

ExpressNEWS



UK

Año XXII- N° 1005

WWW.EXPRESSNEWS.UK.COM

Publicación Gratuita Quincenal - Del 4 al 18 de agosto de 2022

INTERNACIONAL: NUEVO PRESIDENTE DE COLOMBIA

CON PETRO, MAPA POLÍTICO LATINO SE INCLINA A LA IZQUIERDA



TRAS LA ELECCIÓN DEL NUEVO PRESIDENTE DE COLOMBIA, GUSTAVO PETRO, el tablero político de Latinoamérica cambia e inclina sus casillas a la de un nuevo juego, en el que los líderes de izquierda han conquistado gran parte del continente, atribuido en parte, por los especialistas, a los efectos de la pandemia que durante más de dos años de restricciones, pudo haber profundizado la desigualdad en la región. [PÁGS. 14, 15 y 16](#)

REINO UNIDO

Truss y Sunak, la pelea por el poder



[PÁGS. 6 y 7](#)

EN PORTADA

Latinos brillan en Urban Elefest

[PÁGS. 6 y 7](#)

INMIGRACIÓN

Aplicarán
controles
penales a
visitantes en el
Reino Unido

[PÁGS. 4 y 5](#)

¡Ya esta 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



PRONÓSTICO DEL TIEMPO

Jueves 04 agosto	Viernes 05 agosto	Sábado 06 agosto	Domingo 07 agosto	Lunes 08 agosto	Martes 09 agosto	Miércoles 10 agosto
						
15° - 24°	13° - 24°	12° - 25°	13° - 26°	14° - 26°	14° - 27°	16° - 28°
Nublado	Soleado	Parcialmente soleado	Soleado	Soleado	Soleado	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)
- 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)
- Myriam Ojeda** (Opinión)
- Amalén Rojas** (Asistente de producción)
- Estefany Ochoa** (Asistente de producción)

DEPARTAMENTO AUDIOVISUAL

DIRECCIÓN GENERAL
William Pineda

DIRECTOR DE EMISIONES
Orlando Mancini
orlandomancini@yahoo.com

GERENTE DE EMISIONES
María Victoria Cristancho

GERENTE TÉCNICO
Ángel Cruz

- Juan Carlos Bejarano** (Corresponsal)
- Astrid López** (Corresponsal Internacional)
- Laura Morales** (Abogada, experta en Migraciones)
- Julián Torres** (Redes sociales)
- Camilo Quintero** (Redes sociales)
- William Osorio** (Turismo)
- Isaac Bigio** (Análisis y Opinión)
- Estefany Ochoa** (Asistente de producción)

ADMINISTRACIÓN

Johana Arias
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 DE DISTRIBUCIÓN

Walter Pineda

RECORDANDO A PABLO NERUDA



El pasado 12 de julio se cumplió un nuevo aniversario del nacimiento del poeta chileno Pablo Neruda, y la Casa Chilena en Londres decidió homenajear su figura con una actividad que se llevó a cabo el sábado día 16. Un grupo de artistas y lectores se congregó en una plazoleta del barrio de Camberwell, bautizada con el nombre del vate chileno, donde al mediodía se recordó su ausencia y se leyeron algunos textos. Más tarde, a partir de las 15 horas, se desarrolló una lectura poética y musical en un local de Kennington, con la participación de diversos artistas, no solo chilenos sino del resto de Latinoamérica e incluso España, entre ellos Eduardo Embry, María Bravo Calderara y Xaviera Ringeling, el peruano Juan Calle, la cantautora candiense Alejandra Rivera, la española Isabel del Río, la ecuatoriana Soraya Fernández y la mexicana Mabel Encinas entre otros.



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 periódico en PDF

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

 Youtube: Express NewsTV

 Twitter: @ExpNewsUK

 Facebook: ExpressNewsUK

 Instagram: @expnewsuk



FINANCIARÁN RENTA A ORGANIZACIONES VOLUNTARIAS DEL NORTE DE LONDRES

Google pagará por alquiler de espacios comunitarios en Camden

Con el apoyo económico de Google, las organizaciones comunitarias o sin fin de lucro en Camden son elegibles para recibir financiamiento para alquilar un espacio de la edificación de la Casa Latinoamericana, a fin de que tengan una sede para administrar su organización, brindar capacitación, celebrar reuniones y eventos centrados en la comunidad.



Redacción (*)

EXPRESS NEWS

Google acuerda financiar el alquiler de espacios de las instalaciones de la Casa Latinoamericana para ser usados por organizaciones de voluntariado y de caridad en Camden, en el norte de Londres.

Se trata de un proyecto que lidera la gigante de la internet, en combinación de Voluntary Action Camden (VAC).

Con el apoyo económico de Google, las organizaciones comunitarias o sin fin de lucro en Camden son elegibles para recibir financiamiento para alquilar un espacio de la edificación de la Casa Latinoamericana, a fin de que tengan una sede para administrar su organización, brindar capacitación, celebrar reuniones y eventos centrados en la comunidad.

La intención es ayudar a las pequeñas organizaciones voluntarias y comunitarias a volver a los edificios ayudándolas a pagar el costo de los escritorios compartidos o la tarifa de alquiler del espacio para reuniones o ayudar con los costos del espacio de oficinas en un edificio comunitario. El asesoramiento técnico

La intención es ayudar a las pequeñas organizaciones voluntarias y comunitarias a volver a los edificios ayudándolas a pagar el costo de los escritorios compartidos o la tarifa de alquiler del espacio para reuniones o ayudar con los costos del espacio de oficinas en un edificio comunitario.

El asesoramiento técnico está disponible en Google para los grupos que deseen realizar eventos y reuniones "combinados".

Son elegibles organizaciones del sector voluntario y comunitario con ingresos inferiores a 150.000 mil libras esterlinas al año.

está disponible en Google para los grupos que deseen realizar eventos y reuniones "combinados", y VAC puede ayudar con cualquier evaluación de riesgos si los lugares lo requieren del arrendatario.



La subvención no se puede utilizar para espacios de reunión o escritorios compartidos que normalmente son de uso gratuito.

Las organizaciones elegibles para el financiamiento de Google deben tener su sede u operar principalmente en Camden y prestar servicios a los residentes de Camden.

VAC está administrando el esquema, con la intención es mantener el proceso lo más simple posible para minimizar cualquier carga administrativa sobre los grupos.

¿Quién elegible?

Son elegibles organizaciones del sector voluntario y comunitario

con ingresos inferiores a 150.000 mil libras esterlinas al año.

Debe tener su sede u operar principalmente en Camden y prestar servicios a los residentes de Camden.

Debe estar utilizando el espacio para fines benéficos y relacionados con el trabajo (las fiestas, las reuniones puramente

sociales, los clubes de ocio o los servicios/reuniones religiosas no están cubiertos por el plan).

Los lugares deben estar incluidos en el Programa de subvenciones de Google.

Solo lugares de voluntariado y sector comunitario (no se permiten reservas en lugares comerciales).

La subvención no se puede utilizar para espacios de reunión o escritorios compartidos que normalmente son de uso gratuito. Esto es solo para espacio con cargo.

Las reservas de espacio para reuniones o hot-desking se pueden hacer para una sola sesión o para sesiones repetidas/múltiples.

La reserva mínima del espacio debe ser de 50 libras esterlinas y un máximo de 300 libras esterlinas para alquiler de habitaciones individuales o múltiples / repetidas y hasta 600 libras esterlinas para espacio de oficina / hotdesk

Los grupos pueden presentar su solicitud en cualquier momento hasta un valor máximo de 600 libras esterlinas por trimestre financiero. ■

(*) Con información de la Casa Latinoamericana <https://casalatina.org.uk>

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.

Aplicarán controles de ingreso al Reino Unido similares a los de Estados Unidos

Desde el próximo año, antes de abordar el avión hacia Reino Unido, toda persona deberá cumplir con un protocolo de inmigración, verificando su nombre en las listas internacionales de vigilancia, incluidos los visitantes de los países de la Unión Europea.

Redacción (*)

EXPRESS NEWS

Cada viajero con destino al Reino Unido se enfrentará a controles penales al estilo estadounidense antes de abordar el avión, como parte de una importante reorganización de inmigración.

Priti Patel, la secretaria del Interior local, dio a conocer recientemente, sus planes de replicar las duras medidas estadounidenses a partir del próximo año para mantener fuera a las personas que representan una amenaza para el Reino Unido.

Bajo el nuevo sistema de Autorización Electrónica de Viaje (ETA), todos los visitantes extranjeros, incluidos los de los países de la Unión Europea, se verán obligados a solicitar permiso para entrar al Reino Unido antes de comenzar su viaje.

Quienes deseen ingresar al país tendrán que presentar sus datos biográficos, biométricos y de contacto para ser revisados automáticamente con las listas de vigilancia y las bases de datos

penales. Además, quienes hayan cometido delitos anteriormente, se les revisarán sus solicitudes para decidir si se les permite o no la entrada.

Esto significa que el Ministerio del Interior podrá prohibir el ingreso a quienes tengan en su récord una pena de cárcel de más de un año, sean delincuentes persistentes o representen un riesgo de daño grave, o que impliquen cualquier amenaza para el bien público.

Un trabajo de control para las aerolíneas

Las aerolíneas comerciales y privadas tendrán que comprobar que sus pasajeros con destino a UK cuentan con el permiso para viajar antes de embarcar, al igual que el sistema de controles previsto para quienes viajan a los Estados Unidos (EE. UU.), medidas de viaje introducidas por la nación norteamericana, después de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001.

De tal forma, a su llegada a la frontera del Reino Unido, el viajero tendrá que confirmar su identidad a la Fuerza Fronteriza

para obtener permiso para entrar al territorio británico.

Se espera que los viajeros paguen sus ETA, que probablemente tengan un precio similar a las 18 libras cobradas en los EE. UU. por su programa. Está previsto que la UE introduzca un plan similar a partir del próximo año.

Para 2025, se espera que los visitantes de ETA que entren en

el Reino Unido puedan utilizar las puertas electrónicas que actualmente están restringidas a los titulares de pasaportes del Reino Unido y a los nacionales de Australia, Canadá, Japón, Nueva Zelanda, Singapur, Corea del Sur y los Estados Unidos.

Esto también se extenderá, desde el próximo año, a los estudiantes extranjeros con visado

y a las personas con permiso indefinido para permanecer en el Reino Unido.

Agilizando procesos

La secretaria Patel, también anunció que el Ministerio del Interior probaría reducir la edad mínima de las puertas electrónicas de 12 a 10 años,

2025

Aplicarán servicio de ingreso de los visitantes de ETA a UK por las puertas electrónicas restringidas hoy, a los titulares de pasaportes del Reino Unido y a los nacionales de Australia, Canadá, Japón, Nueva Zelanda, Singapur, Corea del Sur y EE. UU.





en un esfuerzo por reducir los tiempos de viaje de las familias británicas. Actualmente, los menores de 12 años deben ser revisados manualmente en las puertas de la Fuerza Fronteriza.

Esto hace parte de una propuesta para revolucionar la forma en que se llevan a cabo los controles de inmigración, mediante la introducción de fron-

teras digitales sin contacto en los próximos dos años.

Las pruebas comenzarán con una tecnología que permitiría a algunos pasajeros entrar en el Reino Unido y someterse a un control fronterizo automatizado, sin pasar por una puerta electrónica, ni hablar con un oficial de la Fuerza Fronteriza.

Los primeros ensayos de las

- Priti Patel, la secretaria del Interior local, dio a conocer recientemente, sus planes migratorios de replicar las duras medidas estadounidenses.

- Se confrontarán los datos biográficos, biométricos y de contacto de cada visitante para ser revisados automáticamente, en las listas de vigilancia y las bases de datos penales.

El Ministerio del Interior prohibirá el ingreso a quienes tengan en su récord una pena de cárcel, sean delincuentes persistentes o representen un riesgo de daño grave, o impliquen cualquier amenaza para el bien público.



LA ETA podría tener un precio similar a las 18 libras, un valor similar al cobrado en EE. UU. por su tarifa de ingreso.

Las aerolíneas comerciales y privadas tendrán que comprobar que sus pasajeros cuentan con el permiso para viajar antes de embarcar hacia Reino Unido.

nuevas medidas se llevarán a cabo en un plazo de dos años.

"Como Secretaria del Interior, me he centrado en recuperar el control de nuestro sistema de inmigración, a través de mi nuevo plan de inmigración", dijo la alta funcionaria británica. ■

Xpeditus Ltd

Somos una empresa de asesoría de inmigración con más de 10 años de experiencia

Nuestros servicios son:

- Visado de Schengen
- Family Permit
- Estatus Europeo
- Naturalización Británica
- Alta y Baja de Self Employed
- Tax Return
- Traducciones: español, portugués e inglés
- Visas para los Estados Unidos



Todas las citas son por teléfono de 11 a.m. a 5 p.m.

Oficina: 07404508859 - 07598799189 - recep.docs@xpeditusltd.co.uk

LOS PESOS PESADOS

que van por la silla de primer ministro

El próximo 5 de septiembre se conocerá quién sucederá en el cargo político más importante de Reino Unido al dimitente Boris Johnson. La carrera por la alta designación de primer británico y líder del partido Conservador está entre la secretaria del Exterior, Liz Truss y el hasta hace poco, jefe de las Finanzas Públicas británicas, Rishi Sunak.

Astrid López (*)

EXPRESS NEWS
JOURNALISM4@GLOBALCOMMUNITY.MEDIA



Tras la salida de Boris Johnson del poder en el Reino Unido, el ex jefe de las Finanzas Públicas, Rishi Sunak y la secretaria de Exteriores, Liz Truss, están enfrascados en una batalla campal para suceder en el puesto al polémico primer ministro, uno de los hombres poderosos del escenario internacional en los últimos años, y quien ha liderado uno de los momentos más álgidos de la realidad europea: la guerra entre Rusia y Ucrania.

Johnson se vio inmerso en una crisis de consecuencias imprevisibles que derivó, en una ola de retiros de ministros y otros altos funcionarios que alegan haber perdido su confianza en el primer ministro para llevar las riendas del país. El fuerte remezón gubernamental desencadenó también, las renuncias de Sunak y del secretario de Salud, Sajid Javid, dos personajes clave del ejecutivo.

En ese momento, Sunak argumentó que los ciudadanos esperan que el gobierno sea dirigido de una forma "apropiada, competente y seria"; mientras que Javid afirmó que la administración de Johnson no estaba "actuando en línea con el interés nacional".

A partir de allí, y en un plazo de 24 horas, unos 58 funcionarios entre viceministros y otros altos cargos dimitieron y así, para la mañana del jueves 8 de julio pasado, el gobierno británico estaba en crisis.

Durante el resto del mes, el Partido Conservador dio como favorito para suceder en el cargo de primer ministro a Sunak,

quien resultó favorito del grupo parlamentario de la colectividad en la Cámara de los Comunes con 137 votos, frente a los 113 que obtuvo Truss, desbancando a la secretaria de Estado de Política Comercial, Penny Mordaunt, con 105 votos.

Así las cosas, los dos primeros en contienda son los reconocidos diputados Truss y Sunak, quienes se someten a una votación por correo postal, entre las bases de la formación gobernante, cuyo ganador se conocerá el próximo 5 de septiembre, después del receso parlamentario de verano.

2016

TRAS LA RENUNCIA DE CAMERON EN JULIO DE 2016, FUE NOMBRADA POR THERESA MAY SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTICIA Y LORD CANCELLER, CONVIRTIÉNDOSE EN LA PRIMERA MUJER AL FRENTE DEL MINISTERIO DE JUSTICIA.

¿Qué sigue en la agenda para conocer al próximo ministro(a)?

En este momento y durante todo el mes de agosto, Sunak, de 42 años, y Truss, de 47, tratan de captar el mayor número de votos de los afiliados que, según las encuestas internas, favorecen a priori a la actual jefa de Exteriores, quien ha sido respaldada también por el ala derecha de los parlamentarios. Sin embargo, no siempre los favoritos se quedan con el cargo.

2015

ES EL AÑO EN EL QUE POR PRIMERA VEZ, SUNAK SE CONVIRTIÓ EN DIPUTADO, REPITIENDO EN 2017 Y 2019.



La secretaria británica del Exterior Liz Truss ha ido ganando terreno como la favorita para suceder al primer ministro Boris Johnson, al obtener el respaldo de algunos colegas conservadores.



Rishi Sunak es un candidato populista que cuenta con el respaldo de los ciudadanos, que se espera le alcance para impactar entre los verdaderos electores del partido.

La elección del nuevo primer ministro británico tiene en la agenda, como uno de los más importantes aspectos, que la corona le dé su bendición, pues luego que se conozca el ganador de las votaciones, el sucesor o sucesora deberá ser investido(a) por la reina Isabel II, durante un acto en el palacio de Buckingham. Boris Johnson aún está en Downing Street fungiendo como ‘cuidador’ del cargo y lo estará hasta que los ‘Tories’ revelen el nombre de quien lo sucederá y asumirá el cargo.

Sunak, el de los dineros en la pandemia

Rishi Sunak, con 42 años, nació el 12 de mayo de 1980 en Southampton, Reino Unido, aunque su origen familiar es indio por parte de sus padres, un médico y una farmacéuta, quienes también viven en Reino Unido y todos profesan el hinduismo.

Estudió en el Winchester College, un internado público y después ingresó a la Universidad de Oxford, donde estudió Política, Filosofía y Economía. Fue becario Fulbright (Programa de Intercambio Cultural de Estados Unidos) en la Universidad de Stanford, donde obtuvo un MBA en 2006.

Es miembro del Partido Conservador, donde por primera vez fue elegido diputado por Rich-



TRUSS SE AFIANZÓ EN LA CARRERA POR LA PRIMER MINISTERIAL, TRAS EL APOYO DE LA EXSECRETARIA DE COMERCIO PENNY MORDAUNT, OTRA EXCANDIDATA AL CARGO.

mond (Yorks) en 2015 y reelegido en 2017 y 2019. Posteriormente, el 13 de enero de 2020 ascendió al cargo de ministro de Hacienda como parte de una reorganización del gabinete, al renunciar su predecesor Sajid Javid.



SUNAK ESTÁ ENFOCADO EN ABORDAR LA INFLACIÓN, PERO UNA VEZ QUE ESO SE LOGRE, DICE CONTINUAR CON UN PLAN PARA ELIMINAR 1 PENIQUE DEL IMPUESTO SOBRE LA RENTA EN 2024.

Como ministro, se destacó en la respuesta económica del gobierno para mitigar el impacto económico de la pandemia de covid-19 en el Reino Unido.

Rishi Sunak dimitido a su rol de ministro, el 5 de julio pasado

por estar en desacuerdo con el primer ministro, Boris Johnson, lo que suponía para muchos, un riesgo en su carrera política, pero al mismo tiempo, se abrió un sendero prolifero para convertirse en el próximo primer ministro de Reino Unido.

Se casó con Akshata Murthy y tienen dos hijas: Krishna y Anoushka.

Akshata es hija del empresario multimillonario indio N. R. Narayana Murthy. Además, es directora de la firma de inversión de su padre, Catamaran Ventures, administradora de su propia marca de moda Akshata Designs y una de las mujeres más ricas de la India.

Para Sunak, su matrimonio con Murthy se ha convertido en una piedra en el zapato, pues al parecer, las finanzas e impuestos de su pareja no están muy claros en Reino Unido. Murthy se declaró no residente del Reino Unido y con ello, ha evitado pagar millonarias sumas al fisco británico.

Truss, la hija de maestros

Liz Truss tiene 47 años y nació el 26 de julio de 1975 en Oxford, Inglaterra. Hija de John Kenneth Truss, profesor de matemáticas

DESTACADOS

1. Boris Johnson estará en el 10 de Downing Street hasta el 5 de septiembre, cuando se conozca el resultado de la votación y se dé el nombre de su sucesor.

2. Tras conocerse al elegido en las votaciones del partido conservador, el sucesor o sucesora será investido(a) por la reina Isabel II, durante un breve acto en el palacio de Buckingham.

3. Durante todo el mes de agosto, Sunak y Truss tratarán de captar el mayor número de votos de los afiliados al partido. Hay que tener en cuenta que no siempre los favoritos se quedan con el cargo.

(*) **Editora de la sección Internacional de Express News.**

Esperamos sus comentarios y las propuestas para temas de su interés.

TRES REFLEXIONES SOBRE LA FUERZA INTERNA MOTIVADORA Y CREATIVA



Construcción del **ser humano emprendedor**

Aprende a partir de estos planteamientos cómo activar tu espíritu emprendedor y cómo crecer no solo en el plano personal sino como hacedor de tu propio crecimiento financiero y laboral.

Ales Gutierrez (*)

ESPECIAL EXPRESS NEWS



PRIMERA REFLEXIÓN 'Conoce y aprende de tú cerebro'

El cerebro tiene dos cualidades particulares. Es infinitamente creativo y puede ayudarnos a realizar lo inimaginable y lo incalculable, pero por otro lado, también se activa en función de las necesidades básicas, es decir, es compulsivo.

Al cerebro no puede considerarse por naturaleza reflexivo, eso es solo desde nuestra actitud. Por eso es necesario no perder de vista la neurociencia y el impacto que recibimos desde las conexiones neuronales hacia nuestro cuerpo.

Vivimos una especie de vidas de 24 horas, en donde cada día tenemos un semblante distinto. Todo nuestro cuerpo se activa en función de la bioquímica del cerebro y tras la producción de neurotransmisores, mucha información discurre por nuestro sistema endocrino (nuestros órganos principales), determinando cómo estaremos, cómo nos sentimos.

Muchas veces tenemos la

piel reseca, el pelo descuidado, o simplemente no hay ánimos para nada, o algo nos duele. Pero otros días, por el contrario, estamos con el ánimo arriba, nos brilla la mirada, bailamos, sentimos amor por los demás, nos vemos y nos sentimos saludables y completos.

¿Pero, qué pasa cuando estos altibajos se salen de nuestro control y permitimos que afecten nuestras relaciones, se rompan nuestros proyectos? ¿Qué pasa cuando nos visita la depresión? ¿Qué pasa cuando nos permitimos enfermar porque dejamos trascender el estrés en nuestro organismo?

Si pudiéramos ser conscientes de estas situaciones y mirar desde fuera de la caja, recordar

que solo un momento después nuestra química cerebral va a cambiar y simplemente se va a irrigar nueva energía a nuestro cuerpo... entonces, podríamos salir antes de las dificultades emocionales que suelen conducirnos a estados de malestar y enfermedad.

Y dos preguntas más: ¿Qué tanto necesitamos de los demás? ¿Qué tan bien construidos estamos?

SEGUNDA REFLEXIÓN 'Debemos automotivarnos'

Al principio y al final somos entes independientes con un corazón que late imparable y nos mantiene vivos... eso es Dios, esa es su

Crédito fotos: cortesía Pinterest.



magia. No estamos conectados a nadie ni a nada para continuar cada día, nuestro corazón simboliza la actitud de la vida. Estamos listos para dar.

El cerebro que tenemos está capacitado para cosas increíbles, solo que la línea a seguir tenemos que aportarla nosotros desde nuestra actitud y proyección.

Recuerda, mientras no tengas un camino trazado, la disposición neuro cerebral no entiende lo que tiene que hacer, defenderá sus necesidades de preservación y de vez en cuando, nos complicará las decisiones. Por eso quedarnos pasivos esperando que nuestra química nos motive o los agentes externos o las otras personas, lo que es muy peligroso.

Debemos automotivarnos, visualizarnos desde fuera, observarnos en medio de las otras cosas... y eso hace parte de las bases de esa autoconstrucción.

Podemos construirnos mejorando nuestros elementos de juicio, creyendo en nosotros mis-

AL PRINCIPIO Y AL FINAL SOMOS ENTES INDEPENDIENTES CON UN CORAZÓN QUE LATE IMPARABLE Y NOS MANTIENE VIVOS... ESO ES DIOS, ESA ES SU MAGIA.

mos, no comparándonos sino precisamente, estando seguros de que somos únicos, por eso no nos construimos a partir de otros modelos ni de otras opiniones, sino de la propia y única opinión que tengamos de nosotros mismos.

Participamos de la dinámica social aportando nuestro sentir y habilidades y también, dando sin reparo. Si somos una mejor construcción de vida entonces, estaremos en mejores condiciones de dar a los demás, pero eso está en nuestras manos. Para eso es que debemos usar nuestro cerebro y su máxima capacidad para desarrollarnos personalmente y en sociedad, para ser proyecto en acción, personal y socialmente.

TERCERA REFLEXIÓN 'El emprendimiento y las ventas'

Es curioso que nos defendamos del emprendimiento con la excusa de que no somos buenos para las ventas. Muchos dicen que prefieren ser empleados con un puesto y sueldo fijos, que buscar una alternativa de independencia económica.

Pero resulta que la base de la acción es la actitud. Es encender ideas, los seres humanos somos creadores que heredamos de Dios la sensación de icrear cosas, de citar, avivar y mantener ideas!

Dibujamos, construimos, creamos una cita con nuestra pareja, creamos una familia, creamos hijos, creamos un proyecto de vida, creamos un negocio, por tanto, el emprender algo lo llevamos en la sangre que nuestro corazón impulsa por las venas. Tenemos más ansias de hacer cosas que de quedarnos pasivos.

Por otro lado, cuando creemos que tenemos un trabajo

EL CEREBRO TIENE DOS CUALIDADES PARTICULARES. ES INFINITAMENTE CREATIVO Y PUEDE AYUDARNOS A REALIZAR LO INIMAGINABLE, PERO POR OTRO LADO, ES COMPULSIVO.



debemos cuidarlo, estar activados y atentos, porque las empresas se crean con ímpetu, son organizacionalmente más efectivas y necesitan de empleados que estén alineados con los objetivos, es decir, con empleados que entren en la misma dinámica, porque lo que siempre se quiere con un negocio es vender más y crecer el proyecto.

De modo que quien entra a una empresa sin la iniciativa, sin el pensamiento de ser un piñón más que empuje y haga que el negocio avance, en cualquier momento se encontrará con otra persona que compita por su puesto laboral.

“El espíritu de emprendimiento debe mantenerlo tanto el emprendedor que monta su propio negocio, como el empleado que quiere seguir preservando su puesto laboral”.

La actitud hacia las ventas siempre está y debe seguir estando presente, dado que tiene que ver con todo lo que queremos lograr o conseguir. Nos vendemos con quien queremos que sea nuestra pareja, nos vendemos a nuestros hijos, nos vendemos a nuestra familia, nos vendemos a nuestros amigos.

La teoría de neuromarketing dice que cuando vendes debes buscar dos cosas: ayudar y reducir miedos. Por lo tanto, suena a algo muy social. Ahora, cuando nos damos cuenta que, la venta discurre también en la buena conversación y que la venta se cierra tras una empatía, entonces, tenemos más razones para considerarla algo social. ■

fijo con sueldo estable puede que nos estemos equivocando. Los puestos de trabajo modernos son tan estables como nosotros los fortalezcamos, es decir, tenemos que ser proactivos, creativos, activos, autónomos... características que curiosamente, tienen que ver con la actitud.

Hoy en día si tenemos la suerte de contar con un buen trabajo

(*) #AlesGutierrez 0730 787 0888 - www.GlobalSocialBusiness.com

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
f i S SPEEDFASTUK

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

ESTUDIO NACIONAL CARCELARIO REVELA DATOS CONTUNDENTES

Crisis mental en las cárceles de Reino Unido tras la Pandemia



Una encuesta sin par, realizada a 1.400 reclusos en 10 cárceles del país, encontró que el aislamiento impuesto a raíz del covid-19 originó una crisis de salud mental que ha puesto en riesgo la seguridad de conglomerado carcelario.

Redacción

EXPRESS NEWS

El régimen de aislamiento masivo impuesto en las cárceles del Reino Unido durante la pandemia, impulsó una crisis de salud mental en las prisiones y ha puesto en riesgo la seguridad de la población carcelaria, según uno de los mayores estudios de experiencia de los reclusos jamás realizado.

Basado en una encuesta detallada de más de 1.400 prisioneros en 10 cárceles, realizada por equipos de investigadores entre pares, escogidos entre los mismos prisioneros, el estudio ofrece una visión sin precedentes de las condiciones de confinamiento de emergencia, introducidas en las prisiones del Reino Unido, cuando se temía que se convirtieran en puntos críticos para el virus del covid-19.

Se encontró que el 85 % de los prisioneros informó que permanecían encerrados en sus celdas durante más de 23 horas al día, durante muchos meses, mientras que su acceso a los programas de rehabilitación, las visitas familiares y el ejercicio regular se detuvo en gran medida. Esto, en efecto, sometió a los reclusos a "uno de los regímenes de confinamiento más extremos del mundo y de todas las épocas", dice el estudio.

Alteraciones evidenciadas

En las encuestas realizadas a los presos, ellos describieron cómo el aislamiento a causa de la pandemia afectó a su salud mental.

El 'trauma generalizado' in-



El estudio desafía las afirmaciones oficiales de que, si bien las condiciones de confinamiento fueron extremistas, también redujeron la violencia y lograron "llevar la paz" a las cárceles.

fligido a los prisioneros por el aislamiento prolongado y el aburrimiento de los largos calabozos, afectó el bienestar mental de los reclusos. Hay relatos angustiosos de autolesiones, suicidio, pensamientos suicidas, desesperación a nivel general y ansiedad en espiral.

Las puntuaciones de depresión y ansiedad entre los reclusos aumentaron drásticamente

85 %
De los internos declaró que estuvieron confinados en sus celdas por **23 horas al día**.

• **Hasta junio de este año, un total de 200 prisioneros** habrían muerto dentro de los 60 días posteriores a una prueba de covid-19 positiva, o el coronavirus estaría como un factor contribuyente al deceso.

• **Las estadísticas de depresión y ansiedad** entre los reclusos aumentaron drásticamente durante el confinamiento.

• **Los presos describieron cómo el aislamiento** derivado de la pandemia afectó a su salud mental.

bajo el confinamiento y fueron casi cinco veces más altas que en la población general, según el estudio.

Dentro de los resultados y utilizando medidas estandarizadas de salud mental, más de un tercio de los presos registró puntuaciones a nivel de trastorno de ansiedad grave.

Aunque el estudio dice que las estrictas condiciones "probablemente salvaron vidas" en el apogeo de la pandemia, añade que en muchas cárceles los aspectos del régimen siguen vigentes, en gran medida, a pesar del levantamiento de las restricciones del coronavirus en el resto de la sociedad.

En febrero pasado, la mitad de los prisioneros informó que seguían encerrados durante 23 horas al día. El Ministerio de

Justicia ha defendido su régimen privatorio y de restricciones extremas por la pandemia, frente a los cargos de que era desproporcionado.

Se señala que en junio de este año, un total de 200 prisioneros habrían muerto dentro de los 60 días posteriores a una prueba de covid-19 positiva o que el coronavirus estaría dentro de la lista, como un factor contribuyente a su deceso, mucho menos que las 2.700 víctimas potenciales, modeladas por Public Health England.

Un portavoz del Servicio Penitenciario dijo: "nuestra dura pero necesaria acción durante la pandemia salvó la vida de muchos miembros del personal y entre los prisioneros. Además, rápidamente implementamos medidas como videollamadas y educación



Prison Reform Trust, uno de los centros penitenciarios que participaron en el estudio sobre los efectos del covid-19 en la salud mental de los reclusos.



en las celdas en reconocimiento del impacto.

El estudio desafía las afirmaciones oficiales de que, si bien las condiciones de confinamiento eran necesariamente draconianas, también redujeron la violencia y lograron "llevar la paz" a las cárceles.

Más de la mitad de los prisioneros no estuvo de acuerdo,

diciendo que el acoso verbal y la coacción aumentaron, pero en gran medida, no se habían denunciado y que el riesgo de disturbios y desórdenes habría aumentado.

La mayoría de los presos sintieron que las condiciones de la cárcel se habían mantenido iguales o empeorado desde la pandemia, con el coronavirus, uti-

lizándolo como "una excusa" para enmascarar una crisis de personal y de recursos.

"El consenso general... era que las restricciones de confinamiento no eran una aberración histórica... sino que estaban a punto de convertirse en la nueva normalidad para los que estaban en prisión", sostiene el estudio. ■



Peter Dawson, director del Prison Reform Trust, dijo que el confinamiento en las prisiones ha sido más extremo que el de la sociedad y que su impacto en la salud mental de los detenidos ha sido desastroso.

Un trabajo sin precedentes

La investigación que es la primera en la historia de tal magnitud y profundidad, fue realizada a través de encuestas a 1.400 internos alojados en 10 diferentes cárceles de Reino Unido y estuvo supervisado por académicos de la Queen's University de Belfast y financiado por el Consejo de Investigación Económica y Social. El estudio se basó en encuestas y grupos de discusión en una gama geográficamente diversa de instalaciones, desde cárceles de alta seguridad hasta prisiones abiertas, prisiones de mujeres e institutos de delincuentes juveniles. Las encuestas se llevaron a cabo entre junio de 2021 y febrero de este año, con la cooperación de las autoridades penitenciarias.

Los hallazgos no fueron universalmente negativos, hubo casos en los que los detenidos elogiando los casos en que las autoridades respondieron rápidamente a los brotes de covid-19, por ejemplo, o la introducción en algunas cárceles de teléfonos en celdas o enlaces de vídeo para tratar de compensar la pérdida de las visitas presenciales de sus familiares. Peter Dawson, director del Prison Reform Trust, dijo que el estudio confirmó informes anecdóticos sobre las condiciones de las cárceles en los últimos dos años y medio. "El confinamiento en las prisiones ha sido más extremo y mucho más prolongado que en la comunidad. Su impacto en la salud mental ha sido desastroso, y el trabajo de rehabilitación se ha paralizado".

COPCAPITAL GROUP LTD

Asesores Financieros Colombianos para Colombianos residentes en el exterior.

- Donde y como invertir en la Banca Colombiana.
- Compra de propiedad raíz, (proyecto o nuevos).
- Recibe tu pensión o sigue cotizando en Colombia.
- Beneficios Tributarios y DIAN
- Salud Privada en el exterior.
- Seguros y Protección.
- Afiliación a Coomeva Cooperativa.
- Educación Financiera
- Emprendimiento Empresarial.

Contactanos

+44 738 409 2539

angelica.ruiz@copcapitalgroup.com

WWW.COPCAPITALGROUP.COM

COPCAPITAL GROUP LTD
FINANCIAL ADVICE

“Estar sindicalizados ahora tiene más poder que nunca”

“Los trabajadores de nuestra comunidad tienen que aprender que solos no pueden luchar, que estar sindicalizados les beneficiará... Eso es muy importante ahora cuando hay un incremento de costo de vida altísimo en todo el Reino Unido, con una de las inflaciones más grandes que se ha visto por mucho tiempo”, asegura la concejala y líder comunitaria de origen boliviano, Claudia Turbet.

María Victoria Cristancho

EXPRESS NEWS
@MAVICRISTANCHO



“La oleada de huelgas que se avecinan responden a la lucha por la defensa de mejoras salariales y condiciones sociales de todos los trabajadores y hay que apoyarlas”, así lo aseguró Claudia Turbet, concejal por el municipio Hackney, en el este de Londres, al analizar la situación que se vive en el sector laboral de la comunidad hispano y luso hablante en el Reino Unido.

El Reino Unido está en un proceso en el que los trabajadores están pasando por dificultades para hacer que sus sueldos cubran las necesidades básicas por los altos costos de vida y con ellos los sindicatos están llamando a huelga. En ese marco, muchos miembros de la comunidad hispano y luso hablante no están sindicalizados y ni siquiera forman parte de una empresa, lo que los hace más vulnerables, advierte la líder social y concejal de origen boliviano.

A su juicio, “los trabajadores de nuestra comunidad tienen que aprender que solos no pueden luchar, que estar sindicalizados les beneficiará... Eso es muy importante ahora cuando hay un incremento de costo de vida altísimo en todo el Reino Unido, con una de las inflaciones más grandes que se ha visto por mucho tiempo”.

En esa lucha, Turbet recuerda que “miles y miles de trabajadores están diciendo no más y están saliendo a huelga, pidiendo mejoras salariales y mejoras en las condiciones laborales y de pensiones. Nuestros trabajadores deben entender que estar unidos es la única forma para lograr reivindicaciones”.



EL REINO UNIDO ESTÁ EN UN PROCESO

EN EL QUE LOS TRABAJADORES ESTÁN PASANDO POR DIFICULTADES PARA HACER QUE SUS SUELDOS CUBRAN LAS NECESIDADES BÁSICAS POR LOS ALTOS COSTOS DE VIDA Y CON ELLOS LOS SINDICATOS ESTÁN LLAMANDO A HUELGA.

En el caso de los latinoamericanos hay una gran cantidad de personas que tienen trabajos precarios, sin contratos o trabajando por horas o “cero horas”, dependiendo de que el empleador los llame. ¿Qué mecanismos hay para proteger a esos trabajadores?

Claudia Turbet (CT): El consejo número uno para la victoria es que todas las personas que estén trabajando tienen que entender primeramente que estás contribuyendo la economía de este país y por lo tal merece ser protegido por esas horas trabajadas. Si está en un contrato de ‘cero horas’, el apoyo de un sindicato puede empujar a un empleador a que entregue un contrato. Y si te están contratando externamente que se llamen



ES ILEGAL QUE TE DISCRIMINEN POR SER SINDICALISTA.
 ES ILEGAL SI UN JEFE SE ENTERA QUE TÚ ERES SINDICALISTA Y TE ECHA DEL TRABAJO O TE HACE LA VIDA IMPOSIBLE.

‘outsourcing’, también puede empujar para que hagan se les otorgue un contrato, se paguen vacaciones; y están enfermos, contar un reposo médico pagado; e incluso, recibir días de entrenamiento, vacaciones por maternidad y paternidad pagas. O sea, pueden contar con todos los derechos que tenemos como trabajadores.

¿La sindicalización es la opción?

(CT): La opción, sin duda, es unirse a un sindicato. En el Reino Unido tenemos dos sindicatos donde se habla español y portugués. O sea que pueden hablar nuestro idioma, que tienen abogados que lo representan que hablan con nosotros en nuestro idioma que nos representan

“ El consejo número uno para la victoria es que todas las personas que estén trabajando tienen que entender primeramente que estás contribuyendo a la economía de este país”



en el Reino Unido en inglés y que están obteniendo muchas victorias para nosotros

¿Sin embargo, hay trabajadores que no se atreven a sindicalizarse, por temor a que las empresas no los contraten o que los consideran problemáticos?

(CT): Súper observación. Es ilegal que te discriminen por ser sindicalista. Es ilegal si un jefe se entera que tú eres sindicalista y te echa del trabajo o te hace la vida imposible. Hay antecedentes casos ganados en la Corte y con una buena compensación por situaciones de estas. Así que no te dejes nunca maltratar con tu jefe. Estás protegido bajo estas leyes sindicalistas que existen en el país. ■



**¿Listo para cumplir tu sueño ?
 Tu futuro en tus manos
 Te facilitamos el ingreso**

📍 125 Kingsway London WC2B 6NH
 ☎ 07412683483 / 07367488631
 ✉ ecotravel.jh@gmail.com



SE REACOMODA EL TABLERO POLÍTICO DE AMÉRICA LATINA

Gustavo Petro asume la presidencia de Colombia y con ello, la izquierda se convierte en la tendencia política de la región. Un fenómeno que repite, pues en la década del 2000, una línea similar, marcaba la orientación ideológica que caracterizaba a los gobiernos del continente.

Astrid López (*)

EXPRESS NEWS
JOURNALISM4@GLOBALCOMMUNITY.MEDIA



Tan solo hace unos meses, era impensable considerar que un candidato de izquierda llegara al Palacio de Nariño, la sede presidencial de los colombianos, pero el pasado 19 de junio, esto cambió y Gustavo Petro Urrego se convirtió en el primer mandatario del país latinoamericano para el periodo 2022 – 2026, alcanzando la segunda votación más alta de la historia, superada solo por la del expresidente Andrés Pastrana Arango, en 1998, cuando conquistó una participación del 63.00 % del censo electoral, mientras que Petro obtuvo un 50.48 %.

Ahora, tras la elección del nuevo presidente de Colombia, el tablero político de Latinoamérica cambia, e inclina sus casillas a la de un nuevo juego, en el que los líderes de izquierda han conquistado gran parte del continente, atribuido por los especialistas, a los efectos de la pandemia que durante más de dos años de restricciones pudo haber profundizado la desigualdad en la región, favoreciendo el ascenso de estos líderes, con un discurso cercano a las necesidades de los ciudadanos, buscando nivelar cargas y estabilizar la golpeada situación económica de sus naciones que, en la mayoría, siguen en vía de desarrollo.

Otro aspecto de análisis es la crisis social por la que pasan muchos de los países de América Latina, no por nada, en los últimos meses algunas de las capitales y ciudades principales se han levantado con paros y manifestaciones de orden económico y de recursos y a la vez, levantamientos sociales de la población que clama por un remezón que los ubique en páginas de primer orden en

EL NUEVO MANDATARIO DEBERÁ VALIDAR Y TRABAJAR PARA CUMPLIR CON LAS MÁS VISIBLES PROMESAS DE CAMPAÑA. DE ELLAS, EL POLÉMICO Y COMPLEJO POSTULADO PARA DESMONTAR LA INDUSTRIA DE LOS HIDROCARBUROS, ES UNO DE SUS GRANDES RETOS.



La ceremonia de posesión es una de las más esperadas de los últimos años, pues los memorables discursos de los entrantes mandatarios, tradicionalmente da luces de lo que será su mandato y, en especial, permite medir la temperatura de los integrantes del Congreso frente al presidente.

las agendas de crecimiento de los gobiernos, para no ser solo cifras en los registros, sino el sujeto del por qué y para qué de las acciones políticas de sus líderes.

Con planteamientos como estos no resulta difícil pensar que los colombianos pudieran haber sobrepuesto la experiencia de años de gobiernos derechistas, por el fulgor de un cambio radical y la esperanza de que

7 De agosto, fecha en la que Colombia celebra la Batalla de Boyacá, un homenaje a la gesta libertadora es también, el día elegido para la ceremonia de investidura del nuevo presidente de Colombia.

nuevas ideas labren un camino de equidad y progreso.

De allí que el próximo domingo 7 de agosto, Gustavo Petro tome posesión como el presidente No. 59, desde la publicación de la Constitución de 1886. Él y su vicepresidenta, Francia Márquez llegan al poder con grandes retos y una apuesta por profundos desafíos en materia tributaria, energética y de exportaciones, y un compromiso público con

el medio ambiente y el cambio climático, del que ya se ha perfilado como líder en el hemisferio.

“No vamos a cargar con impuestos a las empresas, respetaremos las tierras productivas y apostaremos a una economía abierta que comercie con todo el mundo”, ha dicho Ricardo Bonilla, asesor del presidente electo; Bonilla estuvo en la cartera de hacienda de Bogotá cuando Petro



El Palacio de Nariño es por tradición la sede residencial del mandatario de turno, pero a la vez, el escenario de las reuniones más importantes de gobierno. Algunos mandatarios no han vivido permanentemente en el recinto y en otras ocasiones, la primera dama realiza cambios o ajustes a la decoración, dándole al palacio su toque personal.



Hacia las 3 de la tarde, del domingo 7 de agosto, el jefe de estado colombiano Gustavo Petro tomará posesión de su cargo para el próximo cuatrienio (2022 – 2026)



Una de las propuestas del nuevo gobierno tiene que ver con acabar con las prácticas que atentan contra el medio ambiente como la utilización del fracking.

era alcalde de la capital. Fue la cabeza del equipo que diseñó la propuesta económica en la campaña electoral y es el responsable de plantear varias de las reformas que el nuevo gobierno promete ejecutar desde su llegada.

¿Cómo se explica el ascenso de la izquierda en la región?

En el caso particular de Petro, el más reciente fenómeno de transición política que lleva varios años en salmuera, el electo presidente rompió con más de dos siglos de historia, de la mano de 11 millones de seguidores, que le dieron una oportunidad de oro

para demostrar que su elección fue la mejor, y que desplazar a los partidos tradicionales tiene objetivos trascendentales.

Petro ahora, deberá validar y trabajar para cumplir con las más visibles promesas de campaña. De ellas, el polémico y complejo postulado socioeconómico que llevaría al país a empezar a desmontar la industria de los hidrocarburos, es uno de sus grandes retos. Según los analistas, un planteamiento que conquistó el voto de los jóvenes, por su fundamento ambientalista y el llamado a hacer de Colombia un líder, no solo del continente sino del mundo, en la lucha contra el

cambio climático.

Además, como otros de sus pares de izquierda en el hemisferio, Petro promulga por incorporar agendas que no estaban en los procesos tradicionales de la contraposición derechistas como el feminismo, la explotación productiva del campo y la liberación de recursos.

La reconfiguración del mapa político de América Latina empezó a surgir desde 2018 con la llegada a la presidencia de México del izquierdista Andrés Manuel López Obrador, a la que le siguió Alberto Fernández (Argentina) en 2019, Luis Arce (Bolivia) en 2020 y Pedro Castillo (Perú) en

2021. Y en este 2022, al liderazgo regional en esta línea se suman Xiomara Castro, Gabriel Boric y el recién electo Gustavo Petro.

Cabe decir que no es la primera vez que Latinoamérica vive una ola de izquierda. En la década del 2000, llegaron a la presidencia de sus países Lula da Silva (Brasil), que está a punto de repetir en las próximas elecciones. Néstor Kirchner (Argentina), Evo Morales (Bolivia), Michelle Bachelet (Chile), Rafael Correa (Ecuador), José Mujica (Uruguay) y Daniel Ortega (Nicaragua). Algunos de estos gobernantes se alinearon a la izquierda que representaba Hugo

El revolucionario que llega al Palacio de Nariño

Gustavo Francisco Petro Urrego, nacido en Ciénaga de Oro, Córdoba, el 19 de abril de 1960, tiene 62 años y es un economista, político, escritor y exguerrillero colombiano de ascendencia italiana. En su juventud, militó en el Movimiento 19 de abril (M-19), grupo guerrillero ya desaparecido que operó internamente en Colombia, entre 1974 y 1990.

Está casado con Verónica Alcocer, con quien tiene dos de sus cinco hijos. Es economista de la Universidad Externado de Colombia, con especialización en Administración Pública de la ESAP, Máster de Economía de la Universidad Javeriana, una especialización más en Medio Ambiente y Desarrollo Poblacional de la Universidad Católica de Lovaina y Estudios de Doctorado en Nuevas Tendencias, en Administración de Empresas de la Universidad de Salamanca.

Fundó el movimiento político Colombia Humana y ahora alcanza la presidencia, militando en las filas de la coalición del Pacto Histórico, formado por los partidos Colombia Humana y la Unión Patriótica.

Viene de la página 15

Chávez, el fallecido expresidente de Venezuela, que creó el foro llamado Alianza Bolivariana para los Pueblos de Nuestra América (Alba).

Lula da Silva de nuevo a las elecciones

Después de 12 años, Luis Inácio Lula da Silva (presidente entre 2003 y 2010) ha puesto a prueba a los electores en Brasil, pidiéndoles que en octubre, cuando se celebren las elecciones crean en su propuesta y lo elijan, cerrándole el camino al polémico e irreverente Jair Bolsonaro, quien también desea repetir mandato. En mayo, Lula dijo que estaba dispuesto a “trabajar no solo por la victoria electoral sino para la reconstrucción y transformación de Brasil”, por supuesto otro bastión para la izquierda latinoamericana.

Con la llegada de Gabriel Boric a La Moneda, sede de la presidencia de Chile, se gana otro puesto en el tablero, para la tendencia izquierdista con un político joven, que brinda a los chilenos el primer gobierno feminista de su historia, que siendo modernista y poco tradicional no quiere ser confundido con líneas de gobierno extremistas como Nicaragua o Venezuela, que han sido acusados por la Organización de Estados Americanos (OEA) de violar el Estado de Derecho y los principios interamericanos de la democracia.

Ahora los tiempos son distintos, ya que el gran reto de la izquierda en América Latina es que tiene que mostrar resultados. Toda Latinoamérica busca soluciones a la crisis de la pandemia y a la guerra de Ucrania, y bajo estos elementos es que la izquierda vive su momento estelar.

Más allá de las particularidades de los gobiernos de izquierda en cada país y sus problemas, hoy la región habla de una izquierda que se reinventa pero también, que simpatiza con el autoritarismo. “Se ha creado el concepto de que la izquierda en América Latina es antidemocrática, pero los líderes como Petro y Boric han abanderado la lucha por los derechos humanos y se trata de una izquierda fresca”, dicen los conceptualistas del tema. ■

(*) Editora de la sección Internacional de Express News.

Esperamos sus comentarios y las propuestas para temas de su interés.



Los invitados especiales

Según se conoció por el comité organizador de la posesión presidencial del próximo domingo 7 de agosto, y al cierre de esta edición de Express News, varias son las personalidades de alto nivel que han confirmado su asistencia a la ceremonia para vivir de cerca, la transición de mandato de la derecha a la izquierda en la nación colombiana.

Desde el viejo continente arribará el rey Felipe VI de España, quien no se sabe si vendrá acompañado del presidente, Pedro Sánchez. Por parte de EE. UU. asistirá Samantha Power, directora de la Agencia Internacional para el Desarrollo (Usaid), quien encabezará la delegación en

nombre del presidente Joe Biden, quien no vendrá.

En la lista aparecen distintos presidentes de Suramérica como Luis Arce, de Bolivia; Gabriel Boric, de Chile; por Ecuador, Guillermo Lasso; de Paraguay, Mario Abdo Benítez; de Argentina, Alberto Fernández y de Perú, Pedro Castillo.

De Centroamérica llegarán los presidentes de Panamá, Laurentino Cortizo; de República Dominicana, Luis Abinader; desde Honduras, Xiomara Castro; y de Costa Rica, Rodrigo Chaves. El Salvador, estará representado por el vicepresidente Félix Ulloa Jr. y de México se espera a la primera dama, Beatriz Gutiérrez.

Igualmente, se conoció quienes

posiblemente, no asistirán. Por ejemplo, el presidente Nicolás Maduro que muy posiblemente volverá al país en posteriores encuentros, pero aún no, ya que quien invita a la posesión es el gobierno saliente. Lo mismo ocurre con el presidente de Nicaragua, Daniel Ortega y el mandatario cubano, Miguel Díaz-Canel, quien sin embargo, enviará a su canciller.

Uno de los grandes ausentes sería el jefe de Estado Jair Bolsonaro, quien ha mostrado públicamente su inconformidad frente a la elección del nuevo dirigente, al punto de decir que tras su triunfo, es muy posible que miles de colombianos se vayan de su país.

1. Rosa Crowley
asesora de beneficios de
la Casa Latinoamericana

“La crisis de altos costos de vida ha provocado un aumento de solicitudes de ayudas y beneficios entre miembros de la comunidad”.



2. José Luis García
Director de la organización
Oca Community Kitchen

“La guerra en Ucrania es inhumana y debemos trabajar para apoyar a toda esa gente que sufre en este momento”.



Personajes QUE SON NOTICIA

3. Claudia Turbe
Concejal por el
municipio Hackney.

“La amenaza de que se eliminen 80 rutas de buses de Londres para bajar los costos de la empresa capitalina de transporte afectará a cientos de miles de familias pobres, entre los está nuestra comunidad”.



4. William Pineda
director de Global P&G.

“La comunidad ha sido golpeada con la crisis de altos costos”.

5. Darío López
Especialista en
el sector empresarial

“La economía británica está en un punto crítico”.



BOLSONARO

busca repetir en Brasil apoyado en difamación y militares

Mario Osava (*)

EXPRESS NEWS

El presidente Jair Bolsonaro, de extrema derecha, añadió un nuevo motivo para su inhabilitación política y reconoció su probable derrota en los comicios de octubre, al difamar a su propia nación delante de unos 60 embajadores.

Incurrió así en un denominado crimen de responsabilidad, que puede inhabilitar al presidente de la República, por atentar “contra el libre ejercicio del Poder Legislativo, del Poder Judicial, del Ministerio Público (fiscalía) y de los poderes constitucionales de las unidades de la federación”, según tipifica la Constitución brasileña, vigente desde 1988.

En la reunión que promovió el 18 de julio en el palacio Alvorada, la residencia presidencial en Brasilia, Bolsonaro reiteró ante los embajadores y otros diplomáticos sus sospechas de que hubo fraudes en el proceso electoral de 2018 y que es vulnerable el sistema de votación brasileño, basado en urnas electrónicas, aunque sin presentar ninguna prueba al respecto.

Acusó también al presidente del Tribunal Superior Electoral (TSE), Edson Fachin, su antecesor Luis Roberto Barroso y el que lo sucederá en agosto, Alexandre Moraes, de promover el descrédito en el proceso y de fallar a favor de su oponente, el expresidente Luiz Inácio Lula da Silva (2003-2011), el favorito para ganar las elecciones presidenciales según las encuestas.

Estarían preparando un golpe contra su reelección, dijo Bolsonaro, invirtiendo la diseminada sospecha de que es precisamente él quien tiene planes golpistas.

Los tres mencionados son



El presidente Jair Bolsonaro recibió a unos 60 embajadores y diplomáticos acreditados en el país, en su residencia del Palacio Alvorada, en Brasilia, el lunes 18 de julio, para exponerles sus sospechas, aunque sin presentar prueba alguna, de que hubo fraudes en las elecciones presidenciales de 2018, en que él triunfó, y de que el sistema de urnas electrónicas es vulnerable. Foto: Clauber Cleber Caetano / PR-Fotos Públicas.

jueces también del Supremo Tribunal Federal (STF), corte constitucional y última instancia penal en este país sudamericano, cuyos miembros sufren frecuentes ataques de Bolsonaro, incluso con expresiones llenas de palabrotas y amenazas de desobediencia a sus decisiones.

Es decir, el mandatario atenta elocuentemente contra el ejercicio del Poder Judicial, sea en el área electoral, sea en el penal y el constitucional.

Respaldo militar

En su ofensiva cuenta con el refuerzo de las Fuerzas Armadas representadas por el ministro de la Defensa, el general retirado

Paulo Sergio Nogueira, y del también general retirado Heber Portella, representante militar en el Comité de Transparencia de las Elecciones creado por el mismo TSE en 2021, ante las sospechas difundidas por Bolsonaro desde 2018.

Los militares divulgaron notas con quejas de que no son oídos por el TSE y que sus sugerencias son descartadas, aunque algunas sí han sido acogidas. Además pidieron todos los archivos de las elecciones de 2014 y 2018, justamente las cuestionadas por Bolsonaro, y la impresión paralela de los votos electrónicos.

Es decir actúan como si fue-

ran los auditores electorales, por encima del Tribunal que es la autoridad máxima en la conducción del proceso electoral. De esa forma refuerzan las sospechas del presidente sobre fraudes y vulnerabilidad del sistema.

Para la población en general y el mundo político las urnas electrónicas y el escrutinio son confiables. Sustituyeron desde 1996, gradualmente, la votación impresa en papeles que sí habían evidenciado la ocurrencia de muchos fraudes.

Pero la prédica de Bolsonaro tiene algún efecto. Las encuestas del Instituto Datafolha, el más creíble por la tradición y la cantidad de entrevistados,

apuntan que la confianza en las urnas electrónicas bajó de 82 % en marzo a 73 % en mayo.

El legislativo Congreso Nacional rechazó en 2021 una propuesta de las fuerzas bolsonaristas del retorno al voto impreso, pero eso no puso fin a la operación que parece repetir el guion del expresidente estadounidense Donald Trump (2017-2021) que culminó en la invasión del Capitolio, sede del Congreso, el 6 de enero de 2021.

Pero en realidad se trata de un caso muy distinto. Trump no tenía el respaldo militar de Bolsonaro. En Brasil poco a poco se va desnudando el carácter militar del actual gobierno.

El presidente brasileño, Jair Bolsonaro, se ha valido de argumentos como las posibilidades de un golpe contra su reelección.



Alexandre de Moraes, juez del Supremo Tribunal Federal,

presidirá por dos años el Tribunal Superior Electoral a partir de agosto. Será por lo tanto la autoridad electoral máxima durante las elecciones presidenciales y legislativas de octubre, bajo hostilidad del presidente Jair Bolsonaro, que lo ha denostado con expresiones subidas de tono, como a otros miembros de esos altos tribunales. Foto: Antonio Augusto/ Secom – TSE

El candidato a vicepresidente en el intento de reelección será nuevamente un general del Ejército, Walter Braga Netto, que ya fue ministro de Defensa y dio probadas muestras de fidelidad al presidente, él mismo un capitán retirado del Ejército.

El actual vicepresidente, el general Hamilton Mourão, perdió la confianza de Bolsonaro al discrepar de sus opiniones en varios asuntos, aunque comparten las ideas autoritarias inspiradas en la dictadura militar de 1964 a 1985.

Los dos son generales retirados, como otros generales y coroneles que abundan en el gobierno y que, junto con oficiales aún activos y policías militares,

EN CIFRAS

• **En la reunión que promovió el 18 de julio en el palacio Alvorada,** la residencia presidencial en Brasilia, Bolsonaro reiteró ante los embajadores y otros diplomáticos sus sospechas de que hubo fraudes en el proceso electoral de 2018.

• **En su ofensiva cuenta con el refuerzo de las Fuerzas Armadas** representadas por el ministro de la Defensa, el general retirado Paulo Sergio Nogueira.

.6157 militares retirados o activos estaban en funciones civiles del gobierno en julio de 2020, según monitoreo del Tribunal de Cuentas de la Unión, un órgano del Congreso Nacional.

Misión imposible

Permanecer en el poder, por la reelección o por un golpe, es crucial para esas fuerzas ultraderechistas, especialmente los militares, para lograr su objetivo de rehacer la historia. De no lograr su ambicionado retroceso, al menos pretenden “corregir” los rumbos en las áreas que consideran contaminadas por el comunismo o el “marxismo cultural” según su vocabulario. El ambientalismo, la diversidad sexual, el feminismo, el antirracismo, el indigenismo, la educación inclusiva y “permissiva”, la cultura

artística contemporánea, la ciencia y el desarme son blancos prioritarios de sus planes de “desconstrucción” en sus avances desde los años 60. Es así que Bolsonaro se opone, con el apoyo prácticamente consensual en la sociedad brasileña, a temas como la defensa del clima y de los bosques amazónicos, el reconocimiento de los derechos de las mujeres, de los colectivos LGBT+ y de los indígenas, así como a los avances científicos y educativos. Las agencias y ministerios encargados de esos temas sufren recortes presupuestarios fatales y a veces se les impone dirigentes opuestas a sus finalidades, como ministros o funcionarios antiambientalistas o racistas. Eso se repite en la cultura, cuyas actividades perdieron todo el fomento público y están bajo gestión de autoridades que antagonizan los artistas, antibolsonaristas en su casi totalidad por rechazar el oscurantismo y la censura. Reelegirse se tornó una misión imposible con esa actitud. Por eso el temor a que ante el fracaso electoral, el golpe sea la vía de Bolsonaro para tratar de permanecer en el poder.



dominan la gestión de decenas de ministerios y órganos públicos desde el primer día del año 2019, cuando Bolsonaro asumió la presidencia.

Eran 6157 militares retirados o activos los que estaban en funciones civiles del gobierno en julio de 2020, según monitoreo del Tribunal de Cuentas de la Unión, un órgano del Congreso Nacional.

La ultraderecha

Pero no es la fuerte presencia castrense lo que define la naturaleza del gobierno, sino su origen y sus ideas conductoras. Las Fuerzas Armadas constituyen la matriz de la extrema derecha en Brasil que sembró raíces en la dictadura y renació con fuerza electoral en 2018, bajo el liderazgo de Bolsonaro.

La desmoralización de los políticos, por grandes escándalos de corrupción en las dos últimas décadas y la recesión económica de 2015 y 2016, puso en jaque la

redemocratización del país iniciada con el fin de la dictadura militar en 1985.

La coyuntura destacó la vertiente militar como una seductora alternativa, ya que, pese al pasado dictatorial, las fuerzas armadas siempre disfrutaron de la confianza popular en Brasil, con una mitológica imagen de incorruptibles, patriotas y una garantía de la seguridad pública y la asistencia a víctimas de sequías, inundaciones y otros desastres.

El encanto popular se diluyó con la funesta gestión de Bolsonaro y su gobierno, en el combate a la pandemia de covid-19, sustentada en su negacionismo sobre la propia crisis sanitaria mundial, pero también en todas las áreas cuyos avances civilizatorios en las cinco últimas décadas niegan los “valores” ultraderechistas.

El bolsonarismo, que encabeza hoy la extrema derecha en Brasil, no nació en una corriente como

el trumpismo, actualmente dominante en el Partido Republicano, no cuenta por lo tanto con una masa electoral asegurada como sí la tiene la derecha radical de Estados Unidos.

Pero sus raíces le permiten a Bolsonaro liderar una coalición que se amalgama en torno al mito militar. Componen esa fuerza electoral la mayoría de los fieles de iglesias evangélicas, de la agroindustria exportadora, del empresariado, la policía y otros segmentos sociales que, por sus intereses y valores, coinciden con la extrema derecha.

Es lo que garantiza a Bolsonaro el apoyo de entre 20 y 30 % del electorado en las encuestas, pese a su pésima gestión y sus posiciones sistemáticamente minoritarias en temas actuales.

Y el respaldo del estamento militar aleja cualquier posibilidad de inhabilitación y de pérdida del sostén legislativo suficiente para que cristalice alguno de los intentos de destitución legal. ■

(*) **Mario Osava,** es corresponsal de IPS desde 1978 y encargado de la corresponsalía en Brasil desde 1980.

TRES DÍAS DE FESTIVIDADES DE ARTE, BAILE Y MÚSICA EN ELEPHANT AND CASTLE

La latinidad lució el en Urban EleFest



La grandiosidad al evento fueron las participaciones de representantes de la cultura latinoamericana en el evento principal que se denominó la Serenata Latina, en el día de apertura del primer festival que celebró la diversidad cultural de la 'Zona 1' londinense, conocido por muchos como el 'barrio latino'.

Redacción
EXPRESS NEWS

El mes de julio cerró con una celebración sin igual de la latinidad, la comunidad y la diversidad en la zona de Elephant and Castle, lo que muchos consideran el barrio latino. Se trató del primer festival gratuito, denominado Urban Elephant.

Con ese evento multitudinario se buscaba poner el área de la 'Zona 1', bien conocida por su diversidad cultural y por ser históricamente el Piccadilly del Sur, firmemente en el mapa, convirtiéndolo en un destino clave para los londinenses.

El festival tuvo lugar el último fin de semana de julio, los días 29, 30 y 31, destacando lo mejor del arte callejero y las actuaciones de todo el mundo. Usando intervenciones creativas para conectar las calles principales nuevas y antiguas del área que cambia rápidamente, el festival animado dio vida a las calles principales vibrantes de Castle Square, Nursery Road Park, Walworth Square, Bagshot

Street, Sayer Street, Elephant Park, HEJ y Elefante Arcade.

Una combinación colorida y vibrante de teatro callejero, circo, danza y arte, tanto de artistas de teatro callejero profesionales de renombre mundial como de grupos de arte de la comunidad local para celebrar las diversas culturas y talentos en el área, pusieron el acento especial al evento de tres días.

Pero lo que sin duda le dio la grandiosidad al evento fueron las participaciones de representantes de la cultura latinoamericana en el evento principal que se denominó la Serenata Latina, con una programación muy especial de música y danza. El grupo Yurupari de Colombia y ArPerUK pusieron a la audiencia a bailar, mientras que el mariachi las Adelitas le pusieron el acento mexicano, el Ensamble Criollo venezolano puso a zapatear a más más de uno. El cierre de la noche estuvo a cargo del salsero Wilmer Sifontes y The Latin Sound y la voz melódica de Luz Elena Caicedo.

Uno de los patrocinadores principales fue el emprendimiento de L A Unite, cuyos miembros



interactuaron con la comunidad y dieron información sobre los beneficios de formar parte de la organización.

Durante los tres días de festividades ocho escenarios vieron pasar el grupo de payasos y acrobacias reconocido internacionalmente Ballet Hooligan, que recientemente realizó una gira por Asia-Pacífico, los artistas de circo aéreo Felicity Footloose, el teatro de marionetas Mr Bones y el moniciclo de comedia The Tom Show.





Créditos fotos Rahil Ahmad

EL FESTIVAL ANIMADO DIO VIDA A LAS CALLES PRINCIPALES VIBRANTES DE

CASTLE SQUARE, NURSERY ROAD PARK, WALWORTH SQUARE, BAGSHOT STREET, SAYER STREET, ELEPHANT PARK, HEJ Y ELEFANTE ARCADE.



La diversidad cultural de la zona de Elephant and Castle estuvo representada en una gran cantidad de diferentes artistas de baile, incluidos el baile urbano, africano, latino y tap.

Viene de la página 21



EL GRUPO YURUPARI DE COLOMBIA Y ARPERUK pusieron a la audiencia a bailar, mientras que el mariachi las Adelitas le pusieron el acento mexicano, el Ensamble Criollo venezolano puso a zapatear a más más de uno. El cierre de la noche estuvo a cargo del salsero Wilmer Sifontes y The Latin Sound y la voz melódica de Luz Elena Caicedo.



La diversidad cultural de la zona de Elephant and Castle estuvo representada en una gran cantidad de diferentes artistas de baile, incluidos el baile urbano, africano, latino y tap.

El festival había sido comensariado conjuntamente por dos creativos de la comunidad local, el director artístico de The Peo-

ple's Company, John Whelan, que ha trabajado en Londres y Liverpool ofreciendo teatro y artes comunitarias. Junto a Mike Raffone, quien tiene una vasta experiencia en entretenimiento con comedia y circo, y ha realizado giras nacionales e internacionales como artista callejero. ■



- ¿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: 07765 130322

Web: www.p-gfinancial.co.uk

UN VISTAZO DE LA COSTA, LA SIERRA, LA AMAZONÍA Y LAS ISLAS GALÁPAGOS.

Ecuador,

el país de cuatro mundos



Cuatro en uno: Ecuador es como una navaja suiza, en la Suiza sudamericana. Donde la variedad étnica, lingüística y cultural va acompañada de biodiversidad, variedad paisajística y climática.

Alejandro Ruiz Mulero

ESPECIAL EXPRESS NEWS



En mi primer viaje a Ecuador, al salir del avión, muchos fotógrafos me deslumbraron con los fognazos de sus cámaras. Me sentí como un actor de Hollywood. Sin embargo, resulta que las fotos no eran por mí, sino para la selección ecuatoriana de fútbol, que iba en mi avión.

Ecuador en sí es como un actor versátil capaz de representar cuatro papeles muy diferentes:

la Costa, la Sierra, la Amazonía y las Islas Galápagos.

El país sorprende por su variedad regional. En mi España también la hay, pero Ecuador es relativamente pequeño, por lo que pasar de una fría montaña nevada andina a selva tropical en muy poco tiempo, es extraordinario.

Sierra

Quito, que cuenta con el centro histórico más grande de Hispanoamérica y es patrimonio de la humanidad, es el centro andino y capital, es de por sí un submundo serrano.

EN LA ZONA ANDINA IMPERAN PONCHOS, SOMBREROS, FLAUTAS DE PAN Y VOLCANES NEVADOS, COMO EL CHIMBORAZO Y EL COTOPAXI (EL VOLCÁN ACTIVO MÁS ALTO DEL MUNDO).

En la zona andina imperan ponchos, sombreros, flautas de pan y volcanes nevados, como el Chimborazo y el Cotopaxi (el volcán activo más alto del mundo). También hay muchos bellos lagos cristalinos, como espejos para que los volcanes gigantes se deleiten en su ardiente belleza, como el lago San Pablo, junto al volcán Imbabura. Incluso, hay un volcán que se gusta tanto él mismo, que tiene su lago/espejo dentro de su propio cráter: la laguna de Quilotoa.

Hay verano e invierno todos los días. La chaqueta es obligada

al salir en el calor de mediodía, porque aquí nunca hay anocheres cálidos.

La Costa o Litoral

Guardad el poncho y poner el bañador. Básicamente, es casi como el Caribe. Mucho calor todo el año y playas, cuya agua es mucho más cálida que en las mediterráneas.

La Música Nacional de la Sierra cede el paso casi exclusivamente a música salsa en los chiringuitos playeros. Manta o Esmeraldas son para los quiteños lo que la Costa del Sol del sur



TAMBIÉN HAY MUCHOS BELLOS LAGOS CRISTALINOS, COMO ESPEJOS PARA QUE LOS VOLCANES GIGANTES SE DELEITEN EN SU ARDIENTE BELLEZA, COMO EL LAGO SAN PABLO, JUNTO AL VOLCÁN IMBABURA.

EL PAÍS SORPRENDE POR SU VARIEDAD REGIONAL.



en este mar atmosférico.

En una reserva animal, en Misahuallí, rompió a llover. Pero aquí no llueve, sino que inunda en minutos. Rodeado de animales endémicos me sentí Noé. Aunque quizá la lluvia eran dioses rompiendo a llorar por los animales enjaulados.

Galápagos

A 1.000 km de la costa, en el océano Pacífico, tiene aguas más frías. Al bañarme, maldije haber dejado guardado el poncho que ahora usaría como bañador.

Las Islas Galápagos son únicas. Más que otra región, es otro planeta. Constantemente se ven animales y plantas que sólo existen aquí: tortugas gigantes, leones marinos, iguanas marinas paseando en desoladas playas, pájaros de todos los colores y peculiaridades... En un puerto, mientras pescaderos cortaban pescado, en lugar de gatos callejeros, leones marinos se arribaban a los puestos, ansiosos por comida que, de vez en cuando, les echaban. Mirando el mar, un pelícano pardo se posó repentinamente junto a mí. Aquí, a pesar de que los paisajes son preciosos, el objetivo de las cámaras son los animales que, como mi amigo pelícano, posan con chulería de estrella del espectáculo. ■

(*) **Alejandro Ruíz Mulero** es educador español en Londres.

español es para los madrileños desesperados de mar en verano.

Guayaquil es el motor económico de esta zona. Resalta el Malecón 2000, junto al río Guayas, paseo grandilocuente con atracciones. Muestra el salto a la modernidad y sofisticación que, viendo la pobreza adyacente, haría falta, no un malecón, sino un "puente" para cruzar los obstáculos entre el deseo de grandeza y las taras socioeconómicas.

El Oriente (Amazonía ecuatoriana)

Tiene semejanzas con la Costa,

como el calor habitual, sin embargo, me encontré envuelto en la selva pernoctando en ella atrapado por el río Napo, dependiente de una barca que podía tardar horas en llegar. Me acordaba de la infinitud y vacío en el horizonte de las playas ecuatorianas. El tubo de buceo hay que cambiarlo por un machete para abrir camino entre la maleza. Es como nadar en un mar verde.

La humedad se palpa en el ambiente. Las mosquiteras son los utensilios más valorados. Son redes de pesca de mosquitos

KENWOOD HOUSE Y EL CEMENTERIO DE HIGHGATE, MEMORIAS DEL PASADO



Desde Kenwood House se puede apreciar una de las mejores siluetas de la ciudad de Londres.



El edificio está rodeado de un maravilloso parque con un lago artificial.

Los secretos del NORTE LONDINENSE

Hay dos sitios muy cercanos entre sí, Kenwood House y el cementerio de Highgate, ubicados en el noroeste de la ciudad, en el que podrán disfrutar de exquisitas imágenes, pero también -y quizás sobre todo eso- conocer algo del pasado de la ciudad y sus protagonistas.

Enrique Zattara (*)
ESPECIAL EXPRESS NEWS



Esta semana, si el calor no resulta tan agobiante como a fines de julio, les voy a recomendar un paseo por dos sitios muy cercanos entre sí, ubicados en el noroeste de la ciudad, en el que podrán disfrutar de exquisitas imágenes, pero también -y quizás sobre todo eso- conocer algo del pasado de la ciudad y sus protagonistas.

El primero de ellos es el palacio llamado Kenwood House. Se trata de un palacio de estilo neoclásico, de arquitectura completamente blanca, que luce como una escultura marmórea en medio de un parque bellissimo que incluye un lago y una de las mejores vistas del horizonte de la capital británica. Está en el barrio de Hampstead, y fue construido en el siglo XVII, como propiedad

del primer Conde de Mansfield, quien encargó al arquitecto Robert Adam una reforma que se realizó entre 1764 y 1779, que consistió en la construcción de un edificio que alberga un invernadero de plantas exóticas y un pabellón para biblioteca, y agregó un pórtico de columnas jónicas a la fachada, tal como se lo puede apreciar actualmente.

Parte del parque que rodea al edificio está protegido por una legislación especial para evitar que se construya, lo cual ha dotado al palacio de un entorno maravilloso que se puede visitar y disfrutar públicamente. En la historia del edificio, es imprescindible destacar al más importante de sus propietarios, Lord Iveagh, quien lo adquirió en 1925 y trasladó allí su valiosa colección de pintura, que incluye cuadros de Rembrandt y Vermeer, y que consiste hoy en día en la

principal atracción del mismo. El nombre de origen de este noble no es otro que Edward Guinness, miembro de la saga Guinness de fabricantes de cerveza irlandesa. La colección incluye obras de Van Dyck, Angelica Kauffmann, François Boucher y autores británicos como Joshua Reynolds, Thomas Lawrence, George Romney, Joseph Wright of Derby y Thomas Gainsborough.

Pero además de las pinturas, hay que destacar la riqueza arquitectónica del edificio en sí mismo, el decorado interior, y otras atracciones como la biblioteca y una importante colección de instrumentos musicales.

Durante más de medio siglo la English Heritage, que hoy administra el parque, organizó conciertos famosos alrededor del lago, con lo cual se posibilitaba el mantenimiento de las instalaciones, que asciende a alrededor de



Las casas victorianas son un verdadero atractivo de esta zona antigua y próspera de Londres.



El palacio de Kenwood House alberga una de las mejores colecciones privadas de pintura de Londres



KENWOOD HOUSE FUE CONSTRUIDO EN EL SIGLO XVII, COMO PROPIEDAD DEL PRIMER CONDE DE MANSFIELD, QUIEN ENCARGÓ AL ARQUITECTO ROBERT ADAM UNA REFORMA QUE SE REALIZÓ ENTRE 1764 Y 1779.

privados que fueron llamados Los Siete Magníficos. En su entorno (además de una sección moderna del cementerio que se encuentra separada por una calle) podemos atravesar hermosos parques, con construcciones victorianas y la majestuosa abadía de Highgate.

El cementerio tiene unas 15 hectáreas caracterizadas por su flora boscosa con abundante fauna salvaje, en donde se distribuyen mausoleos y tumbas de estilo neogótico victoriano. Muchos de ellos albergan los restos de personajes famosos como Karl Marx, Eric Hobsbawm, George Michael, Lucian Freud, George Eliot, Michael Faraday, Alexander Litvinenko, los padres y hermanos de Charles Dickens, así como otros numerosos artistas y políticos notorios de la época victoriana.

En cuanto a la célebre tumba de Karl Marx, la mayoría de los miles de visitantes que recibe ignoran que el gran monolito coronado por el busto del filósofo comunista no fue el emplazamiento original. En realidad, en una zona más oculta del mismo cementerio, se encuentra el verdadero lugar donde durante cerca de un siglo estuvieron sus restos mortales, en la misma tumba de su mujer y uno de sus hijos. Hoy en día la tumba, aunque ya vacía, sigue existiendo y es reconocible por una sencilla lápida horizontal con las inscripciones casi borradas por el paso de los años.

Para terminar este paseo que puede llevarnos buena parte de un día, por supuesto lo ideal es atravesar el parque de Hampstead Heath, del que hablaremos especialmente en otra ocasión. ■

un millón de libras anuales, pero actualmente -por imposición del vecindario- los conciertos han sido reducidos a una zona marginal. También como curiosidad, vale la pena señalar que allí se filmaron algunas escenas de la famosa película "Nothing Hill".

Para llegar, las paradas de metro más cercanas son Hampstead, Hampstead Heath y Gospel Oak del Overground, aunque hay que caminar un poco hasta el sitio. También llegan muy cerca los autobuses 201 y 603.

De Marx a Stephen Geary

Y aprovechando la relativa cercanía, siempre dentro del área de Hampstead, no podríamos pasar sin hacer una visita al célebre cementerio de Highgate, donde se encuentran algunas tumbas célebres, entre ellas una de las tumbas más visitadas en el mundo: la del filósofo y revolucionario alemán Karl Marx. Fue inaugurado en 1839, con diseño del arquitecto Stephen Geary, como parte de un plan para dotar a Londres de una serie de siete camposantos



La abadía de Highgate da acceso al parque por donde nos acercamos al antiguo cementerio



El cementerio linda con un magnífico parque cuyos tonos aumentan en el otoño

“ En la historia del edificio, es imprescindible destacar al más importante de sus propietarios, Lord Iveagh, quien lo adquirió en 1925 y trasladó allí su valiosa colección de pintura, que incluye cuadros de Rembrandt y Vermeer, y que consiste hoy en día en la principal atracción del mismo”.

Algunas escenas de la famosa película Nothing Hill in Kenwood House.

(*) Enrique Zattara es escritor, periodista y filósofo, residente en el Reino Unido. edzattara@gmail.com elojodelacultura@gmail.com

RECOMENDADOS

LIBROS DEL MES AGOSTO



OCURRENCIAS Y RECURRENCIAS

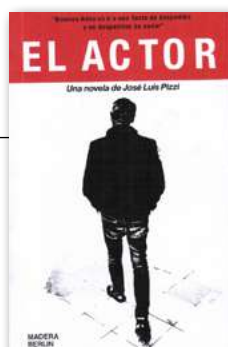
Juan Toledo

Poesía. Equidistancias

Este es un libro misceláneo y un poco heterodoxo, pues su autor parece suscribirse más a la idea del gran poeta argentino Juan Gelman de que "a la poesía nadie la lee mucho y esos nadie son pocos" que a las elucubraciones brillantes, pero algo exageradas de un Octavio Paz en El arco y la lira o Los hijos del limo sobre la evolución de la lírica y el papel de la poesía en la sociedad y en la historia. Juan Toledo dice que le basta con que algún lector reflexione y se identifique con una línea suya, con un verso, o hasta con una de sus páginas.

Esta publicación es la búsqueda y apuesta por la existencia de ese lector misceláneo y un tanto heterodoxo como lo es el libro mismo.

Juan Toledo es traductor, podcaster, editor y profesor. Nació en Bogotá, estudió química y luego literatura y filosofía, donde también completó una maestría en traducción y estudios hispánicos. Ha residido en la capital británica por más de tres décadas y durante veinte años fue oficial de giras en el departamento de Drama y Danza y después gestor cultural en la Arts Division del British Council del Reino Unido. Fue editor de uno de los primeros periódicos en castellano del Reino Unido, Crónica Latina y años más tarde director de una emisora de radio independiente en Brixton, en el sur de Londres. Actualmente es editor y co-presentador de Artefacto y The Programme dos podcasts de ZTR Radio y editor de la revista cultural bilingüe y digital Perro Negro.



EL ACTOR

José Luis Pizzi

Novela. Madera Berlín

José Luis Pizzi, autor y gestor cultural argentino radicado actualmente en Berlín, desarrolla en esta, su tercera novela, la singular historia de un personaje bohemio y dotado de las mejores condiciones para llevar adelante su declarado sueño de vivir sin trabajar. Leopoldo Mazzini, indiscutible alter ego del escritor sudamericano, acepta la propuesta de unos jóvenes cineastas audaces que le proponen seguirlo a través de su cotidianeidad con el objetivo de producir un documental que muestre, precisamente a "un hombre que nunca ha trabajado, ni tiene intención de hacerlo".

Uno de los contrastes de la novela es el intercambio que se genera en la relación entre "el actor" y el Negro Pérez, un vagabundo desdentado con una filosofía de vida que en el fondo, Mazzini quisiera adoptar para sí mismo. Entretanto, pasea por Buenos Aires, la ciudad en la que vive, intentando darse a sí mismo alguna suerte de identidad, que puede oscilar entre la de "playboy frustrado", "escritor bloqueado" o incluso -según supone su madre, desde el pueblito patagónico en el que el protagonista se ha criado- de pintor perjudicado por el fenicio mercado del arte. El documental, huelga señalarlo, se convierte en un enigmático éxito y el "mazzinismo" amenaza con convertirse en una tendencia existencial de moda.

Novela que ironiza -entre otras cosas- sobre el éxito, sobre el valor determinante de la imagen, y sobre la decadencia de la sociedad contemporánea; el libro se lee con rapidez y amenidad. Sobre todo, si en el fondo usted también odia trabajar pero tiene que verse obligado todos los días a decir lo contrario...



ADVERSARIAS

Diego Flores-Jaime

Poesía, UANL (ed. bilingüe)

“ Hay siempre un impulso por mantener los poemas, y por mantenerse uno mismo, y por mantener a los hijos, a resguardo, como si fueran marsupiales, y pudieran seguir creciendo en las entrañas, pero tener, desde ahí, la libertad de salir al mundo, y siempre poder regresar. Por eso las hijas, en el segundo poema del libro, son también "concebidas", en el doble sentido de la palabra, es decir, pensadas y procreadas. Las hijas han sido concebidas por el padre y, en el poema, son concebidas de nuevo, ahora como espíritus libres que pudieran andar por el mundo”, afirma el poeta Pedro Serrano en la introducción a este poemario temático del mexicano Diego Flores-Jaime, publicado por la Universidad Autónoma de Nuevo León en el año 2019, justo antes de la pandemia.

Diego Flores-Jaime, recuperado para el público europeo y sudamericano en la reciente antología Voces Equidistantes, nació en 1965 en Monterrey, y trabaja como profesor de lengua española y traducción en University College London desde 1990. Ha publicado además Alud de la sal (poesía) 1998; y Between Two Worlds: Poetry & Translation (grabación de la British Library), 2009. ■



ACÉRCATE A LA ESCRITURA CREATIVA

Si toda la vida quisiste escribir tus relatos o tus poesías, pero otras ocupaciones fueron postergando tu deseo, ahora es el momento adecuado para decidirte a empezar.

Los **TALLERES DE ESCRITURA CREATIVA** de El Ojo de la Cultura, coordinados por el escritor **ENRIQUE D. ZATTARA**, te ofrecen todos los niveles de aprendizaje, descubriendo además los recursos que utilizan los grandes escritores. Y con publicación final asegurada. Consúltanos en eljoodelacultura@gmail.com o en la página <https://www.lubidioms.com/escritura-creativa>

COLOMBIAMODA + COLOMBIATEX, EL EVENTO MAGISTRAL DE LA MODA CONTINENTAL

COLOR E IDENTIDAD: un despliegue de ingenio y naturaleza en pasarela

Crédito fotos: Prensa Inexmoda y Colombiamoda



El evento macro de la moda, los textiles e insumos del sector en Colombia, contó con la presencia de cerca de 11.300 compradores provenientes de 47 países, quienes apreciaron el potencial de los diseñadores del país y la calidad de las telas y cortes nacionales.

Astrid López Arias*

CORRESPONSAL LATINOAMÉRICA
EXPRESS NEWS

La edición 33 de Colombiamoda + Colombiatex 2022 cerró con cifras históricas de asistencia recibiendo a 50.000 personas, que durante tres días de feria exploraron diversas oportunidades de negocios, vibraron con los momentos de moda y confirmaron el significado de la moda consciente desde el ámbito ambiental, social y cultural, en el evento más importante de diseño y textiles de Latinoamérica y uno de los más icónicos de las Américas.

Medellín, la ciudad colombiana industrial por excelencia, acogió a expositores, compradores, diseñadores, modelos y visitantes nacionales e internacionales para vivir la Semana de la Moda colombiana, y a la vez, disfrutar de los diferentes escenarios sociales y culturales que la 'Ciudad de la eterna primavera' tiene para ofrecer.

"Colombiamoda + Colombiatex 2022 confirmó que es el momento

para dinamizar el Sistema Moda e impulsar el crecimiento económico que ha vivido la industria este año. Ante el repunte en el consumo de moda y el incremento en las exportaciones, este escenario se convierte en la plataforma de conexión idónea para hacer negocios, impulsar emprendimientos, visibilizar marcas y trazar la hoja de ruta del futuro para el sector", afirmó Carlos Eduardo Botero Hoyos, presidente ejecutivo de Inexmoda.

Crecimiento marcado del sector

La muestra comercial de Colombiamoda + Colombiatex 2022 contó con 476 expositores, quienes presentaron nuevos desarrollos e innovación a lo largo de la cadena de valor de la industria de la moda, en categorías como: calzado y marroquinería, jeanswear, formal casual, beachwear, íntimo, infantil, textiles e insumos.

Además, y gracias al trabajo de ProColombia el eje de negocios contó con la participación de países como Colombia, Uruguay, México, Ecuador, Estados Unidos, Portugal,



476
expositores se reunieron con cerca de 11.300 compradores en la muestra comercial del encuentro de moda y textiles.

Panamá, Costa Rica y regiones de Colombia como Antioquia, Cundinamarca, Santander, Norte de Santander y Valle del Cauca.

Por otro lado, cerca de 11.300 compradores provenientes de 47 países visitaron la muestra comercial en búsqueda de nuevas oportunidades, de los cuales cerca de 9.900 fueron compradores nacionales y 1.400 compradores internacionales, proyectando oportunidades de exportación que ascienden a los 33 millones de dólares, según cálculos de ProColombia.



CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y TRADICIÓN, UNIDAS PARA TRANSMITIR

La creatividad, un despliegue de ingenio y una serie de asociaciones colaborativas, enfocadas en aspectos como la identidad y el trabajo de los artesanos y emprendedores colombianos, dio origen a una propuesta de moda y diseño de gran valor y colorido, que impactó a expertos y visitantes.

Ejemplo de ello fue la unión de las marcas Tennis y la de la gaseosa Colombiana de la industria Postobón, que con una colección llena de emociones e historia, rindieron tributo a lo que es la gente de este país latinoamericano y el amor por su tierra, tejiendo un punto de encuentro a partir de sus raíces y creando una colección única, homenaje a los 100 años de la fábrica de refrescos.

El cóndor de los Andes y su hábitat la Sierra Nevada de Santa Marta son protagonistas de la colección hecha en casa, inspirada en cinco grupos de prendas que representan los diferentes momentos del día, en una paleta de color que inicia con el amanecer, pasando por la calidez del medio día, la tarde y el atardecer para llegar a la noche, en medio de impactantes tonalidades monocromáticas. Por su parte, la pasarela Alma + Camilo Álvarez logró llamar la atención, una vez más, de la mujer colombiana y latina y la concientización sobre el cáncer de mama, mediante una propuesta por lo elemental, un viaje para llegarle a tiempo a la vida.

Y es que esta asociación conserva de manera fiel la esencia del diseñador Camilo Álvarez, con una creación espontánea de prendas para el uso diario, elaboradas con fibras de cáñamo y algodón y con acentos de amarillo naranja y rosa. Así, Alma Rosa, una fundación sin ánimo de lucro, sigue transmitiendo su mensaje de vida por el bienestar de las mujeres, buscando que detecten a tiempo el cáncer de mama, apoyándose en Camilo Álvarez, la textilera Vicuña y la aerolínea Ultra Air, marcas estas que se sumaron a Alma Rosa, presentando una nueva edición de la pasarela Alma, con su mensaje de vida y prevención sobre la importancia del autocuidado en la salud. ■



Crédito foto: José Moreno. Colección Alma by Camilo Álvarez.

[*] Editora de noticias internacionales y periodista especializada en política internacional y Latinoamérica.

EL FESTIVAL FUE DESIGNADO COMO EL PRIMERO ENTRE LOS 10 FESTIVALES MÁS INCLUSIVOS DE EUROPA

VUELVE LATINOLIFE EN EL PARQUE



Ahora en su séptimo año, cada día, dos escenarios únicos llevan al público amante de la cultura británica a un viaje a través de la salsa, el reggaetón, el jazz, la fusión, el folk, el flamenco, el funk, el bolero, la bachata, la samba, el tango, el hip-hop y más, que culminan en una fiesta de la que no querrá salir.

Redacción (*)

EXPRESS NEWS

LatinoLife in the Park, el festival latino más grande del Reino Unido, regresa a Londres este verano más grande que nunca y ahora como un evento de dos días. El festival tiene lugar en el Finsbury Park de Londres el sábado 20 y el domingo 21 de agosto de 2022.

El festival de música de dos días fue nombrado recientemente uno de los 10 festivales más inclusivos de Europa por el grupo de investigación europeo Fest Space y es el único festival gratuito de su tamaño, que tiene lugar en un parque del centro de Londres.

Ahora en su séptimo año, cada día, dos escenarios únicos llevan al público amante de la cultura británica a un viaje a través de la salsa, el reggaetón, el jazz, la fusión, el folk, el flamenco, el funk, el bolero, la bachata, la samba, el tango, el hip-hop y más, que culminan en una fiesta de la que no querrá salir.

Etapa de Candela

El día sábado 30 de agosto, es-

tarán presentándose los artistas patrocinados por la disquera Candela Records, respaldado por Warner, el primer sello discográfico urbano latino del Reino Unido, The Candela stage es el único escenario de festivales del Reino Unido dedicado a la música latina urbana. El cabeza de cartel de este año es Angelo Flow, uno de los primeros fichajes del sello y muy inclinado para grandes cosas. Recién salido de su aparición en la última película de James Bond No Time To Die y de su actuación eléctrica en

The Great Escape, la banda de funk afrocubana Alvarez Funk también llegará a LatinoLife in the Park este verano, además del talentoso letrista bilingüe de Tottenham Guala, fusionando hip-hop, reggaeton, grime y afroswing. El "Discovery Showcase" del escenario presentará un nuevo talento latino urbano de cosecha obligada: Tatto RD, Fluffy Original, Faundo Gonzalez, A Nahomi, La Frecuencia, Kiko, Ava, Lisey Tigra, J Dogg más tba On the Decks... DJs José Luis, Moreno, C Fuego

'Amamos Brasil', el escenario

En el festival habrá un escenario dedicado a la mejor música brasileña del Reino Unido, denominado 'We love Brazil', en el que se presentarán los bailarines y presentadores de Oi Brasil, con Fabio Allman y Banda Berimbau, Vitoria e Rodolfo, Bellsavvy, Don Jaga, entre otros.

También estará el escenario 'La Clave', que trae los mejores sonidos de salsa y big band del Caribe Latino. Encabezando el repertorio musical estará el

Grupo Tromboranga, con sede en Barcelona, una de las bandas tropicales de mayor éxito comercial del mundo. Otros nombres que subirán al escenario incluyen a Eliane Correa y La Evolución, una de pocas orquestas de timbales de gran formato conformado solo por mujeres, con sus poderosos ritmos cubanos; Dave Vince y su banda de fusión española de alto octanaje; y Luisa Santiago, otra banda dirigida por mujeres. Además, se presentará Carlos Paúl, con su rock ecuatoriano.

UNA CELEBRACIÓN ÚNICA DE LA MÚSICA Y LA CULTURA LATINA EN EL REINO UNIDO, que incluye música latina urbana, salsa y Bachata, además de un escenario de Brasil y uno de DJ.





El día **sábado 30 de agosto**, estarán presentándose los artistas patrocinados por la disquera Candela Records, respaldado por Warner, el primer sello discográfico urbano latino del Reino Unido.

En los controles estarán los DJ esar Gamba, Saul Maya.

En otra tarima estarán los sonidos chisporroteantes, perfectos para un día de verano. La plataforma estadounidense para

los principales DJ del mundo se une a nuestro equipo de DJ latinos galardonados del Reino Unido. Desde DJ City Los Ángeles... Phenom, Santarosa y Vlatz. Desde DJ City Texas... Danny



EN EL FESTIVAL HABRÁ UN ESCENARIO DEDICADO A LA MEJOR MÚSICA BRASILEÑA DEL REINO UNIDO, DENOMINADO **'WE LOVE BRAZIL'**.

West y ETX. Desde Viva London... Andrés Zambrano, Azzy, Cano, Flecha, Giio, Gordo, Luigi Sánchez

Suméjase en vistas y sonidos chisporroteantes de la música y el baile latinos y disfrute de las deliciosamente diversas ofertas de 60 puestos de comida latina y bares de cócteles este verano en LatinoLife in the Park, el sábado 20 y el domingo 21 de agosto de 2022. ■

(*) Con información de LatinoLife. Para obtener actualizaciones y registrarse para obtener entradas gratuitas, contactar a amaranta@latinolife.co.uk



LA PANELA DE CAÑA DE AZÚCAR, RECETAS Y MUCHO MÁS

EL 'GOLDEN SYRUP' de los latinoamericanos



LATIN MARKET

En el trapiche se extrae el jugo de la caña, la cual se cocina a altas temperaturas hasta obtener una sustancia espesa que es vertida en moldes redondos o cuadrados de diversos tamaños. Por último, se deja reposar hasta que enfríe y se solidifique para desmoldar.

La panela colombiana es un producto básico en la canasta familiar de los colombianos y además es insignia dentro de su gastronomía, es tan importante, que Colombia es el país del mundo donde se consume más panela.

El proceso inicia con la siembra y la cosecha de la caña de azúcar madura, la cual se corta y se lleva hasta un trapiche, que es el lugar donde se procesa la caña para la obtención de la panela.

En el trapiche se extrae el jugo de la caña, la cual se cocina a altas temperaturas hasta obtener una sustancia espesa que es vertida en moldes redondos o cuadrados de diversos tamaños. Por último, se deja reposar hasta que enfríe y se solidifique para desmoldar.

Ahora, ya también es posible encontrar la panela en otras presentaciones como cubitos aromatizados para hacer aromáticas o en polvo que se asemeja más a la presentación del azúcar.

Países donde se produce la panela

En este artículo, hablaremos específicamente de la panela colombiana, sin embargo, debemos aclarar que la producción de la panela no es exclusiva de Colombia.

En países como Argentina, Brasil, Filipinas, Costa Rica, México, Venezuela, India y otros también se produce la panela y hace parte fundamental en su canasta familiar.

El nombre con el cual puede conocerse la panela en otros países puede variar, por lo cual, te los mencionamos para que sepas exactamente de qué estamos hablando: la puedes encontrar como piloncillo, papelón, raspadura, panocha o gur.

Cuál elegir: ¿panela o azúcar?

Para algunas personas, esta elección puede ser difícil de tomar, para otras que no conocen la panela, simplemente no tendrían argumentos en la selección.

Sin embargo, hoy en día gracias a la globalización, ya es posible encontrar panela en otros lugares del mundo donde ésta no se produce ya que países como Colombia exporta parte de su producción a países como EEUU, España, Reino Unido y otros, de este modo tendrás acceso a esta delicia que te endulzará la vida.

En términos nutricionales, la principal diferencia entre la panela y el azúcar blanca es que la panela al no ser sometida a un proceso de purificación tiene más micronutrientes que el azúcar, sin embargo, la panela también es 95% azúcar puro (en términos químicos).

La panela contiene 83% de sacarosa, 6% de fructosa y 6% de glucosa, es decir,

también es azúcar y debe consumirse con moderación.

Otras vitaminas que pueden encontrarse en la panela son la vitamina A, B, C, D y E; y minerales como magnesio, calcio, fósforo, hierro y bajos contenidos de magnesio, zinc, cobre, potasio, selenio y flúor.

Lo ideal es buscar una que sea de producción orgánica, ya que además de obtener todos sus nutrientes, estarías seguro que no se utilizaron productos químicos dañinos para la salud en su cultivo y producción.

Preparaciones con panela colombiana

Esperamos que este dulce escrito, donde hablamos de la panela colombiana te haya dejado antojado de una buena preparación colombiana.

A continuación, te contamos sobre algunas de ellas:

Fotos: Cortesía Latin Market



En países como Argentina, Brasil, Filipinas, Costa Rica, México, Venezuela, India y otros también se produce la panela y hace parte fundamental en su canasta familiar.



1. AGUA DE PANELA

Esta es la principal y más importante preparación colombiana con panela. Es tan simple de hacer que cualquiera es capaz de prepararla.

Solo debes poner a hervir en una olla un litro de agua, cuando ésta esté hirviendo, agregar $\frac{1}{4}$ de libra de panela (o si quieres más dulce puedes agregar un poco más) y dejar que hierva nuevamente por 5 minutos más.

Así de fácil, estará lista tu agua de panela para que disfrutes caliente, fría o agregar chocolate en pasta para preparar una rica bebida achocolatada en el desayuno.



Otras vitaminas que pueden encontrarse en la panela son la vitamina A, B, C, D y E; y minerales como magnesio, calcio, fósforo, hierro y bajos contenidos de magnesio, zinc, cobre, potasio, selenio y flúor.



3. COCADAS TÍPICAS CON PANELA

INGREDIENTES:

- » $\frac{1}{4}$ de panela
- » $\frac{1}{2}$ pocillo de agua
- » 1 coco rallado
- » Canela y clavos de olor (opcional)

PREPARACIÓN:

1. En una sartén poner la panela cortada en trozos pequeños con el agua (también puedes utilizar el agua del coco para obtener un sabor más rico). En este punto, puedes agregar la canela y los clavos de olor en un ramillete para que los puedas retirar más fácil.
2. Poner a fuego bajo todos los ingredientes anteriores, revolviendo hasta que la panela esté diluida completamente. Retirar los clavos y la canela.
3. Agregar el coco rallado y revolver constantemente para que la panela no se queme, la idea es que la mezcla reduzca bastante el líquido y cuando tomes un poquito con los dedos (con cuidado de no quemarte) éste haga picos. Todo este proceso debes hacerlo a fuego muy bajo.
4. Cuando la mezcla haya reducido y puedas hacer picos, rápidamente en un mesón o en una bandeja, saca una cucharada y aplasta o haces bolitas, deja enfriar y luego los llevas a la nevera un rato para que queden más consistentes. Esta preparación quedará un poco pegajosa por la panela, pero también se puede hacer con azúcar morena y así, secan completamente. ■

2.

PLÁTANOS CALADOS

Para esta rica preparación vas a necesitar muy pocos ingredientes:

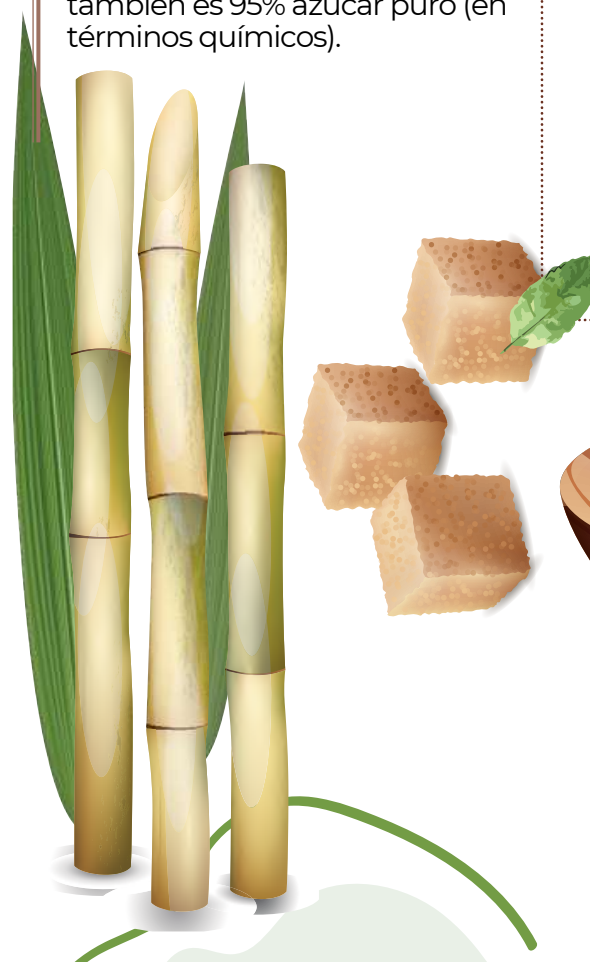
INGREDIENTES:

- » 3 plátanos amarillos o maduros (no bananos, sino plátano macho que ha madurado)
- » Canela y clavos de olor
- » $\frac{1}{4}$ de libra de panela
- » 100 ml de agua

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar los plátanos amarillos en 4 pedazos
2. En una sartén, poner a fuego bajo todos los ingredientes y cocinar durante 40 minutos. Revisa que no quede demasiado seco para que puedas echar por encima de los plátanos la miel o melaza de la panela. Puedes acompañar estos plátanos calados con un trozo de queso o cuajada o también como postre del almuerzo.

En términos nutricionales, la principal diferencia entre la panela y el azúcar blanca es que la panela al no ser sometida a un proceso de purificación tiene más micronutrientes que el azúcar, sin embargo, la panela también es 95% azúcar puro (en términos químicos).



UN CERTAMEN QUE UNE A 72 NACIONES

JUEGOS DE LA COMMONWEALTH 2022: encuentro de culturas a través del deporte

En la edición XXII de los Juegos de la Mancomunidad 2022 que tiene como sede a la ciudad británica de Birmingham, participan 5.000 deportistas en 20 disciplinas diferentes, representando a 72 países de la Mancomunidad de Naciones, un organismo europeo de los más antiguos del mundo.

Redacción

EXPRESS NEWS

La edición XXII de los Juegos de la Mancomunidad (Commonwealth Games) se celebra en Birmingham (Inglaterra, Reino Unido), desde el pasado 28 de julio y se extenderán hasta el 8 de agosto de 2022. Ésta es la tercera edición que se celebra en suelo inglés, después de los Juegos de la Mancomunidad de 1934 que se llevó a cabo en Londres, y la versión de 2002, que se desarrolló en la ciudad de Mánchester.

En esta ocasión participarán en las justas multideportivas, 72 países que componen la Mancomunidad de Naciones y su sede oficial es Birmingham, que de la mano de la asociación Commonwealth Games Federation, organizadora de los juegos han efectuado una serie de adecuaciones en la ciudad y en los centros deportivos, con una inversión que supera los 1.000 millones de euros, una cifra que convierte a este certamen en el más costoso celebrado en Gran Bretaña, desde los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

Birmingham se encuentra a unos 150 kilómetros de Londres y fue la única urbe que presentó una oferta formal para ser sede del evento multideportivo, y al final de las postulaciones quedó a la par con la emblemática Liverpool que se metió en la competencia, pero al cierre del proceso, Birmingham se quedó con la sede oficial del encuentro.

Este evento es comparable en el mundo deportivo no solo europeo sino del planeta con otros encuentros continentales como los Juegos Panamericanos, los Juegos Asiáticos, los Juegos Mediterráneos y sin ser muy ambiciosos, es una versión reducida de los Juegos Olímpicos.



Perry es la mascota oficial de los Juegos de Birmingham 2022 que compartirá con los asistentes al encuentro en un sendero creado en el centro de la ciudad.

LAS JUSTAS TIENEN ADEMÁS, UNA SELECCIÓN DEPORTIVA PARA COM- PETIDORES CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD.

Y como no compararlo a tal nivel, si este año, son 5.000 los deportistas seleccionados para competir en 20 deportes diferentes, entre los que se cuentan los clásicos como son: el atletismo, la natación, la gimnasia o el ciclismo, y además, cuentan las disciplinas tradicionales de los países participantes como el bádminton, el críquet, el polo, el squash, el rugby a siete y el bowls.

Un evento con matices sociopolíticos

Cabe decir, que las justas tienen además, una selección deportiva para competidores con algún tipo de discapacidad, tal y como se acostumbra en los Juegos Olímpicos o en los Olímpicos de Invierno.

Entre las notas diferenciales

de los juegos está que los países que conforman el Reino Unido: Inglaterra, Escocia y Gales junto con Irlanda del Norte compiten en equipos separados, a diferencia de presentarse unidos, como lo hacen por ejemplo, en los Juegos Olímpicos, donde todos compiten en un solo grupo representando a Gran Bretaña e Irlanda del Norte.

También participan como delegaciones independientes algunos territorios que por razones históricas pertenecen a la corona británica, pero no al Reino Unido como la Isla de Man o la Isla de Jersey.

Aspectos como estos hacen parte de un compendio de principios de orden social, cultural, por supuesto deportivo, pero en especial político, pues desde 1930, cuando se realizó la primera versión del certamen, en Hamilton (Canadá), el principio de la organización fue celebrar cada cuatro años, un certamen plurideportivo y a la vez, multicultural de integración que sirviera para incrementar la amistad y la buena armonía entre los países pertenecientes al Imperio británico. ■



Birmingham se encuentra a unos 150 kilómetros de Londres y fue la única urbe que presentó una oferta formal para ser sede del evento multideportivo.

DÍAS DE CELEBRACIÓN

Los socios de los Juegos de Birmingham 2022 han creado un sendero en el centro de la ciudad que estará disponible hasta el 8 de agosto, en donde Perry, la mascota oficial de los Juegos compartirá con los transeúntes y asistentes al evento deportivo. Es la primera vez de una ruta de este tipo en West Midlands, y se han incluido instalaciones digitales que brindarán a los participantes, la oportunidad de interactuar con Perry, en una experiencia en 3D para propios y visitantes a la ciudad en medio de esta fiesta deportiva de los británicos para Europa y otros continentes.

COLOMBIA ORGANIZÓ UN CERTAMEN DE CAMPEONES EN SU NOVENA VERSIÓN

BRASIL

brilló y se quedó de nuevo con la Copa América Femenina



La delegación de guerreras brasileñas se coronó por octava vez como la mejor del continente. Las reinas de la cancha no la tuvieron fácil frente a las luchadoras cafeteras y con un 1-0 volvieron a llevarse el campeonato 2022 a casa.

Crédito fotos página oficial de la Copa América- Conmebol 2022. <https://copaamerica.com/>

Astrid López Arias

REDACTORA INTERNACIONAL
EXPRESS NEWS



Colombia cerró con broche de oro la organización de la Copa América Femenina de la Conmebol 2022, al ser la destacada sede que recibió a las 10 delegaciones que compitieron en el certamen deportivo y futbolístico, pero además por organizar un evento de gran nivel en medio de seguridad y camaradería. Además el desempeño del seleccionado nacional fue impecable, un despliegue de lucha y buen fútbol.

En el cuadro de honor de los cuatro oncenos con el mejor registro quedaron para la posteridad, en el tercer y cuarto lugar, quedaron Argentina y Paraguay respectivamente. Todos los equipos participantes mostraron su garra y dieron una muestra deportiva incomparable del denominado: 'mejor espectáculo del mundo'.



Colombia, al quedar con el subcampeonato, se hace acreedor a su cupo al Mundial de Fútbol Femenino, pero a la vez, a ir directamente a los Olímpicos.

En la final realizada el sábado 30 de julio, en la ciudad de Bucaramanga, el seleccionado anfitrión mostró un desempeño épico y sus jugadoras lo dieron todo en la cancha, sin embargo, en el primer tiempo, Debinha del seleccionado de Brasil marcó el único gol del encuentro, al minuto 39 en una anotación lograda desde el punto penal.

La Selección Colombia luchó y jugó un destacado partido en el Estadio Alfonso López, pero no fue suficiente para destronar a las reinas brasileñas que se quedaron de forma consecutiva, con el subtítulo de la Conmebol Copa América Femenina 2022, en una gran final 1-0.

Aun así, desde que inició el cotejo, Colombia afrontó con gran liderazgo el partido por

la final del título, a pesar del favoritismo con el que contaba Brasil, al llegar a esta instancia sin perder ningún encuentro y sin recibir ni una sola anotación.

Juego de titanes

Las dirigidas por Nelson Abadía fueron ordenas para impedir que el seleccionado brasileño se asociara en el centro de la cancha. Daniela Montoya y Lorena Bedoya tuvieron una destacada actuación, al permitir que Leicy Santos y Linda Caicedo pudieran tener cierta libertad para atacar. Por otro lado, Brasil solo se pudo aproximar con remates de media distancia, que no generaron peligro para la guardameta Catalina Pérez.

Un millón y medio de dólares recibió la confederación brasileña de fútbol por llevarse por octava vez, la Copa América de Fútbol Femenino.

Debinha, jugadora del seleccionado de Brasil marcó el único gol del encuentro, al minuto 39, en una anotación lograda desde el punto penal.



Argentina y Paraguay se quedaron con el tercer y cuarto lugar, pero solo la mundialista argentina ir al Mundial de Fútbol en Australia y Nueva Zelanda.

Las colombianas reaccionaron después del minuto 70, gracias a acciones individuales de Linda Caicedo y Leicy Santos, quienes hicieron valer su habilidad para superar la defensa brasileña, pero sufrieron por la superioridad numérica.

Con este resultado, las dirigidas por la sueca Pia Sundhage ganaron todos sus partidos, anotaron veinte goles y no recibieron ninguno en contra, mostrando una supremacía absoluta que le dio a Brasil la Copa América en el concierto subcontinental, donde solo en una ocasión no se han adjudicaron el título.

Adicionalmente, tanto Colombia como Brasil aseguraron su participación en el Mundial de Australia y Nueva Zelanda 2023 y en los Juegos Olímpicos de París 2024, pero además, las deportistas se llevaron una recompensa económica millonaria por su desempeño.

La Conmebol habría en-

tregado a la Federación Colombiana de Fútbol (FCF) cerca de 500.000 dólares americanos aproximadamente 511.000 libras esterlinas y unos 2.145 millones de pesos, por alcanzar el segundo lugar del torneo.

Al seleccionado femenino de Brasil la Conmebol le habría entregado el triple por su primer lugar: 1'500.000 dólares, que en moneda colombiana sería 6.435 millones de pesos.

Resta conocer cuánto de esta bolsa le corresponde a cada jugadora de los oncenos finalistas, un dinero que les caerá muy bien, pues no se efectuarán más encuentros hasta el próximo semestre, por lo que varias de ellas tendrán que dedicarse a otras de sus obligaciones o estudios, mientras llegan nuevas justas. ■

[*] Editora de noticias internacionales y periodista especializada en temas de Latinoamérica.

CALI, SEDE DEL ENCUENTRO DEPORTIVO REY

Todo lo que debe saber del Campeonato Mundial de Atletismo Sub-20 Cali 2022

El encuentro deportivo rey de los deportes en el mundo, en su edición 19 tendrá delegaciones de 141 naciones que se disputarán el medallero, en un evento de talla internacional que captará la atención del planeta durante seis días, en una de las ciudades más bellas y amables de Colombia.

Redacción

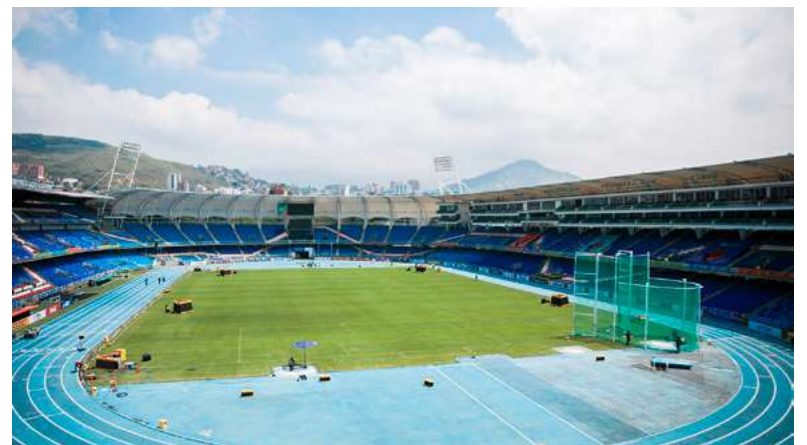
EXPRESS NEWS

El campeonato mundial en su XIX edición se adelanta en estos momentos en Cali, capital del departamento colombiano del Valle del Cauca, desde el primero de agosto y se extenderá hasta el 6 del mes, en el Estadio Olímpico Pascual Guerrero, donde se reúnen 1.517 atletas y 852 oficiales provenientes de 141 países del globo, quienes competirán en las justas para llevarse el medallero del deporte rey, en el Campeonato Mundial de Atletismo Sub-20 Cali 2022.

De nuevo, Colombia es sede de uno de los eventos deportivos más importantes del planeta, destacándose con los escenarios adecuados para ello; de los mejores en Latinoamérica y así, con un cierre sin par, el próximo 6 de agosto, el estadio vibrará de emoción con la final varonil de 4 x 400 m.

Cali tiene experiencia en la organización de este tipo de certámenes, pues ya en 2015 recibió a deportistas, delegaciones y turistas en el Mundial de Atletismo Sub-18 con gran éxito, sumado a otros eventos de los que ha sido sede como los Juegos Panamericanos 1971, el Campeonato Sudamericano de Atletismo 2005, los Campeonatos Centroamericanos y del Caribe de Atletismo, los Juegos Mundiales 2013, el Campeonato Mundial de Ciclismo en Pista de 2014, y los más recientes Juegos Panamericanos Juveniles 2021.

El lugar principal de concentración y escenario de las competencias es el Estadio Olímpico Pascual Guerrero con capacidad para 35.405 espectadores, mientras que el Estadio de Atletismo



Colombia también organizó el Mundial en 2015, y para ese entonces la ciudad adecuó los escenarios deportivos dignos para tal certamen.

LA DELEGACIÓN COLOMBIANA CUENTA CON 34 DESTACADOS ATLETAS, ALGUNOS CON AMPLIA EXPERTIZ EN COMPETENCIAS INTERNACIONALES Y ALGUNOS QUE DAN SUS PRIMEROS PINOS EN COMPETENCIAS DE ESTE NIVEL.

Pedro Grajales se utilizará para las sesiones de entrenamiento.

La delegación colombiana cuenta con 34 destacados atletas, algunos con la expertiz que les da el haber participado en competencias internacionales y algunos que dan sus primeros pinos en eventos de este nivel. Serán 18 hombres y 16 mujeres, de diferentes regiones del país que representarán con orgullo y gran esfuerzo al tricolor nacional.

Allí están figuras como el marchista Mateo Romeo, de 19 años, quien tiene su tercera participación en un mundial. También compite la barranquillera de 17 años, Melany Bolaño, quien tiene en su amplia palmares más de 35

medallas de oro, plata y bronce, entre los que se encuentra el primer puesto en el Sudamericano de Atletismo disputado en Lima en la modalidad de 4x100.

Además, los 34 jóvenes deportistas están acompañados de un cuerpo de entrenadores y oficiales conformado por 13 integrantes, entre ellos, el profesor Nelson Barragán, quien está frente de la preparación de la selección Colombia.

Los jóvenes esperan dejar escritas con su desempeño páginas de oro para el deporte de deportes, el más elogiado desde que iniciaron los Olímpicos y seguir dejando medallas de elogio para Colombia. ■



La fiesta deportiva más grande de la historia de Colombia se lleva a cabo en la 'Sultana del Valle': Cali, la capital del Valle del Cauca, donde invitados y participantes podrán disfrutar de una de las ciudades más emblemáticas del país suramericano.

1.517
ATLETAS Y
852 OFICIALES
PARTICIPAN EN
LAS JUSTAS DE
ALTO NIVEL DEL
ATLETISMO MUNDIAL.

CLASIFICADOS



FLATS

Rento flat de una habitación con salón cocina comedor y baño completo segunda planta. En el boro de Haringey, zona muy tranquila entre Seven Sister y Stamford Hill Albert Rd N15 6JA. Contactarme Ana 07440367902.

Rento flat de 4 habitaciones uno de los cuartos tiene baño privado en Flanders Way E9 6HG boro de Hackney segunda planta zona residencial céntrica. Ana 07440367902.

Se renta flat de 1 habitaciones en Croydon por £1200pm Incluida la electricidad 50 Sydenham Rd, CR0 2EF Más información: 07950816386.

Se renta Flat de dos Habitaciones ubicado en NW5 1AD nuevo para estrenar. Para más Información deje su mensaje al 07731518937.

Flat de 3 habitaciones Salon y 2 baños en, 4 Zaire Court Voltaire Road SW4 6DE CLAPHAM £3000 Gastos apartes. Contáctanos info@latinworld.co.uk, help@latinworld.co.uk, Office 02033254201 Mobile 07453064064 o 07427679443

Rento flat de una habitación con salon cocina comedor y baño completo segunda planta boro de haringey zona residencial y muy tranquila entre Seven Sister y stamford hill albert rd london N15 6JA 07440367902

Se renta flat de dos habitaciones con jardín nuevo para estrenar, cada habitación tiene baño privado, está ubicado en NW9 5HD. Para más información deje su mensaje al 07731518937

Se renta flat de tres habitaciones con salón separado ubicado en E5 8HL sin

depósito. Se puede aplicar a beneficios. Para más información deje su mensaje al 07731518937

Rento casa de 5 habitaciones en Cornwall Road, N15 5AQ con 2 baños completos, cerca de la estación de Seven Sister. Autobuses las 24 horas. Se puede aplicar para beneficios. Informes al 07440367902



CUARTOS

Se necesita una persona para compartir habitación es bien ubicada precio £375 mensual todo incluido disponible contactar a Arthur 07713119098 FLAT 365 WALWORTH ROAD GB SE172.

Se Aquila 1 habitación doble de uso single disponible en la zona de camberwell/east Street-SE17 2B. 07466933537 - 07944415132

Habitaciones dobles con cocina y lavadora y baño compartido o baño privado en Stockwell Road London, Se aceptan beneficios, Gastos incluidos menos Electricidad. Contáctanos info@latinworld.co.uk, help@latinworld.co.uk, Office 02033254201 Mobile 07453064064 o 07427679443

Se alquila habitación doble en Camberwell, para una sola persona. Autobuses 24 horas Informes: 07754413117

Saludos cordiales, alquilo habitación para compartir, contiene dos baños con ducha, la cocina es grande, está a 3 minutos a la parada de buses, está junto a la zona 1 Cristobal 07417459675

Rento habitación doble en E5 9NQ en casa familiar. Internet y todos los servicios incluidos. Zona residencial, autobuses las 24 horas. Ideal para pareja o dos chicos. Informes al 07440367902

Se alquila habitación sencilla £400 por mes, casa familiar en zona 3, N17 8BT. Para más información llamar al 07729280428 - 07783693523 ó dejar mensaje por WhatsApp. Disponible desde el 30 de junio

Se alquila habitación doble en Hackney Central. Informes al 07548207581



EMPLEOS

Vacantes en Limpieza en Bishops Park House 25-29 Fulham High Street SW6 3JH 2 horas a en el día £9.50. Por favor llamar a Sophie 07860945493.

Se necesitan 2 personas para trabajar en limpieza de oficinas de 7pm-9pm por Southwark a £11.05 la hora, Interesad@s mandar Contactar a Jaime al 07788289871.

Necesito dos personas para trabajar de 3 horas de 6 a 9, interesadas llamar por privado 07455930993 Gema.

Se necesita un hombre para trabajar en Google King Cross de 7:00am a 12:00 pm, la hora a £11:30 Liliana teléfono +44 7384 295020.

Se requiere hombre cleaning operativo fijo Lunes a viernes Horario: 7pm a 11pm Ubicación: St. Paul 150 Cheapside £11.08. 07450271521.

Se necesitan 2 Personas para limpieza de baños 1 persona para la zona de Saint Paul y otra persona para la zona Maifer de 5:30am @ 8:30am a £11.05 por hora contactar a Roxana+44 7577 262532.

Se necesita 3 personas para trabajar de lunes a viernes 6:am - 8:00am £11.05 por hora, post code NW10 7NU. IMPORTANTE TENER DOCUMENTOS 07481779722 si no contesto la llamada, escribir por WhatsApp dejando su nombre gracias.

Se busca personal para trabajar en hotel £12:20 la hora como Housekeeping (camarera de piso). Se necesita documentos, no necesitas inglés para más inf 07402496502

Se necesita cleaner(Chica/chico) responsable en BOROUGH STATION Limpieza baños e oficina Lunes a Viernes entre 5:00am a 7:00am Trabajo fijo 2 horas £10.20 Documentos completo Passport insurance number sharing code y cuenta bancaria envía mensaje 07949528248.



SERVICIOS

Se arrienda local en Camberwell SE5 8RZ, Al lado del NatWest Bank, contactar a Jhair 07399792488

Curso de conversación en inglés en Vauxhall los días lunes, martes y miércoles. Precio: £150/mensual. Comienza el 3 de agosto. Ultimas plazas. Informes al 07832 294229 - 07407 094811

Latinos o Portugueses que tienen dificultades para obtener su licencia de conducir aquí en el Reino Unido, comuníquese directamente con esta estructura a través de WhatsApp +447362048111.

Se necesita operativo de limpieza, trabajo permanente de 4am a 8am (madrugada) £11.05 por hora, de Lunes a Viernes en Green Park & Oxford Circus. Si estás interesad@ envía un mensaje al 07826 520942 or 07825 915095.

Se necesita operari@ de limpieza para trabajar: Lunes a Viernes 7:30pm a 10pm £10 por hora Post code N20 9EX. Enviar mensaje de texto ONLY 07480923494 Diana

Alquiler de local para cultos y reuniones de negocios: lugar: Vauxhall 9 Albert Embankment SE1 7SP. Horarios: varios horarios disponibles, Precios: desde £40 per hora. Contact D&S Support +44 7832 294229 or +44 7407 094811

Se necesita operativo de limpieza, trabajo permanente de 4am a 8am (madrugada) £11.05 por hora, de Lunes a Viernes en Oxford Circus Si estás interesad@ envía un mensaje al 07826 520942 or 07825 915095.

Se necesita un Cleaning driving supervisor llamar al +44 7939 682948 Dani.



STUDIO FLAT

Se renta flat de una habitación con salón separado cerca de Turnpike Lane, se puede aplicar a beneficios. Para más información deje un mensaje al 07731518937.

Rento estudio flat en Stamford Hill cerca del Barclays, autobuses las 24 horas, ideal para pareja o una persona. Informes al 07440367902

Se reta aparta-estudio nuevo en IG4 5RP, máximo 2 personas. Interesados llamar al 07557522933

Studio grande con cocina separada £350, Ubicado en Lamberth SE27 0UG Mayores informes llamar al 07467693144

Rento estudio flat en Tupark Lane, autobuses las 24 horas, puede aplicar para beneficios. Zona residencial y muy tranquila. Informes 07440367902

Alquilo un hermoso estudio con jardín en Finsbury Park £1,050. Para más información llamar al 07402496502

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





TAN DIVERSOS

como nuestra cultura latina

ASÍ SON LOS PRODUCTOS QUE ENCUENTRAS EN LATIN MARKET.



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



Our stores

- Unit 3, 50 London Road, Elephant & Castle Southwark, London SE1 6FY
- 652 Old Kent Road, London SE15 1JF
- Unit 93 Brixton Village, London SW9 8PS

Social media

- Instagram: @latinmarket
- Facebook: @latinmarteuk

Contact

- Phone: 07517756052
- Email: info@latinmarket.co.uk
- Web: latinmarket.co.uk