

El Aconcagua, en Argentina:

EL PUNTO MÁS ALTO DE AMÉRICA



Panorama de la cordillera Central desde la Isla del Sol en Bolivia.

Capturado francotirador:

**POR ATENTANDO
CONTRA TRUMP**



**LAS DROGAS
QUE SE
TOMARON A
COLOMBIA**

Capturado francotirador:

POR ATENTANDO CONTRA TRUMP



Donald Trump, candidato presidencial de los Estados Unidos

EFE

La Policía confirmó este domingo que una persona fue detenida en las inmediaciones donde el expresidente estadounidense Donald Trump estaba jugando al golf y que se encontró un rifle AK-47 con una mira telescópica con el que presumiblemente quería atacar al candidato republicano.

Según informó en una rueda de prensa el sheriff Ric Bradshaw, la persona, que llevaba también dos mochilas y una cámara deportiva GoPro, fue arrestada después de que el Servicio Secreto lo divisara y gracias a que un testigo hizo fotografías de su matrícula.

Agentes del Servicio Secreto vieron a un hombre

con un rifle junto a la valla del campo de golf perteneciente a Trump, donde se encontraba el expresidente (2017-2021) y candidato republicano jugando. Estaba a unos 300-500 metros de Trump.

El Servicio Secreto le disparó y salió corriendo de entre unos arbustos en los que se estaba escondiendo, hasta el vehículo en el que intentó huir, una camioneta negra cuya matrícula logró fotografiar un testigo. Gracias a esto, el individuo, cuya identidad todavía no se ha hecho pública, fue detenido unos minutos después en la carretera.

La Oficina Federal de Investigación (FBI, en inglés) confirmó este domingo que el suceso está siendo investigado como un aparente «intento de asesinato».

«El FBI ha respondido a West Palm Beach, Florida, y está investigando lo que parece ser un intento de asesinato del expresidente Trump», apuntó.

Las fuerzas del orden indicaron en la conferencia de prensa que el campo de golf está rodeado de arbustos y que cuando alguien se esconde en ellos queda prácticamente «fuera de la vista». Según dijeron, la seguridad está limitada a la zona que el Servicio Secreto considera factible y esa organización «hizo lo que tenía que hacer».

Trump informó en un comunicado de prensa de que se encuentra bien: «Hubo disparos cerca de mí, pero antes de que los rumores comiencen a salirse de control, quiero que es-

cuches esto primero: ¡ESTOY A SALVO Y BIEN!», apuntó.

El candidato republicano a la presidencia estadounidense añadió: «Nada me detendrá. ¡NUNCA ME RENDIRÉ!».

Tras el incidente, el magnate neoyorquino fue puesto inmediatamente a resguardo y ya se encuentra de vuelta en su mansión de Mar-a-Lago, que está junto al campo de golf.

Trump fue víctima de un intento de asesinato el pasado 13 de julio durante un mitin en Butler (Pensilvania), después de que un joven de 20 años le disparó con un fusil hiriéndole en la oreja derecha.

El Servicio Secreto abatió al agresor, quien dis-

paró desde un lugar elevado fuera del recinto, donde una persona del público murió por herida de bala.

El suceso provocó numerosas dimisiones por las fallas de seguridad del evento, incluso la de la entonces directora del Servicio Secreto estadounidense, Kimberly Cheatle.

Cheatle acabó dimitiendo diez días después por los errores en la seguridad en ese encuentro y afirmó que ese intento de asesinato supuso el «mayor fallo operativo» de la agencia «en décadas». Tras esto, el Servicio Secreto aprobó un plan para incrementar la seguridad de Trump, que incluye el uso de pantallas de vidrio blindado en sus eventos al exterior.

Quindío:

PAISAJE CULTURAL CAFETERO



El Paisaje Cultural Cafetero colombiano combinado con el progreso esconde en sus montañas una historia de tradición y cultura que todos deberíamos conocer. Foto VHLM. Primicia Diario.

El Paisaje Cultural Cafetero colombiano esconde en sus montañas una historia de tradición y cultura que se combina con el progreso de la región.

El paisaje Cultural fue reconocido por la Unesco como Patrimonio Mundial en homenaje a la riqueza natural que encierra y la cultura caracteriza. El carriel, el poncho, el sombrero la amabilidad de los locales, la belleza de sus mujeres, sus pueblos encantadores y muchas cosas más hacen de este un lugar único, que además nos ofrece el mejor café, ese sin el que no podemos empezar el día.

Múltiples climas y ecosistemas, como consecuencia a sus condiciones geográficas, convirtiéndose en una zona de conservación de la biodiversidad mundial. La



Donde las nubes tocan las montañas.

belleza de los nevados o el mariposario, en el que habitan cerca de 1500 mariposas de 50 especies.

Una de las mejores experiencias es visitar el Valle de Cocora, un lugar maravilloso para respirar aire puro y que puedes

recorrer a caballo mientras disfrutas de la vista, atravesando el bosque de niebla y observando las imponentes y hermo-

sas palmas de cera, que pueden medir cerca de 70 metros y son consideradas el árbol nacional de Colombia. La zona del Paisaje Cultural Cafetero comprende principalmente el área de tres departamentos: Quindío, Risaralda y Caldas, y una parte del norte del Valle del Cauca. Lugares llenos de riqueza en los que, además de sus hermosos paisajes, abunda la historia, como Salento, un pueblo con una arquitectura que atrapa y casas coloridas con balcones que lo convierten en el destino ideal para desconectarse, visitar sus alrededores.

El progreso va de la mano con los escenarios naturales de la zona. Muchos colombianos y extranjeros hoy hacen parte de la comunidad cafetera que disfruta de cada uno de los paisajes premiados por la naturaleza.

EL SÍNDROME DE HYBRIS O LA PATOLOGÍA DEL PODER



Personajes de la política que se aferraron enfermizamente al poder y fueron poco a poco desarrollando una paranoia caracterizada por ideas fijas, obsesivas e ilógicas, en las que había egolatría, narcisismo, frialdad emocional, incapacidad para la autocrítica, hostilidad con el entorno, resentimiento y mucha desconfianza previamente acompañada de eventos traumáticos de la niñez y de la estructura propia del sujeto.

Maria del Rosario Higuera Soto
Psicóloga
Clínica de lo Social-

El síndrome de Hybris o la patología del poder, fue actualizada en los años setenta por el neurólogo inglés David Owen, pues los griegos en tiempos de Eurípides lo habían estudiado como una desmesura psicológica, en la que la persona

es analizada como imprudente, megalómana, obcecada y ciega, que en su obstinación hacia el poder otorgado como gobernante, aflora acciones egocéntricas, crueles y dominantes, y aunque en psiquiatría el síndrome como tal no existe, si se estudian sus síntomas aisladamente.

El doctor Owen como político que fue, tuvo la oportunidad de estudiar

a aquellos personajes de la política que se aferraron enfermizamente al poder y fueron poco a poco desarrollando una paranoia caracterizada por ideas fijas, obsesivas e ilógicas, en las que había egolatría, narcisismo, frialdad emocional, incapacidad para la autocrítica, hostilidad con el entorno, resentimiento y mucha desconfianza previamente acompañada de eventos traumáticos

de la niñez y de la estructura propia del sujeto.

Este tipo de político a lo largo de la historia, ha ido dejando vestigios de una conducta reprochable, al no dejarle a la sociedad nada positivo, al no saber escuchar y en su imprudencia y desmesura no saber reconocer los errores y para colmo de los males, se rodea de aduladores, serviles y vividores que le alimen-

tan el síndrome Hybris. Esta realidad seguirá presentándose mientras no se implementen estrategias de selección para escoger candidatos a la política, que para ejercer un cargo de gran envergadura deben tener una salud física y mental idónea, porque las decisiones que tomen son de mucho riesgo y responsabilidad para el bienestar de la sociedad.

Necesario saber:

¿CÓMO IDENTIFICAR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?



Un accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe o se reduce el suministro de sangre al cerebro, privándolo de oxígeno y nutrientes, lo cual puede causar la muerte de las células cerebrales.

Mayo Clinic.

Un accidente cerebrovascular puede provocarse por una arteria bloqueada (accidente cerebrovascular isquémico) o por la pérdida de sangre o la rotura de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular hemorrágico). Algunas personas pueden padecer solo una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro (accidente isquémico transitorio).

Factores como el sobrepeso, la inactividad física, el colesterol alto, el consumo muy elevado de alcohol, consumo de drogas, o el tabaquismo, pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, por lo que prevenirlo o disminuir la probabilidad de

padecerlo depende de nosotros.

Estos signos y síntomas te servirán para identificar si tú u otra persona pueden estar padeciendo un accidente cerebrovascular:

Problemas para hablar y comprender:

Esta persona puede tener confusión, puede arrastrar las palabras o tener dificultad para comprender lo que se le está diciendo.

Parálisis o entumecimiento en la cara, los brazos o las piernas:

Padecer entumecimiento repentino, debilidad o parálisis en la cara, los brazos o las piernas, especialmente en un lado del cuerpo, es un síntoma claro de esta afección.

Dificultades para ver

con uno o ambos ojos:

Este síntoma se presenta con una repentina visión borrosa, oscurecimiento de la imagen en uno o ambos ojos, o una visión doble.

Dolor de cabeza:

Un dolor de cabeza intenso y repentino, que puede estar acompañado de vómito, mareos o estado alterado de conciencia, puede indicar que estás padeciendo un accidente cerebrovascular.

Problemas para caminar:

La pérdida de reflejos y agilidad puede provocar tropiezos acompañados de mareos repentinos, pérdida del equilibrio o pérdida de coordinación.

Si observas algún signo o síntoma de estos, incluso si parecen dudosos o desaparecen después

de un momento, busca atención médica inmediatamente.

Piensa «RÁPIDO» y haz lo siguiente si crees que alguna persona podría

estar sufriendo un ACV:

Cara: pide a la persona que sonría. ¿Un lado de la cara se cae?

Brazos: pide a la persona que levante ambos brazos. ¿Uno de los brazos se baja? o bien, ¿la persona no puede levantar uno de los brazos?

Habla: pide a la persona que repita una frase simple. ¿Le cuesta vocalizar o hablar de manera extraña?

Tiempo: Si observas cualquiera de estos signos, llama al número local de emergencias de inmediato.

No esperes a que los síntomas desaparezcan por si solos, cada minuto cuenta. Cuanto más tiempo se demore en tratar el accidente cerebrovascular, mayores serán las posibilidades de daño cerebral y discapacidad.

Libros de Gerney Ríos González

"LAS REFLEXIONES EN SUS LIBROS DEL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ, AL AUSCULTAR LAS DINÁMICAS EMPRESARIALES Y DE ORGANIZACIONES GLOBALES, SON SERIAS Y CONDUCEN A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS"

FERNANDO CARDESA GARCIA
Embajador Jefe De La Misión Europea

Gerney Ríos González
GEOLOGÍSTICA
Fuente a la Seguridad del Comercio

COMUNIDAD ANDINA DE NACIONES
INTEGRACIÓN, ¡AHORA!

GERNEY RÍOS GONZÁLEZ

Gerney Ríos González
LIDERAZGO ESTRATÉGICO

Gerney Ríos González
LIDERAZGO LOGÍSTICO

Gerney Ríos González
Siglo XXI El Liderazgo Colectivo

E-mail: riosgonzalezgerney@gmail.com

CUCHO Y PANCHE:

AFRODISÍACOS



Bocachico

Cámara de Comercio Colombia, Jamaica, Caribe-Atlántico, que preside el jurista tolimense, Jaime Eduardo Melo Palma.

Cucho y panche, son peces de tierra caliente, nocturnos, omnívoros, habitantes de aguas subterráneas, quebradas, ríos, lagunas, estanques, albercas; de un tamaño promedio de 25 a 32 cm; en total libertad algunos alcanzan 70 cm, viven promedio tres lustros; durante el día permanecen quietos y escondidos, comen preferiblemente de noche. No tienen escamas, cuerpos protegidos con cartílagos y espinas, clave para enfrentarse entre sí y contra otros animales. Además, considerado obrero congénito y de gran fortaleza de las luchas ambientales en defensa de los recursos hídricos. Los aborígenes consideran de buena suerte tenerlos en las oficinas. Cuchos y panches tienen color oscuro, escamas rugosas y duras, aletas cortas y cara de batracio; conocidos como chupaalgas, limpiacristales, chupacristales, limpiavidrios, limpiapeces, chupapiédras, viejasdeaguas, come-cemento de las albercas, corronchos, plecos y peces gatos. En estado salvaje se nutren de algas y pequeños crustáceos.

Los beneficios que tienen el caldo de cucho y panche son los siguientes: fuentes de vitamina B-12, ricos en ácidos omega-3, estimulan la producción de la melatonina, aportan hierro, contienen grasas vitales para el desarrollo del cerebro, saludables cuando tenemos los niveles de colesterol altos, ayudan contra la diabetes, fuentes de vitaminas A, D, fósforo, magnesio, yodo y calcio. El caldo, sopa o sancocho de cucho y panche es el mejor afrodisíaco del planeta, calificado de «levanta muertos».

La sopa se prepara con cinco cuchos o panches de 250 gramos cada uno, cebolla cabeza roja picada, tomate dividido, cuatro dientes de ajos desmenuzados, un ají dulce cortado, tres litros de agua caliente, dos plátanos verdes partidos, cinco papas y seis astillas de yuca. Avituallamiento casi perfecto.

InfoLANCEROS

Asociación Internacional de Lanceros
Mayor Lancero (R) Adolfo León Donado Muñoz
Comandante

Agosto 27 de 2024

DIPLOMADO

"Gerencia Estratégica y Prospectiva Empresarial"

Apreciados Asociados

Aproveche este beneficio que ofrece Interlanza en alianza con la Cámara de Integración Geoeconómica de Colombia, Caribe e Indoamérica; Fundación Centro Andino de Estudios, Asociación de Universidades de América y Corporación Centro de Estudios Miguel Antonio Caro. Vincúlese junto a su entorno familiar a este programa de capacitación en forma presencial, en la Sede de Interlanza. (Calle 57 No. 6 - 35 Piso 14)
¡No deje pasar esta oportunidad! Plazo máximo de inscripción Viernes 6 de septiembre de 2024 en el correo electrónico revinterlanza@yahoo.es o al número de Interlanza 314 3574966. Educación solidaria al más alto nivel.

SEPTIEMBRE 11

La Asociación Internacional de Lanceros "Interlanza", se permite informar a sus asociados y su grupo familiar que a partir del 11 de Septiembre de 2024 se dará inicio al Diplomado:

"GERENCIA ESTRATÉGICA Y PROSPECTIVA EMPRESARIAL"

Día: Miércoles

Horario: 10:00 a 12:00

Presencial: Sede Interlanza

Aproveche esta oportunidad que le brinda la Asociación a nuestros afiliados y sus familias, de capacitarse en forma gratuita.

Con especial aprecio:

Mayor Lancero (R) Adolfo León Donado Muñoz
Comandante

Calle 57 No. 6 - 35 Piso 14 Bogotá D.C., Colombia - Teléfono: 314 3574966

www.interlanza.com.co

revinterlanza@yahoo.es

[Lanceros Interlanza](#)

[@interlanza](#)

Gerney Ríos González

El alimento favorito en el Tolima Grande y en los santanderes se componía al desayuno de caldo de cucho o panche con arepa y jugo de limón o naranja agría y al almuerzo rampuche o bocachico sudado o frito, con yuca, arroz, plátano; la alternativa un sancocho con zumo de cítricos, limonada o agua de panela, alimentos que producían sudoración por lo nutritivo. En Armero, «ciudad blanca de Colombia», tenía la denominación de «caldo peligroso».

Cuchos, cuchas y panches, motivaron escritos tolimenses en el siglo XIX, verbigracia «...mi criado al pasar por el bosque, había arrancado algunas hojas de la palma nacuma con una parte blanca y tierna que contiene en el cogollo que permanece enterrado, y con diferentes preparaciones se usa en Colombia como un sabroso alimento. Los hijos de mi huésped también contribuyeron por su parte a hacer mi comida más variada, cogiendo algunos peces en el río Tuluní en Chaparral, Tolima, que me sirvieron asados y que son de un sabor exquisito. Los peces, llamados cuchas, cuchos, o panches en homenaje a los indígenas propietarios de estas tierras, son allí muy abundantes, y se observa en ellos la particularidad de tener la arista superior de la cola tan prolongada, que a

veces excede a la longitud total de su cuerpo», manuscrito de 30 de agosto de 1871.

En Con-Versando de Don Grim encontramos que «Si tú vas al extranjero, te dirán que 'motilones', hay en el norte a montones, y cantidad de 'pancheros', pues allá en el 'tierrero', esa Cúcuta bonita, en sus leyendas y cuitas, destacar bien se merece, esa cantidad de peces que inundan 'El Pamplonita'. Y si hacemos el ensanche de nota tan especial es bien fácil resaltar cuando se habla de los PANCHES».

La población de peces del río Pamplonita, en Norte de Santander tiene 62 especies, donde 9 son frágiles, 13 ornamentales, 23 para el consumo y 31 endémicas de la cuenca del Lago Maracaibo, similar a los ríos tributarios del Magdalena, como son el Sabandija, La Miel, Pontoná, Bledo, Venadillo, Alvarado, Coello y Saldaña.

El cucho, la cucha y el panche pertenecen al superorden, ostariophysii; orden, siluriformes; familia, loricaariidae. El cucho es del género hypostomus hondae y el panche del hypostomus plecostomus, ubicados en el eje Costa Rica-Colombia-Argentina. Abundan en República Dominicana, Perú, Panamá, Venezuela, Ecuador, Uruguay, Paraguay y Guyana, según la

PRESUPUESTO GENERAL DE LA NACIÓN VS LEY DE FINANCIAMIENTO



El ministro de Hacienda, Ricardo Bonilla, lidera la Ley de Financiamiento.

Bernardo Ordóñez Sánchez

El Representante a la Cámara por el departamento del Cauca, Jorge Bastidas, Pacto Histórico, ponente del proyecto de Ley de Presupuesto 2025, en seis trinos de su cuenta de X, expuso en forma académica, técnica y corta las razones del bloqueo a la aprobación del Presupuesto Nacional. Los argumentos del ponente Bastidas son válidos para solicitar la aprobación del Congreso del Presupuesto 2025.

La exposición del representante Bastidas, requiere un análisis, ya que la aprobación del Presupuesto está amarrada a la Ley de Financiamiento, como le llaman a la segunda Reforma Tributaria.

El PGN de 2024 es de \$503.4 billones, y para el

2025 proyectan \$523.0 billones, la diferencia es casi 20 billones que el gobierno Petro propone para hacer gastos para inversión social, sin tocar los gastos de funcionamiento flexibles. La puja interna en las comisiones económicas del Congreso, es por el desfinanciamiento de Presupuesto, y en este caso, es la de mayor cuantía en comparación con los anteriores gobierno, también es cierto que la deuda dejada al gobierno Petro desborda la capacidad de pago.

En periodos anteriores el Congreso también aprobó el presupuesto desfinanciado con anotaciones políticas y compromisos de ahorro, deuda u otro mecanismo para obtener ese faltante, hasta vender los bienes públicos, como en muchos gobiernos se hizo, o también proponer según el comportamiento una

reforma tributaria, es una práctica común en muchos gobiernos que enfrentan déficits fiscales. Aprobar un presupuesto sin contar con los recursos completos y buscar después mecanismos para cubrir el faltante se ha hecho en los gobiernos pasados.

El actual ministro de Hacienda, paralelo a la presentación del Presupuesto en el Congreso, para equilibrar, se apresuró a proponer una Reforma Tributaria, que alboroto a todos los actores no solo del Congreso, también a los gremios, a las personas naturales y jurídicas y tal como está concebida esa Ley de Financiamiento es incierto en llegar a recoger la meta propuesta.

Como quien dice, presentó dos volcanes al tiempo para negociar con un Congreso en minoría y políticamente merma-

do a favor del Gobierno. Razón tiene el Rep. Bastidas en decir que el bloqueo es político.

Cada gobierno tiene su estrategia y gobierna con la experiencia de los anteriores, lo que no se puede excusar el gobierno actual es que el anterior incumplió, dejó de hacer o hizo unos compromisos y con esos argumentos obtener la aprobación del actual Congreso. Las condiciones en cada legislatura son diferentes.

Las negociaciones son políticas, hay que reinventarse para convencer; hay un gobierno pero la aprobación de las leyes es de una corporación política, en ese sentido al gobierno y al presiden-

te en particular le queda caminos como dialogar y construir consensos; demostrar eficiencia en el gasto público y comprometerse con la sostenibilidad fiscal, negociar una distribución territorial justa, flexibilizarse para negociar con las partes, priorizar objetivos nacionales, una eficiencia en el gasto público, presentar datos económicos sólidos con bases técnicas y como de costumbre incentivos y concesiones políticas.

Ese es el precio por precipitarse a presentar una reforma tributaria para buscar aprobación del desfinanciamiento del presupuesto. Había podido esperar para obtener de otras fuentes.



Ahora tienen una base científica:

LAS CANAS QUE PROVOCA EL ESTRÉS

Karina Toledo
Agência FAPESP

Cuenta la leyenda que el día de su ejecución María Antonieta se despertó con el pelo completamente blanco. En tan solo una noche, la melena de la última reina de Francia había perdido todo su color ante la angustia de una inminente decapitación. Esta anécdota sirve como preámbulo para una nueva investigación en la que se demuestra por qué los periodos de estrés agudo generan la aparición súbita de canas, un fenómeno visible en rostros tan conocidos como el de Barack Obama, cuya cabellera luce plateada tras su paso por las angustias de la Casa Blanca.

Las canas suelen surgir en forma tímida durante la tercera década de la vida, y se van esparciendo gradualmente por toda la cabeza. Para la mayoría de la gente, solamente al llegar alrededor de los 50 años de edad se vuelve realmente imposible disimularlas sin una visita mensual al salón de belleza.

Sin embargo, informes médicos sugieren ahora que el proceso de despigmentación capilar —o canicie, en la jerga científica— puede ocurrir de manera mucho más acelerada en condiciones de estrés intenso y persistente o después de un trauma importante. Algunos historiadores especulan que este fenómeno acometió a la reina María Antonieta cuando, en el apogeo de la Revolución Francesa (1793), supo que terminaría en la guillotina.

«Desde hace mucho tiempo se dice que el estrés hace que el cabello se ponga blanco. Pero hasta ahora esta afirmación no poseía base científica. En este estudio compro-

Las canas suelen surgir en forma tímida durante la tercera década de la vida, y se van esparciendo gradualmente por toda la cabeza.

bamos que este fenómeno ocurre efectivamente e identificamos los mecanismos implicados. Asimismo, descubrimos una forma de interrumpir el proceso del emblanquecimiento por estrés», comentó Thiago Mattar Cunha, integrante del Centro de Investigaciones en Enfermedades Inflamatorias (CRID), un Centro de Investigación, Innovación y Difusión (CEPID) de la FAPESP con sede en la Facultad de Medicina de Ribeirão Preto de la Universidad de São Paulo (FMRP-USP).

Esta investigación se llevó a cabo en colaboración con un grupo de científicos de la Harvard University (de Estados Unidos) coordinado por la profesora de biología regenerativa Ya-Chieh Hsu. Y sus resultados han salido ahora publicados en la revista Nature.

Mattar Cunha recurre al término serendipity para referirse a los hallazgos publicados. Esta palabra, de origen inglés, alude a una situación en la cual algo sumamente interesante o valioso se descubre casualmente, en forma inesperada.

«Estábamos realizando un estudio sobre el dolor en ratones del linaje Black-

C57, cuyo pelaje es negro. Le administramos a ese modelo una sustancia denominada resiniferatoxina, para activar un receptor expresado en las fibras nerviosas sensoriales e inducir una sensación dolorosa intensa», comentó el investigador. «Alrededor de cuatro semanas después de la inyección sistémica de la toxina, un alumno de doctorado observó que los animales estaban con sus pelos completamente blancos».

Se repitió el experimento algunas veces, hasta que el grupo de la USP se convenció de que las canas capilares habían sido causadas efectivamente por la aplicación de la sustancia química extraída de la planta Euphorbia resinifera, muy parecida a un cactus.

«Conjeturamos la hipótesis de que la despigmentación de los pelos sería producto del estrés inducido por el dolor. Entonces ideamos un experimento sumamente sencillo, a los efectos de verificar si este fenómeno dependía de la activación de las fibras nerviosas simpáticas», comentó Mattar Cunha.

Tal como explicó el investigador, el sistema nervioso simpático posee una rela-

ción íntima con el estrés. Esta división del sistema nervioso autónomo —compuesto por inervaciones que corren al lado de la médula espinal— controla las respuestas del organismo ante situaciones de peligro inminente. Mediante una oleada de adrenalina y cortisol, el sistema nervioso simpático hace que el corazón lata más rápido, que suba la presión arterial, que la respiración se acelere y que las pupilas se dilaten, entre otros efectos sistémicos tendientes a preparar al cuerpo para «luchar o huir».

«Después de inyectar la resiniferatoxina en los ratones, los tratamos con guanetidina, un antihipertensivo con capacidad para inhibir la neurotransmisión a través de las fibras simpáticas. Observamos que el proceso de blanqueo capilar fue bloqueado con este tratamiento», comentó Mattar Cunha.

En el marco de otro experimento, se interrumpió la neurotransmisión mediante la remoción quirúrgica de las fibras simpáticas. También en este caso, no se concretó la despigmentación capilar durante las semanas posteriores al procedimiento de inducción del dolor.

«Estos y otros experimentos realizados demostraron la participación de la inervación simpática en el proceso de emblanquecimiento capilar y confirmaron que el dolor actúa en este modelo como un potente estresor. Pero aún se hacía necesario detallar los mecanismos implicados», sostuvo.

Sincronía

A aquella altura, los investigadores ya sabían que el estrés asociado al dolor provocaba en los ratones de algún modo la «maduración» precoz de las células madre melanocíticas existentes dentro del bulbo capilar. Estas son las responsables de la generación de células productoras de melanina, el pigmento que colorea los cabellos.

«Cuando somos jóvenes, esas células se encuentran en un estado indiferenciado, como todas las células madre. A medida que vamos envejeciendo, se van diferenciando gradualmente y, cuando culmina este proceso, dejan de generar los melanocitos que producen la melanina. Mediante la aplicación de diversas metodologías, demostramos que una activación simpática intensa hace que el proceso de diferenciación progrese mucho más rápidamente. En otras palabras: en nuestro modelo, el dolor incrementa el envejecimiento de las células madre melanocíticas», explicó Mattar Cunha.

«El estrés agudo, en particular la reacción de 'luchar o huir', ha sido vista tradicionalmente como beneficiosa para la supervivencia animal. No obstante, en este caso, el estrés agudo provoca un agotamiento permanente de células madre», dijo Bing Zhang, primer autor del artículo, quien actualmente realiza un posdoctorado en el laboratorio de Ya-Chieh Hsu.



Crónica de Gardezabal:

NO LOS QUIEREN



Precandidatos presidenciales



Gustavo Álvarez Gardezabal
El Porce

La encuestadora Guarumo publicó una encuesta sobre los probables candidatos presidenciales al 2026. Viéndola al momento, y midiendo su proyección,

parecería aclarar un poco la intención del voto lejano y, quizás hasta sacar del paseo a algunos que teóricamente los mencionamos repetidamente en las charlas informales de los colombianos.

El resultado muestra a Vicky Dávila encabezando la muestra con un 12.2, seguida de Sergio Fajardo con un 10.1 y la tercera de Claudia López con un 9.4.

La sorpresa la dan en el listado Vargas Lleras y David Luna que ni su-

mándolos dan más del 4.5 y quedan muy atrás individualmente. Pero lo que si es muy significativo en la encuesta, que la publicó en primicia Valora Analitik es que el nivel reputacional negativo de los tres primeros es abrumadoramente muy alto en cada uno de ellos.

La imagen negativa de Vicky es del orden del 44.7 mientras su registro favorable es apenas del 34. Con Sergio Fajardo pasa igual, su imagen favorable es de 31.9 pero su desfavorable es del

39.3. Y Claudia López no se queda atrás en el rechazo.

Su registro positivo es de 32.9 pero su desfavorabilidad llega al 43.2. En palabras más duras, parecería que una mayoría de colombianos no los quiere o no los acepta en los actuales momentos.

Ello abre la posibilidad de que cada precandidato modifique su forma de actuar y que quien más logre salir de ser malquerido, pase a ser favorito.

O, lo que muchos pensamos, que los candidatos de verdad, con engranaje montado y favorabilidad nata o no serán candidatos o no se han lanzado todavía o, quizás más bien, estarán esperando el desarrollo de los acontecimientos de este país donde el presidente parece dando tumbos, brama de miedo que lo van a tumbar y muchos sospechamos que quiere repetir la historia del recientemente fallecido Fujimori y se dará el autogolpe. Amanecerá y veremos.



EL PODER DE UNA MADRE

Édgar Martínez

En el viejo puerto de Montreal, en la antigua iglesia de Notre-Dame, se encontraba una joven mujer a quien, se notaba, le faltaban pocos días para dar a luz. Y oró a Dios de esta forma: «Dios, dame un hijo que sea extraordinario, que sea valiente para defenderse de los demás y luchar por causas justas; que tenga la capacidad de sobreponerse a la derrota y pelee como un guerrero hasta el final; pero que también sea bondadoso y trabajador, que ayude al pobre y que sea todo un caballero; que, llegados los años, me cuide y no se olvide de mí para que yo pueda estar orgullosa de él».

Esta joven mujer se retiró a su casa, y cayó en un sueño profundo. Y de repente vio una luz radiante que lo llenó todo. Al instante, se sintió invadida por una paz profunda. Y escuchó una voz que le dijo: «Hija mía, te he escuchado con profunda atención cuando me hablaste, pero quiero revelarte un gran secreto: tú puedes desear un hijo así, pero yo tengo otros planes».

Y la llevó por un instante a una ciudad desconocida, donde una madre luchaba por la vida de su bebé. Podía escuchar que tenía varios meses transitando de un hospital a otro, que le decían que su hijo no tenía esperanzas. Pero ella peleaba como una guerrera, con una fe inquebrantable de que su hijo viviría.

«Mira —le dijo Dios— este hijo es un alma orgullo-



RETRATO-AL-OLEO-DE-MAMA-Y-BEBESolo una madre puede amar a una piraña, porque tu hijo será odiado por todos, menos por ti.

sa de otras vidas, y lo he enviado a la Tierra para que en su sufrimiento, aprenda humildad. Lo he enviado a una madre bondadosa, con un gran amor que sabrá comprenderlo, tolerarlo y guiarlo. Si yo lo hubiera enviado a otra mujer, no lo hubiera cuidado de la misma forma y no podría aprender su lección en la Tierra».

Y, de repente, fue llevada a una ciudad distinta. Observó a una madre soltera, joven, que no cuidaba a su hija y que a temprana edad le enseñaba que lo hiciera todo, sola, desde comer hasta vestirse. Si lloraba, la madre la gritaba, o la ignoraba.

«Mira —le dijo Dios— esta madre es una mujer inmadura, sin conciencia y rebelde. Le envié a una hija sumamente amorosa e inteligente. Esta hija ayudará a su madre a crecer y esta madre retará a su hija con su mal carácter, para que se pule como un diamante

bello y aprenda la lección de tolerancia que viene a aprender aquí en esta vida.

«Mira, hay hijos a quienes les he dado corazón de piraña: devorarán a sus semejantes en tiempo y dinero; serán crueles, no tendrán piedad y solo pensarán en sí mismos. Si te envío un hijo así, tendrás que enseñarle a ser generoso y a tolerar la frustración. Será muy sensual, tendrá hijos numerosos como si se tratara de uno de los animales salvajes del bosque; cambiará de pareja como quien cambia de ropa hasta el final de sus días; huirá de ti a temprana edad y tendrás que perdonarlo una y otra vez.

«No importa lo que hagas, es la semilla que le sembré. No te culpes, crecerás, cultivarás tu tolerancia, fuerza y amor. Solo una madre puede amar a una piraña, porque tu hijo será odiado por todos, menos por ti.

«Las madres me piden corazón de águila para sus hijos. Te digo, que si yo mandara puras águilas, este mundo sería un caos. El águila es valiente y protege, pero si no hubiese cobardes, ¿a quién protege? No podría realizarse. Pelearían entre ellas por la supremacía hasta matarse. Por eso, envío hijos con diversos corazones para el equilibrio del mundo.

«También, podría enviarte el corazón de rémora. ¿Has observado a esos pequeños peces que nadan cerca del poderoso tiburón para comerse sus sobras? ¡Rémoras son!

«Tu hijo será flojo, inteligente en el arte de hablar y de hacer el mínimo esfuerzo. Engañará para obtener dinero, sexo y cualquier cosa. Dependerá de otros en lo económico. Te desesperará y tendrás que perdonarlo una y otra vez.

«El águila y el tiburón se realizan al alimentar a la

piraña y la rémora. Así, equilibrio el mundo: junto a alguien que tiene hambre de dar, con alguien que tiene hambre de recibir.

«Y si te considero digna, te enviaré el reto de retos: un hijo que no podrá desarrollarse en el mundo. No hablará, quizás no vea o viva poco tiempo. ¿Por qué haría esto? Es un espíritu que vivió una vida desenfadada, que nunca pensó, que pasaba de un acto a otro sin meditar. Le he ordenado que no se mueva con soltura en el mundo, para que pueda estar quieto y se centre en el espíritu. Era la única forma de que aprendiera en su vida terrenal. Su espíritu crecerá mucho más que el de cualquier otro niño.

«Recuerda que no te mandaré un hijo que no puedas cuidar. Sé cuáles son tus alcances y tus potencialidades. Ni siquiera tú las conoces. Recuerda que tus hijos son espíritus de otras vidas que no recuerdan su pasado. Solamente estás para cuidarlos por un tiempo, y tendrás que utilizar toda tu sabiduría y poder para guiarlos.

«Por eso, no me pidas que te mande hijos con los que no te tengas que esforzar. Tu vida sería vacía. Él moriría a temprana edad por ser perfecto y no tener nada que mejorar. Ambos crecerán con los desafíos de la vida. No te pido que me comprendas. Yo soy Dios y sé lo que hago, así que ¡disfruta a tu hijo! ¡Ámalo! ¡Súfrelo! ¡Perdónalo! Y solo al final de tus días, entenderás».

Cinco consejos para lograr :

PAPÁ EL SUPERHÉROE AL VOLANTE

«Papá» es sinónimo de muchas cosas buenas: amor, responsabilidad, valor y trabajo duro. Pero si hay una palabra que identifique o defina a un buen padre, esa es SEGURIDAD.

De acuerdo con varios especialistas, los niños —especialmente los varones— suelen apartarse un poco de la madre cuando llegan a la adolescencia, pues desean comenzar a explorar el mundo por ellos mismos. Es ahí cuando la figura del padre cobra más relevancia, ya que suele tener una receptividad mayor en los hijos cuando de transmitir los valores se trata.

Esto es particularmente cierto a la hora de empezar a manejar, pues los papás suelen ser los máximos referentes en los hábitos de conducción de sus hijos a futuro, sobre todo, en lo que respecta a la seguridad vial. Por esta razón, de acuerdo con su compromiso con la seguridad en las vías del país, Baterías Mac ofrece las siguientes recomendaciones para que todos los padres de familia se conviertan en el mejor superhéroe al volante de sus hijos, ayudándolos a conquistar sus metas todos los días:

Usar siempre el cinturón de seguridad:

El uso del cinturón de seguridad es, probablemente, la norma más elemental de seguridad pasiva al volan-



Los papás suelen ser los máximos referentes en los hábitos de conducción de sus hijos a futuro, sobre todo, en lo que respecta a la seguridad vial.

te. Sin embargo, también suele ser la más obviada por algunos conductores, quienes, por desinterés o desconocimiento, ignoran que el uso de este elemento puede hacer la diferencia entre sobrevivir o no a un grave accidente.

Estudios de la Organización Mundial de la Salud, sostienen que usar el cinturón de seguridad al conducir, la probabilidad de morir en un accidente de tránsito se reduce en un 50%, además de disminuir en el mismo porcentaje la probabilidad de sufrir lesiones graves.

Respetar las normas de tránsito:

Según la organización Traffic Psychology International, los padres son generadores de conductas y su comportamiento en la carretera (como conducto-

res, ciclistas o peatones) tiene mucha influencia en sus hijos. «Aunque un niño muestre o no interés por la conducción, reconoce el modo en que sus padres se enfrentan al sistema social del tráfico, lo que significa que puede asimilar un comportamiento al volante sin prestarle atención», asegura la entidad.

No exceder los límites de velocidad:

Corredores como Juan Pablo Montoya y películas de acción como 'Rápido y Furioso' se han encargado de emocionar y entretener a millones de niños en todo el mundo gracias a la velocidad, potencia y aceleración de sus autos.

De acuerdo con las autoridades, un incremento del 1% de la velocidad media de un vehículo puede aumentar en 4% la ocurrencia de accidentes mortales y en 3% la siniestralidad con lesiones de gravedad. Estadísticas que suelen elevarse durante la noche o en condiciones climáticas adversas, donde la mayoría de accidentes automovilísticos ocurren cuando se juntan la velocidad extrema y la poca visibilidad, producto de la lluvia, la nieve (o como ya se mencionó) la noche.

Comprar una batería d

Comprar una batería d

excelente calidad: Si bien otros elementos del vehículo —como las llantas y el motor— suelen robarse el protagonismo cuando se habla de seguridad mecánica, la batería en este aspecto es igual de importante, pues es la encargada de suministrar la energía que el auto necesita para poder funcionar. En materia de seguridad, los accidentes

que suelen ocurrir como resultado de una batería deficiente, se originan porque esta se descarga rápidamente, porque se sulfata con facilidad (bornes sucios) o porque sencillamente no se instala bien.

Limpiar y desinfectar el auto:

En tiempos de cuarentena y/o movilidad restringida, no basta simplemente con respetar las normas elementales de conducción y tránsito, sino que es necesario adoptar algunos «protocolos» en materia de salud y limpieza para prevenir posibles contagios de Covid-19.

Según las autoridades sanitarias, este virus pervive durante varias horas en las diferentes superficies, por lo que es necesario limpiar todos aquellos elementos del vehículo que están más expuestos a la hora de conducir, tanto fuera como en el interior del auto. Zonas como el volante, la palanca de cambios, el tablero y las ventanas, entre otros, deben ser correctamente desinfectadas con una toalla desechable o un trapo impregnado en alcohol o solución desinfectante. Teniendo en cuenta que el virus también permanece en el aire, también se recomienda sacudir los tapetes y aspirar lo mejor posible la cabina y las rejillas de ventilación. (GRS).



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador

Javier Sánchez L
Director (e)

Víctor Hugo Lucero Carmona
Jefe de Redacción

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Armando Meléndez
Editor de Turismo

Carlos Osorio
Editor Internacional

Freddy León Cuellar Editor Pacífico
Miembro del Círculo de Periodistas de Cali

Alejandro Arias Editor Atlántico
Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

William Fonseca
Gerente

Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial

Corresponsales en el mundo Estados Unidos:

Lorena Sánchez Omar Sánchez Luis
Guillermo Vega

Paraguay
Ignacio Martínez

Cuba
Lázaro David
Najarro Pujol

Europa

Carlos Andrés
Lucero Carmona

Australia Mónica
Lucero Mosquera

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Correo electrónico:
primiciadiario@gmail.com

Teléfono 3002196363 – 3002124304

Bogotá, D.C.-
Colombia - Sur América

Villa de Guaduas:

OASIS DE TRANQUILIDAD



Capital de la provincia del Bajo Magdalena, Villa de Guaduas es destino por excelencia de turistas en búsqueda de conocer, contemplar y recorrer los lugares emblemáticos de la época colonial.

Con un recorrido de dos horas desde la ciudad de Bogotá, algunas de las experiencias y sitios para visitar son: la casa de la Heroína Policarpa Salavarrieta, el Museo de Artes y Tradiciones, la Catedral San Miguel Arcángel, la Piedra Capira y el Salto de Versalles.

El centro histórico del municipio Villa de Guaduas ofrece una experiencia de primer nivel a los visitantes, el «Hotel Boutique Lombok», anteriormente conocido como Hotel Casablanca, reformado para preservar y cuidar cada detalle de su arquitectura colonial.

Se acondicionaron las diferentes locaciones del hotel inspiradas en la cultura de Bali, Indonesia. Su amplia varie-



Lombok se ha posicionado como un referente de turismo responsable, consciente y ecológico. La oferta turística al visitar el municipio Villa de Guaduas, tanto en el centro histórico como en las zonas rurales, actualmente genera un alto sentido de conservación por los ecosistemas.

dad de plantas evoca un ambiente de tranquilidad y descanso. Cuenta con cómodas habitaciones equipadas con todas las comodidades que busca el viajero; la vista a los espejos de agua, la zona de hidromasajes y piscinas diseñadas perfectamente para una experiencia de relajación única.

Allí se puede disfrutar de comensal a comensal, porque cada plato de su oferta gastronómica en «La Terrazza, restaurante e bar», permite compartir una experiencia inolvidable en un ambiente natural, con el clima perfecto de esta hermosa población.

Una opción única para vivir este recorrido colonial en pleno corazón del único pueblo patrimonio de Cundinamarca.

Están circulando 47 nuevas sustancias psicoactivas:

LAS DROGAS QUE SE TOMARON A COLOMBIA



Los consumidores de estas drogas no tienen en cuenta que aunque una dosis puede resultar inofensiva, realmente no saben a qué se exponen.

En el último reporte de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) se identificaron 1.124 nuevas sustancias psicoactivas en el mundo, la mayoría de origen sintético, lo que quiere decir que se producen en laboratorios por medio de procesos químicos para reproducir la sensación de euforia, tranquilidad o placer en quien consume.

Según la UNODC, con más de 204.000 hectáreas cultivadas y cerca de 1.400 toneladas al año, Colombia registró en 2022 niveles históricos de producción de cocaína, por lo que no es extraño que las autoridades la tengan como la principal droga a de-

tectar, al igual que la marihuana o la heroína; sin embargo, el mercado de las drogas sintéticas está creciendo muy rápido, ganando cada vez más «adictos» y laboratorios clandestinos.

Una de ellas, que sirve como ejemplo y que de hecho es de las más sonadas hoy, es el «tusi», o cocaína rosa, llamada así por las grandes cantidades en que se encuentra y por los efectos que genera en los consumidores; su producción tiene de todo un poco, es un «coctel»

Ante esta problemática, Dennis Ocampo Chaguendo, magíster en Química de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), estudió a fondo los componentes

con los que se están fabricando estas drogas, empleando material incautado en Bogotá, Medellín y Cartagena que le facilitó la Fiscalía General de la Nación y la Policía Nacional.

En las 146 muestras tomadas se encontraron 3 grandes grupos de drogas: ketamina, metanfetamina y éxtasis, que en muchas ocasiones estaban mezcladas para potenciar el efecto.

Además, dentro de las cerca de 32 sustancias —que incluyen los medicamentos de uso común mencionados— también hay algunas muy similares a la ketamina, que les sirven a los fabricantes para engañar a las autoridades, ya que no son compuestos fiscalizables

o imputables, y después de que «pasan» los usan para rendir la ketamina y hacer drogas como el tusi. Según la corporación Acción Técnica Social, que trabaja por mejorar las políticas de drogas en Colombia, el tusi que circula en el país solo tiene un 20 % de 2-CB, compuesto químico que le da nombre, y las demás son sustancias ajenas.

«La colorimetría es un método que les sirve a las autoridades para detectar cocaína y otras drogas naturales, y que seguramente muchos han visto en programas como Alerta Aeropuerto, pero que no identifica las nuevas drogas sintéticas, debido, entre otras cosas, a que en la producción se usan muchos compuestos quími-

cos similares», explica el investigador. «Estos aparatos facilitan ver la 'huella dactilar' de las sustancias con las que se producen las drogas sintéticas, para luego hacer una correlación en programas estadísticos como Rstudio, en el que, según lo que se encuentre, se hacen escalas que muestran el orden y la cantidad de cada sustancia», asegura el magíster en Química de la UNAL. «Los consumidores de estas drogas no tienen en cuenta que aunque una dosis puede resultar inofensiva, realmente no saben a qué se exponen, pues son un coctel de sustancias desconocidas; es como cuando la gente se auto-medica, pero a un nivel mucho mayor y más riesgoso», indica.

Enigmático:

NUESTRA INSÓLITA PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL

Armando Martí

¿Alguna vez ha experimentado una corazonada que resultó verdadera? O ¿ha sentido un impulso repentino de hacer o no algo, para después descubrir que debió haber seguido ese palpito con el fin de preservar su vida o por la seguridad de las demás?

De ser así, entonces ha estado utilizando su capacidad psíquica instintivamente. Nacemos con seis sentidos: la vista, el olfato, la audición, el tacto, el gusto y la intuición o percepción extrasensorial (PES). Este diseño maravilloso es uno de los interrogantes más profundos para la ciencia, la investigación y la vida de las personas.

En el mundo de la ciencia surgieron nuevas hipótesis que buscaban explicaciones cada vez más profundas de lo que ocurría en el cerebro del hombre, es decir, los poderes de la mente humana.

Sin duda, la razón es la condición por medio de la cual se reconocen lógicamente los problemas y las soluciones (causa y efecto), mientras que la intuición es ir más allá del intelecto pues sucede sin el control de la mente.

Por eso, una de las funciones más importantes del cerebro y las redes neuronales es el razonamiento, contrario al cuerpo que con sus impulsos generados por el sistema límbico estimulan el instinto y durante la interacción del preconsciente y el inconsciente del individuo, se activa la intui-



Nacemos con seis sentidos: la vista, el olfato, la audición, el tacto, el gusto y la intuición o percepción extrasensorial (PES).

ción.

La mente genera ciclos de pensamientos complejos creando hábilmente preguntas y respuestas. Por su parte, el cuerpo no se puede apoyar solamente en la inteligencia porque tiene que vivir. De ahí que muchas de las funciones esenciales, se estimulan mediante el instinto de conservación a través de los sistemas simpático y parasimpático que controlan la respiración, los latidos del corazón, la digestión, la circulación de la sangre y muchos otros procesos.

Ahora bien, para darle sentido a la existencia, el inconsciente fue dotado de intuición y como resultado surge la posibilidad del arte, la estética, la sensibilidad, el amor, la amistad y todas las facetas de la creatividad.

Al unir el intelecto con la intuición se eleva la inteligencia, en otras palabras, una persona inteligente utiliza el análisis

para asimilar, entender y organizar los fenómenos o realidades del mundo. Mientras que intuitivamente llega a respuestas aparentemente «casuales», teniendo en cuenta que desde la física cuántica la casualidad no existe sino la causalidad, basado en la premisa de que cada acción tiene una reacción. Así lo afirmaba el físico danés Niels Bohr.

Existen seis tipos de intuición: de descubrimiento, generativa, evaluativa, operativa, predictiva y de iluminación. La «intuición de descubrimiento» es la que se relaciona con lo fortuito o accidental por el reconocimiento intuitivo de la observación.

Como por ejemplo sucedió con los inventos de los rayos X, el cultivo de piel para trasplantes en víctimas de quemaduras, el radar, la penicilina o la medicina bioenergética, entre muchos otros. También, la «intuición generativa» hace alusión

a las opciones y alternativas que un individuo tiene, como estar en el sitio adecuado en el momento preciso.

Asimismo, la «intuición evolutiva» es el desarrollo de la voz interior que advierte, evalúa o comenta acerca de las circunstancias y personas del entorno. Similar a la «intuición operativa» que guía los actos, pero desde el deseo y el impulso de hacer o no hacer algo.

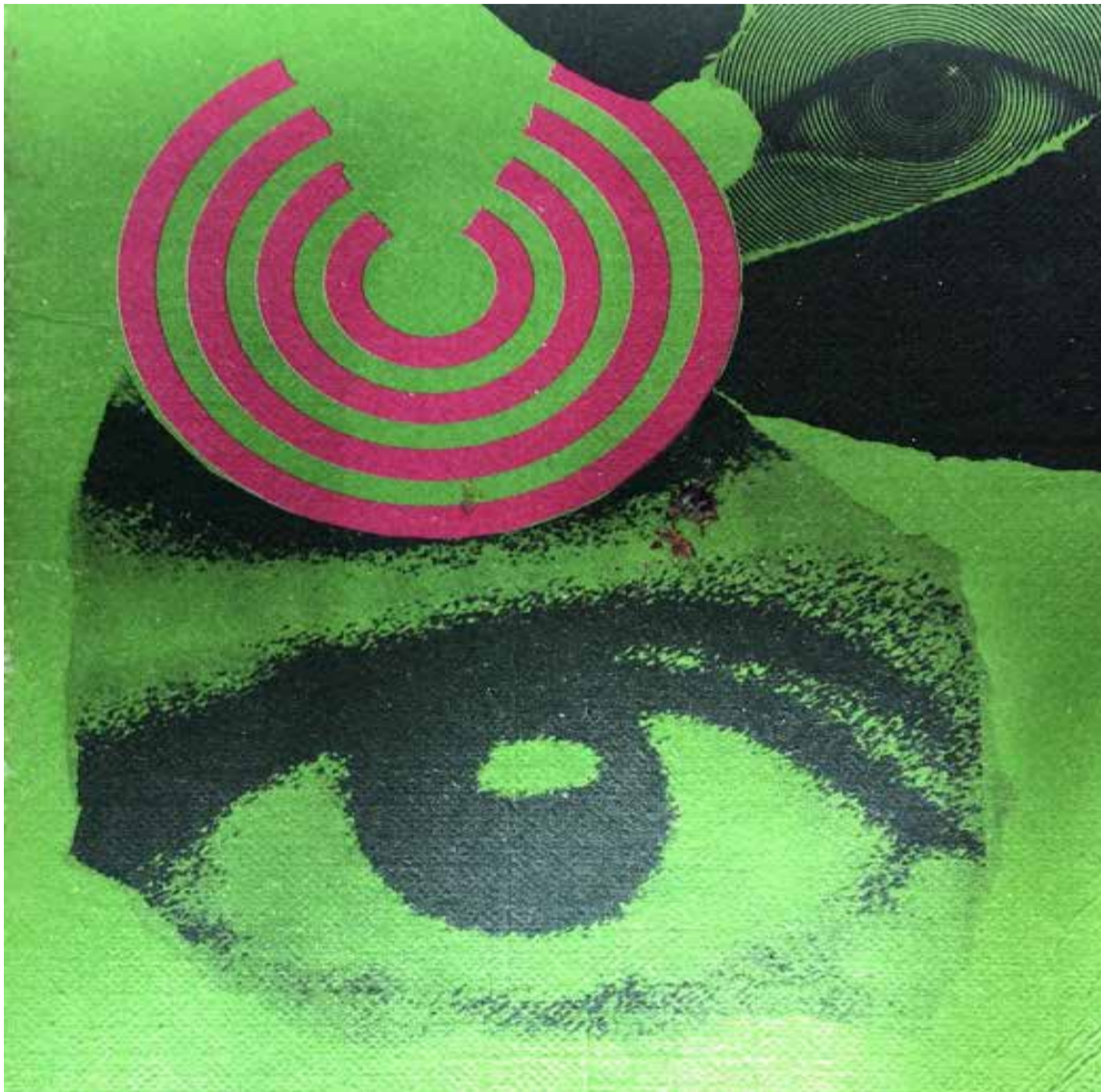
La «intuición predictiva» contiene un elemento de presagio basado en la sensación de que algo va a pasar. Por último, «la iluminación» es la forma más alta de intuición logrando una sanación desde la orientación de la sabiduría, lejos de la superstición y del tabú, más orientada hacia la trascendencia que el ser necesita para evolucionar integralmente.

De esta manera, la intuición no es un mito sino una realidad que todos

experimentamos diariamente y refleja nuestra interacción con la vida. En consecuencia, la percepción extrasensorial (PES) del ser humano es parte de la intuición, partiendo de la ley universal que dice: «Cualquier cosa que te sobrevenga, cualquier cosa que te rodee, estará de acuerdo con tu conciencia y con nada más; cualquier cosa que se halle en tu conciencia tendrá que suceder, no importa quien trate de impedirlo; y cualquier cosa que no se halle en tu conciencia no es posible que suceda».

Esto significa que la información programada en la mente creará una realidad, y todo depende de si la programación se realiza desde los deseos de la intuición o desde las influencias y expectativas externas.

Cabe recordar, que la percepción extrasensorial (PES) debe ser uti-



La mente genera ciclos de pensamientos complejos creando hábilmente preguntas y respuestas.

lizada como un medio para bendecir, ayudar, sanar y dar aliento a los más necesitados.

Por eso, este don nunca se debe emplear para aprovecharse o controlar la mente de los demás. Los poderes extrasensoriales no pueden ir en ningún momento en contra del derecho natural, la estabilidad y la integridad de las personas.

Al abusar de estas cualidades, se puede provocar una reacción desarmoniosa y negativa entre el operador y el asesorado, llamada karma (consecuencias de los actos, palabras o pensamientos que provienen de una mala intención y generan daño).

Es de vital importancia que la persona tome conciencia en manos de quién va a poner su salud física y mental, ya que sin

ella perdería casi todo el sentido de su existencia.

Investigar con la ayuda del Internet la autenticidad de algunas personas que desde la publicidad se hacen llamar maestros, médiums, adivinos y chamanes es primordial, pues existen bases de datos que a través de registros en asociaciones o radicación de sus diplomas ante las autoridades, pueden demostrar la idoneidad profesional en áreas orientadas al bienestar personal, tales como la psicoterapia, la psicología transpersonal, la psiquiatría, la acupuntura y el Coach de vida, entre otras ramas que tienen como propósito el manejo y el equilibrio de la energía humana.

Claves para desarrollar la intuición o percepción extrasensorial (PES).

Elija un momento ade-

cuado para meditar a través de esta poderosa herramienta. Prepare la mente y «limpie» los filtros de la conciencia para recibir información.

Siéntese en una silla cómoda con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos con las palmas hacia arriba sobre las piernas. Deje que el peso del cuerpo se apoye bien sobre la silla para que esta absorba la tensión, las preocupaciones y las distracción que le impiden una adecuada concentración.

Inhale profundamente llenando de aire el abdomen. Retenga unos segundos el aire y suéltelo suavemente al menos durante tres minutos. Empiece a relajar cada parte del cuerpo, de la cabeza hasta los pies, sintiendo como la tensión se va yendo hacia abajo mientras la tierra lo ab-

sorbe. Sin ningún tipo de distracción por ruidos, sonidos o aparatos electrónicos, imagine una escena placentera y pasiva en donde se sienta protegido por una luz radiante del Creador, mientras va calmando los pensamientos del día.

Cuando su mente esté silenciada y despejada de los problemas cotidianos, visualice sin ningún esfuerzo un círculo blanco como una barrera protectora, mientras van llegando impresiones visuales, auditivas o de tacto, que indiquen el estado interior en el que está.

En ese instante puede preguntarse: ¿cómo me siento? ¿a qué le temo? ¿qué me impide alcanzar el éxito, la paz y el bienestar integral? ¿cuáles son los obstáculos que debo superar? ¿qué cambios son necesarios? Deje que las respuesta surjan espontáneamente y sin forzarlas. Entre en contacto con la amorosa

voz interior de su alma. Repita este ejercicio y aprenda a sensibilizar los sentidos, pues ellos son la brújula que indican si la decisión que va a tomar es la más adecuada. ¿Cómo se siente un sí o un no en su cuerpo? ¿Está a la defensiva o confía en los resultados?

Procure agradecer a su Poder Superior según como lo conciba, el maravilloso don de la intuición que le permite confiar, tener fe y seguridad en la guía de su voz interior.

Si por fin, después de tantos siglos de oscuridad, ignorancia y persecución hacia lo misterioso y nuevo, pudiéramos trascender el profundo condicionamiento social, religioso y cientifismo que ha limitado el desarrollo de la especie humana, resurgiríamos hacia una nueva y mejor versión de nosotros mismos al potencializar nuestras facultades extrasensoriales, cambiando la historia del mundo.

XILÓPALO
PREMIO NACIONAL DE PERIODISMO DIGITAL
• 2024 •

PARTICIPA EN LA CATEGORÍA DE CARICATURA

Destaca tu talento a través de ilustraciones que comuniquen realidades de la sociedad.

Premioxilopalo.com

Símbolo de la comida colombiana:

EL MONDONGO

¿Qué es la sopa de mondongo?

La sopa de mondongo es una sopa bastante tradicional en Colombia, preparada con carne de cerdo, callos y algunas verduras, y que sin duda alguna no puede faltar en ningún restaurante.

Cómo no recordar esta maravillosa sopa, si me recuerda a mi tierra, a mi hogar y a mi abuela, me llena de emoción hacerla y comerla, aunque si les soy sincera, el sabor de la sopa de mondongo que preparaba mi abuela no lo supera nadie.

¿Con qué se acompaña el mondongo?



No hay nada más delicioso que degustar de esta buena sopa de la manera más tradicional posible, que sepa a casa, a hogar, a tradición. Es por esto que sus acompañantes perfectos son el arroz blanco, un buen aguacate, un banano y

porqué no, unas gotas de limón.

¿Cómo cocinar el callo?

Con esta parte de la receta hay que tener mayor cuidado, y es la cocción del callo, pues tradicionalmente se cocina en una olla a presión, por al menos unos 45 minutos. Esto se debe a que esta carne es un poco dura, y si se cocina en una olla que no sea a presión, esta carne puede tardar en ablandar unas cuantas horas.

Ingredientes

- 1 libra de callo de res picada en trozos pequeños
- ½ libra de carne de res pulpa picada en trozos pequeños
- 1 libra de yuca picada en trozos pequeños

- 1 libra de papa picada en trozos pequeños
- ½ libra de habichuelas verdes picadas en trozos pequeños
- 1 arracacha pequeña rallada
- 1 zanahoria grande picada en trozos pequeños
- ½ libra de arveja
- 2 ramitas de cebolla larga o media cebolla de huevo mediana picada finamente
- 1 tomate grande picado finamente
- ½ cubo de caldo de ricostilla o Maggie
- 3 ramitas de cilantro picado
- Color y Sal al gusto

Notas

- La papa se cocinará muy rápido por ello la agregamos al final, puedes dejar la olla semi-tapada durante 10 minutos (Incluso ese tiempo pue-

de ayudarte para picar los demás ingredientes, si aún no lo has hecho, manteniendo la olla en el fuego) Añada el callo de res, la carne, la yuca, la zanahoria, las habichuelas, la arracacha rallada a las alverjas, colocando a fuego medio durante 10 minutos (Puedes dejar la olla semi-tapada). Luego añada a la olla la papa, la cebolla, el tomate, el ½ cubo de caldo de ricostilla, la sal y el color al gusto.

Verifica que tengas suficiente agua en la olla para cubrir los ingredientes y un poco más, pues durante el proceso de cocción el agua se reducirá. Tapa la olla y lleva a fuego medio durante 20 minutos más.

Sirva acompañado con arroz y disfruta.

No hay nada más delicioso que degustar de esta buena sopa de la manera más tradicional posible, que sepa a casa, a hogar, a tradición.



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

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

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

Ventajas de tener un centro de lavado en casa:

LAVADORA Y SECADORA TODO EN UNO

Tener una lavadora y secadora en casa no es solo una comodidad, sino una necesidad para mantener el orden y la limpieza del hogar. La tecnología ha avanzado tanto que ahora es posible contar con un centro de lavado completo, que no solo te ahorra tiempo, sino también espacio. Ahorro de espacio y eficiencia en el hogar



En especial, la combinación de lavadora y secadora todo en uno es ideal para hogares modernos, ofreciendo múltiples beneficios que te harán la vida mucho más fácil

Uno de los mayores beneficios de optar por una lavadora y secadora todo en uno es el ahorro de espacio. En muchas viviendas actuales, especialmente apartamentos o casas pequeñas, no siempre hay suficiente lugar para instalar una lavadora y una secadora por separado. Con esta solución compacta, puedes tener ambas funciones en un solo electrodoméstico, aprovechando mejor el espacio disponible.

Este tipo de equipo, conocido también como lavadora secadora torre, permite optimizar las áreas de lavandería sin sacrificar calidad o eficiencia en el proceso de lavado y secado.

Además, al tener un solo aparato, reduces el desorden en tu hogar. No es necesario destinar dos espacios diferentes para cada electrodoméstico, lo que te permite aprovechar otras áreas de tu casa para actividades o almacenamiento adicional.

Tecnología avanzada y ciclos personalizados

Las lavadoras y secadoras modernas no solo

ocupan menos espacio, sino que también integran tecnología avanzada que mejora la experiencia de lavado. Muchas de ellas vienen con una variedad de ciclos ajustables, que permiten seleccionar el tipo de lavado o secado según la cantidad y el tipo de ropa que estés lavando.

Esto garantiza que tu ropa salga en perfectas condiciones, sin daños por exceso de secado o maltratada por un ciclo inadecuado de lavado.

Por ejemplo, algunos modelos permiten configurar ciclos rápidos para cargas pequeñas o ciclos más intensivos para prendas más grandes o difíciles de limpiar. Además, ciertos aparatos incorporan tecnologías de ahorro de agua y energía, lo cual es beneficioso no solo para tu bolsillo, sino también para el medio ambiente.

Ahorro de tiempo en las tareas del hogar

Una de las ventajas más claras de contar con un centro de lavado en casa es el ahorro de tiempo.

Imagina no tener que esperar a que termine un ciclo de lavado para poner la ropa en la secadora. Con una lavadora y secadora todo en uno, puedes realizar ambas tareas de manera continua, sin la necesidad de estar pendiente de cambiar la carga de un aparato a otro.

Este tipo de electrodomésticos permite automatizar el proceso y dedicar tu tiempo a otras actividades, sabiendo que tu ropa quedará limpia y seca con solo presionar un botón.

Este tipo de sistema es especialmente útil para personas con rutinas ocupadas o familias numerosas, que generan una mayor cantidad de ropa sucia. La posibilidad de reducir los tiempos de espera y el trabajo manual es, sin duda, una gran ventaja.

Más opciones para el diseño de tu hogar

Otro aspecto interesante al tener un centro de lavado es la flexibilidad que ofrece para el diseño de los espacios. Al aho-

rrar espacio con una lavadora y secadora torre, tienes la opción de instalarla en lugares menos convencionales, como el baño, la cocina o incluso un armario.

Esto permite mantener la estética de tu hogar intacta, sin sacrificar funcionalidad. Además, los diseños actuales de estos electrodomésticos están pensados para ser visualmente atractivos, con acabados modernos que se adaptan a cualquier estilo de decoración.

Por otro lado, tener una lavadora y secadora todo en uno no solo mejora la distribución de los espacios, sino que también permite crear una zona de lavandería más organizada. Puedes añadir estanterías o cestas para la ropa, logrando un ambiente más limpio y funcional.

Cuidado especial para tus prendas

Una de las preocupaciones más comunes al lavar ropa es el cuidado adecuado de los diferentes tipos de tejidos. Algu-

nas prendas delicadas requieren un tratamiento especial, y con las lavadoras y secadoras todo en uno de hoy, esto ya no es un problema.

La mayoría de estos equipos cuentan con programas específicos para lavar desde ropa de cama gruesa hasta prendas delicadas como seda o lana.

Al contar con tecnología de sensores, estos electrodomésticos ajustan automáticamente el tiempo y la temperatura, evitando el desgaste prematuro de las prendas. Esto es especialmente útil para aquellos que buscan prolongar la vida útil de su ropa y evitar el deterioro que puede causar un mal manejo en el lavado.

Ahorro económico a largo plazo

Aunque el costo inicial de adquirir una lavadora y secadora todo en uno puede ser más elevado que el de un aparato tradicional, a largo plazo representa un ahorro significativo. Al consumir menos energía y agua, estarás reduciendo los costos de tus servicios. Además, al no tener que lavar y secar ropa fuera de casa o en lavanderías automáticas, ahorras tiempo y dinero en desplazamientos. Igualmente, el mantenimiento de un solo aparato es menos costoso que el de dos, lo que también influye en los gastos a largo plazo. Al reducir la cantidad de electrodomésticos en tu hogar, también disminuyes la posibilidad de que se presenten averías costosas.

Carolina Saenz:

¿CÓMO TE CONVIERTES EN UNA CIUDADANA DEL MUNDO?



Desde pequeña cuando me preguntaban sobre las fronteras siempre dije: que no deberían existir, pero bueno si no nos ponemos desacuerdo unos cuantos imaginasen todo el mundo siendo uno solo ? un caos total.

Carolina Saenz Especial

Ya no era una colombiana era una ciudadana del mundo. Me considero una amante de los viajes y las aventuras, regrese a mi país natal hace 2 años (Colombia) después de haber vivido por 5 años y medio en un hermoso país que me dio todo Argentina, cuando regrese tenia muchos sentimientos encontrados, no entendía la conducta de las personas me sentía confundida con muchas situaciones cotidianas y aunque había nacido acá me sentía distante y no encajaba.

Sufría literalmente un choque cultural no porque Argentina fuese mejor ni mucho mas ni mucho menos simplemente era diferente. Ya no era una colombiana era una ciudadana del mundo.

De aquí en adelante he viajado conociendo diversas culturas y sobrepasando la barrera idiomática, cada vez que vuelvo siento una especie de depresión post viaje y me dan ganas de irme a viajar y no parar. Lo que descubrí es que no pertenezco aquí ni allá ni a ningún lado pues el conocer tantas culturas te cambia, te transforma, te hace evolucionar y te

hace una ciudadana del mundo.

Abres tu mente intercambias ideas y conocimientos te haces cada vez mejor persona mas fuerte y mas valiente para enfrentar todas las adversidades de la vida. Tienes en cuenta otras opiniones y otros puntos de vista evaluar las situaciones con múltiples posibilidades no eres tan direccional te conviertes en alguien multi direccional; y ni hablar de la cantidad de temas de conversación que puedes plantear a raíz de conocer lo desconocido por muchos otros y es que esta es una ventaja de ser una

ciudadana del mundo de abrir los limites y ampliar la perspectiva.

Mi experiencia como ciudadana del mundo

Desde pequeña cuando me preguntaban sobre las fronteras siempre dije: que no deberían existir, pero bueno si no nos ponemos desacuerdo unos cuantos imaginasen todo el mundo siendo uno solo ? un caos total. Lo cierto es que me encanta viajar, conocer otras culturas, asombrarme con lugares increíbles e inimaginables, caminar por lugares poco turísticos para ver la verdadera cara de esos países y ciudades.

Creo que una de las mejores maneras de crecer como persona es ver el mundo te hace mas humano, te hace mas sensible, te hace valorar mas todo lo que tienes y lo que haces; como soy fotógrafa de moda siempre que viajo es una excusa para conocer y trabajar con chicas de otras culturas me encanta el intercambio cultural que se puede dar, ver la visión de ellas de la moda, la estética, el maquillaje, buscar locaciones etc.. Me siento muy feliz de haber dado con gente tan talentosa que hace su trabajo con pasión, amor y dedicación.

EL FANTASMA



El dragón regresa a casa: SOFA celebra 15 años de cultura geek y entretenimiento en Corferias.

El dragón regresa a casa, Corferias se prepara para una nueva edición de SOFA, Salón del Ocio y la Fantasía, que este año está cumpliendo 15 años, y que nuevamente reunirá a lo más destacado de las aficiones del tiempo libre, así como a los aficionados a la cultura geek, el entretenimiento, y el arte alternativo.

El evento organizado por Click On Design y el Centro Internacional de Negocios y Exposiciones de Bogotá - Corferias, se llevará a cabo del 10 al 14 de octubre.

A lo largo de los quince años de desarrollo, SOFA ha sido un encuentro que anualmente reúne a más de 200.000 visitantes que comparten las iniciativas de cerca de 4.500 gestores culturales y congregan a más de 400 comunidades, que se reúnen en torno a sus aficiones y procesos de creación artística y cultural en todo tipo de expresiones y acciones colectivas, dinámicas, y lúdicas.

Durante 5 días, Corferias dispondrá de 23 pabellones, un área de más de 57.000 metros cuadrados, para que los asistentes puedan descubrir un mundo nuevo y expresar su pasión, sentirse parte de una comunidad vibrante y llevarse memorias inolvidables, todo ello en el marco de una experiencia imperdible que celebra la diversidad y la imaginación.

Así lo sostiene, Zantiago Echeverri, director de contenidos del evento: "SOFA es un espacio inclusivo donde convergen distintas subculturas, permitiendo a los asistentes disfrutar de actividades rela-



Krystyna Pyszková

cionadas con sus intereses específicos, como los juegos de rol, la animación, el cine independiente, y las culturas asiáticas, entre otros".

Además, el evento tendrá espacios como: SOFA Kids, Hobby Center, Aficiones & Comunidades, Cultura Asiática, The Exhibition: Chibi-Expo, Z-Sports, Hashtag Fest, SOFA Wheels, el Pabellón Gamer y del Ocio Digital, Beta Test Fest, Ciudad de Artistas, Cosplay City y Geek Academy, entre otros. En estos escenarios se organizarán concursos de cosplay, torneos de videojuegos, talleres de arte, exhibiciones de robots, y presentaciones en vivo de música y performance, lo que convierte a la feria en un punto de encuentro para creativos y aficionados.

A su vez, se rendirá homenaje a Akira Toriyama con una impresionante figura tridimensional y una colección de piezas de ilustración y arte. Este espacio celebra la influencia y el legado del legendario creador de Dragon Ball y otras obras icónicas. Los visitantes podrán admirar la detallada figura tridimensional, explorar diversas ilustraciones y obras de arte inspiradas en su estilo, y participar en charlas y actividades relacionadas con su carrera y su impacto en la cultura popular.

Otro de los destacados es SOFA Wheels una zona dedicada a automóviles, motos y bicicletas, con exhibiciones de marcas reconocidas, comunidades de fans y una pista de radiocontrol. Este espacio permitirá a los visitantes admirar vehículos icónicos, interactuar con entusiastas y expertos, y disfrutar de demostraciones en vivo. La pista de radiocontrol ofrecerá la oportunidad de experimentar la velocidad y el control en un entorno seguro y divertido.

elfantasmaprimicia@gmail.com



Cúcuta:

CIUDAD DE LOS DUENDES



El primer nombre de San José de Cúcuta fue Kuku-ta, en honor a los indios que en la región residían, y significaba La Casa del Duende. La ciudad encerraba un toque mágico. Progresó muy rápido y ya en 1875 era una próspera urbe, con marcada influencia alemana e italiana, además de la propia raza mestiza de sus pobladores.

Símbolo de la comida colombiana:

EL MONDONGO



EL PODER DE UNA MADRE