

ESPECIAL

UNIDOS POR UCRANIA



Fotos: Cortesía Oca Community Kitchen.



La guerra que nadie quiere ha sensibilizado a mucha gente, incluida la comunidad hispanohablante que logró sumar esfuerzo para el envío de un primer cargamento de ayuda humanitaria para la región de Lviv, en Ucrania, a la cabeza de Oca Community Kitchen y su director, José Luis García. [PÁGS. 20, 21 Y 22](#)

ENTREVISTA

Una iglesia para una latina

[PÁGS. 4 Y 5](#)

COMUNIDAD

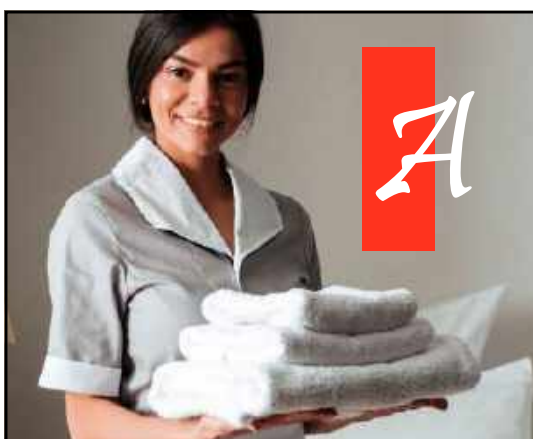
Por un salario de £11,50 en Londres

[PÁGS. 6 Y 7](#)

DEPORTES

Luis Díaz, la magia del Guajiro

[PÁG. 33](#)

**A**

Trabajo de tiempo completo como auxiliar de habitación en hoteles ubicados en el Centro de Londres

- No necesitas Experiencia
- No necesitas hablar ingles
- Pagamos un mínimo de £10.85 por hora

Todo aplicante debe contar legalmente con permiso de trabajo para Reino Unido.

ArloCleaning Ltd
COMPLETE HOUSEKEEPING

Contactar a Vicky, +44-7340-444-184, victoria.gonzalez@arlocleaning.co.uk

PRONÓSTICO DEL TIEMPO

Jueves 17 marzo	Viernes 18 marzo	Sábado 19 marzo	Domingo 20 marzo	Lunes 21 marzo	Martes 22 marzo	Miércoles 23 marzo
						
2° - 13°	3° - 14°	6° - 13°	5° - 12°	6° - 11°	7° - 14°	6° - 16°
Soleado	Soleado	Soleado	Soleado	Lluvioso	Parcialmente soleado	Parcialmente soleado



DIRECCIÓN

William Pineda
director@globalcommunity.media

DEPARTAMENTO REDACCIÓN

EDITORA GENERAL
María Victoria Cristancho
expressnewstv@globalcommunity.media

DIRECCIÓN DE ARTE Y DIAGRAMACIÓN

Angélica Guzmán
designer1@globalcommunity.media

REDACTORES Y COLABORADORES

- Astrid López**
(Redacción y corrección de estilo)
- Ulysses Maldonado**
(Comunidad y Nacionales)
- Ales Gutiérrez** (Economía)
- Laura Rodríguez**
(Finanzas Personales)
- César Pastor Gamarra**
(Internacionales)
- Carmen Chamorro** (Internacionales)
- Colin Gordon** (Punto de Vista)
- Manuel Padilla** (Inmigración y leyes)
- Carlos Ruiz** (Cultura y Moda)
- Enrique Zattara** (Cultura)
- Nancy Liscano**
(Salud Mental y Migrante)
- Ángeles Montelongo** (Horóscopo)
- Camilo Cardozo** (Opinión)
- Rosa Gómez** (Opinión)
- Amalén Rojas** (Asistente de producción)
- Estefany Ochoa** (Asistente de producción)

ADMINISTRACIÓN

Diana Ángel
admin@globalcommunity.media

DEPARTAMENTO COMERCIAL

DIRECTORA DE COMERCIALIZACIÓN
Tatiana Ducon
Salesdirector@globalcommunity.media
Sale1@globalcommunity.media

Betty Encinales
salemanager@globalcommunity.media

Claudia Portillo
sales2@globalcommunity.media

Raul Palacio:
Sales4@globalcommunity.media

Paola Marcillo
Sales3@globalcommunity.media

DEPARTAMENTO AUDIOVISUAL

DIRECCIÓN GENERAL
William Pineda

DIRECTOR DE CONTENIDOS DIGITALES
Orlando Mancini

EDITOR GENERAL
María Victoria Cristancho

EDITOR DE CONTENIDOS DIGITALES
Camilo Quintero

CORRESPONSALES
Astrid López
Juan Carlos Bejarano

DEPARTAMENTO DE DISTRIBUCIÓN

Walter Pineda

UNIÓN ES FUERZA

Crédito foto: María Victoria Cristancho.



En los momentos difíciles, contar con quienes nos apoyan nos da una fortaleza indiscutible. Esta imagen refleja esta unidad que da fuerza.



Desde 2017

¡EN ESPAÑOL, LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS!

Escúchanos/síguenos a través de Facebook o descarga nuestra aplicación ExpressTV en Appstore o GooglePlay.


 expressnewsuk

De lunes a viernes,
de 1:00 a 2:00 p.m.
(Hora Londres)


El contenido de los artículos de colaboradores y anunciantes no expresan necesariamente la opinión de este periódico, siendo responsabilidad de quien lo suscribe.



El periódico en PDF

 Youtube: Express NewsTV

 Twitter: @ExpNewsUK

 Facebook: ExpressNewsUK

 Instagram: @expnewsuk



¿QUÉ SE DICE?



Envíanos tus puntos de vista sobre el acontecer nacional e internacional, con tu nombre y red social a este email expressnewstv@globalcommunity.media. Los comentarios podrían ser editados por razones legales, claridad y espacio.

<p>EN LA WEB:</p> <p>EL GOBIERNO #BRITÁNICO LLAMA A CUMBRE DE SEGURIDAD DE #EMERGENCIA DEL GRUPO COBRA</p> <p>Richie Ray: "El problema será cuando el afán expansionista de Rusia siga, para eso ya deben estar tomando sus previsiones la OTAN y los Unites, y esperemos sea rápida la invasión a Ucrania y no cobre muchas víctimas".</p>	<p>316.000 MILLONES DE LIBRAS ESTERLINAS PERDIDAS DEBIDO AL #FRAUDE POR PRÉSTAMOS DE #COVID</p> <p>Carlos Alberto Espada Ballesteros: "Uhhh y ahora en abril se lo sacan todo a uno el más huevón que trabaja".</p> <p>Quintero Fernan: "Reino Unido nunca pierde, todos los años cada ciudadano les deja miles de libras al año".</p> <p>Love Melo Nifi: "Ahí va vuestro tax los que trabajan"</p>	<p>EN YOUTUBE:</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FSXR1DX92E&AB_CHANNEL=EXPRESSNEWSTV</p> <p>Efrain Posso: "Hace años se hizo un referéndum y el 90% votó por ser una nación separada de Ucrania pero Rusia, Francia y Alemania impulsaron los acuerdos para mejorar las cosas, pero Ucrania no cumple y la UE no dice nada ahora..."</p>	<p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5TDGI6F04C4</p> <p>J H Castillo: "Bueno yo también tengo un familiar de mi señora y todo ha sido tan preciso que solo el Operativo Ruso inhabilitó bases militares aeropuertos y puertos, el ejército de Ucrania se rindió si poner resistencia y otros se fueron a casa con sus familias. Hoy amaneció todo tranquilo".</p>
<p>LOS TRABAJADORES EN LONDRES DEBEN EXIGIR QUE SE LES PAGUE EL SALARIO MÍNIMO DE £11.50</p> <p>Jaimito Rex: "Volvemos a lo mismo mientras que el gobierno no suba el salario a 11,50 libras el empresario va a pagar lo que está estipulado por ley 8,94 libras, señoras y señores hay que exigirle al gobierno la subida de salario por hora en el Reino Unido, no es al empresario estamos perdiendo el tiempo exigiendo al empresario, es al gobierno del Reino Unido. Si usted está afiliado a un sindicato en el Reino Unido que se codea con los políticos está perdiendo su dinero".</p>	<p>LA CONFLAGRACIÓN ARMADA EN #UCRANIA SE REFLEJARÁ EN LOS PRECIOS DE #GASOLINA Y GAS</p> <p>Tatiana Panchi: "¡Viva la especulación!!"</p>	<p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NNDSPHAPXLO</p> <p>ANGEL HA\: "No apruebo ningún tipo de invasión, por lo tanto, las mismas restricciones o sanciones económicas que los países le hacen a Rusia deben aplicarlo a USA y a todos los que han hecho invasiones también, si no se hace así, no están impartiendo justicia".</p>	<p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FUXKBUPQN0A</p> <p>María de los Ángeles Esparza Manríquez "EE UU y la OTAN no deben inmiscuirse en territorios de la ex Unión Soviética".</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VLRCQ3_HRJU</p> <p>Diego Poronga: ¿"Qué es una fuerza violenta"? Si los demás hacen lo mismo, es solo interés económico por recursos naturales".</p>
	<p>CASI 15.000 VUELOS FANTASMAS HAN SALIDO DEL #REINOUNIDO DESDE QUE COMENZÓ LA #PANDEMIA</p> <p>Medalit Bengé: "Yo fui testigo de uno de esos vuelos el 1 de febrero, solo 23 pasajeros a USA".</p>	<p>EN INSTAGRAM:</p> <p>ORGANIZACIONES BENÉFICAS INSTAN AL REINO UNIDO A ACOGER A MILES DE REFUGIADOS UCRANIANOS</p> <p>@oca_community_kitchen "Siempre serán bienvenidos y poder ayudarles con mucho gusto a Oca Community Kitchen lucha con la pobreza y lucharemos siempre fuertes".</p>	<p>EN FACEBOOK:</p> <p>Consuelo Gutierrez Gomez sobre el Día de la Mujer, 'Si podemos sobre todo salir adelante sin vivir del qué dirán'</p> <p>Simon Sarabia: 'Buenas tardes felicitaciones buena información saludos María Victoria eres excelente. Un abrazo'</p> <p>Andrea Mendoza: 'Saludos y gracias por estar día a día informándonos todo lo que pasa en el mundo'</p>

AGENDA LATINA

CITA LONDINENSE

CELEBRANDO A SAN PATRICIO

■ Londres volvió a celebrar el día de San Patricio el pasado domingo 13 de marzo, en eventos en Camden Town, Covent Garden, Leicester Square, St.Paul's, Westminster. El desfile contó con carrozas, bandas de música y un colorido espectáculo. La ruta comenzó en Hyde Park Corner, pasando por Piccadilly. Este desfile atravesó muchos lugares emblemáticos londinenses antes de terminar en Trafalgar Square.



CLASES DE ESPAÑOL EN EL CONSULADO

■ El Consulado General de Colombia en Londres permite informar a sus connacionales en el Reino Unido, que regresaron las clases de español para niños y niñas de 7 a 12 años, desde el próximo jueves 17 de marzo, a cargo de la profesora Cecilia Salazar. Para la inscripción, escriban al correo: clondres@cancilleria.gov.co anexando el nombre y edad del niño o niña, nombre del padre o madre y un número telefónico de contacto. ■



"DOING SCIENCE WITH COLOMBIA"

■ Así se celebró durante la pasada semana el llamado portafolio de cooperación bilateral en materia de Ciencia, Tecnología e Innovación. El evento se realizó en el Museo de Historia Natural, en el que además se identificaron las prioridades del Reino Unido y Colombia y desarrollar nuevos mecanismos que fortalezcan la alianza. Participó el Ministro de Ciencias de Colombia, el Viceministro de Ciencias, El Embajador del Reino Unido en Bogotá, Collins, All también se celebró el acuerdo firmado entre Colfuturo e Imperial College para becarios de colombianos que venga a estudiar en dicha Universidad quienes recibirán una beca adicional y descuento en su matrícula.

JUEGOS DE MESA

■ Los amantes de los juegos de mesa ya tienen su cita. Será el domingo 20 de marzo en London Gaming Market de 11:00 a.m. a 4:00 p.m. La entrada es gratuita y el punto de encuentro es Bloomsbury. London Gaming Market es el mercado regular más grande -y quizás el único- de la ciudad, dedicado exclusivamente a la cultura del juego. Es una bolsa regular de gangas, con todo, desde consolas y accesorios retro hasta nuevos juegos. Con seguridad allí se encontrarán muchos compañeros de juego.



WWW.SPEEDFAST.CO.UK

La empresa más **Competitiva** y **Segura** de giros para

Argentina, Paraguay, Colombia, Ecuador, Bolivia, Chile, Peru, España y más de 50 países.

CONTÁCTANOS:
08000 27 57 97

¡ENVIÓ, LLEGÓ!
www.speedfast.co.uk
register@speedfast.co.uk
info@speedfast.co.uk

SPEEDFASTUK

‘LOS LATINOS DEBEMOS HACER COMUNIDAD’

Por primera vez, una mujer latinoamericana, de Colombia, ejercerá como párroco de una iglesia anglicana de más de mil años de historia, en las afueras de Londres.

María Victoria Cristancho

EXPRESS NEWS
@MAVICRISTANCHO



Los latinoamericanos en la ciudad de Londres ya cuentan con la primera párroca. Se trata de Ana Victoria Bastidas, ella es sacerdote anglicana y su designación enorgullece a la comunidad y además, marca un hito, pues abre el camino para que otras mujeres puedan aspirar a tal dignidad. Ella estará a la cabeza de una iglesia a las afueras de la capital británica con más de 1.000 años de historia.

Este logro dentro de la iglesia anglicana británica itálica, de ser la primera sacerdote colombiana y afrolatina en asumir un rol así, y estar al frente de su propia parroquia ¿Qué retos le impone el cargo? y ¿Qué significa para usted?

Ana Victoria Bastidas (ANB): “Ha sido muy bonito todo. En estas últimas semanas he terminado una etapa de mi vida en San Mateo, donde estuve por siete años y ahora estoy retomando un nuevo reto, entonces tengo muchos sentimientos encontrados. Es una sensación como tirarse al vacío sobre todo, porque estaré en una comunidad totalmente británica: Inglaterra y todo Londres, lo cual no niego me genera un

“SERÍA MÁS SENCILLO ESTAR EN UNA COMUNIDAD LATINOAMERICANA, PERO POR MI FE CREO QUE UNO TIENE QUE ESTAR DONDE DIOS ABRE LAS PUERTAS”

poco de nerviosismo, en medio de lo contenta que estoy.

“Alguien me preguntó en mi despedida en San Mateo: “¿no te quedaría más fácil irte a una comunidad latina?” y fue una gran pregunta, y yo les dije: “pues sí sería más sencillo, pero por mi fe creo que uno tiene que estar donde Dios le abre las puertas”.

En este nuevo rango como párroco ¿Qué se espera del trabajo que realice allí?

(ANB): “Tener tu parroquia implica que tienes que hacerte cargo de la vida y de lo que compone la parroquia entonces, en muchas hay escuelas primarias y secundarias, yo tengo el privilegio de tener una universidad y un hospital. Además, lo que pasa en la parroquia tiene que ver conmigo. Si las personas se enferman o si las personas tienen dificultades, pero también tiene que ver con el desarrollo de los programas sociales de la zona.



“EN MI NUEVA COMUNIDAD TENGO PRIVILEGIO DE TENER UNA UNIVERSIDAD Y UN HOSPITAL”.



donde estoy. Soy también la primera mujer que será licenciada en este lugar, pues siempre han sido hombres los licenciados en este lugar por mil años, entonces ahora tocó una mujer y una mujer latina, así que son muchos los cambios y eso los tiene contentos". Dentro de los retos que tiene que enfrentar ¿Por qué quisiera que fuera reconocido su trabajo? ¿Qué cosas quisiera que la gente dijera en 10 o 15 años de cara a su labor allí en la comunidad?

(ANB): "Me gustaría que la gente reconozca que yo he sido como una madre para las personas de la iglesia. Es una comunidad que ha sufrido mucho por diferentes situaciones y deseo que mi labor de alguna forma les de tranquilidad. También me gustaría que se reconozca aunque sea un poco esta mezcla étnica, para que no existan tantas minorías."

"Yo estaba en la escuela primaria que tiene unos 375 estudiantes, la semana pasada, y estaba en la asamblea y había un grupito de gente asiática aquí, uno de gente de África... y yo pensaba que sería muy lindo que un día tuviéramos una verdadera integración de razas, con una escuela en la que podamos tener gente de todo lado".

¿Qué cree que sea lo más difícil que tenga que afrontar en esta nueva posición como párroca en esta zona tan importante de Londres?

“Es una comunidad que ha sufrido mucho por diferentes situaciones y deseo que mi labor de alguna forma les de tranquilidad”.

“Me gustaría que se reconozca aunque sea un poco esta mezcla étnica que hay en Londres, para que no existan tantas minorías”.

(ANB): "Ser un párroco conlleva mucho trabajo de oficina, y la parte administrativa para mí es una de las actividades que me retan. Por ejemplo, en mi iglesia es típico el hecho de tener un cementerio al lado, ya que hace 25 años, por ley, no se puede enterrar a nadie allí. Todo el segmento legal es un reto para mí muy grande. El tema de abogados, de las familias y la parte administrativa en el manejo de la iglesia es bastante grande".

Como latinoamericanos no estamos muy familiarizados con la iglesia anglicana ¿Nos podría explicar qué implica ser rector y en qué se diferencia de la iglesia católica, religión más cercana a los latinoamericanos?

(ANB): "Hay dos términos en la iglesia anglicana: vicaría y rector,

estos son nombres dados desde hace siglos. Los obispos vivían en las grandes ciudades y no había transporte, entonces, a las iglesias que quedaban a las afueras les daban autoridad a los sacerdotes de las localidades.

"Podían casar, hacer todos los servicios funerales, bautizos, manejar el dinero y otras funciones. Básicamente, podían hacer de todo, ya que el obispo no podía desplazarse para cubrir esas necesidades, y por eso tenían calidad de rector."

"Cuando los tiempos fueron pasando, el vicario (sacerdote de una de una comunidad en la ciudad) y él trabajan con el obispo todo el tiempo. Tienen algunas restricciones y algunas cosas tienen que consultarlas. En este momento, tanto la vicaría y el rector, son muy parecidos en sus funciones, esto ya es cuestión de tradición".

"Comparando con la iglesia católica de la que no sé mucho, sé que nosotros nos quedamos radicados en una comunidad, mientras que el obispado, en la iglesia católica, pueden cambiar a sus sacerdotes a diferentes parroquias, según sea necesario".

¿Qué mensaje le da a esta comunidad de latinoamericanos en el Reino Unido con todo lo sucedido en los últimos años de pandemia y tantos cambios?

(ANB): "Lo primero es que asumamos que estamos viviendo acá, que somos ciudadanos de este país y que no hay por qué sentirte mal si te tocó vivir aquí por la razón que sea. Pagas impuestos aquí y te desarrollas acá. Por otra parte, pienso que en un momento como este, todos debemos unirnos y tratar de estar haciendo el bien para la comunidad". ■

La ceremonia de toma del cargo religioso es muy solemne y tiene varios ritos instituidos desde hace cientos de años.

"Tuve mi primera reunión con la policía encargada del área para ver qué podemos hacer juntos en pro de la gente. Es todo

un trabajo en la comunidad para ayudar a que las cosas se cumplan y entender un poquito también, la historia del lugar

ena
care group

Inspected and rated

Good

CareQuality
Commission

Live-In Carers - Cuidados

+44 01727 333700

¿Eres una persona confiable, afectuosa que quiere hacer una diferencia en la vida de otros? ¡Entonces llámanos! 01707 333700 o conéctate a través de nuestras paginas del web. www.ena.co.uk/jobs

Necesitamos personas que estén dispuestas a vivir con el cliente 24 horas por día por 4 a 12 semanas. Entrenamiento es gratis proporcionado por 3 expertos en cuidados en el hogar. Diplomas en cuidados también es accesible a través de nuestros especialistas. Todo esto sirve si decides en continuar una carrera en Servicios Sociales o Enfermería. Comunicación en Ingles es esencial. Pagos competitivos de £500 -£700 por semana, un extra-bono de £500 después de 4 semanas. 28 días de vacaciones anuales. Licencia de conducir es una ventaja, aunque el cliente provee el vehículo. Visa de trabajo es fundamental, si esta próxima a caducar contáctanos. Reembolso de £50 por viaje a tu trabajo y £500 por referir a un amigo después que han trabajado 3 meses.

EL GREMIO UNITE THE UNION ALERTA SOBRE EFECTOS DE LA INFLACIÓN

Piden salario justo de £11,50 para Londres



En entrevista exclusiva a Express News, José Vallejo, representante sindical de Unite The Union, explicó que un incremento del salario de 10,85 a 11,05 libras, equivalente al 1.8 %, será insuficiente, si se toma en cuenta, como reconoce el gobierno, que la inflación subirá en un 5.5 % en abril y se cree que al final del año crezca el 7 %.

María Victoria Cristancho

EXPRESS NEWS
@MAVICRISTANCHO



Los trabajadores de en Londres debe pedir un salario justo de 11,50 libras esterlinas, pidió José Vallejo, representante de Unite The Union, uno de los sindicatos más fuertes del Reino Unido, en momentos en que la crisis por altos costos de la vida que tiene la proyección de inflación por encima 7% para este año.

En entrevista exclusiva a Express News, Vallejo explicó que “en Londres en el año 2015 que hicimos la campaña ‘Justice for cleaners’, logramos que el gobierno regional hablara de una cosa que se llama “London living ways”, un salario justo para vivir en Londres, debido a que es una de las ciudades más caras del mundo. Hace siete años “el



Crédito Archivo particular.

salario mínimo era de 4,80 libras esterlinas.”

La organización sindical exigió que el “London living ways” fuera de 6,70 libras, tras varias acciones sindicales. Desde entonces, cada año el llamado “London living wage” se incrementa en una proporción superior a lo que se incrementa el salario mínimo. Este año el salario mínimo quedará en 8.50 libras esterlinas

para todos y el “London living wage” se incrementó de 10,85 a 11,05 libras.

Según Vallejo, allí es donde se genera “el verdadero problema”, debido a que ese incremento del salario de 10,85 a 11,05 libras, que significa un aumento del 1.8 %, será insuficiente, si se toma en cuenta, como reconoce el gobierno, que la inflación subirá en un 5.5% en abril y se cree que al

final del año crezca el 7%.

“Entonces 1.8% no es suficiente, así que nosotros escribimos peticiones a las compañías pidiéndoles el “London living wage” se incrementará de 10,85 a 11,50 que es el 6% de incremento. En ese caso, estaríamos logrando un poquito de justicia, pero obviamente las compañías quieren pagar el “London living wage” y nosotros queremos negociar

EN CIFRAS

6 % de incremento del “London living wage” se requiere para acercarse al alza inflacionaria.

50 % subirán las facturas de electricidad y gas a partir de abril próximo.

con ellos”, explicó el dirigente gremial.

Reconoció que durante la pandemia los trabajadores disfrutaron del beneficio del llamado furlough o plan de protección de empleo del gobierno. “Pero, ahora a lo que nos enfrentamos es a un futuro en una pobreza increíble”, advirtió Vallejo, al comentar que si bien, durante la crisis sanitaria se perdieron muchas vidas,

Huelgas por pensiones en el Metro

Los residentes de la capital británica sufrieron en la primera semana de este mes de marzo la peor jornada de huelga de trabajadores del Metro de Londres, que le costó a la capital 100 millones de libras esterlinas, según cálculos de la empresa Transport for London, propiedad de la Alcaldía de Londres.

¿De qué se tratan las huelgas?

Transport for London (TfL) depende casi por completo de las tarifas y, desde que comenzó la pandemia, los pasajeros se han mantenido alejados.

Ha significado que el gobierno central ha tenido que intervenir con fondos de emergencia, pero el dinero ha tenido condiciones.

El alcalde capitalino, Sadiq Khan, ha tenido que ahorrar 400 millones de libras esterlinas, recaudar hasta mil millones de libras esterlinas en ingresos adicionales y llevar a cabo una revisión del fondo de pensiones de TfL.

El ahorro de 400 millones

de libras supone el cierre de 600 puestos en el Metro, que se hará no sustituyendo a los que se van o se jubilan, no habrá despidos forzados.

A los sindicatos no les gusta eso, pero el gran, gran problema es la reforma de las pensiones de los trabajadores del sector, que está siendo analizada por la autoridad local actualmente.

En este momento, TfL paga alrededor de 360 millones de libras esterlinas al año al fondo de pensiones. Algunos en el gobierno piensan que es demasiado y que el esquema es demasiado costoso.

La frase utilizada por el gobierno es que el esquema debe pasar a ser "financieramente sostenible".

TfL dice que no hay propuestas sobre la mesa y que está llevando a cabo una revisión independiente. Sin embargo, eso es suficiente para que los sindicatos voten.

El sindicato de Trabajadores Ferroviarios, Marítimos



José Vallejo, representante sindical de Unite The Union

y del Transporte (RMT) dice que no aprobará ningún cambio en el plan de pensiones. También dice que la pensión tiene superávit y es un beneficio clave para los empleados de TfL.

Ante la evidente ausencia de garantía de que la pensión no cambiará, el sindicato logró paralizar a todos sus 10.000 miembros. Fue una hazaña que no conseguía desde el año 2017.

En este caso la huelga del 1 y 3 de marzo pasado tuvo un impacto general, que obligó a miles de personas a quedarse en casa.

Alrededor del 50% de los londinenses acataron la recomendación de trabajar desde casa.

“Ahora a lo que nos enfrentamos es a un futuro en una pobreza increíble”.

¿Habrá más huelgas?

Este es un tema candente para los sindicatos. Los otros sindicatos -ASLEF y TSSA- tampoco quieren cambios en la pensión.

El gobierno ha dicho que el alcalde debe presentar un informe sobre cómo hacer que el plan de pensiones sea "financieramente sostenible" para fines de marzo.

El documento de financiación dice: "Como parte de la revisión del plan de pensiones de TfL, TfL entregará un informe final, incluido un enfoque recomendado y un plan de implementación a más tardar el 31 de marzo de 2022".

Se siente más como el comienzo que el final de esta disputa y eso significa que es probable que haya más huelgas.



personas muy valiosas, amigos y familiares que nos llenaron el corazón de tristeza, "ahora lo que se perdería es prácticamente la forma de vivir en este país. Por eso, le estamos exigiendo a las compañías que dejen la pandemia en el pasado y trabajemos para el futuro".

El representante laboral considera que, el mismo gobierno nos está contando que a partir del primero del primero de abril, las

facturas de electricidad y gas van a subir en 50% y ellos mismos han propuesto formas de conseguir algún dinero, pero la realidad es que si no tomamos medidas desde ahora eso no será posible.

Al ser consultado sobre cuál sería la próxima acción, en el caso de que las empresas no respondan adecuadamente a la petición de aumento salarial, el vocero de Unite The Union señaló que "las compañías no dijeron

que sí al incremento a un 11, 50 libras, pero tampoco dijeron que no. Eso es un buen signo pero tenemos que ponerle un poquito de presión adicional. Tenemos que hacer que, por favor, todos los trabajadores le exijan a las compañías que el salario sea incrementado a 11,50 y que nos hagan saber cuando ellos hagan la petición para ir apoyarlos, para ir a brindar nuestra solidaridad y que se vinculen a un sindicato. ■

TERAPEUTA Y MENTOR DE VIDA

- Empoderamiento personal
- Terapia de perdón y manejo de culpa
- Terapia de sanación interior y emocional
- Procesos de liberación emocional y espiritual
- Terapia de sanación de depresión y ansiedad
- Sanación de duelo por divorcio y fallecimientos
- Sesiones de sanación presencial y a distancia
- Terapia de parejas y reducción de estrés
- Bendición y armonización de casas y negocios

¡LLÁMANOS QUE PODEMOS AYUDARTE!

07752657676

WWW.COACHANDSPIRITUALGUIDE.COM
WWW.FATHERCAMILO.COM

FATHER CAMILO

Rosa Gómez (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



Es una gran ironía hablar de abuso doméstico en una celebración del Día Internacional de la Mujer y, sin embargo, debemos hacerlo.

Sin embargo, me gustaría empezar elogiando a esas heroicas mujeres durante y antes de nuestro tiempo. Incluso si no estamos de acuerdo con su política, el hecho de que hayamos tenido 2 ministras es un logro. Cressida Dick, la primera mujer comisionada de la Policía Metropolitana.

Kamala Harris, la primera mujer vicepresidenta de los Estados Unidos y que proviene de una herencia indígena negra, es increíble. Mujeres que nos permitieron ejercer el derecho al voto, mujeres que tuvieron que hacer campaña atándose a las barandillas y transmitir su mensaje, como Emily Pankhurst.

Rosa Parks, la afroamericana que se negó a ceder su asiento a un hombre blanco, Winnie Mandela, la Madre Teresa, nuestras parlamentarias Diane Abbott, Dawn Butler, Rebecca Long Bailey, Angela Rayner e innumerables otras mujeres que han llegado a la cima. Incluyéndome a ti y a mí. Gracias también a un gobierno chileno recién elegido, la mayoría del gabinete son mujeres.

Pensemos también en aquellos que no lo lograron: Libby Squire, Sarah Everard, Sabina Nessa, Sana Muhammad, una residente de Ilford, que fue asesinada con una ballesta cuando estaba embarazada de 6 meses por su pareja anterior, lo que me llevó a presentar una moción sobre abuso doméstico en 2019, y decenas de otras que hacen una larga lista de hermanas, demasiado larga para leer todos los nombres. Estamos hablando de vidas reales destruidas por la violencia y el abuso, vidas reales de mujeres reales interrumpidas por un hombre agresivo.

El peligro de la noche

Pang Shuai, la conocida tenista china cuyo paradero sigue siendo un misterio; y Rosa Elvira Celis, que después de terminar su clase nocturna aceptó montarse en el auto de un estudiante universitario. Rosa fue llevada a través del Parque Nacional de Bogotá en la parte trasera de una motocicleta y no fue suficiente que este hombre la violara, la golpeara gravemente y procediera a empalarla.

CONCEJAL DE REDBRIDGE HABLA SOBRE ESTA FECHA EMBLEMÁTICA

DÍA DE LA MUJER, ¿algo que celebrar?



Lo que parecería ser algo natural, como caminar por un lugar común, disfrutar de las actividades normales de viajar en autobús o bajo tierra cuando se pone el sol es ahora motivo de preocupación porque no debemos viajar solos.



46 %
de las mujeres que viven en Colombia sufren abuso doméstico y más de 600 mujeres y niñas perdieron la vida en 2021 por esa razón.

Sí, es un incidente impactante que tuvo lugar en Colombia en 2012 y que dio paso a las autoridades a introducir una nueva legislación sobre el feminicidio, delitos que se castigarán con

prisión. Sin embargo, esto no ha disuadido a más crímenes de esta naturaleza.

Según las estadísticas, el 46 % de las mujeres que viven en Colombia sufren abuso doméstico

y más de 600 mujeres y niñas perdieron la vida en 2021 por esa razón.

Entonces, ya sea el Reino Unido, China, Colombia o cualquier otro lugar, ¿qué nos dicen estas estadísticas? Que no estamos seguros, ¿ya no podemos confiar en un estudiante universitario, un policía, una pareja actual o anterior?

Sin embargo, no estamos en contra de la figura masculina. Los hombres son generalmente respetuosos y reflexivos. Pero hoy en día muchos de nosotros vivimos con esta amenaza constante. Lo que parecería ser algo natural, como caminar por un lugar común, disfrutar de las actividades normales de viajar

6 meses de embarazo tenía Sana Muhammad, una residente de Ilford (en el norte de Londres) cuando fue asesinada por su ex pareja.

Redbridge, ocupa el puesto 17 por el número de casos de abuso doméstico entre los distritos de Londres. El 17° lugar no es el peor, pero tampoco es bueno.

en autobús o bajo tierra cuando se pone el sol es ahora motivo de preocupación porque no debemos viajar solos.

Redbridge, ocupa el puesto 17 por el número de casos de abuso doméstico entre los distritos de Londres. El 17° lugar no es el peor, pero tampoco es bueno.

Solo en el último año, se denunciaron 5078 casos de abuso doméstico. Durante el confinamiento, el Concejo de Redbridge creó "Reach Out", un servicio telefónico para residentes que vivían en una relación abusiva.

La gran mayoría de los hombres respetan los derechos de las mujeres y hago un llamamiento a esos hombres reflexivos y respetuosos para que nos apoyen en nuestra lucha por el derecho a vivir sin persecución. Pedimos que se detenga toda discriminación, especialmente desde la parte superior del gobierno, afirmando que parecemos buzones o ladrones de bancos. Dicho lenguaje solo puede servir para alimentar un mayor odio hacia las mujeres.

Me decepcionó escuchar que la enmienda de la Cámara de los Lores para hacer de la Misoginia un crimen de odio fue rechazada por los Comunes. Sin embargo, no todo está perdido, ya que el Gobierno tuvo que sentarse y escuchar las 180.000 respuestas a la convocatoria de pruebas el año pasado y trabajó con organizaciones voluntarias, sobrevivientes y académicos, y ahora ha lanzado un sitio web y una campaña llamados "Basta" para destacar, informar y educar sobre la violencia contra las mujeres y las niñas. ■

(*) Rosa Gómez es concejal por el partido Laborista en el Municipio Redbridge, en el Norte de Londres.

FESTIVAL VIVA SE REALIZA ENTRE EL 18 DE MARZO Y EL 7 DE ABRIL

MANCHESTER

se viste de cine español y latinoamericano

Con un programa del cine más emocionante de todo el mundo de habla hispana, se proyectarán 19 largometrajes nuevos, incluidos varios estrenos en el cine del Reino Unido, así como dos películas clásicas del maestro español Luis García Berlanga.



Redacción

EXPRESS NEWS

En su edición número 28, ¡Viva!, regresa el festival cultural español y latinoamericano a Manchester, una ciudad importante en el noroeste de Inglaterra, de un rico patrimonio industrial.

Con un programa del cine más emocionante de todo el mundo de habla hispana, se proyectarán 19 largometrajes nuevos, incluidos varios estrenos en el cine del Reino Unido, así como dos películas clásicas del maestro español Luis García Berlanga.

La apertura del festival, el viernes 18 de marzo, ofrecerá un espectáculo musical denominado 'Explota explota', una comedia musical, que recorre los grandes éxitos de la superestrella italiana de la década de 1970, Raffaella Carrà.

Ese será el abreboca a un viaje cinematográfico a través de un drama sincero, un documental intrigante, una tensión emocionante y un suave alivio cómico para descubrir la riqueza del arte escénico de España y América Latina.

La cartelera incluye cincuenta proyecciones de 21 películas de España, Argentina, Chile, Perú, Colombia, República Dominicana, Costa Rica y México, así como siete premieres y cuatro en el Reino Unido.

'El elegante y asegurado' cuenta con la dirección dirigida por el cineasta uruguayo, Nacho Álvarez, Stars Ingrid García Jonsson (Ana de Día) y Verónica Echegui (mi nombre es Juani) y cuenta la historia. Álvarez presentará el 19 de marzo el largometraje y luego participará en una sesión de preguntas y respuestas.

Durante el festival, se espera que el 23 de marzo también asista al festival la estrella del cine español, Iciar Bollain, quien presentará su nueva película galardónada Maixabel. Basada en eventos reales y con un reparto de estrellas, que incluye Blanca Portillo y Luis Tosar, y una banda sonora del laureado compositor español Alberto Iglesias, Maixabel obtuvo dos primeros premios en el Festival de Cine de San Sebastián, incluido el mejor vasco.

El festival de este año presentará siete estrenos, incluidas dos

La cartelera incluye cincuenta proyecciones de 21 películas de España, Argentina, Chile, Perú, Colombia, República Dominicana, Costa Rica y México, así como siete premieres y cuatro en el Reino Unido.

películas nuevas de Colombia: La película de Joan Gómez Endara, El Árbol Rojo, que muestra un viaje espectacular, pero peligroso recorrido de 850 km de la costa del Caribe colombiana; la otra es 'La Ciudad de las Fieras; de Henry Rincón, un cuento de edad, en el barrio violento de Medellín.

Entre otras, también se estrena la película peruana 'Contactado', una inmersión intrigante en el mundo raro y maravilloso de los cultos, las teorías de conspiración alienígena y las leyendas andinas que rodean la ciudad de Lima. Además, se proyectarán Alumno Marité Ugas (Pelo Malo); y el burlismo argentino 'La Estrella Roja' del director Gabriel Matías Lichtmann, que representa a un presunto espía judío en la década de 1930 en Argentina.

Continuando con la tradición del festival de defender el talento nuevo y emergente, el programa de este año incluye 11 debuts de características de la Dirección. Estos incluyen a Clara Sola de Nathalie Álvarez Mesén, una fascinante representación del despertar sexual tardío de una mujer con poderes místicos en la Rural Costa Rica, que tendrá una evaluación especial previa antes de su próximo lanzamiento del Reino Unido.

EN CIFRAS

19 largometrajes nuevos se proyectarán, incluidos varios estrenos en el cine del Reino Unido, así como dos películas clásicas del maestro español Luis García Berlanga.

2 películas nuevas de Colombia se verán en el festival Viva: 'El Árbol Rojo' y 'La Ciudad de las Fieras'.

Cocina Latina en Edimburgo

Un club de cocina latinoamericana se realizará en Edimburgo el próximo domingo 27 de marzo. El evento se realizará de 10:00 am a 12:00 pm en Cyrenians Flavor y Haver Cook School, 66-68 Jane Street, Edimburgo, EH6 5HG. Entradas disponibles a través de la página de Facebook de Eventbrite.

Festival calendar

Fri 18 Mar	19:00	Explota explota + intro
Sat 19 Mar	13:30	La Chica nueva
	15:30	Amparo
	17:45	Explota explota
	20:40	Contactado + recorded intro + short
Sun 20 Mar	13:00	Nueve Sevillas
	16:15	Mis hermanos sueñan despiertos
	18:15	La Estrella roja + short
Mon 21 Mar	18:10	Josefina
	20:40	Nudo mixteco + short
Tue 22 Mar	18:00	Preview/ Clara Sola + intro
	20:30	Explota explota
Wed 23 Mar	13:30	Bantú Mama + intro
	17:45	Maixabel
Thu 24 Mar	15:50	Nudo mixteco + short
	18:15	Karnawal + intro
Fri 25 Mar	18:30	El Árbol rojo
	20:30	Libertad
Sat 26 Mar	13:00	Language Lab: La Vida era eso
	16:15	El Árbol rojo
	18:30	Bantú Mama + intro
	20:15	Maixabel
Sun 27 Mar	13:30	Josefina
	15:30	Contactado + recorded intro + short
	18:00	Nudo mixteco + short
Mon 28 Mar	17:45	La Vida era eso + short
	20:40	La Ciudad de las fieras
Tue 29 Mar	15:30	El Árbol rojo
	17:45	Érase una vez en Euskadi
Wed 30 Mar	18:30	Mis hermanos sueñan despiertos
	20:30	Josefina
Thu 31 Mar	12:50	La Raya + short
	17:45	Libertad

Event/ Café Cervantes

Sat 2 Apr, 14:30-16:00

Free, booking required.

¡Bienvenido, siéntate!

Grab a drink from the bar for this informal gathering of Spanish-speaking film lovers. Come and practise your language skills while sharing your opinions on this year's ¡Viva! programme. We recommend language learners have intermediate level Spanish or above to participate fully in this event.

This event will be led by staff from the Instituto Cervantes.

Fri 01 Apr	18:15	La Raya + short
	20:40	Érase una vez en Euskadi
Sat 02 Apr	12:50	Mis hermanos sueñan despiertos
	14:30	Café Cervantes
	16:00	La Estrella roja + short
	18:00	La Vida era eso + short
	20:40	Karnawal
Sun 03 Apr	12:50	La Vaquilla + intro
	15:40	Érase una vez en Euskadi
	18:00	La Chica nueva + intro
Mon 04 Apr	15:50	Libertad
	18:15	Amparo
Tue 05 Apr	13:15	Maixabel
	18:15	Patrimonio nacional despiertos
Wed 06 Apr	18:15	Contactado + recorded intro + short
	20:30	La Raya + short
Thu 07 Apr	18:40	La Ciudad de las fieras
	20:40	La Chica nueva

VIVA! SPANISH & LATIN AMERICAN FESTIVAL

BIRMINGHAM, SEDE DE LOS JUEGOS

Se espera que cientos de personas participen en el espectáculo de baile para los Juegos de la Mancomunidad de Naciones de Birmingham. El programa de seis meses se ejecutará de marzo a septiembre de 2022, en torno a la celebración de los juegos deportivos en la ciudad. Los eventos comenzarán el 17 de marzo con una actuación al aire libre, en la Plaza del Centenario de Birmingham, con cientos de personas que combinan danza y acrobacias. El festival también incluirá el lanzamiento de un álbum con 11 canciones originales sobre Birmingham; un espectáculo de teatro sobre tazones de césped y la lección de claqué al aire libre más grande de la ciudad, a celebrarse en junio próximo. En el último mes, a partir del 2 de septiembre, se colocarán árboles gigantes y miles de plantas en Victoria Square, allí podrán disfrutar de eventos gratuitos, que incluyen música y drag. ■

INFLACIÓN Y GUERRA EMPUJAN ALTOS COSTOS

Se hundan salarios de los británicos

El salario total promedio, incluidas las bonificaciones, aumentó ligeramente un 0,1 % en medio de una temporada de bonos de choque en el sector financiero, pero en términos reales cayó por debajo de los niveles del 2014.



Redacción

EXPRESS NEWS

Los ingresos de los británicos se están hundiendo al nivel más bajo desde hace ocho años, en medio de una crisis sin precedente de altos costos de la vida y como coletazo de la invasión de Rusia a Ucrania iniciada el pasado mes de febrero.

Según la Oficina de Estadísticas Nacionales (ONS, por sus siglas en inglés), el crecimiento anual de los salarios regulares, excluyendo las bonificaciones, cayó un 1% en los tres meses hasta enero después de ajustar por su medida preferida de inflación, la mayor caída desde julio de 2014.

El salario total promedio, incluidas las bonificaciones, aumentó ligeramente un 0,1 % en medio de una temporada de bonos de choque en el sector financiero.

En un contexto de aumento de las facturas de gas y electricidad por encima del 50% y el incremento del costo semanal de productos básicos, la última instantánea de la oficina de estadísticas mostró que una recuperación constante en el mercado laboral tras la pandemia de Covid-19 se vio golpeada por altas tasas de inflación. Eso es algo que empeorarían por el aumento de los precios de la energía después de la invasión rusa de Ucrania, advierten los expertos.

La caída del poder adquisitivo



3,9 % cayó la tasa de desempleo en los tres meses hasta enero del 2022.



20 mil millones de libras está dedicando el gobierno en apoyo directo a las familias para este año financiero.

de los asalariados se está dando, pese a que las estadísticas hablan de un signo positivo para el mercado laboral, luego de que por primera vez el desempleo volvió

a caer por debajo de los niveles anteriores a la pandemia. La tasa de desempleo cayó al 3,9 % en los tres meses hasta enero desde el 4,1 % en los tres meses hasta diciembre, cayendo por debajo de la tasa del 4 % en febrero de 2020 antes de que la pandemia se afianzara en el Reino Unido.

El empleo siguió aumentando durante el período, aunque la tasa de empleo oficial se mantuvo un punto porcentual por debajo de los niveles anteriores a la pandemia en medio de una disminución en el número de trabajadores autónomos y más personal de más edad que abandona la fuerza laboral.

Al cierre de esta edición se esperaba que Banco de Inglaterra volviera a aumentar las tasas de interés en respuesta al aumento de la inflación, estimada por encima del 7%. Los salarios medios, incluidas las bonificaciones, aumentaron a una tasa anual del 4,8 % antes de tener en cuenta la inflación, un aumento del 4,6 % en los tres meses hasta diciembre, y una tasa más rápida de lo esperado por los economistas de la ciudad.

También está previsto que el jefe de las finanzas públicas, Rishi Sunak, anuncie nuevas medidas de apoyo económico del gobierno para impulsar una mayor recuperación en el mercado laboral. ■

ELIMINA RESTRICCIONES VIAJERAS

Todas las restricciones de viaje restantes por Covid se eliminan en todo el Reino Unido a partir de finales de esta semana, a pesar del preocupante aumento de los casos y las hospitalizaciones. Los ministros aprobaron la eliminación de los formularios de localización de pasajeros y el requisito de que todas las llegadas no vacunadas se sometan a la prueba, y los cambios entrarán en vigor a partir de las 4 de la mañana del viernes.

Los hoteles de cuarentena, que no se han utilizado desde que se vació la "lista roja" de países en diciembre, pero que se han mantenido en espera, también se retirarán por completo a partir de finales de marzo.

La decisión será bien recibida por la industria de los viajes. El aeropuerto de Heathrow eliminó la exigencia de que los pasajeros aéreos que viajen por el aeropuerto usen una máscara, mientras que las aerolíneas British Airways y Virgin Atlantic dijeron que también se estaban preparando para abandonar el requisito a bordo, cuando vuelen a destinos que no requieren tapabocas en los aviones. Sin embargo, Heathrow seguirá animando a la gente a seguir usando mascarillas en el aeropuerto, en reconocimiento de que la pandemia no había terminado, pero que ya no sería un requisito firme.

BA y Virgin dijeron que las reglas dependerían de los destinos con máscaras requeridas en muchas rutas, incluso a Estados Unidos, hasta al menos el 18 de abril. Los vuelos de Virgin al Caribe tanto desde Heathrow como desde Manchester verán el uso opcional de máscaras.



LAS RENOVACIONES DE LA VIVENDA DA SUS DIVIDENDOS

¿Qué hacer para revalorar tu inmueble?

Existen buenos y variados productos financieros para aquellos que no tienen los recursos y están en proceso de realizar las renovaciones a sus propiedades.

Laura Rodríguez (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



Independientemente de la valorización normal que ganan los inmuebles en el Reino Unido (dependiendo de su ubicación, antigüedad, uso, tamaño y calidad), los propietarios pueden incrementar el valor de sus propiedades, por medio de las renovaciones. Si bien algunas personas hacen estas renovaciones con el fin simplemente de mejorar su calidad de vida, otras las realizan pensando en obtener un beneficio económico.

Existen buenos y variados productos financieros para aquellos que no tienen los recursos y están en proceso de realizar las renovaciones a sus propiedades o para quienes aún no se han decidido, en cualquier caso, el consejo es considerar esta una decisión de inversión, que requiere analizar la relación costo-beneficio, teniendo en cuenta el efecto que tendría el costo de esa renovación en la valorización del inmueble.

Y para ello, conviene tener información sobre varios aspectos fundamentales al momento de tomar la decisión de renovar y así escoger la opción más adecuada.

¿Qué hacer?

Estas renovaciones pueden ser de dos tipos: ligeras (Light refurbishments) o pesadas (Heavy refurbishments) y cada una tiene entre otras las siguientes características:

1. Renovaciones ligeras (Light refurbishments): en este tipo de renovaciones se realizan trabajos llamados “cosméticos” porque son sencillos, no son estructurales por lo cual algunas personas optan por realizarlos sin ayuda de un profesional.

Dentro de estos trabajos están cambios de: cocinas, baños, pintura de las paredes, puertas y pisos de la propiedad. Generalmente estos trabajos pueden durar de 4 a 12 semanas y generan incrementos de hasta un 15% del valor de la propiedad.

2. Renovaciones pesadas (Heavy refurbishments): este tipo de renovación incluye trabajos estructurales como ampliaciones y adiciones de habitaciones, demolición de paredes, cambios en los techos, conversiones de propiedades comerciales en residenciales, creación de nuevas unidades (convertir una casa en varios apartamentos) entre otros. Este tipo de trabajos puede durar de 6 hasta 18 meses, en la mayoría de las ocasiones requieren permisos especiales de las autoridades locales y necesitan la colaboración de profesionales como arquitectos, plomeros, electricistas entre otros. Dependiendo del tipo del trabajo realizado se genera una valorización en los inmuebles que puede estar entre el 25% y el 50%.

Permisos y cumplimiento de leyes:

Un aspecto fundamental antes de empezar cualquier proceso de renovación, es saber si se requieren permisos de las autoridades locales y cuáles son los documentos exigidos. Cada localidad tiene diferentes reglas en relación con extensiones, cambios de uso de las propiedades, tipos de conversiones aceptadas, seguros y certificados requeridos, entre otros. Las renovaciones ligeras generalmente no necesitan ningún tipo de permiso sin embargo es necesario asegurarse de que este sea el caso, ya que cualquier cambio realizado sin los permisos requeridos, puede generar multas a los propietarios, además de ser obligados a remover cualquier alteración hecha a una propiedad.

Déjelo en manos profesionales

Algunas renovaciones simples no requieren ayuda de profesionales, sin embargo, se sugiere siempre contar con una opinión de experto para evitar problemas serios en las propiedades. En el caso de las renovaciones pesadas, es esencial tener un equipo confiable que ejecute el proyecto de acuerdo con los planes aprobados por las autoridades locales, que garantice obtener los certificados correctos y los seguros necesarios.

Esto es especialmente importante cuando la renovación se hace con el propósito de vender la propiedad u obtener un préstamo bancario, porque el hecho de no tener la documentación correcta puede demorar los procesos de venta e hipotecarios, lo cual también afectaría las ganancias esperadas.

¿Cuánto le cuesta?

Este aspecto es especialmente importante para quienes buscan



Algunas renovaciones simples no requieren ayuda de profesionales, sin embargo, se sugiere siempre contar con una opinión de experto para evitar problemas serios en las propiedades.

obtener un beneficio económico de la renovación de su inmueble, en este caso se deben analizar en detalle los costos y en lo posible procurar que sean relativamente bajos frente al incremento esperado del valor del inmueble. Sorprendentemente, este no siempre es el caso ya que algunos propietarios emprenden estos proyectos para mejorar su calidad de vida y comodidad y no necesariamente lo hacen por obtener una ganancia.

Préstamos pendientes

Este aspecto aplica para los propietarios que desean hacer renovaciones pesadas que modifican estructuralmente los inmuebles o cambian su uso. En este caso la mayoría de los bancos requieren que, antes de empezar los proyectos, los propietarios obtengan su aprobación, en razón a que ellos deben estar de acuerdo con los cambios de la propiedad y el uso que va a tener por el tiempo durante el cual el préstamo esté vigente. El requerimiento es tan estricto, que si los bancos no son informados, pueden pedir

que los préstamos sean devueltos inmediatamente.

Por todo lo anterior, queda claro que renovar los inmuebles es una excelente decisión porque generalmente aumenta la valorización de los mismos, bien sea que las renovaciones se hagan solo con el propósito de embellecer las propiedades para tener una mejor calidad de vida o porque se espera obtener un beneficio económico de ellas. Y para todos existen productos en los Bancos para financiar estos proyectos, los cuales permiten obtener una buena relación de costo-beneficio en la valorización de los inmuebles. ■

15 %
aumenta el valor de la propiedad con pequeñas reformas a la vivienda, que duran de 4 a 12 semanas.

25 %
y el **50 %**
puede revalorizar una vivienda con reformas 'pesadas' en los inmuebles.

(*) Laura Rodríguez es experta en productos financieros.

EMPRENDEDORES BUSCAN UNA SOCIO-ECONOMÍA MÁS LÓGICA

Rumbo al mayor evento de negocios latino

Los latinoamericanos tendrán su primer Congreso Internacional de emprendedores e inversionistas el 28 de mayo próximo. Un evento que marcará un antes y un después en el proceso de reconocimiento ante las autoridades centrales en el Reino Unido.



Crédito foto: autor del artículo.

Ales Gutierrez (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



Calidad profesional migrante

El 70 % de los latinos ha cursado estudios adicionales a la universidad (estadística de Queen Mary University London), esto demuestra que no se trata de una incapacidad de habilidades.

Hoy, con el refuerzo ideológico de las nuevas economías, los migrantes que se quedan para dar la lucha, requieren de un apoyo más estratégico, porque en lo que piensan es en emprender y así desarrollarse y aprovechar las oportunidades de un país comercial y poderoso.

Diferentes organismos como los sindicatos, miembros del parlamento, consulados, embajadas, concejales y los mismos eventos representativos, intervienen en el camino de reconocer la fuerza de nuestra población.

Primero, hemos de sostenernos en la idea de que todas las personas somos iguales y que el gobierno británico seguramente, se mostrará interesado en una organización que coordine las acciones de manera estratégica para la comunidad, sobre todo, latinoamericana para empezar.

Lo organizacional por encima y lo humano como fundamento, en el camino de una socio-economía más lógica, en donde la inmigración sana además de estar sirviendo como fuerza laboral de un país reconocido internacionalmente, sea apoyada y reforzada, para terminar de fortalecer a la economía de todos.

Con las consecuencias de la pandemia y el Brexit, con retraso

las empresas establecidas están contemplado la mejora de las condiciones para los empleados. Ahora falta que el gobierno actual asuma su rol con nuevos retos dirigidos al emprendimiento y las empresas de la comunidad latinoamericana.

Y en ese camino va el esfuerzo del equipo de trabajo del Primer Congreso Internacional Latino de Emprendedores, Empresas e Inversionistas, que se alista para abrir sus puertas el 28 de mayo de 2022 en Birmingham, la reconocida ciudad industrial de Inglaterra.

La era digital, la innovación en procesos y tecnología, pero sobre todo, la consolidación de los procesos sociales orientados al desarrollo social y económico de la región, hacen parte del trasfondo de un grupo de personas que detrás de una organización de mujeres, hicieron de génesis para la gran idea de congregarse en el mismo recinto a emprendedores, empresarios, ponentes, formadores e inversionistas, y así desarrollar el mas grande networking de negocios para hispano parlantes.

El congreso se hará en lenguajes inglés y español, dado su carácter internacional y su ubicación geográfica, y contará con la asistencia de empresas, patrocinadores y otros invitados internacionales.

Serán doce horas para compartir experiencias, hacer contactos y negociaciones. La manera más inteligente de demostrar al gobierno central que nos convertimos en potencia

económica medida en lo organizacional.

No pases por alto una inauguración histórica que marcará el precedente de la organización comercial y empresarial latina a nivel internacional en Reino Unido. ■

(*) #AlesGutierrez @AlesGutierrez Whatsapp: +44 7423 493 344

3 %

es la suma de los países de habla hispana y portuguesa, que incluye a los latinos en el Reino Unido.



1,3 millones de extranjeros

han abandonado Reino Unido entre el tercer trimestre de 2019 y el mismo periodo de 2020, según datos del Centro de Excelencia de Estadística Económica (Escoe, por sus siglas en inglés).



Crédito fotos: Corstia Unsplash.

Disfruta 5 días en la CAPITAL DE LA SALSA **TODO INCLUIDO!!!**

Obten YA! tu Pasaporte a la Salsa
Turismo, curso y salidas a bailar

+44 7423 493 344
www.pasaportealasalsa.com

CÓDIGO DE DESCUENTO CaliSalsa

Manuel Padilla (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



PAÍSES EUROPEOS TIENE UNA ESTRATEGIA DE RECEPCIÓN DE REFUGIADOS

¿Y la respuesta británica a la crisis ucraniana?

La Agencia de la ONU para los refugiados (UNHCR, por sus siglas en inglés) ha estimado que hasta cuatro millones de personas podrían huir de Ucrania como resultado de la invasión rusa. Esto representa el mayor número de personas desplazadas en Europa desde la Segunda Guerra Mundial.

Al momento de escribir este artículo, de acuerdo con las Naciones Unidas (ONU) más de dos millones de personas han huido de Ucrania debido a la invasión rusa y lo único que el gobierno conservador ha hecho es implementar un par de esquemas que le permiten a los británicos o personas que cuentan con la residencia indefinida o pre-settled status traer a familiares ucranianos que huyen del conflicto armado.

¿Qué están haciendo otros países al respecto? En contraste con la falta de medidas sustanciales del gobierno británico, la Unión Europea propone activar una legislación que conceda protección temporal de hasta 3 años a aquellos que huyen de la invasión de Ucrania. Esto significa permitir que las personas que huyen del conflicto puedan quedarse en la Unión Europea por ese periodo de tiempo sin importar si tienen familiares en alguno de los estados que conforman la unión.

Por su parte la República de Irlanda, país con el que el Reino Unido comparte su única frontera terrestre sin mencionar historia, tradiciones y cultura en común, permite que los ciudadanos que escapan del conflicto viajen a Irlanda sin necesidad de contar con una visa y que una vez ahí soliciten asilo.

¿Qué más puede y debe hacer el Reino Unido para ayudar a los refugiados del conflicto en Ucrania? Para comenzar, y siguiendo el ejemplo de Irlanda, permitir que las personas que huyen del conflicto viajen al Reino Unido sin necesidad de contar con una visa ya que no es posible solicitar asilo desde afuera del Reino Unido. Esta simple medida permitiría que varias personas tengan la posibilidad de recibir asilo o algún tipo de protección humanitaria.

Esquema de reunificación

A parte de la eliminación de visas, el gobierno del Reino Unido tiene que mejorar el funcionamiento

de sus esquemas de reunificación familiar para ucranianos. Dichos esquemas están siendo fuertemente criticados por su complejidad, trabas burocráticas y por el poco número de personas que se han beneficiado (300 de 8000 solicitudes aproximadamente). De igual manera el gobierno debe cumplir con su promesa de crear un esquema que

le permita a los ucranianos que no tienen lazos familiares en el Reino Unido venir patrocinados por individuos, organizaciones benéficas, empresas y grupos comunitarios.

Finalmente, el Ministerio del Interior deberá comprometerse de una vez por todas a reasentar en el Reino Unido a cierto número de personas por año que



Crédito foto: Pixabay.



3 años de protección

temporal ha otorgado la Unión Europea a aquellos que huyen de la invasión.



El gobierno del

Reino Unido no puede esperar que los vecinos de Ucrania (Polonia, Hungría, Eslovaquia, Moldavia y Rumania) asuman la responsabilidad de acoger a todos los refugiados.



necesiten protección humanitaria. Esto es, por ejemplo, permitir que al menos 10.000 personas que escaparon del conflicto en Ucrania y que se encuentran en Europa sean reasentadas en el Reino Unido.

El gobierno del Reino Unido no puede esperar que los vecinos de Ucrania (Polonia, Hungría, Eslovaquia, Moldavia y Rumania) asuman la responsabilidad de acoger a todos los refugiados y solamente ayudar a aquellos ucranianos que tienen familiares en el Reino Unido. Este país tiene la obligación moral de actuar en solidaridad con los países vecinos de Ucrania, así como de apoyar a las personas desplazadas por este terrible conflicto.

Los ciudadanos debemos exigirles a nuestros gobernantes que implementen medidas sustanciales para ayudar a las personas que huyen de la invasión rusa. La historia no juzgará la respuesta del Reino Unido ante esta crisis por el número de promesas de ayuda que hacen los políticos británicos sino por el número de personas a las que se les acogió aquí y que recibieron un trato digno. ■

(*) Manuel Padilla Behar es abogado en Inglaterra (Solicitor) especializado en derecho de inmigración y es dueño de la firma MPB Solicitors. Puedes contactarlo aquí: manuel@mpbsolicitors.co.uk

RADIONOVELA REFLEJA LA VIDA DE LOS EMIGRANTES COLOMBIANOS EN LONDRES

‘Supervivientes’ arranca con todo

Las ilusiones, las expectativas y hasta las decepciones de quienes dejan sus países en busca de una vida mejor, llega a sus hogares para sacarle una sonrisa, en medio de una situación que puede no ser tan divertida.



Los protagonistas de la radionovela por episodios no son actores profesionales, son un grupo de emigrantes que -en cierta forma- lo que hacen es narrar sus propias experiencias.

radioescuchas, la problemática que afrontan los emigrantes en procura de la adaptación a su nueva realidad.

Sus dificultades y satisfacciones, sus costumbres, los conflictos o las nostalgias que siguen uniéndolos al país que dejaron, y su vida cotidiana; centradas en un barrio hoy en plena “gentrificación”, que fue conocido siempre como el auténtico “barrio latino” de Londres, Elephant&Castle y todo, en tono de humor, lo que no impide que se aborde ninguno de los temas acuciantes para los emigrantes retratados en la serie.

Los protagonistas de la radionovela por episodios no son actores profesionales; simplemente, son un grupo de emigrantes que -en cierta forma- lo que hacen es desplegar las experiencias de sus propias vidas cotidianas, encarnando a los personajes creados por Álvarez.

Ellos son Alba Ibarra, Angie Vergara, Carolina Benachi, Diana Gómez, Eduardo Quintero, Elizabeth Domínguez, Fabian Álvarez, Francilena Castañeda, Héctor Marmolejo, John Aguirre, Jonathan Garzón, Nubia Gaitán, Piedad Bermúdez y Yolanda Torres. La locución está a cargo de Lola Hyatt, y como sintonía distintiva del programa, el cantautor andaluz Javi Moreno, les ha ofrecido su “Rumba del inmigrante”, para estar a tono con el montaje.

Si quieren reírse de verdad y al mismo tiempo, reflexionar acerca de las experiencias propias de quienes son migrantes, esta es la oportunidad. ■

(*) elojodelacultura@gmail.com

Enrique Zattara (*)
ESPECIAL EXPRESS NEWS



No es fácil la vida de quienes dejan sus países de origen para venir a vivir en una cultura tan diferente, con un idioma tan distinto, como lo es el Reino Unido. No es fácil, aunque el sitio en donde hayamos recalado sea la ciudad de Londres, donde conviven -aún en equilibrio inestable- lenguas y culturas de todas las partes del mundo.

Se llega con muchas expectativas e ilusiones, pero también con muchos miedos ¿Se han cumplido esas expectativas? ¿Se han ido perdiendo esos miedos?

Fabián Álvarez, joven colombiano que ya ha demostrado sus inclinaciones literarias en dos libros de poemas publicados en años recientes, concibió la idea de retratar esta realidad de sus compatriotas en la capital británica, a través de una especie de radioteatro que expresará las circunstancias de ese proceso, en una obra en la que prima siempre, el sentido del humor.

Así nació ‘Supervivientes’, que comenzó a emitirse el pasado 12 de marzo, en una emisora latina de Londres. Se trata de una primera temporada. Su creador promete que habrá más de dieciocho episodios de alrededor de unos 8 minutos cada uno, en los que se dibujará para los



¿Desea iniciar su propio negocio?

¿Ha manejado sus impuestos eficientemente?

¿Busca estrategias para impulsar el potencial de su negocio?

IMPUESTOS, IMPORTACIONES, INVERSIONES, CONTABILIDAD



CONSÚLTENOS

GLOBAL P&G

Accountants & Consultants



Unit 8 Holles House, Overton Road, London SW9 7AP

Tel.: 020 3904 5533

Mobile: 07765130322

Web: www.p-gfinancial.co.uk

1. Carlos Corredor,
Director de la
organización Aymara

“Preocupa que se estén registrando aumento de más casos de VIH entre personas heterosexuales en el Reino Unido. Al pedir un cambio de estrategia para cumplir la meta de eliminar el virus en 2030”.



2. Deisy Carrillo,
Criminóloga

“La Policía Metropolitana se enfrenta al reto de acabar con la cultura machista y racista, al analizar los alcances de la reciente renuncia de la jefa de la Scotland Yard, Crissida Dick”.

3. Ana Victoria Bastidas,
La primer mujer sacerdote
latinoamericana.

“Los latinos debemos hacer comunidad, integrarnos a la sociedad británica”.



4. José Vallejo,
Dirigente sindical de The
Unite the Union.

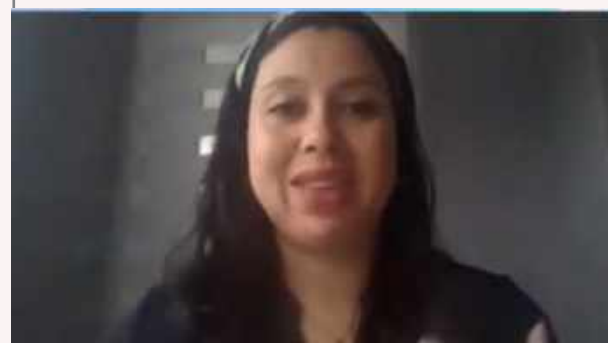
“Los trabajadores en Londres deben exigir que se les pague el salario mínimo de 11 libras con 50 peniques, en medio de la crisis de altos costos de la vida y la inflación del 5,5%”.



Personajes QUE SON NOTICIA

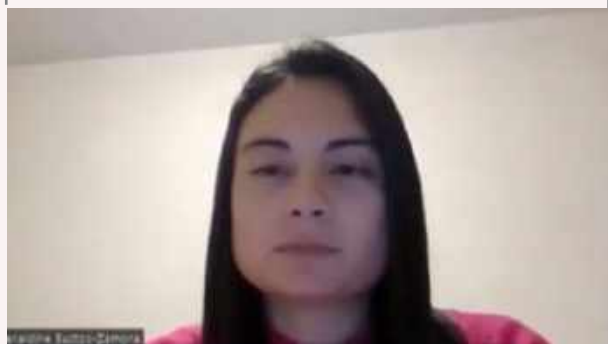
5. Karina Cruz Mosquera,
Coordinadora de apoyo
juvenil de Lambeth

“Drogas y delincuencia entre jóvenes se agudizó durante la pandemia”.



6. Geraldine Burgos Zamora,
Politóloga y docente de la
Universidad de La Sabana
(Bogotá-Colombia).

“El conflicto se mueve a dos velocidades diferentes. Rusia debe ser cauteloso y el mundo de Occidente analítico”.



7. Daniela Quinaloa,
Experta en Brexit de
la Casa Latinoamericana.

“Los europeos que no tienen el estatus migratorio resuelto en el Reino Unido podrían ser deportados”.

8. José Luis Garcia,
De la fundación OCA
Community Kitchen

“La escalada de la guerra en Ucrania sigue empeorando la situación humanitaria. Las organizaciones de ayuda apelan a su solidaridad”.



ELECCIÓN LEGISLATIVA ABRE CAMINO A COMICIOS PRESIDENCIALES DEL 29 DE MAYO



Remezón parlamentario de COLOMBIA

El Pacto Histórico alcanzó las más altas votaciones en ambos órganos legislativos, y el senador de izquierda, Gustavo Petro, con una votación que superó los 4 millones cuatrocientos mil votos, se consolida como candidato a la presidencia de Colombia por su partido.

Astrid López (*)

EXPRESS NEWS
JOURNALISM4@GLOBALCOMMUNITY.MEDIA



El pasado 13 de marzo, los colombianos eligieron un nuevo Congreso que marca una recomposición del mapa político para los próximos cuatro años, hacia el 2026.

La jornada estuvo colmada de sorpresas orientadas al fortalecimiento de la izquierda en el país suramericano, con décadas y décadas de historia tradicionalista en las líneas conservadora o liberal.

De los 39 millones de colombianos habilitados para ejercer su derecho al voto, lo hicieron más de 18 millones -un 46 por ciento del total inscrito-, en medio

de un ataque cibernético a la plataforma de la registraduría dentro y fuera del país; las denuncias por delitos al escrutinio como suplantación, inscripciones fantasmas y listas equivocadas además de alteraciones del orden público en diferentes partes de la nación.

Asimismo, en el exterior, las autoridades electorales informaron que los colombianos inscritos fueron 908.566 de ellos, quienes votaron pudieron hacerlo en los consulados de 66 países y en cualquiera de las 2.139 mesas instaladas en estas naciones. Desde Estados Unidos, Australia y España, entre otros países, se recibieron noticias de irregularidades con activistas y políticos.

Entre tanto, en la capital británica se vivió una fiesta de

CARMEN FELISA RAMÍREZ,
MUJER DE
LA ETNIA WAYUU,
REPRESENTARÁ
A LOS COLOMBIANOS
RADICADOS EN
EL EXTERIOR.



la democracia, en medio de una asistencia récord de colombianos que acudieron, desde las horas de la mañana y hasta las 4 de la tarde, a la sede del consulado ubicada en Westcott House, para ejercer su derecho al voto. Cabe decir que esta y otras ciudades atendieron a los connacionales desde el 7 de marzo, agilizando el proceso de votación.

Los colombianos eligieron a quienes ocuparán las curules de Cámara y Senado, y a quienes se sumaron a la contienda presidencial del próximo mes de mayo, por los tres partidos y/o coaliciones que faltaban por definir su candidato único.

En Colombia, el Congreso está integrado por dos cámaras, el Senado con 108 miembros y la Cámara de Representantes con 168

EN LA CAPITAL BRITÁNICA
SE VIVIÓ UNA FIESTA DE LA DEMOCRACIA, EN UN RÉCORD DE ASISTENCIA DE VOTANTES.

EL PACTO HISTÓRICO
ALCANZÓ LAS MÁS ALTAS VOTACIONES EN AMBOS ÓRGANOS LEGISLATIVOS.

integrantes. Además, en la composición legislativa colombiana están incluidas representaciones de colombianos que viven en el exterior, los afrodescendientes, los grupos indígenas. A esto se



LAS ELECCIONES EN CIFRAS

18'034.781

colombianos votaron de un total de 38'819.901 que estaban habilitados para los comicios, es decir, cerca del 46.4 % de la población.



De quienes ejercieron su derecho al voto, el **6,49 %** votó en blanco: 1'056.670 personas. Los votos nulos o no marcados fueron más de 1'200.000.

Por primera vez en Colombia

se votó por la circunscripción especial de paz con 1'246.000 personas habilitadas, pero solo ejerció su derecho el

42,8 %:

533.000 votantes.

39

Millones de colombianos estaban habilitados para ejercer su derecho al voto en Colombia y el exterior.



De esta manera, se completó la lista de 10 candidatos que se disputarán la presidencia de Colombia el próximo 29 de mayo, tras la renuncia a su aspiración del candidato del uribismo, Óscar Iván Zuluaga del partido Centro Democrático.

De esta forma, la carrera por la presidencia de Colombia queda en firme y el camino a palacio está marcado por un avance innegable de la izquierda con Petro, y un trabajo de la derecha para recomponer sus fuerzas y abrigar la candidatura de Federico Gutiérrez.

Los otros candidatos en contienda por la primera designación política del país: Ingrid Betancourt (Oxígeno Verde), el populista Rodolfo Hernández, el exgobernador de Antioquia Luis Pérez (Colombia Piensa en Grande), y el exministro Luis Gilberto Murillo (Colombia Renaciente).

Según, el analista internacional, Isaac Bigio, si bien en el nuevo mapa parlamentario el Pacto Histórico de Gustavo Petro es la primera fuerza política parlamentaria, apenas representa un 15% del Congreso, un porcentaje que le da un reducido margen de maniobra de un posible gobierno del centroizquierdista.

"Para Petro, la buena noticia es que en las internas el "Pacto" duplicó el caudal de votos que obtuvo en las legislativas. Francia Márquez, una afrocolombiana que se viste con sus ropas típicas, quedó muy bien votada y ha de ser la vicepresidenciable de Petro", asegura Bigio.

les agregan 16 miembros a la Cámara baja con representantes por las víctimas del conflicto armado, y 5 puestos del senado y 5 representantes de la ex guerrilla FARC.

Otro punto que caracteriza al Congreso colombiano es que la agrupación partidista que alcance el segundo lugar tiene garantizado el puesto en el Senado y en la Cámara de Representantes.

La fórmula ganadora

Los resultados tanto en el exterior como en Colombia dieron la misma lectura. El partido Pacto Histórico alcanzó las más altas votaciones en ambos órganos legislativos, y el senador Gustavo

Petro, con una votación que superó los 4 millones cuatrocientos mil votos, es ahora el candidato a la presidencia de Colombia por su partido de izquierda.

En el Congreso, el Pacto Histórico se convirtió en la primera fuerza, con 45 de los 296 curules, al lograr 16 puestos senatoriales y 29 asientos en la Cámara de Representantes, equivalente al 15 por ciento del mapa parlamentario.

En la jornada electoral, también se definieron las candidaturas presidenciales. Ya son oficiales Sergio Fajardo, por la Coalición Alianza Verde y Centro Esperanza, y a Federico Gutiérrez, en el Equipo por Colombia.

Una mujer indígena representará a los colombianos en el exterior

Carmen Felisa Ramírez Boscán, quien vive desde hace 11 años en Suiza y también pertenece al partido Pacto Histórico -de origen wayuu- representará a los colombianos en el exterior, desde la curul reservada para ellos, en la Cámara de diputados. Este grupo político se adjudicó 16 puestos al Senado, mientras que en el periodo anterior solo contaba solo con tres congresistas.

En tanto, en la Cámara, 'el Pacto' alcanzó 17 escaños consolidándose como una de las fuerzas políticas más grandes del país, con un 14,20 % de las votaciones.

El top 5 de los partidos presentes en el Congreso, lo completan, en su orden: partido Conservador (13,54 %) de la votación, partido Liberal (12,71 %), Coalición Alianza Verde y Centro Esperanza (12,05 %); partido Centro Democrático con un (11,85 %) y finalmente, el partido Cambio Radical obtuvo el (9,87 %) de los votos. ■

(*) Editora de la sección Internacional de Express News. Esperamos sus comentarios y las propuestas para temas de su interés.

Brixton Reel Presentes

FESTIVAL RE-ENCUENTRO

Un día de fiesta para familias y amigos con danza, artes escénicas, música y empanadas; en que además hablaremos del bienestar emocional.

Tendremos punto de información de organizaciones latinas y un maravilloso ambiente familiar.

EVENTO GRATUITO!

24 Abril desde la 1pm hasta las 6pm

Siobhan Davies Studios
85 St. George's Road
Elephant & Castle
London SE1 6ER

www.brixtonreel.co.uk

Supported using public funding by

ARTS COUNCIL ENGLAND

LOTTERY FUNDED

Voades
VOCES AMIGAS DE ESPERANZA

ACUSAN A PRESIDENTE PERUANO DE SER JEFE DE ORGANIZACIÓN CRIMINAL



Congreso del Perú decide destitución de Castillo

El presidente peruano, Pedro Castillo Terrones afronta sus horas más difíciles en medio de acusaciones de corrupción. El debate parlamentario será el 28 de marzo.



César Pastor Gamarra (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS

El Congreso del Perú, cuya mayoría es de la oposición del gobierno actual del presidente Pedro Castillo, se prepara para debatir un pedido de destitución contra el mandatario, a siete meses del inicio de su gestión.

De tal forma, el parlamento peruano, tras definir por 76 votos a favor, 41 en contra y una abstención, decidió que el 28 de marzo Castillo comparezca ante el órgano legislativo para defenderse de un pedido que busca destituirlo por "incapacidad moral permanente".

En tal caso, el controversial mandatario puede asistir a la sesión o enviar un abogado para representarlo, y luego se necesitarán 87 votos del Congreso unicameral de 130 legisladores para destituirlo.

Los legisladores que buscan remover a Castillo citaron un listado de razones, entre ellas tres investigaciones por corrupción contra el mandatario, así como la acusación de una aspirante a colaboradora en un caso de lavado de activos, quien señaló al presidente de integrar supuestamente, un grupo criminal para recibir dinero a cambio de obras públicas.

Enredado por 'lobbista'

Karelím López Arredondo es la 'lobbista' investigada por presuntos casos de corrupción en

donde se habría favorecido a diversas empresas con millonarias licitaciones con el Estado. La "organizadora de eventos", como le gusta hacerse llamar, reconoció delitos ante la Fiscalía de lavado de activos y ahora convertida en aspirante a colaboradora eficaz de la justicia incendió la pradera política el pasado 27 de febrero y puso en jaque al presidente Pedro Castillo acusándolo de ser el jefe de una presunta organización criminal infiltrada en Palacio de Gobierno, el Congreso de la República y también en diversos ministerios.

En sus declaraciones ante la justicia, la empresaria, asidua visitante de la casa de Gobierno y la cuestionada vivienda de Breña señalada por la prensa como un

76 votos a favor,

41 en contra sentenció el futuro del debate parlamentario.



66 % de desaprobación hacia su gestión,

enfrenta el mandatario peruano, según las últimas encuestas.



centro de reuniones clandestinas para presuntamente negociar actos de corrupción, también acusó a dos ministros de Estado y cinco parlamentarios de la agrupación política Acción Popular, quienes junto al mandatario peruano formarían la red criminal que tendría el objetivo de recaudar dinero con licitaciones de obras públicas, nombramientos de funcionarios no idóneos y ascensos en los institutos armados, entre otras oscuras operaciones.

Según la aspirante a colaboradora eficaz, quien se habría

decidido a hablar para evitar una inminente prisión preventiva, el presidente peruano le habría dicho que de esta manera él tenía que recaudar dinero para pagar las deudas que contrajo durante su campaña electoral.

Vacancia y moción de confianza

En medio del oscuro panorama que atraviesa la gestión del pro-

"CASTILLO SOLO SOBREVIVE"

La situación de Pedro Castillo es para los analistas un tema de supervivencia. Con 66% de desaprobación hacia su gestión, según las últimas encuestas. Además, ha enfrentado ya dos mociones de vacancia en su contra, cuatro gabinetes desde que asumió su mandato el 28 de julio de 2021.

También hay una investigación a sus asesores por "presunta organización criminal" "acusaciones de 'repartijas' de obras públicas, desaciertos en la designación de ministros y altos funcionarios y hasta una investigación en una comisión del Congreso por presunto delito de traición a la Patria tras sus declaraciones de pretender ceder mar a Bolivia.

fesor cajamarquino, el gabinete liderado por su premier Aníbal Torres se presentó en el Congreso para pedir se le otorgue la confianza. Ni la criticada permanencia de sus cuestionados ministros de Salud y Energía y Minas, entre otros, ni las acusaciones en contra del presidente fueron suficiente motivo para que el parlamento le niegue la confianza. La aprobación para el gabinete Torres fue determinada en la madrugada del 9 de marzo con 64 votos a favor, 58 en contra y dos abstenciones. Tan solo horas antes había sido presentada por el partido Renovación Popular una nueva moción de vacancia contra Pedro Castillo, la segunda que podría enfrentar desde que empezó su gobierno y la misma que sería debatida para ir a trámite o no, el jueves 10 de marzo. Por su parte, el Congreso no cumplió con sus amenazas que días antes ya anunciaban que no darían el voto de investidura al gabinete ministerial si el Ejecutivo no sacaba a los ministros cuestionados y corregía errores en la gestión.

Para los analistas políticos esto no se trató de otra cosa que la clara manifestación de los intereses que se mueven en el parlamento y los favores mutuos entre las diferentes bancadas que buscan "jalar agua para su propio molino". ■

(*) César Pastor Gamarra es periodista y analista peruano residiendo en el Reino Unido

LAS PRINCIPALES ARMAS DEL EXORCISTA EN SU COMBATE CONTRA EL ENEMIGO

La lucha contra el mal

Los maleficios, manifestaciones de la presencia de fuerzas oscuras.

Camilo Cardozo (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



Queridos lectores: Escribo este artículo desde el punto de vista académico-pastoral, como respuesta a las solicitudes de cientos de personas que me escriben desde todo el Reino Unido, para que les aclare sus dudas espirituales.

Ahora le toca el turno al maleficio. En el ámbito teológico y demonológico, se conoce a éste, como la principal causa por la que una persona, sin ser culpable, resulta atacada por el demonio; normalmente, se define como una manera de dañar al prójimo a través de la intervención de fuerzas oscuras.

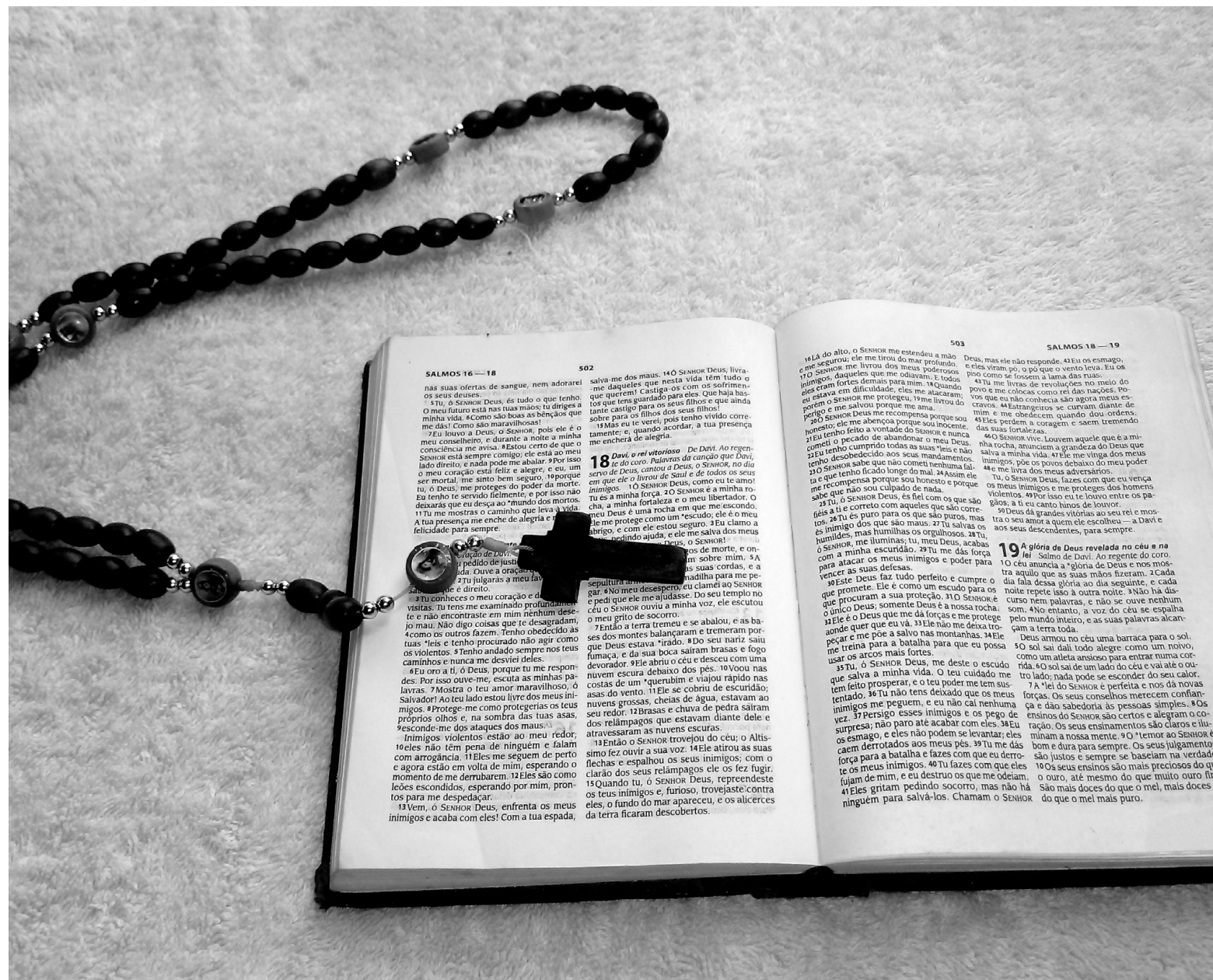
Me baso en los casos que he experimentado, en mi calidad de sacerdote exorcista; a continuación, vamos a detallar estas cuatro formas de maleficio:

1. La magia negra, la brujería y los ritos satánicos:

Considero conjuntamente estas prácticas, dadas las analogías que presentan; en ese sentido, he decidido enumerarlas por orden de gravedad. Su característica principal es hacer recaer el maleficio sobre una determinada persona, a través de fórmulas mágicas como invocaciones dirigidas al demonio. Valga decir que quien se dedica a estas prácticas, se convierte de facto, en siervo de Satanás.

2. Las maldiciones:

Son palabras o fórmulas dichas por una persona para que el mal recaiga sobre otra determinada. El origen del mal está en el demonio; cuándo tales maldiciones se pronuncian -desde el fondo del alma y con verdadera perfidia-, especialmente, si existen vínculos de sangre entre el maldiciente



y el maldecido, pueden provocar efectos tremendos, incluso fatales.

Entre los casos más frecuentes y graves que he presenciado, podría referir, cómo padres y abuelos que llegaron a maldecir a sus hijos o nietos. La maldición ha demostrado ser muy grave, sobre todo, en lo que tiene que ver con la condenación de la existencia o si era formulada en circunstancias

particulares, por ejemplo, en el día de la boda.

3. El mal de ojo:

Consiste en un maleficio hecho por una persona a través de la mirada. No se trata, como se creía antiguamente, que podemos contaminarnos con mala fortuna si somos mirados por ojos bizcos. El mal de ojo es un verdadero

maleficio que supone la intención de perjudicar a una determinada persona con la intervención del demonio. Lo que tiene de particular es el medio usado para llevar a término la nefasta obra; la mirada, acompañada de una carga negativa además de rituales de magia negra.

4. El hechizo:

Es por mucho, el medio más utilizado para realizar maleficios. El nombre deriva de hacer o confeccionar un objeto con los materiales más extraños y heterogéneos; tiene un valor altamente simbólico. Es un signo sensible de la voluntad de hacer daño, así como un medio ofrecido a

Satanás para que imprima en él su fuerza maldéfica.

Existe un modo directo de hechizo, consistente en hacer beber o comer a la víctima el producto de la mezcla resultante del hechizo. Éste se puede preparar con los ingredientes más variados: sangre de menstruación, huesos de muertos, partes de animales, entre las que predomina el corazón, hierbas especiales, etc.

Casi siempre, la persona que se ve afectada de este modo sufre un característico dolor de estómago, que los exorcistas sabemos detectar perfectamente y que sólo se cura, después de haber liberado el estómago con vómito y repetidas evacuaciones. ■

(*) Camilo Cardozo es sacerdote exorcista, guía espiritual, terapeuta, escritor, intérprete, abogado y teólogo. Para terapia. WhatsApp: +44 7752657676 www.coachandspiritualguide.com

La comunidad

UCRA

Los londinenses y la comunidad hispanohablante
la situación que viven los ucranianos, en medio de

María Victoria Cristancho

EXPRESS NEWS
@MAVICRISTANCHO

Tres semanas de guerra en Ucrania, tras la invasión de tropas rusa a su territorio, han generado un río de personas tratando de huir de los bombardeos; decenas de estructuras y viviendas destruidas, pero lo más doloroso, cientos ya, al parecer, de muertos y heridos que el mundo lamenta.

Se trata de una guerra que ha sensibilizado a mucha gente alrededor del mundo, incluida la comunidad hispanohablante que vive en el Reino Unido, que logró sumar esfuerzos para el envío de un primer cargamento de ayuda humanitaria para la región de Lviv, en Ucrania, a la cabeza de Oca Community Kitchen y su director, José Luis García.

“Ucrania nos necesita, Ucrania

necesita nuestra ayuda. Y con orgullo podemos decir que Oca Community Kitchen logró desplazar un camión con 20 toneladas de ayudas con comida y productos de primera necesidad para nuestros hermanos ucranianos”, refirió García, al referir que el cargamento cruzó a la localidad de Lviv, donde se han instalado uno de los campamentos de refugiados con miles de personas provenientes de todo el país ucraniano.

“Lo logramos, lo logramos. Llegamos sanos y salvos con el convoy”, insistió el director de la organización Oca, al anunciar nuevas jornadas de recolección de donaciones para un segundo envío próximamente.

“En Oca Community Kitchen empezamos a ayudar, pero abrimos fronteras, llevamos alimentos, artículos de aseo y ropa personal a Polonia y Ucrania. Necesitamos que pongan su granito de arena, necesi-

Vladimir
Putin**VLADÍMIR VLADÍMIROVICH PUTIN****Fecha de nacimiento:** 7 de octubre de 1952.**Edad:** 70 años.**Padres:** judíos.**Nacionalidad:** soviética.**Profesión:** abogado, militar y político ruso.**Actual cargo:** presidente de Rusia desde 2012. Ha ejercido durante tres periodos como primer mandatario.**Estado civil:** separado de la profesora de alemán Liudmila Shkrébneva.**Hijos:** dos hijas, María y Yekaterina.

Curiosidades: de familia de origen humilde, se graduó con honores en la carrera de derecho de la Universidad Estatal de Leningrado. Al salir de sus estudios ingresó al servicio de espionaje de la KGB donde ejerció como agente en Alemania Oriental. Es abstemio; deportista, practica la lucha rusa y el judo desde los 11 años, juega tenis, practica esquí. Además, domina el idioma alemán y el inglés. Polémico y narcisista, ha sido denominado en varias ocasiones como el ‘hombre más poderoso del mundo’.

Génesis de una guerra

2013

- ▶ El presidente de Ucrania de ese momento, el prorruso Víktor Yanukóvich suspendió la firma de un acuerdo de asociación con la UE, prevista para el **29 de noviembre de este año**, debido a las presiones de Rusia que ofrecía a Ucrania importantes contrapartidas económicas a cambio de no firmar, como la reducción en los precios del gas.
- ▶ La tibia negociación sumió en el descontento de la población, que el **24 de noviembre** se manifestó en la plaza de la Independencia en la capital Kiev.
- ▶ Y es que hay que decir que Rusia considera a Ucrania parte de su territorio y de su espacio de influencia por eso lo considera clave para su seguridad nacional, por ello no quiere que una organización con la OTAN o la UE se ubiquen allí, de la mano del gobierno ucraniano.

2014

- ▶ **En febrero de este año**, las fuerzas de seguridad de Ucrania mataron al menos, a 100 personas en medio de las protestas. La indignación popular y la brutal represión hicieron que el presidente Yanukóvich dejara el poder.
- ▶ **Mientras, en Simferópol**, la capital de la península ucraniana de Crimea, militantes prorrusos se enfrentaban a partidarios de la unidad de Ucrania. Al mismo tiempo, militares rusos camuflados y agentes del espionaje del Kremlin penetraron en Crimea para forzar su anexión a Rusia.
- ▶ **16 de febrero de 2014**, ya esta zona de gran importancia sobre el Donbás se incorporaba a Rusia a través de un referéndum. Ante esto y aunque la comunidad internacional no lo reconoció, ya una parte de Ucrania se ‘independizaba’. La OTAN congeló su colaboración con Moscú, y EE. UU. y la UE le impusieron sanciones.
- ▶ **En mayo de este año**, ya grupos separatistas de Donetsk y Lugansk se autoproclaman también, ‘repúblicas populares’ y reclaman integrarse en Rusia. Y acá ya se inicia una pequeña gran guerra europea, entre los separatistas prorrusos, con apoyo político y militar de Moscú, y el Ejército ucraniano.

2015

- ▶ **Los acuerdos de Minsk.** El 5 de septiembre, Ucrania, Rusia y representantes separatistas de Donetsk y Lugansk firman en Minsk, un acuerdo para poner fin a la guerra bajo los auspicios de la Organización para la Seguridad y la Cooperación en Europa (OSCE) y entra en vigor un alto el fuego que dura solo una semana, y se inicia una historia de enfrentamientos, tibias calmas y constantes ataques de diferente importancia a lo largo de casi cuatro años.



QUE TIENE EN VILO AL MUNDO

se moviliza por

UCRANIA

olante se manifiestan frente a
e una guerra con años de historia.

17 FEBRERO
2022 RUSIA
LA INVASIÓN
UCRANIA, EN MEDIO
SOMBRO
MUNDO.

tamos vuestro apoyo. Es muy importante, pues sin vosotros no podremos realizar esta obra”, recalcó García, en un nuevo llamado a la comunidad latina en el Reino Unido para que done y comparta con el pueblo de Ucrania, golpeado por la guerra.

El equipo de voluntarios de Oca se han encargado de recibir y reempacar las donaciones, que van desde kits de primeros auxilios, ropas y alimentos no perecederos hasta mantas térmicas, sacos de dormir, ropa de cama, colchones, colchonetas militares o colchonetas inflables en buen estado. También mantas impermeables, almohadas y productos de higiene personal, entre otros.

El centro de recolección está ubicado en el Shopping Center Wandsworth Southside de Londres SW18 4TF. Allí, el viernes 18 de marzo, entre las 3 de la tarde y 8 p.m.; y el sábado 19, de 2 p.m. a 7 p.m., se recogerá toda la ayuda en provisiones, alimentos y ropa.

Continúa en la página 22

VOLODÍMIR OLEKSÁNDROVICH ZELENSKI

Fecha de nacimiento: 25 de enero de 1978.

Edad: 44 años.

Padres: judíos.

Nacionalidad: ucraniano.

Profesión: licenciado en derecho, actor, comediante, guionista, productor, director y político.

Actual cargo: presidente de Ucrania desde el 20 de mayo de 2019.

Estado civil: casado con Olena Kiyashko.

Hijos: dos hijas, Aleksandra de 17 años y Kiril de 9 años.

Curiosidades: dueño y fundador de la productora: Kwartal 95, que produce películas, dibujos animados y programas de comedia televisiva. Una de las películas producida por su canal es Servidor del pueblo, en la que Zelenski hizo el papel de presidente de Ucrania, una premonición de la realidad. La serie salió al aire entre 2015 y 2019, cuando precisamente, se hizo presidente de su país. Habló casi toda su vida ruso, solo desde su vida pública retomó su lengua natal, el ucraniano. En 2018 los activos de Zelenski alcanzaron un valor de 1,5 millones de dólares (unos 37 millones de grivnas) En octubre de 2021, los Pandora Papers revelaron una red de empresas en paraísos fiscales fundada y mantenida por Zelenski y su entorno. Entre los montajes financieros se encuentran al menos una docena de empresas que le pagaron dividendos, pero a partir de asumir como presidente estas cuentas no han sido rastreadas. A través de estas empresas, posee inmuebles de lujo en el corazón de Londres.

Volodímir
Zelenski

CRÉDITOS:

Infografía: Angélica Guzmán
Contenido: Astrid López

2019



► **En mayo**, Volodímir Zelenski llega al poder y el recién nombrado presidente acuerda con Putin retomar el proceso de paz en Ucrania. Sin embargo, las acciones por debajo de la mesa presagiaban que esto no se daría.

2021

► Rusia comienza a trasladar tropas a sus fronteras con Ucrania y a la península de Crimea. **El 13 de abril**, el secretario general de la OTAN, Jens Stoltenberg, definió el despliegue como "la mayor acumulación de tropas rusas desde la anexión de Crimea".



► **El 3 de diciembre de 2021**, se conocen informes de inteligencia de Estados Unidos en los que se evidencia que Moscú prepara una invasión a Ucrania.

2022

► **Según EE. UU.** En enero pasado, se inició el despliegue de Rusia en las fronteras con Ucrania donde los soldados ya llegaban a los 175.000.

► **El 21 de febrero de 2022**, Putin firma el reconocimiento de las regiones prorrusas ucranianas de Donetsk y Lugansk, y ordena el envío de tropas rusas a la zona. La reacción de Occidente no se hace esperar. La UE condena en bloque el movimiento y anuncia contundentes sanciones a Rusia. EE. UU. realiza un movimiento similar.

► **El 24 de febrero de 2022**, pocos minutos antes de las seis de la mañana, el líder ruso anuncia una "operación militar especial" en el Donbás y se inicia la invasión tras registrarse varias explosiones en diferentes puntos del este de Ucrania, desde Sloviansk y Kramatorsk a Járkov, a 30 kilómetros de la frontera rusa; incluso en Kiev, la capital, iniciando la invasión rusa a Ucrania.

► **Hoy**, los anuncios, el espionaje, la participación de la comunidad internacional y los acuerdos fallidos ya hacen parte de la historia, porque ya todo es realidad y una muy desgarradora, pues ya son casi 3 millones de ucranianos desplazados, los muertos se cuentan por cientos y los heridos se acercan a los 3.000, sin contar los miles de niños que la guerra ha dejado sin hogar... sin patria.



Hasta ahora la guerra a dejado más de 3 millones de desplazados.

Pagan 300 libras por recibir ucranianos

Viene de la página 21

El gobierno británico inició un plan, en el que paga 300 libras esterlinas a las personas que se ofrecen recibir en sus hogares a ucranianos refugiados en el Reino Unido.

Esta fue una propuesta del secretario de Nivelación, Michael Gove, según la cual los patrocinadores podrían traer a cualquier ucraniano al Reino Unido para vivir en su casa durante un mínimo de seis meses, por lo que recibirán un pago mensual de 350 libras esterlinas.

El plan gubernamental tiene como objetivo permitir que los refugiados vivan y laboren en el territorio británico durante un máximo de tres años y recibir un acceso completo y sin restricciones a los beneficios, la atención médica, el empleo y otro tipo de apoyo.

El esquema de patrocinio entró en vigor el pasado lunes 14 de marzo y en las primeras 24 horas de su implementación al menos 100.000 personas habían ofrecido hogares a refugiados ucranianos.



El sitio web para registrar interés en el plan colapsó por un corto tiempo debido a los números que ofrecían ayuda.

El martes por la tarde, el Departamento de Nivelación, Vivienda y Comunidades tuiteó: "Gracias a la generosidad del público británico, hasta ahora hemos recibido más de 100.000 expresiones de interés de personas y organizaciones en nuestro programa Hogares para Ucrania".

El ministro del Ministerio de Relaciones Exteriores, James Cleverly, dijo, a su vez, que "10.000 personas cada hora" se estaban inscribiendo.

Un portavoz dijo que el sitio web Homes for Ukraine "se paralizó temporalmente" des-

pués de que se puso en marcha el lunes por la tarde, debido a la "enorme generosidad del público británico". Dijo que el número total de ofertas seguía aumentando, y las ofertas se duplicaron en cuestión de horas.

Casi 3 millones de personas han huido de Ucrania desde la invasión rusa, con más desplazados dentro del país a medida que las ciudades son bombardeadas.

El gobierno del primer ministro Boris Johnson había sido criticado por dificultar el ingreso de refugiados y por solo permitir que aquellos ucranianos con vínculos familiares con el Reino Unido pudieran solicitar visas con acceso a trabajo y beneficios.

SUBE PRECIO DEL COMBUSTIBLE POR LA GUERRA

La gasolina podría elevarse a 2,50 libras esterlinas el litro, mientras que el diesel podría alcanzar las 3 libras esterlinas e incluso podría racionarse, dijeron los expertos ante el comité del Tesoro del Parlamento, quienes advirtieron que la invasión de Ucrania por parte de Rusia significa un empeoramiento del dolor para los consumidores.

En testimonio ante el comité selecto del Tesoro, los principales analistas de economía y energía también pidieron al jefe de las finanzas públicas, Rishi Sunak, que subsidiara a los hogares de bajos ingresos para hacer frente al aumento de las facturas de energía de los hogares, en medio de una crisis más amplia del costo de vida.

Los precios en el surtidor han aumentado en las últimas semanas, alcanzando una sucesión de nuevos máximos en medio de la crisis de Ucrania. Las últimas cifras de la explanada del Reino Unido de la firma de datos Experian Catalist volvieron a batir récords, con el costo promedio de un litro de gasolina el domingo alcanzando 163,5 peniques, mientras que el diesel fue de 173,4 peniques.

Sin embargo, se le dijo al comité del Tesoro que los precios podrían aumentar mucho más si las tensiones geopolíticas mantienen altos los precios del petróleo, con el costo del diesel en el Reino Unido, que obtiene el 18% del mismo de Rusia, potencialmente duplicándose.



Una guerra silenciosamente anunciada

La invasión rusa tiene un trasfondo geopolítico de larga data, que tiene que ver con la negativa rusa a aceptar el acercamiento de la OTAN y de la UE a Ucrania, por considerar que de permitirlo se utilice al país como centro de operaciones militares y control en contra del Kremlin.

Aunque la invasión inició el 24 de febrero, este conflicto tiene

ocho años de capítulos dolorosos y de tibias calmas desde la crisis en Crimea y los acontecimientos que la desencadenaron.

Todo esto y la avanzada desproporcionada y atroz de las tropas rusas presagian que las hostilidades se recrudecerán en los próximos días, y el genocidio más grande de la historia reciente de la humanidad se está gestando en Ucrania. ■

¡Ya está aquí la televisión que estabas esperando!

CONTENIDOS EN ESPAÑOL

24 horas de entretenimiento: Música - noticias - deportes - variedades y mucho más

androidtv

DESCARGA LA APP GRATIS

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

LA TERTULIA DEL MARTES

MIGRACIONES EN FRONTERA

ExpressNEWS

LUNES A VIERNES DE 1:00 A 2:00 PM. NOVA LOWDRAE

¿QUÉ HAY DONDE NO HAY NADA?

Un viaje al vacío (cuántico)

Conozca según las leyes de la física ese lugar indescriptible y confirmemos si en realidad existe el vacío rotundo y si es posible estar en un lugar completamente limpio incluso, de aire.



Damian Galante (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



En este artículo los invito a recorrer los lugares más profundos del universo, en donde no hay absolutamente nada, o ¿sí?

Estás a punto de empezar conmigo este viaje al vacío. Como Calvino, relájate. Concéntrate. Aleja de ti cualquier otra idea. Deja que el mundo que te rodea se esfume en lo indistinto.

Empecemos en un cuarto, quizás como el Dormitorio en Arlés de Van Gogh. Claramente, si no hay nada, no puede haber cama, ni sillas, ni mesa, tampoco escritorio, ni cuadros en las paredes. Sacamos todo eso, el espejo tampoco sirve; la toalla, menos.

Dormitorio en Arlés de Van Gogh (1888)

A la vista, la habitación quedó vacía, pero sabemos que no es así. Hay millones y millones de moléculas de aire flotando por todos lados; saquémoslas también. Traemos una bomba de vacío y sacamos todo el aire ¿Cómo te sientes? ¿Estás empezando a entender hacia dónde vamos? ¿Qué hay donde no hay nada?

El dormitorio en Arlés tiene una ventana por donde entra luz y algunas otras ondas electromagnéticas. No queremos eso, no hay luz donde no hay nada, así que tapamos la ventana, pintamos todas las paredes de negro. Estamos a oscuras, pero ¿qué queda donde no hay nada?

Nos falta un poco todavía. Y es que el universo está lleno de cosas que no vemos como los rayos cósmicos que nos atraviesan todo el tiempo, pero ni nos damos cuenta y para sacarnos eso, nos vamos a meter 2.000 metros abajo de la tierra dentro de las montañas, en una antigua mina

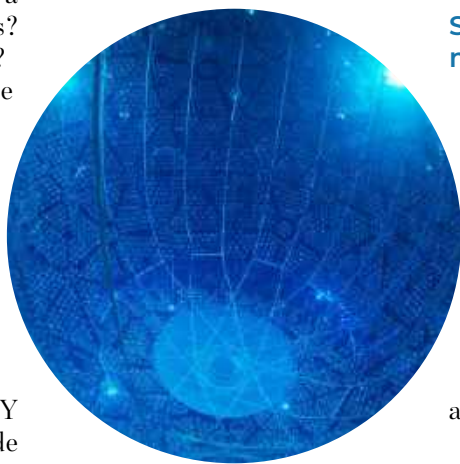
El universo está lleno de cosas que no vemos como los rayos cósmicos que nos atraviesan todo el tiempo, pero ni nos damos cuenta.

Snolab, el laboratorio más limpio jamás creado por la humanidad.

No nos podemos deshacer del vacío cuántico simplemente, porque eso es lo que dictan las leyes de la naturaleza: el vacío no está vacío.

de Canadá donde hoy funciona Snolab, el laboratorio más limpio jamás creado por la humanidad.

No hay polvo, no hay partículas, no hay prácticamente nada ahí abajo. 2.000 metros son unos 650 pisos de edificio pero hacia abajo de la Tierra.



La simulación de las fluctuaciones cuánticas en el vacío de la cromodinámica cuántica es la teoría que explica el comportamiento de los quarks y los gluones.



Snolab, el laboratorio más limpio del mundo

Pero incluso en Snolab, hay unos pocos neutrinos yendo y viniendo -que, de paso, le dieron el Premio Nobel de Física a su director Arthur B. McDonald, en 2015, entonces, tenemos que ir a un lugar más profundo, quizás uno imaginario y ahí sí no va a haber nada ¿o sí?

¿Qué es lo único que no se puede sacar una vez que ya hayamos sacado todo? Lo único que queda donde no hay nada, son las leyes de la física. Acá viene lo bueno. ¿Qué nos dicen estas leyes? Que cuando el mundo es muy microscópico está regido

por la mecánica cuántica y las leyes de la mecánica cuántica hacen imposible un vacío, vacío... incluso, en el lugar a donde te traje, van a haber fluctuaciones cuánticas todo el tiempo que hacen que la energía nunca sea cero.

Esto es lo maravilloso: no nos podemos deshacer del vacío cuántico simplemente, porque eso es lo que dictan las leyes de la naturaleza: el vacío no está vacío. Esto es lo que te quería

contar esta vez.

No es un truco de la matemática ni de la física; la energía del vacío se puede incluso medir, como se ve en la imagen, pero entonces, ¿qué hay donde no hay nada? Capaz ahora logre sacarte una ligera sonrisa, como esa que tiene el Buda en las estatuas. Esa expresión, la sonrisa, de haber entendido algo que no tiene respuesta; esa pequeña satisfacción de haber entendido que no se puede entender. ■

(*) **El Dr. Damián Galante**, investigador asociado del Departamento de Matemáticas de King's College London, es el primer argentino en ser galardonado con la beca Stephen Hawking, establecido por UKRI en 2019 en honor al difunto Stephen Hawking, para apoyar a una nueva generación de físicos teóricos visionarios.

UNA LEYENDA QUE SIGUE TAN VIVA COMO HACE MÁS DE 5 DÉCADAS

LOS BEATLES,

Pilares del pop

De nuevo estará a la venta el último álbum de estudio de los Beatles: *Let it be* (1970), en una versión Deluxe para los fanáticos del cuarteto de Liverpool. La salida de la edición conmemorativa se retrasó por la pandemia.

Alejandro Ruiz Mulero

ESPECIAL EXPRESS NEWS



Hace unos días, cambiando de línea de metro londinense, me topé con un póster que anunciaba la reedición Deluxe del último álbum de estudio de los Beatles, *Let it be* (1970), retrasado un año por la pandemia, que celebra su cincuenta aniversario.

Justo en el otro lado del camino tubular había otro del álbum *Tattoo You* (1981) de los Rolling Stones, que también está de aniversario. Por momentos, creí haber viajado en el tiempo al Londres de los años 60, como *Austin Powers*.

Al contrario que este personaje cinematográfico, que perdió su *Mojo*, estas dos bandas han sido portadas de la prestigiosa revista de rock *Mojo* muchas veces. No es para menos.

Me di cuenta de que seguía en el siglo veintiuno cuando otro pasajero me clavó su móvil en la espalda y el 90 % de gente en el vagón parecía estar rezando inclinada sobre el *Sancta Sanctorum* de sus pantallas portátiles.

El cuarteto de Liverpool

Sólo hay que escuchar música de 1962, cuando los Beatles empezaron a sacar discos, y de 1970, para darse cuenta de cuánto cambió la música popular en tan poco tiempo; en buena medida, gracias a ellos.

Compré la edición de lujo del 50 aniversario del *Álbum Blanco* (1968), por unas 80 libras esterlinas. Mis vecinos debieron de pensar que lloraba de alegría por



ESTE ÁLBUM,
A PESAR DE NO SER DE LOS
MEJORES DE LA BANDA,
TIENE CLÁSICOS COMO
LET IT BE, *GET BACK* O *THE
LONG AND WINDING ROAD*.



tener esa caja con siete discos, o que estaba cantando *Twist and Shout* a lo John Lennon; cuando en realidad, casi lloro por la locura de gastar tanto, en un disco con múltiples versiones alternativas y algunos temas inéditos.

Sin embargo, al escuchar estas ediciones conmemorativas





**EL ÁLBUM
LET IT BE
MUESTRA A
LOS MÚSICOS
CUANDO
EL EDIFICIO
COLOSAL DE
SU TRAYECTORIA
SE DERRUMBABA
POR TENSIONES
INTERNAS.**

y el deleite por una obra cultural son muy cortos, donde las canciones de moda pasan rápido y desaparecen, como el metro de la capital, donde lo antiguo parece tabú para la juventud, es importante recordar estos hitos musicales. ¿Se seguirá escuchando en 50 años el último éxito de Reaggetón o el Ed Sheeran o Rihanna de turno?

El desarrollo en calidad compositiva de estos veinteañeros ingleses del 62 al 70 fue exponencial y no tiene parangón. De la música Yeah-Yeah al libérrimo pop que experimentaba con la curiosidad de un bebé que hace sus propios juguetes para que los hermanos menores jueguen en el futuro.

En esta época de Spotify y Youtube, ver discos físicos de Let it be en los principales centros comerciales muestra que algo tan etéreo como la música, con el bateo, deja pepitas de oro. Estos discos son cebos para atrapar nuevos oídos ávidos para que "los Escarabajos" sigan agrandando la pelota de su leyenda.

El álbum Let it be muestra a los músicos cuando el edificio colosal de su trayectoria se derrumbaba por tensiones internas. A pesar de salir el último, grabado en 1969, antes que el magistral Abbey Road.

El disco sale a la vez que la serie documental Get Back, dirigida por el director de 'El Señor de los Anillos', Peter Jackson. Curiosamente, Los Beatles estuvieron a punto de hacer una película del libro de Tolkien. Por suerte, como en su divorcio musical, se quitaron el anillo de esa idea descabellada. Los Beatles son dioses, pero no de Tierras Medias, sino de las cumbres artísticas más altas. ¡Felices Bodas de Oro!

es como entrar en una catedral cuyos cimientos sostienen el pop posterior, donde por galerías ocultas descubrimos bocetos y pinturas que podrían estar en el Louvre. Los ecos de sus salas aún reverberan en la música actual.

Hace dos años estuve en un festival anual de tributo beatlelómmano en Almería, España. Viendo a mi hijo de seis años

sentado al filo, a unos centímetros del escenario, rodeado de cincuentones y sesentañeros, pero también con jóvenes de todas las edades, me di cuenta de que las ondas sonoras viajaban a la velocidad de la luz a través de varias generaciones.

Este álbum, a pesar de no ser de los mejores de la banda, tiene clásicos como Let it be, Get back

o The long and winding road; o una de mis favoritas, la poco conocida Two of us.

Incomprensiblemente, cuando nombro a los Beatles a adolescentes, ponen cara como si hubiera dicho un acertijo Zen indescifrable, desconociendo que son el metro de referencia para medir la excelencia.

En un mundo donde la atención

“El desarrollo en calidad compositiva de estos veinteañeros ingleses del 62 al 70 fue exponencial y no tiene parangón”.

CAMINANDO POR EL OTRO LONDRES

El barrio Greenwich, un clásico lugar, lleno de historia, que no puede dejar de visitar si está en Londres.



DE TODO, EN UN MISMO LUGAR INCOMPARABLE

GREENWICH, el barrio que da la hora del mundo

Enrique Zattara (*)
ESPECIAL EXPRESS NEWS



En una nota anterior habíamos bajado por el cauce del río Támesis, pasando en sus últimos tramos por el antiguo y célebre barrio de Greenwich, ocasión en que prometí dedicar una nota en especial a este magnífico lugar, uno de los más bonitos de la geografía londinense. Así que cumplo con todos ustedes, y nos bajaremos en el centro del barrio, en donde se concentran numerosas líneas de bus y también, una estación del moderno DLR, un metro de relativa reciente construcción que viaja por la superficie, atravesando parte del sureste de la ciudad.

Aunque nuestro destino es el Greenwich Park, no podemos pasar de largo de dos atracciones que nos salen al paso inmediatamente. Una de ellas es el Cutty Sark, un fantástico navío de los llamados “clippers”, célebres por su perfecta aerodinámica marina. De hecho, se trata del más grande de los clippers de su época, el siglo XIX. El barco es originalmente escocés, y su bautismo se debe al poema del mismo nombre, obra del famoso poeta nacionalista escocés Robert Burns.



El Cutty Sark, una reliquia del pasado marítimo británico.

Los Parques Reales de Londres (fundado en 1433, en un gran coto de caza de la Corona), uno de los espacios verdes más grandes del sureste de la ciudad, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1997.

Y la otra, para comer bien con la mayor variedad de sabores de todo el mundo, o llevarnos de recuerdo o regalo bellísimas artesanías, es visitar el Greenwich Market, ubicado desde hace siglos, en una galería muy cercana a la propia estación del DLR.

Desde allí, caminaremos unos trescientos metros por una avenida perfectamente se-

“Para comer bien con la mayor variedad de sabores de todo el mundo, o llevarnos de recuerdo o regalo de bellísimas artesanías, hay que visitar el Greenwich Market”.

ñalizada hasta llegar a los portones suntuosamente decorados que dan entrada al parque, el primero de los Parques Reales de Londres (fundado en 1433, en un gran coto de caza de la Corona), y al mismo tiempo, uno de los espacios verdes más grandes del sureste de la ciudad. Un espacio declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1997.



El Observatorio que señala el punto cero de los husos horarios del mundo.



Parece que es verdad lo que mide un pie.



El antiguo Observatorio fundado en el siglo XVII se alza en la colina que domina el parque.



Impactante imagen de Londres, vista desde la colina del Greenwich Park

“Frecuentemente, escuchamos cuando se habla del horario internacional, referirse a **“hora de Greenwich”**”.

anglosajón, la Yarda y el Pie. Y lo gracioso, por si no lo sabían, es que la medida se corresponde, verdaderamente, con la longitud aproximada de un pie humano. Vayan y comprueben, yo ya me saqué el gusto...

Junto al Observatorio se encuentra el punto panorámico más bello del parque, dominado por la estatua del general James Wolf, marino exitoso en la conquista de territorios en Canadá. Desde allí, es posible contemplar unas vistas increíbles del río y del “skyline” londinense, y de paso, del majestuoso edificio del Museo Histórico Marítimo con sus galerías y columnas neoclásicas, como símbolo del poderío imperial que -no siempre para bien de la humanidad- ejerció durante varios siglos la nación británica.

Y en el mismo entorno, la

llamada Casa de la Reina, originalmente construida para la reina Anna de Dinamarca en el siglo XVII, y que pasó luego a la familia real británica, hasta que en el siglo XX fue dedicada a un museo de artes plásticas que contiene valiosas obras de pintores como Gainsborough.

Otro de los sitios de esta hermosa ciudad que merece la pena conocer, aunque a menudo, no aparezca como una de las atracciones promocionadas masivamente para el turismo internacional. ■

(*) elojodelacultura@gmail.com

Los robles de Greenwich

Recorrer el parque es un auténtico disfrute, encontrando grandes espacios ajardinados, con hileras de árboles y numerosa vida salvaje, empezando por la gran abundancia de ardillas. Pero uno de los principales atractivos son los robles antiquísimos, en particular algunos que se suponen son supervivientes del siglo XII, y otros que habrían sido -al menos así lo dice la leyenda- lugar de entretenimiento de la futura reina Elizabeth I, allá en los tiempos de Shakespeare.

Subiendo a lo más alto de la colina que domina el parque, llegaremos al punto más célebre de este espacio, y cuya fundación se remonta al lejano año de 1675, cuando el rey Charles II decidió construir un observatorio astronómico, nombrando como director al famoso astrónomo John Flamsteed y equipándolo con dos telescopios.

Desde entonces, se ha tomado el punto cero de la medición horaria en todo el planeta, al meridiano que pasa precisamente por ese punto es por eso que frecuentemente, escuchamos cuando se

habla del horario internacional, referirse a “hora de Greenwich”. Incluso, en la actualidad, desde el observatorio se emite por las noches una señal de láser que marca en el cielo el trazado exacto de la línea inicial de cómputo de las horas.

Como existe al mismo tiempo, en un sector lateral del edificio, un pequeño muro donde está marcada la línea de dicho meridiano, nos podemos dar el gusto de posar para la foto con la mitad de la cabeza en cada lado. ¿Será eso lo que llaman ser “bipolar”?

Aunque en realidad el observatorio fue trasladado en 1948 y finalmente hoy está en la Universidad de Cambridge, el antiguo edificio sigue midiendo el huso horario mundial, y se ha convertido en un pequeño museo de objetos científicos, al mismo tiempo que se ha construido un moderno planetario.

Pero lo que pocos saben es que no sólo la hora está regida por Greenwich: también se encuentra allí el patrón de medida que establece las dos dimensiones básicas del metro

SEMANA DE LA MODA DE LONDRES

UCRANIA, un cambio abrupto de prioridades

Gran parte del optimismo en el sector de la moda del Reino Unido generado por LFW AW22, sin embargo, se ha evaporado desde que el ejército ruso cruzó la frontera con Ucrania el 24 de febrero. El 3 de marzo, BFC emitió un comunicado instando a todos en su red a apoyar la campaña mundial que condena la invasión.

Colin Gordon (*)

EXPRESS NEWS

Por un breve momento, se sintió como si los buenos tiempos hubieran regresado. La editora de moda de The Guardian, Jess Cartner-Morley, elogió el último London Fashion Week (18-22 de febrero) como "brillante y feliz", con lentejuelas y raso simbolizando el nuevo estado de ánimo de esperanza. Para ella, el "estallido de corchos de champán reverberando a través de LFW" había sido como un "fin de la alerta" después de dos años de modelos enmascarados y audiencias socialmente distanciadas.

Esta semana de la moda londinense estuvo precedida el 17 de febrero por una gran reunión de luminarias del mundo de la moda, como los diseñadores Christopher Kane, David Koma, Henry Holland y Julien Macdonald, en la Bistrottheque de Bethnal Green. La ocasión, organizada conjuntamente por el Consejo Británico de Moda (BFC), Clearpay (socio principal de LFW) y la modelo rusa Irina Shayk, contó con una actuación de la cantante y compositora británica Joy Crookes y estableció la pauta para los próximos cinco días.

La presentación de alta costura "Viniendo a América" en Great George Street,

Westminster, el 18 de febrero, por ejemplo, comenzó con una recepción con champán y concluyó con más bebidas y un pinchadiscos. Esa misma noche, se invitó a los asistentes a la exposición "Nok Nok x 5 Once Penthouse" en Knightsbridge SW1 a trasladarse después a Hanover Square donde, hasta las 5 am., habría "música en vivo, cócteles geniales y mucho Rock N' Roll". Asimismo, el espectáculo Hip Curve en la iglesia San Juan el Bautista en Holland Road W14 el 19 de febrero fue seguido por una fiesta también con champán copioso.

En un comunicado de prensa previo al inicio de LFW AW (Otoño/Invierno) 22, el BFC enfatizó que sería más que una plataforma comercial donde las 129 marcas estimadas podrían mostrar sus nuevas colecciones, sino que, igualmente significativa, constituirá un modo cultural para lograr la renovación y el desarrollo. Además señaló que el Antiguo Hotel Selfridges en 400 Oxford Street W1 se convertiría otra vez en la sede para los diseñadores de BFC Newgen, incluidos Conner Ives (EE. UU.), Nensi Dojaka (Albania), Robyn Lynch (Irlanda) y Supriya Lele (Reino Unido /India).

Gran parte del optimismo en el sector de la moda del Reino Unido generado por LFW AW22, sin embargo, se ha evaporado desde que el ejército ruso cruzó la frontera con Ucrania el 24



La presentación de alta costura "Viniendo a América" en Great George Street, Westminster, el 18 de febrero, por ejemplo, comenzó con una recepción con champán y concluyó con más bebidas y un pinchadiscos.

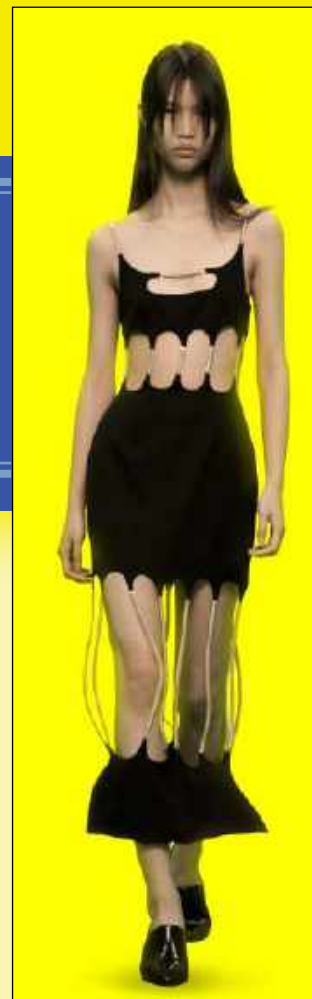
de febrero. El 3 de marzo, BFC emitió un comunicado instando a todos en su red a apoyar la campaña mundial que condena la invasión. Recalcó que esto estaba dirigido al gobierno ruso, "no a los equipos de nuestros socios y patronos en Rusia, ni a los colegas y amigos rusos aquí, que pueden temer enfrentar la discriminación por acciones sobre las que no tienen control".

El mismo día, Cartner-Morley observó que había un creciente llamado a las marcas de moda para que rompieran sus vínculos con Rusia. Además, la ucraniana Olya Kuryshechuk, graduada de Central St Martins y editora en jefe de la publicación IGranary ubicado en Londres, había publicado una carta abierta en la que pedía a "las empresas y

los líderes de la moda que se mantengan unidos con Ucrania". Ya ha sido firmada por encima de 2,400 profesionales de la industria, entre otros Christopher Kane, la directora de Harper's Bazaar, Samira Nasra y la recensora principal para Vogue norteamericana, Sarah Mower.

El 4 de marzo, las periodistas del Guardian, Jane Clinton y Sarah Butler, informaron de que las marcas de ropa británicas Boohoo y Asos y la sueca H&M habían suspendido sus ventas en Rusia, Burberry había cesado sus envíos a ese país y la cadena española de moda Mango había cerrado temporalmente sus 120 tiendas allí.

Mientras tanto, la columnista del Evening Standard, Chloe



LA TORRE DEL PARLAMENTO, donde se aloja el reloj llamado **Big Ben**, es una de las construcciones más célebres de la ciudad.

Street, ha expresado su total acuerdo con la afirmación de Kuryshechuk de que "La Moda Tiene Poder". Ella sugiere que algunas de las principales marcas en Milán y París se han quedado inaceptablemente calladas y continuado con normalidad con sus pasarelas lustrosas porque temen alienar a sus clientes rusos adinerados: "Para una industria que generó £1,9 billones a nivel mundial antes de la pandemia, el silencio es completamente inadecuado". Ella nota que Vogue Ucrania ha exhortado a "todos los conglomerados y empresas internacionales y de moda a terminar de inmediato cualquier colaboración en el mercado ruso". Según Street, la industria puede y debe desplegar su masiva influencia y su voz de gran alcance al máximo efecto en represalia por lo que ha ocurrido. ■

(*) www.colindgordon.co.uk

Miembro del National Union of Journalists (NUJ), Foreign Press Association (FPA), International Federation of Journalists (IFJ), London Press Club.

Profesor invitado de la University of Roehampton Business School.

DESPLIEGUE DE TALENTO, DISEÑO Y COLOR POR CALLES DE LA CAPITAL ESPAÑOLA

Madrid es moda y capital de la moda



La pasarela Mercedes-Benz vuelve con el 100 % de aforo. Reunirá a 44 diseñadores que mostrarán sus trabajos en el recinto ferial de Ifema Madrid y otros espacios emblemáticos de la ciudad en vivo y por streaming a través de madridcapitaldemoda.com a partir del 9 de marzo.

Carlos Manuel Ruiz Suárez

EXPRESS NEWS
@CARLOSMANUELRIUJSUAREZ

“La sociedad española le debe muchísimo a la moda, es la mejor embajadora”, fueron las palabras de la vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, para dar comienzo al acto de presentación de la Semana de la Moda que convertirá la capital española en el foco del diseño internacional del 4 al 14 de marzo. ???

El dinámico calendario de esta edición que celebra el 75 aniversario de la Mercedes Benz Fashion Week y se complementa con “actividades on” de Madrid es Moda-programa que promueve el Ayuntamiento a través del proyecto Madrid Capital de Moda, en donde se exhibirá el trabajo de 22 creadores consagrados, 10 jóvenes talentos participantes en la pasarela Allianz EGO y 12 diseñadores integrantes del programa OFF, quienes desfilarán en distintos espacios de la ciudad.

En palabras de Villacís, “apostar por la moda es apostar por la cultura, por personas valientes que en un momento complicado han decidido no cerrar sus tiendas. El hecho de volver a sentarse en una mesa a crear, a diseñar y mantener tu negocio



es un ejercicio de resistencia que se agradece en estos tiempos precarios”.

Madrid Capital de la Moda surge como una iniciativa del Ayuntamiento de Madrid para aglutinar aquellos eventos y actividades relacionados con el mundo de la moda, belleza, arte, decoración, gastronomía y estilo de vida, cuya finalidad es revitalizar el comercio y acercar el trabajo artesanal al público.

Moda por tres

El periodista y director de Flash Moda, Jesús María Montes-Fernández, conductor del acto de presentación de la MBFWMadrid, mantuvo un diálogo con los también invitados Agatha Ruiz de la Prada, conocida diseñadora española que ha participado en la pasarela desde el año 85; Domingo Rodríguez, joven diseñador ganador del Mercedes-Benz

Fashion Talent 2019 y director de la marca Dominnico y Jorge Redondo, creativo de Redondo Brand, firma que se estrena en esta edición, en un intento de acercamiento de estas tres distintas generaciones que han participado en el evento durante estos años.

“Yo soy la que ha hecho más pasarelas Cibeles, son más de 40. Por eso, puedo decir que la ropa va a ser cada día menos

“Yo soy la que ha hecho más pasarelas Cibeles, son más de 40. Por eso, puedo decir que la ropa va a ser cada día menos importante”.

Agata Ruiz de la Prada

“El hecho de volver a sentarse en una mesa a crear, a diseñar y mantener tu negocio es un ejercicio de resistencia que se agradece en estos tiempos precarios”.

Begoña Villacís, vicealcaldesa de Madrid

importante. Hay que adaptarse a las circunstancias. Hay que salir a la calle todos los días e intentar interactuar con la gente para poder crear un estilo propio que se diferencie”, concluyó la acorazonada diseñadora Agatha Ruiz de la Prada, en su peculiar intervención. ■

RECOMENDADOS

LIBROS DEL MES MARZO

VOCES EQUIDISTANTES



Antología de poetas latinoamericanos en el Reino Unido
Ediciones equidistancias, poesía, 176 págs.

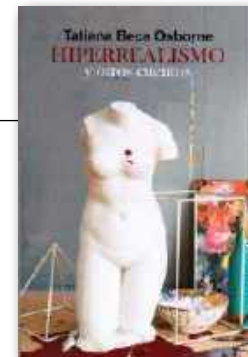
En el Reino Unido residen una gran cantidad de escritores latinoamericanos, cuya obra va quedando a menudo en una suerte de "tierra de nadie", debido a la pérdida de la relación cotidiana con su contexto original, y la dificultad de integración a un campo literario dominado por una lengua y unos códigos diferentes. El objetivo de equidistancias, un sello editorial recientemente lanzado simultáneamente en Londres y Buenos Aires, es precisamente dar voz y visibilidad a estos escritores tanto en su lugar de residencia como en su lugar de origen.

Voces equidistantes es una antología de poetas con la que se inicia una serie de antologías de los diversos géneros literarios practicados por autores en lengua española que residen en los países europeos. Dieciséis poetas vivos que representan diferentes generaciones, nacionalidades, recorridos personales y estilos, dan testimonio en este volumen de la fecundidad de la poesía latinoamericana, aún en un ámbito complejo como el británico.

Las voces latinoamericanas capturadas en Voces equidistantes se mueven en una escena dispersa y desintegrada como es en general la de la cultura artística latinoamericana en la diáspora. Ello ha implicado un trabajo de más de dos años de búsqueda, investigación y recopilación por parte del crítico y también escritor argentino Enrique Zattara. El recopilador advierte que "esta colección no asume la pretensión

de abarcar todos los nombres, pero sí deja en evidencia el mérito de sus presencias". También aclara que el criterio elegido ha sido del máximo rigor literario, por lo que ha preferido incluir a pocos poetas pero con una cantidad de poemas suficiente para juzgar adecuadamente su obra. Con el objetivo de dar cuenta de esa dificultad que los poetas latinoamericanos han tenido para ser visibles en el Reino Unido a lo largo de la historia, el volumen incluye un original prólogo que repasa la actualidad de las traducciones de poesía latinoamericana del último medio siglo al inglés.

Forman parte de esta rigurosa selección poetas actualmente residentes en Reino Unido y en especial en Londres, desde la generación chilena que llegó tras el golpe militar de Pinochet, representada por María Bravo-Calderara y Eduardo Embry, o emigrados de larga data como el argentino Carlos Sapochnik; hasta los más jóvenes como el costarricense Lester Gómez Medina, la chilena Xaviera Ringeling o la venezolana Ana María Reyes; pasando por los mexicanos Juana Adcock, Diego Flores Jaime; los argentinos Gaby Sambucetti, Leo Boix y Enrique D. Zattara; los peruanos Luis Rebaza Soralez y Alberto Paucar Cáceres; y los colombianos Oscar Guardiola-Rivera, Sebastián Montes y Juan Toledo. Está prevista para fines de este año una nueva edición de carácter bilingüe de esta Antología, con traducciones de Isabel del Río, que se publicará en colaboración por dos sellos editoriales londinenses.



HIPERREALISMO

Tatiana Beca Osborne
Editorial maLuma,
cuentos, 83 págs.

Según la autora del prólogo, la artista multidisciplinar Gema Álava, "para hablar de lo que es cierto e incierto hay que regresar al cuento que le da título: Hiperrealismo o La condesa al desnudo. ¿Qué es un relato hiperreal? La pintura hiperrealista, por definición, se asemeja a la fotografía. Los relatos hiperreales de Tatiana nos muestran la realidad a través de las distintas lentes de sus personajes: vampiras, huérfanos, adolescentes, campesinos, condesas, madres muertas, ciegos, escultores, amantes, niños, inmigrantes, pies de carne y hueso o violines encantados. Esta amalgama de caracteres se ven involucrados en situaciones que a veces parecen obvias y otras turbias, como cuando observamos a través de la mirilla de una puerta que impide ver las esquinas". El libro consta de quince relatos de ficción que se mueven entre el realismo y lo fantástico, entre el terror y lo inquietante, pasando en ocasiones por el humor negro, con un estilo directo y un lenguaje sencillo que se dirige a todos los públicos.

Tatiana Beca Osborne, quien se ha trasladado recientemente a Madrid, es una escritora española que residió durante muchos años en Londres, donde participó de diversas actividades y talleres, estando incluida en varias antologías de Visitantes (El Ojo de la Cultura). Ha publicado anteriormente Terroriadas.



Talleres y Seminarios de ESCRITURA CREATIVA

La mejor y más amena forma de mejorar su escritura literaria a través de prácticas y análisis de textos de los más importantes escritores

Coordinados por el escritor ENRIQUE D. ZATTARA

Información:

www.lubidioms.com/escritura-creativa - elojodelacultura@gmail.com

LAS TERAPIAS AVANZADAS DAN ALTERNATIVA DE VIDA A MUCHOS

Enfermedades huérfanas, cada vez menos raras

En el planeta existen más de 7.000 tipos diferentes de estas patologías y cerca de un 8 % de la población mundial las padece, lo que las hace cada vez menos extrañas.



Astrid López (*)

EXPRESS NEWS



Muy seguramente, en algún momento ha escuchado hablar de las enfermedades raras o huérfanas, pero es posible que no conozca bien de qué se tratan y por qué se le denominan así. Pues bien, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) a ese grupo ‘especial’ de patologías pertenecen más de 7.000 tipos diferentes de ellas, plenamente identificadas, a las que se les llama raras, huérfanas, olvidadas o ultra raras, dependiendo de su prevalencia en la población, que por lo general es baja.

Una enfermedad pertenece al grupo cuando el número de afectados por ella es menor a 5 casos por cada 10.000 personas, de allí que entre el 6 y el 8 por ciento de la población mundial las padece, es decir, más de 300 millones de personas viven con alguna de estas enfermedades entonces, visto así, ya no son tan ‘raras’.

“Es importante saber que el 80 por ciento de estas enfermedades son de origen genético y el 20 por ciento restante aparecen de procesos infecciosos, inmunológicos,

ambientales y neoplásicos, como en el caso de algunos cánceres con poca incidencia en la población además, son enfermedades crónicamente debilitantes, graves y que amenazan la vida”, explica la doctora Marcela Gálvez, genetista y directora médico-científica de Gencell Pharma IPS en Colombia.

La experta añade que, dentro de las enfermedades raras de origen genético muchas se dan desde el nacimiento, pero otras pueden aparecer en la adolescencia, e incluso en la adultez como la enfermedad de Huntington “que se manifiesta usualmente después de los 40 años con un pronóstico devastador y neurodegenerativo”.

¿Cómo llegar a un diagnóstico acertado?

El pasado 28 de febrero se conmemoró el día Mundial de las Enfermedades Raras y con ello, lo que se busca es evaluar qué tanto hacen los gobiernos, pero también la ciencia de la salud y la misma sociedad, por quienes padecen este tipo de enfermedades tan complejas, que afectan no solo a quienes las sufren sino a sus familiares y cuidadores.

Además, es innegable que los pacientes no siempre tienen ac-

80 % de las enfermedades huérfanas son de origen genético

20 % de los casos de enfermedades raras aparecen de procesos infecciosos, inmunológicos, ambientales y neoplásicos

Las enfermedades con mínima prevalencia, usualmente no tienen tratamientos específicos, sino manejos sintomáticos.

ceso a una atención prioritaria, y lo que más se demora en el proceso es llegar a un diagnóstico efectivo.

“Por otra parte, la naturaleza de ‘raras’ de estas enfermedades, hace muy difícil que todos los profesionales de la salud las reconozcan, mucho más si ni siquiera, han visto casos de ellas. Ahora, este tipo de enfermedades con mínima prevalencia, usualmente

no tienen tratamientos específicos, sino manejos sintomáticos, pues el pronóstico de una mejoría total no es tan probable”, indica la doctora Gálvez.

Investigación y ciencia, la esperanza

Para la ciencia, cada paciente y cada nueva enfermedad es un reto en la lucha por contrarrestar sus efectos, y dar calidad de vida a quienes son diagnosticados con alguna de estas patologías raras.

La terapia celular y la terapia génica son campos superpuestos de la investigación y el tratamiento biomédico. Ambas terapias buscan: tratar, prevenir o potencialmente, curar enfermedades con la posibilidad de aliviar la causa subyacente de su origen.

Este tipo de terapia trata las enfermedades restaurando o alterando ciertos conjuntos de células o usando células para llevar la terapia a través del cuerpo. Con ésta, las células se cultivan o modifican fuera de la persona antes de introducirlas al organismo. Pueden ser del mismo paciente (células autólogas) o de un donador (células alogénicas).

(*) Para comentarios se pueden comunicar con Astrid López

al email journalism4@globalcommunity.media

Pruebas con exactitud diagnóstica

De los factores que muchas veces dificultan la atención de los pacientes con enfermedades raras son, en principio, el desconocimiento médico de ellas mismas, precisamente porque no son anomalías frecuentes, reconocerlas no es tarea fácil, y por supuesto, el diagnóstico efectivo y oportuno que casi nunca llega por procesos de los sistemas de salud y, obviamente, por lo complejo de estas patologías.

Sin embargo, la buena noticia es que de la mano de los avances científicos de punta, existen en el mundo, como lo indica la experta genetista, Marcela Gálvez, pruebas como “TriExome, ClinExome o GenomeScan que ofrecen una evaluación genética completa del paciente, permitiéndole un diagnóstico seguro, acertado y oportuno”, que permite incluso, guiar la mejor atención de manera individualizada para cada persona según el momento en el que se encuentra la enfermedad y sus posibilidades de manejo o en el mejor de los casos, una mejoría sustancial.



En cambio, la terapia génica busca tratar enfermedades reemplazando, inactivando o introduciendo genes en las células, ya sea dentro del cuerpo (in vivo) o fuera de él (ex vivo).

En este campo son muchos los avances que han logrado que, cientos de personas que sufren de estas delicadas y poco frecuentes enfermedades mitiguen los efectos de sus patologías, procurándoles una vida más funcional y con mayor calidad.

CRISIS DE UCRANIA IMPACTÓ EN EL EMBLEMÁTICO EQUIPO

CHELSEA

se juega su destino fuera de la cancha



El bloqueo a sus cuentas, el retiro de las marcas patrocinadoras y la incertidumbre que cubre a los jugadores, podría hacer mucho daño a uno de los equipos más fuertes del fútbol mundial.

Astrid López (*)

EXPRESS NEWS



Una nube de incertidumbre y dudas se cierne hoy sobre el equipo del Chelsea. Sus fieles hinchas que se cuentan por millones temen que frente a la situación 'de bloqueo' al propietario del equipo, Román Arkádievich Abramóvich por sus vínculos con el presidente ruso, Vladimir Putin, la crisis llegue al onceno llevándolo incluso, a su desaparición.

Y es que el pasado 10 de marzo, fecha en que el emblemático equipo cumplía 117 años, la atención de los medios de comunicación no estuvo en la celebración meritoria de la creación de uno de los equipos más importantes del mundo del fútbol en el planeta, sino que se enfocaba en la decisión del gobierno británico que daba a conocer la sanción a su propietario dejando al club londinense sin dueño.

Desde la fecha, los seguidores del equipo blue se pasean por el estadio en Fulham Road, esperando ver movimiento, entrenamientos, entrada y salida de jugadores, algo que les indique que la medida de orden político y económico no toque los intereses deportivos del equipo.

Y es que la medida que afecta directamente a Abramóvich se extiende a sus cuentas bancarias,



'Los Blue' acaban de cumplir 117 años y se enfrentan a una de las mayores crisis de su historia.



SE CALCULA QUE POR CONCEPTO DE PATROCINIOS, EL EQUIPO PERCIBE AL AÑO UNOS 47 MILLONES DE EUROS.

TOMAS TUCHEL, director técnico del club ha dicho que de no dejarlo viajar en avión para cumplir con los encuentros, es capaz de manejar él mismo una furgoneta.



que han sido congeladas y las fuentes de ingresos del Chelsea han quedado automáticamente bloqueadas.

Internamente se ha conocido que algunas tarjetas corporativas han quedado inutilizadas y los recursos económicos sin movimiento alguno, dejando al equipo sin la posibilidad de pago de sueldos, costes de desplazamiento, y

demás gastos administrativos y deportivos necesarios a diario.

Con noticias así, el rumor entre los aficionados, los técnicos, los jugadores de otros equipos y, por supuesto, los amantes del deporte alrededor del globo es que el conjunto podría cerrar sus puertas y dejar para la historia no un capítulo, sino toda una enciclopedia de hazañas, premios, campeonatos y encuentros en los que el plantel se ha alzado con el primer lugar.

El 'golpe' de los patrocinadores

Sobra decir, que el veto a Abramóvich es un daño contundente a la imagen de la escuadra, pues se calcula que por concepto de patrocinios, el equipo percibe al año, unos 47 millones de euros,

que hoy pueden quedar en su mínima expresión, ya que las marcas no desean que se les relacione con nada ni nadie, que hoy apoye al régimen ruso y su decisión de invadir y atacar a Ucrania.

Y es que para los seguidores de corazón de la plantilla y hasta para los jugadores y toda la organización que hay detrás del amado Chelsea, una institución meritoria y admirable en Londres, no es fácil entender que el origen y las relaciones personales de su dueño tengan que impactar en el desempeño, la calidad y el valor deportivo del equipo.

Ahora, la participación del club en la Champions League puede estar tambaleante, no por el nivel del equipo sino por su posibilidad de participar. Tomas Tuchel, el director técnico inglés del club ha dicho, de manera jocosa, pero a la vez decidida, que de no dejarlo viajar en avión para cumplir con los encuentros, es capaz de manejar -él mismo- una furgoneta y llegar con sus muchachos a disputar los octavos.

Así las cosas, hoy la escuadra está a la venta y espera por un líder o un grupo económico poderoso, que lo saque de esta crisis mediática en la que se ha sumergido al Chelsea, y con ello, seguir cosechando triunfos y figurando en los podios del balompié mundial. ■

UN FUTBOLISTA COLOMBIANO DE 44,5 MILLONES DE EUROS

La magia del Guajiro

LUIS DÍAZ

Nacimiento: 13 de enero de 1997 (25 años), Barrancas (La Guajira), Colombia.
Estatura: 5 ft 10 in.
Peso: 143 lb.
Selección: Colombia.
Club actual: Liverpool F. C.

Estadísticas

Equipo	PJ			
	10	2	0	0
	116	37	8	2
	24	7	2	1



Jürgen Klopp, director técnico del Liverpool, en tan poco tiempo ha creado una conexión que va más allá de las canchas con el brillante futbolista colombiano que se destaca en las filas del oncenio.

Fichajes

 **44,5 M€** 
 Traspaso 01/2022

 **8,5 M€** 
 Traspaso 07/2019

Palmarés

Primeira Liga



Copa de Portugal



Supercopa de Portugal



Goleador Copa América 2021



Copa de la Liga de Inglaterra



Infografía: Angelica Guzmán.

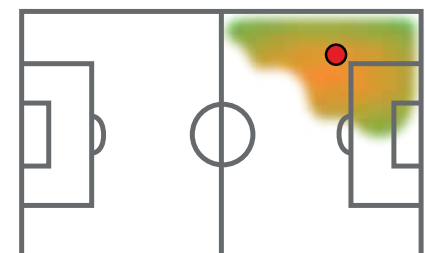
ASIST.

19

GOLES

52

Posición: Lateral Izquierdo



UN BOCADILLO SENCILLO, PERO DELICIOSO

‘Pan de queso’

El mejor *pao de queijo* Brasileño



La receta **pao de queijo** o **pan de queso brasileño** es un rico bocado o snack a base de harina de tapioca, mandioca o yuca, ideal para tomar con bebidas calientes o frías en cualquier momento del día pero especialmente en el desayuno Brasileño. El mismo tubérculo pero diferentes nombres.



LATIN MARKET

El almidón de tapioca es extraído de las raíces de la planta de la yuca, un tubérculo que es originario de Brasil pero que ya se ha extendido por muchas regiones de América del sur.

El almidón de tapioca es libre de gluten, por lo cual se ha extendido y se ha hecho muy popular en Europa y Estados Unidos.

Ingredientes:

- 250 ml de leche.
- 3 huevos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 500 gramos de almidón de tapioca o yuca.
- 1 cucharadita de sal.
- 250 gramos de queso parmesano rallado.

Preparación:

1. En una olla poner la leche, el aceite y la sal y llevar al fuego hasta que hierva. Apagar el fuego y reservar.
2. En otro recipiente agregar el almidón de tapioca y agregar poco a poco la leche caliente, al tiempo que se remueve con una cuchara de madera.

3. Amasar con las manos cuando la mezcla esté tibia y agregar los huevos y el queso rallado. Mezclar todo muy bien hasta que la masa no se pegue de tus manos.
4. Formar bolitas de aproximadamente 2.5 centímetros y ponerlas sobre una bandeja de horno previamente en-

grasada y enharinada o con papel de hornear. Dejar una separación entre ellas.

5. Precalentar el horno y hornear a 200 grados centígrados por 25 minutos o hasta que el queso se dore y las bolitas estén cocidas.

Así de facilísimo obtendrás el pao de queijo con tapioca y podrás disfrutarlo con la bebida de tu preferencia.

TRUCOS

1. Lo ideal es consumir caliente el pao de queijo (pan de queso) para disfrutar su sabor, pero si se enfrían no lo calientes nuevamente porque no quedan igual de ricos.
2. Puedes hacer esta preparación con anticipación y llevarlo al congelador por algunos días para que los hornees cuando más lo desees.
3. Si la masa queda pegajosa y amasas y nada, deja reposar la masa por 10 o 15 minutos y así será más fácil de manipular. ■

LA VERSIÓN VEGANA

Para las personas que son veganas a veces es difícil preparar algunas comidas o reemplazar algunos ingredientes, pero este no es el caso del pan de queso, porque acá te vamos a dar la receta del pao de queijo vegano para que no te quedes sin probarlo si es que llevas una dieta vegana.
Intertítulo:

INGREDIENTES:

- 260 gramos de almidón de tapioca, mandioca o yuca
- 40 gramos de puré de papas deshidratado (reemplaza la textura que proporciona el queso)
- 8 gramos de sal
- 30 ml de agua caliente
- 50 gramos de margarina vegana o aceite de coco
- 15 gramos de levadura nutricional (otorgará el sabor fuerte del queso, no puede faltar)
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente poner el puré de papa deshidratado y el agua caliente, mezclar con cuchara.
2. Añadir la margarina vegana o el aceite de coco, la sal y la levadura nutricional. Mezclar todo muy bien.
3. Seguidamente agregar el almidón de yuca y el polvo de hornear y mezclar nuevamente. La masa quedará de una consistencia chiclosa ya que el almidón de yuca permitirá este efecto.
4. Reposar en el refrigerador por 15 minutos o en el congelador por 5 minutos.
5. Con las manos aceitadas, formar bolitas de 2.5 centímetros y disponerlas en una bandeja para horno.
6. Llevar al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 - 30 minutos hasta que las bolitas estén doradas y comience a agrietarse su capa externa.

Consume esta delicia de pan de queso vegano caliente y disfruta al máximo esta receta adaptada de la original pero igual de rica.



UNA FIESTA CON MUCHO 'POWER'

¡Mero VOLTAJE!

Un grupo de jóvenes talentosos y emprendedores se abre campo en Londres a ritmo de reggaetón, música electrónica y total energía.

Redacción

EXPRESS NEWS NOTICIAS

Para la inauguración de Voltaje Entertainment se tenía planeado el rumbón del año junto a Ryan Castro, el reggaetonero número 1 de Colombia, pero por cosas de la vida y que estuvieron fuera del control de los organizadores, el último día se tuvo que cancelar el concierto de Castro.

“Después de tanto trabajo y plata que le metimos al proyecto no podíamos cancelar entonces, decidimos seguir con el evento, pero sin Ryan, y así fue como nació el evento ‘Mero Voltaje’ ahí mismo en E1”.

Cuando la organización se dio cuenta que Castro no podía asistir, tuvieron que hacer tres cosas para contrarrestar la situación. Lo primero, preparar el texto para dejarle saber a todos, que el invitado principal a la fiesta no iba poder cumplir la cita con la diversión.

Segundo, negociar con E1 que no cancelara el evento y los dejaran seguir con su objetivo y tercero, crear una nueva idea y promocionarla como unos “locos” con menos de 10 horas antes del día y hora del evento.

“Gracias a nuestro diseñador Bryan que le ‘metió’ durísimo al nuevo volante (flyer) y a todos los DJs, presentadores, artistas y promotores que se quedaron con nosotros y nos apoyaron, ‘Mero Voltaje’ fue un gran éxito”.

Esta es la forma como Voltaje shout out da las gracias a todas las personas que les ayudaron a realizar el launch party. Esto es un ejemplo para la comunidad de

Fotos crédito cortesía de Voltaje Entertainment



CREAMOS UNA NUEVA IDEA Y LA PROMOCIONAMOS COMO UNOS “LOCOS”.



ESTO ES UN EJEMPLO PARA LA COMUNIDAD DE HABLA HISPANA QUE DEJA VER QUE NO HAY QUE SER INDIVIDUALISTAS.

habla hispana que deja ver que no hay que ser individualistas, y que es mucho mejor “trabajar juntos y con amor para hacer grandes cosas”.



Las estrellas detrás de ‘Mero Voltaje’ (25/02/2022)

Daniel Martelo (@d.martelom)

Desarrollador de aplicaciones para el NHS, con un negocio de pasteles (@dmartelocakes)



Maria Torres (@.mariatflorez)

y @arepas_and_deli), titulada en primeros auxilios se prepara para ser cirujana y ahora trabaja como promotora de eventos.



Christian Camilo (@chr_ca27)

Promotor y organizador de eventos, con intereses en marketing digital y la industria de la música (@latin_beats.ent) (@reggaetonglowup)



Alexis Dayana Liévano

(@lexdayana_)

Administradora de propiedad con negocio familiar de pasteles (@k.kcreations_)



DJ C Fuego (@djcfuego)

Productor e ingeniero con estudio de producción (@ForzaStudiosUK).



Juan Bedoya (@injuantake),

camarógrafo colombiano, creador de contenidos y director de videos musicales.



Mike García (@Mikekalle_)

Artista y presentador (@reggaeton.party.uk) y (@latino_fest_uk).



Sebastian Holguín (@Flaay_13)

Artista colombiano.



William Andrés (@guala_gwala)

Artista y capacitador de talleres de escritura creativa y música (@canelemonade).



Mauricio Fiero (@mauro_msc)

Promotor artístico.



Luisa (@lafamosaofficiall)

Administradora en el NHS, Influencer TikTok, cantante, presentadora y empresaria (@lmillykicks)



(@fluffy_riginal_)

Artista contemporáneo experto en nuevos ritmos (@champsbarbers)



DJ Menolada (@lamenolada)

DJ dominicano y promotor de artistas (@losdomiuk)



Alex Hoyos / P Man (@p.roce40)

Entrenador de sistemas en el NHS, CEO y artista del sello (@Roce_40) (@pescao31).



DJ Eric (@dj.eric_)

Destacado DJ ecuatoriano (em@thelukasawards).



Lex Aiden (@lex.aiden)

Artista, ganador de la primera competencia de Voltaje Entertainment.



RAKATA @ROCE_40 primer proyecto comunitario de Voltaje Entertainment Ltd bajo el sello Roce 40 disponible para stream en todas las plataformas.



SE ESPERA UNA ENTREGA CON TOQUE LATINOAMERICANO

ÓSCAR, premio con nombre español

Actores, directores, compositores y hasta una historia colmada de magia en la baraja de los nominados que protagonizarán la próxima entrega del galardón del 25 de abril.

Alejandro Ruiz Mulero (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS

Este año hay un récord de nominaciones hispanas en los Óscar. En los últimos años, los directores mejicanos Alfonso Cuarón (Roma 2018; Gravity, 2014), Alejandro Gómez Iñárritu (Birdman, El renacido) y Guillermo del Toro (La forma del agua, 2017) han ganado Óscares a mejor película o director, escalando el muro entre México y Estados Unidos, usando cinta de celuloide.

Uniendo fronteras con mestizaje cultural, este año, Del Toro está nominado por El callejón de las almas perdidas, cine negro donde su estilo visual tan personal nos ilumina.

Javier Bardem y Penélope Cruz, como los 'Reyes Católicos' del cine, el matrimonio español "patrocina"

el viaje a América, como modelos de actores que, a pesar de provenir de un país donde el inglés se suele hablar mal, se han convertido en primeras figuras Hollywoodenses. Ellos deben tener el salón abarrotado de premios.

Es la primera vez que dos actores españoles son candidatos el mismo año: Cruz por Madres paralelas y Bardem por Being the Ricardos. El casting de Bardem fue controvertido, porque interpreta a Desi Arnaz, personaje real cubano, y muchos clamaron que debía ser interpretado por un cubano o, al menos, latinoamericano. Pero actuar es eso mismo, interpretar quien no eres.

Bardem ya fue seleccionado al Óscar por hacer de cubano en Antes que Anochezca. Su compañera de reparto, la australiana Nicole Kidman, no ha sido criticada por hacer de la americana Lucille Ball, ni nadie ha secuestrado canguros del zoo de Los Ángeles hasta que alguien nacida en Minnesota o California haga el papel.

Encanto entre las favoritas

A la mejor película de animación aspira Encanto, de Disney, ambientada en Colombia y con muchas voces latinoamericanas. En ella también opta Dos oruguitas a mejor canción, del compositor de musicales y actor Lin-Manuel Miranda, que interpreta el colombiano Sebastián Yatra (la primera vez desde 2015, que hay una canción en español en esta categoría).

También su música instrumental está seleccionada, compuesta por Germain Franco, de origen mexicano y es la primera obra hispana nominada a mejor partitura. También lo está el español Alberto Iglesias por Madres Paralelas. También en animación y de Disney, Raya y el último dragón cuenta con un director mejicano, Carlos López Estrada.

El divertido y entrañable actor mejicano Eugenio Derbez es uno de los protagonistas en una de las seleccionadas a mejor película, el drama CODA.

Esperemos que si se lleva el Óscar que sea de oro, no de peluche. En el mismo film, la también mejicana Paula Huidobro opta a mejor fotografía.

West Side Story pugna a mejor película. Se trata de una adaptación del clásico de 1962 sobre bandas puertorriqueñas en Nueva York. Dirigida por Spielberg decidió que muchos diálogos estuvieran en castellano sin subtítular, porque, dice: "EE. UU. es un país bilingüe". Por esta película, la actriz Ariana DeBose es una de las favoritas a mejor actriz de reparto por el mismo papel que Rita Moreno ganó hace cincuenta años.

También, en mejor cortometraje animado están Bestia (Chile), y The windshield wiper, coproducida por España.

Esperemos que los Óscares se bailen ritmos hispanos en esta nueva gala que disfrutaremos el próximo 25 de abril. ■

(*) Educador español residente en el Reino Unido



Es la primera vez que dos actores españoles son candidatos el mismo año: Cruz por Madres paralelas y Bardem por Being the Ricardos.



A la mejor película de animación aspira Encanto, de Disney, ambientada en Colombia y con muchas voces latinoamericanas.



Youtube: Express NewsTV
Twitter: @ExpNewsUK

Facebook: ExpressNewsUK
Instagram: @expnewsuk

SOPA DE LETRAS

A	U	R	A	N	O	I	C	P	U	R	E	A	R	I	P	S	E	R	A	Z	I	R	O	I	R	E	T	X	E
T	R	E	O	L	I	U	H	A	C	X	S	F	C	R	K	G	C	T	U	M	U	L	T	U	A	R	I	O	W
E	E	U	N	S	G	C	Y	T	R	X	U	N	A	A	O	B	R	A	I	F	A	R	G	S	E	R	T	S	H
C	S	O	Q	A	E	W	S	K	A	R	R	N	L	T	T	M	B	E	P	A	E	O	J	A	N	G	U	A	O
A	P	V	T	R	G	L	S	Q	N	A	S	R	A	O	N	R	A	V	I	C	V	O	B	A	R	D	A	R	T
C	O	C	E	S	O	U	E	K	E	L	U	A	H	N	E	A	N	T	N	A	I	A	K	S	A	M	D	A	
D	N	H	A	X	I	I	A	U	O	O	D	C	O	R	I	E	A	O	A	E	S	L	B	E	B	J	F	E	B
A	S	R	C	B	T	R	D	R	H	I	O	R	R	E	M	R	B	L	L	T	I	U	O	L	A	E	R	S	A
D	A	O	A	O	I	R	C	O	I	R	E	E	R	P	I	E	A	A	I	L	O	C	N	P	N	N	A	A	N
I	R	T	L	R	R	L	E	X	S	A	S	T	A	Q	G	Ñ	M	R	H	D	N	E	A	O	D	A	C	M	O
N	C	O	L	D	E	B	L	M	C	M	T	S	V	D	N	A	I	O	I	J	A	P	D	G	U	R	I	O	M
R	Y	R	I	O	S	T	L	A	A	R	E	Z	R	U	M	R	Q	J	U	A	B	O	L	R	I	F	R	O	
E	L	E	R	M	P	A	N	T	B	D	I	V	I	T	A	C	I	V	M	A	B	B	Z	H	R	N	I	R	V
T	A	I	A	A	I	N	L	E	U	N	A	M	E	S	O	J	F	D	A	O	D	I	O	F	I	C	T	A	I
A	I	R	P	D	N	E	O	A	P	P	A	S	M	O	X	L	I	E	E	V	B	O	R	N	A	O	I	R	T
M	S	R	M	A	A	C	S	S	G	H	A	C	H	A	R	F	C	V	Q	C	E	L	U	T	A	N	M	A	I
Y	E	E	A	O	P	U	E	S	T	A	M	E	N	T	E	Q	A	O	K	U	I	L	O	F	E	D	W	N	N
R	D	D	L	I	E	Z	F	C	A	O	L	U	D	O	M	R	R	G	N	M	I	D	L	N	M	R	O	T	U
O	O	U	L	H	Z	A	R	O	B	M	A	L	A	Y	A	M	A	P	N	M	A	D	N	A	G	M	D	A	P
D	E	C	F	P	N	C	A	N	D	E	S	I	T	A	O	G	R	T	L	I	E	Y	I	O	N	O	U	R	C
A	G	T	O	Z	I	D	E	C	O	B	M	I	H	C	O	T	F	E	N	A	T	N	O	S	S	A	A	T	R
L	P	I	R	R	L	B	N	O	I	C	A	L	U	G	E	R	F	F	N	E	U	S	S	R	T	R	R	I	A
I	I	B	A	U	E	N	F	O	S	C	A	R	E	D	A	T	I	R	G	R	M	S	E	U	A	A	Y	D	R
P	Z	L	V	M	B	V	V	G	D	A	D	I	L	A	R	O	P	M	E	T	A	U	I	R	R	Z	N	A	B
M	A	E	L	I	U	R	A	M	I	T	A	E	N	S	A	R	N	E	C	E	R	L	C	B	A	A	G	T	O
O	R	M	A	A	V	A	M	P	I	R	E	S	A	O	C	I	X	E	L	N	J	J	E	O	L	J	T	O	E
C	R	E	C	D	C	S	Q	R	O	R	E	C	A	N	R	O	H	Q	E	J	N	A	C	C	D	E	N	I	R
J	O	N	N	O	Z	I	D	I	R	R	U	C	S	E	D	E	T	N	E	M	A	T	I	R	E	M	A	A	V
U	N	T	E	R	V	Y	P	V	E	L	B	A	L	P	O	C	A	X	G	N	D	E	O	D	A	R	A	O	Z
O	X	E	X	O	N	E	L	A	C	S	E	P	O	E	T	A	R	M	O	L	A	T	I	G	A	S	P	H	X

ABONADO, ACOPLABLE, AJENAR, ALAMBOR, ANDESITA, ANTÁRTIDA, AVELLANA, AZUCENA, BADIL, BANABA, BANDURRIA, BARDAR, BROCHO, CABILLA, CACETA, CALAHORRA, CANJE, CATIVÍ, CEDIZO, COMPILADOR, COMMENSURATIVO, CRISTO, CRÁNEO, CÁHUIL, DECIDNOS, DEODARA, DESAMORRAR, DOCUMENTAR, DOMADA, ENAGUAR, ENCALVAR, ENFOSCAR, ENRALECEER, ENSARNECER, ENTERA, EQUIDISTANTE, ERUPCIONAR, ESCALENO, ESCURRIDIZO, ESGRAFIAR, ESPINAPEZ, ESPIRA, ESTERCAR, EVASIÓN, EXTERIORIZAR, EXTREMADAS, GEODESIA, GRITADERA, HACHAR, HISCA, HORNACERO, HUELES, IRREDUCTIBLEMENTE, JABONADO, JANGUA, LAMPARILLA, LÉXICO, MASSÉ, MATERNIDAD, MAYAL, MAYORAZGO, MANEREAR, MIRIFICAR, MITIFICAR, MOJADO, MÉRITAMENTE, MÓDULO, OBLONGO, OPUESTAMENTE, PASMO, PECULIO, PERNOTAR, PITAL, PIZARRÓN, PLAUSIBLE, POETAR, PUNITIVO, RAUDO, REGULACIÓN, REOBRAR, RESPONSAR, RESTINGA, RETRIBUIR, RINCÓN, ROMANATO, ROTOR, ROÍDO, RUMIADOR, SAETA, SAGITAL, SURSUDOESTE, TEMPORALIDAD, TENCA, TOCHIMBO, TUMULTUARIO, TÁBANO, UNGIMIENTO, URAMITA, VAMPIRESA, ZANJAR

Horóscopo



POR: ÁNGELES MONTELONGO
WHATSAPP: 07752596555 - CONSULTAS PSÍQUICAS DEL ALMA

ARIES:

23-3 / 22-04

Planeta: Marte
Elemento: Fuego
Mensaje del Mes: Es un momento propicio para disfrutar con tus seres queridos. Necesitas calma para pensar en tu futuro y aspiraciones reales. En la cuestión económica podrás superar una situación difícil, gracias a la capacidad que posees. Intenta mantener la calma.
Números de la Suerte y Día: 9 y 17 / Lunes.
Personaje famoso: Sofía Vergara.



LIBRA:

23-09 / 22-10

Planeta: Venus
Elemento: Aire
Mensaje del Mes: La influencia de las estrellas hará que estés un poco tenso, necesitas más espacio y tiempo para tus propios asuntos. Exprésate con libertad, estás llegando al final de una etapa y a partir de ahora, todo mejorará.
Números de la Suerte y Día: 4 y 13 / Viernes.
Personaje famoso: Pablo Iglesias.



TAURO:

23-04 / 22-05

Planeta: Venus
Elemento: Tierra
Mensaje del Mes: Tienes tanta energía que vas a ser capaz de transmitirla a la gente de alrededor. Es mejor tomar decisiones importantes en momentos de calma, no hagas gastos innecesarios, de todas formas harás lo que tienes que hacer.
Números de la Suerte y Día: 8 y 14 / Viernes.
Personaje famoso: Penélope Cruz.



ESCORPIÓN:

23-10 / 22-11

Planeta: Plutón
Elemento: Agua
Mensaje del Mes: No escondas tus emociones, no serán percibidas como debilidad, mantén los pies en el suelo y acepta tus límites físicos y mentales. Últimamente, has estado razonando y reflexionando tus ideas y las tienes más claras. La paciencia y la constancia serán tus aliadas.
Números de la Suerte y Día: 4 y 12 / Lunes.
Personaje famoso: Joaquín Phoenix.



GÉMINIS:

23-05 / 22-06

Planeta: Mercurio
Elemento: Aire
Mensaje del Mes: Usa el diálogo razonado para evitar conflictos, tus palabras pueden herir más de lo que piensas. Debes calmar tu actitud y aunque tengas la razón, modera tus formas. Es posible que aceptes alguna ayuda para resolver un problema financiero, todo saldrá bien.
Números de la Suerte y Día: 6 y 13 / Miércoles.
Personaje famoso: Alaska.



SAGITARIO:

23-11 / 22-12

Planeta: Júpiter
Elemento: Fuego
Mensaje del Mes: Estás dejando de lado asuntos importantes para atender pequeños asuntos del día a día. Reflexiona y pon en orden tus planes y prioridades en la vida, no dejes condicionar tu futuro a la situación financiera, establece una estrategia financiera a largo plazo.
Números de la Suerte y Día: 10 y 19 / Jueves.
Personaje famoso: Papa Francisco.



CÁNCER:

23-06 / 23-07

Planeta: Luna
Elemento: Agua
Mensaje del Mes: Modera tus acciones impulsivas ya que te podrían llevar a un error. Un poco de calma y serenidad te ayudarán en decisiones complejas. Fluctúas entre las alegrías y las tristezas, esto te agota y confunde, intenta encontrar un término medio, te vas a estabilizar.
Números de la Suerte y Día: 7 y 23 / Martes.
Personaje famoso: Chenoa.



CAPRICORNIO:

23-12 / 22-01

Planeta: Saturno
Elemento: Tierra
Mensaje del Mes: No intentes hacer varias cosas a la vez, concéntrate y termina cada tarea de forma definitiva antes de acometer la siguiente. Tienes claro lo que quieres si la causa lo merece, algunos miedos te manejan identificarlos y afróntalos harán que desaparezcan.
Números de la Suerte y Día: 7 y 16 / Miércoles.
Personaje famoso: Jim Carrey.



LEO:

24-07 / 22-08

Planeta: Sol
Elemento: Fuego
Mensaje del Mes: Pon en orden tus documentos y papeles, te aportará seguridad. Buen momento para emprender nuevos proyectos, quizás tengas que negociar mejores condiciones con tu banco. Un soporte sólido que tienes en el trabajo te apoyará.
Números de la Suerte y Día: 11 y 20 / Domingo.
Personaje famoso: Antonio Banderas.



ACUARIO:

23-01 / 22-02

Planeta: Urano
Elemento: Aire
Mensaje del Mes: La tradición o lo ya establecido está frenando tus aspiraciones, no podrás cambiar a los demás, pero si podrás escoger otras rutas más estimulantes. No dejes que tus miedos te paralicen y manejen tu vida, darte cuenta de esto te hará sentir más libre.
Números de la Suerte y Día: 5 y 7 / Sábado.
Personaje famoso: Melendi.



VIRGO:

23-08 / 22-09

Planeta: Luna
Elemento: Tierra
Mensaje del Mes: Tienes que ser más realista en cuanto a tu capacidad para realizar actividades, de lo contrario, te vas a agobiar. Sin embargo, el ambiente donde te mueves es cada vez más agradable. Gracias a tu carácter, en el trabajo podrás hacer un buen análisis de la situación y actuar con eficacia.
Números de la Suerte y Día: 6 y 9 / Jueves.
Personaje famoso: Leticia Ortiz.



PISCIS:

23-02 / 22-03

Planeta: Neptuno
Elemento: Agua
Mensaje del Mes: Eres una persona muy luchadora y esa actitud te permite resolver todos los problemas que van surgiendo. Estás realizando acciones sin temor a las consecuencias, afortunadamente, la suerte está de tu lado. Ampliarás conocimientos en el ámbito de las finanzas.
Números de la Suerte y Día: 9 y 14 / Martes.
Personaje famoso: Eva Longoria.





DOMICILIOS GRATIS

PARA LAS ZONAS DE HOLLOWAY, ARCHWAY, CAMDEN, KENTISH TOWN, FINSBURY PARK, HIGHBURY Y ANGEL

PRODUCTOS CONGELADOS 100% NATURALES

PEDIDOS AL WHATSAPP

0 759 415 2256

AREPAS COLOMBIANAS

EN LONDRES

▶ AREPAS DE QUESO Y MANTEQUILLA (PAQUETE X 5 UNIDADES 500 G): **£3,5**

▶ AREPAS RELLENAS DE QUESO (PAQUETE X 4 UNIDADES 640 G): **£4,5**

SÍGUENOS EN INSTAGRAM COMO:

@SIRROLO_COLFROZFOOD

CLASIFICADOS



FLATS

Flat de una habitación flat in East Croydon £1100pm Sydenham road East Croydon CR0 2EF llama al 07950816386

Flat de 4 habitaciones dos baños, amplio salón £ 2300, se aceptan beneficios. Ideal para familiar y amigos. Llama. 07402496502

Flat de 3 habitaciones en Seven Sister aplica para beneficios 2000 la casa es amplia para más información 07402496502

Flat de 2 habitaciones en Edmon-ton más salón 1450, para más información 07402496502.



CUARTOS

Se renta una habitación para personas solas todos los bills incluidos zona Old Kent Road SE15 1NL. Llama 07511999385

Se alquila una habitación doble para pareja por camberwell, disponible desde el 20 de marzo llamar al 07533310082.

Habitación doble disponible el 25 marzo 214 Old Kent Road OLD SE1 5TY



ESTUDIO FLAT

Studio £300 (20/03) HA9 8EL Wembley Hill road Double Room £150 Dollis Hill Ave NW2 6ET Llama: +44 07467693144 .

BIENES RAICES



Invierta en Colombia vendo maravilloso apartamento en Medellín, de 3 habitaciones dobles, sector estadio contacta al 07429962202

Vendo lote de terreno 314m2 para construir, excelente ubicación en pleno centro de Machala, El Oro, Ecuador para más información, contactar con Mónica Sánchez al teléfono 07958676459 sanchezmonica27@yahoo.com



SERVICIOS

Soy músico: bongosero -bongó/campana/güiro/ claves- Deseo tocar con grupo de salsa o música latina. **Contacto:** Jonathan 07497350490

Tu belleza – nuestra misión! GT hair and beauty te ofrece promociones de locura por lanzamiento, contáctanos al 07307888223

Mudanzas desde una hora Reserve: 07462170197

Realizamos todo tipo de tortas para cumpleaños escríbenos al 07472507807



EMPLEOS

Cleaner para una escuela de lunes a viernes de 3:30 pm hasta las 6:30 pm el N101NE Fortismeri school. Llamas 07305725564.

Se necesita mujeres para full-time en Paddington y Stratford..... comunicarse al 07506995267.

Necesito 2 personas para empezar de inmediato de 5am - 8am. En Bank con Ingles. £11.05 Dejar mensaje Contactar: 07506444362.

kitchen porter en el área de Brixton con posibilidad de permanecer fijo £11.05 / hora SOHO Brixton, cerca a la estación Interesados favor contactar: 07398475177.

Housekeeping Hotel en Londres zona £10 por hora -pago semanal-contrato permanente NO SE NECESITA INGLES. Disponibilidad para trabajar full time Contacto: +447932644143.



Contactos útiles

Emergencia - 999 (policía, cuerpo de bomberos y ambulancias)

020 7834 2505
Advice: 084 5241 0961
Apoyo para impuestos
033 3335 5333

NHS - National Health Scheme
080 0665 544

Aeropuerto de Heathrow
084 4335 1801

Aeropuerto de Luton
015 8240 5100

Aeropuerto de Gatwick
084 4892 0322

Aeropuerto de Stansted
084 4335 1803

Citizens Advice Bureau
www.citizensadvice.org.uk

Indoamerican Refugee Migrant Organisation
www.irmo.org.uk
Unit 8, Warwick House,
Overton Road, London SW9 7JP
020 7733 9977
mail@irmo.org.uk

Latin American Women's Rights
www.lawrs-esp.org.uk
Tindlemanor, 52-54 Featherstone Street
London EC1Y 8RT
020 7336 0888

Latin American Women's Aid (LAWA)
lawadv.org.uk / advice@lawadv.org.uk
020 7275 0321

Migrants Resource Centre
www.migrantsresourcecentre.org.uk
24 Churton Street. London SW1V 2LP

Apoyo legal:
Legal Advice Centre
Derry House Penfold Street NW8 8HJ

Westminster Residents Gateway
084 4477 1611
Correo electrónico: info@migrants.org.uk

Asociación de Visitantes a Inmigrantes Detenidos
www.aviddetention.org.uk
Archway Resource Centre
1B Waterloo Road N19 5NJ
020 7281 0533

Cámara de Comercio Colombo - británica
www.britishandcolombianchamber.com
25 Eccleston Place
London SW1W 9NF
020 7235 2106
info@britishandcolombianchamber.com

Casa Latinoamericana
casalatina.org.uk
10 Kingsgate Place
London NW6 4TA
020 7372 8653

Community Learning Centre
020 7372 8653

Menchú Nursery
020 7624 9398

Legal and Social Advice Service
020 7372 5244
admin@casalatina.org.uk

The Home Office
(Departamento de Inmigración)
087 0606 7766
Formularios para extensión de visa pueden ser obtenidos por teléfono:
087 0241 0645

AHORA PUBLIQUE SUS CLASIFICADOS

GRATIS!

COMPRE - VENDA -ALQUILE CEDA - PERMUTE

Envíenos su clasificado al Email:
info@globalcommunity.media

Y será publicado por 2 ediciones completamente GRATIS.
(Máximo 35 palabras)

ExpressNEWS
www.expressnews-uk.com

Somos los únicos semanarios en español y portugués del Reino Unido



ExpressNEWS
UK

**CONSIGUE TU
PERIÓDICO
GRATIS
CADA 15 DÍAS**



+44 7305 090052
+44 7772615667

SALESDIRECTOR@GLOBALCOMMUNITY.MEDIA

ExpressNews Unit 4 Holles House,
Overton Road London SW9 7AP



**ENCUÉNTRANOS EN
UNDERGROUND STATIONS:**

- BAKER STREET
- CHARING CROSS
- CLAPHAM SOUTH
- HOLBORN
- SEVEN SISTERS
- VICTORIA
- WILLESDEN GREEN





**UN BUEN PLATO
DE COMIDA
LATINA,**

**DEPENDE DE
INGREDIENTES
PERFECTOS**

**y estos los
encuentras en**

Latin Market



Visita nuestro canal de YouTube
Y aprende paso a paso las mejores
recetas de nuestra gastronomía
latinoamericana.

