

Supernova:

RASTROS ESTELARES



Supernova es una explosión estelar que puede manifestarse de forma muy notable en el espacio, incluso a simple vista, en lugares de la esfera celeste donde antes no se había detectado nada en particular.

Premios The Best:

**PARA VOTAR POR
JAMES RODRÍGUEZ**

La JEP y familiares:

**LEYERON LISTADO
DE 1.934 VÍCTIMAS
DE FALSOS
POSITIVOS**

Premios The Best:

PARA VOTAR POR JAMES RODRÍGUEZ



James Rodríguez como uno de los candidatos al premio como mejor mediocampista de la temporada al formar parte del once del año.

Nicolás Restrepo Guaqueta

Se dio a conocer por medio de la FIFA a los nominados a los Premios The Best 2024, en donde se encuentra James Rodríguez como uno de los candidatos al premio como mejor mediocampista de la temporada al formar parte del once del año. Los Premios The Best tienen va-

rias categorías, en donde se premia a los jugadores con el mejor rendimiento a lo largo del año. Además, se suele escoger al equipo de la temporada, en donde se seleccionan jugadores de cada posición del terreno de juego.

Rodri, Vinicius Júnior, Jude Bellingham, Dani Carvajal, Erling Haaland, Toni Kroos, Kylian Mbappé, Lionel Messi, Federico Valverde, Florian

Wirtz y Lamine Yamal, hacen parte de los jugadores que buscarán llevarse el premio en este 2024.

Mientras que Barbra Banda, Ona Battle, Aitana Bonmatí, Lucy Bronze, Mariona Caldentey, Tabitha Chawinga, Naomi Girma, Caroline Hansen, Lauren Hemp, Lindsey Horan, Salma Paralluelo, Trinity Rodman, Khadija Shaw,

Sophia Smith, Mallory Swanson y Keira Walsh, buscan el premio femenino. James compite con Acosta, Thiago Almada, Baena, Jude Bellingham, Calhanoglu, Camavinga, Phil Foden, Ganso, Toni Kroos, Kubo, López, Odegaard, Dani Olmo, Palmer, Pulisic, Declan Rice, Rodri, Ruiz, Federico Valverde, Wirts y Xhaka por una de las casillas como parte del once del certamen.

Para votar por James se debe ingresar a la página oficial de la FIFA y registrarse. Luego, en el enlace de votación para el once masculino de la FIFA se debe escoger a un portero, hasta cuatro defensas, cuatro mediocampistas y tres atacantes. Dentro de los candidatos de mediocampistas se puede seleccionar a James, jugador del Rayo Vallecano y la selección Colombia.

La JEP y familiares:

LEYERON LISTADO DE 1.934 VÍCTIMAS DE FALSOS POSITIVOS



Las botas que representan las víctimas de los falsos positivos.

El presidente de la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) Alejandro Ramelli, criticó a quienes han puesto en duda el universo de 6.402 casos de los falsos positivos documentados e indicó que la pregunta en este caso no es la cifra, porque ello es inmoral y bastaría una sola víctima para el reproche.

Al hacer el duro pronunciamiento el magistrado Ramelli hizo lectura junto a los familiares de las personas asesinadas de los nombres de 1.934 víctimas de estos graves hechos.

Para el magistrador las víctimas son importantes y por ello, incluso una sola debería ser suficiente para generar una fuerte condena por parte de los diferentes sectores de la sociedad.

«El imperativo de combatir el negacionismo, inclementemente y de manera impúdica de algunos, que todavía se preocupan por las cifras y no por los acontecimientos, como si haber asesinado tan sólo a uno hubiese bastado para el reproche. Bastaría un sólo nombre para deplorar lo sucedido. Debería ser suficiente el llanto de una sola madre afligida para entender que usar las armas del Estado para atacar a ciudadanos inocentes es ilegal e inmoral», sostuvo el magistrado Ramelli.

«Quienes estaban llamados a protegerlos se volcaron contra nosotros, incumpliendo sus deberes constitucionales y, peor aún, traicionando su humanidad. Muchos de los responsables lo han admitido. Han tenido el

coraje de pararse frente a sus víctimas, afligidos, a pedir perdón. Por ello, resulta incomprensible y reprochable el debate público que gira en torno a cuántos y no al cómo. Lo enmendamos y quedaremos para que no se repita. La pregunta no es la cifra, eso es una pregunta inmoral», agregó

El presidente de la JEP dijo que este listado de cerca de 2.000 víctimas corresponde a los casos cuyos asesinatos o desapariciones forzadas han sido esclarecidos en profundidad en el Caso 03 relacionado con los hechos registrados en la Costa Caribe, Antioquia, Norte de Santander, Huila y Casanare y en el caso conjunto del Cementerio Las Mercedes de Dabeiba. Estas víctimas confirman e ilustran el patrón macrocriminal

esclarecido y el universo provisional 6.402 víctimas de 'falsos positivos', cometidos entre los años de 2002 y 2008.

Manifestó que la JEP dará a conocer la identidad de las otras víctimas una vez termine la contrastación y la fase nacional del Caso 03, por respeto y dignidad a sus familias, por protección de la investigación judicial y en consideración de las condiciones de seguridad.

La JEP ha demostrado, por medio de abrumadora evidencia, que los 'falsos positivos' fueron cometidos de manera sistemática y que fueron desatados por la política de facto de conteo de cuerpos. Por eso, la JEP ha concluido que se trata de crímenes de guerra y de lesa humanidad.

En los expedientes de a JEP se destaca que un total de 85 máximos responsables y comparecientes imputados por crímenes de guerra y lesa humanidad ya han reconocido ante este tribunal especial su participación por estos graves hechos.

Se trata de 81 miembros de la fuerza pública (entre ellos dos generales del Ejército) tres civiles y un agente del Estado y otros seis generales retirados que han sido igualmente imputados.

El magistrado Ramelli agregó que en las instalaciones de la JEP estarán expuestas 200 botas intervenidas artísticamente por los familiares de las víctimas de 'falsos positivos', como un homenaje a la memoria de sus seres queridos.

¡Confirmado!:

LA VIRA-VIRA ES EFICAZ EN EL MANEJO DEL CRECIMIENTO EXCESIVO DE LA PRÓSTATA

Unal
Agencia de Noticias

Un estudio determinó que el extracto de *Achyrocline satureioides*, planta conocida como vira-vira, entre otros nombres populares, tiene un efecto relajante y sirve para manejar los síntomas de la hiperplasia (o hipertrofia) prostática benigna, o agrandamiento de la próstata.

Aunque el agrandamiento de la próstata no termina en complicaciones para la salud de los hombres, como el cáncer, sí es una condición que afecta su calidad de vida, ya que la presión que esta hace sobre la uretra y la vejiga –bloqueando el flujo de la orina– incrementa tanto la frecuencia de evacuación (especialmente en las noches) como el esfuerzo urinario, y provoca un flujo urinario débil.

Con el antecedente de que la planta está incluida en el Vademécum colombiano de plantas medicinales, y que tradicionalmente se ha usado para tratar problemas de la piel –como infecciones o brotes– y de la próstata, la doctora Liliana Ivon Ariza Patiño, magíster en Ciencias – Farmacología de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), verificó los efectos que



La vira-vira sirve para manejar los síntomas de la hiperplasia (o hipertrofia) prostática benigna, o agrandamiento de la próstata.

tienen los metabolitos o compuestos de la vira-vira en los receptores específicos que están en el músculo.

«El propósito era tomar los metabolitos o compuestos presentes en la planta y analizar cómo actuaban, si tenían mayor o menor acción, para tratar de discernir cuáles son los metabolitos encargados de la acción de la vira-vira sobre los síntomas», explica la magíster. Los metaboli-

tos escogidos se llaman quercetina y moslosoflavona. Con ellos evaluó si tenían mecanismos de tipo «antagonista alfa», denominados así porque bloquean el receptor alfa.

«Probamos que efectivamente sí produce un efecto que se puede interpretar como de tipo inhibidor de la actividad alfa y que relaja los músculos y mejora el flujo de la orina», asegura la doctora. Para su estudio –dirigido por el doctor Mario Francis-

co Guerrero, profesor del Departamento de Farmacia de la UNAL– usó una tecnología farmacológica de preparación de anillos aislados de aorta de rata espontáneamente hipertensa, y los puso a contraerse.

Según datos de la investigación, la hipertrofia prostática benigna es una afección muy común en los hombres de 50 a 65 años, ya que entre el 15 y el 25 % de ellos la padecen.

Un trabajo con fundamento ancestral

Las plantas medicinales se han utilizado como fuente de fármacos empleados en la medicina moderna. Algunos principios activos pueden ser más potentes que sus similares sintéticos, con la ventaja de que son químicamente biodegradables y de bajo impacto ambiental, lo que ha aumentado el uso de los medicamentos a base de este tipo de especies.

2,8 millones de dólares:

EXPORTÓ COLOMBIA EN GRANADILLA



Las dulces y exóticas frutas que se cultivan especialmente en las regiones Andina y Caribe de Colombia, se fortalecen en los mercados internacionales.

Las exportaciones de granadilla colombiana, las dulces y exóticas frutas que se cultivan especialmente en las regiones Andina y Caribe de Colombia, se fortalecen en los mercados internacionales, al punto que este año, entre enero y julio, ya alcanzaron los 2,8 millones de dólares.

El embajador de Dinamarca en Colombia, Erik Høeg, se mostró sorprendido de haber encontrado esta fruta en el supermercado de su barrio en Copenhague, y lo registró en un trino de la red X, donde dijo: «Increíble. Llegaron las granadillas colombianas a mi supermercado en Dinamarca. Primera vez que las veo por aquí. Todavía un producto muy exótico y bastante caro».

Ante esto el ministro de comercio, Industria y Tu-



Las exportaciones de granadilla sumaron 4,8 millones de dólares.

rismo, Luis Carlos Reyes, respondió en la misma red: «Apreciado Erik Høeg, nos alegra mucho

saber que ya es posible disfrutar de esta maravillosa fruta en su país Dinamarca. Como dato

de interés, le contamos que entre enero y julio de este 2024 las exportaciones de la granadilla

alcanzaron 2,8 millones de dólares». De acuerdo con esta cartera, en el 2023 las exportaciones de granadilla sumaron 4,8 millones de dólares. Dentro del grupo de frutas con corteza de agrios (cítrica) que se exportan al mundo, la granadilla representa cerca del 0,4 por ciento. Y dentro de las exportaciones de bienes no mineros equivalen al 0,02 por ciento.

Los principales destinos de exportación de esta fruta son, en su orden: Canadá, Países Bajos, Emiratos Árabes Unidos, Francia, Rusia, Reino Unido y Brasil, entre otros. También llega a países nórdicos como Dinamarca.

Los departamentos desde los que se exporta esta fruta son: Cundinamarca, Bogotá, Huila, Antioquia, Atlántico y Santander, entre otros.

«El Panóptico»:

EL DESFINANCIAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA Y LA MUTACIÓN DEL ICETEX



Jhonny Alexis Lizcano L.

En contravía de las declaraciones recientes del exministro de Educación Alejandro Gaviria, sobre la incompetencia del gobierno de Petro frente a la actual recesión del Icetex. Lo que se evidencia es todo lo contrario. Pues éste de manera categórica y contundente lo que busca es el desfinanciamiento gradual de la universidad privada y la mutación del Icetex hacia una banca de primer piso, con el objeto de acelerar la inversión empresarial en la educación pública colombiana.

El debate se activó, luego que el anterior rector de la Universidad de los Andes, Alejandro Gaviria, señalara en redes sociales que «los funcionarios de la administración de Petro saben lo que quieren destruir, pero no lo que quieren construir».

Situación que a la luz de los más recientes acontecimientos y del actual contexto que atraviesa el Ministerio de Educación, reflejan que el gobierno nacional está radicalizando su postura por la materialización y conso-



El ministro de Educación, Daniel Rojas, anunció que su despacho prepara un proyecto de ley para reestructurar al Icetex.

lidación de la educación pública. Es decir, entender la educación como un derecho inalienable, y no como un servicio.

Fenómeno que en la práctica y en el devenir le está costando mucho al gobierno. Pues la cultura antagónica e histórica en nuestro país, ha naturalizado y aceptado que para educarse en Colombia es necesario endeudarse. Para en un futuro aspirar a una condición de vida más digna y con mayor oportunidades. – Ese ha sido el sueño o anhelo de la clase media en Colombia –.

Todo un discurso potente y eficaz, que ha privilegiado el sostenimiento de las universidades y la banca privada durante años en el territorio nacional. Y que ahora

está en vilo o en riesgo de perpetuarse, con las nuevas iniciativas de reforma estructural del Presidente Gustavo Petro.

En ese sentido el ministro de Educación, Daniel Rojas, anunció que su despacho prepara un proyecto de ley para reestructurar al Icetex. El cual será radicado en el Congreso de la República en el primer semestre de 2025. Cuyo propósito es desmitificar la idea que el presupuesto nacional sea la única fuente de recursos para acceder a un crédito estudiantil.

«Será el ahorro del público la fuente de financiación. Los grandes empresarios pueden demostrar su compromiso con la educación, ahorrando sus ganancias en el banco del saber».

Situación que ha puesto en alerta a las grandes universidades privadas del país. Y la posibilidad de perder la fuente de ingresos directa que las ha mantenido vigentes. En este caso, la inversión del sector gremial, empresarial y financiero.

Como lo expresó tajantemente el presidente de la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún), Óscar Domínguez, «el rezago en el pago de los créditos tiene muy inquietas a las instituciones de educación superior, pues les está empujando a generar un problema de caja».

Frente al rezago de los \$432.000 millones que requiere el Icetex para garantizar el estudio de los 200.000 estudiantes que poseen un crédito

activo, la Cámara de Universidades de la Andi, compuesta por varias instituciones de educación superior privadas como la Universidad Javeriana, la U. de Manizales y la U. de los Andes, han insistido que «les inquieta inmensamente lo que está sucediendo con el Icetex». Y han venido presionando y alarmando a la opinión pública sobre el incumplimiento según ellos, que el gobierno ha tenido con miles de jóvenes en el país.

Contradictoriamente y sin vacilación como lo quiere aparentar la oposición, el gobierno de Petro ya asentó su posición. Como lo indicó el ministro Rojas, «no queremos más jóvenes endeudados hasta el cuello, al punto de pasar por encima de su dignidad a costa de su propia salud mental. La deuda no es la salida».

Un giro por supuesto audaz de completarse la mutación del Icetex como 'banco del saber'. Pues en un mañana, las universidades privadas tendrán que buscar otras fuentes de financiamiento para su autosostenimiento. Y no depender estrictamente de la matrícula y el financiamiento desbordado que muchos jóvenes deben asumir, para cumplir con sus sueños de educación.

Alteraciones del sueño:

PROBLEMA DE SALUD EN COLOMBIA



El insomnio es un enemigo muy serio de la salud y la belleza.

Agencia UNAL

El sueño es una de las funciones mentales superiores más importantes; es un complejo proceso biológico que nos ayuda a sintetizar la información nueva que obtenemos durante el día y es un factor clave para mantenernos saludables y tener una buena calidad de vida, pues nos permite estar descansados al día siguiente.

El doctor Franklin Escobar Córdoba, experto en medicina del sueño y profesor titular de Psiquiatría de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), señala que «el sueño es tan importante, que una tercera parte de la vida la ocupa el ciclo sueño-vigilia, es decir que mientras dos terceras partes estamos en estado de



El sueño ayuda a aprender nueva información de manera eficiente, por ejemplo palabras de una lengua extranjera, reglas gramaticales o funciones matemáticas abstractas.

alerta, una tercera parte de la vida –entre 15 y 20 años– estamos en situación de sueño».

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que existen 88 tipos de trastornos del sueño identificados, entre los cuales el insomnio crónico y el transitorio son los más comunes, ya que afectan al 10 y 40 %

de la población mundial, respectivamente.

Los problemas del sueño pueden ocasionar trastornos metabólicos, genéticos, cardiovasculares y respiratorios, entre otros.

El doctor Escobar, coordinador del Laboratorio del Sueño del Hospital Universitario Nacional

de Colombia (HUN) de la UNAL, explica que «la apnea del sueño se caracteriza porque la persona presenta ronquido en las noches, somnolencia diurna excesiva y pausas respiratorias con despertares en que se siente muy ahogada».

Señala además que «las cifras evidencian que la prevalencia de alteracio-

nes de sueño en la población colombiana es un problema de salud pública muy alto».

Sueño y desarrollo físico y mental

La médica Ángela María Gómez Fonseca, Ph. D. en Psicología, menciona que «durante el sueño se realizan muchas funciones de reparación y crecimiento de los tejidos, como por ejemplo en los huesos, además de respuesta a virus y enfermedades, regulación de procesos inflamatorios, liberación de hormonas muy importantes como la del crecimiento y la leptina y la grelina, que regulan el apetito y la saciedad».

«Durante el sueño el cerebro se limpia de toxinas y productos que se van acumulando por el funcionamiento en el día; en la noche la temperatura baja hasta 2 oC, lo que es muy importante para protegerlo de daños a largo plazo».

El profesor Escobar menciona que un recién nacido duerme entre 14 y 17 horas diarias; los niños de 3 a 5 años deberían dormir entre 10 y 13 horas; de 6 a 13 años entre 9 y 11 horas; los adolescentes entre 8 y 10 horas; los jóvenes que van a la universidad se espera que duerman entre 7 y 9 horas; y en los adultos –entre 26 y 65 años– el promedio de sueño que se considera normal es de 7 a 8 horas.

Por eso recomienda hacer actividad física para dormir bien, ya que esta promueve una buena calidad del sueño a cualquier edad.

Droga del siglo XXI:

AZÚCAR EL VENENO DE LA HUMANIDAD

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

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

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

LOS RIESGOS DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Frente al consumo de gaseosas y otros refrescos, indicó que «el consumo de bebidas azucaradas aporta 220 a 400 calorías extra en el día, lo que se asocia con un riesgo de 60% para que se presente obesidad en niños, además aumenta la probabilidad de padecer diabetes tipo 2 y la probabilidad de obesidad en su



El azúcar es ocho veces más adictiva que la cocaína

adultez. En el caso de las mujeres, el consumo de una porción diaria de refresco aumenta en 23% el riesgo de enfermedades del corazón y este incrementa en 35% para las que consumen dos o más porciones al día». La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte. La Universidad de Harvard ha señalado que el consumo regular de bebidas con azúcar (gaseosas, jugos y energéticas) es responsable de la muerte de 180 mil personas al año en el mundo: 133.000 de ellas por diabetes, 44.000 por enfermedades cardiovasculares y otras 6.000 por cáncer. Es decir, una de cada 100 muertes en el mundo se debe al consumo regular de bebidas azucaradas.

RECOMENDACIONES

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

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

DATOS ADICIONALES

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

La mayoría de los productos procesados que se encuentran en los supermercados aportan una cantidad de azúcar que no siempre se tiene en cuenta a la hora de realizar la compra, y que puede ser un aporte «invisible», por ejemplo:

- Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azúcares añadidos).
- En un helado de crema el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta

diaria total recomendada).

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

Crónica de Gardezabal:

CHANTAJEANDO TAMBIÉN SE GOBIERNA



Gustavo Alvarez Gardezabal
El Porce

En un país en donde la extorsión como método de control ciudadano se ha generalizado tanto, y en tantas regiones del país, hasta el punto que muchos prefieren volverla cotidiana y llamarla vacuna, (porque si se paga, ayuda a sobrevivir), nada de raro tiene que los políticos le hayan rebajado peligro y malignidad y la usaran como chantaje para obtener los réditos que el razonamiento y el consenso no otorgan.

Como amenazar asustando ha sido una metodología que el presidente Petro ha utilizado tanto para ser candidato triunfador igual que para gobernar, el país ha visto como en su gobierno institucionalizaron el chantaje para obtener los triunfos políticos que no con-



En un país en donde la extorsión como método de control ciudadano se ha generalizado tanto, y en tantas regiones del país.

siguen de manera menos chocante.

Porque chantaje es oír al ministro del Interior, el ponderado Cristo, amenazando con que si no le aprueban las reformas políticas que el gobernante le ha propuesto al Congreso convocarían entonces una Asamblea Constituyente, a la que le tienen tanto miedo los

políticos y los empresarios. Midiendo con la misma vara, chantaje es la amenaza que hace el brillante aunque muy maleducado ministro de Educación cuando amenaza con que si el Congreso no le aprueba al gobernante su pretendida reforma tributaria para imponernos más impuestos a los colombianos, al presidente y a sus ministros dizque

no les quedará más remedio que cerrar el Ictex y dejar colgados de la brocha a casi medio millón de estudiantes que financian sus estudios universitarios a través de esa entidad. Y chantaje es, desde el más allá a la interioridad del gobierno Petro, el que ha ejercido de manera tan grotesca, pero muy inteligente, el benemérito Ar-

mando Benedetti cuando logra ser reencauchado dentro del aparato de la Casa de Nariño pese a sus delirios tremens, sus verdades groseras y sus amenazas de contar lo que parece que solamente él sabe.

Es el cuatrenio del chantaje en todas las direcciones, de aquí para allá y de allá para aca.



La pareja de exhabitantes de calle:

EL AMOR LOS SACÓ DEL INFIERNO

Ana María Cuevas
Especial

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

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

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

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

Tratémonos como pareja como novios y seguimos luchando los dos acá y en otro sitio. Y ella me dijo: «pues sí yo si quiero por-



Ambos tuvieron una pesada vida en la calle. Conocieron el antiguo 'Cartucho' y luego la 'L', en el temido Bronx. Ambos llegaron a la capital porque eran maltratados por sus familias. A Jeimy su mamá la golpeaba constantemente. Le quemaba la cara y la agredía con palos, botellas y hasta cables. A José, por su parte, uno de sus hermanos le dio palo durante meses.

que estoy apegada y me siento sola», cuenta José, quien para acercarse a Jeimy, primero la empezó a cuidar, luego le brindó su amistad y empezó a cambiar su forma de pensar hacia un futuro más positivo.

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

Ambos tuvieron una pesada vida en la calle. Conocieron el antiguo 'Cartucho' y luego la 'L', en el temido Bronx. Ambos llegaron a la capital porque eran maltratados por sus familias. A Jeimy su mamá la golpeaba constantemente. Le quemaba la cara y la agredía con palos, botellas y hasta cables. A José, por su parte, uno de sus hermanos le dio palo durante meses. En una de esas 'leñeras' escapó. Llegó a la capital cojeando.

Cada uno, por su lado, se internó en el infierno de la droga. José empezó con la marihuana y el bazuco y así duró 30 años. Jeimy inició con el pegante y después probó alucinógenos más fuertes. Vivía de pedir dinero y se alimentaba de lo que le daban en las casas. En ese oscuro ir y venir conoció a su pareja con quien tuvieron una niña. La entregó al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y nunca más supo de ella. Recuerda eso sí, que el 12 de octubre de este año, su hija cumplirá 17 años. «Le perdí el rastro porque yo la iba a ver de vez en cuando, estaba en 'Rompiendo Cadenas' –Fundación para habitantes de calle-, pero después de que se la llevó el Bienestar no la vi más. Me gustaría saber cómo está y con quién, decirle que aún me acuerdo de ella, y que la quiero, nunca se lo dije», cuenta Jeimy, quien ahora se dedica a vender dulces y cigarrillos en una 'chaza'.

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

«De la noche a la mañana se fue con ellos. Me des-

peré y ya no estaba. Deprimido empecé a consumir y ya nunca más salí, solo hasta ahora, que tengo una razón para luchar y que me voy a casar», asegura el boyacense, quien ahorra trabajando como vendedor de refrescos para tener una boda decente con su idílico amor. No ha sido fácil. En una vivienda del barrio San Vicente, en Tunjuelito, ambos residen en una habitación. Son el único apoyo para el otro y el motor de fuerza para no recaer. Acepta que a veces el 'demonio' –como él lo llama-, los tienta, pero se tienen el uno al otro para enfrentarlo.

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

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

RISA Y EMOCIÓN, CLAVES DE LA FELICIDAD

Gerney Ríos González

Desde que la humanidad se conoce y fue a medida del transcurrir del tiempo agregando conocimientos y destrezas para la supervivencia, la imaginación y el trabajo de la mente, se idearon una serie de razones con el fin de evitar la muerte física del cuerpo. Pero, además, el hombre se aventuró en su existencia en buscar a todo trance la felicidad y la alegría, antídotos contra el aburrimiento en la prolongación de los años. Hoy, existen avanzados estudios que demuestran que la felicidad es posible de alcanzar, si sumamos con decisión risas y relaciones humanas en el marco de un conjunto de normas, principios y técnicas para que las personas entablen excelente conectividad, correspondencia, nexos, correlación, concordancia, concurrencia e ilación entre sí, lo cual es vinculante de aceptación, simpatía y madurez que reflejamos hacia los demás.

La alegría es una emoción placentera, a veces propiciada por la risa. La felicidad es un disfrute de lo que tenemos aquí, allá y ahora, concatenada con el sentido que le damos a nuestra vida desde las relaciones con los entornos vivos. La alegría nos puede provocar una sensación positiva relativa, la felicidad tiene un efecto permanente en nuestro bienestar, benéfico para la salud que debe ser oxigenado con buenas



La naturaleza y el ejercicio contribuyen a la felicidad.

experiencias y el cultivar su propia prosperidad.

Antiguamente, alquimistas de improvisados laboratorios, brujos, hechiceros, encantadores, nigromantes, médium, nagueles y jurguinas, prometían alegría y felicidad. Aún hoy ejercen «pitonizos» que le adivinan la suerte y como ser esplendoroso, le regresan al ser amado, hacen «amarres» basados en la sustancia de «cohorní» y caldo de «canfínfora»; al amor, le venden los elixires «de la eterna juventud», en suma, lo hacen una persona de éxito. Pero, todas estas engañosas que siempre han estado ligadas a la humanidad en busca de la plenitud de la vida, van quedando de lado con los estudios serios de aquellos detalles psicológicos y sociológicos sobre el comportamiento colectivo en escudriñar la prosperidad y la fortuna. «La evidencia científica demuestra que se

alcanza a través de las conexiones interpersonales, la gratitud, la risa y la limitación en el uso de las redes sociales, que permiten las comparaciones y afectan la autoestima», leemos en Lisa Bevill en The Conversation. Ella, directora del Centro de Salud y Bienestar de IE, plantea que las emociones positivas suscitan una conducta solidaria, que es la que nos permite forjar conexiones y crear comunidades.

RELACIONES

Las Universidades de Oxford y Harvard, pioneras en multitud de estudios sobre la conducta humana, han «descubierto» en esta misión sobre el desarrollo personal de hombres y mujeres que las relaciones de los seres pensantes son claves para la felicidad, igualmente, la risa juega un papel principalísimo en el bienestar de los adultos a cualquier edad. Ambas actitudes generan emociones

positivas y aumentan los años de vejez y son vitales a la supervivencia. Amplían el campo visual y estimulan la conducta sicosociológica conectora con los intercambios de experiencias y convivencias que ayudan a desarrollar sentimientos referenciados por la alegría, la decepción, las expectativas e inquietudes.

En concreto, que uno «sea parte de algo» donde la sensación de felicidad «nace» de todo aquello que nos interesa y este el origen de ser dichoso, alegre, boyante, gozoso y radiante. Habilidad, cambios, resiliencia, desafíos, valor para enfrentarlos y capacidades internas, son citados por la ciencia como puntos centrales de la satisfacción personal. Parece ser que el status económico y el trabajo desempeñado hoy acompañan estos propósitos.

REDES

La institución de enseñanza superior privada más antigua de los Estados Unidos, la Universidad de Harvard, fundada en 1636, ubicada en la costa Este en la ciudad de Cambridge, estado de Massachusetts, ha realizado investigaciones que se remontan a 90 años de trabajos científicos en grupos humanos y sus descendientes, comparando éxitos y factores geosociológicos. Las relaciones sólidas articulan el estudio de posiciones de vanguardia y avanzada. Entre más unidad existe en la conec-

tividad de ponentes y amigos, mayor es la ganancia en felicidad.

La afinidad con el trabajo ayuda positivamente a este logro así en todos los aspectos subsistan momentos positivos y negativos, con métodos para fortalecer vínculos amistosos. En la aparición de la vulnerabilidad a los vaivenes propios de la relatividad de las dinámicas de la vida, la «ciencia recomienda la risa» como una forma hábil de encontrar la felicidad, una emoción o estado de ánimo que experimenta un ser consciente cuando llega a un momento de conformación, bienestar o se han conseguido ciertos objetivos deseables para el individuo sabedor e informado.

Hay demostraciones reales donde reír sanamente, con entrega total en el ejercicio que hace parte de la personalidad, reduce las hormonas del stress, «potencia el sistema inmune, rebaja la inflamación y aumenta el colesterol bueno», según sondeos sobre el particular.»

La conexión con familiares y amigos es sana, pero también su uso desmedido provocara sensaciones de soledad o depresión. Siguiendo estos derroteros, la felicidad humana, la ubicamos a la vuelta de la esquina o nunca sabemos dónde vamos a encontrar una buena oportunidad.

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 Ríos 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



Mariana Sanjuan:

ACTRIZ COLOMBIANA QUE TIRUNFA EN LOS ESTADOS UNIDOS



Mariana Sanjuan

La actriz colombiana Mariana nació y creció en Bogotá y su vocación por la actuación estuvo presente durante toda su vida, hace un par de años se mudó a Los Ángeles, ciudad que ha visto crecer su carrera a pasos agigantados.

La actriz colombiana es reconocida por mostrar la dualidad y complejidad de personajes que no siempre son lo que parecen. Su comprensión orgánica de la actuación y las artes

dramáticas le han dado una ventaja única para poder expresarse en las diferentes plataformas de la industria cinematográfica.

Su debut actoral fue en Colombia en 2019, cuando obtuvo el papel principal en 'Megara', la adaptación musical de Hércules de Disney. El musical fue producido y co-dirigido por Yanetsis Alfonso, una renombrada coach de actuación y canto que trabaja en programas como «La Voz:

Colombia» y «Yo me Llamo».

Después de esto, viajó a Estados Unidos, donde estudió en la New York Film Academy (Campus de los Ángeles), una de las escuelas de cine más reconocidas de ese país.

En los últimos cuatro años, Mariana ha actuado en múltiples cortometrajes galardonados en reconocidos festivales de cine. A lo largo de su carrera Mariana ha mostrado versatilidad en di-

ferentes géneros y en la exploración de diferentes medios para contar una historia. Desde el cine, pasando por la televisión, web-series y videos musicales, hasta comerciales.

Entre sus actuaciones destacadas se incluye «Alone» dirigida por Roy Shellef, un cortometraje premiado tanto en el Port Blair International Film Festival (2021) como en el Vesuvius International Film Festival (2021). Además fue proyectado

en el distintivo Phoenix HorrorCon (2021).

Actuó también en The Heartbeat Act, cortometraje dirigido por Anahí G. Luna, que fue seleccionado en prestigiosos festivales de cine como el California Women 's Film Festival (2022), Dallas Independent Film Festival (2023), el Los Angeles Women in Film Festival (2023) y el International Film Festival: Hollywood Art and Movie Awards (2024).

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



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

Stephen Hughes

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

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

Primero, unas palabras sobre terminología. El término

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

Podemos definir este trastorno como una condición de salud mental

caracterizada por una preocupación excesiva por la salud, por lo general con una creencia infundada de que sufren de una condición médica grave.

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

Esta última variante me parece bastante racional.

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

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

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

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

El estudio

Los investigadores suecos rastrearon a unas 42.000 personas (de las cuales 1.000 sufrían este trastorno) durante dos décadas. Durante ese período, las personas con el trastorno tuvieron un mayor riesgo de muerte.

En promedio, los que se preocupaban morían cinco años más jóvenes que los que se preocupaban menos. Además, el riesgo de muerte aumentó por causas tanto naturales como no naturales. Tal vez, después de todo, las personas con el trastorno sí tenían algún problema. Las personas con esta afección que mueren por causas naturales tuvieron una mayor mortalidad por causas cardiovasculares, respiratorias y desconocidas. Curiosamente, no tuvieron una mayor mortalidad por cáncer.

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

Teléfonos inteligentes:

CREANDO UNA GENERACIÓN DE IDIOTAS



Neuronas reemplazadas por circuitos de un teléfono inteligente.

Un polémico estudio asegura que nuestro cociente intelectual está disminuyendo. No es el único que lo afirma. Trabajos de este tipo muestran una visión simplista de la realidad y sirven de excusa para resucitar ideas racistas y clasistas descartadas por la evidencia científica.

Los seres humanos utilizamos nuestro celular constantemente, debido a la practicidad que nos brinda, y sus diferentes funciones que vuelven nuestra vida más fácil,

pero al mismo tiempo nos convierte en dependientes de él, y por ende un poco más estúpidos, avanzando a pasos agigantados a la idiotez, al menos así lo considera un estudio realizado por la Universidad de Chicago.

El estudio concluyó que el estar lejos o separados de nuestro equipo móvil, puede resultar benéfico para aumentar nuestras capacidades cognitivas. Se llegó a estas conclusiones después de someter a pruebas de memoria a corto plazo y de

habilidades de razonamiento a un grupo.

«Aunque estos dispositivos tienen un potencial inmenso para aumentar nuestro bienestar, su presencia continua puede generar un costo cognitivo», señalaron los creadores del estudio.

Es así que se comprobó que nuestros celulares vuelven más tontos, ya que «chupan nuestro cerebro», ya que su sola presencia 'drenan el cerebro', lo que limita nuestra capacidad cognitiva. Los investigadores

indicaron que esto ocurre porque nuestro cerebro orienta una parte de su atención en estar al pendiente del móvil, y de los archivos que recibe, como una notificación, lo que hace que centre su atención en saber de qué se trata. La Asociación Americana de Pediatría (AAP) peca de prudente al recomendar que no se haga ningún uso por debajo de los dos años, ni más de dos horas al día en niños por encima de esa edad.

Estudios recientes han planteado que el uso del

móvil favorece la depresión, la ansiedad y el aislamiento social en los adolescentes. Sin embargo, no se ha confirmado la relación causal de esas correlaciones, y todavía muchos investigadores reconocen no saber cómo afectará al desarrollo cerebral y al comportamiento.

En consecuencia todo lo está desarrollando los teléfonos inteligentes, mientras el ser humano avanza rápido en la creación de la generación idiota, sin darnos cuenta.

Lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible:

¿CARRERA IMPOSIBLE?



«Transformando nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible»

Jaime Fernando Rodríguez Rocha

En el año 2030 vence el plazo fijado para el cumplimiento del compromiso adquirido por 189 naciones en el seno de la ONU, donde el 25 de septiembre del año 2015, mediante Resolución 70/1 titulada «Transformando nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible» se acordó una alianza de colaboración de todos ellos para su logro.

Mediante una ambiciosa y esperanzadora visión para una nueva era de desarrollo global, a partir de 2016 y hasta el año 2030, se fijan en este documento 17 objetivos a alcanzar. A manera general buscan establecer una agenda, a ejecutarse mediante planes de acción,

en favor de las personas, el planeta y la prosperidad. De manera más puntual tienen por objeto fortalecer la paz mundial dentro de un concepto amplio de libertad, buscar la erradicación de la pobreza y el bienestar del planeta, siendo este último el de mayor desafío a enfrentar y que es requisito indispensable para un desarrollo y una paz sostenible en el tiempo. Sus ejes principales son cinco a saber: Planeta, Personas, Prosperidad, Paz y Alianzas a ejecutar.

Estos objetivos buscan dar continuidad y complementar a los Objetivos del Milenio fijados también por la ONU en el año 2000 y cuyo eje principal fue la Erradicación de la Pobreza objetivo que se establece como común y prioritario dentro de los

ODS 2030. Han transcurrido seis años desde la proclamación de los ODS y en una reciente proclamación, António Guterres, secretario general de la ONU manifestó: «Como Estados miembros reconocidos en la Cumbre de los ODS celebrada el pasado septiembre, los esfuerzos mundiales llevados a cabo hasta la fecha han sido insuficientes para lograr el cambio que necesitamos, lo que pone en riesgo el compromiso de la Agenda con las generaciones actuales y futuras. Ahora, debido a la COVID-19, una crisis sanitaria, económica y social sin precedentes amenaza vidas y medios de subsistencia, lo que dificulta aún más la consecución de los Objetivos.»

Sin duda el esfuerzo y el foco debe continuar en

lograr los objetivos fijados, pero, de acuerdo a las actuales circunstancias, se requiere una mayor priorización en algunos de ellos como son: Salud y Bienestar (3) de la población mundial para poder efectuar cualquier actividad, sin salud es poco lo que se puede hacer. Trabajo Decente y Crecimiento Económico (8) el cual debe reactivarse y mantenerse a fin de paliar y mejorar una crisis económica generadora de pobreza en general, pero con índices inimaginables. En Colombia llega al 46%, y es un disparador de hambre, violencia e inseguridad en todos los niveles socioeconómicos. El objetivo Hambre Cero (2) también ha tenido un retraso inmenso y principalmente por la pandemia se ha incrementado. Debe manejarse urgente

y asertivamente para que la gente no se muera de hambre o se generen robos, violencia e inseguridad. Otro prioritario y de inmediata solución, pero al cual no se ha dado la importancia real, es el de Acción por el Clima (13) el cual de no controlarse con celeridad y responsabilidad continuará deteriorando y dificultando sin duda el cumplimiento de los demás, pero además acabando con el planeta y nuestra permanencia en él. Es tan importante y estratégico solucionarlo que si el planeta no es sostenible será un acelerador de enfermedades, hambre, pobreza, inseguridad y en general de malestar.

Comentaremos los otros objetivos en futuros posts para pasar a reflexionar sobre lo que podemos hacer, cada uno de nosotros, y en cuáles escenarios para ser parte más activa de la solución. El compromiso y la responsabilidad debe ser de todas las partes interesadas, ya sean personas, empresas o países ya que, de alguna manera, directa o indirectamente, generamos individualmente las irregularidades las cuales al generalizarse se vuelven comunes y colectivas. Siendo así, partamos desde la individualidad para ayudar a solucionarlos desde nuestro actuar como miembros de familia, como empleados en nuestras empresas y como miembros de la sociedad. En el siguiente post hablaremos sobre las acciones a emprender desde estos escenarios, así como sus resultados a obtener.

Postre cundiboyacense:

BREVAS CON AREQUIPE



Para quién no las conocen, las brevas son higos que se producen a una altura ideal de los 2.500 metros hasta los 2.700 sobre el nivel del mar.

de cruz hacia adentro de la breva sin llegar a partirla completamente.

2 – Ponemos a hervir las brevas en 4 tazas de agua aproximadamente, o hasta casi cubrirlas, en una olla corriente. En la olla depositamos también un limón cortado en cruz que nos ayudará a quitar el sabor amargo de las brevas.

3 – Tras hervir se retiran del fuego, se escurren y se retira el limón.

4 – Se pasan a una olla de presión y se les agrega agua casi hasta taparlas, y se dejan nuevamente hervir durante 15 minutos a fuego alto.

5 – Se pasan a una olla corriente incluida el agua (no escurrirlas) y allí se dejan hirviendo durante una hora o más. A este proceso se llama calado. Las brevas se van volviendo color caramelo y el agua se convierte en almíbar.

Una vez terminada la cocción se pueden rellenar las brevas por el corte con un poco de arequipe y un pedazo de queso o cuajada o se pueden servir y al lado se pone el arequipe y una ración de queso o cuajada, en ambos casos se puede bañar el postre con un poco del almíbar que soltaron las brevas durante su preparación.

Y a chuparse los dedos.

Angie Sánchez

El plato tradicional de la región cundiboyacense en Colombia, que posee beneficios nutricionales importantes, aporta altas cantidades de potasio, lo que favorece a la masa muscular, regula el sistema nervioso y el ritmo cardíaco.

Para quién no las conocen, las brevas son higos que se producen a una altura ideal de los 2.500 metros hasta los 2.700 sobre el nivel del mar. Además, poseen beneficios nutricionales importantes, apor-

tan altas cantidades de potasio, lo que favorece a la masa muscular, regula el sistema nervioso y el ritmo cardíaco.

Ingredientes:
8 tazas agua
1 kg de brevas
1 libra de panela
1 limón
Arequipe, cajeta, dulce de leche o manjar blanco
Queso blanco o cuajada

Preparación:
1 – Se lavan muy bien las brevas crudas, y se les cortan los tallos. En su parte gruesa se hace un corte en forma

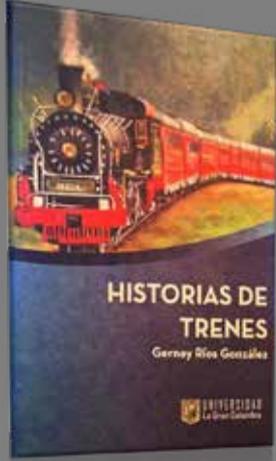


Lideres
Grancolombianos

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 Peñalosa, Rector UGC.



MINGA
Gerney Ríos González



INTEGRACIÓN AHORA
Gerney Ríos González

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

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

Con aguacate en dos texturas:

TARTAR DE LOMO DE RES



El tartar

Primicia Diario

El tartar, una receta sabrosa y exótica ha conseguido conquistar a toda una generación de comensales. Este plato que tiene como ingrediente protagonista a la carne o el pescado servidos crudos requieren de los mejores acompañantes, medidas y consejos previos para asegurar su calidad. Felipe Luzardo uno

de los chefs de la cadena hotelera Movich Hotels presenta una apetitosa receta para preparar un delicioso Tartar de lomo de res con aguacate en dos texturas con la que podrá sorprender a sus comensales preparándose desde casa.

INGREDIENTES:

Lomo de res: 150 gr
Pimentón rojo: 15 gr
Alcaparras: 10gr
Cebolla Ocañera: 10gr

Perejil: 3gr
Limón: 1 und
Aceite de oliva: 3 gr
Vinagre de vino tinto: 1 cda
Aguacate: 80gr
Pimienta negra: c/n
Sal gruesa: c/n
Chips (plátano, yuca) c/n

PROCEDIMIENTO:

Para el Tartar:

Picar finamente en bru-noise la cebolla ocañera, pimentón y las alca-

parras y reservar en un bowl o contenedor. Posteriormente, limpiar bien el lomo de res de cualquier exceso de grasa o tejido conectivo y cortar en cubos finos.

En el mismo bowl donde está el picadillo de la cebolla y las alcaparras agregar el lomo picado, el zumo de limón y salpimentar al gusto.

Para el aguacate en dos texturas:

Partir el aguacate en dos mitades, con una de ellas hacer un puré con el vinagre de vino tinto en una licuadora o procesador de alimentos, si queda muy espeso se puede alivianar con un poco de aceite de oliva.

La otra mitad la frotamos con aceite de oliva y parrillamos o tostamos en una sartén hasta que el aguacate quede con una costra color caramelo.

Dani Senay:

SE POSICIONA CON ÉXITO MUSICAL



Dani Senay

El cantautor venezolano Dani Senay que está radicado en Madrid, España, ya comienza a saborear las mieles del éxito, gracias al trabajo orgánico que ha ido realizando junto a su equipo de manejo y promoción. Su primer EP «Meraki» -estrenado en noviembre- ha logrado colarse en el gusto del público, quienes han hecho que el tema «Se Me

Pasa To» ya alcance casi los dos millones de vistas en YouTube, posicionándolo dentro de importantes listas de reproducción junto a grandes hits mundiales.

Agotó las entradas para su primer concierto como artista en Madrid, en el emblemático «Café Berlín» donde se han presentado artistas como Alejandro Sanz, Miguel Bosé, entre otros. El pú-

blico asistente coreó y disfrutó de la propuesta en vivo de Senay junto a sus músicos y Dj. «Pronto les llevaré más de mi música a otras ciudades» confirmó Dani, quien para este 2022 prepara una gira por España.

Ya suma más de 110.000 oyentes en la plataforma musical Spotify, y casi 350.000 streams con el tema «Se Me Pasa To», siendo Perú, Venezuela,

Colombia y España, los países donde mayor cantidad de seguidores tiene este talentoso artista.

El pasado fin de semana estrenó el video del tema «Eres Para Mi» que también se encuentra en el EP «Meraki». El video fue filmado en varias locaciones de la capital española y muestra la fresca propuesta musical que trae Dani Senay. La agenda de trabajo no

para. Se encuentra realizando una extensa gira promocional por varios países de Latinoamérica y Europa por lo que muy pronto, el público de Dani se multiplicará exitosamente a pasos agigantados.

Para conocer más de su música y día a día, puedes buscarlo en todas las redes sociales y plataformas digitales como DANI SENAY.

EL FANTASMA



Murió Leonor González Mina, conocida como 'La Negra Grande Colombia', a los 90 años y dejó una huella imborrable en la historia de la música y la actuación en Colombia.

Nacida en Robles, Jamundí, Valle, el 16 de junio de 1934, Leonor González es recordada por su disco en Sonolux 'Cantos de mi tierra y de mi raza'.

El mundo de la cultura y el entretenimiento se encuentra de luto debido a la muerte de Leonor González Mina, conocida como 'La negra grande de Colombia', a sus 90 años.

La información fue confirmada por sus familiares a Blu Radio este 27 de noviembre. La artista es recordada gracias a su interpretación de éxitos como 'Yo me llamo cumbia', 'Mi buenaventura', 'Navidad negra', entre otras canciones que conforman su amplio repertorio.

Su historia musical comenzó a la edad de 18 años, cuando decidió salir sin aviso de su hogar; a los 6 meses participó como bailarina con el ballet de Delia Zapata Olivella y su hermano Manuel, actuando ante un auditorio de París. Con ellos realizó actuaciones en países como China, Unión Soviética, Alemania, entre otros de Europa.

Al llegar a Colombia produjo su primer disco LP titulado «Cantos de mi tierra y de mi raza». Grabó más de 30 discos, participando incluso en el Festival de la OTI en 1975 con «Campesino de ciudad», para luego hacerse famosa por piezas tan recordadas como «Mi Bue-



Natalia Novak, influencer creada por inteligencia artificial

naventura», «Yo me llamo Cumbia», «El alegre pescador», «Chocoanita», «Mi cafetal».

Además de dedicarse a la música, González llamó la atención por ser actriz, folclorista, exrepresentante a la Cámara y activista, luchando de esta forma por los derechos de la comunidad afrocolombiana en nuestro país y buscando igualdad de oportunidades. No te pierdas:

Dentro de su aporte a la industria musical, se destaca que exploró diferentes géneros musicales como el bolero, el pasillo, el bambuco y también los ritmos característicos tanto del Caribe como del Pacífico.

Las reacciones por parte de los usuarios no se han hecho esperar: «Que su familia tenga mucho consuelo», «qué tristeza una gran representante de la música», «Paz en su alma, fuerza a la familia», son algunos de los mensajes que se destacan.

Ella cantó por primera vez en el auditorio de París cuando hacía parte del Ballet Folclórico de Delia y Manuel Zapata Olivella. Desde allí su carrera ha ido en ascenso hasta convertirse en una de las figuras más relevantes de la cultura, esto incluso la llevó a ganarse la Orden Simón Bolívar, considerada como una de las más importantes que otorga el gobierno nacional.

Además del canto y la actuación también fue una líder en temas políticos.

elfantasmaprimicia@gmail.com

Construcción de modernos e inteligentes edificios:



LA NUEVA BOGOTÁ

Modernos y funcionales edificios se construyen en cantidades grandes en Bogotá, especialmente en las zonas de la Avenida El Dorado, el Centro Financiero y el Centro Internacional. La ciudad cada día se moderniza. Foto Primicia Diario

¡Confirmado!:

**LA VIRA-VIRA ES EFICAZ
EN EL MANEJO DEL
CRECIMIENTO EXCESIVO
DE LA PRÓSTATA**

Teléfonos inteligentes:

**CREANDO UNA
GENERACIÓN DE
IDIOTAS**