera que al hervir, el vapor del agua ayude a remover y aflojar las manchas más difíciles.

#### Limpiador de lavabos y grifos

Si quieres limpiar el grifo de la cocina o del baño, frótalo con medio limón durante dos o tres minutos y límpialo con un trapo viejo. Repite la operación hasta que las manchas o los depósitos minerales hayan desaparecido.

#### Pulidor de cobre, acero inoxidable y otros metales

Para pulir objetos de cobre, o acero inoxidable, coloca sal sobre la mitad de un limón, y utilízalo para frotar y limpiar el área afectada. Antes de enjuagar, deberás dejar actuar el limón durante 5 minutos.

#### Limpiador de tabla de cortar

Si quieres limpiar la tabla de cortar de la cocina, luego de lavarla, utiliza un limón para frotar y limpiar su superficie. Luego, déjala reposar durante unos minutos de manera que las propiedades antibacterianas del limón actúen sobre los gérmenes, dejando nuestra tabla como nueva.

#### Conservar azúcar rubia

Para conservar el azúcar rubia fresca por más tiempo, coloca algunas cáscaras de limón dentro del recipiente donde la mantienes guardada.

#### Ralladura de limón como saborizante

La ralladura de limón es un excelente ingrediente para darle un sabor y aroma especial a una gran variedad de prepa-

raciones, como marinadas, ensaladas, tortas y budines. Recuerda lavar bien el limón antes de rallarlo.

#### Tiras de limón

Utiliza un pelador para cortar tiras parejas de cáscara de limón, eliminando la parte blanca ya que tiene un sabor amargo. Podrás conservar las tiras de limón en el congelador y utilizarlas para decorar tragos, tartas u otras preparaciones.

#### Polvo de limón

Para obtener polvo de limón, deberás dejar secar la cáscara durante 3 o 4 días. Luego, una vez que esté seca, colócala dentro de la procesadora y muélela hasta obtener un polvo que podrás reservar y utilizar como saborizante en tus preparaciones, en lugar de la ralladura convencional.

**Azúcar con sabor a limón**  
 El polvo de limón, o simplemente las cáscaras, pueden colocarse dentro del recipiente del azúcar para darle sabor y utilizarla en tus futuras preparaciones dulces.

#### Pimienta de limón

Si quieres experimentar con los sabores de tus platos, mezcla el polvo de limón con la pimienta. Te recomendamos utilizarlo en carnes y marinadas.

#### Dulces de limón

Si cocinas las cáscaras de limón en un recipiente con un poco de agua y azúcar, podrás obtener deliciosos dulces para decorar tus tortas o bañarlos en chocolate y servirlos como bombones.

#### Exfoliante corporal

Prepara una pasta con media taza de azúcar con cáscaras de limón y dos cucharadas de aceite de oliva. Utilízala

como exfoliante corporal durante el baño, para limpiar tu piel, darle brillo y perfumarla con una suave fragancia cítrica.

#### Blanqueador de uñas

Para limpiar y blanquear tus uñas, frótalas con medio limón.

#### Alivia las náuseas

Si sientes náuseas, coloca una rodaja de limón en tu boca o prepara una infusión utilizando las cáscaras.

#### Limpiador de ralladores

Para eliminar todos los restos de comida, y dejar tu rallador como nuevo, utiliza medio limón para

frotar y limpiar la superficie.

#### Fogones

Si estas acampando y necesitas preparar un fogón, utiliza cáscaras de limón. De esta forma, además de incentivar el fuego, podrás mantener alejados a los insectos gracias al aroma del limón.

#### Desodorante para cestos de basura

Si quieres mantener tu cesto de basura libre de olores, coloca unas cáscaras de limón en el fondo del cesto, dos o tres veces por semana. limon

InfoLANCEROS



Asociación Internacional de Lanceros  
 Mayor Lancero (R) Adolfo León Donado Muñoz  
 Comandante

Septiembre de 2024

### DIPLOMADO

#### "Gerencia Estratégica y Prospectiva Empresarial"

Apreciados Asociados

Interlanza en alianza con la Cámara de Integración Geo-económica de Colombia, Caribe e Indoamérica; Fundación Centro Andino de Estudios, Asociación de Universidades de América y Corporación Centro de Estudios Miguel Antonio Caro, desarrolla los días miércoles el Diplomado en Gerencia Estratégica y Prospectiva Empresarial. Vincúlese con su entorno familiar y amigos a este programa de capacitación en forma presencial, en la Sede de Interlanza. (Calle 57 No. 6 - 35 Piso 14)

Educación solidaria al más alto nivel.

OCTUBRE  
02



La Asociación Internacional de Lanceros "Interlanza", se permite informar a sus asociados, grupo familiar, amigos y Reserva Activa, que el 2 de octubre de 2024 continuará el Diplomado:

"GERENCIA ESTRATÉGICA Y PROSPECTIVA EMPRESARIAL"

Día: Miércoles

Horario: 10:00 a 12:00

Presencial: Sede Interlanza (Calle 57 No. 6 - 35)

Aproveche esta oportunidad que le brinda la Asociación a la familia de las Fuerzas Militares y de Policía, su entorno familiar y amigos de capacitarse al más alto nivel y en forma solidaria.

Con especial aprecio:

Mayor Lancero (R) Adolfo León Donado Muñoz  
 Comandante

Calle 57 No. 6 - 35 Piso 14 Bogotá D.C., Colombia - Teléfono: 314 3574966

www.interlanza.com.co revinterlanza@yahoo.es Lanceros Interlanza @interlanza



Cáscara de chontaduro:

# IDEAL EN CONCENTRADO PARA CERDOS

Agencia de Noticias UN

**C**onsiderando solo frutas y vegetales, los desechos agroindustriales en Colombia constituyen cerca del 55 % de toda la producción. Generalmente se tratan como desperdicios y se depositan en ríos, quebradas o suelos para que se degraden, lo que genera un alto grado de contaminación ambiental.

En el caso del chontaduro, por cada tonelada producida se genera media tonelada de residuos, por lo que investigadores de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) Sede Manizales trabajan en un proceso para utilizar esos desperdicios en el desa-



La exploración y valoración nutritiva de nuevas fuentes alimenticias para las granjas porcinas se debe a la baja competitividad de esta cadena.

derivados de su cosecha se pueden emplear como alimento para el ganado; pero la cáscara de chontaduro no afecta la seguridad alimentaria. Así mismo, según el Instituto Nacional Agropecuario (ICA) este cultivo se cataloga como uno de los de mayor producción en el país.

## LOS RESULTADOS

El proyecto se encuentra hoy en fase de laboratorio, en el que trabajan con una peletizadora que procesa entre 50 y 100 kg de residuos al día.

Por cada 100 kilos de residuos se obtiene una producción de 90 kilos de pellets, es decir que el proceso tiene un rendimiento del 90 %. El poder calorífico de los pellets desarrollados por la UNAL Sede Manizales puede llegar hasta las 4.600 kilocalorías por kilo. Por otra parte, los análisis de digestibilidad in vitro indicaron que las cáscaras tienen una digestibilidad del 70 %. La exploración y valoración nutritiva de nuevas fuentes alimenticias para las granjas porcinas se debe a la baja competitividad de esta cadena, generada por el alto costo de los cereales y fuentes de proteína para elaborar las dietas. Según la Asociación Colombiana de Porcicultores, «los costos del rubro alimentación corresponden al 75,63 % de los costos totales de producción».

«En ese sentido, las explotaciones porcinas pequeñas y poco tecnificadas no pueden acceder a dietas balanceadas importadas y costosas, lo que las lleva a usar subproductos, recursos vegetales o productos para consumo humano como alternativa para sustituir el alimento convencional, reducir los altos costos de alimentación e incrementar la productividad y eficiencia del sistema».

rollo de concentrado para cerdos.

El proyecto, que forma parte de la línea de investigación de agro industrialización de productos alimentarios, consiste en recolectar los residuos de la cáscara de chontaduro y hacer su caracterización fisicoquímica con el fin de determinar el contenido de elementos como carbón y nitrógeno, y su porcentaje de humedad.

Después se buscan las condiciones óptimas para realizar la densificación mediante una peletizadora, máquina que produce pequeños cilindros conocidos como pellets, parecidos a los de madera que se utilizan en construcción.

## EL PROCESO

«Durante el proceso de densificación, los pellets se someten a una presión muy

alta, lo cual hace que la lignina (componente presente en este tipo de residuos) se transforme y los envuelva como un recubrimiento plástico; esta «envoltura» natural facilita almacenarlos y transportarlos», explicó María Martínez Guardia, zootecnista de la UNAL Sede Manizales. «El objetivo del proyecto es tratar de resolver dos problemáticas simultáneamente: por un lado, lograr el aprovechamiento de la gran cantidad de residuos que se generan cada año para mitigar el problema de la contaminación, y por el otro producir una fuente energética saludable con esos desperdicios», agregó.

Enfatizó además en que los pellets se elaboran a partir de residuos orgánicos que no tienen ningún uso, como en el caso del maíz, por ejemplo, que los residuos

**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**



La pareja de exhabitantes de calle:

# EL AMOR LOS SACÓ DEL INFIERNO

Ana Maria Cuevas  
Especial

Cuando José de Jesús Cabrera llegó al Centro de Alta Dependencia Funcional de La Mesa (Cundinamarca) tenía una infección en el pulmón, había sufrido una trombosis y una neumonía amenazaba con quitarle la vida. Allí no solamente curó su cuerpo, también su corazón.



Cada uno, por su lado, se internó en el infierno de la droga. José empezó con la marihuana y el bazuco y así duró 30 años. Jeimy inició con el pegante y después probó alucinógenos más fuertes. Vivía de pedir dinero y se alimentaba de lo que le daban en las casas

José, un boyacense de 53 años, decidió hace 6 dejar las calles llevado por su enfermedad. Cuando ingresó al Centro de Alta Dependencia no podía moverse bien y respiraba con dificultad. Sin embargo, al ver a Jeimy Pineda, una habitante de calle que también se recuperaba allí, sintió vértigo. Era su corazón y no su malestar que le indicaba que había otra oportunidad para él.

Jeimy, quien duró 22 años en la calle y quien tiene una discapacidad física por un accidente automovilístico, estaba allí en proceso de recuperación física y mental. Con el pasar de los días y con una historia de vida muy similar, ambos se fueron enamorando hasta que un día decidieron 'cuadrarse' como él mismo lo cuenta. No fue fácil, la enamoró a la antigua, con detalles, palabras y le pidió que fuera su novia.

«Empezamos a tener un conocimiento con ella y cuando lo tuvimos yo le dije: 'mire si usted está interesada tratémosnos, quiero ser pareja suya, si 'vusté' me acepta' tenemos un compromiso

como pareja». Tratémosnos como pareja como novios y seguimos luchando los dos acá y en otro sitio. Y ella me dijo: «pues sí yo si quiero porque estoy apegada y me siento sola», cuenta José, quien para acercarse a Jeimy, primero la empezó a cuidar, luego le brindó su amistad y empezó a cambiar su forma de pensar hacia un futuro más positivo.

«Me siento enamorada de la forma de ser de él, pues desde que yo llegué, él me empezó a ayudar. Yo era grosera con los compañeros, pero hablamos con él. Me gustó las palabras que decía, pero él tenía otra pareja, pero a él no le gustó porque era muy sinvergüenza y yo le caí bien a José porque yo soy una persona muy seria y solo estoy con una persona», asegura Jeimy mirando a su novio con tiernos ojos y apretando su mano.

Ambos tuvieron una pesada vida en la calle. Conocieron el antiguo 'Cartucho' y luego la 'L', en el temido Bronx. Ambos llegaron a la capital porque eran maltratados por sus familias. A Jeimy su

mamá la golpeaba constantemente. Le quemaba la cara y la agredía con palos, botellas y hasta cables. A José, por su parte, uno de sus hermanos le dio palo durante meses. En una de esas 'leñeras' escapó. Llegó a la capital cojeando.

Cada uno, por su lado, se internó en el infierno de la droga. José empezó con la marihuana y el bazuco y así duró 30 años. Jeimy inició con el pegante y después probó alucinógenos más fuertes. Vivía de pedir dinero y se alimentaba de lo que le daban en las casas. En ese oscuro ir y venir conoció a su pareja con quien tuvieron una niña. La entregó al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y nunca más supo de ella. Recuerda eso sí, que el 12 de octubre de este año, su hija cumplirá 17 años.

«Le perdí el rastro porque yo la iba a ver de vez en cuando, estaba en 'Rompiendo Cadenas' – Fundación para habitantes de calle-, pero después de que se la llevó el Bienestar no la vi más. Me gustaría saber cómo está y con quién, decir-

le que aún me acuerdo de ella, y que la quiero, nunca se lo dije», cuenta Jeimy, quien ahora se dedica a vender dulces y cigarrillos en una 'chaza'.

José tampoco supo qué pasó con sus dos hijos. Un día, la mujer con la que vivió al llegar a Bogotá lo abandonó llevándose a sus retoños. Eso lo llevó a las calles y a la degradación.

«De la noche a la mañana se fue con ellos. Me desperté y ya no estaba. Deprimido empecé a consumir y ya nunca más salí, solo hasta ahora, que tengo una razón para luchar y que me voy a casar», asegura el boyacense, quien ahorra trabajando como vendedor de refrescos para tener una boda decente con su idílico amor.

No ha sido fácil. En una vivienda del barrio San Vicente, en Tunjuelito,

ambos residen en una habitación. Son el único apoyo para el otro y el motor de fuerza para no recaer. Acepta que a veces el 'demonio' –como él lo llama-, los tienta, pero se tienen el uno al otro para enfrentarlo.

«A mí me gusta ser sincero y claro, a veces a uno le dan ganas. Pero entonces ella me aconseja mucho y me dice que no quiere saber nada de la calle. Es como el cuento, son malos pensamientos que lo llevan a una vaina que uno no quiere saber nada, pero si uno no pone de su parte, no se recupera. El consumo de drogas es algo que no se lo deseo a nadie, ni al más enemigo, porque es el demonio el que lo influye a uno. De la calle no le quedan a uno sino tristezas y sufrimientos», concluye, con los ojos vidriosos. No está triste, está enamorado.

El Poder de la música:

# UNA HERRAMIENTA PARA LA REFLEXIÓN Y LA GRATITUD

Eduardo Frontado  
Sánchez

**H**e comprobado que, como seres humanos, tenemos la cualidad de asociar momentos de nuestra vida con elementos musicales. Estoy profundamente de acuerdo con la idea de que la música es el lenguaje del alma. Los músicos tienen una habilidad única para traducir emociones y experiencias en notas y melodías, lo que permite que cada uno de nosotros encuentre en la música un refugio, un espejo o una inspiración.

Una de mis maneras favoritas de desconectarme, pensar y ordenar mis ideas es escuchando música. Es curioso cómo, en medio de la rutina y las responsabilidades, la música me permite distraerme y, al mismo tiempo, concentrarme de una manera tal que puedo organizar mis pensamientos de manera clara y estructurada. Es como si cada nota ayudara a ordenar mis ideas, permitiéndome decidir qué quiero decir y cómo quiero decirlo.

A lo largo de mi vida, he tenido el privilegio de convertir mis diferencias en mi mayor fortaleza. He aprendido que cada elemento de innovación, cada idea fuera de lo común me ofrece una mejor calidad de vida. Sin embargo, esto no sería posible si no hubiera desarrollado la capacidad de entender, incluso en



Gratitud con humildad

mis peores momentos, que la música y lo que genera en mí es una herramienta poderosa y útil en todo momento.

Particularmente, tengo la capacidad de asociar buenos momentos de mi vida con canciones específicas. No necesariamente con el artista de moda, sino con melodías que me evocan recuerdos, alegría o gratitud. Una de mis claves para motivarme cada mañana es escuchar música de meditación durante 20 minutos antes de levantarme. Esto me relaja y me ayuda a comenzar el día con una actitud de gratitud, consciente de que cada nuevo día es una oportunidad. Una de las grandes ventajas de las herramientas que po-

seo es entender que, incluso cuando me siento cansado de mantener la disciplina y la constancia, la música es uno de mis escapes. Me recuerda que lo que hoy veo como un sacrificio, mañana traerá un beneficio mucho mayor. La música, bien entendida, representa un disfrute profundo. Cada vez que escuches una canción, tómate el tiempo de entender y disfrutar la letra en su totalidad, porque hasta la música que eliges escuchar es un reflejo de tu personalidad y de lo que llevas dentro.

En los momentos de desaliento, también encuentro en la música un medio de expresión. No la utilizo para quedarme en lo negativo, sino para

que me sirva como la herramienta que necesito para seguir adelante. Me motiva a mejorar cada día, no solo por mí, sino por todas las personas que me rodean y que me permiten descubrir nuevas cosas cada mañana.

Desde pequeño, tuve el privilegio de coleccionar todo tipo de música. Sin embargo, debo confesar que una de mis artistas favoritas siempre ha sido y será Shakira. No solo por lo que expresa en sus canciones, sino porque ella como ser humano es la expresión más clara del valor de ser mujer. Dependiendo de la etapa de mi vida, he sentido que he estado acompañado por diferentes artistas. Por ejemplo, en algún momento,

Carlos Baute, con sus baladas románticas, me habló profundamente a través de sus letras. En mi caso particular, nunca he visto la música como una moda, sino como una forma de expresión que se queda tatuada en el alma, capaz de comunicar lo que a veces las palabras no pueden. Existen momentos en los que las palabras no son suficientes, y es entonces cuando la música se convierte en un excelente refugio. Nos recuerda que, aunque lo humano nos identifica, lo distinto nos une. Los caminos de Dios son perfectos, y la música nos ayuda a entender y aceptar eso, brindándonos consuelo y acompañándonos con sus acordes en cada etapa de la vida.

# EL FANTASMA



El reconocido compositor guajiro de vallenatos Rafa Manjarrez regresa al escenario musical con su nuevo álbum titulado 'Un presente musical', una obra que promete cautivar a los seguidores del género. Este trabajo discográfico reúne a grandes exponentes del vallenato, como Beto Zabaleta y los acordeoneros Emiliano Zuleta, Almes Granados y Chelito de Castro, quienes aportan su inigualable talento a la producción.

Emiliano Zuleta se destaca con su característico estilo al interpretar once de las canciones incluidas en el álbum: 'Amén', 'Piñique', 'Acompañada y sola', 'Fantoché', 'Dulce mortificación', 'El pintor', 'A mi mamá', 'Por regla de tres', 'Fuiste tú' y 'Yo soy así'. Almes Granados, por su parte, brilla con su participación en cinco temas: 'Yo soy así', 'Enfáticamente', 'Aquí estoy yo', 'Si yo pudiera' y 'La vida es así'. Finalmente, Chelito de Castro imprime su toque especial en el tema 'En tu cumpleaños'.

El primer sencillo del álbum, 'Fuiste tú' ha causado gran expectativa entre los seguidores del vallenato. Interpretado en un emotivo dúo por Rafa Manjarrez y Beto Zabaleta, con el acordeón de Emiliano Zuleta, este tema ocupa los primeros lugares en las emisoras especializadas en el género.

Todas las composiciones de 'Un presente musical' son obra de Rafa Manjarrez, lo que reafirma su profundo compromiso con las raíces y el folclor vallenato. Este álbum es una celebración de la música vallenata clásica, enriquecida con la colaboración de artistas excepcionales.



Angelica Jaramillo

La producción musical estuvo a cargo de Chelito De Castro, Mancel Cárdenas y Luifer David, quienes trabajaron en los estudios de este último y en los de Fernando Mercado, en la ciudad de Barranquilla. El álbum será lanzado bajo el sello de Alvani Tunes.

El lanzamiento en vivo de 'Un presente musical' será el jueves 26 de septiembre en 'La Casa de los Buenos Tiempos' en la ciudad Barranquilla, con dos momentos destacados: la presentación en vivo de Valentina Manjarrez cantando a dúo con su papá Rafa Manjarrez y el estreno del videoclip de la canción 'Fuiste tú'. El álbum estará disponible en todas las plataformas digitales, así mismo el artista estará realizando la promoción musical de este gran trabajo artístico.

El juego y las oportunidades de participar activamente en un conjunto de actividades lúdicas permitieron que más de 1.450 niños de Maicao, en La Guajira, aprendieran sobre el origen, desarrollo e historia de la música en Colombia y del buen comportamiento ciudadano. Esto fue posible gracias al programa 'SAYCO Compone Cultura'.

Rafael Manjarrez, Presidente de SAYCO; César Ahumada, Gerente de SAYCO y Rita Fernández, miembro del Consejo Directivo fueron los encargados de inaugurar este último recorrido itinerante en la Institución Educativa No. 4 Sede San José Campes tre de Maicao, que inició desde las 7:30 A.M.

Vichada:

## LA CARA AMABLE DE COLOMBIA



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

Madrid:

## UNA CIUDAD PARA REPETIR

Droga del siglo XXI:

## AZÚCAR EL VENENO DE LA HUMANIDAD