



Parque Nacional Banff en Canadá;

EL MEJOR PAISAJE DEL MUNDO



La belleza natural de los lagos y montañas que rodean a Banff lo convirtieron en el primer Parque Nacional de Canadá y el primer refugio del mundo.

Holanda:

TURISMO CON LOS DUEÑOS DEL AGUA

PATRIOTISMO Y RIVALIDADES

Holanda:

TURISMO CON LOS DUEÑOS DEL AGUA



Rotterdam

Los llamados Países Bajos son grandes conocedores del agua. Cuando visite Holanda haga un recorrido por Ámsterdam, La Haya, Róterdam, Marken y Voledam.

La cuarta parte del país se encuentra por debajo del nivel del mar, de allí su nombre.

Esta no es la única relación de Holanda con el agua: en muchas de sus ciudades los canales son uno de sus principales atractivos, su poderío naval fue notable durante siglos y sus puertos son algunos de los más importantes no solo de Europa sino también del mundo; además de que su colorido es fruto de su clima lluvioso. Estas son algunas de las razones de que el país se pre-

sente como un destino turístico de belleza inimitable. Holanda, turismo, bicicletas, canales, flores y colores son sinónimos para el turista, porque todo eso es lo que podrá encontrar en el país.

Como contraste, La Haya, otra de las ciudades para visitar, se presenta más sobria. Destacan los edificios institucionales, ya que además de la sede del Tribunal Internacional de Arbitraje, es centro político y administrativo de Países Bajos, cuyas instituciones ocupan espectaculares edificios de distintas épocas.

Cerca de esta ciudad, podrá admirar también Madurodam, un parque temático en el que verá toda Holanda, pero en miniatura. Este curioso 'pueblo' cuenta con una

representación a escala de 1:25 de las principales atracciones turísticas del país: edificios, puentes, canales, etc.

Holanda sigue manteniendo vivas antiguas tradiciones, y lo podrá comprobar en el típico pueblo holandés de Delft, donde no puede dejar de visitar su centro histórico, construido también a los lados de canales. Sus edificios medievales, sus torres góticas y sus casas inspiraron al famoso pintor Johannes Vermeer.

Otra de las ciudades que hay que ver en Holanda es Rotterdam. Aunque su aspecto más industrial puede contrastar con el color de los campos holandeses, no se deje engañar. Róterdam cuenta con un impresionante casco histórico, además de ser el puerto más im-

portante de Europa, y solo por eso merece una visita.

Para conocer cómo era el país en otras épocas, continúe su viaje hasta los pueblos pesqueros de Marken y Voledam, donde se conservan perfectamente las típicas casas de pescadores, y donde la gente aún viste los trajes típicos holandeses, lo que le permitirá presenciar algunas de las escenas más pintorescas de su recorrido por Holanda.

PUNTOS PARA VER

Rotterdam es una ciudad con mil caras: ciudad de moda para salir, elegante ciudad comercial y ciudad artística a la última. Pero Rotterdam es sobre todo la ciudad de la arquitectura de Holanda, con la innovación como punto central y una silue-

ta urbana en constante cambio. Son muchas las cosas que puedes hacer entre los rascacielos de Rotterdam. Ir de tiendas, comer como un rey y visitar todo tipo de museos y atracciones en los alrededores del centro.

La Haya es una de las ciudades más especiales de Holanda. No solo porque es la sede de nuestro gobierno, sino también por sus muchos monumentos y barrios históricos y por su ubicación privilegiada al lado de la costa. La Haya se ha ganado los sobrenombres de 'Ciudad regia con vistas al mar'.

La ciudad de Utrecht, vital y activa, es el auténtico corazón de Holanda. Está construida alrededor de la torre de Dom, omnipresente desde todos los puntos del casco urbano.



Plaza en La Haya, Países Bajos

Con esa referencia, es imposible perderse en su precioso centro peatonal. Utrecht tiene originales canales, con sótanos a nivel del agua, llenos de cafés y terrazas. Además de la torre del Dom, Utrecht cuenta con cientos de monumentos que dotan a esta antigua ciudad universitaria de un ambiente especial.

Maastricht es una de las ciudades más antiguas de Holanda, y se comprueba inmediatamente paseando por su centro histórico. Iglesias, murallas, monumentales casas señoriales y amplias plazas se suceden armoniosamente junto con una amplia y varia-

da oferta comercial. Para tener un territorio relativamente pequeño, Holanda hace gala de una abundante variedad de naturaleza. El parque nacional de mayor tamaño es el Hoge Veluwe, que recomendamos explorar en una de sus más de mil bicicletas gratuitas para poder llegar a todos sus rincones. El mar de Wadden es el humedal costero de mayor tamaño y más importante de Europa, y está incluido en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Podrás caminar por el lecho marino apuntándote a una visita guiada. Y aún hay más: las playas de Zelanda, las colinas de Limburgo, el Sáhara

de Brabante –las dunas de Loonse y Drunense–, La Venecia de Holanda –Weerribben-Wieden– y otras reservas naturales también te dejarán boquiabierto.

En pescados, en Holanda son muy típicos los platos de anguila ahumada (Gerookte Paling). También son muy consumidos a modo de tentempié el Haring, el cual es un arenque que se come totalmente crudo y se sirve solo o acompañado por cebolla cruda.

GASTRONOMÍA HOLANDESA

En cuanto al marisco, son muy populares los mejillones fritos con

mantequilla y el Garnalen o Nordseegarnelen, el cual es una especie de gamba pelada que se sirve cocida y acompañada por diferentes salsas.

La cocina holandesa también es muy popular por sus famosos quesos, ya que muchos de ellos son muy reconocidos en el mundo, como por ejemplo el queso Gouda, Leyden o el Edam.

Platos típicos de Holanda:

Rijsttafel:

El Rijsttaf una comida de origen indonesio que se compone de una gran cantidad de pequeños platos de carnes y verduras, con diferentes

grados de picante y se acompaña siempre con arroz.

Erwtensoep:

El Erwtensoep también es muy popular en las cenas holandesas, este plato consiste en una especie de sopa de guisantes.

Pannekoeken:

El Pannekoeken también es muy típico de la gastronomía holandesa, se trata de una especie de Crepe sobre el cual se ponen tanto ingredientes salados como dulces (beicon, compota de manzana, uvas pasas etc.).

FACTOR U Y CADENA DE ABASTOS



Cadena de suministros o cadena de abastos

Gerney Ríos González

Cadena de suministros o cadena de abastos, (Supply Chain) es la serie de procesos de intercambio o flujo de materiales e información establecida en cada organización, Factor Universitario o empresa y fuera de ellas, con sus respectivos proveedores y clientes.

Existe diferencia entre cadena de suministros o abastos y logística; en la práctica diaria esta distinción pierde terreno y es común utilizar ambos términos como sinónimos. Importante entender las definiciones fijadas por Council Supply Chain Management Professionals, autoridad máxima en el orbe.

CSCMP explica la cadena de abastos: «Eslabona a muchas compa-

ñas; inicia con materias primas y concluye con el consumidor final, utilizando los productos terminados. Proveedores de bienes – servicios y clientes están unidos por la demanda de los consumidores de productos manufacturados, al igual que los intercambios materiales e informáticos en el proceso logístico, desde la adquisición de materias primas hasta la entrega de productos terminados al usuario final».

Con relación a la logística, el CSCMP la referencia: «Proceso de planear, controlar e implementar procedimientos para la transportación y almacenaje eficiente y efectivo de bienes, servicios e información relacionada del punto de origen a aquel de consumo, con el propósito de satisfacer requerimientos del cliente». Internamente en una institución educativa, la

cadena de abastos o suministros conecta a la organización con especial énfasis en las funciones comerciales, mercadotecnia, ventas, servicio al cliente, aprovisionamiento de insumos para la enseñanza, control de calidad, almacenaje y repartición de productos terminados con el objeto de alinear las operaciones internas hacia el servicio al cliente (estudiantes) y reducción de tiempos cíclicos; es el Factor U del SCM.

Al igual que todas las actividades de la organización, acepta la existencia de filosofías creativas e innovadoras, para luego incorporarlas a su quehacer. Aparecen los términos «Lean Supply Chain Management» o «Lean six Sigma Logistic». La cadena de suministros de la empresa, universidad o institución de educación superior, tiene las funciones siguientes:

Administrar el portafolio de productos y servicios: Oferta que la organización hace al mercado. La cadena de suministros está diseñada para ejecutar y soportar propuestas.

Servicio al cliente: Responsable de conectar la necesidad del estudiante, comprador, consumidor, con la operación interna de la compañía o institución educativa. Sistemas transaccionales (resuelve problemas) permite que la organización visualice compromisos derivados de órdenes procesadas. Las universidades deben ser organizaciones analíticas y prospectivas (prever problemas).

En otros términos, si existe inventario para satisfacer la demanda del cliente (SAC) pasa sus indicaciones directamente a distribución. Si refiere elaborar o fabricar,

entrega instrucciones a control de producción.

Abastecimiento: Provee insumos indispensables para satisfacer necesidades de producción, materia prima e instrumentos, observando tiempos de entrega de proveedores y niveles de inventario.

Control de Producción: Deriva de políticas particulares de servicio que tenga la empresa y administra la demanda. Encargado de programar la manufacturación interna y consecuentemente dispara el abastecimiento de insumos.

Distribución: Cabeza de custodia de materiales y producto terminado; en algunas empresas, solo elementos manufacturados. Responsable de hacer llegar a los clientes y/o red de distribución, que involucra a otros almacenes o centros de entrega.

PATRIOTISMO Y RIVALIDADES

Horacio Gómez Aristizábal
Viva Córdova canten por
siempre,
Venezuela, Bolivia,
Ecuador...
Que Perú y Colombia
levanten
Un altar a su bravo adalid.
Boyacá, Chorros Blancos,
Pichincha,
fulgurante su espacio
brilló;
Indomable centauro en la
lucha,
el laurel de la gloria
encontró.



Monumento a Córdova en el parque principal de Concepción

En la primera estrofa del himno al General de División José María Córdova, letra de Jaime Arismendy Díaz, se dimensiona el liderazgo del inmortal Héroe de Ayacucho, descripción perfecta de la integración de la Comunidad Andina de Naciones, proyectada hacia Centroamérica y el Caribe, síntesis geopolítica, aplicada a realidades del escritor, historiador e internacionalista Gerney Ríos González, presidente de la Academia de Historia José María Córdova Muñoz.

Lo más extraordinario de nuestros gigantescos próceres, fue su amor descomunal por Colombia, donde se estremece el mundo entero leyendo el canto de los insuperables poetas al elogiar con sinigual emoción lírica, a las figuras que mejor encarnaron su entrañable amor por la nación.

Los versos de Julio Arboleda, nadie, o muy pocos, están en capacidad de hacerlos mejor. Veamos: «Patria por ti sacrificarse deben bienes, fama y gloria, y dicha y padre; todo, aún los hijos, la mujer, la madre; y cuanto Dios en su bondad nos dé. Todo, porque eres más que todo, menos del señor Dios, la herencia justa y rica, hasta su honor el hombre sacrifica, por la patria y la patria por la fe».

Y qué decir de ese inmenso valor que fue José Joa-

quín Casas cuando terminó el inmortal soneto a su terruño, así: «...patria, la vida que me diste toma, poco es morir por lo que se ama tanto».

No sólo La Gran Colombia, el universo mundo se engrandeció con el don genial de Simón Bolívar. Muchos lo consideran superior a Napoleón con buenos argumentos. Empezando, Bolívar todo lo realizó para darle libertad a un continente, en cambio Napoleón utilizó su caudalosa energía, sometiendo a su soberanía y mando a multitud de pueblos y murió derrotado y preso en una isla. Contó con el poderío de la civilización francesa.

Bolívar se enfrentó al imperio político más grande del mundo en su momento y le arrebató a la corona española sus más valiosas joyas. De la nada, organizó un ejército temible. Luchó, no para esclavizar, sino para dar libertad. Subrayar que el Libertador contó con estrategias increíbles como fueron además de Antonio José Sucre, dos colosos granadinos, José María Córdova y Francisco de Paula Santander.

Santander le suministró a Bolívar durante siete años, hombres, armas, dinero y al reemplazarlo en la dirección del gobierno de La Gran Colombia, le dio confianza y seguridad para sus triunfos brillantísimos.

En Chorros Blancos el 12 de febrero de 1820, el Teniente Coronel José María Córdova Muñoz, aniquiló con sus tropas el ejército español, logrando la libertad de Antioquia y señalando la ruta victoriosa de Colombia.

Cincuenta y ocho meses después, en la batalla de mayor trascendencia, la que cerró el ciclo vital de la independencia de América, 9 de diciembre de 1824, fue el joven, promediando los cinco lustros de edad, José María Córdova, el que milagrosamente, con su prodigiosa cooperación aplastó a un ejército de doce mil hombres, como lo fue la fuerza militar española.

Tan sorprendente, desde siempre, el coraje y la actitud temeraria o casi suicida de José María Córdova Muñoz, que rápidamente se convirtió en hermosa leyenda, el talento de la guerra nació el 8 de septiembre de 1799 en Concepción, Antioquia. Siendo un niño de excepcional belleza varonil, se incorporó al ejército patriota, deslumbrando por su excelente coraje. El mismo Sucre lo citó y calificó de «Gran Héroe de Ayacucho»; afirmó con orgullo que casi todo lo logró este novel en otra batalla esencial como fue la del 7 de agosto en Boyacá. También estuvo en los Llanos con Santander y Bolívar estructurando el ejército de la nada, el mismo que

destruyó el enorme poderío español.

Fue triste y muy dolorosa la parte final de este simbólico héroe. No faltaron algunos errores en las vidas grandiosas de estos dos gigantes: Bolívar y Córdova. El Libertador al pretender dar fuerza cesárea a su mando, suscitó rechazos de figuras conducidas por Córdova, quien con armas se reveló resueltamente. En 1829, el militar de infantería y político irlandés, Daniel Florencio O'Leary, apodado «El Cuarto Evangelista», quiso someter a Córdova en lucha bastante desigual y le pidió al rebelde entregarse, pues jamás podía triunfar; el Héroe de Ayacucho, contestó: «Si es imposible vencer, no es imposible morir». Así feneció este glorioso combatiente masacrado por un advenedizo.

Del guerrero valiente y leal, las mujeres decían que era un Apolo o Adonis, con todos los atributos físicos de una divinidad-deidad y que, ante tanta hermosura, muchas damas se rindieron. Enamoradísimo, prefirió la gloria al amor. En carta al General Santander, fechada en Turbaco el 20 de septiembre de 1820, Córdova plantea: «...le suplico que me manden siempre a las grandes campañas, de no ser así, a Antioquia mi provincia, libertada por mí. No crea usted que me distrae una mujer; Venus no teme nunca presentarse delante de Marte; primero es mi deber, primero es mi gloria. Adiós mi general; su subalterno muy amigo siempre, siempre». Enfatizar en nuestro ambiente escolar y académico, el patriotismo de José María Córdova Muñoz.

El escritor y poeta Jorge Isaacs Ferrer en su inspiración del vilmente asesinado el 17 de octubre de 1829 en El Santuario, compuso el inmortal poema, La Tierra de Córdova:

¿De qué raza descienes pueblo altivo, titán... rey de las selvas vírgenes y de los montes níveos, que tornas en vergeles imperios del cóndor?

¿De qué nación heroica tu grandeza en la sublime lid qué arrebató a verdugos la colombiana tierra?

¡Legión fueron tus gracos, fue Córdova tu Cid!

Estirpe tú del Héroe de Ayacucho,

Digna estirpe de él,

has hecho de tus montes su templo y su sepulcro, al numen de tus glorias y a tus banderas fiel!...

Su sangre, que vierten asesinos...

Soberano te ungió,

Y óleo de libres llevan los hijos,

De tus hijos, morir puedes luchando; vivir esclavo, ¿no!"

Recordemos que en foro realizado en el Colegio Militar Patria por la Academia de Historia José María Córdova Muñoz, la Academia Hispanoamericana de Letras y Ciencias, la Academia de Historia Policarpa Salavarrieta Ríos y la Fundación Centro Andino de Estudios, el Embajador Extraordinario y Plenipotenciario de la República Popular de China en Colombia, Li Changhua, destacó: «Paso de Vencedores, resuena como grito de guerra triunfal en China, donde se considera a Córdova, un estratega universal». De análoga manera se pronunció Nouredine Khalifa, Embajador del Reino de Marruecos. Asia, África y el mundo árabe. Llor a la memoria del General de División, auténtico colombiano.

Microbiota alterada:

80% DE LOS PACIENTES CON ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Valeria Morales

El bienestar mental está estrechamente relacionado con la salud digestiva, y estudios recientes han demostrado que una microbiota intestinal equilibrada juega

un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de la salud mental desde las primeras etapas de la vida.

Un estudio publicado en la Revista de Psiquiatría y Neurociencia de la Asociación Psiquiátrica Canadiense revela que



Ansiedad y depresión

entre el 60% y el 80% de los pacientes con trastornos de ansiedad y depresión presentan alteraciones en la microbiota intestinal.

Además, investigaciones en ratones han mostrado que la microbiota es responsable de la producción del 90% de la serotonina del organismo, un neurotransmisor clave para la salud mental.

«La infancia es un periodo fundamental en el desarrollo del cerebro, el intestino y el sistema nervioso. El intestino, conocido como el segundo cerebro, alberga millones de neuronas que se comunican directamente con el cerebro a través del nervio vago, influyendo en el estado de ánimo, el comportamiento y el bienestar emocional. Un desequilibrio en la microbiota intestinal durante los primeros años de vida puede contribuir al desarrollo de ansiedad, depresión y otros trastornos neurológicos en la

edad adulta». Manifestó Anastasia Gutkevich es la CEO de Bifidice.

Un desequilibrio en la microbiota intestinal de los niños puede tener un impacto profundo en su salud y desarrollo. La microbiota, compuesta por una variedad de microorganismos en el tracto digestivo, es crucial para la digestión, la función inmune y el metabolismo. Cuando esta comunidad microbiana se altera debido a factores como una dieta inadecuada o el uso excesivo de antibióticos, puede desencadenar problemas digestivos e incluso afectar el crecimiento y el desarrollo cognitivo y emocional. Además, un desequilibrio en la microbiota puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo a los niños más susceptibles a infecciones.

Para cuidar la microbiota y la salud intestinal de los niños, es importante incorporar alimentos fermentados como yogurt y

kéfir en su dieta, ya que son ricos en probióticos que promueven un equilibrio intestinal saludable. Además, fomentar una dieta rica en fibra, que incluya frutas, verduras, granos enteros y legumbres, ayuda a alimentar las bacterias beneficiosas del intestino. Limitar el consumo de alimentos procesados y azucarados es crucial, ya que estos pueden alterar la microbiota. También es beneficioso mantener una rutina regular de sueño, promover el ejercicio físico y reducir el estrés para apoyar un sistema digestivo saludable.

«El desequilibrio en la microbiota intestinal no es la causa directa de los trastornos de salud mental, pero mantener una microbiota equilibrada puede ser una herramienta valiosa para mejorar y prevenir estos problemas, contribuyendo al bienestar emocional, mental y físico en general». finalizó Gutkevich.

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

Si quiere prevenir enfermedades:

DESAPAREZCA EL SALERO DE LA MESA



La sal debe ser erradicada de la mesa.

«La alimentación saludable, con bajo consumo de sal, inclusión de frutas y verduras en la dieta diaria, y la no ingesta de alimentos con alto contenido de grasas trans, así como el control del peso, previenen el riesgo cerebro-vascular, la hipertensión y las enfermedades renales», recomendó Nubia Bautista, subdirectora de Enfermedades No Transmisibles en la «Semana Mundial de la Sensibilización de la Sal».

Frente a las acciones realizadas por el Gobierno Nacional, la subdirectora Bautista aclaró que «Colombia cuenta con las Rutas Integrales de Atención en Salud, acciones relacionadas con la promoción del consumo de alimentos sanos, frescos y con el mínimo de transformación, también se incluyen acciones para reducir el consumo de alimentos fuente de sal/sodio, incluidos los alimentos procesados y ultra procesados». «Recientemente, el Ministerio

de Salud y Protección Social publicó la Resolución 2013 donde se establece el reglamento técnico que define los contenidos máximos de sodio de los alimentos procesados priorizados en el marco de la Estrategia Nacional de Reducción del Consumo de Sodio con el fin de contribuir a la reducción de la hipertensión arterial y de las enfermedades no transmisibles asociadas a esta, con el objetivo de proteger la salud de la población», dijo la funcionaria.

Esta resolución tiene como objetivo reducir el contenido en 59 alimentos priorizados a través de metas progresivas y factibles tecnológicamente, a fin de mejorar el entorno a la población colombiana y reducir el riesgo por un alto contenido de sodio, entre los alimentos se encuentran: salsas y aderezos, sopas y bases deshidratadas, snacks, embutidos, quesos, grasas, galletería y panadería envasada, sardinas enlatadas y cereales para el desayuno.

Colombia se adhirió a la declaración de las Américas para la reducción de sal, a través de la formulación de Estrategia Nacional de Reducción del consumo de sal/sodio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. Además, reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal).

Recomendaciones saludables Quite el salero de la mesa.

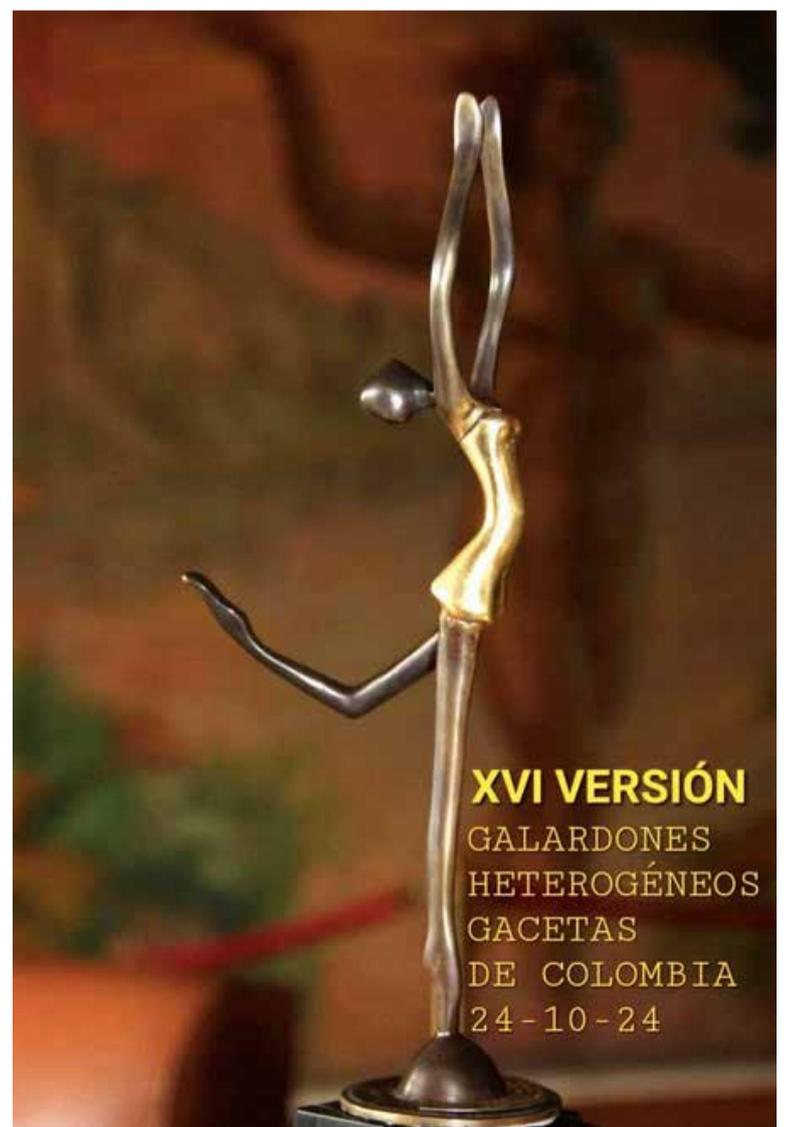
- Aprovechar la cultura culinaria y gastronómica del país y el efecto de la pandemia por Covid-19 que nos invita a preparar los alimentos en casa, recordar las recetas de la familia, utilizar sazónadores naturales y reducir la adición de sal.
- Elija alimentos natu-

rales y frescos, aproveche los productos en cosecha e innove en sus preparaciones.

- Si compra alimentos procesados como productos de panade-

ría empacados, elija los que tengan menos sal (leer las etiquetas)

- Utilice hierbas frescas, pimienta, ajo, ají o limón para aderezar o sazonar sus preparaciones.
- Limite el consumo de comidas rápidas, alimentos empacados, snacks de paquete.
- Reducir las salsas como la salsa de soya, la salsa de tomate, mayonesa, teriyaki y los aderezos para ensaladas que pueden contener mucha sal oculta, se podría innovar en preparar salsas caseras.
- Cualquier tipo de sal es sal, tiene el mismo contenido de sodio, no dejarse engañar (sal marina, rosada, himalaya).



XVI VERSIÓN
GALARDONES
HETEROGÉNEOS
GACETAS
DE COLOMBIA
24-10-24

EL ORIGEN DESCONOCIDO DE LA HAMBURGUESA

Julián Escobar

La hamburguesa es la comida rápida más consumida en el mundo junto con la pizza. El secreto según los chefs siempre es la sazón de la carne la que le da un sabor y así se define si es buena o mala la carne del plato. El país que se le viene a la mente a las personas cuando disfrutan de una de estas es Estados Unidos. Pero, la receta original viene de un país poco pensado, su primera ola de enriquecimiento y expansión por otras civilizaciones que el tiempo incluso ha olvidado en ciertas partes para volverse popular en un lugar al otro lado del mundo de su origen.

La receta original era de tribus turcas y árabes y se hacía con carne de cordero adobada. Se envolvía en pan ya que en ciertos lugares llevar comida a la mano era muy complejo y así no se ensuciaba las manos los comensales. Sólo se comía la carne y el pan se desechaban por razones higiénicas. La carne estaba llena de especias y no se complementaba con papas a la francesa, ya que en esa época no habían sido introducidas en el viejo mundo. De igual forma, era más un filete que una comida rápida. Los turcos de ese periodo tenían la habilidad de adaptarse fácilmente y eran nómadas.

Lentamente gracias a las tribus turcas, el filete es introducido en la parte



Hamburguesas

de Europa oriental donde se complementa con algunas salsas en la región que hoy se conoce como Crimea, el Volga y el Donbás. Para los europeos todas las regiones al este de Hungría se conocían como las regiones de los tártaros (también se le refiere como Tartaristán). Las salsas de esta región tales como la salsa tártara fueron de los primeros aderezos de esa carne. Así este filete se introdujo lentamente a Europa central con diferencias en su complemento de antes cuando eran solo especias. La carne comienza entonces a complementarse con alimentos de la zona como los tomates o lechuga en el plato, pero no sobre la misma, como hoy, sino como un plato de carne y ensalada. Aparecen entonces

varios filetes en el norte de Alemania. El primero, que aún se consume se conoce como Frikadellen, muy consumido en Dinamarca es un filete apanado y sazonado que se sirve con salsa en un lado y ensalada repollo en el mismo plato para su deguste, recogiendo la herencia de la salsa tártara. Al mismo tiempo, en Hamburgo surge un plato conocido como filete tártaro que es la receta ya discutida de filete con salsa y se comienza a adaptar. Del filete tártaro, se deriva la receta que se vuelve una carne molida compactada y asada que se sirve con cebolla frita y complementada con pedazos de pan. Hamburgo es una ciudad que se caracteriza por su conectividad con el mundo. Habiendo sido parte de la Liga Hanseática y

siendo uno de los puertos más populares y concurridos del norte de Europa, tanto se importan costumbres, como así mismo se exportan.

La inmigración alemana a los Estados Unidos trae el filete de Hamburgo a los Estados Unidos. Hay que recordar que es un plato de una albóndiga más alargada, poco adobada y complementada con ensalada y salsa. Hay distintas versiones de la creación de la hamburguesa moderna. Hay unas historias que la sitúan en Wisconsin, otras en Connecticut, pero la más aceptada es la que dice que Oscar Weber Bilby, de Oklahoma fue quien, en 1891, fue el que puso el filete entre dos panes junto con los tomates y la lechuga y así se creó la hambur-

guesa moderna. La cultura de la zona le agregó su complemento que fue el queso cheddar, el cual curiosamente es el mejor para hamburguesas por tener la particularidad de que se funde con la carne cuando esta está frita.

Tiempo después a mediados del siglo XX surgieron las cadenas de comida rápida. Nunca se había considerado que la comida se preparaba en minutos y no en media hora o una hora. Así en 1961 surge McDonald 's con una línea de ensamblaje donde todo está hecho para que la cocción sea rápida. Sin embargo, todo esto hubiera sido imposible sin unos personajes turcos que debían comer y guardaban una carne adobada en un pan, para que así en lugares de lo que hoy es Ucrania y Rusia, se le complementa con salsas, para así llegar a Hamburgo, donde se fritaba la carne con cebolla y ensalada, para luego ser una de las comidas más consumidas a nivel mundial. En Oriente Medio se crean muchas de las comidas que consumimos en el mundo occidental. Esta es sólo una muestra de los platillos que vienen de allá, que, sumando elementos, restando otros e incorporando algunos son los orígenes de la hamburguesa. La historia de los alimentos va ligada a los sitios donde ha estado y que cada cultura le suma, en este caso siendo vital los nómadas turcos que llegan a los alrededores del Mar Negro y los migrantes alemanes a Estados Unidos.

Crónica de Gardezabal:

UN SER IRREPETIBLE



Carlos Alberto Caicedo



**Gustavo Álvarez
Gardezabal
El Porce**

Eramos unos niños que teníamos tres madres muy distintas, pero todas tres muy católicas.

Lo mejor que se les pudo ocurrir fue vestarnos a los

tres, Carlos, Gabriel y yo, como apóstoles para la ceremonia del lavatorio de los pies el jueves santo en San Bartolomé.

Nos tomaron una foto que la han publicado una y otra vez en las revistas del Cali viejo.

Yo la tengo perdida en mi desorden senil, pero la recuerdo muy bien y Carlos, el último miércoles de ceniza que vino a despedirse, la recordó con el mismo afecto y cariño que nos tuvimos en las buenas y en las malas durante más de 70 años, desde cuando él venía al

Porce y yo iba a su finca de Bugalagrande.

Era el hijo del médico Julio Rómulo Caicedo, godo redomado, y de doña Cecilia Victoria Urdinola y vivían en todo el frente de la casa de Gertrúdz Potes, en la calle 26. Estudiábamos donde los Salesianos y los tulleños, tan dados a los remoquetes y sobrenombres, lo llamaron «Cacuitas» y así se quedó hasta el sábado pasado, cuando por fin se cansó de batallar contra el cáncer de hígado que le hizo múltiple metástasis. Ya lo sabía aquél miércoles de

ceniza, cuando vino con la cruz en su frente, a decirme que estaba desahuciado porque había aceptado que lo mutilaran y no que lo trasplantaran como nuestro médico común se lo había aconsejado.

Con la franqueza y frialdad que nos permitió ser amigos y aguantarnos uno al otro los temperamentos y creencias tan distintas, me dijo que todo lo dejaba arreglado, pero que era demasiado.

Y no mintió porque yo fui testigo, año tras año, de hasta cual nivel llegó a

acumular en tierras y en sapiencias agrícolas.

Era un sabio en el cultivo de la caña. Un campeón en productividades azucareras y un sábalo en el mundo de las finanzas.

Hace un par de meses, cuando la agonía se prolongaba demasiado me pidió que no volviera a llamarlo y que cuando escribiera esta nota no fuera a olvidar decir que Carlos Alberto Caicedo Victoria era el último conservador que todavía cantaba el himno del partido. Un ser irrepetible..



En la cultura:

LA FOTOGRAFÍA Y EL ARTE DE CAPTURAR HISTORIAS

Primicia Diario
Agencia de Noticias

La fotografía es esa forma en la que hemos capturado la cultura en Bogotá, en la que capturamos grandes actuaciones, arte urbano, conciertos y más actividades que hoy las recordamos con añoranza y que poco a poco han comenzado a volver a nuestro diario vivir.

Bogotá siempre ha sido la casa de grandes fotógrafos como el recordado Manuel H, quien tenía un archivo de siete décadas de la ciudad; Luis Acuña, de quien hay un gran archivo en el Museo de Bogotá; Daniel Rodríguez, conocido por su pasión por retratar la realidad social del país; Sady González quien documentó la transformación de Bogotá en los años 40 y 50.

La celebración de este día, se remonta a 1839, cuando el 19 de agosto de ese año, Luis Daguerre presentó un invento a la Academia de Ciencias de Francia. Él lo llamó el daguerrotipo, un aparato que permitía capturar una imagen, a esto más adelante se le llamó fotografía. Desde ese año, este objeto cautivó la atención de los franceses ya que no tenían que pasar horas posando para una pintura, sino que en pocos momentos podían tener un recuerdo de sus bailes, familias, mascotas, entre otros.



La historia de Bogotá capturada por la fotografía. Gráfica Junior Primicia Diario

Así como en el pasado, la fotografía hoy en día es clave para inmortalizar todo lo que sucede en Bogotá, una ciudad llena de historias, anécdotas, personajes, como dice John Gaitán, fotógrafo de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, «inmortalizar la cultura bogotana a través de la fotografía es evidenciar las diferentes expresiones culturales».

La fotografía se ha convertido en un oficio tan importante, que hoy en día existen múltiples premios para honrar los mejores trabajos en este campo. Diana Sánchez,

fotógrafa de reconocidos medios de comunicación del país, ganó el premio a mejor fotografía del Círculo de Periodistas de Bogotá en 2010, por una foto llamada 'Pánico en Briceño', que capturaba el momento en el que un hombre que tenía secuestrada a una familia, apunta directamente a la cámara de Sánchez: «Al ganar el premio me sentí muy emocionada porque no me lo esperaba, aunque también me sentí rara por recibir un premio por una tragedia, en donde se visibilizaron las inestabilidades mentales que llevaron al maltrato y pérdida de la vida

de una mujer. Esta experiencia me hizo reafirmar lo importante de nuestra profesión a la hora de visibilizar historias, existe un compromiso de responsabilidad y de honestidad a la hora de realizar cualquier historia».

Actualmente, en esta Administración Distrital, los fotógrafos han dejado claro su ingenio y dedicación, pues durante la pandemia, el registro de fotos ha sido complicado, sobre todo en aquellos días donde todos aguardábamos en casa. Fue en ese momento, donde la fotografía capturó lo que muchas veces no es

visible a los ojos. «Tomar fotos es hacer evidente lo que sabemos y que muchas veces es olvidado por el afán de la ciudad, que este lugar que habitamos en infinito en su diversidad, en su pluralidad, es un espacio vivo, latente y dinámico», comenta Antonio Sofán, fotógrafo de BiblioRed.

«Cubrir la cultura bogotana, va más allá de cubrir o registrar, es un espacio propio en que creas y difundes, es un lugar en el que disfrutas y reconoces. Bogotá es arte y el arte es un espacio para disfrutar». Juan Santacruz, fotógrafo Idartes.

HISTORIA DEL BUÑUELO

Hernán Alejandro Olano García

Cuando se recorren los términos gastronómicos del Diccionario de Colombiaismos, extractados en mi escrito «Coquinología Colombiana», no hay una definición propiamente nacional para una de las delicias navideñas: El buñuelo.

En mi condición de Miembro de la Academia Colombiana de la Lengua, podría definirlo como una masa frita de exterior crocante o tipo costra e interior esponjoso, elaborado de fécula de maíz, almidón de yuca y queso costeño, que tiene regularmente forma redonda y, que de acuerdo con el calor del aceite puede tomar forma ovalada, con cachos o siamés.

En Chile, que hace parte de otra región lingüística, la palabra buñuelo tiene el significado de «masa de harina frita en aceite» y viene del sufijo diminutivo y despectivo -uelo sobre un supuesto *boño, tomado del gótico *buggio = «coágulo».

Y, en España, la palabra «buñuelo» deriva de la palabra «puñuelo», que hace referencia a una bolita de masa que los



Buñuelos colombianos

romanos acostumbraban a amasar con las manos. De hecho, son famosos en la península, durante la cuaresma, los buñuelos dulces de calabaza y, durante la semana santa, los buñuelos de bacalao (Con cuyo hígado se hace la emulsión de Scott). También existen los buñuelos de viento que, una vez fritos, se rellenan de crema y se consumen el Día de los Difuntos, los que en Colombia han aparecido en los últimos años, rellenos de chocolate, arequipe o crema de nueces.

Lo curioso de los buñuelos de viento, es que se

cree que surgieron en el año 1090 en un pueblo de las estribaciones de la cordillera de la provincia de Málaga, España, llamado Almogía, cuando en medio del asedio de la fortaleza del poblado por parte del rey sevillano Mohamed ben Abad Al Motamid, conocido por su cultura y por ser amante de la poesía, los almogíes, viendo que escaseaban tanto la comida y la leña que usaban para los hornos, un panadero llamado Abdalaziz ben Drisi el Jabazún decidió crear bolas de masa y freírlas en aquel aceite que utilizaban para quemar a los asaltantes,

luego las subió a lo alto del castillo y las comenzó a lanzar. Así surgieron los buñuelos de viento.

En el convento de San Jerónimo, Sor Juana Inés de la Cruz hizo, en el Siglo XVII una transcripción de recetas tomadas del libro de cocina del Claustro, entre éstas figuraban los famosos buñuelos de viento. El recetario de Sor Juana Inés de la Cruz aparecen tres recetas con el nombre de «Pañuelos» o «Puñuelos» porque a que la masa se aplasta con los nudillos y al estirarse queda como una tela fina (similar a los pa-

ñuelos) y parece que esa es la forma que más se extendió y que ahora se conoce como «buñuelo mexicano», lo cual, en Colombia se conoce como «hojuelas».

También se dice que buñuelo viene del francés «beignet», que significa bulto o protuberancia y, que incluso Catón, en el siglo IV a. C., hablaba de un postre de «globos». Lo cual es incierto, ya que los hermanos Joseph-Michel y Jacques Mongolfier no habían inventado aún el globo en 1783.

En los estados del suroeste de México aún se conservan buñuelos muy similares a los europeos. En Veracruz, por ejemplo, se preparan con jaiba, piña, arroz o hervidos. En Oaxaca hay recetas de buñuelos con rábanos, camote y pasas.

El buñuelo es intercultural, pues su masa se define como americana, su fritura, como africana y, en el caso del buñuelo costeño, que tiene frijón cabecita negra, es una herencia árabe. En el interior del país también hay buñuelos de masa de mojiçón, los cuales se sirven con miel o melado de panela.

ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador-director

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

Consejo Editorial:
Luis Ángel Carmona,
Gloria Victoria Chaves,
Oscar Javier Ferreira,
Fabio Hoyos Navarro,
Benjamín Losada Posada,
Luz Dary Nieto,
Claudio Ochoa Moreno,
María Claudia Ortega,
Yodirlandi Palechor Salazar,
Janeth Ramírez,
Gerney Rios González.

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

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

Rafael Camargo
Editor Nacional
Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

William Fonseca
Gerente

Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:
Lorena Sánchez - Luis
Guillermo Vega

Paraguay
Ignacio Martínez

Cuba
Lázaro David
Najarro Pujol

Europa
Carlos Andrés
Lucero Carmona

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Correo electrónico:
primiciadiario@gmail.com

Teléfono 3002196363 - 3002124304
Bogotá, D.C.-
Colombia - Sur América



IMPOSIBLE NO ENAMORARSE DE PUERTO RICO



El Morro Puerto Rico

Guillermo Romero Salamanca

**Enviado Especial
Puerto Rico**

Brayan Valenzuela hace pocos días entregó su anillo de compromiso a la gran Dyana. Es otro puertorriqueño enamorado. Él tiene la noble misión de hacer huecos para poner allí unas enormes sombrillas en la playa frente al Hotel The Condado Plaza, en San Juan.

Ese día está nervioso y aparece un cupido con un bombón de chocolate enviado por su amada. Le dice que todas las

mañanas le cante «Soy feliz», el tema mundialmente conocido con la voz de Ismael «Maelo» Rivera y con la autoría del cubano Javier Vásquez. Bryan no sabe de salsa porque dice que es un género de sus abuelos, de reguetón, poco, porque es de sus padres y más bien se orienta por el Hip-Hop.

Tanto Brayan, como su novia y los 3.5 millones de puertorriqueños que habitan esos 9 mil cien kilómetros cuadrados son felices. Les fascina hablar. Las mujeres sonríen con sus ojos y es la tierra de las grandes figuras.

Eso lo pensó Cristóbal Colón cuando llegó allí en 1493 y la bautizó con el nombre de San Juan Bautista. Era la tierra de los indígenas taínos que llamaban ese terreno como la «isla de los cangrejos», pero más bien nos quedamos con la segunda definición: «tierra de valientes señores».

Aunque hace unos 140 años el poeta José Martín Antonio Gautier Benítez, el gran Gautier describió esta tierra con sus poemas «A Puerto Rico ausencia» y «A Puerto Rico regreso», continúan vigentes. Es más, los bates y nobles escritores de Borinquen se han queda-

do cortos en los calificativos para esta Isla, un paraíso terrenal y donde, es posible, fue allí donde existió el Edén.

Puerto Rico es la tierra del millón de genios —en el arte, la literatura, la poesía, el cine, la composición, el canto y de la genialidad. Dicen los conocedores que en todos los rincones de la isla hay un músico o una lección. En una pared de un cementerio había un letrero vendedor: «Compre acá un solar y lo disfrutará toda la eternidad».

La música puertorriqueña ha estado presente en la historia musical lati-

noamericana, desde sus inolvidables boleros, pasando por la plena, desde luego que la salsa —reyes durante más de 50 años—, luego el reguetón y posteriormente el hip hop.

Personajes como Pedro Flores, Rafael Hernández, Abraham Velásquez, Hernando Avilés, Héctor Lavoe, Gustavo Lares, Raphy Leavitt, Maelo Ruiz, Miguel Miranda, Benito de Jesús, Big Boy, Roy Brown, Bobby Capó, Chayanne, Mariano Cívico, Tony Croatto, Cheo Feliciano, Luis Fonsi —el de millones inalcanzables con su «Despacito», Kevin Fret, Nino Seg-



Artistas de Puerto Rico

rra, Noro Morales, Don Ómar, Wisin y Yandel, Bad Bunny, Janette Berra, Tommy Olivencia, Joe Quijano, Olga Tañón, Daddy Yankee, Gloria González, Rafael Cortijo, desde luego el inmortal Ismael «Maelo» Ruiz y mil figuras más en el canto, la música y la composición.

El maestro Roberto González Oneill fabrica, con sus propias manos, lijando y lijando barriles de bomba, maracas, panderos de plena, clave, campanas y bongós de madera, solicitados por artistas de diferentes partes del mundo. Es un luthier reconocido mundialmente. Músicos de Cali y Nueva York gozan con sus instrumentos.

Puerto Rico ha tenido una gran conexión con Colombia. En el Carnaval de Barranquilla, Las Ferias de Cali, Manizales y de Medellín y en cientos de municipios han gozado de la música puertorriqueña y cada segundo, en alguna emisora del país, está sonando un tema de algu-



Nuestro enviado especial Guillermo Romero en la tumba de uno de los cantantes de Puerto Rico como fue Rafael Cortijo.

no de sus compositores. La isla tiene su encanto. Una de las diez mujeres más influyentes del mundo, JL López, es puertorriqueña. Actores —por mencionar tan solo unos

pocos—como Benicio del Toro, Raúl Juliá, Ricky Martin, Osvaldo Ríos, Braulio Castillo y el gran Joaquín Rafael Botton, conocido como Joaquín Phoenix y recordado por

su papel de emperador de «El Gladiador». En los deportes se ha destacado la isla aportando figuras para el béisbol, el baloncesto, la natación y el atletismo.

En el hotel Hilton de San Juan crearon la famosa Piña Colada, uno de los cócteles más populares en el Caribe. Además, en la isla funciona la fábrica de ron más grande y de mayor prestigio en el mundo: Bacardí.

En gastronomía son los reyes de los maricos y desde luego del mofongo, hecho con plátano y apoyado con frutos del mar. Pero, además, hay delicias con carne, pollo y son unos maestros para el emplatado. Caminar por San Juan es pasear por la vieja zona donde el Castillo y las callecitas recuerdan a Javier Solís, Daniel Santos y decenas de figuras más del canto. Pero también de historia de piratas, luchas de independencia y observar bellos paisajes a la derecha y a la izquierda. Cada uno de sus barrios es famoso como Santurce o Ponce. En sus cementerios, majestuosos mausoleos guardan las reliquias de santos, poetas, escritores, figuras del canto o la investigación. Casi toda la isla tiene playas. Las hay pequeñas, grandes y extensas. Por sus montañas también hay cascadas y riachuelos que dan una diversidad de oportunidades para el visitante. El puerto brinda también ocasiones para la distracción. En las calles hay murales gigantes de figuras de la canción y las discotecas de Condado tienen música europea, norteamericana y asiática. Muy diversa y especial.

Puerto Rico es, además, invitado de honor en la Feria de Anato 2024. Leslie Díaz, directora de Comunicaciones de turismo de la Isla, se une a la frase que perpetuó al gran Ángel Canales: «Puerto Rico, yo nunca dejaré de amarte».

Chontaduro:

FRUTO DEL AMOR



El chontaduro es apetecido en las calles de Bogotá

Fernanda Martínez Z.

Varios mitos y leyendas se han constituido en torno al chontaduro. Ha sido comparado con el viagra y de ello dan testimonio los frecuentes consumidores. Hombres y mujeres se alimentan de la fruta y hablan bellezas de los resultados.

Esta fruta procede de una palmera que puede

llegar a alcanzar los 20 metros de altura y se encuentra en países de Latinoamérica que disfrutan de un clima tropical, es muy popular en países como Colombia, Ecuador, al igual que en Costa Rica, Panamá, Perú, Venezuela, y Brasil.

Al chontaduro, se le ha definido como el 'huevo vegetal' para destacar sus importantes propiedades nutricionales, pues es rico en aminoácidos

esenciales, proteínas, ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6, fibra, vitaminas A, C y D, carbohidratos, y minerales como hierro, magnesio, fósforo y calcio. El mito no acaba en las presuntas proezas sensuales a las que incita, se extiende a la fertilidad, que las vendedoras callejeras vocean con asiduidad, «El que come chontaduro, muchacho seguro» o el anuncio verbal de «Se acuestan dos

y amanecen tres» con que las vendedoras tradicionales pregonan las bondades del producto.

La miel, la sal y algunas veces el limón, se deslizan sobre su cuerpo ovoide y lo rodean con gustosa complacencia. Su color rojo o naranja encendido y su textura seca y carnosa son una combinación irresistible que desata una fiesta gustativa y visual. Al llegar a la boca para

deleitar a sus amantes, el chontaduro, anónimo rey de las esquinas, se deshace lentamente en el paladar y, no contento con eso, llega al estómago para convertirse en fuente invaluable de energía y nutrientes.

El chontaduro, rico pero todavía poco valorado fruto típico sigue consumiéndose solo o acompañado de sal, miel o limón en esquinas, parques y semáforos..

UNA BUENA LUZ PARA NO «ENGAÑAR» A LOS OJOS



El reciente debate sobre la foto de un vestido azul y negro (o de color blanco y oro para muchos), además de entretener, sirvió para recordarnos una debilidad humana: nuestros ojos no son totalmente fiables y nos engañan con mucha facilidad.

tos basados en láser. No obstante, debemos estar atentos a los límites de brillo permitidos en cada país, ya que luces muy altas perjudican la visibilidad de los coches en la dirección opuesta.

No lo podemos evitar, nuestros ojos nos «traicionarán» a menudo en la vida. Los estudios muestran incluso que los hombres tienen mayores dificultades para diferenciar colores, mientras que las mujeres tienden a confundirse con objetos pequeños o que se mueven a gran velocidad. Nuestra visión es vulnerable, pero, con una buena selección de faros para el vehículo, esta condición humana no causará ninguna amenaza para la vida.

**Felipe Angel
Especial
Primicia Diario**

El reciente debate sobre la foto de un vestido azul y negro (o de color blanco y oro para muchos), además de entretener, sirvió para recordarnos una debilidad humana: nuestros ojos no son totalmente fiables y nos engañan con mucha facilidad. Esta situación, divertida a veces, puede ser extremadamente peligrosa en otros momentos – como cuando estamos conduciendo.

No darse cuenta de un obstáculo o entender equivocadamente el mensaje de una señal son riesgos para cualquier conductor, sobre

todo en los viajes de noche. Lamentablemente, hay pocos caminos que tienen la visibilidad necesaria, sobre todo si adicionamos otros factores externos que disminuyen la visibilidad, como la lluvia y la niebla. Por lo tanto, la mejor manera de evitar accidentes es asegurar que las luces principales (frontales) son las más adecuadas.

En el tráfico, las luces que más colaboran para la seguridad de conductores y peatones son las de color amarillo y blanco. Estos colores estimulan la atención, evitando la somnolencia, y reflejan las imágenes de los objetos más claramente ante nuestros ojos. Tonos menos adecuados pueden hacer con que ciertos

objetos sólo aparezcan como sombras.

Sin embargo, el color de la luz no es el único factor a tener en cuenta en un faro principal. El flujo luminoso es otro punto muy importante cuando se trata de bienestar visual, permitiendo al conductor ver más lejos y con mayor detalle. Esta es la gran ventaja de las líneas de alto rendimiento, capaces de iluminar más intensamente.

El mercado de la iluminación ha evolucionado rápidamente para satisfacer las necesidades de tráfico, ofreciendo opciones de calidad en muchas tecnologías diferentes, incluyendo las lámparas halógenas, LEDs, Xenón e incluso produc-



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

Proyecto fotográfico MATRIA:

EL AMOR A CUBA INVITANDO A PENSAR Y A LEER A JOSÉ MARTÍ

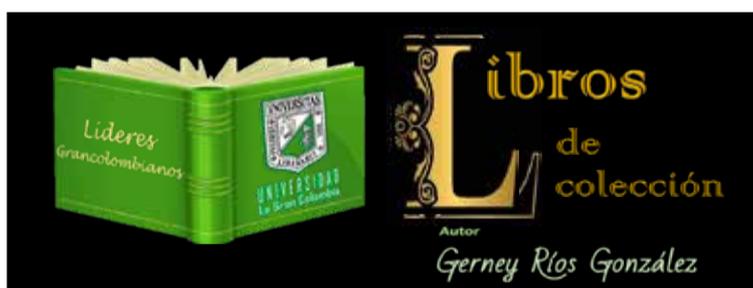


La preservación del patrimonio arquitectónico y la fortaleza, espíritu y belleza de la danza están presentes en el proyecto fotográfico MATRIA.

de los Tinajones, sino en otras demarcaciones cubanas como Santa Clara y La Habana.

El artista señaló que cada foto que se muestra al público es única, diferente y en esta ocasión lleva un pensamiento del Apóstol de la independencia de Cuba contra el colonialismo Español, José Martí. La iniciativa está dedicada al aniversario 42 del Fondo Cubano de Bienes Culturales, y a Alicia Alonso, en el año del centenario su natalicio.

Para Dávalos MATRIA «es la madre; Matria es nuestro pedazo de tierra más íntimo, entrañable, mujer y madre; es el lugar que permanece intacto y al que siempre habrá que regresar cuando se busca lo esencial».



Texto y fotos
Lázaro David
Najarro Pujol
Primicia Cuba

El infinito amor a la patria, la evocación al pensamiento del Héroe Nacional de Cuba, José Martí, la preservación del patrimonio arquitectónico y la fortaleza, espíritu y belleza de la danza están presentes en el proyecto fotográfico MATRIA, del joven artista del lente y periodista Gabriel Dávalos que se muestra en gran formato hasta mediados del próximo año en la emblemática Plaza de los Trabajadores de la ciudad de Camagüey.

En esta ocasión MATRIA contiene 12 instantáneas tomadas en viejos callejones y calles de la añeja villa de Santa María del Puerto del Príncipe, hoy Camagüey, una de las urbes más antiguas de las existentes en América. Su centro histórico fue declarado por la UNESCO Patrimonio Cultural de la Humanidad. Además de la urbe principeña, son protagonistas del proyecto de imágenes en movimiento (la danza), los jóvenes integrantes del Ballet de Camagüey, quienes colaboraron para contribuir al gran éxito que ha tenido MATRIA, no solo en la también conocida Ciudad

El artista del lente y periodista Gabriel Dávalos dijo sentirse satisfecho con la labor fotográfica realizada con la compañía danzaria agramontina y precisó que la de Matria surgió hace diez años.

Añadió que el proyecto deviene «sueño logrado; aunque también nuevo punto de partida. Matria es igualmente «un proyecto martiano en toda su dimensión; por eso cada foto está acompañada de una frase de José Martí, que además tiene la referencia de las Obras Completas, el tomo y la página, pues es una invitación a pensar, a leer y a reflexionar».



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.

"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.

Psicología:

TRUCOS NEUROCIENTÍFICOS PARA ENAMORAR

Giacomo Girolamo Casanova fue un famoso aventurero y agente secreto italiano del siglo VXII, conocido sobre todo por su faceta seductora, cuyo recuento engloba 132 conquistas amorosas en una época en la que las relaciones sentimentales no eran ni tan frecuentes, ni tan comunes como en la actualidad.

Este autor, dejó en su legado una serie de estrategias que facilitan la conquista amorosa; no obstante, hay quien apunta que tal vez deberíamos cuestionar estas recomendaciones, ya que fueron efectivas en una época en la que las costumbres cotidianas y la forma de abordar las relaciones interpersonales eran muy diferentes a la actualidad. Por ese motivo desde Nueces y Neuronas traemos los siguientes trucos para enamorar, avalados por la neurociencia, que recoge en su libro «La nariz de Charles Darwin y otras historias de la Neurociencia» el autor José Ramón Alonso Peña, Doctor por la Universidad de Salamanca, Catedrático de Biología Celular y Director del Laboratorio de Plasticidad neuronal y Neuroreparación del Instituto de Neurociencias de Castilla y León:

Cuida tu lenguaje corporal.

Todos transmitimos una serie de mensajes no verbales, independientemente de nuestra cultura, país o grupo étnico. Lo hacemos a través de la expresión facial, nuestra postura, los gestos de las manos, la mirada o el espacio que dejamos entre nuestro interlocutor. Siempre se ha pen-



sado que son los hombres lo que inician el acercamiento, pero un estudio ha demostrado que los hombres sólo se acercan si han recibido alguna señal de consentimiento por parte de la mujer. Señales como sonreír, mirar de reajo, alisarse el pelo o el contacto físico por ejemplo.

El lenguaje corporal posee un fuerte componente biológico y nos permite transmitir mensajes muy básicos como atracción, deseo, timidez o miedo.

Con una serie de actos sencillos podemos enviar mensajes para que la otra persona perciba nuestro interés. De hecho, según este autor, las mujeres con una conducta de solicitud mayor tienen más probabilidades de ser abordadas que aquellas más atractivas pero con un lenguaje verbal más cerrado o intimidatorio.

Hazle reír.

La risa libera endorfinas y nos genera sensaciones placenteras. En 2004, los psicólogos Arthur Aron y Bárbara Fraley realizaron un estudio en el que dos desconocidos tenían que realizar una actividad en pareja. En unas ocasiones se trataba de algo simplemente agradable o divertido, en otras era algo que

provocaba la risa de forma intensa. Se pudo comprobar que las personas se habían reído con su compañera o compañero desconocido se sintieron más atraídos hacia ellos.

Comparte detalles íntimos.

Arthur Aron, psicólogo de la Universidad de York, ha establecido un cuestionario de 36 preguntas para enamorarse. Este cuestionario implica contestar proporcionando detalles íntimos de forma poco invasiva o inquisitiva. Y es que Aron comprobó que después de treinta minutos hablando de temas personales, seguidos de otros cuatro minutos mirándose a los ojos (lo cual favorece la liberación de oxitocina), el porcentaje en las que surgió una fuerte atracción fue muy superior al que se hubiese esperado en otras circunstancias.

Crea un buen ambiente.

La música activa los centros emocionales del cerebro y ayuda a liberar dopamina, uno de los neurotransmisores asociados a las sensaciones placenteras y la felicidad. En un estudio realizado en la década de los ochenta se comprobó que las mujeres que evaluaban fotos de hombres los consideraban más atractivos cuando sonaba como música ambiental un rock suave

que cuando escuchaban jazz o cuando no había música. En cuanto al lugar, debes tratar de cuidar detalles como la iluminación —puede ser conveniente una luz tenue pero que no esté demasiado oscuro—, los aromas de la habitación o la distribución de los objetos en el espacio —preferiblemente dando sensación de orden y comodidad—.

Establece conexión.

Para ello lo mejor es establecer contacto visual. El cruce de miradas, cuando se hace de forma sutil y no invasiva, incrementa los sentimientos de atracción, interés, proximidad y excitación. Durante el cruce de miradas se activan zonas del cerebro relacionadas con la recompensa, pero es esencial calibrar la respuesta de nuestra pareja en todo momento para no llegar a resultar molestos o intimidarla.

En un estudio publicado en los Proceedings of the Royal Society se le pidió a personas de ambos sexos que valorasen el atractivo de gente fotografiada. Las que fueron valoradas como las más atractivas siempre fueron aquellas en las que la persona miraba directamente a la cámara sonriendo, especialmente si eran del sexo opuesto.

Dale algún pequeño susto.

¡Pero con cuidado! Las regiones cerebrales que procesan la ansiedad, el sentido de alerta y la atracción están conectadas entre sí. Parece que el cerebro mezcla o confunde la excitación causada por el miedo con la atracción o excitación sexual. Aunque la razón exacta no se conoce, es posible que la adrenalina liberada en nuestro cuerpo por la sensación de peligro se mezcle con la excitación de la atracción sexual. Por eso cuando alguien nos gusta nos ponemos nerviosos.

Puede resultar conveniente llevar a tu pareja a un parque de atracciones o a ver una película de terror. ¡Pero es importante ser cauteloso y no acabar asustando a tu pareja de forma muy intensa o tal vez se niegue a repetir la experiencia!

¡Agita el cóctel de neurotransmisores!

Las sensaciones de felicidad y bienestar están relacionadas con varias sustancias químicas que se liberan en nuestro cerebro. Puedes realizar actividades sencillas que ayuden a segregarse estas sustancias en el cerebro de tu pareja. Un poco de chocolate ayuda en la liberación de dopamina, acariciarle, darle un masaje o bailar con ella ayudará a liberar oxitocina, y realizar actividad física juntos, como un paseo en bicicleta o una ruta de senderismo, pondrá en marcha los motores para la segregación de serotonina.

Todas estas actividades pueden ayudarte a que tu pareja establezca una asociación entre todas esas sensaciones placenteras y tu presencia. Son actividades sencillas y al alcance de cualquiera, ¡en tu mano está el utilizarlas!

Todos transmitimos una serie de mensajes no verbales, independientemente de nuestra cultura, país o grupo étnico.

Andrés Caicedo:

EL LOCO GENIAL QUE SE MURIÓ DE AMOR

Andrés Caicedo. (29 de septiembre de 1951, Santiago de Cali – 4 de marzo 1977 – Cali)

Óscar Javier Ferreira Vanegas

Andrés Caicedo. (29 de septiembre de 1951, Santiago de Cali – 4 de marzo 1977 – Cali)

Su padre nunca lo entendió; lo consideraba un vago improductivo, y jamás vislumbró su grandeza creativa. Andrés fue incomprendido iconoclasta del sistema imperante. Escapaba y se encerraba horas enteras a escribir las historias que su gran mente creativa le dictaba, amparada por su corazón; un hippy auténtico inmerso en sus fantasías y juegos literarios, destacándose como escritor, crítico y guionista.

Estudió en el Colegio Pío XII y el Colegio del Pilar, en su natal Cali.

A los 16 años escribió su primera obra de teatro: «Las curiosas conciencias» y su relato «Infección», y a los 17 escribió los textos «El fin de las vacaciones. Con la obra «La piel del otro héroe» ganó el Primer Festival de Teatro Estudiantil de Cali. En 1969 conoce a Enrique Buenaventura y trabaja adaptando guiones y como actor en el Teatro Experimental de Cali. Escribe para El País, Occidente y El Pueblo. Su cuento «Materni-



Andrés Caicedo

dad», escrito en 1974, fue para Andrés su mejor obra. En 1975 publica su relato «El atravesado», con el apoyo económico de su mecenas: su querida madre.

Su genio literario aflora en el panorama cultural, cuando en 1970 ganó el Primer Concurso Literario de Cuento de Caracas, con su obra «Los dientes de caperucita», bajo el pseudónimo Blanca de Sinisterra.

El cine era su pasión, y entraba a las funciones rotativas continuas, para ver y rever las mismas películas. El cine era su doping espiritual para huir de la realidad que lo circundaba y entristecía. Su otra pasión, con la que se narcotizaba, era la música, su amante compañera en las largas jornadas literarias frente a su máquina de escribir.

Amaba el rock y la salsa. Era fanático de Mick Jagger y The Rolling Stones. En la capital vallecaucana, creó el grupo literario Los Dialogantes, y en 1971 el Cine-Club de Cali, y la revista Ojo al Cine.

Visionario luchador incomprendido, encontró siempre el apoyo de su madre, quien le financió el viaje a Nueva York y Hollywood, donde Caicedo creyó realizar sus sueños como guionista, pero se encontró con la barrera anti latina y una pésima traducción de sus guiones, lo que le hizo imposible el acceso a la meca del cine, debiendo regresar a su natal trinchera caleña.

La soledad era su compañera, frente a la feroz arremetida de un sistema que lo acorralaba y lo deprimía. Entonces

departía con sus amigos libando en amenas tertulias intelectuales.

Enamorarse fue su gran error. Se despertó un sentimiento nuevo y desconocido por Patricia Restrepo, la amante de su amigo, el director de cine Carlos Mayolo; ella despertó en Andrés el amor desconocido y las pasiones profundas. Pero solo era un ave libertina de paso, que llegaba a su ventana y se iba de pronto, consumiéndose en una gran depresión. A ella escribió «Patricialinda». Sin duda alguna, si esta mujer hubiera entendido la grandeza del escritor y hubiera correspondido íntegramente su amor, tal vez el fin hubiera sido otro. Parece que Patricia había decidido dejarlo ese día, y Andrés entró en pánico y desesperación y le escribió una carta a su

amada, confesándole su tristeza y decepción:

«De nuevo te llamo Patricita, mi amor único, mi vida entera, mi redención y mi agonía... Dame algo de alegría, porque tú eres mi alegría y yo tengo en estos momentos el corazón en pedazos y ya no sé dónde recogerlos, o no sé qué hacer con ellos. Me deprime también la posición tan inestable mía en este apartamento. Finalmente he recorrido la Sexta de arriba abajo, el centro, y partes de la Quince. Oigo el sonido de las llaves y creo, faltándome la respiración, que eres tú».

Ese día había recibido el primer ejemplar de su obra «Que viva la música», editado por Colcultura; pero su alegría no era completa, pues no tenía a su lado a su adorada Patricia. Por esa inestabilidad sentimental estaba consumiendo barbitúricos y preparó el cóctel mortal que le quitaría la vida. Su angustia y desesperación por ese desamor, lo llevaron al suicidio. Y ella llegó tarde; cuando abrió la puerta del apartamento, ya Andrés estaba muerto. Contaba con tan solo 25 años. El éxito esquivo que siempre añoró llegó después de su muerte, cuando salieron a la luz todas sus obras.

EL FANTASMA



‘El Chavo del 8’ una de las series de comedia más vistas y queridas en el mundo volverá a la pantalla del Canal RCN, para emocionar, divertir y entretener al público con sus historias desde este sábado 5 de octubre a partir de las 8:30 a.m..

Los televidentes podrán disfrutar de las historias de la vecindad, las ocurrencias, travesuras y particulares formas de ser de sus personajes favoritos, los sábados y domingos en ‘Las Mañanotas’ del canal RCN.

La popular producción protagonizada por Roberto Gómez Bolaños (El Chavo), Florinda Meza (Doña Florinda), Ramón Valdés (Don Ramón), Carlos Villagrán (Quico), María Antonieta de las Nieves (La Chilindrina), y demás, envolverá los corazones de las nuevas generaciones y conmoverá a todos aquellos que crecieron junto con la historia de la vecindad.

Jessi Uribe reveló por qué no ha vuelto a cantar en vivo en Colombia.

Por medio de las historias de su cuenta oficial de Instagram, en donde acumula cerca de siete millones de seguidores, Jessi Uribe decidió habilitar la herramienta de preguntas y respuestas que ofrece esta red social con el fin de resolver algunas dudas de sus fanáticos.

Entre las cuestionantes se encontró una bastante



Yulia Gorbachenko

te interesante, pues en esta uno de sus seguidores le preguntó sobre el por qué no se había vuelto a presentar en vivo en territorio colombiano como solía hacerlo anteriormente.

Ante esto, Uribe respondió que la única razón por la que no se ha presentado en nuestro país se debe a que actualmente se encuentra de gira por Europa, un compromiso internacional que le ha generado aún más reconocimiento y popularidad.

“Porque he estado de gira por Europa. Llevo un mes aquí en Europa de gira y estuve en Estados Unidos”, reveló el cantante, quien además reveló la fecha en la que regresaría a nuestro país.

¿Cuándo regresará Jessi Uribe a Colombia?

Además de esto, el cantante reveló que una vez finalizada las presentaciones que tenía agendada durante esta última semana de septiembre, regresaría a Colombia e incluso publicaría su agenda en la que revelará sus fechas de aquí a diciembre. «Termino gira esta semana, y vuelvo a Colombia la otra semana y ahí nos vamos viendo. Esta semana les subo la agenda hasta diciembre», afirmó. Por lo pronto, los fanáticos de Jessi Uribe en Colombia tendrán que esperar un poquito más para conocer las fechas que el artista se presentará en nuestro país en los próximos meses.

Islandia:



EL PAÍS MÁS SEGURO Y PACÍFICO DEL MUNDO

Según el Índice de Paz Global (Global Peace Index) que publicó el Institute for Economics and Peace, Islandia clasifica como el país más seguro y pacífico del mundo, puesto que mantiene desde el 2018.

Microbiota alterada:

**80% DE LOS
PACIENTES CON
ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN**

Si quiere prevenir enfermedades:

**DESAPAREZCA
EL SALERO DE
LA MESA**