

Ganador:



EL REGRESO DE TRUMP

Donald Trump, se impuso en las urnas ante la demócrata Kamala Harris y se convirtió en el 47º mandatario electo de la historia de Estados Unidos. Un retorno a la Casa Blanca para un expresidente que hace cuatro años se negó a reconocer su derrota frente al actual jefe de Estado, Joe Biden.

Proteger a niños, niñas y adolescentes, pide Colombia:

CONFERENCIA MUNDIAL PARA PONER FIN A LA VIOLENCIA CONTRA LA NIÑEZ

Organización Panamericana de la Salud:

APOYA REFORMA DEL SECTOR EN COLOMBIA

El regreso de Trump:

UNA NUEVA ERA EN EL MUNDO



Donald Trump junto a su mujer Melania

El regreso de Donald Trump a la Casa Blanca abre un nuevo escenario para las relaciones entre Estados Unidos, Europa y España, donde la cautela ante el nuevo mandato del republicano se mezcla con la preocupación en asuntos como la imposición de nuevos aranceles o su posición sobre la OTAN.

España encara la nueva fase de relaciones entre ambos países, dejando claro el papel de «aliado natural» de Estados Unidos con la Unión Europea y mostrando, a través del ministro de Asuntos Exteriores, José Manuel Albares, cautela. «Vamos a ver cuáles son

sus primeros pasos», ha dicho Albares, quien ha recordado que Estados Unidos es el primer inversor en España fuera de la Unión Europea y «tenemos una intensa relación como aliados de la OTAN».

«¡El mayor regreso de la historia!»: Benjamin Netanyahu y otros líderes mundiales felicitan a Donald Trump tras ganar las elecciones de EE.UU.

El presidente estadounidense, Joe Biden, ha llamado por teléfono al expresidente Donald Trump para felicitarle por su victoria en las urnas y ofrecer una «transición tranquila». En un comunicado, la Casa Blanca ha informado de que Biden

ha mostrado su compromiso por «una transición pacífica» y ha enfatizado en la importancia de «trabajar de forma conjunta para unir el país».

Trump se declaró ganador en un discurso en Florida ante sus seguidores, donde se mostró rodeado de su familia y su compañero de fórmula, el senador JD Vance.

Estas fueron algunas de las frases que deslizó.

1. «Vamos a sanar el país»

«Vamos a ayudar a sanar el país», dijo el republicano de 78 años. «Estados Unidos nos ha dado un mandato sin precedentes y poderoso».

2. «Vamos a cerrar las fronteras»

«Cerraremos las fronteras para evitar que siga entrando gente. Queremos que la gente entre, pero tenemos que hacer que lo hagan de forma legal».

«Queremos fronteras, queremos seguridad», añadió.

3. «Somos el país con más petróleo»

Contrario a las políticas contra la crisis climática, Trump prometió volver a incentivar los combustibles fósiles. Mientras los mercados reaccionaron con una rebaja del precio del barril de crudo, durante su

discurso el republicano aseguró que Estados Unidos «somos el país con más petróleo del mundo».

4. «Queremos un ejército fuerte y poderoso»

«Queremos un ejército fuerte y poderoso», señaló.

«Es una magnífica victoria para el pueblo estadounidense que nos permitirá hacer de nuevo grande a Estados Unidos», cerró Trump.

5. «Vamos a reducir los impuestos» «Vamos a pagar la deuda, reducir los impuestos», dijo Trump en su discurso en Florida.

Organización Panamericana de la Salud:

APOYA REFORMA DEL SECTOR EN COLOMBIA



Durante una reunión en la Casa de Nariño entre el presidente Petro y Jarbas Barbosa, director general de la OPS, el organismo internacional expresó su apoyo a las reformas propuestas que buscan construir un sistema de salud más accesible y equitativo en Colombia.

«Yo quiero felicitar al gobierno de Colombia, en la figura del señor presidente Petro, por todos los cambios que está haciendo en el sector salud de Colombia», manifestó el director general de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Jarbas Barbosa.

Al término de una reunión con el mandatario colombiano, realizada este martes en la Casa de Nariño, el alto directivo del organismo consideró que estos «son cambios muy alineados con las prioridades que todos los países de las Américas han aprobado en los últimos

años para la Organización Panamericana de la Salud, como la ampliación y fortalecimiento de la atención primaria de salud, con el fortalecimiento de los sistemas de salud en los territorios para garantizar que todas las personas tengan el acceso a los sistemas de salud».

«Este objetivo de ampliar el acceso, de fortalecer la atención primaria, es muy alineado con todo lo que se aprueba en la Organización Panamericana de la Salud», recalcó.

En la reunión también se trató el tema de la relación existente entre

cambio climático y salud, a propósito de la 16 cumbre mundial sobre biodiversidad COP16 realizada en Cali.

«El cambio climático va a producir efectos negativos importantes en la salud, el incremento de enfermedades transmitidas por vectores, con el tema de las muertes por las olas de calor, por la inseguridad alimentaria, que aumenta el hambre y la desnutrición, con sequías, con inundaciones», dijo.

Otro tema del encuentro del presidente Petro con el director Barbosa se relacionó con la prime-

ra Conferencia Mundial para la Eliminación de las Violencias contra la Niñez, que se realizará en Bogotá los días 7 y 8 de noviembre.

«Nosotros vamos a participar de la Cumbre Mundial el jueves, pero mañana nosotros tenemos una reunión regional con los 25 países de América que van a estar aquí. Vamos a buscar también una mirada regional de cómo podemos fortalecer el liderazgo del sector salud, participar en este debate en cada uno de los países. Entonces creo que es muy importante traer esta perspectiva de la salud pública

también para el tema del combate y de la lucha por la eliminación completa de la violencia contra la niñez», sostuvo Barbosa.

El evento, que contará con representantes de más de 190 países y es organizado por los ministerios de Relaciones Exteriores, Salud, Educación e Igualdad y Equidad, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS), Unicef y el Gobierno de Suecia, busca analizar soluciones integrales frente a las violencias ejercidas contra la niñez.

Alarma:

GOBIERNO PIDE AHORRAR AL MÁXIMO ENERGÍA ELÉCTRICA

El Gobierno, a través del Ministerio de Minas y Energía, emitió un comunicado oficial como respuesta a la baja hidrología en el país y a fin de optimizar el uso de la energía eléctrica.

En el comunicado se insta a todas las entidades públicas a implementar una serie de recomendaciones para el uso racional y disminuir el consumo del servicio de energía eléctrica, con el fin de incentivar el uso eficiente del recurso.



El gobierno hizo un llamado para evitar el gasto de energía durante la navidad y evitar racionamientos.

Navidad

El Ministerio de Minas y Energía recomendó que, en caso de instalar alumbrado navideño, «funcione con Fuentes No Convencionales de Energía Renovable (FNCER), baterías o estrategias de almacenamiento energético».

Sugirió, además, que se utilice tecnología LED en los alumbrados, teniendo en cuenta que es más ahorradora y eficiente. Las bombillas LED consumen entre un 60 y 80 menos que las luces tradicionales, y además tienen una larga vida útil.

Ahorro

También solicitó aplicar las medidas promovidas mediante la Resolución 40412 y hacer auditorías energéticas en las edificaciones y sedes de la administración pública tanto a nivel nacional como local. «Se recomienda que cada entidad establezca metas cuanti-

ficables y verificables de ahorro de energía eléctrica y realice evaluaciones semanales de cumplimiento», indica la comunicación.

Campañas

También propone desarrollar campañas institucionales internas de concientización de ahorro de energía e incluir mensajes de ahorro de energía en las comunicaciones que generen las entidades y en los portales web institucionales.

Trabajo en casa

El Ministerio de Minas y Energía sugirió a las entidades del orden nacional, departamental y local «ajustar los esquemas de trabajo desde casa para todo el personal de planta y contratistas, en los casos en que sea posible».

Agrega que se debe «aprovechar al máximo la iluminación natural en

las oficinas y apagar las luces cuando no sea necesario mantenerlas encendidas».

También recomienda instalar sensores de movimiento, en especial, en áreas como baños, parqueaderos, pasillos y otros lugares de tránsito itinerante de personas.

Así mismo, instalar bombillas o luminarias de bajo consumo y mantenerlas limpias.

Escaleras

que ascensor

El Gobierno nacional consideró que se deben preferir las escaleras convencionales que el ascensor y las escaleras eléctricas.

Apagar computadores

El Minenergía recomendó «apagar los equipos de cómputo, impresoras, sistemas de aire acondicionado, etc., cuando no se estén utilizando.

En la noche y los fines de semana, se recomienda realizar controles adicionales para garantizar que estén apagados. Se deben apagar los sistemas de aire acondicionado de las oficinas a partir de las 6:00 p.m.»

Bajar el brillo a las pantallas

En cuanto al uso de equipos ofimáticos, se sugiere ajustar el brillo de la pantalla a un nivel medio, disminuir los tiempos para que los equipos entren en estado de hibernación y utilizar fondos de pantalla y temas oscuros. Se recomienda realizar compras de equipos teniendo en cuenta su eficiencia energética.

«En especial, sistemas de iluminación, aires acondicionados y equipos ofimáticos, teniendo en cuenta lo contenido en la guía de compras públicas sostenibles, publicada por el Ministerio

de Ambiente y Desarrollo Sostenible».

Adecuación

En cuanto a adecuación de instalaciones se recomienda: preferir el uso de colores claros en paredes, techos y pisos; preferir el uso de pinturas atérmicas en cubiertas o fachadas de edificaciones en climas cálidos para reducir la temperatura interna, y preferir el uso de persianas, cortinas o películas para regular la iluminación natural.

Revisar

Se aconseja desarrollar un programa de mantenimiento periódico que incluya revisión frecuente del estado físico de medidores y dispositivos, orientado a minimizar los niveles de pérdidas. Además, implementar mantenimientos correctivos y preventivos a los sistemas de iluminación y de ventilación.

Proteger a niños, niñas y adolescentes, pide Colombia:

CONFERENCIA MUNDIAL PARA PONER FIN A LA VIOLENCIA CONTRA LA NIÑEZ



Los niños y las niñas son sujetos de sus propios derechos y nadie, ni siquiera ellos mismos, les pueden hacer renunciar a ellos.

Con la participación de 194 Estados parte de la Organización Mundial de la Salud y de 1.400 delegados provenientes de todo el mundo, Colombia será anfitrión a partir de este jueves de la Primera Conferencia Ministerial Mundial para Poner Fin a la Violencia contra la Niñez, de la que se espera acciones concretas sobre el tema.

Según la viceministra de Asuntos Multilaterales de la Cancillería de Colombia, Kandyá Obezo

Casseres, hay optimismo sobre los resultados de este encuentro.

«Nosotros esperamos que tenga un impacto a futuro, obviamente, en la niñez; que podamos como sociedad avanzar con proyectos concretos sobre cómo podemos apoyar o contrarrestar la violencia contra los niños», dijo.

Agregó que «esperamos que en el marco de esta conferencia se adopten varias medidas. Por ejemplo, esperamos

hacer el anuncio de una iniciativa colectiva renovada de protección para la niñez, liderada por los Estados miembros».

Obezo Casseres recalcó en que es necesario que se cumpla con lo que se acuerde en la ronda ministerial.

«Esperamos también adoptar un llamado a la acción negociada a nivel de los gobiernos, en la que quedarán consignados los compromisos de esta conferencia. No queremos que esta

conferencia únicamente quede en discursos, en presentaciones, sino que también podamos avanzar con acciones concretas, y este llamado a la acción es un paso hacia esa dirección», señaló.

«Confiamos crear una plataforma para que los sobrevivientes de la violencia puedan compartir sus experiencias, sus buenas prácticas y conocimientos y, sobre todo, elevar a nivel global la importancia de que como sociedad tomemos medidas para erradicar

la violencia contra los niños: todas las formas de violencia que incluyen el maltrato, que incluyen la explotación, que incluyen la trata y las otras formas de violencia y tortura contra la niñez», enfatizó la viceministra.

La viceministra puntualizó que se espera la participación de 133 delegaciones gubernamentales y más de 70 ministros de diferentes carteras, además de dos viceprimeros ministros y un ministro de Relaciones Exteriores.

Manglares del Pacífico colombiano:

RESERVAS DE CARBONO PARA COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO

Agencia UNAL

La investigadora Luisa Fernanda Gómez García, estudiante de la Maestría en Ciencias – Biología de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), afirma que «los bosques de manglar mejor conservados están protegidos bajo figuras de Conservación o mantenidos por las comunidades locales, lo que limita la intervención humana y permite que estén mejor, pero los más intervenidos sí están más afectados a consecuencia de actividades como la tala».

Estos ecosistemas costeros, que almacenan hasta cinco veces más carbono por hectárea que los bosques terrestres, son aliados esenciales para mitigar los efectos del calentamiento global.

Su importancia radica, entre otras cosas, en que a través de la fotosíntesis capturan dióxido de carbono (CO₂) y lo almacenan en sus hojas, troncos y raíces, lo que los convierte en importantes sumideros de carbono globales. Así mismo, sus raíces tienen adaptaciones especiales que les permiten soportar las condiciones cambiantes de inundación.

La investigación se centró en tres regiones fundamentales del Pacífico colombiano: Buenaventura (bosques de San Pedro y Pianguita), Bahía Málaga (bosques de El Morro y Naidizal), y Tu-



Manglar del pacífico

maco (bosques de Boca Grande y Rompido).

Reservorios de carbono

La selección de los sitios se hizo mediante análisis de imágenes satelitales, buscando dos tipos de manglares en cada área: uno que mostrara signos evidentes de intervención humana (por ejemplo tala o conversión a otros usos como la acuicultura) y otro que estuviera relativamente conservado. «Este contraste permitió evaluar cómo la intervención humana afecta las reservas de carbono», explica la investigadora.

Después, en cada manglar se establecieron 6 parcelas, cada una de 10x10 m, organizadas en dos grupos: 3 alejadas del cuerpo de agua (río, mar o estero) y otras 3 parcelas cercanas, las cuales se ubicaron a 20 m entre sí, y a 5 m del cuerpo de agua. Esta configuración permitió

evaluar el efecto de la proximidad al agua en la estructura del manglar y en la cantidad de carbono almacenado.

Así mismo, en cada parcela se midieron los árboles presentes que tuvieran un diámetro igual o superior a 2,5 cm en el punto conocido como «diámetro a la altura del pecho» (DAP). El perímetro de los troncos se midió con una cinta métrica, y la altura de los árboles se estimó con un clinómetro.

Además se identificaron las especies presentes, como el mangle rojo o negro, lo que ayudó a entender por qué las especies almacenan carbono de manera distinta, lo que sirvió para obtener datos sobre la biomasa aérea (hojas, troncos, ramas) y su contribución al almacenamiento de carbono.

Para extraer las muestras de sedimentos se uti-

lizó un «muestreador de turba ruso», instrumento que consiste es un tubo largo con un aspa que permite extraer muestras de sedimento a diferentes profundidades, hasta 2 m. El sedimento extraído se dividió en rangos de profundidad de 0-15 cm, 15-30 cm y de 30-50 cm, para su análisis posterior.

Las muestras se almacenaron en bolsas refrigeradas para mantener su integridad antes de llevarlas al laboratorio, donde se realizaron los análisis químicos necesarios para determinar la cantidad de carbono orgánico presente. Los análisis incluyeron estudios sobre la cantidad de nitrógeno y fósforo en el sedimento, elementos que pueden influir en la capacidad del manglar para almacenar carbono.

Durante las salidas de campo también se recogieron datos sobre las propiedades físicas

y químicas del agua superficial y subterránea de cada parcela. Para esto se utilizó un instrumento de multiparámetros que mide factores como el pH, la temperatura y la turbidez del agua, lo que ayuda a comprender cómo las condiciones ambientales afectan el almacenamiento de carbono en los manglares. A una profundidad de 1 m se encontraron reservas en promedio de carbono orgánico para los diferentes manglares, así:

Bahía Málaga:

El Morro: 616,8 toneladas de carbono por hectárea.

Naidizal: 482,8 toneladas de carbono por hectárea.

Bahía de Buenaventura:

San Pedro: 258,8 toneladas de carbono por hectárea.

Pianguita: 288,2 toneladas de carbono por hectárea.

Bahía de Tumaco:

Bocagrande: 411,1 toneladas de carbono por hectárea

Rompido: 348,9 toneladas de carbono por hectárea.

La investigación de la estudiante Gómez forma parte de un megaproyecto financiado por el Sistema General de Regalías que busca evaluar los servicios ecosistémicos de los manglares en esta región.

Psicología:

¿QUÉ ES LA GENTE TÓXICA?



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

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 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 artemañías para poder desactivarlas 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 abier-

ta 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.

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

LAS PIEDRAS DE VILLA DE LEYVA



a plaza de Villa de Leyva con piso de piedras.

Hernán Alejandro Olano García

El primer presidente de la Real Audiencia de Santa Fe, posesionado en ese cargo en 1564, luego de ocupar otros muchos, fue, Andrés Díaz Venero de Leyva, nacido en El Castillo, lugar cercano al puerto de Laredo, sobre el mar Cantábrico, vino a América a cumplir con la función de darle orden al gobierno, e iniciar, luego de la Conquista, el período de la Colonia. Tanto así, que el alcalde Juan Penagos decía que «Puso ánimo a los que por temor no osaban pedirla (la justicia) y frenó a los que con favores pretendían lo ajeno». Y, dentro de

esas acciones, estuvo la de desplazarse a Tunja para impartir justicia en el sonado caso del conyugicidio de Jorge Voto, de manos del oidor de Chivatá Pedro Bravo de Rivera y su amante Inés de Hinojosa, que protagonizaría la escandalosa novela referida a sus pecados y escrita por Próspero Morales Pradilla.

Don Andrés, el cronista Juan Rodríguez Freyle, considerando necesario frenar los atropellos de los conquistadores y encomenderos, entre ellos, el mismísimo Adelantado Mayor del Nuevo Reino de Granada, título nobiliario del Licenciado Gonzalo Jiménez de Quesada, mientras que fue a Tunja, tuvo que dejar encargada del gobier-

no a su esposa, María Dondegardo, de quien el autor de «El Carnero» se refiere a ella como «La primera dama». Leyva, buscando sentar las bases para desarrollar tareas de colonización, decidió el 29 de abril de 1572 que debía fundarse un nuevo poblado, para recibir a algunas gentes de Santa Fe y, para aumentar la producción de trigo, en competencia con el de Tunja, de gran calidad y primer sitio de América donde se sembró el grano y se hizo pan.

Toda esta historia, haría creer que desde el siglo XVI Villa de Leyva, cuna del prócer de la independencia Antonio Ricaurte y lozano, había tenido en su plaza -la más grande

de Colombia- un emprendrado que la caracteriza y que sirvió en 1970 para proclamar sobre sus irregulares formas, la candidatura del general Rojas Pinilla por la ANAPO.

Pues resulta que, el sargento viceprimero de la Policía Nacional Celso Parra Camacho, que fue alcalde militar de veintiún municipios, fue quien le dio el toque «pedrístico» a Villa de Leyva.

Parra, aparte de Villa de Leyva, ocupó alcaldías de otros municipios boyacenses como San José de Pare, Muzo, Almeida, Somondoco, Belén, Chivanita, La Uvita, Jenesano, Ramiriquí, Tibaná, Turmequé, Monguít, Pau-na, Pesca, La Capilla, Chiquinquirá y Chita, y

de La Peña (Cundinamarca), y, en todos ellos trazó calles, construyó plazas de mercado, escuelas y colegios y hasta diseñó avenidas. Algunos, de ahí en adelante calificaban las obras de los burgomaestres como «alcaldadas», pero, la que realizó en Villa de Leyva, buscó que la gran cuadratura de polvo y barro en época lluviosa que era su plaza se convirtiera en el gran atractivo que le ha dado nombre mundial. Sin el sargento Parra, la plaza de la Villa de don Andrés, sería un monumento al cemento, con canchas de baloncesto y jardinerías abandonadas, como en muchos municipios de Colombia

Crónica 1.000 de Gardezabal:

LLEGANDO AL ATARDECER



Gustavo Alvarez Gardezabal
El Porce

Cuando el presidente Duque nos mandó por los días del Covid a encerrarnos a todos los viejitos, decidí reiniciar por internet el oficio de columnista que durante más de 55 años he desempeñado casi de manera permanente en diarios de provincia. Las llamé “ Crónicas del Enchuspado” para antes que nada protestar por el trato de miserables e ineptos que nos daba el presidente.

La sostuve diariamente mientras duró la pandemia y cuando ella terminó la seguí haciendo como crónica de Gardezabal , enviándola a los amigos de wasap y colgándola en X y Face, You Tube y últimamente también a Telegram.

Su texto de audio, que grabo y edito cada maña-

na, es reproducido desde Ipiales y Sandoná hasta Rioacha en generosas emisoras que lo toman de las redes.

El diario Occidente en Cali, Primicia Diario y el portal de Juan Paz y otros medios más que aún subsisten lo acogen diariamente en sus páginas.

Haberlo hecho hasta llegar al numero 1.000 me parece casi una hazaña.

No es solo mi disciplina y voluntad sino mi habilidad para ser, ya entrado en los 80, un abuelito digital. Yo soy, desde El Porce, quien visita redes y lee periódicos y revistas, nacionales y extranjeras, me asomo a las emisoras y parpadeo ante las ediciones impresas de El Tiempo y El País que me traen diariamente desde Tuluá.

Sobre toda esa información hago apuntes y cua-

jo las ideas que expongo. No tengo secretaria ni ayudante y soy yo mismo quien batalla cada 24 horas por subirlo a las redes y enviarlo a los miles de seguidores por wasap o correo directo.

Es un oficio por el que no recibo emolumento alguno y que por el contrario me obliga a pagar diversas sumas por suscripciones y servicios internéticos . Ya estoy en el atardecer de mi vida,

pero lo hago con tanta alegría e independencia y tan satisfecho de seguir aportando ideas a mis contemporáneos que hoy celebraré las 1000 crónicas invitando a un reducido grupo de amigos para verlos comer la frijolada del Parador Nariño, la que las dietas de hígado , corazón y divertículos no me dejan saborear.



Crónica 1.000 de Gardezabal



Turismo en Colombia:

PARA RODAR Y ACAMPAR

Ana Pilar López V.

Las vacaciones y las fiestas familiares se acercan en medio de una época donde mantener el aislamiento y respetar los protocolos de bioseguridad son fundamentales para no tener imprevistos, aún así, quedarse en casa no es la mejor opción después de estar tanto tiempo en confinamiento, haciendo necesario respirar y estar rodeado de naturaleza para recargarse de energía.

Por esa razón, los expertos de Baterías Mac les proponen a los conductores colombianos, planear sus días de descanso en lugares que le permitan disfrutar del país y sus paisajes de una forma diferente: acampando, una práctica que en Colombia, desde el 2009, ha aumentado en un 60%, según la coordinadora de comunicaciones de Parques Nacionales Naturales de Colombia. Esta alternativa, en tiempos de pandemia, permite mantener la distancia social, ahorrar dinero y vivir toda una aventura junto con la familia.

Además, en Colombia se cuenta con diversos destinos en donde es posible llevar la carpa y la indumentaria necesaria, sin pagar costosas sumas para instalarse en diferentes puntos, solo se necesita disposición de descansar y dejarse sorprender por la vista que en cada uno se puede encontrar:



Colombia se cuenta con diversos destinos en donde es posible llevar la carpa y la indumentaria necesaria, sin pagar costosas sumas para instalarse en diferentes puntos.



Parque Nacional Chingaza

Parque Tayrona



Parque Nacional Chingaza

Para aquellos conductores que se encuentran cerca a Bogotá y quieren visitar un lugar a pocas horas de la capital, pueden visitar la fuente más importante de agua potable que los abastece; por eso, se pueden apreciar los frailejones, lagunas y el embalse de Chuza. El lugar recibe a los campistas con espacios para camping, parqueadero, energía y baños. Dentro de los planes tienen disponibles el senderismo, 4 rutas con diferentes complejidades y miradores que le harán disfrutar cada segundo el contacto con la naturaleza.

Parque Tayrona

Si quiere tomar una ruta más larga por las carreteras de Colombia para disfrutar del mar y la playa, cerca a Santa Marta podrá disfrutar de uno de los destinos más apreciados por locales y extranjeros. En el Parque Tayrona no solo se puede acampar con la carpa, existen otras opciones

como las hamacas, campings y ecohabs. Si disfrutan pasar la noche a la orilla del mar, el Cabo San Lucas puede ser la mejor opción, pero teniendo en cuenta el aislamiento, Castilletes también es muy recomendable, pues no hay mucha aglomeración.

Lago Calima

Si se encuentran en el Valle del Cauca y quieren visitar una zona de camping para pasar la noche, sin duda ir uno de los embalses artificiales más grande de América del Sur, es un buen plan: el Lago Calima cuenta con diferentes opciones alrededor para instalarse, desde espacio para la carpa, hasta cabañas y hoteles. Adicional, se pueden hacer planes como practicar diversos deportes acuáticos y caminar para conocer parte de su inmensidad.



Lago Calima

El Desierto de la Tatacoa

El Valle de las Tristezas o el Desierto de la Tatacoa, se ha vuelto uno de los destinos favoritos de los campistas. Sus paisajes no tienen como protagonistas los verdes y azules, como los que se suelen ver en Colombia, sino naranjas y terracotas acompañado de cactus. En la noche, se pueden ver las lluvias de estrellas desde el observatorio, uno de los atributos favoritos de los visitantes.



ISSN: 2323-0606
 Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador-director
 Javier Sánchez
Jefe de Redacción
 Guillermo Romero Salamanca
Coordinador
Consejo Editorial:
 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,

Janeth Ramírez,
 Gerney Rios González.
 Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores
 Freddy León Cuellar
 Editor Pacífico
Miembro del Círculo de Periodistas de Cali
 Rafael Hernando Camargo Vásquez
Miembro del CNP Editor Nacional
 Alejandro Arias
Editor Atlántico
 Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos
 Armando Martí
Editor cultural
 Armando Meléndez
Editor Redes Sociales
 William Fonseca
Gerente
 Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial
Corresponsales en el mundo
Estados Unidos:
 Lorena Sánchez - Luis
 Guillermo Vega

Paraguay
 Ignacio Martínez
Cuba
 Lázaro David Najarro Pujol
Europa
 Carlos Andrés Lucero Carmona
Fotógrafos:
 Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta
Diseño y diagramación:
 Felipe Ballesteros
 Correo electrónico:
 primiciadiario@gmail.com
 Teléfono 3002196363 - 3002124304
 Bogotá, D.C.-
 Colombia - Sur América

No soy yo, ¡eres tú!:

LAS RELACIONES TÓXICAS DESDE EL AMOR

Armando Marti
Especial

Es normal que existan problemas, diferencias y obstáculos en las relaciones de pareja, lo anormal sería que no existieran, sin embargo, si se llega a una racha de situaciones negativas y conflictos constantes hay que estar en la capacidad de reaccionar y evaluar aspectos tales como, discusiones repetitivas que se salen de control, mayor sufrimiento que

felicidad y más actitudes negativas que positivas. Si estas características están presentes en una pareja definitivamente es una relación tóxica.

Las constantes peleas que parecen nunca terminar poco a poco se convierten en un círculo vicioso y crean una rutina de competitividad íntima, lo peor, es que parece imposible ponerle fin a este tipo de relaciones. Poco a poco se genera una dependencia emocional al normalizar situaciones



Es común que las relaciones tóxicas en su mayoría no tengan profundas bases, estabilidad y tampoco momentos naturales de felicidad. Esta limitación se da por un bloqueo producto de personalidades adictivas con tendencias a apegos emocionales sin lograr reconocer la obsesión en la que están inmersos.

de dolor, creyendo que no se puede vivir sin el otro, convirtiendo así el sufrimiento en rutina -en psicología se denomina relaciones patológicas a este tipo de vínculos-.

Es común que las relaciones tóxicas en su mayoría no tengan profundas bases, estabilidad y tampoco momentos naturales de felicidad. Esta limitación se da por un bloqueo producto de personalidades adictivas con tendencias a apegos emocionales sin lograr reconocer la obsesión en la que están inmersos. Surge entonces, una mala gestión de la afectividad e inteligencia emocional, en la que los miembros de la pareja generan situaciones frustrantes y agobiantes día a día, ya que cada uno deja sus expectativas personales en manos del otro, adquiriendo de esta forma un estado de com-

pleta vulnerabilidad emocional.

Esta problemática radica en que la persona evade la responsabilidad de su propio bienestar, pues ha adquirido una codependencia que no le permite adoptar una individualidad ni mucho menos programando inconscientemente su cerebro para cometer los mismos errores una y otra vez (auto-sabotaje). Es en este punto en el que la persona se ha convertido en la principal víctima de su despersonalización, falta de voluntad e incapacidad para decidir por sí mismo.

Estos desequilibrios afectan los tres ejes del amor que necesita desarrollar el ser humano a lo largo de toda su vida; el Eros, el Filios y el Agape.

El amor Eros es el amor de pareja, de romanticis-

mo y deseo, está basado en la satisfacción sexual y en la atracción física. El amor Filios hace referencia a lo fraternal y a la amistad, es un amor para compartir con todos, requiere de cariño, paciencia y apoyo. Finalmente el Agape proviene de la fuerza divina y sobrenatural, es la conexión más profunda de los tres amores pues involucra el corazón, la mente y la voluntad, con este amor no se espera nada a cambio, por el contrario se siente una plenitud de paz y serenidad.

Ahora bien, ¿Cómo se relacionan las relaciones de pareja tóxicas con los amores Eros, Filios y Agape?

Podríamos entonces deducir que el amor Agape es de índole personal, el Filios familiar y el Eros de pareja, pero no es así. Los tres amores



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



Todas las relaciones que llegan a estar inmersas en círculos negativos han debilitado su amor Filios, pero también han obstruido su amor Agape, pues si cada uno no ha evolucionado espiritualmente de forma individual y no ha fortalecido su interior, al unirse van a generar un vínculo desde el vacío afectivo, ejerciendo paralelamente una pésima gestión emocional caracterizada por el ego, el dominio y control sobre el otro.

son fundamentales en una relación íntima, ya sea de novios o esposos y aunque el Eros es el amor que está destinado únicamente a la vida en pareja, en ella, también es fundamental e incluso más importante la construcción del amor Filios y Agape.

El amor Eros es lo que popularmente se conoce como «química», es instantáneo e inestable, como una llama de fuego, se puede mantener pero su inicio es automático. Es como una ráfaga de energía que hace sentir “completa felicidad” a la pareja, sin duda, es fundamental para lograr una relación íntima pero lamentablemente no es constante ni duradero, pues basa su fuerza en el impulso básico sexual, de atracción, curiosidad y en la incertidumbre de conocer al otro. Este amor surge fácilmente y puede ser muy efímero si no se desarrolla en conjunto con el amor Filios y Agape.

La armonía de una relación de pareja depende profundamente del fortalecimiento continuo de

una amistad, basada en la sinceridad, comprensión y diversión. Desde esta construcción es ideal sentir seguridad y amor tanto en el sexo o actividades de ocio (cine, vacaciones, salidas a comer, etc) como en situaciones de rutina o de conflicto. La amistad verdadera proviene del amor Filios y ayuda a entender al otro como un ser que comete errores, alejando ese deseo de idealización y exageradas expectativas por encontrar la perfección en nuestra pareja.

Cuando hay complicidad mutua es más fácil aceptar al otro tal y como es, sin pretender cambiar sus actitudes, paralelamente fluye también un amor incondicional con disposición para una mejora continua, el cual surge por iniciativa propia y no por reclamos e inconformidades de la pareja.

Ya explicado el amor Filios se puede comprender su importancia en una relación íntima, pues las parejas que no desarrollan este amor terminan muy pronto la relación al convertirla en

tóxica. El amor Filios beneficia la convivencia y ayuda a mantener una relación estable y madura para lograr un despertar esencial hacia al descubrimiento del amor Agape.

Todas las relaciones que llegan a estar inmersas en círculos negativos han debilitado su amor Filios, pero también han obstruido su amor Agape, pues si cada uno no ha evolucionado espiritualmente de forma individual y no ha fortalecido su interior, al unirse van a generar un vínculo desde el vacío afectivo, ejerciendo paralelamente una pésima gestión emocional caracterizada por el ego, el dominio y control sobre el otro.

Para concluir, vale la pena enfatizar que la principal causa de una relación tóxica es la persona, como individuo, pues sus carencias emocionales son descargadas en el otro, ya que hay un grado de superficialidad y temor al cambio, se identifican allí los actores dañinos que perjudican con su energía la relación y los pasivos que

son incapaces de salir de ella (Victima- victimario, juez-jurado y verdugo). En definitiva, detrás de cada relación tóxica hay dos personas disfuncionales que necesitan conocerse a sí mismos y buscar una ayuda profe-

sional con herramientas confiables como las del Coaching Essencial y de vida para lograr evaluar su interior y corregir los defectos de carácter que impiden una relación de pareja sana, natural, vital y equilibrada.

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

Consulta:

EL EFECTO DE LAS INYECCIONES DE CORTICOSTEROIDES

Estimado Dr:

Padezco de osteoartritis en la columna. Hace aproximadamente un mes, me pusieron una inyección de esteroides en la espalda lumbar porque el médico dijo que podría ayudarme con la rigidez, así como con el dolor de la espalda y piernas. La inyección funcionó y los síntomas ahora desaparecieron. ¿Cómo funciona este medicamento? Si el dolor reapareciese, ¿puede otra inyección encargarse del asunto o es que la artritis desapareció?

Respuesta: Dr. Paul Huddleston, Cirujía Ortopédica de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota

La inyección que usted recibió posiblemente contenía un medicamento corticosteroide, pues esos poderosos fármacos suelen ser muy útiles para tratar varias afecciones que provocan dolor en las articulaciones, entre ellas la osteoartritis.

La duración del efecto de la inyección de corticosteroides puede variar mucho, dependiendo de la salud y gravedad de los síntomas. Cuando el dolor reaparece, se puede aplicar otra inyección. No obstante, debido a la posibilidad de efectos secundarios graves, la cantidad de inyecciones y la frecuencia de administración son limitadas. Desgraciadamente, su artritis no ha desapare-

cido, pese a que en este momento no tenga síntomas.

La inyección de corticosteroides sirve para aliviar el dolor de la articulación porque reduce la inflamación en y alrededor de la misma. Las inyecciones se administran a personas con osteoartritis debido a que la enfermedad suele llevar a sentir dolor, sensibilidad e hinchazón en las articulaciones, sobre todo de las manos, rodillas, cadera y columna. Además, las inyecciones normalmente se recetan a quienes sufren de dolor debido a otros trastornos, tales como tendinitis, síndrome del túnel carpiano, gota, bursitis y artritis reumatoide, por nombrar solamente algunas.

La aplicación de la inyección de corticosteroides generalmente implica sólo una visita al consultorio médico. Antes de la inyección, se limpia el sitio de administración y también es posible que se aplique un anestésico en rociador para entumecer la zona donde el médico introducirá la aguja. A fin de verificar que la aguja esté bien situada, el médico puede recurrir a la ecografía o a un tipo de radiografía, llamada fluoroscopia, para ver dónde entra la aguja al cuerpo.

Una vez introducida la aguja, se inyecta el medicamento en el sitio. Por lo general, estas inyecciones incluyen el medicamento corticosteroide



inyeccionLa inyección de corticosteroides sirve para aliviar el dolor de la articulación porque reduce la inflamación en y alrededor de la misma.

que alivia el dolor y la inflamación con el transcurso del tiempo, así como un anestésico que brinda alivio inmediato al dolor.

La duración del alivio de la inyección de corticosteroides depende, en gran parte, de la salud personal. En algunas personas, los efectos pueden durar solamente una o dos semanas, mientras que otros quedan sin síntomas por varios meses o más.

Si bien los corticosteroides pueden aliviar muy eficazmente algunos síntomas, tales como dolor, sensibilidad y rigidez en las articulaciones, no están libres de riesgo. En algunas personas, las inyecciones pueden provocar un brote de dolor e inflamación en la articulación justo después de administrarla; aunque en la mayoría de casos,

esos síntomas se desvanecen en el transcurso de las primeras 48 horas posteriores a la inyección.

Las complicaciones a largo plazo, pese a ser raras, pueden incluir daño nervioso, infección en la articulación, daño de los tendones vecinos y afinamiento de los huesos cerca del sitio de la inyección. Algunas personas sienten alivio temporal del dolor debido al medicamento anestésico que generalmente se aplica con estas inyecciones, pero no obtienen alivio a largo plazo del dolor. Por otro lado, no se puede administrar esta inyección a quienes toman anticoagulantes para el tratamiento de un accidente cerebrovascular y de trastornos cardíacos o del corazón porque es peligroso hacerlo mientras toman esos medicamentos.

Existe alguna evidencia respecto a que repetir las inyecciones de corticosteroides no cambia la forma en que la artritis avanza en la columna con el tiempo, mientras que la administración crónica de estas inyecciones termina por deteriorar el cartílago dentro de la articulación y deriva en el daño permanente de ésta. Debido a ello, estas inyecciones normalmente no se administran con más frecuencia que cada seis semanas. Además, se suele recomendar que las personas no se administren las inyecciones de corticosteroides más de tres o cuatro veces por año. Si observa que los síntomas de la osteoporosis reaparecen, revise las ventajas y los riesgos de una segunda inyección de corticosteroides con el médico para decidir si otra inyección es la mejor opción para usted.

En Medellín:

INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA CLASIFICAR CULTIVOS



La tecnología al servicio de las tierras.

Aunque Colombia tiene un potencial agrícola, según la Agencia de Desarrollo Rural, el país sigue teniendo desafíos en cuanto a rendimiento y prosperidad, sobre todo entre los pequeños agricultores, problemática frente a la cual la Organización de las Naciones Unidas (ONU) promueve la agricultura inteligente, para adoptar tecnologías avanzadas para optimizar la producción de alimentos y escenarios desfavorables.

Con el objetivo de acercar la agricultura inteligente a los pequeños productores, se evaluó si un dron y un modelo de

inteligencia artificial económicamente asequibles podrían clasificar de forma automática tres tipos de cultivos: cebolla larga, flores y sin vegetación. El análisis, que obtuvo un 93 % de precisión, aportaría información de cantidad y tipo, lo que sería útil para avanzar en iniciativas estatales como el catastro multipropósito, la toma de decisiones de mercado y el direccionamiento de políticas públicas.

«La agricultura inteligente, que implica el uso de tecnologías de última generación, se ha incorporado de forma gradual en todo el mundo. Sin embargo, en países como

el nuestro persisten dificultades para el acceso, máxime entre los pequeños productores», explica Paulina Arregocés Guerra, magíster en Ingeniería Analítica de la UNAL Sede Medellín. Actualmente el tipo de cultivos y la cantidad de explotaciones agrícolas colombianas se estiman con encuestas, un método poco eficiente, lento e impreciso. «Tener esta información de forma oportuna y precisa sería clave para estimar los productos que se ofrecerán al mercado y diseñar estrategias efectivas de cara a las proyecciones de productividad», agrega. Por esto, la investigadora Arregocés se propu-

so emplear vehículos aéreos no tripulados VANT, comúnmente conocidos como drones), de fácil acceso en el mercado, y técnicas de aprendizaje profundo, para clasificar cultivos agrícolas a pequeña escala. «Tuvimos como zona de estudio el corregimiento de San Cristóbal, en Medellín, donde utilizamos herramientas de visión artificial, generamos un conjunto de imágenes etiquetadas, entrenamos y probamos diferentes modelos, y validamos el método con éxito», sostuvo la investigadora.

Entrenamiento para identificar los cultivos
Con el uso de un dron

—de aproximadamente \$2.000.000— la magíster Arregocés recolectó 259 imágenes de fincas productivas. «Capturamos imágenes a distintas alturas teniendo en cuenta los cambios de pendiente, específicamente entre 40 y 85 m perpendiculares sobre la superficie del suelo, rango que puede variar según las características de cada zona». Después las clasificó en tres tipos de elementos mediante el software de uso libre CVAT (Computer Vision Annotation Tool), así: cebolla verde, flores y sin cultivo. «Clasificar implica etiquetar, es decir, delimitar las áreas (usualmente por colores) según su tipo, actividad que luego verificamos con la ayuda de expertos». Con 4.315 etiquetas entrenó y probó 3 métodos de aprendizaje profundo que mezclan técnicas como la detección automática de objetos y la segmentación semántica (pixel a pixel). «El método que mejores resultados nos arrojó se llama Mask R-CNN, que tuvo una precisión del 93 %, una tasa de falsos positivos del 9 % y de falsos negativos del 4 %».

Su buen desempeño se destaca porque para validar su robustez, la investigadora hizo cambios en la iluminación de las imágenes, lo que naturalmente sube el nivel de dificultad en la clasificación. «El cultivo que identificó con mayor facilidad fue el de cebolla, luego las flores, y finalmente las áreas sin cultivo que, por no tener

Hacer ejercicio puede evitar:

CINCO MILLONES DE MUERTES AL AÑO



Ejercicio base de una buena salud.

La actividad física mejora la salud física, mental y social y el bienestar general; ayuda a prevenir enfermedades y reduce la carga sobre los sistemas de salud. Según los responsables de la Organización Mundial de Salud se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.

Los responsables de la agencia de la ONU ase-

guran que teniendo en cuenta esas cifras, «la actividad física ya no se puede considerar como un componente 'bonito' para incluir en la política pública».

Y añaden que la práctica del deporte «es un componente esencial de la 'Salud para todos', que es el credo de la Organización Mundial de la Salud para lograr poblaciones más sanas y un planeta más saludable.

En resumen, es tiempo de velar por que la actividad física sea imprescindible».

Sin embargo, muchas personas viven en zonas con poco o ningún acceso a espacios donde puedan caminar, correr, ir en bicicleta o realizar otras actividades físicas de forma segura. Y cuando existen esas opciones, puede que no se hayan desarrollado para satisfacer las necesidades de

los adultos mayores o las personas con discapacidad.

Las estadísticas muestran que uno de cada cuatro adultos de todo el mundo no realiza la actividad física suficiente que le permita aprovechar sus beneficios y revelan que, en todos los países, las mujeres, los grupos étnicos minoritarios, las comunidades desfavorecidas y las personas con discapacidades o enfer-

medades crónicas tienen más probabilidades de permanecer inactivas.

Por ejemplo, las mujeres son menos activas que los hombres, con una diferencia de más del 8% a nivel mundial (32% hombres frente a 23%, mujeres). Los países de renta alta son más inactivos (37%) en comparación con los de renta media (26%) y los de renta baja (16%).

LA ANSIEDAD EN MILENIALS



La ansiedad es una sensación desagradable e incómoda que puede ser experimentada por cualquier persona.

Nataly Moreno Arce
Psicóloga
Creadora de
Metamorfosis

La ansiedad es una sensación desagradable e incómoda que puede ser experimentada por cualquier persona, independientemente de su edad. Para los millennials, que viven en un mundo cada vez más estresante y acelerado, la ansiedad puede ser aún más desafiante. Sin embargo, existen maneras de superar la ansiedad y vivir una vida más plena y feliz. Aquí

hay algunos consejos que pueden ayudarte a lograrlo:

¿Cómo poder afrontarla?

Te dejo algunos tips para que los pongas en práctica

- Practica la respiración profunda: Cuando te sientes ansioso, tu respiración se acelera y se vuelve superficial. Practicar la respiración profunda puede ayudarte a calmar tu sistema nervioso y reducir la ansiedad. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira

profundamente a través de la nariz. Sostén la respiración por un momento y exhala lentamente por la boca. Repite este proceso varias veces hasta que te sientas más relajado.

- Haz ejercicio regularmente: El ejercicio es un excelente remedio para la ansiedad. No solo ayuda a liberar endorfinas, sino que también te permite desconectar y centrarte en el momento presente. Haz una actividad física que disfrutes, como caminar, correr, nadar o ir al gimnasio.

- Haz meditación: La meditación puede ayudarte a calmarte y a concentrarte en el momento presente. Puedes encontrar muchas aplicaciones de meditación en línea que te guiarán en la práctica. Dedicar al menos 10 minutos al día a meditar y verás como te ayudará a reducir la ansiedad.

- Haz una actividad que te guste: Dedicar tiempo a hacer algo que realmente disfrutes. Puede ser leer un libro, escuchar música, dibujar o cualquier otra actividad que te haga sentir bien. Esto

te ayudará a desconectar y a reducir la ansiedad.

- Habla con alguien: La ansiedad puede ser abrumadora y puede ser útil hablar con alguien sobre tus sentimientos. Habla con un amigo de confianza o un terapeuta para obtener apoyo y consejo.

Por último es importante que no sientas vergüenza de reconocer algún síntoma de ansiedad, ya que aceptándolo encontraras la forma adecuada de tratarla y manejarla.

José Barros:

SIGUE ALEGRANDO A COLOMBIA

«Es que cuando yo anduve recorriendo el mundo conocí a mucha gente. A mí me grabó Bienvenido Granda, con la Sonora Matancera, en los temas A la orilla del mar y El chupaflores. Charlie Figueroa se hizo famoso con 12 boleros antillanos de mi autoría, entre ellos Busco tu recuerdo, Culpa al destino y Por eso me voy. Mi canción Pesares, que es una de mis preferidas, fue grabada por Julio Jaramillo, María Dolores Pradera, Rolando Lasserre y Rocío Dúrcal. El gallo tuerto todavía arma escándalo en México y ahora, según me informaron, La Piragua fue grabada por una orquesta sinfónica de Francia. La Billos Caracas Boys y los Melódicos de Venezuela, también grabaron varios temas míos, como Navidad negra y Palmira señorial», así presentó su biografía musical el maestro José Barros al



José Barros

periodista Alberto Salcedo Ramos en 1989. José Benito Barros Palomino nació en El Banco, Magdalena, el 21 de marzo de 1915 y falleció en Santa Marta, el 12 de mayo de 2007.

UN CAMINANTE PERMANENTE

Fue el tercer hijo de Eustacia Palomino y José María Barros Travesedo, su padre falleció siendo muy niño, obligando a José y a su hermano menor Adriano a trabajar en diferentes oficios para

colaborar con el sustento de la familia. José cantaba en la plaza del pueblo o en casa de personas pudientes de El Banco. Con el pasar del tiempo aprendió a tocar instrumentos como la guitarra. Cuentan que cuando tenía 17 años de edad se trasladó a Santa Marta desde donde intentó viajar a otras plazas sin embargo debió presentarse a la milicia obligatoria, no lo logró; a pesar del tiempo en la milicia cuando regresó a su terruño mantenía la ilusión de conocer otras tierras y en cierta ocasión mientras en El Banco estaban en plena fiesta decidió embarcarse como polizón en el barco Medellín, que llegaba de Barranquilla y continuaba viaje hacia Honda; su intento fue frustrado pues al arribar a Barrancabermeja fue visto y lo bajaron.

AUTOR DE LA FAMOSA PIRAGUA

En 1960 regresó a El Banco, donde con la compañía de un grupo de amigos, emprende la realización del Festival de la Cumbia que se realiza en esta población. Antes de este festival ya se había realizado el Festival de la Piña, y fue para este que compuso la reconocida e internacional cumbia «La

piragua», con la que logró inmortalizar a Guillermo Cubillos y al municipio de Chimichagua, muy cercano a El Banco.

ALGUNAS DE SUS HISTORIAS

Entre sus reconocimientos más importantes está la de la Orden de la Democracia entregada por la Cámara de representantes y también el gobierno de Colombia, en cabeza del presidente de la República, Belisario Betancur, que condecoró al maestro Barros en 1984 con la Orden de Boyacá. Para este acto la orquesta filarmónica de Bogotá ofreció un concierto especial con arreglos del compositor Francisco Zumaqué.

La Piragua

Esta canción es un recuerdo de su infancia cuando entraba al bote de Guillermo Cubillos y se robaba los aguacates para después venderlos, dice Carrillo; de la piragua dijo: «A El Banco llegó desde Girardot, un comerciante cachaco de nombre Guillermo Cubillos. Traía, por buque, artículos desde el interior de la República, y en El Banco los vendía. Después instaló una tienda grande. Allí conoció a una muchacha de nombre Juana, nacida en Chimichagua. Más tarde se trasladó con ella a Chimichagua. Estando allá construyó una canoa inmensa a la que le dio por nombre La Piragua. De ese hecho me salió la inspiración que tiene el mismo título».

El Gallo Tuerto

Al recordar las misas de gallo en su Banco natal

cuando el sacerdote dijo: «Dóminus vobíscum», a lo cual un hombre loco respondió «Et cum spíritu tuo», y alguien más agregó «cocoroyó canto mi gallo debajo de la palma amarga», hecho del cual compuso la melodía que le dio vuelta al mundo.

Momposina

Famosa canción especialmente en la voz de Nelson Pinedo y La Sonora Matancera. Interpretada por ellos en La Habana en 1953.

Violencia

Los problemas sociales que agobian a Latinoamérica y del mundo son tema obligado en diarios, radio y televisión esta es una cumbia es la certera crítica de José Barros a los diversos males que agobian a la humanidad. «Oigo un llanto que atraviesa el espacio para llegar a Dios. / es el llanto de los niños que sufren, que lloran de dolor, / es el llanto de las mujeres que tiemblan con desesperación, / es el llanto de Dios, / Violencia, maldita violencia, porque te empeñas en teñir de sangre la tierra de Dios, / porque no dejas que en el campo nazca nueva floración, / violencia, porque no permites que reine la paz, / que reine el amor, / violencia, porque no permites que reine la paz», dice «Violencia», un tema inmortalizado por Gabriel Romero. Esas son algunas de las canciones del prolífico compositor. Agustín Lara —considerado por algunos el más grande compositor de México— manifestó que José Barros ha sido el «mejor compositor latinoamericano».

Líderes Grancolombianos

Libros de colección
Autor Gerney Ríos González

HISTORIAS DE TRENES
Gerney Ríos González

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

MINGA

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

INTEGRACIÓN AHORA!
Gerney Ríos González

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

EL FANTASMA



El reconocido chef colombiano Nicolás de Zubiría se ha posicionado como uno de los más destacados del país gracias a su amplia trayectoria profesional en el campo gastronómico. Además, es uno de los jurados más emblemáticos de la cocina más famosa de Colombia, MasterChef Celebrity. Por su parte, Nicolás ha demostrado que no solo tiene importantes habilidades culinarias, sino que también ha tenido un gran talento en el deporte, demostrando a través de sus redes sociales cada una de sus técnicas. Nicolás de Zubiría ha aprovechado para compartir, a través de su cuenta oficial de Instagram en la que cuenta con más de un millón de seguidores, varios acontecimientos de su vida en el que muchos se han sorprendido por compartir varios acontecimientos de su vida.

Con base en esto, el chef ha sorprendido a muchos con su habilidad en un ámbito diferente deportivo, el cual es el golf. Desde hace varios años, Nicolás ha tenido la oportunidad de poner a prueba cada una de sus habilidades deportivas en el que muchos lo han felicitado. Recientemente, Nicolás compartió varios videos a través de sus redes sociales acerca del talento oculto que tiene en el mundo deportivo, pues demuestra en cada uno de los videos que su habilidad para mejorar en la cancha de golf ha generado múltiples comentarios gracias a sus diversas habilidades.

En los últimos meses, varios televidentes han tenido la oportunidad de conectarse con la sexta temporada



Andrea Vivas

de MasterChef Celebrity, una producción del Canal RCN, en la que muchos participantes han adquirido los conocimientos del jurado en la cocina. Por esta razón, Nicolás de Zubiría, junto a Jorge Rausch y Adria Marina, han conformado un equipo extraordinario, convirtiéndose en grandes referentes gastronómicos para todos aquellos participantes que han estado en la competencia y luchan por el premio mayor.

Sin duda, Nicolás de Zubiría ha demostrado que la cocina es su principal vocación, pero siempre le ha gustado innovar en cada uno de los platillos que realiza a diario.

El legendario tenor italiano Andrea Bocelli ha confirmado su regreso a Colombia, donde ofrecerá un concierto el próximo 21 de febrero de 2025 en el estadio El Campín de Bogotá. Este evento marcará la tercera visita del artista al país, pero será el espectáculo más grande que Bocelli ha presentado en Colombia hasta la fecha. Los seguidores del tenor podrán disfrutar de su música en un evento que promete incluir grandes clásicos de su repertorio y una celebración especial por sus tres décadas en la música.

A lo largo de su extensa trayectoria, Andrea Bocelli ha logrado consolidarse como una de las figuras más respetadas en el ámbito de la ópera y la música clásica. Ha cantado para presidentes de Estados Unidos, papás, la familia real británica y en eventos de importancia mundial, como las ceremonias de los Juegos Olímpicos, la Copa del Mundo y los premios Óscar.

Río Guatapurí :



RODEADO DE INSPIRACIÓN Y PERSONALIDADES

El río Guatapurí es un río del departamento del Cesar, en la Costa Atlántica de Colombia. Nace en la laguna Curigua, en la Sierra Nevada de Santa Marta, a 4400 msnm. Uno de los pocos ríos que se pueden dar el lujo de ser partícipes de un premio nobel, pues el Guatapurí inspiró a Gabriel García Márquez. Se han bañado bajo estas aguas frías que contrastan con el calor sofocante del Caribe colombiano ex presidentes como Alfonso López Pumarejo, Alfonso López Michelsen, Misael Pastrana Borrero y César Gaviria Trujillo. El río da la sensación de libertad.

Psicología:

¿QUÉ ES LA GENTE TÓXICA?

Crónica 1.000 de Gardeazábal:

LLEGANDO AL ATARDECER