



PERSONAE

www.revistapersonae.com

ES EXCELENCIA

Fernando Morales, tocando corazones



Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 291
Febrero
2024

\$30.00



Evelyn Álvarez

¡Libérate de esos lentes![®]
en **omnilaser**[®]
Corrección láser de la vista

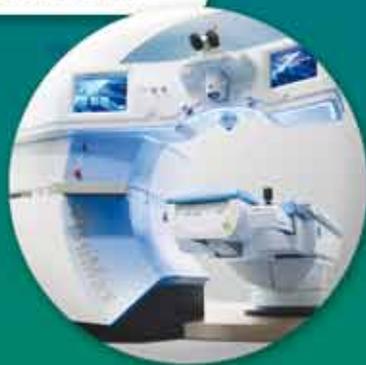


Miopía
Astigmatismo



Primero
en México

Equipo Amaris
de 7a Generación



Nuevo equipo VisuMax
Sin Navajas/Sin ojo seco



5543 1007

UNAM Ced. Prof 2146176
Aut. COFEPRIS 133300201A3440

www.omnilaser.com.mx



PERSONAE, Revista mensual
Número 291, Febrero 2024
Editor Responsable
Lic. Ramón Zurita Sahagún

Número de Certificado de Reserva
otorgado por el Instituto Nacional
del Derecho de Autor
04-2004-110117512000-102.

Número de Certificado de
Licitud de Título: 12973

Número de Certificado de
Licitud de Contenido: 10546

Diseño: Elba Rodríguez
Fotografía: Fernando Morales



16 Verso Converso
Grandes obras de mitigación

18 Ambrosía
Una historia de amor y vino

20 Misceláneo
Y espero que no te enojés
Cicatrices, Tatuajes Imborrables II

24 De Viaje
Pirámides de México

26 Reporte Político
Sistema notarial...

28 Ex Libris
Las vidas de Ordine y Steiner...

30 Personajes
María Félix: Mito, leyenda...
Pao poetisa del siglo XXI

33 Teatro
Teatrikando

34 Psicología
Del duelo al amor el día de San Valentín

36 Sexualidad
Plenitud y consciencia sexual

38 Mundo Publicitario

40 Cine
Estrenos

Domicilio de la Publicación:
Hamburgo #70, Despacho 205
Col. Juárez, C.P. 06600, CDMX

revista.personae@gmail.com
www.revista-personae.com

📍 revistapersonae / Chichicaste Editorial
📧 @Revistapersonae
📧 @revistapersonae
📺 Revista Personae

Ventas y Publicidad
55 2128 9304

Las opiniones expresadas por los autores
son responsabilidad de quien lo escribe
y no reflejan necesariamente el punto de
PERSONAE.

DIRECTORIO

Presidente y Director General
Lic. Ramón Zurita Sahagún

Subdirectora General
Fernanda Zurita Cobo

Directora Editorial
Rosaura Cervantes Conde

Presidente del Consejo Editorial
Emilio Trinidad Zaldivar

Directora
Irma Fuentes

Director Jurídico
Roberto Vidal Méndez

**Coordinadora de entrevistas
y reportajes especiales**
Xóchitl Ximénez

Colaboradores
Bernardo González Solano
Carlos Bonilla
Patricio Cortés
Josué Cruz
Benjamin Bernal
Carlos Valdés
Roxana Wiley Cota
Kury Galeana
Marcela Magdaleno
Elliot Barrascout
Zuleyka Franco
Karla Aparicio
Josefina Fernández Cueto
Juan Danell
Raquel Estrada
Jaquelin Machado Garduño
Gerardo Loaliza
Edith Damian

Corresponsales
Vicente Cantú
Fernando Zurita Villar

Fotógrafos
Mario Torres
Fer Santiago

Dirección de Arte y Diseño
Elba L. Carmona Rodríguez

Web Master
Ma. Fernanda Vazquez Rosas

Corrección de Estilo
Rodrigo Ruiz Merino

Asistente de Dirección
Consuelo Criollo

Redacción
Rosa Luisa Flores Lira

Impresión
Smartpress Vision S.A. de C.V.
Tel. 56 11 73 49

Distribución
Comercializadora GBN
S.A. DE C.V.
Tel. 0155 5618 8551
comercializadoragbn@yahoo.com.mx
comercializadoragbn@gmail.com

Representantes Guadalajara, Jal.
Leopoldo Romo

Monterrey, N.L.
Pedro A. Zurita Sahagún

Villahermosa, Tab.
Ing. José Luis Cueto

Tiraje Mensual
15,000 ejemplares

Donde vayas,
te informamos

El medio en el que puedes confiar...

DIARIOIMAGEN
México

www.diarioimagen.net

edictosdiarioimagen@yahoo.com.mx



[@DiarioImagenOnLine](https://www.facebook.com/DiarioImagenOnline)



[@DiarioImagen](https://twitter.com/DiarioImagen)

edicion@diarioimagen





Fernando Morales, ¡Desafiando obstáculos!



“La política debería ser la profesión a tiempo parcial de todo ciudadano”.
Dwight D. Eisenhower,
presidente de
Estados Unidos entre
1953 y 1961.

Fernando Morales Martínez desde temprana edad comprendió que como político podría hacer más por las causas de la población, que el no estar, esta situación la vivió y comprendió desde casa, y lo llevó a prepararse, fue así que estudió la Licenciatura de Derecho por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y en 1994 realizó un Posgrado en Integración Económica, Política y Social de América Latina con Europa por la Universidad Complutense de Madrid, España, y Essex, en Inglaterra. Desde 1985 se ha involucrado directa e indirectamente en encontrar soluciones, soluciones prácticas, soluciones viables, soluciones reales en beneficio de la sociedad. En 1988 se desempeñó como encargado de la Secretaría Particular de la Sindicatura Municipal de Puebla, y para 1994 ocupó el cargo de coordinador de asesores del director general del Fideicomiso 195 Comisión Nacional de Caminos Alimentadores y Aeropistas (Conacal) de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT).

Ese mismo año, 1994, también asumió la Secretaría Particular del representante del Gobierno de Sonora en el desaparecido Distrito Federal, donde también fungió de 1997 a 1998 como subdelegado en la Subdelegación No. 9 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Santa Anita, así como en Tlalnepantla, Estado de México entre 1998 y 2000. En los siguientes dos años fungió como titular de la Delegación No. 1 del IMSS, en la capital mexicana. Fernando Morales Martínez antes de cumplir 35 años, asumió el cargo de Diputado Local en la LVI Legislatura del Congreso del Estado de Puebla (2005-2008) estando a cargo de la Comisión de Desarrollo Urbano y Medio Ambiente y siendo integrante de la ya desaparecida Gran Comisión. También fue nombrado delegado de la Secretaría de Desarrollo Social del gobierno del estado de Puebla en el municipio de Tecamachalco hasta 2009. Al mismo tiempo, se convirtió en Representante del gobierno de Puebla. **Su mayor motivación ha sido la socie-**

dad: *“Cuando sales a caminar te encuentras con casos realmente desgarradores que han sido constantemente ignorados por los políticos de siempre. Esa cercanía con la gente es la que la vieja política ha olvidado e ignorado, invisibilizando el dolor de los que menos tienen. ¡Nosotros seguiremos caminando y tocando corazones!”* Convencido de que en la política deben intervenir diversos sectores de la sociedad principalmente de los sectores más marginados, innova y plantea la necesidad de convocar **Candidatos con Causa**, personas de la sociedad que no son políticos de carrera, cuyas necesidades y demandas definitivamente merecen estar en la mesa de diálogo, de acción y de apoyo desde la cúpula gubernamental, abre espacio, al mesero de banquetes, a activistas que trabajan en conjunto con la juventud, la movilidad y el ciclismo. Para Fernando Morales, el tema de las mujeres desde siempre han ocupado un lugar primordial en su agenda, a la que ha añadido temas realmente importantes y sensibles como la Violencia Vicaria.



El 10 de noviembre de 2022, presentó en el Pleno del Congreso del Estado, la Ley de Construcciones para el Estado y Municipios de Puebla, por parte de los diputados y diputadas que integran la Comisión de Comunicaciones e Infraestructura, **iniciativa elaborada en mesas de trabajo por más de un año con el Colegio de Ingenieros Civiles, Colegio de Arquitectos, Colegio de Ingenieros Mecánicos y Electricistas, Colegio de Diseñadores Ambientalistas y de Patrimonio Cultural en Puebla**, con el fin de actualizar el marco normativo en el sector de la construcción y para promover un cambio transformador e innovador en las construcciones de las ciudades y municipios. Es puntual señalar que existía una Ley de Construcciones de **1935**, la cual solo contenía 5 artículos los cuales no garantizan las bases jurídicas ni la adecuada regulación de los procesos de la construcción y para la edificación



de sociedades sostenibles en todas sus dimensiones social, política, económica, patrimonial y cultural. En la misma ruta, el lunes 15 de enero de 2024, se llevó a cabo la Sesión de Comisiones Unidas de Comunicaciones e Infraestructura y Vivienda en el que se aprobó por unanimidad el Dictamen de la Ley de Construcciones para el Estado para presentarse a fines de mes en el Pleno del Congreso que de ser aprobada la cual contiene en su estructura orgánica 5 Títulos (Disposiciones Generales, Manejo de Autorizaciones y Permisos de la Construcción, Directores responsables de obra y corresponsables, Formación de los Directores responsables de obra y corresponsables y Procedimiento Sancionador), 13 capítulos, 57 artículos y 4 artículos transitorios. La Ley de Construcciones es una iniciativa de vanguardia, que prevé grandes desafíos de las construcciones en el futuro y que propone administrar, vigilar



y asesorar en materia de construcciones, así como implementar políticas públicas de infraestructura innovadoras y de desarrollo urbano sustentable alineadas a la Agenda 2030, que tiene como finalidad mejorar el nivel de vida de la ciudadanía de todos los sectores y estratos sociales, así como transparentar los procesos y proyectos de la construcción en el ámbito local. La Ley de Construcciones, de forma general tiene la intención de implementar un sistema normativo innovador para consolidar los procesos de la construcción y empoderar al sector de la construcción, basados en la seguridad, la prevención y la calidad, así como, incentivar la economía de las constructoras, en especial de las empresas poblanas que se dedican a esta actividad, con la finalidad de que Puebla sea puntero y referente en la actividad de la construcción y se reactive la economía, mejorar los proyectos de desarrollo de la inves-



tigación de la infraestructura y la implementación de acciones de gobierno y políticas públicas. Esta Ley también se convertirá en un referente en la gestión municipal, ya que se instruye a los Ayuntamientos, para realizar las adecuaciones normativas en 180 días naturales, para que sus Reglamentos en la materia, contengan de forma transversal las propuestas de innovación de esta ley, sobre todo para la normatividad de la construcción, premisos de licencia y los DRO's (directores de obra) y corresponsables de obra.

“Camina junto a los soñadores, a los que confían, a los que tienen coraje, a los alegres, a los que hacen planes, a los que actúan, con todos aquellos que tienen la cabeza en las nubes, pero los pies en la tierra. Deja que su espíritu encienda tu fuego interno para que entonces puedas también dejar un mundo mejor de lo que lo encontraste”.

Fernando Morales, quien se desempeñó como diputado local en la LXI Legislatura del Congreso de Puebla (2021-2024) el 15 de septiembre de 2021 por la vía de la representación proporcional y abanderado del partido Movimiento Ciudadano, reconoce que “Hoy la gente está tan cansada de la política, que tiene sus propias causas. A diferencia de la vieja política, hoy pensamos en cuáles son los problemas que nos aquejan, sabe que el agua es uno de los temas primordiales junto con la seguridad de los transportistas, la integridad de los animales, la movilidad con energías limpias o bicicletas.





Evelyn Álvarez, una regia multifacética



Evelyn Álvarez ha sido chica del clima, reportera de espectáculos, reina de belleza, actriz y conductora. Siempre en crecimiento, conquistando las pantallas y muchos corazones, hoy forma parte de la barra de conductores de Bandamax, destacando en programas como Qué News y Buenas Banda.

Egresada de la carrera de Ciencias de la Comunicación en la Universidad Autónoma de Nuevo León (es oriunda de Monterrey), tras hacer prácticas profesionales en Multimedia le invitaron a hacer casting para el pronóstico del clima, puesto que logró: “Poco a poco fui creciendo, aprendiendo sobre otros ramos de la comunicación, porque de pronto también me tocaba redactar o producir algunas cápsulas y del clima, me fui migrando al área de espectáculos, me tocó presentar espectáculos por allá noticias, de tendencias, que eso lo hacía para Milenio noticias. Entonces, valoro mucho esa suerte de haber tenido la oportunidad”.

En el 2019 se inscribe en el certamen de belleza Miss Nuevo León, ya tenía algo de experiencia en pasarelas, ganando el título: “El límite de edad era 25 años y yo ese año los cumplía, entonces dije ¡Va! Si no lo hago, si no tomo esta oportunidad me voy a quedar con las ganas toda mi vida”.

El certamen nacional se retrasó dos años por la pandemia y en 2022 quedó entre las diez finalistas, luego fue elegida para representar a México en Miss Elite, en Egipto, quedando nuevamente en el top ten: “Fue una experiencia muy bonita el conocer diferentes culturas, el exponerme a diferentes idiomas y demás, la verdad es una de las experiencias más enriquecedoras que he tenido”.

También ha incursionado en la actuación: “Yo le muevo a todo. Desde chiquita una tiene los sueños, yo me acuerdo de que a las cajas de cartón les habrías un recuadro y me ponía como si yo estuviera tras la pantalla, como dando un noticiero, como si fuera una televisión y yo me ponía a hablar, me ponía a bailar, me ponía a cantar. Siempre fui una persona muy extrovertida y parte también de los sueños que yo tenía era ser actriz. Entonces, cuando sentí que mi carrera en medios de comunicación, en Monterrey, ya había llegado al límite, yo dije «bueno ya presenté espectáculos, pronóstico del clima, ya tengo aquí casi 6 años, ¿qué sigue?». En ese lapso yo me encuentro con el casting nacional que la señora Carla Estrada estaba haciendo para la bioserie de Gloria Trevi, llamada, *Ella soy yo*, entonces me aviento a ir al casting, allá en Televisa Monterrey, resulta que a Carla le gusta mi participación y me invita a prepararme en CEA, pero con maestros de ella, particulares. Me vine para acá un par de meses, estuvimos estudiando los diálogos, viendo para dónde quería Carla dirigir esta historia que era una historia que traía mucho contenido diferente al que hemos visto en pantalla, teníamos que abordarla de una manera muy específica. Hice el papel de *Gladis*, una de las mejores amigas de Gloria Trevi, y durante la historia ella sufre un ataque de violencia sexual, fue para mí muy difícil sobre todo porque era mi primer papel en el mundo de la actuación; pero muy contenta con los resultados que dio la serie y de haber tenido la oportunidad de pisar un set y grabar. Esta serie, fue el primer acercamiento a la actuación, me gustaría seguirme preparando y seguir en busca otros proyectos para no perder ese aprendizaje que ya obtuve”.

Al mudarse a la Ciudad de México en pro de un crecimiento profesional, empezó a buscar nuevas oportunidades y las encontró en Bandamax: “Me programaron para un casting en Bandamax y empecé a presentarme en los diferentes programas, fue un proceso algo largo porque ellos ya tenían el perfil que estaban buscando y me fueron probando para ver si yo encajaba y al final de cuentas empecé en octubre del 2023 a formar parte del equipo, ya formalmente. Estoy muy contenta porque para mí es como una variante de la conducción, me siento más libre porque son programas donde tú puedes reír, opinar, jugar. Además de dar información del regional mexicano que es un género de música que a mí me encanta porque crecí escuchándolo como buena norteña, también disfruto mucho de toda la programación que tenemos, que me toca grabar y para mí es una etapa de renovación donde me he sentido más plena que nunca. Con la experiencia en el pronóstico del tiempo, en espectáculos, en la actuación, yo la verdad sí me quedo con estos programas de Bandamax que han estado muy padres, he aprendido mucho”.

Explica el éxito del canal: “Bandamax tiene una programación que habla de nuestra cultura, yo creo que el regional mexicano hoy está trascendiendo a nivel internacional, es un género que está siendo de los más escuchados y yo creo que es bonito recordar nuestras raíces mediante la música. La música que tiene Bandamax, de pronto, te recuerda tu infancia, porque hay agrupaciones con las que crecimos, trae también esos nuevos exponentes; por ejemplo, los corridos tumbados que son los que la están rompiendo a nivel internacional. La música de Bandamax es la que escucha uno mientras cocina, mientras vas manejando, antes de dormir. Además, siempre traemos la mejor información, muchas veces nos vamos nada más por las redes sociales para estar informados, pero hay muchas noticias *fake* y Bandamax, al contrario, siempre está buscando que sea verídico, el testimonio de los artistas. Entonces es un medio que donde vas a encontrar verdadera información del regional mexicano”.

Responde a quienes critican la forma de vestir de muchas conductoras: “Mira, para empezar el medio como tal no nos exige ir vestidas de tal manera, eso es decisión propia. La verdad es que es la forma en la que yo me he visto, incluso si voy a la tienda, yo luego me pongo vestido y no me lo quito porque es lo que a mí me hace sentir cómoda. Yo creo que cualquier mujer tiene la libertad de vestirse como ellas decidan, siempre y cuando se sientan cómodas. Yo no voy a criticar a alguien que ande, no sé, en un pants y una sudadera, pero tampoco espero que ellas me critiquen a mí si yo traigo un vestido, porque eso es lo que a mí me hace sentir cómoda. Es una manera de vestir que yo siempre he tenido. A final de cuentas, la manera en la que yo visto, me maquillo, me arreglo, no tiene nada que ver con mi preparación, con mi carrera en comunicación. Hay que darnos ese valor y ese apoyo como mujeres para que independientemente de la manera en la que nos veamos, se valore el conocimiento y las razones por las que estamos en tal lugar y, en este caso, por ejemplo, yo ya tengo una amplia carrera en comunicación, crecí escuchando el regional mexicano. Entonces, creo que eso es lo que me da valor a mí como conductora en Bandamax, la preparación que he generado a lo largo de los años y no la imagen. La imagen es un plus, pero no es algo que yo considere sea parte de mis fortalezas, y sí mi conocimiento y lo que tengo para compartirle a la audiencia”.

Se describe: “La conductora Evelyn es una mujer que le gusta arreglarse para la gente, verse bonita todos los días, leer la pauta, la información, compartir una sonrisa a cuadro. Sobre todo, cada día seguir aprendiendo porque uno nunca termina de aprender. Me gusta auxiliarme con mis compañeros, con mi productor y seguir creciendo para poco a poco ir generando una historia dentro del regional mexicano. La Evelyn normal cuando sale del programa se quita los tacones, se pone unas chanclas, se quita el maquillaje y se va a su casa a cocinar, a limpiar. Crecí criada por mis abuelos, entonces tengo esta vieja escuela, estas costumbres que yo adoro, forman parte de nuestra vida cotidiana. Soy muy apegada a mi familia, a pesar de que ahorita la distancia se impone, trato de marcarles seguido, de mandarles mensajes. Soy muy hogareña muy curtida a la antigüita. Entonces sí es diferente el personaje de Evelyn de Bandamax cuadro y de Evelyn del día a día”.

Josué Cruz 





El periodismo es una práctica humanista: Víctor Ronquillo

Patricio Cortés /

Hablar de **Víctor Ronquillo** es hacerlo de más de cuarenta años de periodismo en los que ha pasado por medios como *El Nacional*, *Canal 13*, *Canal 40*, *El Universal*, *Reforma* y *Milenio Semanal*; fue coordinador de información del programa de televisión “Punto de Partida”, además de autor de múltiples libros. Hoy comanda el programa *A fondo*, por Capital 21.

Entró a los medios y al ser egresado de la licenciatura en Letras era una de las pocas opciones laborales realistas que tenía, sin embargo, la sorpresa fue placentera:

“Cuando yo empecé a trabajar en *El Nacional*, gracias a Manuel Blanco que era mi jefe, pude entrevistar a mucha gente. Yo le debo mucho porque él me definió en términos del oficio, primero que hay que escribir todos los días, eso es clave; segundo que el oficio del periodismo es, como dice García Márquez, «un oficio privilegiado». Gracias al periodismo puedes estar en muchos lugares, conversar con muchas personas”.

Reconoce el apoyo de periodistas foráneos: “Yo he sido objeto de mucha solidaridad por parte de los colegas, de mucho apoyo. Cuando trabajé en la revista *Milenio*, entregaba un reportaje cada semana, lo cual implica hacer muchas piruetas y maromas; en esa etapa, de viajar casi cada mes a distintas ciudades por varios días, siempre encontré colegas dispuestos a ayudarme, lo mismo en Tijuana, que, en San Cristóbal, que en Oaxaca, que en Puebla, en todos lados había colegas que de alguna manera le tendían la mano a ese periodista que llegaba con el encargo muy fuerte de realizar un reportaje sobre determinada situación”.

“En el periodismo televisivo tienes que trabajar en equipo y eso a mí me ha permitido cultivar grandes amistades, chambear muy a gusto, porque además siempre he tenido la suerte de trabajar con amigos y eso muy grato porque en la época de *Milenio* yo viajaba solo y con los temas que luego me toca trabajar o que elijo trabajar, a veces sí te pones muy nervioso, por ejemplo, cuando estás solo en un hotel y recibes una llamada extraña. En cambio, cobijado por un equipo de trabajo pues es diferente. También en términos de ese trabajo en equipo, eso me ha permitido conocer a muchos amigos, entender la dimensión del trabajo del camarógrafo, del productor, del asistente y compartir con esos equipos de trabajo el propósito de informar”, **complementa.**

Define su oficio: “El periodismo es una práctica humanista porque el verdadero periodismo se compromete con dar palabra a quienes no tienen palabra, dar voz a quien no tiene voz. Se compromete con lo justo. Al asumir ese compromiso con lo justo. En mi caso, lo llevo hasta las últimas consecuencias. Esa práctica del periodismo como humanismo, se aleja de la práctica del periodismo como negocio. Como tú, yo también vivo de mi oficio, de mi trabajo, pero eso no afecta ese compromiso, ni esa práctica humanista. En ese sentido, es un oficio que da cabida a alentar la esperanza en un mundo mejor, porque algunos de nosotros documentamos las negras historias de la crisis de este sistema mundo, pero también hablamos de la esperanza de poder cambiar las cosas, de poder transformar hechos realidades”. “Nos toca, a los periodistas, poner en blanco y negro lo que ocurre en un mundo que a veces es muy convulso; en donde, en ocasiones, la información se diluye en una incompreensión y en un ruido mediático. A algunos de nosotros nos toca realizar una labor muy pedagógica y, en ese sentido, pues se vincula mi oficio de periodista con mi vocación de profesor”, **añade.**



Fija una postura: “La época de definiciones comenzó con mi práctica profesional, yo siempre me definí claramente en qué lado me encuentro, la izquierda, y nunca lo he negado, cuando he estado en Milenio, en el Excélsior, cuando he colaborado en diferentes medios, nunca he negado mi la cruz de mi parroquia. Yo soy un periodista y un escritor de izquierda, en ese sentido esta polarización que se da ahora, para mí ha sido una constante. Lo que ha pasado es que, en estos últimos tiempos, se ha puesto en evidencia como una práctica periodística que responde al negocio, a la empresa, y no al interés del bien común, que responde a intereses muy claros de empresa. No voy a decir el nombre porque finalmente yo trabajé ahí, pero yo más de una vez en términos de uno de estos grandes consorcios mediáticos en los que trabajé que tiene intereses en otras ramas de la economía, yo decía ‘este periódico y este canal de televisión no tiene línea editorial, tiene línea de negocios’, así se manejaban y así se manejan. Hay también una definición en cuanto a las fuentes de información con las que uno trabaja. Yo trabajo con fuentes de información, hasta la fecha, que provienen de sectores académicos, de sectores de las organizaciones defensoras de Derechos Humanos, por lo que me parece una enorme injusticia que Andrés Manuel López Obrador descalifique, como lo hizo, al Centro de Derechos Humanos Miguel Agustín Pro, porque a mí me costa, a lo largo de 35 años de trabajo compartido con ellos, su entereza, su integridad y lo determinante que son para la construcción de la cultura de los derechos humanos en este país”... “La elección de las fuentes de información es determinante, hay algunos colegas, sobre todo en la radio, que eligen a lo que yo llamo «fuentes de información que responden a esos intereses claramente particulares» y, perdona el francés, pero que son ojetes”, **explica**.

Tras definirse de izquierda, le comento que hay colegas que afirman que las simetrías políticas han sido superadas, acota: “Es una manera de justificar posiciones, es muy claro, cuando tienes una posición de izquierda, miras al futuro, buscas la transformación de este mundo, buscas que esta realidad económica, política y social en la que nos encontramos cambie y apuestas a ese futuro con tu trabajo, con tu comprensión de esta realidad y eso es determinante. Estas otras posiciones que

llegan a decir que eso está superado, en el fondo de todo, son posiciones que buscan conservar el *statu quo* y, en muchas, estas personas fueron beneficiarias de ese establishment que corresponde al viejo régimen y siguen ocupando posiciones preponderantes en los medios, que yo no considero hegemónicos porque han dejado de serlo, pero en los medios que sí considero consorcios en donde se asume la información como un negocio y no como resultado de una práctica humana, social, que aspira a interpretar el mundo para transformarlo. Sí, estoy hablando de un periodismo que va más allá de informar, que crea reflexión, que crea ideas, que pone sobre la mesa perspectivas distintas de la realidad. Uno se puede equivocar, no lo niego, además, también hay que ser sinceros, pues, responde a su propia visión del mundo a sus intereses, a su historia personal. Yo provengo de una unidad habitacional, la unidad Santa Fe, mi padre era un empleado medio y la verdad de las cosas, sí estoy convencido que esta polarización que llaman hoy en día no es otra cosa más que la clásica lucha de clases que sigue vigente”.

Actualmente labora en el canal del gobierno de la Ciudad de México Capital 21, cuya definición es complicada, reconoce: “Canal 21 es un canal muy singular, donde sí nos tomamos en serio de que la televisión pública debe ser cada vez más pública. No asumimos, muchos de nosotros, esta postura de un canal del gobierno, creo que la programación dista mucho de eso. Tampoco somos un canal propiamente cultural, en el sentido de que lo es el canal 22, no somos un canal universitario como TV UNAM, tampoco somos un canal como el Canal 11, pero justo hoy en la mañana pensaba que lo que sí somos, somos un canal que asume, con todo lo que puede representar, la diferencia, somos un canal que lo mismo trabaja en términos de periodismo cultural pero tiene muy claro que tiene que haber entretenimiento en el ejercicio televisivo y que es un espacio para realizar un periodismo de mucho compromiso social, como como es mi caso”, **explica**.

Nos habla de su programa: “Se llama **A fondo**, es un programa de análisis, de reportaje, que además no está limitado a la información política, ni a la información, digamos, del narco que también trabajé muchos años. Es un programa con un espectro muy amplio de contenidos y va los jueves a las 11 de la noche. Otra de las cosas meritorias del canal es que la mayoría de la programación se ve en directo por Facebook y YouTube, de tal modo que también ha participado de este cambio. Los lunes y los viernes hago un comentario político en el programa de **Fernanda Tapia**. En el noticiario de las de las 10 hago una comentario que tiene que ver con libros. Los jueves a las dos de la tarde (fuera del canal) hacemos una mesa sobre temas de seguridad con **Julio Hernández** en la que están **Ricardo Ravelo y Guadalupe Correa**, es una mesa interesante, polémica”.

Para concluir, se define: “Soy una persona en una edad madura, alguien que en ocasiones mira en perspectiva lo que ha realizado y siente contento por ello, que tiene todavía mucho que hacer, muchos proyectos. Es como el caso de los futbolistas dicen que el balón no te pide tu acta de nacimiento y ahí está Gignac que tiene 38 años y un poco lo mismo, sí te puedes ver un poco mayor en la cámara, el pelo cano, en fin; pero, el tipo de público que yo he logrado cultivar no requiere que yo luzca como galán de telenovela, requiere que haga un trabajo comprometido, profesional. Tengo muchos proyectos para futuros años”.



Beryl Rose Sisulu, embajadora de Sudáfrica en México



Sudáfrica es un actor de gran importancia en el ámbito internacional, es una potencia regional, una economía emergente y miembro de los BRICS (Brasil, Rusia, India, China y Sudáfrica), cuyo peso en la economía mundial es innegable, por ello entrevistamos a su embajadora **Beryl Rose Sisulu**.

Creado en 2010 los BRICS se han convertido en una alianza estratégica de gran importancia, este año recibirán nuevos miembros. La embajadora sudafricana expone: “El grupo de los BRICS promueve la agenda de Sudáfrica y, también, atiende los proyectos socioeconómicos que favorecen a los países del sur, las relaciones económicas se han formalizado por la creación del consejo de negocios de BRICS, el acuerdo de contingencias y el banco de los BRICS, mismo que moviliza recursos para infraestructura y desarrollo sostenible en proyectos dentro de los países del grupo, por lo tanto debe tener fondos para relaciones sur-sur en África. También es una fuente importante de inversión extranjera directa, en áreas como la minería, el transporte, la energía limpia, tecnologías de la información y servicios financieros. Proporciona fondos para muchos de los proyectos”.

Al preguntarle si este grupo cambia el equilibrio de fuerzas internacional, opina: “Es un poco temprano todavía para decirlo, pero creo que debido a que los BRICS se van fortaleciendo, más países han mostrado interés por integrarse y eso creo que tendrá muchos beneficios”... **Sobre los beneficios destaca:** “La estabilidad, adquisición de fondos que deberían ayudarnos a mejorar. Por ejemplo, Sudáfrica, que tiene actualmente una crisis de energía, nos va a ayudar con nuestra energía eléctrica. Se desarrollan habilidades y destrezas porque hay que recordar que países como China y Rusia por muchos años crecieron con educación, dieron ayuda con educación, becas universitarias, entonces también el aspecto educativo es importante porque va ligado a ello”.

Un tema que ha acaparado lo titulares internacionales es la denuncia oficial de genocidio que hizo Sudáfrica contra Israel por las acciones bélicas en la franja de Gaza, la embajadora sudafricana expone: “Mandela dijo que Sudáfrica no será un país libre hasta que el pueblo de Palestina no sea libre y en eso Sudáfrica ha sido consistente, en liberar a Palestina y la solución de dos Estados, es lo que Sudáfrica busca para los palestinos. Pero, hay que recordar que cuando se trata de los derechos humanos, no se trata solamente de Gaza en el mundo, en Ucrania, Rusia. Los únicos líderes que se pusieron de pie y fueron a Ucrania y a Rusia fueron los líderes africanos dirigidos por mi presidente, Cyril Ramaphosa, fueron a negociar la paz entre Rusia y Ucrania. Rusia estuvo dispuesto a comenzar las negociaciones, pero Ucrania estaba esperando que el occidente le dijera sí se podía hablar. Por ello, digo que no solamente se trata de Gaza, es cualquier parte en el mundo, en la República democrática del Congo donde pusimos a nuestros soldados para colaborar con la paz, porque es lo que queremos, somos promotores de los derechos humanos y la paz”.

Pasamos al tema de la inestabilidad de la región donde se ubica su país: “En cuanto a la estabilidad de la región tenemos fuerzas de mantenimiento de la paz en zonas de conflicto como República Democrática del Congo. También ha habido ébola y otras enfermedades que han surgido, como en, Sierra Leona, en Guinea, donde hubo un brote de ébola, mandamos ayuda ahí.

Además, el año pasado mandamos a Canadá y Australia bombas, estamos yendo un poco más allá del área que nos toca”.

Complementa sobre su región: “Estamos ayudando a esos países, tenemos la Unión Africana con su agenda 20-63 que es para lograr la paz en África y en el mundo, es una cadena, si África no tiene paz, entonces, el mundo no tendrá paz. Por ello nuestro interés en asegurar que la estabilidad de la región se logre”.

África es muy rica en recursos naturales, sin embargo, eso no se ha traducido en desarrollo, pregunto a nuestra entrevistada a qué lo atribuye y responde:

“A que hemos sido países colonizados, es la razón real. Muchos de los recursos se los han robado y siguen siendo robados. Comenzamos desde cero, donde no teníamos el conocimiento ni las habilidades. No nos hemos concentrado en decir ahora tenemos la democracia, demos a nuestra gente conocimiento y las habilidades, las destrezas para poner pan en la mesa, para asegurar que la gente tenga un lugar donde dormir, que pueda construir casas. Así que tuvimos que asegurarnos primero que las escuelas funcionaran adecuadamente, fue un plato bastante cargado de cosas, había que decidir si se comen las papas primero o si se come la carne, era mucha tarea”.

Sobre los principales desafíos de Sudáfrica, destaca: “Tenemos tres retos principales, el desempleo, la desigualdad y pobreza. Tenemos una sociedad desigual a raíz del Apartheid, porque durante el dicho régimen se nos calificaba de acuerdo a nuestra raza, si era una persona blanca el gobierno daba un extra, si era moreno se obtenía menos que los blancos, pero más que los negros africanos. Así que todavía estamos tratando de cerrar esa diferencia tan grande que existía, este año, en abril celebramos una muy joven democracia, apenas 30 años. No podemos esperar que en 30 años el terreno esté allanado. Entonces, el gobierno está colaborando con el sector privado para crear empleos con programas de becarios para jóvenes desempleados. Cuando se trata de la pobreza y el desempleo, creo que somos uno de los pocos países que ofrecen una asistencia social. Hay becas, ayudas y universidad gratuita, pero los criterios son estrictos y hay un examen para poder obtener esas becas. Incluso hay escuelas en las que hay un programa donde se da alimento a algunos chicos, existen colegiaturas gratuitas para los chicos más pobres que no pueden pagar lo mínimo. Eso es lo que el gobierno está tratando de hacer para aliviar el tema de la pobreza y el desempleo”.

Se suma otro reto: “Tenemos un problema de migración, igual que México, tuvimos un tour de 14 personas que visitaron México para ver cómo ustedes trabajaban con sus fronteras, porque tenemos el mismo problema fronterizo de migración en Sudáfrica. Pueden ver, ahora, que el desempleo y la pobreza aumentan con los migrantes, sobre todo de países africanos”.

A pesar de las injusticias pasadas la joven nación trabaja en la reconciliación: “Para mí al crecer víctima del apartheid fue muy difícil, no se puede olvidar; pero hay que moverse adelante en la vida porque si andamos por todos lados con una maleta de odio, vamos a comenzar a odiarnos entre nosotros. No se puede olvidar, pero hay que perdonar porque hay generaciones que siguen y hay que cuidarse que esto nos pase a nosotros mismos, tenemos que dejar un legado”.

Sobre las relaciones bilaterales comenta que están cumpliendo 30 años, ya que, aunque alguna vez hubo un consulado mexicano, antes de 1994, este cerró en apoyo a las sanciones contra el apartheid. De hecho, ilustra lo cercano de nuestras relaciones con el hecho de que en México hay tres bustos de Nelson Mandela y un parque, además la comisión binacional es del más alto nivel, pues en ella se reúnen los ministros de relaciones exteriores de ambas naciones.

Reconoce: “En cuanto al comercio podemos hacer mucho más porque ahora contamos con un acuerdo de libre comercio continental africano y este es la bandera principal de la agenda de 2063 de la Unión Africana. México puede entrar con nosotros a todo el continente africano, a 1.4 mil millones de personas y un Producto Interno Bruto de 3.3 mil millones de dólares”.

Ejemplifica: “Nos ha buscado una empresa mexicana diciendo que ellos exportan aguacates a China, pero hay época del año donde no tienen aguacates y Sudáfrica los tiene por diferencia estacionales. Estamos viendo esa opción que es muy importante, esa empresa mexicana puede decir no podemos cubrir la cuota que China quiere, pero Sudáfrica puede cumplir con los aguacates que hacen falta cuando nosotros no los tenemos”.

Beryl Rose Sisulu es abogada de carrera, trabajando en el departamento de justicia, en 2008, fue buscada por la primer ministra mujer que le dijo «Quiero cambiar el rostro de la diplomacia a donde voy veo sólo hombres con trajes grises». Ha sido embajadora en Noruega, Japón, Australia, Grecia; alistándose a regresar a Sudáfrica como jubilada le dijeron «queremos que vayas a México».

Por último, reflexiona: “Hay que recordar que los días del apartheid, el mundo, muchos países igual que México, se pusieron de pie y dijeron el apartheid como régimen está mal. Queremos que esos los países no solamente se pongan de pie por Sudáfrica, sino que también por donde quiera que haya abusos de los derechos humanos y tenemos que hacer que esas voces escuchen. Así como ustedes hicieron que su voz escuchara por nosotros, en este tiempo tenemos que ponernos de pie y decir nadie quiere la guerra, todos queremos la paz y el mundo está volviendo una villa global cada vez se hace más pequeño. Estamos enfrentando, el cambio climático, debemos unirnos todos como mundo para decir el tiempo se está acabando y ¿qué estamos dejando a nuestros hijos y nietos?, ¿cuál es nuestro legado?, ¿cómo queremos que nos recuerden?, ¿cuál es el papel que estamos jugando nosotros al traer la paz la estabilidad y al hacer que se escuche nuestra voz con las preocupaciones relacionadas con el cambio climático? Creo que estas son las cosas que debemos ver en vez de enfocarnos en mandar instrumentos de guerra a otros países para continuar la guerra y destruir a otros países, mujeres y niños inocentes”.



Patricio Cortés 



José Luis Michelena,

director ejecutivo de
Médicos Sin Fronteras para
México y Centroamérica



Los conflictos armados sumados a los desastres naturales consecuencia del cambio climático han provocado diversas crisis de salud en el orbe, ahí es donde entra Médicos Sin Fronteras, entrevistamos a su director en México, **José Luis Michelena**.

Sobre los desafíos locales destaca los vinculados a las desigualdades en el acceso a la salud: “Hay zonas que tienen una capacidad de ofrecer servicios de salud a la población y otras en las que verdaderamente hay una ausencia. Médicos Sin Fronteras se concentra en las poblaciones que menos acceso tienen y por eso tenemos el énfasis puesto en la respuesta a la población en movimiento, migrante. En los últimos años el flujo de personas que atraviesan la ruta para llegar a los Estados Unidos se ha incrementado mucho con unos picos muy cambiantes, a veces incluso impredecibles que dependen de muchas situaciones de procedencia de estas personas que también nos obliga a buscar los puntos de mayor afluencia y tener una capacidad de movilización digamos de nuestros equipos para adaptarnos a estos diferentes cambios en la ruta migratoria”.

Advierte: “Esta población está sujeta a las condiciones de inseguridad que se viven en el país, como sabemos, la población migrante sufre secuestros, extorsiones, violencia sexual, accidentes y las inclemencias del tiempo. Eso significa un reto, en el sentido de proveer atención que tiene que ser muy integral y abarcando distintos ángulos de la atención que ofrecemos, desde atender a una persona que ha sido víctima de violencia sexual a una persona que puede resultar herida o que viene, quizás, con una situación de trauma, ya sea desde su país de origen o que ha sufrido un evento de violencia a lo largo de la ruta”.

“También tiene que ver con los cambios en las políticas migratorias que hacen que estos flujos y estas personas cada vez utilicen rutas menos seguras y además se generen estas concentraciones de personas en distintas zonas del país a raíz de las disposiciones que tanto el gobierno de Estados Unidos como el de México van tomando para intentar, en algunos casos, rechazar a estas personas o retenerlas en algunas zonas”, **complementa**.

La población local también recibe su apoyo, refiere: “Recentemente respondimos a las necesidades de la población en Acapulco, en Coyuca y en la zona que fue afectada por el huracán Otis y eso nos obliga a estar preparados y más aún con esta situación de cambio climático en la que los eventos como este huracán, de una intensidad pocas veces vista, nos obligó a movilizarnos de manera muy rápida y a una necesidad que era gigantesca y sigue siendo nuestros equipos continúan ahí ofreciendo atención, por ejemplo, en salud mental”.

A su vez apoyan en un aspecto poco atendido en nuestro país: “En muchos casos, las organizaciones e incluso las instituciones del Estado pueden llegar a ofrecer atención en salud primaria (a locales o migrantes), pero todavía padecemos de un déficit en atención en salud mental que a nosotros, como organización, nos parece muy importante y que también procuramos integrar siempre en todas nuestras intervenciones, porque sabemos que el sufrimiento físico también conlleva un sufrimiento emocional y le damos mucha importancia. Sin embargo, sí vemos que hay un hueco en la capacidad de las instituciones, de la sociedad y de las organizaciones para abordar esta necesidad”.

Explica uno de los motivos de la migración: “Es una cadena, a partir del cambio climático, hay menos lluvias en el famoso corredor seco de Centroamérica, lo cual está generando en primer lugar escasez en la producción de alimentos, pero también una lucha por las tierras que se mantienen fértiles, etcétera, lo cual está generando conflictos y violencia y eso está siendo un factor expulsor. Es toda una cadena de condiciones que están llevando a personas incluso extracontinentales a intentar el paso por la ruta, ya sea desde Sudamérica pasando por el tapón del Darién y luego por todo Centroamérica hasta llegar a México y, ahí, ya notamos población de muchas partes del mundo; incluso, de la India, de China, de Afganistán y de países de África, de Camerún, del Togo, etcétera. Eso para nuestros equipos es un reto porque tenemos que incluir traductores para garantizar una atención apropiada, un diagnóstico y una interacción con los pacientes”.

Todo ello genera presiones económicas: “La organización se financia de manera global; lo que recaudamos en el mundo ayuda a financiar todos los proyectos del mundo, obviamente, nuestros presupuestos aquí sí se han incrementado y tenemos actividades para fomentar la recaudación de fondo. Es importante mencionar que Médicos Sin Fronteras se financia más de un 90 por ciento de individuos del sector privado, de personas como usted y como yo que cada mes donan algo y eso es muy importante porque nos permite mantener la independencia para intervenir y determinar de manera independiente cómo y dónde intervenir sin ningún tipo de presión política, etcétera”.

Los recursos no son infinitos: “Hay una crisis en este momento, no solo para Médicos Sin Fronteras, sino para la mayoría de las organizaciones humanitarias en el mundo, respecto a su financiación. Las necesidades están creciendo mucho por distintos factores, tiene que ver con incremento de conflictos bélicos, ya sea internacionales o nacionales en distintas partes del mundo, y por otro lado las consecuencias del cambio climático, las inundaciones, las catástrofes naturales también se están exacerbando. Eso implica que organizaciones como la nuestra, claramente, necesitamos incrementar nuestra acción en distintas partes del mundo y es difícil mantener ese paso”.

Añade: “Hay que decir que las organizaciones que sí dependen de fondos gubernamentales también han visto esas aportaciones reducidas. Entonces, eso nos pone a nosotros, que no nos financiamos de esa manera, en el reto de responder a organizaciones que de pronto se ven sin la financiación suficiente. Un claro ejemplo es en Chad y en Sudán donde actualmente se está dando el conflicto y del lado de Chad en la frontera con Darfur en Sudán, pues somos la única organización que está respondiendo porque otras organizaciones se han quedado sin fondos. Nosotros tenemos que llenar el vacío y que seguir haciendo nuestros mayores esfuerzos por recaudar fondos para continuar con nuestras actividades”.

La inseguridad es otro factor para tomar en cuenta, explica: “Tenemos una capacidad importante de hacer un análisis de seguridad para poner siempre en primer lugar la seguridad de nuestros equipos porque no podemos arriesgar que nos pase un incidente. Somos muy cuidadosos, tenemos espe-

cialistas y compañeros del área de logística que nos ayudan a hacer ese análisis de seguridad, que, obviamente, lo hacemos con contrapartes locales para que podamos entender mejor el contexto y evaluar muy bien en dónde podemos trabajar y en donde es seguro para nuestros equipos y para los pacientes mismos y en donde es mejor guardar distancia o no intervenir”.

No obstante, llegan a trabajar en zonas de alto riesgo: “En realidad Médicos Sin Fronteras se ampara mucho en la aceptación que tiene con la sociedad, somos una organización muy querida por la población y eso nos da un nivel de protección muy importante que nos permite trabajar en muchas situaciones, no solo en México sino en otras partes del mundo en donde nadie más está, porque generamos una relación de confianza con las comunidades locales que nos permite trabajar sin que nuestros equipos sean objeto de algún de algún incidente. Obviamente, no en todos los casos sucede y somos muy cuidadosos para decidir”.

Incluso apoyan en lugares donde no hay instituciones gubernamentales funcionando: “En muchos países somos la única organización presente y en algunos países somos el único servicio de salud disponible, puede pasar en distintas partes del mundo”.

Gaza es un ejemplo: “De hecho fuimos una de las primeras organizaciones, si no es que la única hasta el momento, no lo sé, que recién pudimos ingresar personal fresco a la zona. Obviamente, no podemos trabajar en este momento con nuestros equipos internacionales en la parte norte de la franja de Gaza porque las condiciones de seguridad no lo permiten, como hemos visto, los bombardeos están siendo indiscriminados; sin embargo, sí logramos ingresar un equipo, de hecho, estuvo un compañero mexicano que recientemente regresó y lograron ingresar a finales de noviembre. Estamos ya haciendo una especie de rotación de personal a partir de la negociación con todas las partes. Hay que decir que Médicos Sin Fronteras como organización neutral negocia con todas las partes tanto con las autoridades de Hamás como con las autoridades de Israel”.

La organización tiene ubicados varios focos rojos además de Gaza y Ucrania, menciona a Sudan, Afganistán, la República Democrática del Congo, Yemen y Venezuela.

Para concluir, además de invitar a los lectores a apoyar a la organización, José Luis Michelena convoca a visibilizar los conflictos: “Hay ciertas crisis humanitarias muy importantes pero que no reciben la atención de los medios, es importante que la gente sepa, darle visibilidad a estas crisis hace presión sobre los tomadores de decisiones para que asuman sus responsabilidades. Por eso, Médicos Sin Fronteras comunica constantemente sobre las condiciones, las personas a las que atiende y sobre las crisis, porque es importante que todo este sufrimiento sea visible al resto del mundo”.

<https://www.msf.mx/>
Atención a donantes

800 267 3639

atencionadonantes@mexico.msf.org



Grandes obras de mitigación

Ya hace algunos años, alguien sugirió la idea de verter cemento en el cráter del volcán Popocatepetl, para detener su actividad. El cráter de este volcán es inmenso, su forma elíptica tiene un eje menor y uno mayor de unos 600 y 800 metros, respectivamente, y al inicio de su actividad tenía aproximadamente 200 metros de profundidad. Esto da un volumen aproximado de 157 millones de metros cúbicos, y si quisiéramos llenar ese cráter con las revolventoras de concreto con capacidad de 7m³ que circulan por las calles, necesitaríamos unas 22.4 millones de estas "ollas" de concreto. Si tarda cada revolventora 1 minuto en descargar la mezcla, se necesitarían 15,555 días que equivalen a 42 años. El Popo lleva 29 años en actividad, además de que el metro cúbico de concreto premezclado está en unos \$1,500 pesos, lo que es mucho dinero, unos \$235 mil millones de pesos, sin incluir la entrega a 5,200 metros de altura. Es muy probable que esta "solución", no detenga eventualmente una explosión del volcán, sólo que la retrase en tiempo.

Grandes obras realizadas por el ser humano para enfrentar la naturaleza son costosas, tardan tiempo y en muchas ocasiones no garantizan que funcionarán. En el número de enero de hace un año en Personae, hablamos de una gran muralla que se ha propuesto para ser construida frente al ingreso del mar que va hacia **Galveston en Texas**, la obra sigue pendiente de ser aceptada. En donde sí tomaron cartas en el asunto fue en **Islandia**, ya que un enjambre sísmico (secuencia de muchos sismos), que se originó a finales de octubre y principios de noviembre del año pasado, cerca de la población de **Grindavik**, motivó a las autoridades a evacuar a las personas del lugar y a crear barreras, que en caso de que surgiera lava de las fisuras que se presentaron, esta no pusiera en riesgo a la población y a la infraestructura de este puerto de unos 4,000 habitantes. A principios de enero de este año, finalmente la lava emergió del subsuelo y la mayoría de las barreras artificiales cumplieron con su cometido y solo

unas cuantas casas fueron dañadas. La última vez que surgió lava en esta parte de Islandia, fue hace unos 800 años. Grandes construcciones como las presas no solo funcionan para almacenar agua o producir energía eléctrica, también sirven para regular el caudal de los ríos y evitar inundaciones. En 1980 se inauguró en México la presa Chicoasén (ahora Manuel Torres Bodet), ubicada en el río Grijalva, muy cerca de Tuxtla Gutiérrez. En ese entonces, con una altura de 261 metros, fue la 3^a presa más alta del mundo, ahora está en el 6^o lugar, pero es la presa más alta del continente americano. Su construcción, en el Cañón del Sumidero, es de enrocamiento, en donde una mezcla de diversos tipos de rocas y arcillas impermeables forman su cortina. La presa, controla el agua del río y genera electricidad, siendo la principal central hidroeléctrica del país. En el mismo río, junto con otras tres presas: Angostura, Malpaso y Peñitas (ahora: Belisario Domínguez, Nezahualcóyotl y Ángel Albino Corzo, respectivamente), regulan el caudal del Grijalva, para evitar severas inundaciones en Tabasco, aunque en ocasiones la naturaleza las rebasa.

Aunque las obras mencionadas antes, sean realmente grandes, existen propuestas para obras con impactos de tipo global. Todos hemos escuchado y espero, tristemente aceptado que el calentamiento global de nuestro planeta es ya una realidad. Entre las consecuencias de dicho fenómeno, está el derretimiento de las grandes masas de hielo en las latitudes norte y sur de la Tierra. El deshielo provocaría el aumento del nivel del mar a escala global, que tendría afectación en muchas poblaciones y ciudades que se encuentran en las costas. Entre Islandia y la parte noreste de Canadá, se encuentra una gran isla conocida como **Groenlandia** con una población de 56,653 personas y que en tamaño supera por un 10 % al de México. El 85% de esta isla, que es un territorio autónomo de Dinamarca esta cubierta por hielo. Problemas de falta de agua no tienen. En la isla existe el glaciar Jakobshavn, que es una inmensa masa de hielo, que se mueve. El glaciar tiene



Presa Chicoasén, ahora Belisario Domínguez. Construida sobre el río Grijalva, con 262 m de altura desde su base.

una salida al mar, por donde descarga tanto hielo, como agua, ya que a la latitud que se encuentra, todavía hay capacidad de deshielo. El frente del glaciar entre 2012 y 2013 se movía en promedio 45 metros por día, pero al mismo tiempo va retrocediendo hasta 12 kilómetros por año, indicando su disminución. La cantidad de agua que aporta el glaciar, corresponde al 4% del incremento en el nivel del mar a nivel mundial, durante el siglo XX.

Doug Macayeal, un glaciólogo comentó que en los años 70s, pensar que el derretimiento de los glaciares del mundo podría suceder y cambiar el nivel del mar, era una idea totalmente absurda. Ahora queda claro que el derretimiento de los glaciares pone en riesgo a muchas ciudades y población del mundo.

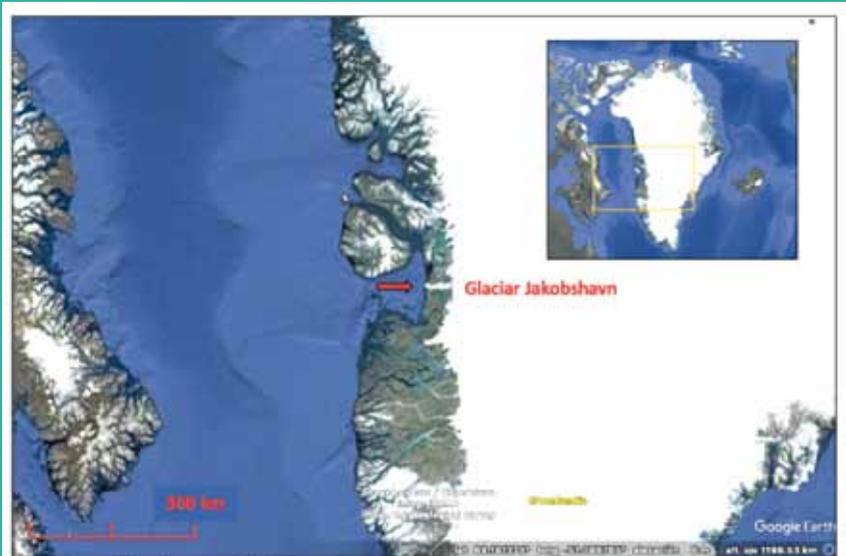
Recientemente un glaciólogo británico, John Moore, **determinó que bajo el glaciar Jakobshavn** circula agua con una temperatura que facilita el derretimiento del hielo. Esto sucede en un estrecho de unos 5 km de longitud. Ellos han propuesto un proyecto de la construcción de **un muro vertical flotante**, anclado al fondo del mar, que limitaría la entrada del agua “caliente”, de esta forma evitando que se derrita el glaciar. El proyecto es ambicioso y costoso, pero propondría al menos un retraso en el incremento del nivel de mar. **El tema del calentamiento global, debe ser una prioridad pero no encontramos aún cómo resolverlo.** El muro propuesto tendría al menos 100 metros de elevación sobre el suelo marino y un costo de US\$500 millones. Los investigadores han consultado a especialistas en la construcción de plataformas marinas, para obtener su opinión sobre dicha obra, que sería parecida a las cortinas de plástico que protegen la entrada de los grandes congeladores, de modo que la fauna marina podría circular entre dicho muro flotante. La pregunta crítica sobre el muro es: **¿Debe construirse?** Pero más relevante es el caso de un glaciar mucho más grande en la Antártida, **el Thwaites**, que de derretirse produciría unos 60 centímetros de incremento en el nivel del mar y provocaría que otros glaciares más grandes de esa zona, también se derritan. Aquí ahora la pregunta es: **¿Se puede controlar ese derretimiento? ¿Qué pasaría con países como Bangladesh con 169 millones de habitantes? ¿quedarían inundados?**

Una gota es $\frac{1}{4}$ de mililitro, de modo que hay 4,000 gotas en un litro. Si un tanque “Rotoplas” de 1,000 litros deja salir una gota por segundo, tardará 46 días en vaciarse. De modo que un glaciar, literalmente gota por gota se puede derretir y acabar, si las condiciones climáticas lo permiten.

Demasiada agua, como la que se derrite en los glaciares, o muy poca agua, como la que consumimos del Sistema Cutzamala, son motivo suficiente para tomar acciones preventivas ya. Así que a arreglar fugas de agua y a ahorrarla.



An iceberg near Jakobshavn. Foto de Olaf Otto Becker para el New York Times



Glaciar Jakobshavn. La flecha roja muestra el angosto sitio por donde el deshielo del glaciar llega al mar. El mapa de Groenlandia, muestra con el cuadro amarillo la zona amplificada.



Dr. Carlos M. Valdés González ✍

Prevenir, salva vidas



UNA HISTORIA DE AMOR Y VINO

Si recordamos algunos de los momentos más significativos de nuestra vida, seguramente encontramos que en todos ellos hay dos elementos comunes: el amor y el vino. **El amor** está considerado como uno de los valores más importantes y es uno de los sentimientos más fuertes de un ser humano. Diversos estudios han demostrado que el amor influye directamente en la salud de nuestro corazón, reduciendo los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y contribuyendo a alargar nuestra esperanza de

vida, mientras que **el vino**, se presenta para brindar por el amor, engalana los instantes más bellos de nuestras vidas. El vino y el amor están hechos el uno para el otro, ya lo decían Celtas Cortos en su canción Amor al Vino o Nicanor Parra en sus Coplas del Vino, donde afirmaba que no hay nada mejor que el vino tomado entre almas gemelas. Tan enlazados han estado siempre, que hay quien menciona que la aparición del vino estuvo vinculada con una historia de amor.

Cuenta una leyenda que hace mucho tiempo, en el año 4000 antes de Cristo, en un país muy lejano, vivía un rey. Era el rey de “El Imperio persa”, y una mañana de primavera, un pájaro dejó caer unas semillas cerca de los pies del rey. El rey mandó plantar esas semillas en el terreno real, de esas semillas surgieron uvas que fueron recolectadas y guardadas en los depósitos de su castillo. Allí las uvas empezaron a fermentar y un olor de mucha intensidad invadió todos los alrededores. Al no conocer a qué se debía aquello, la muchedumbre comenzó a cotillear que el rey almacenaba veneno en los contenedores. Una mañana una joven cortesana del castillo, mujer del harem y amante del rey, cansada de soportar por amor, determinó suicidarse, y como pensaba que los contenedores contenían veneno, bebió y bebió muchas copas de este jugo de uvas, pensando poder morirse envenenada con esa pócima. Al enterarse el rey de lo que quería hacer su cortesana, se dirigió apresuradamente hacia los sótanos del castillo con el propósito de impedirse, muy asombrado el rey al llegar aquel lugar, por no hallar a la cortesana muerta sino encontrándola, danzando y cantando alegremente, transformándose en la primera persona en emborracharse con vino. Fue en aquellos tiempos cuando se descubrió accidentalmente, que de la fermentación de la uva se podía generar una bebida que resultaba espirituosa, no solo para el cuerpo, sino también para el alma. Y se cuenta que el rey y la cortesana pudieron felizmente reanudar con su historia de amor.



El vino siempre nos ha acompañado en los momentos más importantes y relevantes de nuestras vidas y brindamos con esta bebida para celebrar. Un buen vino siempre será la mejor opción y manera para disfrutar San Valentín.

En San Valentín, los protagonistas son los vinos rosados, y que mejor momento para recomendarles tres vinos rosados para enamorar al que los pruebe. **Comencemos con Le Rosé: el segundo mejor vino rosado del planeta según Wine Searcher.** El mayor portal de búsquedas de vino del mundo acaba de elaborar la lista de los diez mejores vinos rosados, y coloca a Le Rosé de Bodegas Antídoto en segunda posición. Le Rosé es un vino rosado elaborado en la D.O. Ribera del Duero por Bodegas Antídoto. Los viñedos son ancestrales 100 + años, el cultivo es biodinámico. Le Rosé un rosado concebido desde el mismo viñedo, en la parcela llamada Carresoto del pueblo de Miño de San Esteban, a partir de variedades autóctonas Tinto Fino y la blanca Albillo. Las uvas proceden de las viñas viejas prefiloxéricas de este "Grand Cru", situado a una altitud de 1000 metros, sobre suelos arenosos y un fondo directo de roca calcárea, modelo de terroir referente en los grandes Champaignes, Borgoñas y en el Valle del Loira. Este es un gran vino rosado de alta gama que cautivará a todo aquel que lo beba, es muy fresco, con cierta mineralidad. En nariz muestra aromas donde destacan los frutos rojos, como las granadas, y un sutil toque de flores blancas. En boca es amable y con buena acidez. Tiene un final largo y persistente, es ideal para tomar como aperitivo, se marida muy bien con la cocina asiática, mariscos, pescados, sushi, foie.

Nuestro segundo vino es Roselito de Bodegas Antídoto, es un vino con personalidad histórica dentro de la D.O. Ribera del Duero. Éste es Roselito el hermano menor de Le Rosé. El "coupage" tradicional de Albillo y Tinto Fino procedente de viñas viejas, ofrecen como resultado este caldo de marcada originalidad. Roselito es un vino que captura la esencia de la juventud con su tonalidad clara y su carácter ligero. Al acercar la nariz a la copa, se despliegan aromas de fresas frescas y cerezas, entrelazados con un sutil toque de rosas. En boca, su frescura es inmediata, ofreciendo una vivacidad que invita al siguiente sorbo. Este rosado es un reflejo puro de su tierra, ideal para quienes buscan disfrutar de la simplicidad y la autenticidad en cada copa. Es perfecto para tomar como aperitivo, y se marida muy bien con carnes blancas.

Nuestro siguiente rosado es Vegas Colección Privada, este rosado es sorprendente. Color, aromas e imagen están envueltos en un todo que lo hacen excepcional. Único e irreplicable. Es un vino rosado procedente de uvas tintas de la variedad Prieto Picudo cultivadas en la provincia de León. Tiene un precioso color rosado pálido, asalmonado, limpio y brillante. Aromas de gran intensidad, donde destacan los recuerdos a los frutos rojos, como las frambuesas, las fresas silvestres y un fondo de frutas blancas. En boca es fresco, de sabor afrutado y con un final largo y agradable. Ideal para tomar como aperitivo a la caída de la tarde con buena compañía. Combina de maravilla con pescados y mariscos, carnes blancas, pastas y con todo tipo de arroces.

Pero si prefieren los vinos tintos, les sugiero El Holgazán, elaborado con uvas procedentes de los viñedos situados en el paraje "El Holgazan", en Tubilla del Lago a 850m de altitud con suelos arcillo- pedregosos. Viñas plantadas entre 1992 y 1996. Viticultura ecológica. Un vino intenso en color y aromas a la vez que muy agradable en boca, con la persistencia justa que ánima a acabar la copa. Es el vino ideal para una velada romántica a la luz de las velas. Vino que acompaña muy bien a platos de carne de ave, arroces con carnes, foie y cerdo ibérico. Igualmente, apropiados para tapear.

En el día de San Valentín les envío los mejores deseos, que tengan un día lleno de buenos momentos, disfrutando de una copa de vino.

¡Feliz día del amor y la amistad!

Sommelier Especialista en Vinos
Josefina Fernández Cueto





**Y
ESPERO
QUE**



**NO
TE
ENOJES**

¿Sabes todo lo que pasa cuando nos enojamos?

Es bueno saber que cuando nos enfadamos, nuestro cuerpo es tan sabio que prepara un mecanismo para reaccionar y procurar que nos calmemos; y es que, si no tenemos un control adecuado de nuestros enojos, puede afectar severamente nuestra salud. Imagina que cuando nos enojamos una bola de fuego se instala en nuestro cuerpo y produce en nosotros reacciones nada gratas: tensión, incitación, exacerbación y, a su vez, alteran el ritmo y frecuencia cardíaca, la presión arterial sube, se incrementan los niveles hormonales y este fuego se convierte en una verdadera bomba que tiene que estallar tarde o temprano. **Fíjense todo lo que nos pasa cuando este sentimiento se aloja en nosotros:**

Nuestro cerebro libera:

- **Noradrenalina:** una hormona que aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco.
- **Dopamina:** nos impulsa a ser competitivos y a crear un mecanismo de defensa ante un peligro.
- **Glutamato:** es el neurotransmisor estimulante más abundante en el cerebro, implicado en la regulación de sistemas motores, sensitivos y cognitivos. Y aumentan los niveles de:
 - **Adrenalina:** en situaciones de tensión aumenta la presión sanguínea, el ritmo cardíaco, la glucosa en la sangre y acelera el metabolismo.
 - **Cortisol:** que prepara al cuerpo para una respuesta de huida. Y en contraparte hay una disminución de:
 - **Serotonina:** que hace que los vasos sanguíneos se estrechen.
 - **Vasopresina:** que sirve para la contracción de los vasos sanguíneos, regulando la presión arterial.



¡Pues sí! Todo esto le pasa a nuestro cuerpo, es por lo que sentimos que la cara se sonroja o se frunce, que nuestros puños se aprietan, al igual que nuestra mordida o las manos tiemblan. El corazón se acelera, así como la respiración; las pupilas se abren más de lo normal, se tensa todo: los párpados, la barbilla, los labios, los hombros y el cuello. Además de lo físico, produce algo muy triste, porque saca lo peor de nosotros. Y después de unos minutos nos duele la cabeza y luego, con el tiempo, se nos presentan las "itis": colitis, gastritis y demás. Es que en un episodio de enojo prácticamente se nubla la parte más lógica y congruente del cerebro para incrementar la actividad cardiovascular y respiratoria. Porque un enojo te prepara para una pelea o huida.

Por ningún motivo vale la pena enfurecer, claro está, pero definitivamente hay ocasiones en las que es realmente inevitable. Pero **¿qué podemos hacer cuando ya está dentro de nosotros un disgusto?** Confieso que evito a toda costa salirme de mis casillas, porque en lo personal me afecta muchísimo, quedo como un zombi, siento cada uno de los síntomas arriba mencionados a la cuarta potencia. Pero cuando de plano no lo podía evitar hacía de todo para impedir que esta guerra de sustancias se vertiera en mí: respiraba profundamente, meditaba, minimizaba, trataba de no tomarme nada personal, aunque tristemente, muchas veces, no me daba resultado. Todos los síntomas llegaban y se apoderaban de mí. Les cuento que últimamente he aprendido a controlar los daños colaterales después de un coraje. ¡Sí! ¡Lo he logrado! Definitivamente el universo te envía lo que necesitas, y llegó a mis manos un libro, regalo de una persona maravillosa, y fue donde encontré nuevas formas de recuperarme de este trago amargo. En el libro se menciona que un enojo es un bloqueo que se instala en nuestro cuerpo y este hará que no podamos seguir adelante, y menos trabajar con nuestro interior, porque no solo puede llevarte a la locura y a la histeria, también, recientes experimentos realizados en el cuerpo humano muestran que, de 100 enfermedades, 50 no estaban en el físico sino en la mente.

Y aquí está lo más interesante, señala que cuando esta irritación llega, se convierte en energía y se instala en el cuerpo; es cuando los puños se aprietan, pero no puedes dedicarte a golpear, sin embargo la energía ha sido creada por el disgusto y necesita ¡si o si! ser liberada de alguna manera. Porque si no es así,

esta energía se paraliza y es cuando se convierte en bloqueo, y estos se van acumulando y después todos ellos quieren ser liberados cual olla de presión. Como no debemos responder al enojo con un golpe, (socialmente no está permitido), se reprime y esa energía no se destruye ni se evapora, ahí se queda y es cuando paraliza una parte del cuerpo creando un bloqueo y algo dentro de nosotros se demoniza. La solución para dejar salir este bloqueo es liberar esa potencia, **¿cómo podemos liberarla?** Con más energía. En el libro nos sugieren que después de un enfurecimiento nos salgamos a la calle a caminar, a correr, a saltar, a bailar, a andar en bicicleta, a pasear al perro, para contraer todos los músculos y después relajarlos, etc. Pero que evitemos a toda costa quedarnos quietos, para que esta fluya, se marche y no se convierta en un nuevo bloqueo. Te sorprenderá lo que sucede, porque te sentirás ligero y relajado.

La energía siempre es neutral, pero la creada por el enojo no, es destructiva por sí misma, es destructiva solo porque se usa en la forma de enojo. Hagamos mejor uso de ella, porque si no es así, continuará existiendo de una forma corrosiva. No puede desaparecer a menos que hagamos algo. Si aprendemos a hacer uso de esto, podremos revolucionar nuestra vida. La energía debe ser usada, sino se convertirá en algo autodestructivo y hasta pervertido... Pero también existen los viejos trastornos o bloqueos, que son los enojos que contuvimos. Un método para liberarlos es que nos dejemos ser totalmente salvajes, en un cuarto cerrado, dejando ir todas las ideas guardadas a la fuerza en nosotros mismos. ¡Hay que soltarlas! Danzando, saltando, dejándonos caer en el suelo, golpeando

a un imaginario o a una piñata con fuerza, llorando. Al hacerlo, observemos lo que sucede: después de un mes o dos de llevar a cabo este experimento, nos sorprenderemos con los resultados. Porque los viejos bloqueos encontrarán su salida y sentiremos nuestro cuerpo mucho más saludable y sano. Así hemos encontrado la liberación. Después de soltarlos debemos cuidarnos para desarrollar nuevos. Un cuerpo sin bloqueos es un cuerpo sano, florece, no hay desarmonía. Se vuelve un cuerpo hermoso, es entonces cuando los ojos se ven bellísimos y aún el cuerpo más feo se ve hermoso.

Como verás, cuando nos enojamos, nuestro cuerpo es una enorme cascada donde distintas sustancias se segregan y se alistan de diferentes formas para reaccionar ante un escenario de huida a la vez que te preparan para una pelea y te exacerban; sin embargo, aunque molestarse podría ser benéfico, no dispongas más de tu tiempo a permanecer enojado. Por ello recomiendo no enfurecernos de más, minimizar o dejar ir, todo en favor de tu cuerpo y tu salud. Si puedes evitar que esta energía se convierta en una carga, transfórmala en algo creativo y, que, en lugar de ser una maldición, se convierta en una bendición.



Con KAríño

Karla Aparicio





Cicatrices, Tatuajes Imborrables

Segunda Parte

Viajar, Migrar, Migraña...

Alberto Santieri (psicoanalista-lector) aporta una pregunta interesante sobre las migrañas: ¿Cuánto de lo no tramitado elaborativamente de los viajes ancestrales va a parar repetitivamente al sin parar... del *acting*? Y agrega: **“La migración sintomática constituye un punto de fuga... Patria es ‘tierra de los padres’, y emigrar implica dejarlos”**. ¿Despedirse es dejar de pedir y renunciar al anhelo ilusorio de completitud imaginara? ¿De qué habrá que poder despedirse para encontrarse?

En lo personal, padezco migraña desde hace aproximadamente 25 años, me han hecho estudios, encefalogramas, electroencefalogramas, tomografías, etc., dando ningún resultado positivo a algún padecimiento u anomalía en el cerebro que desate las crisis pero, –mi bisabuelo era Alemán-, no tenemos conocimiento de algún familiar cercano a él (hermanos, tíos, primos etc.) que viviera en México y desconocemos la causa de su migración a éste país... ¿Habré heredado el “Síndrome de Ulises” y su padecer por vivir en un país que no era el suyo, sin parientes, fuera de su hogar, tratando de echar raíces en una tierra desconocida, con otra cultura, con gente extraña? ¿Habré recaído transgeneracionalmente su dolencia y su angustia por no poder volver, por no poder descansar en la tierra que lo vio nacer? ¿Qué tendría que haber hecho yo antes de concebir un hijo para no heredar y desarrollar el padecimiento?

A mi manera de entender, yo ya no podría sanar el mal sino mis hijos a sus hijos; ellos antes de engendrar, tendrían que regresar al país de origen, *Alemania*, para que su inconsciente grabara el alivio generacional de haber regresado a su patria y despedirse de ella a nombre de quien algún día la dejó, para sanar y confortar las angustias inconscientes del pasado y de los que nos heredaron, para que ellos a su vez, en el inconsciente no heredaran rastro alguno de esa pérdida y sanen pues, a las siguientes generaciones.

El Cáncer, Una Sombra

Cáncer es el nombre que se da a un conjunto de enfermedades relacionadas. En todos los tipos de cáncer, algunas de las células del cuerpo empiezan a dividirse sin detenerse y se diseminan a los tejidos del derredor. El cáncer puede empezar casi en cualquier lugar del cuerpo humano, el cual está formado de trillones de células. Normalmente, las células humanas crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren, y células nuevas las reemplazan. Sin embargo, en el Cáncer, este proceso ordenado se descontrola. A medida que las células se hacen más y más anormales, las células viejas o dañadas sobreviven cuando deberían morir, y células nuevas se forman cuando no son necesarias. Estas células adicionales pueden dividirse sin interrupción y pueden formar masas que se llaman tumores.

Muchos Cánceres forman tumores sólidos, los cuales son masas de tejido. Los Cánceres de la sangre, como las leucemias, en general no forman tumores sólidos.

Los tumores cancerosos son malignos, lo que significa que se pueden extender a los tejidos cercanos o los pueden invadir. Además, al crecer estos tumores, algunas células cancerosas pueden desprenderse y moverse a lugares distantes del cuerpo por medio del sistema circulatorio o del sistema linfático y formar nuevos tumores lejos del tumor original.

Optemos por una posible definición de Cáncer

Es la patología *narcisista* de auto traición o en palabras de **Chiozza** (médico psicoanalista argentino, ganador del Premio Konex en 1996 y conocido por sus investigaciones sobre medicina psicodinámica), aquello marcado por la *“incomunicación, aislamiento, desinterés en los otros, falta de participación en la comunidad, falta de curiosidad en la vida, una pérdida del entusiasmo y del significado de los actos de vivir, que desemboca en la hipocondría, en el temor a la ruina en el terreno de la salud o del dinero, en el tedio o en el sentimiento de vacuidad o de fracaso”*. Si esto fuera así, no tendría un escáner mejor calibrado para exhibir mis años de incertidumbres, de dudas, de agotamiento, de decepciones, de depresiones, de todo lo que auto saboté mi salud y mis ganas de ser y de seguir.



Volver a la Vida No es Fácil

Los Griegos –como en tantos otros términos- llamaron **Karkinos** (en latín, cáncer) es decir, “**cangrejo**”, a esa dolencia humana producto del monstruoso (por antinatural) desarrollo de las células. ¿Qué gatilla la mutación? ¿Cómo se dispara el tumulto celular?... La sombra de un cangrejo saltó de la playa en el *imaginario colectivo* y se acomodó para proliferar en otra tierra, mi *matriz*. Aun cuando la cirugía, las radiaciones, la medicina y el monitoreo de cinco largos años hicieron su parte, mi “*cangrejo*” seguía retrocediendo, y cuando asumí que había sanado y olvidado, proliferó de nuevo, ahora en mi colon, para recordarme que mi inconsciente, realmente no había sanado, ni olvidado, ni perdonado.

***“A cualquier edad,
la depresión no es más
que la huida de todos los sentimientos
que nos harían revivir las heridas
de la infancia”
MILLER***

Si de verdad queremos sanar, evolucionar y dejar una herencia diferente a nuestras futuras generaciones, el trabajo de introspección es personal y de unidad. Saber que un médico no podrá sanar nuestras dolencias personales, del alma y de nuestro inconsciente. Hacer consciencia de que los únicos capaces de cambiar esta naturaleza somos nosotros mismos. Aceptar, perdonar y evolucionar solamente podemos hacerlo si nuestra expansión de consciencia nos lo permite, pero eso es un trabajo individual, intransferible, para luego hacerlo colectivo.

Es momento de darnos cuenta de todo lo que podríamos sanar y cambiar no sólo para nosotros, si nos concentramos en nuestra propia felicidad.



Zuleyka Franco 
Perito Grafóloga y Grafoscópica



Pirámides de México

En nuestro país se encuentran algunas de las pirámides más importantes, tanto nacionales como a nivel mundial.

Aunque la primera pirámide descubierta fue en el sitio arqueológico de Gunung Padang en Indonesia, ésta podría ser la pirámide más antigua del mundo, permaneció enterrada bajo lo que se creía una montaña en un yacimiento descubierto en Java Occidental en 1890 y se calcula que esta pirámide tiene una antigüedad de entre 14,000 a 25,000 años.

En América se considera a la pirámide de la Danta como una de las más antiguas. Ésta impresionante obra arquitectónica maya del año 300 a.C., correspondiente al periodo preclásico tardío mesoamericano se encuentra en el Petén, Guatemala.

En tanto en México la pirámide más antigua, **es la gran pirámide de Cholula**, conocida como **Tlachihualtépetl**, que al igual que la de Java fue encontrada bajo una montaña y actualmente es considerada la más grande del mundo. En náhuatl significa «**Montaña hecha a mano**».

Si eres un amante de la historia y la arquitectura de nuestro país, aquí te dejo una lista de las pirámides más impresionantes que hay que visitar:

1-Pirámide de Cholula

Esta se encuentra en San Andrés Cholula, Puebla, y se cree que fue construida en el año 3,000 a.C. Se considera la más grande del mundo, la cual se encuentra a 55 metros sobre la llanura circundante con 450 x 450 metros, misma que se considera un templo dedicado al dios Quetzalcóatl, al igual que la pirámide de la Serpiente Emplumada en Teotihuacan en Estado de México. Aunque permaneció oculta bajo una montaña, fue descubierta en el año de 1966, cuando se construía el Templo de Nuestra Señora de Los Remedios y hoy se ubica como una de las pirámides más bellas del mundo.

2-Pirámide del Sol, Teotihuacan

La Pirámide del Sol es la edificación más grande de la zona arqueológica de Teotihuacan, en el Estado de México. Construida al oriente de la Calzada de los muertos y cercana a la pirámide de la Luna.

3-Pirámide de Los Nichos, El Tajín

Monumento emblemático de la arquitectura prehispánica con 36 metros por cada uno de sus lados y 18 metros de altura, ubicada en el estado de Veracruz. Construida por la cultura Totonaca aproximadamente en el Clásico Tardío, algunos especialistas creen que pudo tener funciones astronómicas.

4-Pirámide Del Adivino, Uxmal

Del maya yucateco significa «3 veces Edificado», abarca el periodo Clásico. Ubicado en el municipio de Santa Elena, en el estado de Yucatán, es una de las edificaciones más importantes de yacimientos arqueológicos mayas, pues su construcción consistió en varias etapas, además de ser una de las representaciones más importantes de Uxmal.

5-Pirámides de Monte Albán

Este gran sitio arqueológico prehispánico localizado en el municipio de Santa Cruz Xoxocotlán en el estado de Oaxaca, fue la gran capital de los zapotecas, en la punta de la montaña y aplanada por ellos en el periodo Preclásico. Para el periodo Posclásico Monte Albán fue abandonado y ocupado por la cultura mixteca, quienes construyeron un muro circular el cual fue usado como fortaleza por las personas que habitaban el fondo del valle, el que ahora es conocido como Xoxocotlán.

6-Templo de Kukulcán o El Castillo, Chichen Itzá

Esta edificación prehispánica edificada en la península de Yucatán fue construida sobre un cenote alrededor del siglo XII d.C. por los mayas itzaes, quienes rendían culto a la deidad Kukulcán, conocido como Quetzalcóatl en el mundo náhuatl, héroe cultural en la historia de los itzaes.

7-Pirámide de Nohoch Mul, Cobá

Imponente construcción que tiene 120 escalones y ofrece una de las más bellas vistas de la jungla. Siendo esta pirámide maya la más alta del estado de Yucatán.

8-Templo de Las Inscripciones, Palenque

Con una gran muestra de textos jeroglíficos, con relieves de estuco en los pilares de la edificación, que han sido estudiados por más de 200 años, Palenque ha sido una de las zonas arqueológicas más visitadas en las últimas décadas.

9-Pirámide de Toniná

Ubicada en el estado de Chiapas (al igual que la zona arqueológica de Palenque), perteneciente a la cultura maya, con un sin número de restos arqueológicos, edificios singulares, esta estructura con escalinatas construidas sobre colinas siendo de las más altas de México, el templo mide 75 metros de altura sobre el nivel de la plaza inferior convirtiéndolo en uno de los más altos del continente americano.



Edith Damian



Disfruta de ésta y más experiencias con



Recompensas

Soriana

POR
\$350.00
DE COMPRA MÍNIMA EN SORIANA

OBTÉN UN CUPÓN CON
50%
DE DESCUENTO
VÁLIDO DE 1 A 4 PERSONAS EN TU

PASAPORTE BIOPARQUE
CANJEABLE EN LA TAQUILLA DEL PARQUE

(LA PROMOCIÓN APLICA EN LA COMPRA DE 1 A 4 PASAPORTES BIOPARQUE DIRECTO EN EL PARQUE)

"EN TIENDAS SORIANA PARTICIPANTES"



PRESENTA EL CUPÓN DE MARTES A DOMINGO EN LA TAQUILLA DE BIOPARQUE ESTRELLA MÉXICO. La promoción aplica en la compra de 1 o 4 Pasaportes Bioparque directo en el Parque. *No aplica con otras promociones, ni en BTI (Bioparque Transporte Incluido). No Negociable. Aplican Restricciones. Esta promoción no aplica para compras en línea en www.bioparquemexico.mx PREGUNTA POR LA PROMOCIÓN EN ATENCIÓN A CLIENTES.

Bioparque Estrella México • WWW.BIOPARQUEMEXICO.MX

TELS. (55) 5089 9990

Km. 38.5 Carretera Jilotepec-Ixtlahuaca, Municipio Chapa de Mota, Edo. de México



Sistema notarial garante de certeza, seguridad y tranquilidad

Juan Danell Sánchez

En estos tiempos aciagos, con la incertidumbre asida al futuro como sello postal, la sociedad se ve urgida de instancias, instrumentos y herramientas que le den certeza jurídica que abone a consolidar la seguridad patrimonial y paz social. El Senado de la República (en su Gaceta del 02-12-2021) precisa: “La fe pública tiene por objetivo otorgar certeza jurídica a las personas; ya que mediante ella los actos y los hechos se consideran ciertos y veraces generando consecuencias de derecho. En consecuencia, se concluye que la fe pública notarial surge de la necesidad de que las personas cuenten con certidumbre, a su vez contempla un componente preventivo y funge como una prueba preconstituida”.

Y en ese tono especialistas e investigadores concuerdan en que las y los notarios del país se encuentran investidos de fe pública, lo que protege al Estado de Derecho y brinda garantías de seguridad jurídica a las y los habitantes de México. Esto constituye una de las bases fundamentales para fortalecer la permanencia de la democracia en la estructura socioeconómica y política del país.

Roberto Garzón Jiménez, presidente electo del Colegio de Notarios de la Ciudad de México (2024-2025) y notario 242 de la capital del país, en entrevista sobre el tema explica que el Colegio de Notarios es un actor muy importante en el proceso electoral, auxiliar de las autoridades electorales en todo el proceso que va a llevarse (elecciones 2024), que es de suma importancia. El notariado contribuye a dar certeza de que se respete las reglas que marca la Ley electoral y se dé el proceso como debe ser. Se levantarán la fe de hechos, se dará fe en lo que requiera la autoridad. Y esto es una fortaleza para el tema democrático.

Además de ello, está otro tema que son las perspectivas sociales del notariado, donde se busca que la gente tenga un fedatario o un jurista, del más alto nivel a su acceso que permita darles una asesoría completa y de cierta forma lograr que este servicio de primera les llegue a todos por igual. Esto, también, es cumplir con un principio democrático.

P.- ¿Qué hace falta para hacerle llegar al grueso de la sociedad las funciones y servicios que brindan las notarías?

Es un tema muy importante, que es la comunicación, en el que trabajamos constantemente para ver de qué manera logramos acercarnos a la gente para que encuentre esa posibilidad de, cada vez más, acercarse a nosotros. Ya se han realizado campañas muy importantes de testamentos a bajo costo, por ejemplo, y se ha atendido a muchísima gente, de asesorías gratuitas en las que hemos ido a las alcaldías. Hay campañas continuas en este sentido en el Colegio de Notarios

de martes a jueves durante todo el año, y de guardias de notarios. Pero pareciera que no es suficiente, sería ideal que toda la gente acudiera al notario y recibir esta asesoría, para evitar, lo que a veces sucede, ser sorprendidos por gente que abusa del su desconocimiento. Y además, que las personas entiendan el valor de hacer bien las cosas. También, es tratar de comunicar a la gente, porque vemos en ciertas ocasiones algo de desidia en este tema de que no tiene sus papeles en orden, no hace testamento o no revisan, y cuando viene el momento de ponerlos en regla es más difícil de resolver o fallecen heredando y complicándose un poquito más el problema para sus familiares. Es un tema de tratar de acercarnos de romper esa desidia de las personas que se den cuenta de la importancia de tener toda su situación patrimonial y legal en orden y de que tienen la posibilidad de acudir con el notariado, y que las asesorías son gratuitas, a que les expliquen cuál es el mejor camino para lograrlo.



P.- ¿Y los costos...? En cuanto a los costos de las notarías, la gente considera que lo que paga a un notario es mucho, cuando la realidad es que la parte de honorarios es la parte inferior de la factura. El notario es auxiliar en toda la tramitación de la documentación previa y también es auxiliar en los avisos y en las declaraciones y pagos de impuestos que se tienen que realizar, además de obligado solidario. Entonces cuando van con el notario, el costo que se le paga implica todo lo que está relacionado con la operación y la gente se va a llevar un documento que ya cumplió con todos los requisitos legales, fiscales, administrativos y de cualquier otra índole. Obtiene un producto totalmente terminado. Por citar un ejemplo sobre la composición del costo de una factura, en impuestos, derechos y erogaciones representan entre el 80% y 90% del monto que se paga, dependiendo de la operación de que se trate. El restante es el componente de los honorarios del notario.

En apoyos en la gestión notarial, está la **Jornada Notarial** que es todo lo relacionado con la regularización de la propiedad inmobiliaria, donde el impuesto alto es el de Adquisición de Inmueble, es el que se retiene de manera local y éste se causa tomando en cuenta tres bases: el precio, el avalúo y el valor catastral. Y se toma el más alto de los tres, con base en ello se calcula el impuesto y esa tasa puede llegar a ser superior al 7%. La Jornada Notarial brinda la facilidad de que con la dependencia de cuál es el precio, la base que se va a tomar para hacer el cálculo del impuesto, es el valor catastral. Que de los tres que mencioné, siempre es el más bajo. Entonces, aunque el precio sea el más alto, no hay que hacer un avalúo por regla general, y el pago del impuesto se va a hacer sobre la base que generalmente es la más baja, que es el valor catastral. Entonces, si la base es más baja para el cálculo nos ubicamos en un renglón de la tabla donde el porcentaje y la cuota fija es inferior y eso, ya de suyo, es una ventaja importantísima, pero además tiene descuentos, que van desde el 60, 40 y 20 por ciento. También hay una reducción en los derechos de registro.

P.- ¿Quiénes tienen acceso a estos beneficios? A estos beneficios tienen acceso las personas físicas que formalicen en escritura pública todos los actos jurídicos relacionados con las adquisición o transmisión de propiedad de bienes inmuebles y que el valor catastral no exceda de \$ 1,567,792.00.

P.- ¿Hay relación de las notarías con las autoridades para estos programas? Las Jornadas Notariales están coordinadas con la Dirección General de Regulación de la Tenencia de la Tierra (DGRTT), que funciona muy bien, hay apoyo recíproco. En el Registro Público de la Propiedad también se realiza un gran esfuerzo y también hay buena voluntad para hacer su labor, sería ideal que por el cúmulo de trabajo que hay en dicha dependencia se les contrate por el gobierno más personal. En cuanto a los testamentos, cualquier momento es propicio para acercarse al notario, donde recibirá la información necesaria cuantas veces la solicite. El costo, en el mes del testamento es de 3,500 pesos, que representa mucho menos del costo regular... En suma, acudir a la notaría es encontrar seguridad y tranquilidad que no tiene precio, que se traduce en una mejor convivencia y desarrollo económico y social, dado que el notariado está preparado y actualizado para dar el mejor servicio, **concluye Roberto Garzón.**





A C A N T I L A D O

Nuccio Ordine
George Steiner,
el huésped incómodo

Entrevista póstuma
y otras conversaciones

TRADUCCIÓN DE JORDI BAYOD



Las vidas de Ordine y Steiner, amor por los clásicos y la enseñanza

Una vez más, la revista **Personae** —otra muestra de calidad periodística en los peores tiempos de guerra oficial contra los medios de comunicación en México—, mantiene el prurito de que sus lectores tengan a la mano novedades de libros como el que a fines del año pasado publicó la selecta editorial Acanalado en Barcelona, España. Un precioso volumen, de apenas 112 páginas, bajo la firma del admirado hombre de letras italiano **Nuccio Ordine** —varias de cuyas obras se han comentado oportunamente en esta misma columna—, titulado **George Steiner, el huésped incómodo. Entrevista póstuma y otras conversaciones** (\$326.00), fue el último regalo que hizo el culto profesor de literatura italiana a sus innumerables admiradores. Una verdadera joya, epítome de la amistad de dos genios humanísticos: Ordine y Steiner, en el que se celebra su amor por los clásicos, la pasión por la enseñanza y el rol esencial de la literatura para la humanidad. Más allá de la genialidad de ambos personajes, lo palpable en tan pocas páginas es la devoción por la amistad que manifestaron el franco-anglo-estadounidense y el italiano.

La amistad, algo que no siempre es valorado por los seres humanos; chispa que une más que el amor. Dice Steiner: “Quizás la amistad sea más valiosa que el amor. Defiendo esta tesis porque en la amistad no hay ningún egoísmo del deseo carnal. La amistad, la auténtica amistad, se basa en un misterio que Montaigne (intentando explicar su relación con Étienne de La Boétie) resumió en una bellísima frase: “Porque era él; porque era yo”.

En forma sintética, Ordine analiza los tópicos que Steiner expone en sus diversas entrevistas y pláticas que se incluyen en este volumen. Asimismo, cita a algunos autores fundamentales que manifiestan sus propias ideas sobre temas básicos, como parte de la carta que Franz Kafka escribe el 27 de enero de 1904 a su amigo Oscar Pollak en la que se refiere a libros que, como un hacha, quiebren “el mar congelado que hay dentro de nosotros”. El autor de **Metamorfosis** dice a Óscar: “A mi juicio, sólo deberíamos leer los libros que nos muerden y nos pican. Si el libro que estamos leyendo no nos despierta de un puñetazo en la crisma, ¿para qué lo leemos? ¿Para que nos haga felices, como tú escribes? Dios mío, también podríamos ser felices sin tener libros y, dado el caso, hasta podríamos escribir nosotros mismos los libros que nos hicieron felices. Sin embargo, necesitamos libros que surtan sobre nosotros el efecto de una desgracia muy dolorosa, como la muerte de alguien al que queríamos más que a nosotros, como un destierro en bosques alejados de todo ser humano, como un suicidio, un libro ha de ser un hacha para clavarla en el mar congelado que hay dentro de nosotros”.

Que Steiner era un personaje difícil. Sin duda lo era. Dificilísimo. Como lo describe el italiano en el “huésped incómodo” ¿Steiner contra Steiner? Steiner escapa. De hecho, a las clasificaciones fáciles. La literatura, el judaísmo y su vida propia fueron la de un huésped especial; sea cual sea el caso, lo atestigua con su alteridad y su diversidad con respecto a los valores dominantes. Steiner existió para eso, cuenta Ordine. Estaba ahí para eso: para decir, sin ningún respeto hacia convenciones y tabúes, “aquello que muchos no habrían querido oír decir a nadie”. Se trata de una decisión consciente que afecta a la esencia misma de su vida, como, por ejemplo, “su concepción de la identidad judía”.

Las posiciones que Steiner mantuvo en torno a la creación de Eretz Israel, revelan el punto de vista de un judío laico que molestó a muchos de ellos: “Por desgracia, no puedo sentirme parte de ese contrato con Abraham. Por eso no poseo un feudo refrendado por la divinidad en un pedazo de tierra de Oriente Próximo, ni en ninguna otra parte. Es un defecto lógico del sionismo, un movimiento político laico, invocar una mística teológico-escriburala que, en honor de la verdad, no puedo suscribir”.

Explica Nuccio: “El huésped incómodo, aún habiendo hecho de la Shoah (el Holocausto) y de la cuestión judía uno de los nudos centrales de su producción ensayística, no duda sin embargo en decir cosas que, a una gran parte de la comunidad a la que pertenece, le suenan a provocación. Se trata de una posición abierta, basada esencialmente en una visión laica”.

Es más, dice el compilador de las entrevistas del libro: “George sabe muy bien que criticar a Israel es incluso demasiado fácil para alguien que vive cómodamente en su casa de Cambridge, pero también es consciente de que esta tradición, en cualquier caso, no debilita la sustancia de sus argumentos”: “Sé el coste inhumano que esta impotencia omnipotente ha acarreado. Sé lo fácil, lo barato que es criticar a Israel si uno no está dispuesto a compartir sus cargas y su constante peligro. Pero es esta sensación de reducción lo que me ha impedido ser un sionista, hacer mi vida y la de mis hijos en Israel. Los sionistas de salón son tan despreciables como los compañeros de viaje que alababan a la Unión Soviética, pero tenían mucho cuidado de no poner jamás un pie dentro de sus fronteras”. Razón por la cual, abunda Ordine, “la identidad judía, en definitiva, no puede prescindir de la diáspora. El nacionalismo de Israel es del todo “ajeno al genio interior del judaísmo”... Una máxima que ha marcado la existencia de Steiner (Esta máxima, dice, es mi oración matinal, hasta el grado de inducirlo a tener el equipaje siempre preparado para la marcha).

Por lo que respecta al amor y respeto por los autores clásicos, la herencia de Steiner para los que aun seguimos en la lucha cotidiana por **saber** y no sólo subsistir fue grande e importante. Su amor por los clásicos y por la enseñanza, su pasión y sus reflexiones sabias y críticas continuarán “estando siempre a nuestro lado”. “En esta batalla no estaremos solos”. El propio Italo Calvino, en su ensayo **Por qué leer los clásicos**, aún reconociendo que los “clásicos sirven para entender quiénes somos y adónde hemos legado”, advierte contra la idea de que “los clásicos se han de leer porque “sirven” para algo”. Es cierto, pero también lo es, por otra parte, que “leer los clásicos es mejor que no leer los clásicos”.

De tal suerte que, dice Nuccio Ordine: “Escuchar un concierto, devorar una novela, contemplar un cuadro no significa **perder el tiempo**: significa **ganar tiempo** para uno mismo y para los demás, contribuyendo a hacer la humanidad más humana. Por eso creo que es en cualquier caso **mejor** continuar luchando, pensando que los clásicos y la enseñanza, la música y el arte, la investigación científica de base y la **cultura** en general —a pesar de todas las limitaciones—, pueden sustentar nuestro empeño de “resistir” de mantener viva la esperanza, de entrever el rayo de luz que nos ayude a recorrer un camino digno. Cada vez es más necesario recordar la existencia del infierno a quien no quiere verlo. Cada vez es más necesario prestar todos nuestros recursos para dar voz a las víctimas de la violencia y de la injusticia. Cada vez es más urgente denunciar toda forma de discriminación y señalar con el dedo las terribles desigualdades sociales y económicas”.

Steiner murió poco después de haber cumplido 90 años, edad que, por lógica, lo hacía pensar en la cercanía de la muerte. Y en su entrevista póstuma Nuccio le preguntó si pensaba qué hay algo después de la muerte, a lo que George contestó: —“No... Estoy convencido de que no hay nada. Pero el momento mismo del tránsito puede ser interesante. Me parece infantil la reacción de quienes, después de haber pensado siempre en la nada, cambian de idea en la etapa final de su vida y se imaginan un “mundo” ultraterreno. Creo que no tener miedo es una cuestión de dignidad, no debe perderse el respeto a la razón, hay que llamar a las cosas claramente por su nombre. Es cierto que uno puede cambiar de idea. He tenido la fortuna de vivir siempre en contacto con grandes científicos y sé que cada día se aprenden cosas nuevas y corrigen otras. Eso es normal en la ciencia. Pero, en cambio, creer en una vida más allá es una cosa muy distinta”.

Pensamiento que todos los humanos, jóvenes y viejos, sobre todo estos últimos tenemos cuando rebasamos la octava década de la vida. Especialmente cuando al escribir esta columna nos enteramos de la muerte de personas allegadas a nuestra existencia, incluso del fallecimiento de una prima hermana, precisamente antes de escribir este último párrafo. Excelente libro póstumo de Nuccio Ordine, desde la ilustración de la portada. Y, como decía el inolvidable Groucho Marx, si no les gusta este tengo otros del mismo autor que en fecha próxima les comentaré en otras **EX LIBRIS**, Dios mediante.

En el año 2019, en otra plática de estos personajes, que Ordine publicó en el periódico **Corriere della Sera**, Steiner expresó su inquietud por la deriva que seguía Europa y que se mantiene igual: “Hoy se respira un aire peligroso en nuestro continente. Me produce un gran temor el viento xenófobo y antisemita que sopla en muchos países europeos. El odio al extranjero, la caza del judío, la apología de la autodefensa y de las armas son los peligrosos signos de una terrible regresión, un preludio a la violencia... Si seguimos por este camino de barbarie ¿qué quedará de la Europa de los cafés, de la Europa del pensamiento y de la cultura?”. Infortunadamente, esto está sucediendo no solo en el Viejo Continente, en México también. Y sabemos por qué. VALE.



Bernardo González Solano



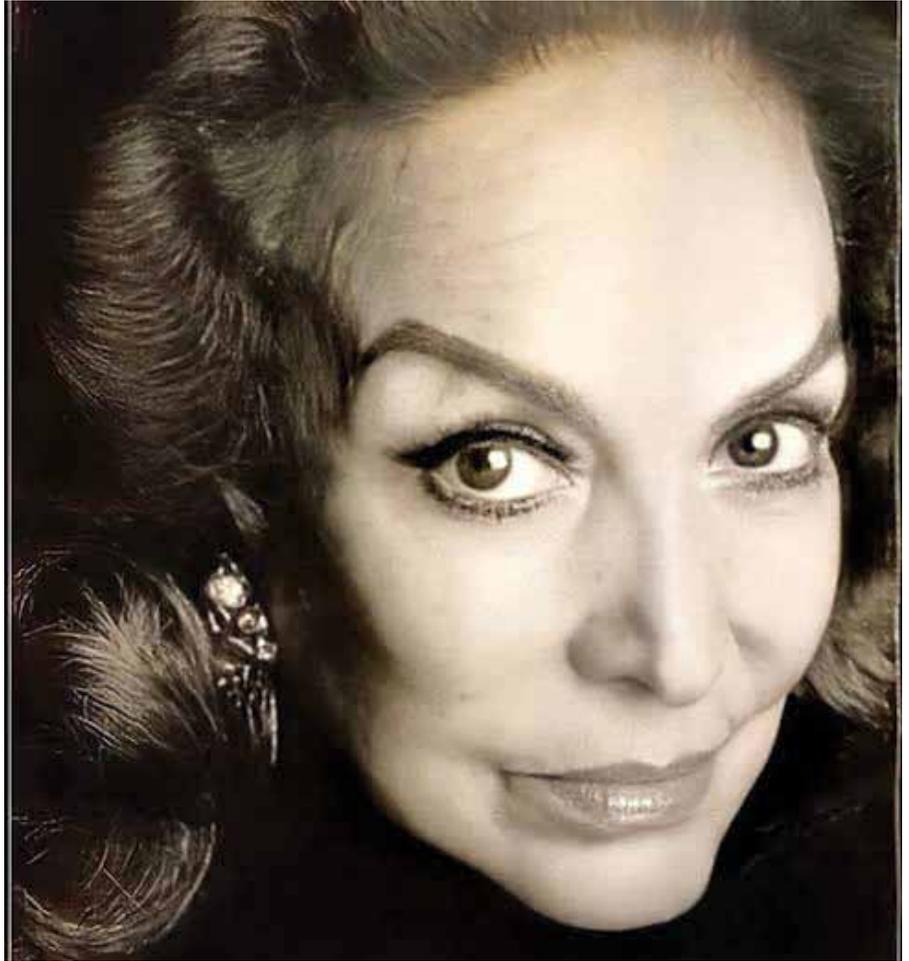
Hablar de **María Félix** es reconocer a una mujer de gran belleza que, rompió paradigmas de su época: del estereotipo de la mujer sumisa y débil en nuestro país, a la mujer fuerte, dominante, con carácter. Visionaria, además, comprendió el valor de la preparación y el estudio. Referirse a la Doña, es ver más allá de la actriz que se consagró en la pantalla grande; adentrarse al mito y leyenda que se construyó de sí misma. Con un estilo y personalidad que cautivó y atrapó el imaginario colectivo, ayer y hoy, aún después de muerta, ejerce fascinación, encanto, admiración. Son pocas las mujeres que han creado su propio mito y una de ellas fue la icónica María Félix. Decir La Doña a María Félix, sobrenombre que se le quedó después de filmar **Doña Barbara en 1943** o María Bonita por la icónica canción que le compuso quien en un tiempo fuera su esposo, el célebre compositor Agustín Lara, es definirla en un póker de palabras. **La Doña, María bonita.**

María de los Ángeles Félix Güereña, María Félix, nació en el Estado de Sonora el 8 de abril de 1914. Se educó en el seno de una familia conservadora y numerosa, ella y 11 hermanos; sus padres fueron Bernardo Félix Flores, militar y político, y Josefina Güereña Rosas. Durante su adolescencia fue inseparable de su hermano Pablo, el vínculo que los unía era muy fuerte, sus padres los separaron, pensando que podía terminar en una relación incestuosa. Enviaron a su hijo al Colegio Militar, poco tiempo después les informan que había muerto, sin aclarar las causas de su deceso. María Félix se casa por primera vez a la edad de 17 años con Enrique Álvarez Alatorre, quien era vendedor de los famosos cosméticos de la marca MAX FACTOR, con quien procrea a su único hijo Enrique Álvarez Félix. Ante la oposición de su familia se divorcia, y se marcha a la Ciudad de México; ya ahí, en una de sus visitas, su exesposo se lleva a su hijo. Su carrera como actriz inicia de manera

fortuita, cuando trabajaba como recepcionista de un cirujano plástico. Azares del destino, cuenta la historia, mientras miraba las vitrinas de los comercios entre las calles Palma y Francisco I. Madero del Centro Histórico de la Ciudad de México, es abordada por el director de cine español Fernando Palacios, quien le pregunta si estaba interesada en hacer cine. Al acudir a su primera prueba en los estudios cinematográficos, comprobó que la propuesta era cierta e inició así su preparación en la actuación, baile y dirección, lo que pronto rindió frutos. Clasa Films le da el papel protagónico en el reparto de la película "El peñón de las ánimas", de Miguel Zacarías (de 1943), en ese mismo año, filmó también María Eugenia y Doña Bárbara. Fue de las pocas actrices mexicanas que destacó por realizar una exitosa carrera cinematográfica en nuestro país, además de figurar en Europa; participó en una de las producciones más caras del cine italiano al interpretar en 1951, a Mesalina, en la película del mismo nombre; en Francia filmó la Bella Otero en 1954, trabajó al lado del gran director Jean Renoir, en French Cancán; fue contratada en España por un productor enviado por el general Francisco Franco.

Por si fuera poco, Maclovía, película estrenada en la Muestra de Venecia, conquistó al público europeo sobre todo en Italia, Inglaterra y Rusia donde fue vendida la cinta. El mundo de Hollywood le abre las puertas a su fiestas y recepciones, entabla amistad con Greta Garbo, Henry Fonda, Marlene Dietrich, Kirk Douglas, Burt Lancaster, Cary Grant, Rita Hayworth y Frank Sinatra, donde era conocida como: "La mexicana". María Félix vivió romances de guion de película con quienes fueron sus compañeros de vida. Se casa por segunda ocasión con el célebre compositor Agustín Lara quien le compone la icónica canción "María Bonita" y "Humo en tus ojos". El mejor regalo que le da, es apoyarla a recuperar a su hijo. Las escenas de celos de Agustín Lara deterioran la relación, al grado que cuentan que mientras María Félix filmaba, "Río escondido" (1947), que le mereció el Ariel, en un ataque de celos, intentó acabar con la vida de la actriz en el rodaje de la cinta, al dispararle con una pistola. Su tercer matrimonio fue con Jorge Negrete, la boda fue la primera que se transmitió por televisión por tratarse del enlace de dos figuras del cine nacio-

nal, conocida como la “boda del siglo”; Frida Kahlo y Diego Rivera, la acompañaron entre los más de 500 invitados a la recepción, a los 11 meses de su matrimonio murió Jorge Negrete. Es conocida la anécdota, en el funeral de Jorge Negrete ella lució un collar de esmeraldas, que el finado le obsequió el día de su boda; collar que se supo, quedó entre las deudas del charro cantor y que le fue cobrado a María por el joyero vendedor. Muy a su estilo, La Doña contestó: “¿Quién le encargó el collar?, ¿Jorge o yo?, ¡Pues cóbreselo al muerto lo caído, caído está!”. Cuentan que poco tiempo después, ella lo pagó. Años después, contrae matrimonio con Alexander Berger, quien era un empresario y banquero de origen francés con quien dura 18 años casada, hasta que el muere de cáncer pulmonar. Él fue quien la acercó a los círculos parisinos de elegancia y sofisticación que formaron parte de la estética de su leyenda. Su esposo la ayudó a convertirse en empresaria, llegó a tener una cuadra de 87 caballos pura sangre, con los que ganó mucho dinero. Diseñadores como Jean Desses, Christian Dior, Valentino, Chanel, Givenchy, Yves Saint Laurent, Chanel y Balenciaga, la vistieron; Irene Karinska y Marcel Escoffier, confeccionaron sombreros para ella y Roger Vivier, le diseñó y creó decenas de zapatos, fue una de las clientes más frecuentes de Cartier. Finalmente, sus últimos 16 años, los vivió con Antoine Tzapoff un pintor galo, él era menor que ella 36 años; los unió el gusto por la pintura y la cultura. María Félix fue la musa e inspiración de pintores como Diego Rivera, amiga de Frida Kahlo, Leonora Carrington, José Ocejo, Silvia Pardo, Leonor Fini, Antonie Tzapoff, entre otros que le hicieron innumerables pinturas, incluso en el Palacio de Minería se organizó una exposición denominada “María y sus pintores”, que tuvo mucho éxito. Escritores y periodistas como Octavio Paz, Salvador Novo, Carlos Fuentes, Renato Leduc, Pita Amor, Heri Burdin, por mencionar solo algunos, le dedicaron escritos y artículos. En el año de 1993 María publicó su autografía: “Todas mis guerras” que se convirtió en un best seller. Fue una mujer adelantada a su época y una mujer emancipada quien expresó: “Quiero avisarles que tengan cuidado, ahí viene la revancha de las mujeres, cuando seamos mayoría vamos a mandar y para mandar, hay que estar informadas, apren-



der y estar preparadas” frase célebre de la Doña. Ella cambió viejos paradigmas, fue de las pocas actrices en elegir los papeles que quería interpretar y le dio un nuevo rol a la mujer; adiós a las sumisas y débiles. Ella interpretó papeles de terrateniente, generala y fue de las actrices mejor pagadas en la industria cinematográfica. Como olvidar su actuación en la película “Río Escondido”, una de las mejores 100 cintas mexicanas, donde hace el papel de una maestra rural, Rosaura Salazar, a la que le encomiendan ir alfabetizar a un pueblo donde hay machismo, alcoholismo, en donde la ignorancia y brutalidad dominan. Un pueblo olvidado donde enfrenta cara a cara al cacique del pueblo, quien era interpretado por Carlos López Moctezuma. El guión fue escrito por Mauricio Magdaleno y la cámara, bajo el magistral manejo de Gabriel Figueroa. Uno de los más grandes dolores en su vida fue la muerte de su hijo **Enrique Álvarez Félix** de un infarto en el año de 1996. El 8 de abril de 2002, María Félix falleció en su casa de la calle Hegel 610, en Polanco.

Más allá de su prolífica carrera cinematográfica que incluye 47 películas, la figura de **La Doña** es referente de la mujer de éxito, quien logró vivir entre el lujo, el glamur, el arte y una filosofía de mujer independiente y emancipada; directores de cine, actores, hombres de negocios, artista e intelectuales, vieron no solo su belleza, sino la capacidad intelectual de una mujer que se adaptó a la altura de los tiempos. Termino con una de sus frases célebres: “Estoy en contra de la explotación de la mujer mexicana. Mucho de lo bueno que tiene México desde el principio de los tiempos se debe a la mujer. La mujer ha sido un baluarte y de conservación en la casa y fuera de la casa. Son los hombres en gran medida los que se han matado en las guerras y han volteado al país de cabeza en la política.”

Margarita Estrada Avila ✍



PAO POETISA DEL SIGLO XXI

Ya no recuerdo la última vez que suspiré por ti
Supongo que todo terminó antes de que yo me fuera,
Supongo que todo terminó, antes de que tú te fueras...

¿Esto es poesía? ¿Qué es poesía? Podemos decir que es una composición literaria que se concibe como expresión artística de la belleza por medio de la palabra, en especial aquella que está sujeta a la medida y cadencia del verso.

---¿Estás de acuerdo en esa descripción Pao?

“Si porque la poesía despierta los sentidos mediante las palabras y la creación de belleza en el lenguaje, y también cultiva la imaginación y la memoria. Es toda una realización de las facultades corporales y anímicas del ser humano.

---Pero ¿y quién es Pao?

Es una muestra de la sensibilidad femenina a los 28 años, seguidora de una tradición que ha colocado a México entre los países con mujeres dedicadas a la poesía que la gente culta recuerda con claridad como a Rosario Castellanos, la polémica Guadalupe Teresa Amor Schmidlein, mejor conocida como Pita Amor y Elena Garro, entre otras.

Pao, “la chica del sombrero”. quien desde los 13 años inicia su carrera en hojas de todo tipo de papel, se declara enamorada del amor y nos dice... “Los días a tu lado eran sonrisas”... “miradas traviesas”... pequeños y tiernos besos... jugueteos entre nuestras manos... pero debo irme... pronto voy a despertar”.

Autora de los libros: “Cartas a mis Amantes” y “La Tinta de tu Mano”, plasman vivencias propias y de las personas que a su edad la han rodeado y que no han encontrado la lealtad, a pesar de que han amado mucho... Estamos llenos de años de agonía y sabiduría... años de inmensa soledad entre dos almas unidas.

--Dicen algunos viejos que hay que escribir para que nos lean no para que nos interpreten. Tú, ¿qué opinas a eso?

Todos los puntos de vista son aceptados en el ámbito cultural, pero creo que en la poesía se pueden manejar elementos de valor simbólico y de imágenes literarias como la metáfora y que se necesita una actitud abierta por parte de quien lee los poemas para poder decodificar el mensaje, como si fuera un “Truco de magia”.

Él amaba los trucos de magia
Y yo amaba verlo feliz,
no fui la magia en su vida
pero disfruté de su alegría.

La poesía no se destruye, se transforma, despierta los sentidos mediante las palabras y la creación de lo hermoso del lenguaje, y también cultiva la imaginación y la belleza de la memoria de quienes la leen o escuchan, algunos con “Melancolía”.

La melancolía llega a mi como un huracán
Puedo ver tu silueta de lejos
Pero no eres tú, es un fantasma
he decidido salvarme y alejarme de ti.

A “La Chica del Sombrero” en este siglo XXI le importa dejar un legado como tantas mujeres lo han hecho en México, sabedora del trabajo que le espera, pero escribiendo se siente libre y, a modo de “Despedida” le dice al reportero.
Me refugié en las letras para no sentirme vacía.

Para esperar tu partida
Esta vez sería una despedida sin regreso
La última definitiva como todas las últimas veces”.

En su segundo libro, “La Tinta de tu Mano” expreso mi sentir en este poema cuanta la escritora.

SIEMPRE FUI SOLEDAD

Llegaste, pensando que
me harías un bien.
Pero, amor, yo siempre
he sido soledad.
Valoro a quien se encuentra cerca,
cada presencia la siento,
la agradezco y la acojo con aprecio.
Pero no ha llegado nadie que
logre sacarme de mi propio espacio,
mi mente y mis sueños.
Bailo sola frente al espejo.
En ese momento, soy totalmente yo.

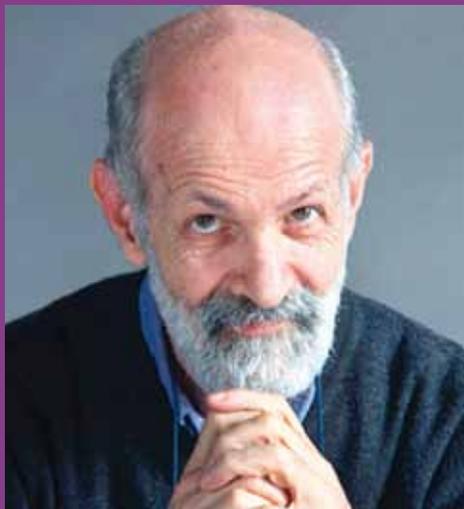
Me pongo a leer
en mi habitación
por las noches,
salgo a caminar
y a conocer todos
los lugares posibles.

**Soy libertad,
soy soledad.**
He sido feliz así
durante años.
No me salvaste,
yo te salvé a ti.
Me fui, regresé a
mi refugio,
lo que llaman
lugar seguro.
Regresé conmigo.





Teatrikando



Luis de Tavira en T.A.P.

Es un programa semanal que vale la pena, en el que ha tenido invitados muy interesantes: **Ignacio López Tarso**, **Zaide Silvia Gutiérrez**, **Jacqueline Andere**, **María Rojo**, recientemente tuvimos al maestro de Tavira. Es poco frecuente acercarnos a los grandes de la dirección, por eso hemos querido dedicarle algunas líneas al talentoso exdirector de la Compañía Nacional de Teatro, quien actualmente se encarga de dirigir los destinos de La casa del Teatro. **Oscar Uriel** lo entrevista y deja que se exprese a placer. Por cierto, también es actor, recientemente nos ha regalado la última cinta de Krapp y El Padre. Al lado de **Fernanda Castillo**, **Pedro de Tavira**, Emma Dib, Ana Sofía Gatica y Alfredo Gatica. Esta en un teatro del conjunto Manolo Fábregas. Siente una notable admiración por **Constantin Stanislavski**. Relata que el teatro es el arte de la persona y por supuesto está dirigido a la comunidad, no al individuo. Deberían dedicarse los grupos a armar un repertorio, tener un elenco estable. Es lamentable que ahora las temporadas se cumplan con pocas funciones. El arte escénico debe ser pensado para la sociedad, son trabajadores del arte, en tanto la televisión no tienen esta vocación, son trepanadores del cerebro (sic). El mayor goce es el descubrimiento: ¿por qué sucede eso en escena? Habló del **Quijote**, que estaba saturado con las aventuras de los caballeros andantes y quiso salir él mismo a actuar las aventuras de esos personajes. El teatro nos revela lo que es invisible. Le pregunta a **Sócrates** un alumno cómo cumplir con la sentencia de “conócete a ti mismo” y le contesta: se necesita un espejo y un diálogo. Nos informó que el 90% de los mexicanos nunca han ido al teatro. La entrevista está en el sitio web de Canal Once.

AMOR SIN BARRERAS

Karen Espriú substituyó a **Biby Gaitán**. Ahora siguen Luis “Potro” Caballero, Marco León, Itzel Gaitán, Jorge Mejía, Eduardo Ibarra y David Trillo. Esta adaptación en jazz al clásico de Shakespeare, sigue dando de qué hablar. Es un montaje sin fallas que hay que ver, en el Teatro Centenario Coyoacán.

TODO EL MUNDO HABLA DE JAMIE

Obra del inglés **Tom Macrae**, con música de Dan Gillespie a partir de una idea de Jonathan Burell. El elenco ha cambiado, estaba integrado por **Joaquín Bondoni**, **Alberto Lomnitz**, **María Filippini**, **Rogelio Suárez**, seguramente los que entran serán de igual calidad, en un montaje que dura tres horas. La obra es musical y habla de un preadolescente que sueña con llegar a **Drag Queen**, que es una extravagante y sofisticada forma de vestirse como mujer; su padre se resiste a aceptar esta forma de vida. Habla del rechazo social a quien es diferente, es una obra muy bien montada que goza de escenografías magníficas y coreografías novedosas. Donde la vea, no dude en acudir. Teatro Manolo Fábregas.

EN OCESA TEATRO DIERON MÁS DE 700 FUNCIONES, ante más de 200 mil espectadores, participaron 150 artistas

Tales son los números de este grupo. Nos impresionó gratamente **Los Guajolotes Salvajes**, una loca comedia que tuvo éxito a pesar de que fueron los últimos meses de pandemia. También **La Celebración Oficial de Juan Gabriel**, que gozó de jalón con el público. Estas iniciaron en 2022. Siguen en temporada **Los Monólogos de la Vagina**, hemos platicado que tiene más de 23 años, cifra muy difícil de igualar. Innovó en la ingeniosa manera de mezclar elencos, actrices famosas con nuevas, periodistas y figuras públicas. **Defendiendo al cavernícola** ha seguido esta humorística defensa del hombre frente al feminismo. **Toc toc** sigue haciendo reír con sus alocadas formas de interpretar las enfermedades mentales. **Ugo Pako y José Luis** es una descabellada historia en la que brilla Héctor Suárez Gómez, una historia sin pies ni cabeza, pero que hace carcajearse. En **Escape room** invitaron al comediante Faisy, es una comedia que no tiene intermedio, perfecta en duración, ritmo escénico y uso de los trucos más variados para provocarnos risas. Teatro Libanés. Tuvo un buen año, a pesar de las dificultades del planeta.

Jorge Benjamín Bernal y Bifano / Presidente de la Agrupación de Periodistas Teatrales
Of. 56 88 02 80 Cel. 55 32 22 94 62





DEL DUELO AL AMOR EL DÍA DE SAN VALENTÍN

Psicoterapeuta Raquel Estrada ✍
racheles_03@outlook.com
55-55035476

Se acerca el día del “Amor y la Amistad” y la mercadotecnia y las diferentes marcas se han encargado en desarrollar distintas estrategias de venta y promociones para lograr influir en el deseo de comprar de sus clientes. **La información que llega es un bombardeo constante que impacta en el gusto y preferencias de la sociedad, modificando y manipulando la realidad, resaltando que un regalo sustituye al amor.** (Arreglos de flores, chocolates, ropa, perfumes, viaje en globo, vuelo en avioneta o helicóptero etc.). Que van desde un pequeño detalle, hasta un costoso presente, todo depende de la influencia de la presión social y la psicología del consumidor.

Sabemos que para los individuos es importante ese día y les encanta el poder recibir un detalle como muestra de afecto y cariño. No obstante, para muchas personas es un día difícil por no tener una pareja, haber terminado una relación sentimental o la pérdida de un amigo y para muchos adolescentes poco sociables les recuerda esa fecha que se sienten solos, lo que los lleva a experimentar tristeza y en algunos casos depresión: son presa de pensamientos negativos acompañados por problemas de autoestima al percibir que no tienen amigos, ni pareja porque nadie repara en ellos.

Por tal razón, **es importante solidarizarse con aquellas personas que no la pasan bien el día de San Valentín**, un poco de empatía y muestras de afecto cambiaría el mundo de los que se sienten abandonados. Sin embargo, los diferentes duelos por lo que están pasando los lleva a sentirse vulnerables, se encierran en una burbuja de sentimientos negativos que no les permite vivir su proceso de pérdida desde otra perspectiva.

Más aún, **algunas personas idealizan el amor como lo ven en las películas** de Disney y muchas mujeres esperan que aparezca su príncipe azul y las lleve a vivir a un palacio. El 14 de febrero representa el sentirse princesas por un día aunque vivan relaciones muy alejadas a las historias románticas del cine.



DUELO EN SAN VALENTÍN

Para muchas personas que están viviendo un duelo por la culminación de una relación de pareja, un divorcio, el amigo que ya no está, es un día que sienten que nada tienen que celebrar. Ese fuerte vínculo afectivo que tenían se convirtió en una pérdida y su vida cambió repentinamente. Se muestran atormentados y desilusionados, y más al ver los espectaculares en las calles sobre el tema del Amor y la Amistad. Las tiendas departamentales con muchas opciones de obsequios para festejar ese día, aunque ellos quisieran que el 14 de febrero fuera borrado del calendario y caminan con el corazón roto reprimiendo sus emociones.

Si alguien acaba de perder a su pareja de vida, el “Día del Amor” es un momento difícil de afrontar, los recuerdos se hacen presentes y más cuando su relación con su amado fue buena. Para la persona doliente cada día es difícil poder vivir sin su compañero y más en esa fecha tan es-

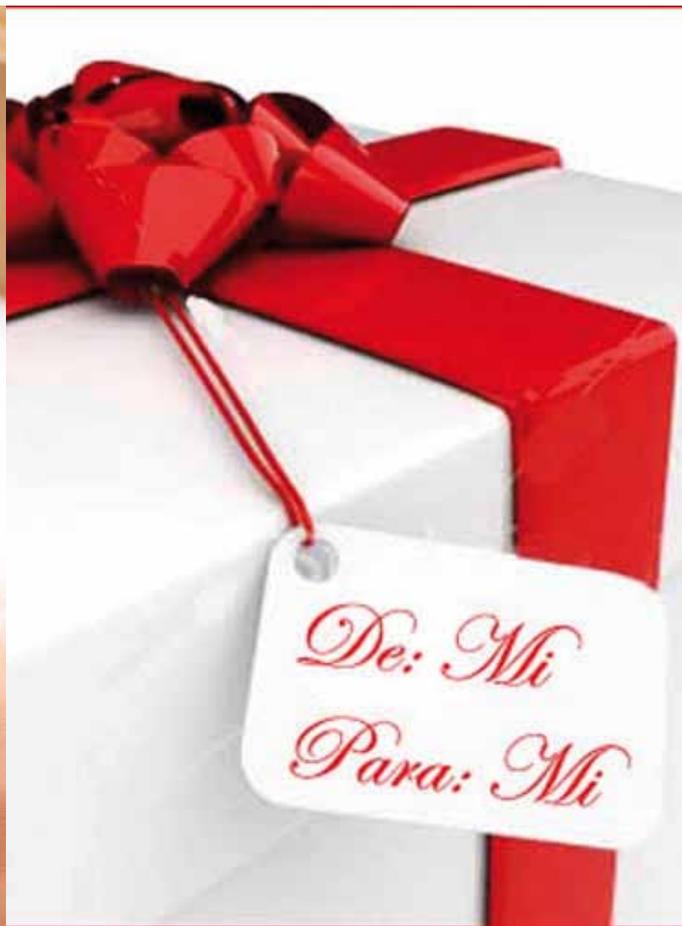
pecial y cada persona procesa su duelo de manera diferente. Lo más importante es vivir la pérdida de manera sana, recordar desde el amor y seguir adelante porque si se queda en el dolor crónico, eso no le gustaría a su pareja si estuviera. El mejor homenaje a quien ya no está es continuar la existencia siendo felices.

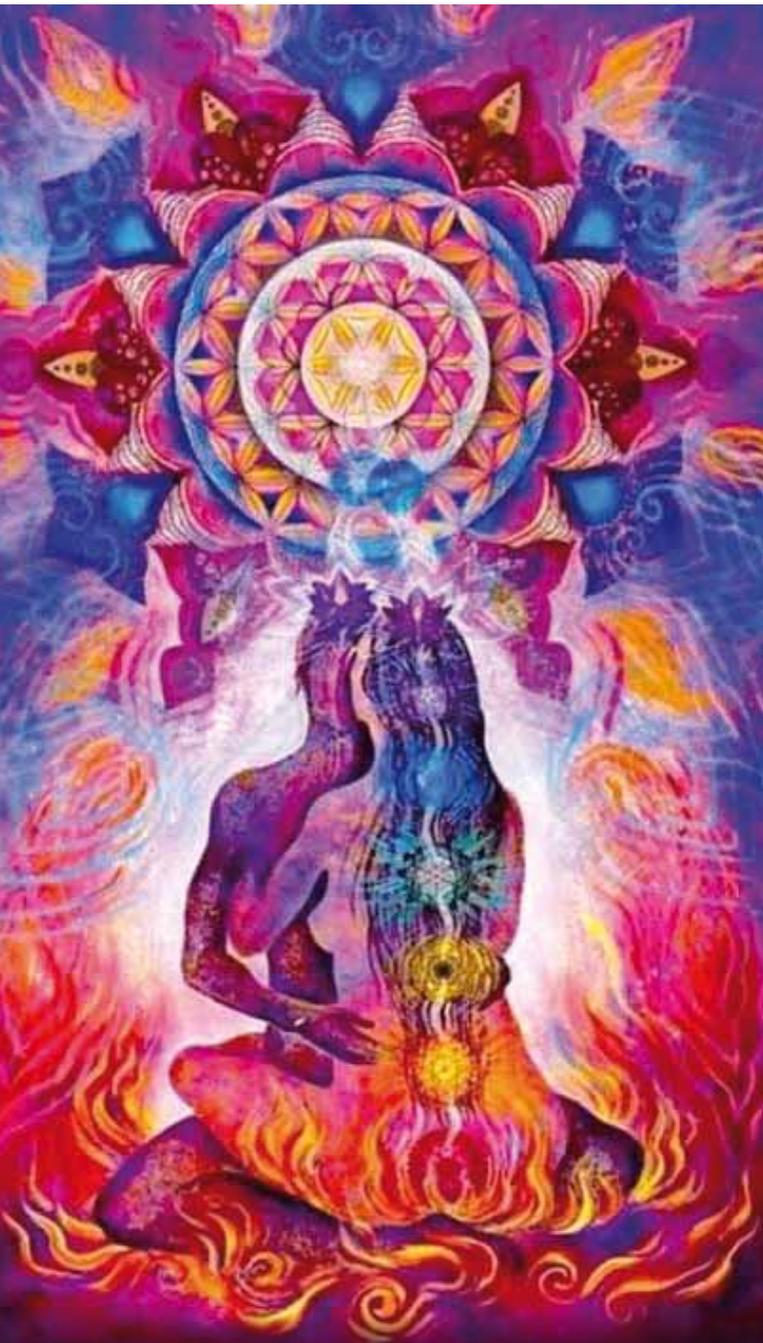
Otro duelo que muchas personas experimentan es para quien acaba de terminar una relación de pareja y se quedó con el corazón partido, es una etapa difícil de aprendizaje y cambios. Cuando muere el compañero de vida, se procesa que la persona ya no está físicamente porque cumplió su tiempo de estar, en el caso de que la pareja decidió terminar la relación, es difícil entender que físicamente se encuentra, pero ya se retiró. **No se debe aferrar a un amor que ya finalizó y ya no quiere seguir, hay que despedirse desde el amor y entender que la persona cumplió su ciclo y es tiempo de emprender el vuelo, ya que es mejor estar solo que mal enamorado.**

IDEAS PARA DISFRUTAR EL 14 DE FEBRERO SIN PAREJA

Organizar un día con la familia o los amigos, si por alguna razón no es posible, es un momento para consentirse y disfrutar de tenerse así mismo. Relajarse en algún spa o regalarse algún regalo especial. Una suscripción algún club deportivo, un viaje o prepararse una deliciosa cena. Gozar de una serie de películas en casa y pedir comida a domicilio. Tener a la mano, una caja de chocolates, acompañada de una copa de vino y decir: ¡Salud por la vida! Escuchar música, bailar y cantar hasta sentir que la alegría invade el cuerpo. Hacer una llamada o enviar un mensaje a las personas significativas. Estar soltero es un estado maravilloso, hay que saber vivir bien y dejar que la vida sorprenda con su magia.

“Amarse a uno mismo es el comienzo de una historia de amor eterna”.





PLENITUD Y CONSCIENCIA SEXUAL

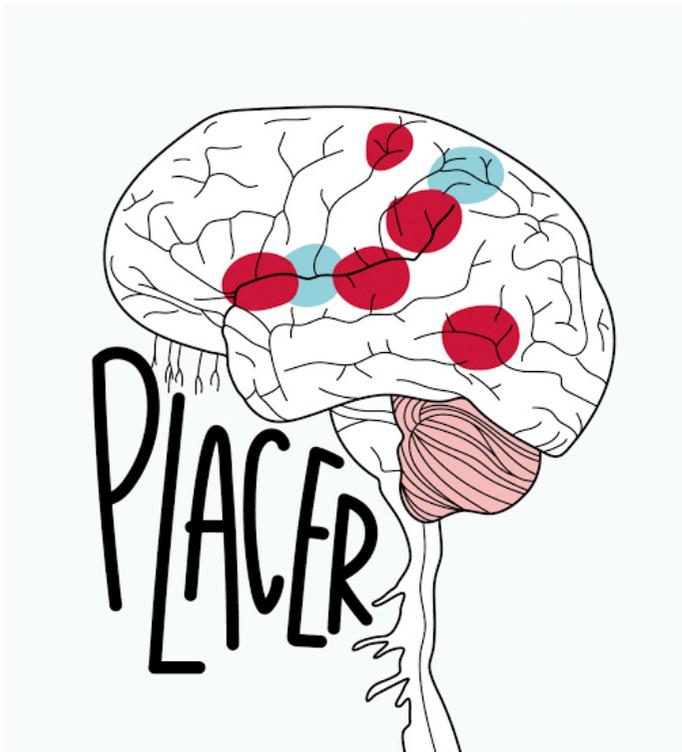
La Sexualidad en su misterioso mar de energía trasciende los objetivos de la procreación, el placer de unos cuantos orgasmos y que, de ser practicada con tu consciencia despierta, es capaz de modular frecuencia por medio del sistema nervioso elevando tu frecuencia de vibración con lo cual generas realidad creativa.

Vivimos cambios a todo nivel y planos y la sexualidad no es la excepción, ahora bien, si te empiezas a preguntar aspectos más profundos respecto de tu vida sexual tu consciencia ha despertado. Pasando la frontera del 2013 ha ido tomando otras formas de manifestación que te permiten evolucionar siempre y cuando el/a compañero/a que camine a tu lado vibre en tu propia frecuencia y sea tan abierto/a como tú. Para ello has de haber superado creencias, mitos y prejuicios tales como el de que la eyaculación es el orgasmo masculino lo cual no es así, porque la eyaculación puede ir acompañada de un orgasmo, pero no es el orgasmo es una descarga energética que elimina la tensión acumulada por las frustraciones de la vida diaria, pero en muchas ocasiones demuestra el absoluto desinterés que el hombre siente por su pareja dejando a la mujer o a lo femenino con una gran frustración.

Cuando vives tu sexualidad de manera consciente atraviesas los ríos de orgasmos y disoluciones penetrando a niveles tan profundos de una inexplicable amplitud hasta abarcar los horizontes universales. En la intimidad de tu relación de pareja vives experiencias que van del orgasmo al éxtasis por medio de respiraciones profundas, de inmovilidad externa, de intercambio de alientos y visualizaciones.

La pasión en la relación de intimidad sexual incluye la inversión del erotismo y el hombre ha de anticiparse a la eyaculación, ambos han de trabajar en la liberación del deseo, en la elevación de la energía por el canal central de la columna vertebral; esto exige una gran disciplina para lograr la requerida fuerza bio-nerviosa, la equilibrada polarización de las energías femeninas y masculinas, una buena salud y condición física además de un entrenamiento meditativo.

Por otro lado, has de liberarte de la creencia de que, para sentir intensamente el deseo, la pasión y el erotismo en la sexualidad, necesitas de sustancias, alucinógenos, drogas, alcohol o algo "fuerte" que abra y expanda tus sentidos, puesto que éstos, y el tener muchos encuentros fugaces, son más bien una huida porque nos da miedo asumir nuestros sentimientos. De igual forma, el exceso de masturbación bloquea nuestra confianza en nuestras reacciones físicas al no profundizar en ellas, el gran vacío que sentimos al tener relaciones sexuales con la persona equivocada al no poder mirarla ni siquiera a los ojos. Pero todo esto lo justificamos con los excesos y efectos de las sustancias nuevamente para no asumir nuestros verdaderos sentimientos. Y así, justificas el acostarte con el/a novio/a de tu amigo/a, la necesidad de alcohol y/o drogas para poder sentir y excitarte, el uso de viagra y derivados, las obsesiones, perversiones y traumas sexuales, todos ellos como evasiones. El hombre y la mujer conscientes de la importancia de la sexualidad no desperdician su energía sexual al no permitir que ésta se evapore en fantasías y obsesiones canalizándola al ser activada por el fuego amoroso de la pasión y elevándola por el canal central de la columna vertebral hacia la fuente de cristal del cerebro que se ilumina por el éxtasis de la disolución en la danza de los amantes.



Una de las variables más importantes que encienden el fuego en la danza amorosa es el placer con todo lo que conlleva tanto en sus propias luces como en sus sombras, pues con la educación e integración del ser humano en nuestra sociedad la naturalidad luminosa del placer se va transformando en sombras por conflictos, traumas, dramas, y exigencias con lo que debe y no debe vivirse sexualmente.

¿Alguna vez te has preguntado qué significado tiene el placer en tu vida sexual? El placer es innato al ser humano ya que al nacer el sentir del bebé es completamente natural, cada parte de su cuerpo es totalmente sensible al tacto que le provoca sensaciones muy agradables. Sin embargo, una cultura sin creatividad, una educación rígida, una sociedad represora y asexual han formado con el pasar de los años seres humanos adultos que se sienten insensibles, que les cuesta trabajo traspasar sus barreras emocionales, adultos que tienen tan incrustado el miedo que no lo diferencian ya de su ser y tanto lo absorbieron como parte “natural” de su personalidad que, desafortunadamente, en un gran número de seres humanos todas las conductas que se han desencadenado en consecuencia (abuso sexual, violación, incesto, “déjate ahí”, “no me toques”, “me duele la cabeza”, las niñas bien no se comportan de esa manera, los hombres y su pene, la vagina es una canasta que recibe, “existen dos tipos de mujeres las casadas y las putas”, “todas las mujeres son putas menos mi mamá y mis hermanas”, “los hombres son animales sexuales”, “en esta casa no se habla de sexo”, si los hombres muestran sensibilidad son maricones, “emborráchala y afloja”, “ponlo pedo y cógetelo”, “el buen macho tiene varias viejas” y así todas las frases, dichos y experiencias que recuerdes o te hayan contado) si, en consecuencia, se han perpetuado generación tras generación **logrando que el Placer vaya quedando como un sueño fugaz** que proporciona pequeños momentos de felicidad que no duran, ya

que generalmente el contacto sexual se busca como una fuga, por cumplimento, por obsesión, por evasión, por rutina, por competencia y rivalidad y raramente se busca por el verdadero significado que es: **La Evolución del Ser humano a través del verdadero Placer.** No nos confundamos, no estoy diciendo que el ser humano no sienta placer, lo que parece estar sucediendo es que su capacidad para sentir placer se ha disminuido a tal punto que las barreras emocionales de cada individuo bloquean los sentidos físicos y la sensibilidad natural de la piel. Entonces, la mayoría de las personas caminan por la vida tratando sus cuerpos como máquinas, como verdugos que se deben castigar: permitiéndoles ver, oír, olfatear, pero al tacto se le ha limitado a actos morbosos; aun desnudas las manos fungen como guantes, como pinzas que presionan teclas, subrayan conceptos... si los seres humanos “no tienen manos” tienen pinzas culpables y siempre que tocan: roban. **Si quieres que tu cuerpo evolucione a través del placer, lo primero que debes hacer es aprender otra vez a sentir tus manos.** Los beneficios que vas obteniendo son verdaderamente geniales; mira lo primero es que si te das la oportunidad de sensibilizarte poco a poco notarás que esa especie de “capa” que cubría enteramente toda tu piel se desvanece poco a poco aumentando tu sensibilidad y, en consecuencia, surge un deseo fuerte de querer sentir más placer; ¿qué te está sucediendo? Pues que le das a tu cuerpo el sentido de esperanza que había perdido y, por otro lado, le demuestras a tu mente que físicamente es posible sentir más rico y con ello tu mente se va tranquilizando ya que ésta siempre “necesita comprobar a través de eventos materializados (en este caso a través de las caricias corporales), cuando tu mente se tranquiliza, entonces tu espíritu que es digamos ‘el cuerpo’, que te permite expresar lo que hablas, le proporciona claridad a tu mente y con esa claridad resulta que tu alma, que es la que te da tu sentido de vida, te inyecta, por decirlo de algún modo, esas ganas de vivir, de soñar que puedes lograr armonizarte e integrarte en amor a la vida, porque además lo empiezas a sentir en tu totalidad de ser humano: entonces tus barreras emocionales ya no tiene razón de ser, se desvanecen y tu pierdes el miedo y te vuelves a entregar al otro(a) en un gozo real lleno de placer y con el renovado sentido de esperanza de saber que siempre se puede sentir más rico y diferente. Generándose así una espiral evolutiva ascendente **EN LA QUE CUERPO, SEXO Y PLACER VAN JUNTOS...**

¿Te atreves?...



Jaquelin Machado G. - Psicóloga
 c-ha-p@hotmail.com **f** Sexualidad Sagrada
 Índigo y Desarrollo de Consciencia
 Tel: (222) 6171475 , +52 1 222 6171475



Tres pasos para mejorar las experiencias de trabajo híbrido y remoto

La pregunta obligada hoy en día para las empresas de TI es si los equipos pueden mantener la seguridad de los perímetros corporativos en rápida expansión y al mismo tiempo, ofrecer una productividad sin fricciones a su personal disperso. Los modelos de trabajo híbrido y remoto han aportado una mayor flexibilidad a los empleados y una productividad ininterrumpida a las organizaciones. Sin embargo, estos mismos acuerdos también conllevan un conjunto único de retos. La seguridad de la red, por ejemplo, se vuelve más compleja cuando una empresa trata con una fuerza laboral dispersa. Transformar su arquitectura de red para la era del trabajo desde cualquier lugar es una necesidad de las organizaciones. De hecho, es la única forma en que pueden permitir que los equipos distribuidos se conecten, colaboren y accedan de forma segura a las herramientas y los datos necesarios. Everth Hernández, director general para HPE Aruba Networking México propone la solución en 3 pasos:

Implementar un enfoque del borde a la nube

En el pasado, las empresas alojaban la mayor parte de sus aplicaciones digitales en sus propios centros de datos, con redes empresariales construidas desde el centro de datos hacia el exterior para mantener las aplicaciones y los datos seguros. Hoy en día, las organizaciones están adoptando un enfoque centrado en la nube que requiere una arquitectura de red mucho más sofisticada para mantener una “experiencia en la oficina” eficaz en cualquier lugar.

Implementar un framework integrado de seguridad de red

Las tecnologías en el lugar de trabajo –y las estrategias por las que se rigen– deben mantenerse continuamente al día con las demandas del trabajo híbrido, algo de lo que los equipos de TI son muy conscientes. Con todo, es improbable que la adopción de un enfoque gradual produzca el resultado deseado de establecer y ejecutar políticas de seguridad holísticas de manera unificada.



Ampliar los límites de las “experiencias en la oficina” seguras

También es importante poder gestionar la seguridad desde un único punto de visibilidad y control, sea que tenga una conexión alámbrica, inalámbrica o de red de área amplia (WAN). Los grupos de trabajo dispersos en ambientes de home office y ubicaciones remotas han ejercido una inmensa presión sobre los equipos de TI que ahora tienen que proteger una gama más amplia de dispositivos conectados que nunca. Sin políticas de seguridad unificadas y un punto centralizado de visibilidad y control, los equipos de TI se ven obligados a recopilar manualmente datos de varias herramientas diferentes, lo que lleva mucho más tiempo y aumenta el riesgo de error humano.

MEXDC y la Universidad Autónoma de Querétaro colaboran profesionalizando a la industria de los Data Centers



MEXDC

La Asociación Mexicana de Data Centers y la Universidad Autónoma de Querétaro, a través de la Facultad de Informática (FI), establecieron un acuerdo de colaboración para la profesionalización académica de la creciente industria de los Data Centers, fundamentales para el desarrollo económico y digital tanto del estado como del país. México es uno de los países que lideran el presente y futuro de la industria de los Data Centers, prueba de ello es que en los últimos años se han puesto en marcha relevantes inversiones al respecto y *Querétaro destaca como uno de los estados que más proyectos agrupa y que conforma el hub de Centros de Datos más importante de Latinoamérica*. “La escasez de talento especializado y la rotación de una empresa a otra son unos de los principales desafíos del sector de los Data Centers en México y el mundo y, al mismo tiempo, la industria vive un momento de gran desarrollo con numerosos proyectos en ejecución; de aquí la importancia de crear, atraer y retener al mejor talento con las mejores habilidades y capacidades indispensables para cubrir las necesidades del sector. Por ello, este nuevo acuerdo de colaboración con la Universidad Autónoma de Querétaro marca un hito en la historia de la formación de los mejores profesionistas, al tiempo que hace sinergia con esfuerzos que ya establecimos en la Región. Sabemos que juntos lograremos metas grandiosas para el estado y el país entero”, dijo **Adriana Rivera, directora ejecutiva de la MEXDC**.

Tecnología: base de tendencias para el sector salud en 2024

El 2023 ha sido un año de aprendizajes para los distintos sectores, especialmente el médico y el asegurador, quienes han evolucionado y trabajado en conjunto para ofrecer a la población mexicana soluciones y propuestas diferentes a lo que funcionó años atrás. Bupa México, empresa de salud integral, vislumbra cinco tendencias que se esperan en este 2024, las cuales tienen una base en común: la tecnología.

1. Telemedicina

El 2023 se caracterizó por ser el año de la digitalización, ya que representa una evolución en la forma en que se da acceso a los servicios, lo que la convirtió en una opción atractiva para el sector salud en cuanto a gestión de hospitales, médicos y pacientes. Así, la telemedicina es una de las innovaciones que no solo se mantendrá vigente durante el 2024, sino que también representará la oportunidad para mejorar el servicio y traer grandes beneficios para la salud de las personas. En México, del 54% de los usuarios en internet que conocen los servicios de consulta médica en línea, solo 15% los ha utilizado, abriendo así un abanico de posibilidades para hacer llegar esta tendencia a más sectores de la población. Cabe mencionar que esta es una herramienta y que los profesionales de la salud son pieza clave e insustituibles en el cuidado de los pacientes, cosa que siempre se debe tener en cuenta a la hora de innovar en este sector tan humana.

2. Ciberseguridad en el sector salud

En el 2024 se verá mayor adopción de la telemedicina, así como el aumento de implementación de recetas y expedientes digitales. Con esto vendrá también una mayor regulación para garantizar la seguridad y calidad de la atención, lo cual incluye la seguridad de datos pues, entre mayor sea la digitalización, mayor es la necesidad de protegerse.



3. Sustentabilidad

Otro rasgo que trae consigo la telemedicina es la posibilidad de reducir las emisiones de carbono; el 4.4% de las emisiones globales de carbono provienen del sector sanitario, y en un mundo cada vez más consciente del impacto ambiental y social de las empresas, no sorprende que el 69% de los mexicanos considere que las compañías deben luchar contra el cambio climático en distintas formas. Así, se prevé que el valor del mercado de salud digital en 2025 660 mil millones de dólares. La sustentabilidad seguirá apareciendo, también por medio de iniciativas verdes de las empresas que buscan mejorar la reputación y generar confianza en el compromiso de la marca con la sociedad, en general, y la sustentabilidad, en particular.

Covestro contribuye para la mejora en el tratamiento de la hiperhidrosis

Con el progreso de la ciencia y avances tecnológicos, se ha evidenciado la necesidad de utilizar estos nuevos conocimientos para abordar los diferentes problemas de salud en beneficio de la sociedad. Bajo este compromiso, Covestro desarrolló un policarbonato de grado médico, cuyas características permitieron utilizarlo en la elaboración de un dispositivo para el tratamiento de la hiperhidrosis, enfermedad dermatológica caracterizada por la producción excesiva de sudor, que requiere atención médica inmediata, e impacta la calidad de vida de las personas que la padecen, ya que puede ser embarazosa y socialmente incómoda. Aunque no existen cifras sobre su prevalencia en México, a nivel global se calcula que afecta al 5% de la población y puede tener repercusiones en la salud mental, así como en el desarrollo de infecciones en la piel. Existen diversas formas de atender la hiperhidrosis, entre ellas aparatos portátiles para controlar esta transpiración excesiva. Sin embargo, los equipos existentes son difíciles de utilizar, con un mal diseño y estorbosos, por lo que fue necesario modernizarlos, mejorando su forma y funcionalidad, a la vez que era crucial optimizar su resistencia, calidad y biocompatibilidad.



Carlos Bonilla
carlosbonilla_98@hotmail.com



CINE ESTRENOS

Elliot Barrascout Ramírez / www.cineenlinea.net

MADAME WEB

“Mientras tanto, en otro universo...” En un cambio del típico género, Madame Web cuenta la historia independiente del origen de una de las heroínas más enigmáticas de editorial Marvel. El thriller de suspense protagonizado por Dakota Johnson como Cassandra Webb, una paramédico de Manhattan que puede tener habilidades clarividentes, se ve forzada a enfrentarse a revelaciones de su pasado, ella forja una relación con 3 mujeres jóvenes destinadas a tener poderosos futuros... si pueden sobrevivir a un presente mortal. **Febrero 15, solo en cines.**

BOB MARLEY: LA LEYENDA

BOB MARLEY: LA LEYENDA celebra la vida y música de un ícono que inspiró a generaciones a través de su mensaje de amor y unidad. Descubra por primera vez en pantalla grande la poderosa historia de superación de la adversidad de Bob y el viaje detrás de su música revolucionaria... Producida en colaboración con la familia Marley y protagonizada por Kingsley Ben-Adir como el legendario músico y Lashana Lynch como su esposa Rita. **Febrero 15, solo en cines.**

GOOD BOY

Sigrid es una joven noruega que buscará el amor mediante aplicativos de citas. Es así que conoce a Christian, un joven apuesto, divertido y multimillonario. Ambos mostrarán química y compatibilidad en la primera cita, pero todo tendrá un giro inesperado cuando Sigrid visita el interior de su gran mansión. Luego de pasar la noche juntos, Sigrid descubrirá en el regazo de su cama a Frank, el perro de Christian, quien es un humano disfrazado de perro y que es tratado como tal por el multimillonario. Pese a ello, Sigrid intentará una mente abierta y continuará con la relación, pese a las dudas. Sin embargo, en el trayecto, descubrirá la verdad oculta en la relación de Frank y Christian. **Febrero, solo en cines.**

EL COLOR PÚRPURA

Warner Bros. Pictures te invita a experimentar la extraordinaria hermandad de 3 mujeres que comparten un vínculo inquebrantable en “El Color Púrpura”. Esta nueva versión del amado clásico está dirigida por Blitz Bazawule (“Black is King”, “The Burial of Kojo”) y producida por Oprah Winfrey, Steven Spielberg, Scott Sanders y Quincy Jones. Protagonizada por Taraji P. Henson (“What Men Want”), Danielle Brooks (“Orange Is the New Black”), Colman Domingo (“Fear the Walking Dead”), Corey Hawkins (“In the Heights”), H.E.R. (“Beauty and the Beast: A 30th Celebration”), Halle Bailey (“The Little Mermaid”), Aunjanue Ellis-Taylor (“King Richard”) y Fantasia Barrino (en su gran debut cinematográfico). El guión es de Marcus Gardley, basado en la novela de Alice Walker y en la obra de teatro musical, libro (de la obra de teatro musical) de Marsha Norman, música y letra de Brenda Russell, Allee Willis y Stephen Bray. **Febrero 08, solo en cines**

ARGYLLE: AGENTE SECRETO

De la mente retorcida de Matthew Vaughn llega Argylle, un divertido y alucinante thriller de espías que te hará dudar de lo que conoces como realidad. Bryce Dallas Howard es Elly Conway, la solitaria autora de una serie de novelas de espionaje best seller, cuya idea de felicidad es pasar una noche en casa con su computadora y su gato, Alfie. Pero cuando las tramas de sus libros ficticios se centran en el agente secreto Argylle y su misión de desentrañar un sindicato global de espías, comienza a reflejar las acciones encubiertas de una organización de espías de la vida real, las noches tranquilas en casa se convierten en cosa del pasado. Acompañada por Aiden (Sam Rockwell), espía alérgico a los gatos, Elly (mientras lleva a Alfie en su mochila) corre por el mundo para estar un paso por delante de los asesinos, mientras la línea entre el mundo ficticio de Elly y el real comienza a desvanecerse. **Febrero 01. Solo en cines.**





Conoce este y más productos para tu salud.



Mangas de bambú



www.farmacio.com.mx



Escríbenos vía whatsapp