

En la Cumbre G20:

SELLADA ALIANZA AMERICANA CONTRA LA GUERRA



Jefes de Estados de Colombia, Brasil, México y Chile, hicieron un llamado para evitar una escalada armamentista entre Ucrania y Rusia.

Cundinamarca solidaria con Chocó:

ENVÍAN 30 TONELADAS DE AYUDA HUMANITARIA

La Tierra:

DOS PLANETAS FUSIONADOS

Cundinamarca solidaria con Chocó:

ENVÍAN 30 TONELADAS DE AYUDA HUMANITARIA



Una cadena de funcionarios de la gobernación de Cundinamarca movilizan la ayuda humanitaria.

En desarrollo de la campaña 'Cundinamarca con Chocó', que lideran la Gobernación de Cundinamarca y la oficina de Gestión Social, entre el 15 y el 21 de noviembre se han movilizado funcionarios, empresas, alcaldías, organizaciones y comunidad cundinamarquesa para brindar ayuda a más de 40.000 familias del Chocó que lo

perdieron todo a causa de la ola invernal por la que atraviesa el país.

La Unidad Administrativa Especial para la Gestión del Riesgo de Desastres (UAEGRD) habilitó puntos de acopio en la sede administrativa departamental y las alcaldías de los 116 municipios. Además, se instaló una gran carpa en la Plaza de La Paz como centro principal de acopio de estas. «Mantendremos esta

campaña activa mientras dure la emergencia, no solo para el Chocó, sino también para otros departamentos que enfrenten situaciones similares. Bogotá y Cundinamarca están comprometidos con quienes lo han perdido todo», afirmó el gobernador Jorge Emilio Rey.

Los 1000 kits, con 30 toneladas de ayuda humanitaria, incluyen alimentos no perecederos,

elementos de aseo, utensilios de cocina y productos básicos para el hogar. El esfuerzo cuenta con el respaldo de entidades como la Cruz Roja, Defensa Civil y Bomberos, que trabajan de manera conjunta para garantizar que la ayuda llegue oportunamente a los afectados. Corabastos y el Sindicato Unitario Nacional de Trabajadores del Estado Colombiano (SUNET), entidades centralizadas y descentralizadas

de la entidad encabezan la lista de quienes se han sumado a esta iniciativa.

Las ayudas humanitarias serán trasladadas al departamento del Chocó con el apoyo del Gobierno Nacional. La UAEGRD coordina su envío con el Ejército Nacional y la Fuerza Área, que designará el tipo de aeronave dependiendo de la cantidad de toneladas que se recaude al finalizar la campaña.

Canciller Murillo:

«PETRO TIENE UNA VOZ POTENTE A NIVEL INTERNACIONAL»



Gilberto Murillo, canciller de Colombia.

«Es un líder de mucho reconocimiento y los líderes del mundo lo consultan, están muy pendientes de sus posiciones y muchos las comparten y quieren trabajar con Colombia», especialmente en sacar adelante las propuestas que tienen que ver con la paz, la protección de la vida, la lucha contra el hambre y la pobreza.

Así lo dijo el canciller Gilberto Murillo, al referirse a la participación del

presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego, en la Cumbre de Líderes del G20, que se realizó en Río de Janeiro, Brasil.

«Soy testigo de varios de sus discursos. En charlas con los presidentes y ministros, ratificaban el hecho de que les había impactado mucho. Algunos de ellos pidieron copia de ese discurso y quieren trabajar con Colombia», indicó el ministro de Relaciones Exteriores.

El canciller destacó el llamado del mandatario

colombiano a reformar el sistema de gobernanza global, tanto a nivel de las Naciones Unidas como de las instituciones financieras, «para tener un acceso justo a recursos que permitan responder a los desafíos contemporáneos del mundo global».

Alianza entre América Latina y el Sur Global

De acuerdo con Murillo, uno de los grandes logros del presidente Petro en la Cumbre del G20 es «la alianza que quedó planteada entre América

Latina, el Caribe y África para avanzar en la generación de energías limpias, de fuentes renovables no convencionales». «Convocó a los presidentes de Latinoamérica, sobre todo a los presidentes de visión progresista: Brasil, Chile y México, donde acordaron trabajar en la integración regional, en todo lo que tiene que ver con la generación de energías limpias», recalzó el canciller Murillo. «Estos países van a coordinar un mensaje unificado en las discusiones globales»,

dijo. Agregó que esto permite que con inversiones justas se pueda responder a los desafíos de la desigualdad y la migración y fortalece unas agendas bilaterales muy importantes con México, Brasil, Chile y con otros socios de la región. «Fue realmente una jornada muy importante, donde se ratifica el papel visible, preponderante y de mucha influencia de Colombia en el contexto regional de América Latina y el Caribe y global», concluyó el canciller Luis Gilberto Murillo.

Los dioses en paro:

LAS PIERNAS EN CRISIS



El gesto de James revela el momento difícil de la selección Colombia.



Esteban Jaramillo Osorio

Perder no es una tragedia, no es una catástrofe, no es el fin del mundo. No puede engeguercer a los aficionados, hasta llevarlos a la esclavitud de los pensamientos y sentimientos destructivos y malignos.

El fútbol entra por los ojos y por los oídos lo que justifica el desagrado de los aficionados, a la espera del tiro de gra-

cia para liquidar el partido, que nunca llegó.

¿Fue la defensa de Ecuador un fortín, o Colombia le perdonó la vida?

Posesión engañosa, sin gol, algo tan insípido y tan improductivo, la que tuvo Colombia, como en aquellas lejanas épocas de «Mucho toque-toque y de aquello nada». Cuando se arrinconó al rival para terminar con las manos vacías.

El fútbol exhibido es el mismo de hace treinta años. Ritmo sin talento. Piernas sin pensamiento. Angustia para anotar.

Desesperante fue ver el equipo en el área de gol, sin recursos para llevar la pelota a la red, con 18 disparos, sin acierto.

Para colmo Galindez fue un portero inspirado.

El ala derecha del ataque estuvo inactiva. La ocupaba Muñoz aparatoso. No hubo desmarques de ruptura, fabricación de espacios, extremos con perfiles cambiados, juego interior sin la pelota o con ella, apoyos ofensivos, ni habilidad para desenvolverse en el espacio reducido, todos sin puntería en los metros finales del ataque.

James jugó fundido, fuera de forma, protestón, simulador y parsimonioso. Sin justificar su alineación. A Quintero le quitaron minutos, influyó, aunque lejano a la portería. Se hizo sentir cuando al final, atacó a perfil opuesto por la derecha. Ríos, jugador de espejo,

deslumbra por su pinta pero no brilla con su fútbol de club, el que tanto se realiza en su club. Es «micrero» con pisadas continuas al balón sin el concepto de manejo del espacio.

Del Arias desbordante en Fluminense, hay una caricatura en la selección, en los últimos partidos. La misma razón a su inutilidad la tiene Luis Díaz, ambos en lucha tenaz contra sí mismos, mal respaldados y sin fortaleza mental ante la contrariedad.

Hay retroceso con Lorenzo por la ausencia de memoria colectiva, de tácticas sólidas, de juego asociado, con futbolistas mareados por las adulaciones, que, con las piernas «paralizadas» hacen

lo contrario de lo que la gente espera.

Con más de veinte asistentes a su servicio, no analizó a su rival. Por eso, extrañamente, hizo concesiones en las marcas. Lo demostró el gol de Valencia, el único del partido.

Las siestas de la selección, con jugadores desconcentrados o dormidos, han causado goles lamentados. Con errores de principiantes. Ni se inmuta ni se despeina el técnico cuando esto ocurre.

Colombia convierte en caos temporal lo que era un plácido viaje hacia el mundial. Pero no es para arrancarse el cabello. El fútbol no es vida o muerte.

La Tierra:

DOS PLANETAS FUSIONADOS



Las investigaciones de la Universidad de California, sugieren que esta colisión fue tan violenta que el «embrión planetario» que nos golpeó, llamado Theia, terminó fusionándose con la Tierra y la Luna como resultado.

«El humo nos afectó toda la noche, tenemos carraspera en la garganta y ahogo; ahora el taxista que me trajo dijo que el humo no lo dejaba ver bien el camino»

Los astrónomos que investigan cómo se formó la Luna han encontrado pruebas de cómo un pequeño planeta se estrelló de cabeza en la Tierra hace unos 4,5 millones de años. Las investigaciones de la Universidad de California, sugieren que esta colisión fue tan violenta que el «embrión planetario» que nos gol-

peó, llamado Theia, terminó fusionándose con la Tierra y la Luna como resultado.

La idea de que la Luna se formó como parte de un accidente Sistema Solar no es nueva, pero científicos en el pasado han propuesto que Theia simplemente rozó la Tierra, arruinando la órbita de la Luna y luego continuó hacia el espacio, pero ahora investigadores afirman que Theia en realidad nunca nos dejó.

Para llegar a esta conclusión, el equipo analizó siete rocas lunares traí-

das a la Tierra por las misiones Apollo, así como seis rocas volcánicas del manto de la Tierra.

Las rocas en cada cuerpo planetario en nuestro sistema solar tienen una relación única llamada «huella digital» en los isótopos de oxígeno, que pueden ser utilizados para calcular de dónde venían.

Si Theia simplemente rozó la Tierra y la Luna, la Luna se compondría principalmente de Theia y las rocas en la Tierra y la Luna tendrían diferentes proporciones de

isótopos de oxígeno. Pero este no fue el caso.

Muchas sospechas fueron confirmadas, tras el descubrimiento de agua en Marte, lo que llevó a la NASA a ser el centro de atención. Pero este descubrimiento no fue el único, aquí te presentamos algunos más.

«No vemos ninguna diferencia entre la Tierra y los isótopos de oxígeno de la Luna, sino que son indistinguibles», afirmó el investigador principal, Edward Young. En lugar de ello, los resultados muestran que los dos

planetas se terminaron fundiendo juntos como consecuencia de la gran colisión.

«Theia se mezcló a fondo tanto en la Tierra como en la Luna, y uniformemente se dispersó entre ellos, esto explica por qué no vemos una firma diferente de Theia en la Luna o en la Tierra.» Aseguró Young.

Si se confirma, la investigación que ha sido publicado en Science, cambiaría nuestra comprensión de cómo se formó nuestro planeta y evolucionó.

OMS recomienda a la humanidad:

BAÑARSE CADA TRES DÍAS

Patricia Miranda Hell

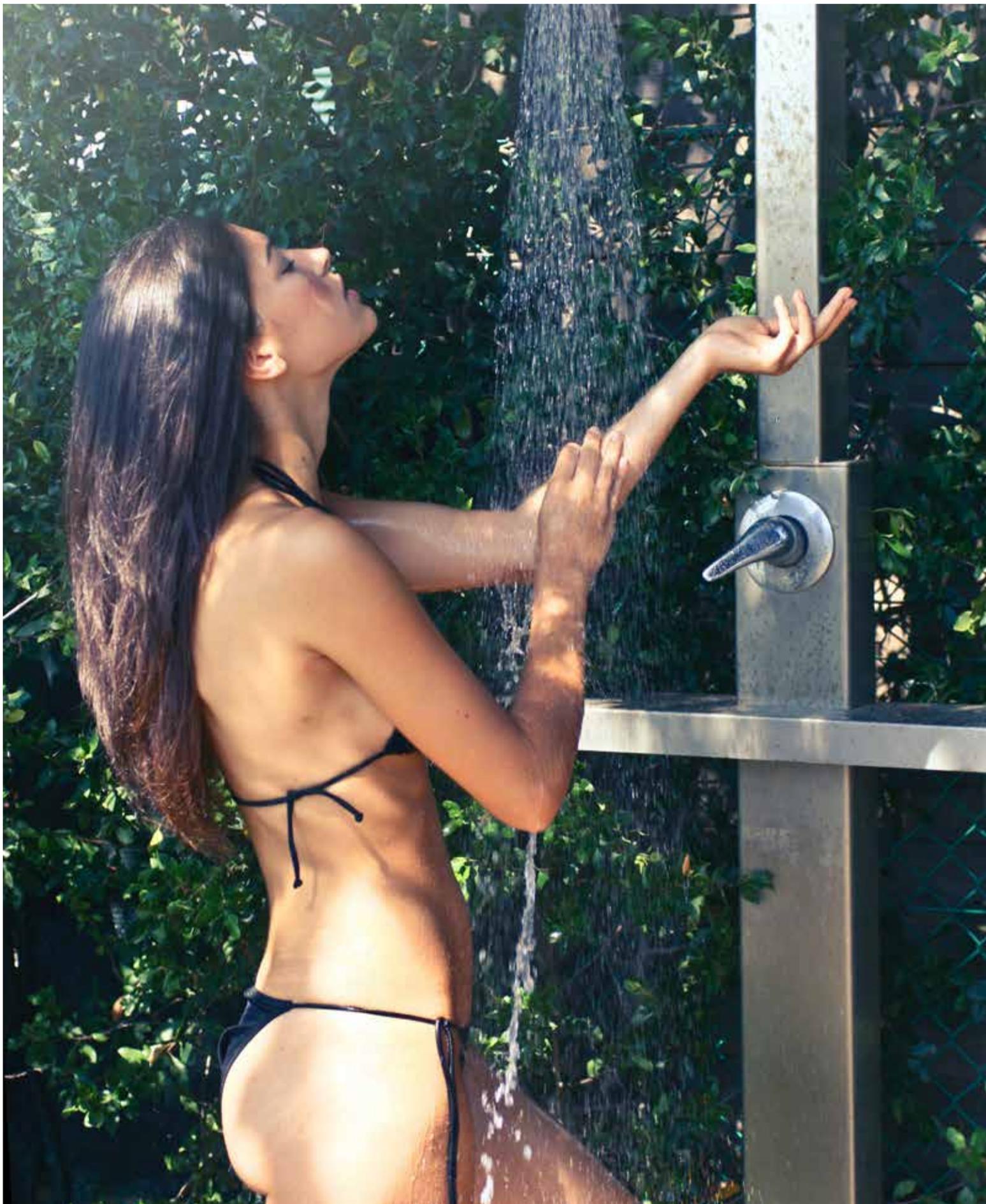
La Organización Mundial de la Salud sugiere bañarse cada tercer día y mantener una higiene íntima adecuada, especialmente en áreas de mayor sudoración. Bañarse en exceso puede causar resequedad, coquecún y enrojecimiento en la piel, lo cual puede indicar deshidratación.

Bañarse diario puede reducir la capacidad del sistema para hacer su trabajo. Además, el agua con la que nos bañamos con frecuencia tiene sales y otros químicos, lo que puede causar nuevos problemas de salud.

En líneas generales, los expertos consideran que una ducha diaria no debe ser perjudicial. Importa más que la frecuencia, la cantidad de tiempo que estamos bajo el agua.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que no se deben exceder los cinco minutos por varios motivos. Además de la sostenibilidad y el ahorro de agua, si alargamos el exceso el tiempo en la ducha puede eliminar bacterias y microorganismos que protegen nuestra piel. Si desaparecen, los síntomas que podemos tener son los de piel seca, irritada o con picor.

Además, la piel seca y agrietada es una puerta de entrada para las bacterias y los alérgenos lo que permite que se produzcan infecciones de la piel y reacciones alérgicas.



Bañarse diario puede reducir la capacidad del sistema para hacer su trabajo.

Desde la OMS recomiendan que las duchas sean con aguas tibias y cortas y que incidamos especialmente en las zonas que producen mal olor

como las axilas, genitales, pies o ingles. Y advierten con el uso del jabón. Lo más recomendado es utilizar jabón neutro sin perfume.

«Las duchas frecuentes y largas, además de no ayudar al medio ambiente, deterioran el manto lipídico de nuestra piel, favoreciendo la sequedad de la misma, el picor y las dermatitis», explica Deysy E. Cieza Díaz, doctora del Servicio de Dermatología de la Fundación Jiménez Díaz

Alimento:

¿QUÉ CONTIENE UN CHOCOLATE SALUDABLE Y CÓMO IDENTIFICARLO?



Chocolate

Juliana Jiménez

El chocolate es un alimento rico en grasas, carbohidratos y proteínas, nutrientes indispensables para aportar energía al organismo humano. Además, su consumo aporta bienestar psicológico debido a su agradable sabor. Todas estas propiedades lo hacen totalmente beneficioso para la salud, sobre todo cuando hablamos del chocolate negro, orgánico y con un alto porcentaje de cacao. Este es el caso de Pacari, la marca de chocolate ecuatoriano que ha conquistado los paladares más exigentes en todo el mundo.

Para reconocer un buen chocolate basta con mirar detenidamente la etiqueta y ver detenidamente los ingredientes y tabla nutricional. Pacari, ha sido reconocida mun-

dialmente, gracias a la pureza, innovación y calidad de sus productos, al respecto, Santiago Peralta, fundador de la marca, explica que «Las barras de chocolate de Pacari, además de ser reconocidas por su sabor extraordinario, cuentan con atributos altamente saludables y, consistentes con nuestra filosofía de respeto por la naturaleza. Además, son aptas para veganos, están libres de lácteos, gluten y soja, y contienen un alto porcentaje de cacao. Estos factores convierten a Pacari en una opción ideal para aprovechar todos los beneficios del chocolate y degustar sin culpa».

¿Cómo reconocerlo?

El porcentaje de cacao es determinante para saber lo que estás comprando, a mayor porcentaje de cacao, más puro y mejor será el chocolate

y uno de calidad tendrá esta información siempre visible. Entre las variedades de chocolate negro existen desde algunas más suaves hasta otras con elevados porcentajes de cacao y con un sabor intenso del 70% o muy intenso, con más del 80%.

Asimismo, cuando elijas un chocolate fijate en que contenga manteca de cacao y no aceites de palma o cualquier otro tipo de aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado. Además, si aparece cualquier tipo de azúcar en la primera posición del etiquetado, el chocolate tampoco será saludable.

También es importante fijarse en la etiqueta, un chocolate de calidad, siempre indicará su origen y las características de los granos de cacao, lo cual nos deja saber

que encontramos un producto artesanal y no de producción industrial.

Asegúrate de elegir un chocolate que contenga mínimo un 70% de cacao, porque tendrá menos azúcar y más antioxidantes los cuales son excelentes para tu salud.

Entre los principales beneficios que aporta el chocolate tenemos los siguientes:

Fuente de energía: El chocolate negro tiene menos calorías y azúcares. Además, las calorías de este tipo de chocolate tardan más en digerirse y activan el metabolismo, por lo que podemos aprovechar toda esa energía para nuestras actividades diarias. En esta línea, Pacari tiene barras icónicas como la tableta Raw, que contiene un 100% de cacao y que ha obtenido numerosos reconocimientos en los International Chocolate Awards, un prestigioso certamen de la industria chocolatera mundial.

Bueno para la salud del corazón: El chocolate oscuro es rico en antioxidantes, los cuales promueven un flujo adecuado de la sangre y mejoran la salud cardiovascular. En el caso de Pacari, la marca incorpora plantas típicas de Latinoamérica a sus barras de chocolate, tales como la hierba luisa, el cedrón, la menta, la guayusa, la

rica-rica, la rosa andina y la yerba mate, que tradicionalmente han sido utilizadas para tratar dolencias, como la migraña y la fatiga.

Ayuda a disminuir la presión arterial: El chocolate negro mejora la circulación sanguínea, gracias a su alto contenido en Teobromina, una sustancia que tiene un efecto positivo en el sistema nervioso central al tratarse de un antidepresivo suave. La Teobromina también mejora la digestión y ayuda al sistema respiratorio, por lo cual se recomienda su consumo para tratar la tos y el asma.

Produce sensación de bienestar: Por un lado, el chocolate oscuro contiene triptófano, un aminoácido esencial que el cerebro utiliza para producir serotonina, también conocida como la «hormona de la felicidad». Por el otro, también es destacable la presencia de feniletilamina, un compuesto orgánico que produce el cerebro cuando la persona se enamora, el cual ayuda a liberar endorfinas, por lo que puede ayudar a las personas a sentirse más tranquilas, relajadas y felices.

Previene el envejecimiento prematuro de la piel: Su alta concentración de antioxidantes es muy beneficiosa para la salud de la piel. Proporciona mayor suavidad y mejora la resistencia a los rayos UVA. No en vano, el chocolate es conocido como el «alimento de los dioses». Este efecto se potencia en el caso de Pacari, ya que algunas de sus barras de chocolate contienen frutos como la uvilla y el maracuyá, conocidas ampliamente por sus beneficios para la piel.

Región:

TOLIMA, CAUDAL AUTÓCTONO Y ARQUEOLÓGICO

Gerney Ríos González

El departamento del Tolima con una extensión de 23.562 kilómetros cuadrados, de norte a sur, de oriente a occidente, cuenta con una riqueza autóctona y arqueológica, una mixtura de razas de todas las latitudes del planeta, que tuvo de referente a la ciudad de Armero, Tolima, donde vivían asiáticos, europeos, árabes-africanos y americanos, hasta el fatídico 13 de noviembre de 1985.

Sería en la década 1967-1977 que en la denominada «Ciudad Blanca de Colombia», nos familiarizamos con la arqueología, ciencia integradora de la antropología y la paleontología, que permite auscultar realidades ancestrales a través de restos humanos, fósiles y guacas, del quechua huaca, que significa ídolo o cosa sagrada, sepultura de los antiguos indígenas, tesoro escondido, definición que nos entregaba, Edgar Efrén Torres, profesor de biología y prehistoria en los colegios Instituto Armero y San Pio X, director del Centro de Investigaciones Carlos Robert Darwin, en homenaje al naturalista y fisiólogo inglés, autor de la teoría sobre la evolución de las especies.

La cultura arqueológica en Armero, permitió que, en la cordillera, parte oeste que comprende San Pedro, Chinela, Alto del Oso y Frías, rica en oro y plata y, la parte oeste donde se ubican los farallones en la ruta hacia el río Magdalena

con Maracaibo y Méndez incorporados, sus moradores buscarán estos tesoros guardados debajo de la tierra. Anécdota para contar, un pariente cercano, ubicó en agosto de 1973, en su finca ubicada entre San Pedro y Frías una guaca panche, y enterado que el entonces afamado Indio Rómulo se encontraba hospedado en el hotel San Lorenzo, se la llevó para que le diera su concepto, quién ipso-facto, expresó, «ya regreso», lo sigue esperando.

El Tolima estuvo poblado durante siglos, antes de la invasión de Cristóbal Colón Fontanarrosa por razas baqueteadas de origen caribe que comprenden las tribus panches, pijaos, putimaes, pantágoras, yalcones, bledos, coloyes, guarinoes, marquetones, tolaimas, gualies, bocanemes y, en la parte noroeste por la raza Quimbaya, diferente a las anteriores. Cada uno de los 47 municipios que integran el departamento tienen sus colectivos nativos con un sinnúmero de leyendas y vida pintoresca-tradicional que son motivo de investigación, que lo convierten en epicentro aborigen y originario.

De extremo a extremo, en el Tolima norte encontramos el patrimonio histórico y colonial, que hacen de la región un atractivo turístico y auténtico. Honda, la «Garganta de Oro» con sus calles angostas, monumentos atávicos y la gran cantidad de puentes, la asemejan a las principales ciudades del pasado. Sus primitivos pobladores fueron los indios Ondaímas



Tolima es atravesado de sur a norte por el río Magdalena. Algunos afluentes mayores del río Magdalena como el río Saldaña con un área de influencia de 9.800 km², que equivale al 41,5% de área departamental, el más largo del departamento y el de mayor caudal con su distrito de riego, en los municipios de Saldaña y Purificación y sus afluentes río Cucuana, el río Luisa y río Amoyá.

y Gualfés, tributarios de los marquetones, pertenecientes al fiero linaje de los Panches, familia lingüística de los caribes.

En la esquina suroeste, límites con los departamentos del Cauca y Huila ubicamos a la tierra del obligado retorno, Planadas, con sus 1446 kilómetros cuadrados, municipio que ha firmado acuerdos de paz como el de Gaitania, referente de liderazgo ciudadano, en la construcción de un país en la búsqueda de la excelencia.

En los relatos de los acontecimientos y de los hechos dignos de memoria en Planadas, el río Atá, formado por el Guayabero, Yarumal y Támará, permite realizar un recorrido desde ese entorno hasta el río Coello, originado por el proceso migratorio de gentes de raza blanca que invaden territorio indio, produciendo la reacción de los Pijaos.

Las tropas invasoras españolas, bloquean a los

nativos en una operación envolvente. Desde el sur en el eje Timaná-Planadas, el irrupto Pedro de Añasco, ordena en 1540, incinerar vivo al hijo de la Cacica Gaitana, por considerarlo insubordinado, produciendo en la madre, furia e intenso dolor, quien se dedica a recorrer el área de los Yalcones, su tribu de origen, para reclutar hombres que enfrenten al violador hispano, encontrando de paso la solidaridad de los Paeces, Apiramas, Guanacas y Pijaos, sumados a la lucha de la bella mujer indígena.

La reacción de un millar de guerreros pijaos no se hace esperar, quienes, seguidos de sus familias, marcharon sobre Timaná para ponerse a órdenes del Cacique Pigoanza, líder de los colectivos que apoyaban a la Valiente Gaitana, logrando el objetivo de capturar a de Añasco y situarlo a disposición de la ofendida mamá. Y con el paso de los meses la gesta de la Cacica se olvida entre las selvas que arrojan el

rio Atá, solamente 44 lanceros pijaos retornaban a su lugar de origen, señal de la desintegración de la rebeldía nativa, observados por el capitán Sebastián de Belalcázar, aparecido en tierras del Cacique Yaporox, en el área de Purificación, Saldaña, Guamo y El Espinal en noviembre de 1538.

Mientras el tiempo de la Conquista finaliza en 1550, al establecerse en Santa Fe, la Real Audiencia, mecanismo legislativo español con facultades administrativas, judiciales y políticas, comenzando la época de la Colonia, en el Tolima, varias tribus eran renuentes a someterse a esos dictámenes, como lo sucedido con el Cacique Catufa, quien en 1566 escogió morir antes que rendirse, lanzándose a las entonces torrenciales aguas del río Saldaña, original y auténtica expresión de rebeldía Pijao, que se extendería por 77 años, marcando una huella de descontento racial.

Crónica de Gardezabal:

LAS EXAGERACIONES DE HIDROITUANGO



Gustavo Alvarez Gardezabal
El Porce

Antes de la contingencia, la Hidroeléctrica de Ituango estaba presupuestada que costaría 11.4 billones.

Hoy, teniendo en cuenta el valor los equipos ya comprados y la inversión que debe hacerse para rescatar el sistema, reconstruyendo los suelos de la caverna y habilitando la instalación de las otras 4 turbinas, costaría no menos de 20.2 billones.

Es decir que las equivocaciones o la soberbia o lo que fuese la causa, van a costar 9 billones más, lo que es una exageración.

Pero como el orgullo se paga caro y los errores los tapa el tiempo, los titulares maquillan desde ya la dura realidad para que ella quede suficien-



Hidroeléctrica de Ituango, todo «un paquete chileno»

temente deformada y lo que pudo haber sido una derrota la acepten como gloria las generaciones futuras.

Titular entonces, como lo hizo El Tiempo esta semana de que Hidroituango presenta un avance del 93%, también es una exageración. De la misma manera resultó exagerado promoverla entre los colombianos como la

panacea de la electrificación nacional porque hoy en día, en carga máxima, produce 1.200 MW, que es el 50% de lo que debería producir si se hubiesen podido instalar las 4 turbinas que aun restan.

Pero repitiendo el mismo esquema de exagerar para ocultar los errores o presupuestos, EPM ha confirmado que durante

los meses de sequía el Cauca no pudo mover las 4 turbinas instaladas para producir los 1.200 MW y que a duras penas alcanzó a producir 1.000 MW. ¿Será entonces una exageración creer que cuando restauren la caverna e instalen las turbinas 5, 6, 7 y 8 el miadito del Cauca en verano no podrá verdaderamente mover las aspas para generar los 2.400 MW con

los cuales fue proyectada y construida a tan alto precio?. Ocultar en optimismo y exageraciones la realidad puede llevar a generar desde falsas expectativas hasta el surgimiento nuevamente del fantasma de la destrucción del puente de Bramuco, el de cabuya que los españoles destruyeron hacia 1.500 para que los indios no pasaran el oro de Buriticá al Zenú.



Aventura bajo el mar:

ESPECTÁCULO CON TIBURONES



La especie, de la familia Odontaspidae, caracteriza por su cuerpo macizo, las dos grandes aletas dorsales, los dientes sobresalientes. Foto Primicia Diario

Fotos y textos:
Lázaro David
Najarro Pujol
Centro Internacional de
Buceo Shark's Friends

El Espectáculo Especial con Tiburones Toro se incluye entre los principales atractivos del Polo Turístico de la Playa de Santa Lucía, al norte de esta centro-oriental provincia cubana y al sur del Canal Viejo de Bahamas, exhibición considerada la más impresionante de su tipo en el Caribe. El instructor Lázaro Eduardo Martínez, del Centro Internacional de Buceo Shark's Friends, que auspicia ese encuentro del hombre con esa especie marina, explicó que la inmersión se realiza a 24 metros de profundidad, donde los tiburones reciben comida directamente desde la

mano de los instructores de buceo.

Los espectadores (con seguridad garantizada), observan desde una barrera de arena en las profundidades del mar la interacción entre ejemplares de gran tamaño (de 2 a 3 metros de largo), y los profesionales del Shark's Friends o Amigos de los Tiburones, comentó.

SUMÉRGETE EN LA AVENTURA

Los visitantes viven la experiencia de coexistir rodeados de tiburones, captar con el lente de sus cámaras fotográficas subacuáticas esa animación poco común en el mundo, a la que Martínez consideró una actividad muy segura.

Generalmente concurren entre tres y cuatro instruc-

tores de la Marlin para certificar el bienestar de los clientes, quienes desde las profundidades del mar contemplan en su medio natural a los tiburones y disfrutan de ese encuentro exclusivo.

Expuso que casi siempre los que han vivido la experiencia cuando salen a la superficie del mar reflejan en sus rostros la sonrisa de una hermosa vivencia bajo las aguas de esta región del Caribe, a casi 700 kilómetros al este de La Habana, o proporcionan una exclamación de alegría.

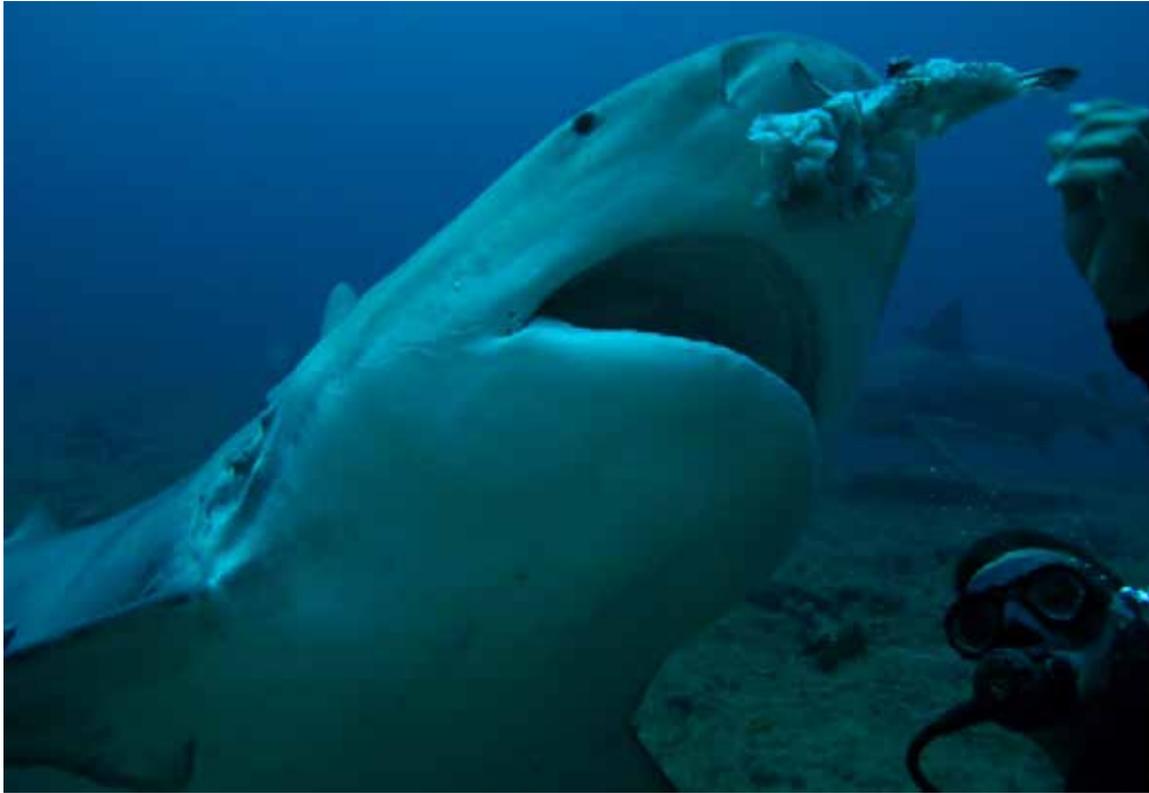
«La mayoría, afirmó, nos agradece por haberles dado la oportunidad quizás única, de sentir la adrenalina en las profundidades de la boca de la Bahía de Nuevitas, donde también se puede apreciar un mercante es-

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



Espectáculo especial con tiburones. Foto Primicia Diario

pañol del siglo XIX, hundido en las profundidades de esa ensenada».

En el navío hundido llama la atención asimismo la variedad de esponjas, corales y peces que se han apoderado de su vieja armazón.

El famoso Show Especial con Tiburones Toro tiene como escenario la entrada de la Bahía de Nuevitas, una de las más grandes de Cuba y es muy seguido por excursionistas-buzos de Canadá, Alemania e Italia, entre otras naciones, que acuden a la Playa de Santa Lucía atraídos por los deportes del universo subacuático.

La inmersión, enfatizó Martínez, se realiza con

el paro de la marea llanante que permite una mejor visibilidad bajo los fondos marinos y las corrientes son calmadas. Aseguró que desde que se efectúa hace más de una década el espectáculo no han ocurridos ataques de tiburones.

TIBURÓN TORO

La nationalgeographic sustenta que el tiburón toro es un animal agresivo que suele vivir cerca de áreas muy pobladas, como las costas tropicales. Se trata de una especie muy abundante. No le molesta el agua salobre o dulce, e incluso se aventura continente adentro por ríos y afluentes.

«Por todo ello, muchos expertos creen que el ti-

burón toro es el más peligroso de todos los tiburones existentes». Otros especialistas opinan que aunque al tiburón Toro lo asocian a menudo con ser un animal mortal, debido a su tamaño relativamente grande, es de temperamento dócil.

Puede alcanzar hasta 3,2 metros de largo y habitan en solitario o en pequeños grupos.

La especie, de la familia Odontaspidae, caracteriza por su cuerpo macizo, las dos grandes aletas dorsales, los dientes dominantes que afilan hacia el exterior de sus mandíbulas y cola alargada.

Cuenta, Eduardo González Valdés, que «justo

en el paro de mareas, en una lancha de 45 pies, un grupo de Pirata Divers (México) y 4 instructores hicimos una inmersión que combina conocer uno de los pecios más antiguos de Cuba, el Nuevo Mortera (hundido el 27 de Julio de 1903) y la cita soñada con los Toros».

«Acostados en una pequeña cima, a tres metros de diferencia de los instructores que alimentaban a aquellos robustos peces de tres metros y medio y unas quinientas libras de peso y cuyo porte realmente les hace lucir como hermosos toros me hizo preguntarme quién bautiza a los tiburones, que en unos ve toros, en otros Tigres, Sedosos, Ballenas..no sé... tal vez hemos llevado nuestro mundo al suyo, donde solo somos intrusos enmascarados».

«La sensación de ver cómo eran alimentados era la misma de cuando malcrías a tu cachorro y le brindas, cuando te mira con lástima infinita, un pedazo de tu pollo, solo para que vuelva por más».

«Eran cuatro ejemplares, que se rotaban en círculos, disciplinadamente, uno tras otro, para tomar bocado e ir al final de la fila y espera su próxima ocasión». «Un par de ellos se acercaron, vanidosamente, solo para

contonearse y presentarnos su respeto, sabían que estábamos allí, en su show cotidiano, como invasores invitados. Fue un riesgo controlado (así lo prefiero ¡!).»

HERMOSO PAISAJE SUBACUÁTICO

Es un sitio, añadió el instructor Lázaro Eduardo Martínez, donde la vida marina es muy bonita y uno de los mejores puntos de buceos del Polo de Santa Lucía, que atesora una barrera coralina considerada como la segunda más extensa del mundo, solo superada por la Gran Barrera Coralina de Australia.

A poco más de una milla se pueden ver variedad de corales, cuevas, enormes gorgonias y crustáceos y moluscos. También se localizan objetos del siglo XIX y principios del XX.

A este paraje de la geografía cubana se puede llegar por carretera asfaltada desde la ciudad de Camaguey (109 Kilómetros), cuyo centro histórico es Patrimonio Cultural de la Humanidad o desde la ciudad de Nuevitas (63 Kilómetros), donde un equipo de profesionales del buceo los espera para ofrecerle uno de los espectáculos más fascinante del mundo: Show Especial con Tiburones Toro.

	ISSN: 2323-0606	Janeth Ramírez, Gerney Rios González. Catherine Rodríguez Duque Coordinadora de editores	Juan Romero Editor Espectáculos	Paraguay Ignacio Martínez
	Víctor Hugo Lucero Montenegro Fundador-director	Freddy León Cuellar Editor Pacifico Miembro del Círculo de Periodistas de Cali	Armando Martí Editor Cultural	Cuba Lázaro David Najarro Pujol
	Javier Sánchez Jefe de Redacción	Rafael Hernando Camargo Vásquez Miembro del CNP Editor Nacional	Armando Meléndez Editor Redes Sociales	Europa Carlos Andrés Lucero Carmona
	Guillermo Romero Salamanca Coordinador	Alejandro Arias Editor Atlántico	William Fonseca Gerente	Fotógrafos: Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta
	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,	Luis Eduardo Romero Editor Cundinamarca	Andrés Felipe Betancourt Pabón Director Comercial	Diseño y diagramación: Felipe Ballesteros
		Corresponsales en el mundo	Estados Unidos: Lorena Sánchez - Luis Guillermo Vega	Correo electrónico: primiciadiario@gmail.com Teléfono 3002196363 - 3002124304 Bogotá, D.C.- Colombia - Sur América

Variaciones:

QUE TE ENSEÑAN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Sería mentir si dijéramos que nunca se nos ha pasado un pensamiento negativo por nuestra mente, pues éste es un sentimiento que todos experimentamos todo el tiempo, y aunque estamos acostumbrados a tratar de suprimirlo tan pronto lo sentimos para no mostrar nuestra debilidad, te sorprenderá saber que todos esos pensamientos negativos tienen grandes lecciones que enseñarnos, pero que nuestro miedo y negatividad se rehusa a aprender.

La próxima vez que tu mente quiera aprisionarte en la zona de la negatividad, apréciala y no la ignores.

Brújula

Otra manera de usar los pensamientos negativos como brújula es haciendo un mapa con tus miedos o con los obstáculos que no te permiten sentirte bien. Trata de preguntarte a ti mismo.

- ¿Soy malo conmigo mismo por algo que no hice diferente?
- Si es así, ¿Podré evitar este tipo de obstáculos en el futuro?
- ¿Hay alguna otra manera de afrontar este problema?
- ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

Caer en agujeros familiares no es menos doloroso

Imagina que estás cami-



Sería mentir si dijéramos que nunca se nos ha pasado un pensamiento negativo por nuestra mente

nando por la calle y de repente caes en un agujero. La primera vez que pasa, te sentirás molesto con la ciudad por la mala planeación, la segunda estarás más enfadado porque aún no han arreglado el problema a pesar del riesgo que éste tiene, pero la tercera vez estarás totalmente furioso contigo mismo por no recordar que ese agujero estaba ahí. ¿Por qué caíste tantas veces en el mismo agujero? probablemente porque no ibas prestando atención al camino, sino que estabas muy ocupado pensando en otro tipo de cosas, y eso es evadir tu propia responsabilidad.

La mejor manera de lidiar con este tipo de agujeros en tu vida es tratando de ponerles tus propias soluciones. Por ejemplo tú puedes cubrir el agujero o encontrar una manera de pasar por el lado del agujero sin caer en el futuro. Para de culpar a otros y asume tu responsabilidad por las cosas

que puedes hacer diferente y hízlo.

Tu mejor amigo eres tú

La negatividad se convierte en tu propio juez y verdugo, la prueba es que siempre recordamos aquellos errores que cometimos en el pasado aunque los demás ya lo hayan olvidado. Además, tendemos a ignorar las lecciones más importantes que los pensamientos negativos nos dejan, precisamente que así como podemos ser nuestros peores jueces también podemos ser nuestro mejor amigo.

En lugar de correr en círculos, encontrándote culpable una y otra vez, trata de mirar el problema de forma imparcial, como si un amigo te estuviera contando su problema en busca de tu opinión. ¿Qué le dirías de consejo?, ¿Realmente es un problema que no puede ser superado? Cuando tú miras al problema desde otra perspectiva, es más fácil encontrarle una

solución. Si tú practicas esta lección con frecuencia, podrás conectarte mucho más fácil contigo mismo, y dejarás de juzgarte con tanta dureza.

Nadie lo sabe todo

Muchos de nuestros pensamientos negativos se originan cuando partimos del hecho de que hay cosas indiscutibles, pues a veces estamos seguros de los motivos por los que caemos una y otra vez y creemos que las demás personas actúan de una u otra forma por una razón específica, y esto puede ser un pensamiento totalmente erróneo.

Si piensas, por ejemplo, que tus amigos no tienen tiempo para ti porque no les caes bien, no vas a ser capaz de comunicarte con ellos de manera positiva en el futuro, aunque la verdadera razón por la que no salieron contigo sea porque estaban demasiado ocupados con otras actividades o no se sentían bien. Este tipo de

cosas pueden hacernos pensar y analizar cómo es nuestra relación con los demás. Para no cometer el mismo error en el futuro, trata de recordarte a tí mismo que en las situaciones negativas no somos conscientes de las cosas y por ello están fuera de nuestro control.

Si piensas que estás ahogado en la negatividad, probablemente estás equivocado

Si piensas que todas las cosas malas sólo te pasan a ti, puede ser momento de que te recuerdes a ti mismo que lo peor que te puede pasar es lo que tú hagas contigo mismo. Todos los pensamientos negativos te dan dos opciones: Caer en ellos, o tomarlos como impulso para aprender y crecer. Lastimosamente, muchos de nosotros escogemos la primera opción.

Algunos pensamientos positivos están disfrazados de negativos

No todos los pensamientos que empiezan con un tono negativo son necesariamente negativos. Te sorprenderá, pero si lo piensas mejor, encontrarás que puede ser así. Tal vez te imaginaste el peor de los escenarios por algo que le pasó a otra persona, pero este pensamiento es positivo, originado en el amor y el cuidado hacia otro ser. Trata de verle lo positivo a los pensamientos negativos que tienes, y encontrarás la fuente que causa tus miedos y tu ira.

Mayor, sí, pero con talento:

CÓMO APROVECHAR LA EXPERIENCIA SÉNIOR

A partir de los 45 años, los profesionales tienen grandes dificultades para seguir activos en un mercado laboral cada vez más competitivo. Reconocer el valor que cada generación aporta a la sociedad es clave para que el talento sénior no se desperdicie.

Belén Manrique

En una reestructuración de su empresa, Jesús, sevillano de 50 años, perdió su trabajo como gerente. «Eso te rompe todos los esquemas. Es un tiempo de desierto absoluto en el que te encuentras muy solo y desamparado. Tienes momentos de llanto, pero también de alegría», explica a Misión.



Mayores de 50 años en el mundo laboral

La experiencia que Jesús se atreve a contar a nuestra revista es uno de los grandes dramas de nuestra sociedad. En demasiadas ocasiones, justo cuando las personas alcanzan el ecuador de su trayectoria profesional, con un grado de talento y madurez óptimo, son desechadas como si ya no sirvieran para el mercado laboral.

Crisis y prejuicios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que una persona es mayor a partir de los 60 años. Sin embargo, la crisis generada por la pandemia ha ocasionado que los profesionales mayores de 45 sean incluidos en el término «sénior», por ser especialmente vulnerables a los planes de reducción de plantilla,

y por encontrar «grandes obstáculos para consolidarse en el mercado laboral», como apunta el informe Tu edad es un tesoro, de la Fundación Adecco.

Además, prejuicios como que tendrán exigencias salariales mayores, que no tienen competencias digitales o que no se adaptarán en una plantilla mayoritariamente joven ocasionan que, ante la pérdida del empleo, les sea muy difícil encontrar uno nuevo.

Sin embargo, según el informe, en una encuesta realizada a 400 empleados séniores, el 65 % desea seguir en activo porque «disfruta trabajando». «Un empleado sénior afronta la jubila-

ción con miedo al aburrimiento, a la soledad y a los días perdidos», reconoce Francisco Mesonero, director general de la fundación. Y por eso «aparecen sentimientos de inseguridad o infravaloración, que les dejan al margen y dificultan gravemente su plena inclusión», como denuncia el primer Libro Blanco sobre la Gestión del talento sénior, realizado por Adecco.

«Cada persona es única. Los séniores aportan madurez, experiencia, control emocional, templanza y red de contactos».

Aportación única

Se da la paradoja de que, por el envejecimiento de nuestro país,

los mayores de 45 años constituyen una fuerza laboral cada vez mayor —el 47 % de la población activa frente al 35 % de hace 10 años—. Por eso, si son desechados, «las empresas no van a poder ser competitivas ni nuestro estado de bienestar será sostenible. En 2050, habrá un solo trabajador por cada jubilado», explica Mesonero.

Por eso, es urgente rescatar el valor que aporta esta generación. «Cada persona es única. Los séniores aportan madurez, experiencia, control emocional, templanza y red de contactos», reivindica Mesonero. De hecho, es la suma de su talento al de los trabajadores jóvenes, los júniores, la que da mejo-

res resultados. «Los proyectos que involucran a ambas generaciones son los más exitosos. Prevalce la cooperación y se diluye el sentimiento de competencia. Los júniores aportan tecnología y las séniores capacidades para resolver conflictos», apunta el director general de la Fundación Adecco.

Y los casos reales son el mejor aval: tras más de un año desempleado, Jesús se ha incorporado en una empresa como director de operaciones. Hoy está convencido de que estas situaciones se pueden revertir «y se sale con mucha paciencia, ilusión y confianza».

5 fases para reinventarte Serenidad y cierre de la etapa anterior. Para superar una crisis, la actitud es fundamental. El Libro Blanco del Talento Sénior reconoce que los séniores españoles muestran cierta resistencia al cambio, como resultado del modelo educativo y cultural. Por eso aconseja fortalecer habilidades como la adaptación al cambio, el espíritu colaborativo, la iniciativa o la empatía.

Afrontar la nueva situación como un reto. Seguir.

En Colombia:

35 MIL PERSONAS MUEREN POR CONSUMO DE TABACO



El tabaco siendo una causa de muerte en Colombia.

La Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en su versión 2024 reveló que durante los últimos seis años Colombia consolidó la disminución del consumo de tabaco al pasar del 12,9 % en 2013 a 9,8 % en 2024

Nubia Bautista, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles de Minsalud, explicó que «si bien en el país el 82

% de las personas no fuman, sigue existiendo un número importante de muertes por enfermedades atribuibles al consumo del tabaco».

«Fumar daña muchos órganos del cuerpo y causa enfermedades cardíacas, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y varios tipos de cáncer entre ellos el de pulmón, garganta y riñón. En el caso de las mujeres, las fumadoras además tienen menos probabilidad de quedar

embarazadas y corren mayor riesgo de aborto y probabilidad de embarazos ectópicos y que su bebé nazca prematuramente, con labio leporino, paladar hendido y peso anormal», señaló Bautista.

El consumo de tabaco en cifras

- El 82 % de las personas en Colombia no fuman. A pesar de esto 34.800 personas mueren por enfermedades atribuibles al consumo del tabaco.

- De las 21.765 muertes, 3.076 son causadas por los cánceres de tráquea, bronquios y pulmón.
- 8.595 muertes causadas por las enfermedades isquémicas del corazón son atribuibles al consumo de tabaco.
- 4.337 muertes causadas por enfermedades cerebrovasculares son atribuibles al consumo de tabaco.
- 4.584 muertes causadas por las enfermedades crónicas de

las vías respiratorias inferiores son atribuibles al consumo de tabaco.

- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Sustancias Psicoactivas en Escolares (2011), la prevalencia actual en jóvenes de 11 a 18 años es de 9,78 %, hombres 11,86 % y mujeres 7,85 %. Por grupos de edad, los jóvenes de 16 a 18 años son los mayores consumidores (17,36 %).

Secretos:

¿QUÉ HACER CON UNA HEMORRAGIA NASAL?



La nariz es el área más vascular del cuerpo humano

Fabio González Peña M.D.

Cualquier trauma a la nariz, un golpe contra una pared, una pelea en el patio de la escuela o una caída pueden hacer que sangre o posiblemente quebrarla y casi siempre, originar hinchazón.

Es más difícil detener la sangre de una nariz hinchada, porque usted no puede apretar muy bien las fosas nasales, y es probable que el líquido sanguíneo venga de pasajes que están muy atrás, por lo que de todas formas usted no puede cerrar.

La nariz es el área más vascular del cuerpo hu-

mano, esto significa que los pasajes nasales están llenos de capilares y venas, muchos de ellos situados justamente debajo del delgado recubrimiento interior de las fosas nasales.

Consejos médicos en casa:

Cierre la nariz y abra la boca. Siéntese, incline la cabeza un poco hacia adelante, apriétate la parte suave de la nariz debajo del puente óseo. Al mismo tiempo, mantener abierta la boca ayudará a respirar. Tener la cabeza inclinada hacia adelante evita que la sangre baje por la parte trasera de la garganta, lo que puede causar que tosa, se ahogue o que escupa sangre. Solo se necesita una

pequeña inclinación de la cabeza, porque de otra forma causaría demasiada presión en la cabeza y en la nariz. Por eso en el antiguo cuento de comadres de que acostarse es lo mejor, no solo es viejo sino también incorrecto.

Si la sangre no se detiene después de unos 20 minutos, aplíquese presión por otros 20 minutos o algo así. Si para este tiempo la sangre no se detiene, vaya a ver al doctor o a la sala de emergencia.

Enfríe su nariz. Si su hemorragia nasal es persistente, el hielo puede detener rápidamente el flujo de sangre. Hay estudios que han mostrado que chupar hielo puede

comprimir los vasos sanguíneos. Se recomienda ponerse en la frente y en el puente de la nariz una compresa fría de hielo envuelta en una toalla o un paño.

También ponerse hielo envuelto en una toalla delgada puede ser muy efectivo.

Incluso después de que la hemorragia nasal se detiene, una compresa fría puede llegar a comprimir más los vasos sanguíneos.

Use un atomizador para detener la sangre. Los atomizadores descongestionantes nasales de venta sin receta pueden ayudar a detener una hemorragia nasal. Rocíe

las fosas nasales cada 10 minutos cerca de una hora para comprimir los vasos sanguíneos. Acuérdesse que si no le funciona toca acudir al especialista.

Mantenga calmado al niño. Llorar y moquear sólo va a prolongar la hemorragia. No moleste su nariz. Resiste la tentación de sonarse la nariz, estornudar, o moquear después de que se le detuvo la sangre. Si lo hace, puede arrancarse el coágulo y va a empezar a sangrar otra vez. Además, trate de no doblarse hacia adelante por un rato, ya que esto crea presión en los pasajes nasales. Y si tiene que sonarse la nariz hágalo con suavidad

LLAMADO A LA UNIÓN Y LA TRANSFORMACIÓN

**Eduardo
Frontado Sánchez**

En medio de los acontecimientos que siguen sacudiendo al mundo, es innegable que nos encontramos inmersos en un tiempo de cambios vertiginosos. Sin embargo, no todos estos cambios son avances positivos. La triste realidad es que estamos siendo testigos de un constante deterioro de valores y normas, así como de una pérdida de nuestra humanidad. Es momento de reflexionar sobre el rumbo que estamos tomando como sociedad y considerar qué tipo de contribución deseamos hacer para mejorarlo.



Miedo al cambio

La narrativa de inclusión y humanidad ha resonado en todos los rincones de nuestra sociedad. No obstante, es desconcertante ver cómo, en pleno siglo XXI, continúan ocurriendo actos de violencia extrema, saqueos y agresiones. Resulta

preocupante que no nos tomemos un momento para meditar sobre cómo estos actos impactan en nuestra comunidad y en nosotros como individuos.

Es difícil comprender qué puede llevar a un ser hu-

mano a cometer actos de violencia tan extremos como decapitaciones. Estos eventos nos instan a cuestionarnos cuál es el propósito de vida de alguien que elige un camino tan oscuro.

Es en momentos como estos que es vital llamar a la reflexión profunda. ¿Qué tipo de sociedad deseamos ser? ¿Qué legado queremos dejar a las generaciones venideras? Es imperativo considerar nuestras acciones individuales y colectivas. ¿Somos agentes de cambio positivo, o nos convertimos en perpetuadores de la destrucción?

En una época en la que los avances tecnológicos y científicos son celebrados, es fundamental recordar que el progreso debe ir de la mano con la humanidad. Es fácil perderse en la búsqueda de logros técnicos y olvidar la importancia de nutrir

nuestras conexiones humanas. ¿Acaso deberíamos dar la misma importancia a la exploración espacial que a la exploración de nuestro propio corazón y espíritu?

La construcción de un futuro mejor no puede basarse en la aniquilación de otros. La verdadera riqueza de una sociedad radica en la empatía, la colaboración y el respeto mutuo. Es hora de repensar nuestras metas a largo y corto plazo, recordando que nuestros actos individuales tienen un impacto colectivo.

Es necesario desafiar la mentalidad que solo busca el bienestar personal a expensas de los demás, y en su lugar, trabajar juntos para forjar un entorno más justo y equitativo.

La diversidad es lo que nos hace únicos, pero es también lo que nos conecta. Debemos reem-

plazar la visión del otro como un enemigo por la perspectiva de un compañero con el que podemos aprender y crecer. Un llamado a la unidad se hace necesario para transformar nuestra sociedad en un espacio en el que florezcan la comprensión, la solidaridad y el progreso genuino. La destrucción y la confrontación sólo perpetúan el ciclo de dolor y sufrimiento. En última instancia, somos humanos, y es esa humanidad la que debe prevalecer en nuestros pensamientos, acciones y decisiones. La construcción de un mundo mejor es una tarea compartida y urgente. Es momento de alzar la voz en favor de la cooperación y el entendimiento, en lugar de la hostilidad y la discordia. Solo entonces podremos dejar atrás la oscuridad que nos amenaza y avanzar hacia una era de luz y verdadero progreso humano

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
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.

"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 Universidades de América.

INTEGRACIÓN AHORA!
Gerney Ríos González

Tecnicismo penal en desuso:

ÍNCUBO Y SÚCUBO



Íncubo (ilustración de 1807).

Hernán Alejandro Olano García.

Al amparo de la íntima solidaridad, los términos íncubo y súcubo, que fueron utilizados en derecho penal han perdido su vigencia, por otros más «periodísticos» como incitador, autor, instigador, promotor, inductor, motivador, provocador, estimulador, agitador, perpetrador, realizador o hacedor.

El súcubo como antiguo tecnicismo penal, en delitos sexuales, autor de la violencia, o, en los demás delitos, aquella de las dos partes que en la

pareja de delincuentes planea y dirige el negocio criminal.

Mientras que el íncubo era un demonio que con apariencia de varón sostiene relaciones sexuales con una mujer.

César Lombroso fue el creador de la criminología y él hablaba de criminales y de criminaloides, es decir, de los criminales verdaderos y de los criminales atenuados, como si a esas dos clases de delincuentes se pudiese reducir la historia natural del delito. Años más tarde Enrico Ferri elevó a cinco las dos clases originarias y habló de los locos, los natos, los habi-

tuales, los pasionales y los ocasionales.

Posteriormente Raffaele Garófalo creó una nueva clasificación, hablando de los delincuentes privados de sentimiento de piedad, los delincuentes privados del sentimiento de probidad y, los delincuentes privados conjuntamente de piedad y de probidad y, para él, los delincuentes sexuales estaban en la primera categoría, es decir, los que no tenían piedad, lo que llevó a que se creara una cuarta categoría que fue, la de los cínicos.

Posteriormente, otros volvieron sobre una clasificación de psicópatas,

criminales y criminaloides, determinando que los psicópatas eran enfermos mentales, o por lo menos personas afectas de hipofunciones, hiperfunciones o disfunciones permanentes o transitorias de carácter mental. Incluso, se ha llegado a hablar de delincuencia de codicia, de lascivia y de lucha.

Shakespeare, entre otros, describió al íncubo y al súcubo: En Otelo, Yago odia al moro Otelo y es el instigador que genera la inseguridad y, finalmente consigue que Otelo desconfie de la fidelidad de su amada esposa, Desdémona. La voluntad del celoso Otelo es pasiva. Con otros ingredientes, en Macbeth, su esposa, Lady Macbeth, cuya mayor ambición era que él usurpase el trono para ceñir la corona como reina, es quien instiga a su marido para asesinar al rey. Ejemplos literarios sobran.

En El paraíso perdido de John Milton, los demonios íncubos y súcubos son representaciones del mal que, bajo diversas formas, seducen y corrompen a los humanos. La manipulación psicológica y el deseo de poder subyacen en las acciones que llevan a los personajes a su ruina.

Y, en los ejemplos jurídicos, debemos hacer claridad, para lo cual cito la sentencia de 24 de julio de 2017, la Sala de Casación de la Corte Suprema de Justicia,

M.P. JOSÉ FRANCISCO ACUÑA VIZCAYA, SP10741-2017, Radicación No. 41749, (Acta No. 235), “la ley también prevé los eventos en los cuales, por razones de solidaridad íntima, surgida de los vínculos familiares, y merced a los secretos que se confían a determinadas personas por razón de su profesión u oficio (secreto profesional), a nadie se le puede obligar a denunciar (art. 68 C.P.P.) ni a declarar (art. 385 ejusdem), contra sí mismo, el cónyuge, o con quien haga vida marital, los parientes cercanos, o en los siguientes casos marcados por una relación de orden profesional: abogado con su cliente; el médico, el psiquiatra, el psicólogo o la terapeuta con el paciente; el trabajador social con el entrevistado, el clérigo con el feligrés; el contador público y su cliente; el periodista con su fuente; y el investigador con el informante”.

La evolución de los términos íncubo y súcubo, desde sus raíces míticas hasta su adopción como tecnicismos penales, ya en desuso, ilustra cómo el lenguaje jurídico y literario refleja las construcciones culturales de la criminalidad y el mal, cuya esencia sobrevive en figuras instigadoras o autoras que, como en Shakespeare o Milton, personifican las tensiones humanas entre el bien y el mal, dejando un legado de análisis sobre la responsabilidad individual y la complicidad en el delito.

Se marchó el Rey del Millo:

FIDEL DOMÍNGUEZ ARGÜELLES

Óscar Javier Ferreira

Con tristeza y nostalgia recibimos la noticia de la partida del gran Fidel Domínguez Argüelles, músico banqueño uno de los más grandes maestros del millo y la gaita, para la ejecución de la cumbia.

Conocí a Fillo, por allá a los mediados de los 80, cuando, por primera vez al Banco Magdalena, cuando el maestro José Barros, muy amablemente invitó al maestro Jorge Villamil, y el Consejo Directivo de Sayco, del cual yo formaba parte, y nos recibió en el muelle fluvial con una comitiva gigante.

En ese año participé en el Festival de la Cumbia, con mi obra «La mujer estrella», interpretada por Toño Aranzales. Y el grupo acompañante era dirigido por Fillo, quien hizo un extraordinario arreglo a mi cumbia, con la que ocupé el segundo lugar. Allí nació una gran amistad.

En 1980, por iniciativa de Guillermo Barreto Vásquez, le hicimos un gran homenaje al maestro Fidel, en Bogotá, en el marco del Gran Concierto Sayco en el Teatro Colón, que yo dirigía, al lado de otros reconocidos autores como José Barros, Rafael Campo Miranda, Esther Forero, Alejo Durán, José Macías, Miguel Ángel Martín, y varios destacados compositores.

Cuándo gané el Festival de la Cumbia en 1979, con la obra «Ya no más



guerra hermano» interpretada por la India Meliyará, Fillo, nuevamente me acompañó, con su gran talento, amistad y don de gentes.

Fidel Domínguez Argüelles, fue un músico connotado, y el único lutier banqueño, reconocido por la calidad de los millos y gaitas que fabricaba. Lástima grande que pasaron y pasaron los años, y jamás se le dió el reconocimiento que merecía. Murió entre dificultades, amparado por el gran amor de su hija Ledys y su familia. Pero olvidado por la administración y todos los entes culturales. Ingratitud con Fillo, el más grande millo del Banco, amigo fiel y leal de José Barros, a quien acompañó muchos años en su Festival de la Cumbia.

Sus instrumentos musicales eran reconocidos por músicos de trayectoria como Los Gaiteros de San Jacinto, que lo buscaban para adquirirlos. Lo recuerdo tocando con el maestro Lara, en uno de los festivales de la Cumbia.

Honor y gloria a Fidel Domínguez Argüelles, el Rey del millo banqueño, un artista y amigo fiel y solidario.

Fidel Domínguez Argüelles, el Rey del millo banqueño

EL FANTASMA



Siguen los comentarios de la salida de Cony Camelo de MasterChef. Las redes no paran de comentar y a la actriz la volvieron viral.

¿Qué dijo Adria tras la salida de Cony Camelo en MasterChef Celebrity?

Recordemos que, en ocasiones previas, la chef Adria Marina y Cony Camelo tuvieron un desacuerdo respecto a un plato presentado en la competencia. No obstante, con el paso del tiempo, Cony demostró su disposición para escuchar y aplicar los consejos de la chef.

Tras la eliminación de Cony, la chef mexicana no dudó en expresar su agradecimiento y admiración hacia la participante. Con emotivas palabras, destacó el esfuerzo y la actitud receptiva de Cony, reconociendo su evolución en la cocina y su dedicación para superar cada obstáculo que enfrentó.

«Hay algo en la cocina que me encanta y es que no puedes evitar ser tú, al momento que algo se complica nos quitamos todas las máscaras y hasta los actores dejan de actuar», expresó la chef Adria Marina en MasterChef Celebrity.

Además de ello, la chef resaltó que Cony nunca dejó de insistir en la competencia, lo que demostró su capacidad de perseverancia frente a todos los retos que se encontraba.

«Había días que te ponías difícil, había días, que te ponías terca, pero nunca dejaste de insistir, pero lo más importante nunca dejaste de ser tú», aclaró Adria en el reto de MasterChef Celebrity.



Alma Ortíz

Ante esas palabras, Cony demostró su agradecimiento por estar en el programa y por aprender cada día de la cocina más importante de Colombia. En esta ocasión, tanto Cony como Adria se despidieron con un emotivo mensaje.

La industria musical se encuentra de luto luego de que se diera a conocer el lamentable fallecimiento del productor puertorriqueño Ángel Manuel Díaz Ramírez, conocido como 'El Goldi', quien trabajaba con el cantante de reguetón Nio García.

Muerte del productor de Nio García. Los hechos ocurrieron en Puerto Rico, en la madrugada del 18 de noviembre, cuando la víctima mortal se encontraba en un centro comercial en Caguas, dado que presuntamente habrían intentado robarle su camioneta.

De acuerdo con la información que se tiene de los acontecimientos, 'El Goldi' habría sido impactado por cuatro tiros mientras estaba en el autoservicio de un restaurante de comida rápida. Asimismo, se reveló que ante la situación el productor de 25 años también disparó a modo de defensa propia, pero sus atacantes terminaron hiriéndolo. Las autoridades que están a cargo del caso aún no han descartado ningún tipo de hipótesis y no tienen identificados a los responsables de este asesinato, por lo cual se están revisando las cámaras de seguridad del lugar. Se dice que la principal fuente de investigación se encamina a que fue un intento de robo a la camioneta de la víctima.

JUEVES 21

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 14 - EDICIÓN 1606 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA NOVIEMBRE DE 2024

Garganta de Olduvai:



En Tanzania se han encontrado algunos de los asentamientos humanos más antiguos, incluidos los de la Garganta de Olduvai.

En Colombia:

**35 MIL PERSONAS
MUEREN POR
CONSUMO DE
TABACO**

Aventura bajo el mar:

**ESPECTÁCULO
CON TIBURONES**