

# TODO

EN // LA REVISTA

EDICIÓN

# 127

[TODOENLAREVISTA.COM](http://TODOENLAREVISTA.COM)

ISSN 2390-0733  
Año 13

Valor \$5.000



ISSN 1909-8960

Cundinamarca  
y sus Fiestas

EDITORIAL

DIRECTOR

Harold Fernando Rodríguez Arbeláez

EDITORA

Daniela Rodríguez Dussán  
 Jacqueline Dussán Gutiérrez

PERIODISTAS

Daniela Rodríguez Dussán  
 Isabella Rodríguez Dussán  
 Harold Fernando Rodríguez A.  
 Jacqueline Dussán Gutiérrez  
 Erroll Rodríguez Arbeláez

Paginas Información Citadas

Prensa Gobernación de Cundinamarca  
 Prensa Gobernación del Tolima  
 Alcaldía de Ibagué  
 Viva mi salud.com  
 Alcaldía de Cota  
 Alcaldía de Ricaurte

RECURSOS GRÁFICOS

FIFA.com  
 Freepik  
 Gobernación del Tolima  
 Gobernación de Cundinamarca  
 Alcaldía de Bogotá (Juan Velasquez-Sergio Medina)  
 MinTurismo  
 MinTic  
 Ministerio del Medio Ambiente  
 Alcaldía de Cota  
 Alcaldía de Ricaurte  
 Alcaldía de Tocaima

MERCADEO

GERENTE COMERCIAL

Jacqueline Dussán Gutiérrez

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Camilo Rodríguez Dussán  
 David Alejandro Trujillo R

CONTÁCTENOS

Carrera 118 # 89 - 26  
 Bogotá Colombia  
 (300) 458 3139  
 (301) 278 9098

CONTENIDO

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Por los Municipios<br>Por las Fiestas de Cundinamarca                         | 4  |
| Bogotá<br>Corferias y la feria de belleza y salud                             | 16 |
| Salud y Belleza<br>Dormir bien el secreto bien guardado de la belleza         | 20 |
| Cundinamarca<br>Jorge Rey lamenta la muerte del senador Miguel Uribe          | 24 |
| Turismo<br>Procolombia impulza la campaña "pormicolombia"                     | 30 |
| Sostenibilidad<br>Magdalena medio se une a la campaña de salvar a los felinos | 32 |
| Tecnología<br>Avanza convocatoria de las emisoras comunitarias                | 34 |
| Palabra de Dios<br>Esther y su banquete al rey                                | 39 |



EDICIÓN

127

Cundinamarca  
 Y sus Fiestas

EDITORIAL

Cosas de la Paz

“Construyendo Puentes y no muros”

Por: Jacqueline Dussán Gutiérrez

La continuidad de la lucha armada en Colombia ha dejado costos de larga duración en la vida de millones de ciudadanos y en la estructura del país. Más allá de los titulares, sus efectos se observan en niños que crecen bajo violencia, en familias desarraigadas, en comunidades que van perdiendo confianza en las instituciones y en un tejido social que tardará generaciones en recomponerse.

A nivel humano, el precio es claro; desplazamientos forzados, pérdidas irreparables, daños psicológicos en la infancia y la juventud, y una brecha cada vez mayor entre regiones afectadas por el conflicto y las áreas que acceden a oportunidades.

En lo económico, la confrontación ha drenado recursos que podrían haber financiado educación, salud e infraestructura, perpetuando la pobreza y la inequidad.

Políticamente, la guerra ha erosionado la legitimidad de las autoridades en ciertas zonas y entorpecido la construcción de consensos para una paz sostenible.

Exigimos la presencia constante del Estado y la responsabilidad de sus autoridades para proteger a la ciudadanía y de esta manera evitar que el país caiga en manos de los violentos.

Un desafío central es el desarrollo de acuerdos y una reconciliación que permita una verdad que sane.

La paz verdadera no se agota en la ausencia de disparos; exige participación cívica real, acceso digno a servicios básicos y la presencia confiable del Estado. Para avanzar, se necesita un compromiso serio con reconciliación, justicia transicional y reparación a las víctimas, sin impunidad ni amnesia.

La seguridad debe dejar de ser discurso y convertirse en práctica diaria donde la presencia del Estado sea más visible, inversión en desarrollo rural, oportunidades económicas y protección de derechos. Solo así se evitará que la violencia se normalice como norma estructural de la vida cotidiana.

La responsabilidad debe ser compartida y no únicamente en quienes llevan las armas.

Cada actor instituciones, sociedad civil, comunidades afectadas, medios de comunicación, tiene un papel en enfrentar la verdad, exigir rendición de cuentas y construir, paso a paso, una Colombia en la que el conflicto sea memoria para no repetirlo.

La paz es un proceso continuo que exige vigilancia, empatía y un compromiso constante con el bienestar de todos.

La ruta debe ser fortalecer la implementación de acuerdos, proteger a las víctimas, ampliar educación y oportunidades, y asegurar que las políticas de seguridad prioricen la prevención y la reparación sobre la estigmatización o la censura. Solo así podremos afirmar, con fundamentos, que la paz avanza y que la guerra queda atrás.

Hacemos un llamado a la conciencia de todos los colombianos para evitar odios y confrontaciones ideológicas que alimentan la violencia y dividen a la nación. Que las palabras sirvan para construir puentes y no muros; resistir la provocación y promover el diálogo, la tolerancia y el respeto mutuo.

## Ricaurte eligió nueva Reina Departamental del Turismo de Cundinamarca 2025.



Cundinamarca y sus municipios celebran el turismo y coronan a sus mujeres, patronos, aniversarios y hasta la fiestas de las hortalizas, durante el puente festivo en homenaje a la asunción de María, conozcamos un poco mas de estas fiestas y las tradiciones de nuestras regiones.

Agosto llego cargado de tradición, folclor y belleza a la Alcaldía Municipal de Ricaurte, con un lleno total de propios y visitantes, cuya agenda fue el Reinado Departamental de

Turismo 2025, un evento que exalta la belleza, cultura y tradiciones del departamento de Cundinamarca.

Durante cuatro días, Ricaurte Cundinamarca organizó la fiesta más engalanada de la región, para recibir a las candidatas de los diferentes municipios, quienes con orgullo e identidad mostraron lo mejor de la cultura de sus regiones, acompañadas de muestras culturales, desfiles, música, danza y actividades para toda la familia.

El Reinado Departamental del Turismo en su edición XIII culminó dejando nueva soberana y Reina a la representante del municipio de Girardot, Maria Paula Rojas Lemos, a la virreina la representante del municipio de San Francisco, Stefanie Novoa Urrego.

La Administración Municipal encabezado por la primera autoridad del Municipio Campo Elias Prada Alcalde Municipal de Ricaurte; oficializó la fiesta del XIII Reinado

Departamental del Turismo 2025.

Mediante una rueda de prensa con los diferentes medios de comunicación de la región, las candidatas expresaron su agradecimiento a Ricaurte y agradecieron todo el calor humano y la acogida durante el reinado a toda la comunidad por brindarles su apoyo en las diferentes actividades que disfrutaron durante estos días del certamen.

Conozcamos algo de Ricaurte

Ricaurte es un municipio del departamento de Cundinamarca, ubicado en la provincia del Alto Magdalena. Se encuentra a aproximadamente a 130 kilómetros al suroeste de Bogotá, lo que representa alrededor de 2 horas y 30 minutos de viaje en automóvil. Este municipio es conocido por su clima cálido y sus atractivos turísticos, especialmente relacionados con el río Magdalena.

La historia de Ricaurte se remonta a la época prehispánica, cuando el territorio era habitado por los indígenas panches. El municipio fue fundado oficialmente el 26 de abril de 1856 y lleva su nombre en honor al héroe de la independencia Antonio Ricaurte.

Ricaurte Cundinamarca está situado en la región del Alto Magdalena, éste municipio tiene una altitud de aproximadamente 290 metros sobre el nivel del mar; está rodeado de colinas y cuenta con varios cuerpos de agua, siendo el río Magdalena el más destacado.

La economía de Ricaurte se basa principalmente en la agricultura, destacándose el cultivo de arroz, maíz y frutales. La ganadería y la pesca también son actividades económicas importantes. Además, el turismo ha ganado relevancia en los últimos años, atrayendo a visitantes que buscan disfrutar de su clima cálido y sus atractivos naturales.



Durante el Reinado del Turismo se llevo la corona como reina departamental del turismo la representante del municipio de Girardot, Maria Paula Rojas Lemos y la virreina la representante del municipio de San Francisco, Stefanie Novoa Urrego.



Ricaurte celebró el XII Festival Folclórico Cundinamarca Tierra del Cóndor 2025.

En una jornada llena de cultura, tradición, alegría y premiaciones, diferentes delegaciones nos acompañaron en esta gran fiesta, que vivieron propios y turistas en compañía de organización y toda la comunidad.





**Festival y Reinado de La Hortaliza Cota 2025**

El Festival de la Hortaliza en Cota es una actividad imperdible.

Jorge Rey Angel Gobernador del departamento, quedo contagiado de la alegría y creatividad de los habitantes de Cota y dijo a través de sus redes:

"Hoy estuve acompañando el desfile de carrozas y comparsas... es maravilloso ver tanto color, creatividad y talento cundinamarqués.

Este festival tiene por objetivo rescatar las tradiciones ancestrales del territorio, que ha sido productor de hortalizas por



excelencia y casa de uno de los resguardos muisca más grandes del país.

Mi agradecimiento y felicitación a su alcalde, Orlando Balsero, y, de manera muy especial, a su comunidad: tan creativa y dispuesta para recibir al turista".



Conozcamos algo de este municipio de la sabana en Cundinamarca.

Cota es un municipio Colombiano situado en el departamento de Cundinamarca, en la provincia de Sabana Centro.



El municipio está compuesto por la zona urbana y sus 8 veredas: La Moya, Cetime, el Abra, Pueblo Viejo, Parcelas, Rozo, Vuelta Grande y Siberia.

A Cota se le conoce como la capital indígena colombiana, ya que la mayoría de los chibchas vivieron más cerca a este territorio que a la actual Bogotá. Límites del municipio:

El municipio de Cota limita al norte con el municipio de Chía, al sur con el municipio de Funza, al oriente con Suba localidad de Bogotá D.C y al occidente con el municipio de Tenjo.

Extensión total: 55 Km<sup>2</sup>  
Extensión área urbana: 1,3 Km<sup>2</sup>  
Extensión área rural: 53,7 Km<sup>2</sup>  
Altitud de la cabecera municipal: 2.566 msnm  
Temperatura media: 14 ° C  
Distancia de referencia: 26 Kilómetros al noroccidente de la ciudad de Bogotá D.C

Cota fue fundada como municipio por orden del oidor Diego Gómez de Mena, el 29 de Noviembre de 1.604, siendo la encomendadora Doña María de Santiago. Después de esta fundación se hizo la repoblación en 1.638 por Gabriel Carvajal, y otra nuevamente en 1.670.

El 17 de Marzo de 1.873 por acuerdo del honorable Concejo Municipal, se ordena el traslado de la cabecera municipal del sitio inicial en la "Hacienda Santa Cruz", hoy vereda de pueblo viejo, al sitio actual, llamado en ese entonces "Tres Esquinas", por conveniencia para que el pueblo estuviera en el camino Nacional que conectaba a Zipaquirá con Girardot y que era denominado "Camino de la Sal".

La forma octogonal del parque está inspirada en la Plaza de la Estrella de Paris y su diseño, así como el de la iglesia, fueron elaborados por el célebre Alberto Urdaneta, arquitecto, artista, periodista y General de la República, quien era propietario de la magnífica Hacienda Buenavista, ubicada en la vereda del Abra.

## Festival y Reinado de La Hortaliza Cota 2025





El municipio de Tocaima celebró sus tradicionales fiestas religiosas, culturales y patronales en el puente festivo, con una gran agenda cultural y fiesterá; iniciando con la inauguración y lectura del decreto de apertura al VII Festival Bajo el Cielo Panche – Tocaima Mágica 2025.

El alcalde Hernán Herrera Morales, la gestora social Diana Gabriela Sánchez Jiménez y todo el equipo de la Administración Municipal dieron la bienvenida a esta gran celebración que enaltece nuestra cultura y tradiciones. Luego se madrugó a la Alborada “Mi Tocaima Viva”, un amanecer lleno de alegría, música y tradición que nos une como pueblo,

Continuando el Desfile Colombia Mágica en el marco de nuestro VII Festival Bajo el Cielo Panche – Tocaima Mágica 2025.

También se rindió un sentido homenaje a nuestros cesteros, artesanos y manualistas, verdaderos guardianes del patrimonio cultural que mantienen viva la tradición ancestral del pueblo.

Cada tejido, cada trenza y cada pieza creada a mano cuenta una historia que ha viajado de generación en generación, recordando que el arte popular es más que una habilidad, es identidad, es resistencia, es legado.

Este reconocimiento busca resaltar la importancia de no dejar en el olvido estas

manifestaciones artísticas que hacen parte del ADN cultural, que nunca se pierda el valor de lo hecho a mano, de lo hecho con amor, con tradición y con raíces.

Complementando las festividades con deporte, recreación, artistas nacionales e internacionales, que hicieron del municipio de Tocaima un verdadero destino turístico en el centro del país.

#### Tocaima y su historia

Tocaima se fundó en el epicentro de la nación de los Panches de los dominios de la tribu Guacaná. Tocaima es el nombre de un antiguo guerrero y que se veneraba allí. Mandaba en esta comarca el Cacique Guacaná a quien le estaban sujetos los

vecinos, que con el nombre de Acaymas constituía una especie de consejo Tribal.

La fundación fue el 20 de marzo de 1544 por Hernán Vanegas Carrillo, el sitio era un poco más abajo de donde hoy existe. Tocaima es la única ciudad de Cundinamarca que tiene título y escudo de armas dados por el Rey de España.

Su fama y riqueza le merecieron ese otorgamiento por Carlos V mediante Real Cédula de Valladolid de 7 de febrero de 1549. La ciudad padeció frecuentes inundaciones por el desbordamiento del río Pati, que poco a poco fueron arruinándola hasta la consumación en 1581.

El capitán Martín de Ocampo se trasladó a Tocaima comisionado por el Presidente Juan de Borja, declaró fundada la ciudad, en el sitio donde se alza el 18 de marzo de 1621. De las primeras construcciones de la ciudad figura el Convento de San Jacinto y su capilla anexa.

El Alarife Cristóbal Serrano hizo el plano de la iglesia, su costo estimado por Serrano y el carpintero Francisco Velásquez fue de 3.103 pesos de 312 maravedis cada uno.

La construcción se aprobó por la Real Audiencia el 19 de agosto de 1625 debiendo ser pagada por los vecinos.

Tocaima estaba sobre el camino real de Santafé a Neiva e Ibagué lo cual le daba primera importancia, no obstante la privilegiada posición fue una simple ciudad intermedia, a los diez años ya se habían fundado Mariquita e Ibagué y eran más importantes que Tocaima.

El 16 de diciembre de 1649 se había fundado por Españoles la población Guayabal de la Mesa o de Santa Barbara.

El 14 de junio de 1777 el alcalde ordinario Luis Benito Prieto pidió permiso al gobierno de Santafé para residir en La Mesa por el tiempo que faltaba de ese año.





Con un exitoso balance cierra la edición 23 de Belleza y Salud 2025, feria que se consolida como motor de innovación.

La edición 23 de la feria contó con la participación de cerca de 250 expositores productores, fabricantes y comercializadores nacionales y la participación a nivel internacional. La Rueda de Negocios, realizada en alianza con ProColombia, dejó proyecciones comerciales por 1.067.201 millones de dólares.

Representantes de países como Polonia, Italia, Estados Unidos, Ecuador y China participaron en la feria, lo que reafirmó su proyección internacional.

Con un balance excepcional concluyó la edición 23 de Belleza y Salud, feria que durante cuatro días se consolidó como el

principal escenario para la promoción del sector, la innovación, las tendencias globales y los negocios de la industria en Colombia y la región. Los visitantes asistentes recorrieron la muestra comercial conformada por cerca de 250 expositores, entre ellos representantes de países como Polonia, Italia, Estados Unidos, Ecuador y China, que ratificaron el carácter internacional del encuentro.

Marcela Sánchez, jefe de proyecto en Corferias, resaltó que la feria sigue consolidándose como un espacio estratégico para el crecimiento empresarial:

“La apuesta en contenidos de formación y capacitación de alto nivel, la reconfiguración de los espacios unificados en el Gran Salón de Corferias que cuenta con 12 pabellones y el Pabellón 4 fueron aciertos que hicieron de esta edición una feria más profesional con mayor

proyección internacional y enfocada en los negocios. Este año, Belleza y Salud se consolidó como un escenario de contactos, negocios y oportunidades comerciales para nuestros expositores”.

#### Tendencias e innovación en el sector

Belleza y Salud 2025 mostró cómo la industria evoluciona hacia un modelo más sostenible, con opciones veganas, cruelty free, ingredientes naturales y la incorporación de tecnologías como la inteligencia artificial y herramientas TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

Estas propuestas respondieron a las nuevas exigencias del consumidor consciente y marcaron la pauta de las próximas tendencias.

#### Polonia, protagonista internacional

Polonia tuvo un rol destacado al posicionarse como socio estratégico para el mercado latinoamericano. Reconocido como el quinto mercado más grande de la Unión Europea y el noveno exportador global de cosméticos, el país presentó ocho marcas líderes —entre ellas Arkana, Dr. Irena Eris e Inglot— con el respaldo de la Agencia Polaca de Inversión y Comercio (PAIH). Su participación reflejó el interés en establecer alianzas y ampliar la oferta de valor en América Latina.

#### Epicentro del boom de la industria

El universo de las uñas fue protagonista de esta edición. Marcas como Ultra Nails, Canm, Mara Nails y Latin Nails mostraron innovaciones y demostraciones en vivo, reforzando un segmento en crecimiento que, según Business Research Insights, alcanzará los 36.270 millones de dólares en 2032.

La feria también destacó el auge de las cejas y pestañas, con marcas como Most Beauty, DabaLash y Skin Studio, que evidencian una transición hacia un cuidado integral y natural.

Por primera vez, se llevó a cabo la competencia internacional Barbero del Año, organizada por WAHL Professional, BaBylissPRO y Strong Machine, que premió a Carlos Mario López Jiménez, y que se consolidó como una vitrina de formación y reconocimiento para los profesionales de la barbería.

En paralelo, el Hair Profesional Congress 2025 reunió a más de 20 conferencistas de Colombia, España, Argentina, Guatemala y Nueva York en 10 franjas de contenido académico que abordaron los mejores shows con técnicas y tendencias de color, corte, peinados de fantasía, Glam, barbería de vanguardia entre otros como aporte a un sector en constante capacitación y actualización profesional.



## Polonia, protagonista internacional

Polonia tuvo un rol destacado al posicionarse como socio estratégico para el mercado latinoamericano.

Reconocido como el quinto mercado más grande de la Unión Europea y el noveno exportador global de cosméticos, el país presentó ocho marcas líderes —entre ellas Arkana, Dr. Irena Eris e Inglot— con el respaldo de la Agencia Polaca de Inversión y Comercio (PAIH). Su participación reflejó el interés en establecer alianzas y ampliar la oferta de valor en América Latina.

## Epicentro del boom de la industria

El universo de las uñas fue protagonista de esta edición. Marcas como Ultra Nails, Canm, Mara Nails y Latin Nails mostraron innovaciones y demostraciones en vivo, reforzando un segmento en crecimiento que, según Business Research Insights, alcanzará los 36.270 millones de dólares en 2032.

La feria también destacó el auge de las cejas y pestañas, con marcas como Most

Beauty, DabaLash y Skin Studio, que evidencian una transición hacia un cuidado integral y natural.



Por primera vez, se llevó a cabo la competencia internacional Barbero del Año, organizada por WAHL Professional, BaBylissPRO y Strong Machine, que premió a Carlos Mario López Jiménez, y que se consolidó como una vitrina de formación y reconocimiento para los profesionales de la barbería.

En paralelo, el Hair Profesional Congress 2025 reunió a más de 20 conferencistas de



Colombia, España, Argentina, Guatemala y Nueva York en 10 franjas de contenido académico que abordaron los mejores shows con técnicas y tendencias de color, corte, peinados de fantasía, Glam, barbería de vanguardia entre otros como aporte a un sector en constante capacitación y actualización profesional.

## El impacto de la Rueda de Negocios

La Rueda de Negocios, realizada en alianza con ProColombia, contó con la participación de 54 compradores procedentes de Chile, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, Guatemala, México, Panamá y República Dominicana y 125 exportadores, generando 424 citas con expectativas de negocios por 1.067.201 millones de dólares, evidenciando el potencial del mercado colombiano como centro estratégico regional de negocios.

## Voces de los expositores

El balance también fue positivo para los empresarios. Alexander Beltrán, gerente comercial de Bella Piel, Servicios al usuario

Reportó ventas superiores a 400 millones de pesos, mientras que la Cámara de Comercio de Cali calificó la rueda de negocios como un "éxito total", destacando la conexión con compradores internacionales de Estados Unidos, Chile, Uruguay y Paraguay.

Por su parte, Luis Velandia, cofundador de IMEC, resaltó que "Corferias es, definitivamente, una puerta comercial que catapultó a mi compañía". Además, los expositores valoraron el apoyo constante y las mejoras de la organización de la feria, mostrando un compromiso por hacer que las cosas funcionen, como afirmó Jacqueline Nieto.

## Un evento que marca el futuro

Con resultados económicos, académicos y comerciales sobresalientes, Belleza y Salud 2025 reafirmó su liderazgo como evento de referencia para la industria, proyectando una nueva era donde la belleza y el bienestar se integran para construir un futuro de crecimiento, innovación y oportunidades.



**Dormir bien: el secreto mejor guardado para la salud y la belleza**



22

Invertir en un buen descanso es invertir en salud, longevidad y bienestar. Porque no hay mejor cosmético que una noche de sueño profundo. En este momento, vivimos en un ritmo de vida que genera trastornos del sueño y esto acelera el envejecimiento en nuestra piel.

La melatonina es una hormona producida principalmente por la glándula pineal, una pequeña estructura en el cerebro.

Su síntesis se activa en ausencia de luz, alcanzando niveles máximos durante la noche, lo que induce la sensación de somnolencia y ayuda a regular el ritmo circadiano. Además de su función en la regulación del sueño, la melatonina posee propiedades antioxidantes antiinflamatorias, y participa en la modulación del sistema inmunológico.

La melatonina producida en el intestino desempeña un papel crucial en la comunicación bidireccional entre el sistema

digestivo y el sistema nervioso central, conocido como el eje intestino-cerebro. Esta interacción sugiere que una producción adecuada de melatonina intestinal puede influir positivamente en la calidad del sueño. Por ejemplo, se ha observado que una microbiota intestinal equilibrada puede aumentar la producción de melatonina, mejorando así los patrones de sueño. Durante la noche la piel se repara, se regenera y aumenta la producción de colágeno y elastina, lo que la hace más firme, elástica y luminosa.

Un buen descanso también mejora la hidratación, reduce la inflamación, desintoxica el cuerpo y disminuye la aparición de ojeras y arrugas. Uno de los grandes secretos de la belleza es el descanso. Dormir entre 7 y 8 horas todos los días, sin interrupciones y en profundidad, es ideal para que las células del cuerpo se regeneren y, al mismo tiempo, se liberen hormonas como la melatonina que pueden detener el envejecimiento

prematureo.

Es necesario darle al sueño la importancia que se merece y que empieces a ser consciente de qué tan bien estás durmiendo. El ritmo de trabajo, las responsabilidades, el uso excesivo de pantallas e incluso las preocupaciones, deterioran la calidad de nuestro sueño.

Factores que afectan la producción de melatonina intestinal  
La composición de la microbiota intestinal es un factor determinante en la producción de melatonina en el tracto gastrointestinal. Alteraciones en la microbiota, ya sea por una dieta inadecuada, estrés o uso prolongado de antibióticos, pueden disminuir la síntesis de melatonina intestinal, afectando negativamente la calidad del sueño.

Además, ciertos alimentos ricos en triptófano, como avena, cerezas, maíz, tomates, patatas, nueces, ciruelas y arroz, pueden servir como precursores en la síntesis de melatonina, tanto en el intestino como en la glándula pineal.

Dormir más y sin interrupción es darle un regalo natural y muy económico a tu piel durante la noche, ya que durante el sueño:

- La piel aumenta su oxigenación celular
- Los músculos se benefician por entrar en reposo
- Las células se renuevan 8 veces más rápido que durante el día.

Otros de los beneficios que encontramos en un sueño de calidad son:

- El cuerpo produce melatonina, la cual disminuye la encima (tirosina oxidasa) responsable de la aparición de manchas en la piel.
- Los ojos amanecen descansados, se disminuye la aparición de ojeras.
- La piel se ve más atractiva, sufre menos y

adquiere un aspecto más claro y resplandeciente.

Como notas, son magníficos los beneficios que trae un sueño de calidad, incluyendo los que trae para nuestra salud. Sin embargo, después de leer tantas cualidades deberás estar pensando en lograr un sueño de calidad durante toda la noche, pero te preguntarás ¿cómo puedes conseguir un sueño profundo y sin interrupciones? Aplica estos 10 mandamientos de la higiene del sueño para que puedas disfrutar de un sueño rejuvenecedor.

1. Establece un horario para irte a dormir y despertarte
2. No tome siestas mayores a 45 minutos
3. Evita la ingesta de alcohol 4 horas antes de acostarte
4. Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte
5. Opta por comidas livianas antes de acostarte
6. Haz ejercicio con regularidad (pero no justo antes de irte a acostar)
7. Usa ropa cómoda
8. Mantén la habitación bien ventilada
9. Bloquea el ruido y la mayor cantidad de luz posible
10. Reserva la cama para dormir no para trabajar

Fuente Vivomisalud.com



23



## Gobernador Jorge Rey lamenta muerte del senador Miguel Uribe y pide evitar escalada de violencia política

El mandatario departamental calificó el crimen como un golpe a la democracia y envió un mensaje de solidaridad a la familia del congresista, al tiempo que reclamó el esclarecimiento de los hechos.

El gobernador de Cundinamarca, Jorge Emilio Rey Ángel, expresó su profundo pesar por el asesinato del senador Miguel Uribe, a quien describió como "un político propositivo que pretendía, desde su mirada

conceptual, transformar para bien este país".

En su pronunciamiento, el mandatario advirtió que el crimen envía "un triste mensaje para las nuevas generaciones, que podrían pensar que proponer o participar se castiga con violencia, o, aún peor, con quitarle la vida a los líderes".

Rey Ángel señaló que la sociedad

colombiana sigue enfrentando grandes dificultades para reconciliarse y que esta tragedia debería convertirse en una oportunidad para avanzar hacia ese objetivo.

El gobernador de Cundinamarca exigió el esclarecimiento urgente del homicidio y alertó sobre el riesgo de que este hecho marque el inicio de una nueva escalada de violencia política en Colombia, similar a la

que, en el pasado, cobró la vida de dirigentes de forma "periódica y sistemática, lejos de argumentos".

Finalmente, en nombre del departamento, envió un mensaje de solidaridad y condolencia a los familiares y allegados del congresista, "especialmente a su esposa María Claudia y a su hijo Alejandro", reiterando su rechazo categórico a todo acto que atente contra la vida y la democracia.

## Mes de la Juventud en Cundinamarca



socializó la agenda oficial que se desarrollará durante agosto en las 15 provincias del departamento.

“Juventud Es Cundinamarca 2025 no es solo un eslogan, es la manifestación de un compromiso auténtico con la inclusión y el bienestar de nuestras juventudes. Este mes es para ellos y construido con ellos”, afirmó Ximena Pulido, gerente de Juventudes.

La agenda contempla caminatas ecológicas, recorridos culturales, concursos, encuentros juveniles y espacios de participación ciudadana. Además, se promueve el uso del canal oficial Cundi Joven en WhatsApp para facilitar el acceso a información actualizada sobre las actividades.

El lanzamiento del Mes de la Juventud contribuye al cumplimiento de la Meta 324 del Plan de Desarrollo Departamental, que busca fomentar la participación activa de las juventudes en estructuras como el Consejo y la Plataforma Departamental de Juventudes, protagonistas en la planeación de esta agenda.

Más de 1.000 jóvenes inauguran el Mes de la Juventud con una jornada cultural y recreativa en Anapoima.

El evento “ColorFest” marcó el inicio de la agenda Juventud Es Cundinamarca 2025, con actividades de integración en el parque principal del municipio.

Una explosión de color, música y participación juvenil llenó el parque principal de Anapoima, donde más de 1.000 jóvenes de distintos municipios dieron inicio al Mes Departamental de la Juventud con el evento inaugural “ColorFest”, organizado por la Gerencia de Juventudes de la Secretaría de lo Social y la Familia de Cundinamarca.

La jornada incluyó rumba aeróbica, presentaciones musicales, DJ en vivo, artistas invitados y dinámicas orientadas al bienestar físico y emocional. También se entregaron kits a los asistentes y se



## “Hoy el Tolima deja las banderas políticas a un lado y se une en torno a Miguel Uribe”: gobernadora Adriana Matiz



En la Catedral María Inmaculada de Ibagué, la mandataria hizo un llamado a la unidad y a dejar atrás la política basada en odios tras la pérdida del líder político.

La gobernadora del Tolima, Adriana Matiz, ofreció este martes una misa en la Catedral María Inmaculada de Ibagué en memoria del senador Miguel Uribe Uribe, reconocido líder político cuyo fallecimiento ha generado

profundo dolor y tristeza en el país.

Al terminar la ceremonia, la mandataria de los tolimeses recalcó la necesidad de superar las divisiones políticas y fortalecer la democracia a través del respeto y el diálogo. Por eso, invitó a la ciudadanía a dejar atrás la violencia política y los odios que han marcado al país.

"Hoy el Tolima deja las banderas políticas a un lado y se une en torno a Miguel Uribe. Total, hoy no solamente el Tolima, sino toda Colombia tiene un gran dolor", dijo la gobernadora.

Además, la mandataria destacó que el disenso debe ser valorado como una fortaleza de la democracia y no como un

motivo para el enfrentamiento. "El disenso es la fuerza y es el alma de la democracia, no es el enemigo".

El homenaje religioso contó con la presencia de distintos líderes y ciudadanos que reconocieron la labor de Miguel Uribe y acompañaron en el duelo a su familia y seguidores.



## 'Por Mi Colombia' a la Feria de las Flores

El Ministerio de Comercio, Industria y Turismo llega con 'Por Mi Colombia' a la Feria de las Flores.

La campaña 'Por Mi Colombia' se estructura en ocho líneas estratégicas que orientan este nuevo pacto por el turismo responsable.

En el marco de la Feria de las Flores 2025, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MinCIT), a través de Fontur y en articulación con la Alcaldía de Medellín, presenta la campaña de turismo responsable 'Por Mi Colombia', una invitación urgente y necesaria para proteger la vida, la dignidad y los territorios.

Más allá de una campaña, 'Por Mi Colombia' es un llamado a la conciencia colectiva: el turismo no puede ser indiferente ante las problemáticas sociales, culturales y ambientales que atraviesan nuestros destinos.

Por eso, esta iniciativa promueve la prevención, denuncia y acción frente a los delitos que pueden surgir en contextos de viaje, y plantea

un modelo turístico más justo, respetuoso y humano.

Del 8 al 10 de agosto, en Ciudad del Río, se realizarán jornadas de sensibilización con ciudadanía, turistas y actores del sector. Y durante el tradicional Desfile de Silleteros, una silleta especial llevará el mensaje de la campaña a miles de ojos: un recordatorio visible de que viajar también es un acto ético y que disfrutar el País de la Belleza, implica cuidarlo.

Para hacer posible estas acciones, el MinCIT destinó una inversión de \$62.599.000, enfocada en fortalecer la promoción turística desde la seguridad, la sostenibilidad y la armonía. Este esfuerzo busca inspirar a todos los actores de la cadena turística a comprometerse con prácticas que dignifiquen a las comunidades, respeten la biodiversidad y promuevan la equidad en los territorios.

La campaña 'Por Mi Colombia' se estructura en ocho líneas estratégicas que orientan este nuevo pacto por el turismo responsable:

Prevención de la explotación sexual comercial de niñas, niños y adolescentes (ESCNNA).

Prevención de la trata de personas.

Prevención del tráfico de migrantes.

Prevención del tráfico de fauna y flora.

Prevención del tráfico de patrimonio cultural.

Promoción del comercio justo.

Promoción de la economía circular.

Prevención del consumo problemático de sustancias psicoactivas.

Porque un buen turismo es aquel que respeta, cuida y transforma. Porque viajar por Colombia también significa protegerla.

La Feria de las Flores, con su fuerza cultural, su historia y sus múltiples expresiones de belleza, es el escenario perfecto para fortalecer este mensaje. En el corazón de Medellín, capital de la innovación, florece una apuesta por un turismo que no solo muestra lo mejor del país, sino que lo honra, lo protege y lo transforma.



## Magdalena Medio se une a la protección de los felinos

Con estudiantes, comunidades, autoridades y sector privado, el Ministerio de Ambiente avanzó en la construcción participativa de la nueva hoja de ruta para conservar al jaguar, el puma y otros felinos silvestres hasta 2050.

El Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible realizó en Barrancabermeja el tercer taller regional de la gira nacional para la actualización del Programa Nacional de Conservación de Felinos Silvestres de Colombia, en el marco de la campaña 'Colombia Felina'.

El encuentro, realizado en la Ciudadela

Educativa Magdalena Medio, contó con la participación de 75 personas provenientes de Antioquia y Santander, entre ellas representantes de gobernaciones, alcaldías, autoridades ambientales del Sistema Nacional Ambiental (Sina), empresas del sector privado como ISA y Ecopetrol, gremios de palmicultores, ganaderos y caficultores, líderes del Núcleo de Desarrollo Forestal y de la Biodiversidad San Lucas, así como comunidades y fundaciones locales.

La Serranía de San Lucas, ubicada en el Magdalena Medio, es una de las áreas más importantes para la conservación del jaguar

a lo largo de toda su distribución, que se extiende desde México hasta Argentina. Esta zona, reconocida como el corazón del Corredor Jaguar, es clave para la conectividad de las poblaciones de felinos entre Centro y Suramérica y para la protección del río Magdalena.

Sin embargo, también enfrenta amenazas como la deforestación, lo que ha llevado a convertirse en un Núcleo de Desarrollo Forestal prioritario. Iniciar la construcción de una hoja de ruta desde este territorio es estratégico para proyectar, en los próximos 25 años, acciones que garanticen la

conservación de sus ecosistemas y la convivencia armónica entre comunidades y fauna silvestre.

En este taller, los estudiantes del técnico agropecuario fueron protagonistas, aportando sus ideas y visiones sobre la conservación de la fauna silvestre. Este componente intergeneracional fortalece el compromiso del programa con la formación de nuevas generaciones de guardianes de la biodiversidad.

"Conservar a los felinos en el Magdalena Medio es también conservar este territorio y reconocer su importancia como región biogeográfica y ecosistémica.

La suma de voces, saberes y esfuerzos de todos los sectores para proteger a jaguares, pumas y demás felinos silvestres, a través de una hoja de ruta conjunta hasta 2050, representa un compromiso con las futuras generaciones y con la preservación de este territorio y su gente", afirmó el viceministro de Políticas y Normalización Ambiental, Mauricio Cabrera.

El taller fue posible gracias al apoyo de la Fundación Panthera, ISA, Fundación Cuidar la Tierra, Web Conserva, WWF y GEF Corazón de la Amazonía, reafirmando la importancia de la articulación entre gobierno, sector privado, academia, organizaciones sociales y cooperación internacional en la protección de los grandes felinos.

La gira nacional de actualización del Programa Nacional de Conservación de Felinos Silvestres contempla ocho talleres regionales en todo el país, cuyos insumos se consolidarán en la versión 2050 del programa. Este será presentado oficialmente el próximo 29 de noviembre, en el marco del Día Internacional del Jaguar.

Con esta estrategia, Colombia se posiciona como líder regional en conservación de biodiversidad, fortaleciendo la conexión entre territorios y garantizando que los grandes felinos y sus ecosistemas continúen siendo un patrimonio natural para el país y el mundo.

# Avanza la convocatoria para emisoras comunitarias



Avanza la evaluación de propuestas de la convocatoria para emisoras comunitarias.

A partir de hoy 12 de agosto, la ciudadanía conocerá el informe preliminar de la Convocatoria 001 de 2024, a través de la cual el Ministerio TIC reafirma el compromiso de llevar historias, cultura y

participación ciudadana a cada rincón de Colombia.

De las 237 propuestas de emisoras comunitarias presentadas, 192 continúan con el objetivo de obtener la viabilidad para licencias del servicio de radiodifusión sonora.

Darles voz a las comunidades es una de las prioridades del Gobierno Nacional, por ello, reafirmando este compromiso, avanza la convocatoria 001 de 2024, liderada por el Ministerio TIC, que tiene la finalidad de entregar licencias del servicio de radiodifusión comunitaria para visibilizar el trabajo que se realiza desde los territorios.

En esta etapa de presentación de propuestas, ejecutada entre el 7 de mayo y el 20 de junio, se registraron 237 propuestas.

De estas, 192 continúan en el proceso de evaluación, distribuidas de la siguiente manera: Nariño 23, Córdoba 17, Cauca 14, Bolívar 13, La Guajira 12, Boyacá 11, Magdalena 11, Antioquia 10, Santander 10, Cesar 10, Tolima 8, Atlántico 8, Caquetá 7, Valle del Cauca 7, Meta 5, Caldas 5, Sucre 3, Amazonas 3, Arauca 2, Risaralda 2, Norte de Santander 2, Chocó 2, Cundinamarca 2, Quindío 1, Vaupés 1, Casanare 1, Putumayo 1 y Guaviare 1.

Sin embargo, 45 propuestas de emisoras comunitarias fueron rechazadas por las causales establecidas en los términos de referencia, tales como; (I) presentación extemporánea, (II) postulación para canales no ofertados, (III) no acreditar la condición de comunidad organizada, (IV) domicilio diferente al municipio solicitado, (V) inhabilidades por ser concesionarios vigentes o (VI) cambios recientes de domicilio.

La siguiente etapa corresponde a la subsanación y observaciones al informe preliminar de evaluación de las propuestas, que se llevará a cabo entre el 12 y el 26 de agosto de 2025.

Durante este periodo, las comunidades podrán presentar los documentos requeridos y realizar las aclaraciones pertinentes, sin que esto implique modificar o mejorar el contenido original de la propuesta.

A través de esta convocatoria, el Ministerio TIC reafirma su compromiso de llevar la voz de las comunidades a cada rincón del país, impulsando la participación ciudadana, celebrando la diversidad cultural y tejiendo lazos de integración social a través de la radio comunitaria.

## Colegio Nacional de Periodistas, CNP Colombia



Congreso Nacional de Delegados  
Colegio Nacional de Periodistas, CNP  
Colombia.

Por: Erroll Rodríguez Arbeláez  
CNP Cundinamarca

En la Perla del Pacífico, como es conocido

este bello puerto sobre el Océano Pacífico en el sur de Colombia, se realizó el 29 Congreso Nacional de Delegados durante los días del 13 al 17 de agosto, con la asistencia de 170 representantes de todos los rincones del país y varios invitados especiales.

La variada programación giró en torno a espacios académicos, gremiales, arte-cultura, recreación, gastronomía y

avistamiento majestuoso de las ballenas jorobadas.

El lema del congreso fue:  
Un respaldo al proceso de paz territorial cuya disertación y defensa estuvo a cargo del gobernador de Nariño el señor Luis Alfonso Escobar Jaramillo, quien además engalanó en la finalización de su discurso con algo que él llamó "el cumplimiento de

un sueño" y se refería a narrar un gol en compañía de dos de los invitados presentes como es la leyenda de la narración deportiva Luis Francisco "Paché" Andrade y otra leyenda como es el comentarista deportivo Javier Hernández Bonnet.

Ellos, también participaron con su conferencia "Ética en el periodismo" de Paché Andrade y "Trabajo en equipo, disciplina y confianza" con Javier Hernández Bonnet.

El gobernador narró un gol de Millonarios que fue la delicia de los asistentes por lo impecable y emotivo de su puesta en escena.

Se destaca el llamado realizado sobre la necesidad del fortalecimiento de la profesión como única organización gremial avalada por Min trabajo y que es la agremiación sindical de periodistas más antiguo de la nación con 68 años de existencia, espacio conducido con la vocería del presidente nacional el señor Emil de Hoyos de la Guajira y el presidente local Luis Eduardo Carlosama del comité de Tumaco (a ellos, nuestros mejores agradecimientos).

Igualmente, y como evento central se efectuó en una ceremonia sentida entre los asistentes, la exaltación del VII Premio Nacional de Periodismo CNP. que reconoció los trabajos y a los periodistas destacados en su labor profesional, calidad ética y su visión de impacto social.

El CNP Colombia, como agremiación de periodistas afiliada a FLIP, FELAP Y COLPER, busca beneficiar a sus afiliados con alianzas de profesionalización de su carrera y por eso estuvieron presentes en la jornada, la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD con Nora Novoa en sus apreciaciones y la Universidad Minuto de Dios UNIMINUTO con Ana Cristina Bayona en sus propuestas, ellas explicaron al auditorio presente, sobre los beneficios, tiempos y descuentos en dichos programas de profesionalización.

**TODO**  
EN // LA RADIO

DE LA F.M.  
A LA WEB

DESDE CUALQUIER  
DISPOSITIVO

MUY PRONTO

**TODO  
EN LA  
RADIO**

TODOENLAREVISTA.COM



La Palabra de Dios nos enseña:  
Ester 5 (1 - 14)

## La palabra de Dios nos enseña

Ester 5 (1-14)

### Ester invita al rey y a Amán a un banquete

1 Aconteció que al tercer día se vistió Ester su vestido real, y entró en el patio interior de la casa del rey, enfrente del aposento del rey; y estaba el rey sentado en su trono en el aposento real, enfrente de la puerta del aposento. 2 Y cuando vio a la reina Ester que estaba en el patio, ella obtuvo gracia ante sus ojos; y el rey extendió a Ester el cetro de oro que tenía en la mano.

Entonces vino Ester y tocó la punta del cetro. 3 Dijo el rey: ¿Qué tienes, reina Ester, y cuál es tu petición? Hasta la mitad del reino se te dará. 4 Y Ester dijo: Si place al rey, vengan hoy el rey y Amán al banquete que he preparado para el rey. 5 Respondió el rey: Daos prisa, llamad a Amán, para hacer lo que Ester ha dicho. Vino, pues, el rey con Amán al banquete que Ester dispuso.

6 Y dijo el rey a Ester en el banquete, mientras bebían vino: ¿Cuál es tu petición, y te será otorgada? ¿Cuál es tu demanda? Aunque sea la mitad del reino, te será concedida. 7 Entonces respondió Ester y dijo: Mi petición y mi demanda es esta:

8 Si he hallado gracia ante los ojos del rey, y si place al rey otorgar mi petición y conceder mi demanda, que venga el rey con Amán a otro banquete que les prepararé; y mañana haré conforme a lo que el rey ha mandado.

9 Y salió Amán aquel día contento y alegre de corazón; pero cuando vio a Mardoqueo a la puerta del palacio del rey, que no se levantaba ni se movía de su lugar, se llenó de ira contra Mardoqueo.

10 Pero se refrenó Amán y vino a su casa, y mandó llamar a sus amigos y a Zeres su mujer, 11 y les refirió Amán la gloria de sus riquezas, y la multitud de sus hijos, y todas las cosas con que el rey le había engrandecido, y con que le había honrado sobre los príncipes y siervos del rey. 12 Y añadió Amán: También la reina Ester a ninguno hizo venir con el rey al banquete que ella dispuso, sino a mí; y también para mañana estoy convidado por ella con el rey. 13 Pero todo esto de nada me sirve cada vez que veo al judío Mardoqueo sentado a la puerta del rey.

14 Y le dijo Zeres su mujer y todos sus amigos: Hagan una horca de cincuenta codos de altura, y mañana di al rey que cuelguen a Mardoqueo en ella; y entra alegre con el rey al banquete. Y agradó esto a los ojos de Amán, e hizo preparar la horca.

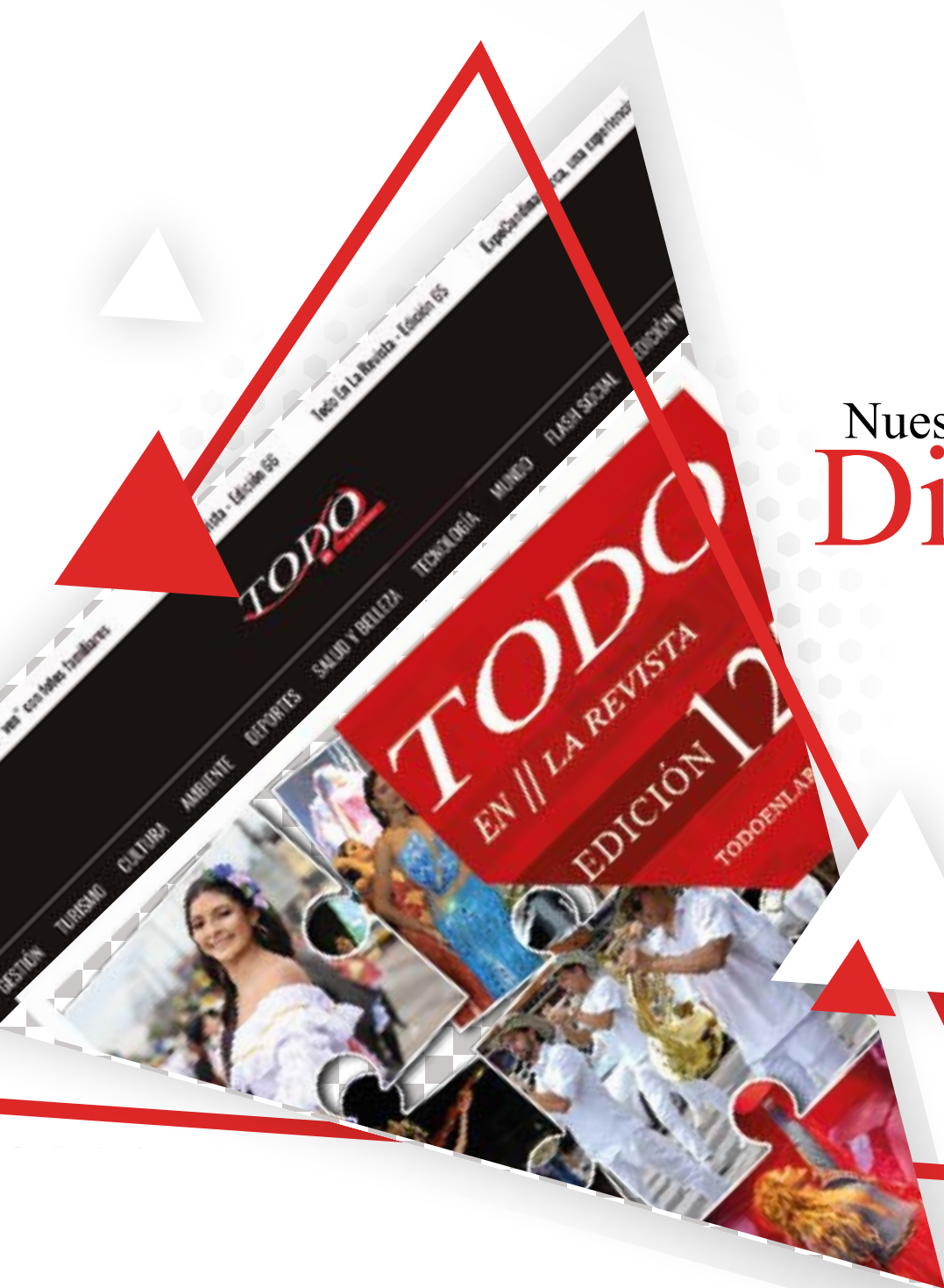
Amán se ve obligado a honrar a Mardoqueo

6 Aquella misma noche se le fue el sueño al rey, y dijo que le trajesen el libro de las memorias y crónicas, y que las leyeran en su presencia. 2 Entonces hallaron escrito que Mardoqueo había denunciado el complot de Bigtán y de Teres, dos eunucos del rey, de la guardia de la puerta, que habían procurado poner mano en el rey Asuero. 3 Y dijo el rey: ¿Qué honra o qué distinción se hizo a Mardoqueo por esto? Y respondieron los servidores del rey, sus oficiales: Nada se ha hecho con él.

VISITENOS:  
todoenlarevista.com



@todoenlarevista



Nuestra edición  
**Digital**  
en

TODOEENLAREVISTA.COM