



Hoja informativa

Tardes bohemias en la Casa del Lago de Chapultepec



En este número:

Tecnotips:

Las manzanas y su poder reconstituyente

- Carta a un alumno desconocido
- El mundo de la matemáticas

La alumna de 4º semestre **Elsa Patricia Sandoval Urbina** tuvo una destacada participación en la *Tarde bohemia* efectuada en fechas recientes en el Teatro Rosario Castellanos, en la Casa del Lago. En el evento, Patricia Sandoval intervino con la lectura del cuento *Un verdadero tesoro*, el cual es de su autoría. Contó con la asesoría de su profesora de TLRIID Lucía Herrero González.

Las manzanas y su poder reconstituyente

Tabla indicadora de las propiedades de la manzana:	
Potasio	35,40%
Calcio	26,10%
Magnesio	9,10%
Sodio	26,10%
Ácido fosfórico	14,00%
Ácido sulfúrico	6,09%
Silicato	4,32%

Hoy al igual que ayer sabemos del alto valor nutritivo de las manzanas, aunque su consumo haya sido más apreciado en la antigüedad; es conveniente saber que la manzana debe ser consumida en su totalidad para aprovechar sus poderes energéticos y vigorizantes: la cáscara y el corazón de la manzana contienen grandes propiedades benéficas para el organismo que hacen de la misma un alimento muy completo.

Por sus componentes, la manzana tiene un poder curativo muy efectivo en problemas de nervios, trastornos del hígado, es antioxidante; ayuda a conservar la juventud, benéfica en enfermedades del bazo, en reumatismo, en mala digestión, insomnios, diarreas, limpia y purifica la sangre, reconstituyente cerebral, y es ideal para estudiantes y personas que tienen gran actividad mental pues restaura la vitalidad y la armonía interior.

Además de su valor nutritivo la manzana es una de las frutas con un gran sabor y olor, así que la próxima vez que te comas una, además de disfrutarla piensa en los beneficios que trae a tu salud.

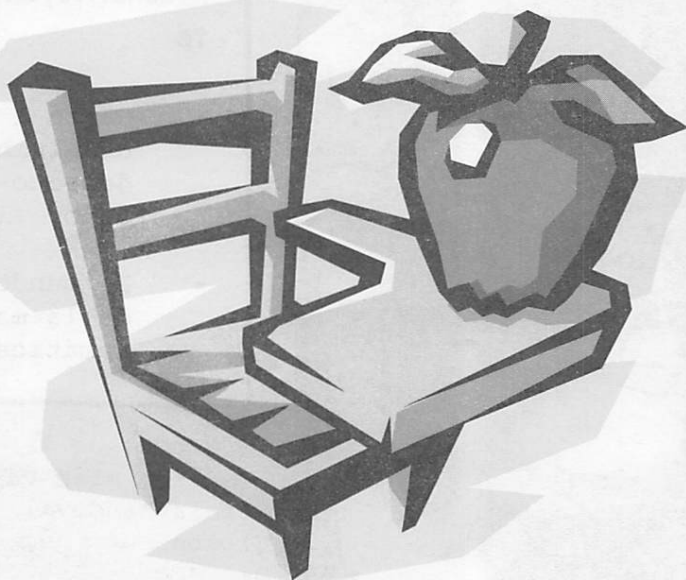
Si te atrae la Ingeniería Química, Ingeniería en Alimentos, Química Industrial, Ingeniería Metalúrgica, Química, Biología, Ingeniería Petrolera, Química Farmacéutica-Biológica o Investigación Biomédica Básica, te conviene cursar la opción de Laboratorio Químico.

¡Opciones Técnicas tiene un lugar para ti!

Pide informes en el cubículo de Opciones Técnicas, Edificio M, planta alta.

Consulta nuestra página web en:

www.cch.unam.mx/sacademica/otecnicas/



Día de las Opciones Técnicas

26 de junio
de 10:00 a 14:00 horas
en la Explanada Central del Plantel



Carta a un alumno desconocido

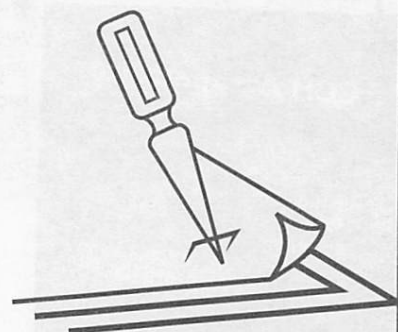


i Abre tus ojos! Tu educación es la clave para abrir tu futuro. Dices que no te gusta la escuela. Y yo respondo: ¿cuál es la relación? ¿Hay algo bueno en la vida que sea fácil? ¿A un estudiante de medicina le gusta estar en la universidad durante cuatro años? ¿Desde cuándo el que te guste algo determina si debes hacerlo o no? A veces necesitas disciplinarte para hacer cosas que no te gusta hacer, por lo que esperas obtener de ello. Dices que tratas de estudiar, pero no puedes porque te distraes. Yo digo que a menos que aprendas a controlar tu mente, nunca valdrás gran cosa. La disciplina de la mente es una forma de disciplina mucho más elevada que la del cuerpo. Una cosa es entrenar tu cuerpo para desempeñarte a su máximo; otra muy distinta es controlar tus pensamientos, concentrarte durante periodos prolongados, sintetizar y pensar de modo creativo y analítico. Hay veces en que decir "hice el intento" es un mal pretexto. Imagina lo absurdo que sería si te preguntara: "¿Hoy comerás o harás el intento de comer?" Sólo disciplina-te para hacer las cosas.

Dices que puedes arreglártelas sin estudiar, que puedes hacer trampas para sacar buenas calificaciones. Yo digo que cosecharás lo que sembraste. ¿Puede el granjero hacer trampas? ¿Puede olvidar plantar su cosecha en la primavera, no hacer nada durante todo el verano y luego trabajar mucho en el otoño para producir sus cosechas? ¿Puedes mejorar tu levantamiento de pesas haciéndolo sólo de vez en cuando? Tu cerebro no es muy distinto de tus bíceps. Para mejorar la fuerza, velocidad y resistencia de tu mente, debes ejercitarla. No hay atajos. No esperes llegar un día ante el mago de Oz para que te dé un cerebro.

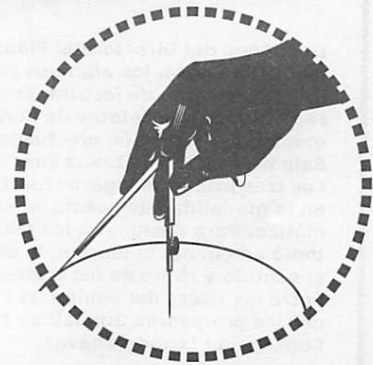
Imagínate cinco pares de manos. Un par pertenece a un pianista de concierto que puede fascinar a su público con hermosas interpretaciones de los clásicos. Otro par es de un cirujano oftalmólogo que puede restaurar la visión perdida mediante cirugía microscópica. Otro es de un golfista profesional que siempre logra tirar bien bajo presión. Otro es de un ciego que puede leer minúsculas marcas en una página a increíble velocidad. Otro es de un artista que puede esculpir hermosas estatuas que inspiran el alma. A primera vista las manos pueden parecerse iguales, pero tras cada una de ellas hay años y años de esfuerzo, disciplina y perseverancia. ¡Estas personas pagaron su precio! ¿Crees que hicieron trampas?

Dices que vives para el presente y no piensas en el futuro. Yo digo que la principal diferencia entre tu perro y tú es que tú puedes pensar en el mañana, y él no puede. No tomes decisiones a largo plazo con base en tus emociones a corto plazo, como el estudiante que elige su carrera con base en el trámite más breve. Desarrolla una orientación a futuro; toma decisiones con el fin en la mente. Para tener un buen empleo mañana, debes hacer tu tarea esta noche. Pareces decir que no necesitas un cerebro. Yo digo: ¡consigue uno!



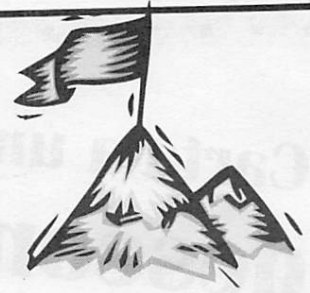
El mundo de las matemáticas

En un cilindro de base circular, de radio $10u$ y de cualquier longitud, se introduce una esfera de metal de radio $3u$. Si se agrega agua al cilindro hasta cubrir la esfera, y se marca la altura donde llegó el agua, posteriormente se saca esta esfera y se introduce otra esfera diferente con radio x . Donde $0 < x < 10$ y $x > 3$. Se observa que la diferencia de alturas en el cilindro es x . ¿Cuál es el valor del radio de la segunda esfera?

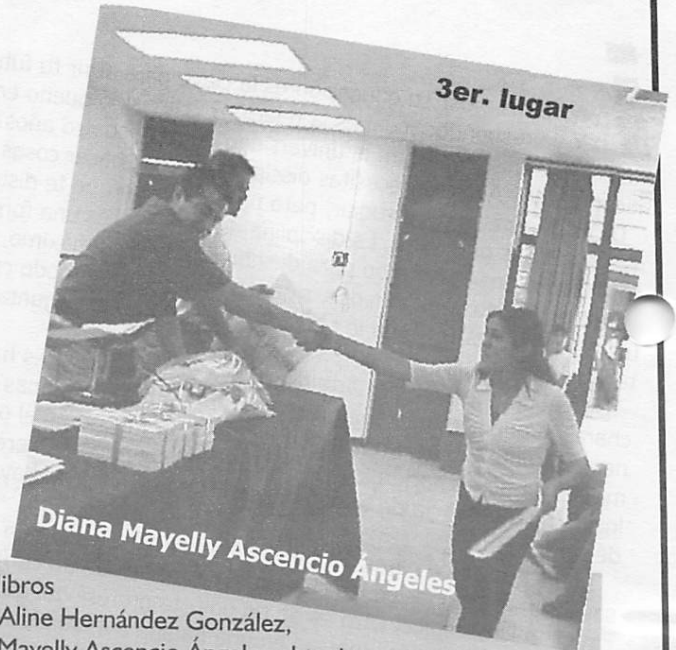




Ganadores del concurso de logotipo para el grupo de montañismo



Nadiezdha Aline Hernández González



Diana Mayelly Ascencio Ángeles

Premiados con lotes de libros y diplomas, los alumnos Nadiezdha Aline Hernández González, Aleida Ocegueda Escamilla y Diana Mayelly Ascencio Ángeles obtuvieron, respectivamente, los tres primeros lugares en el concurso de logotipo para el grupo de montañismo, el cual fue organizado por los trabajadores Salvador Aguilar Estrada y Jorge Mendoza Pérez, con el apoyo de la Coordinación del área de Talleres, turno matutino, a cargo del profesor Mario Fernández Merino. La premiación tuvo lugar en la Sala Juan Rulfo.

CCH Azcapotzalco

Hoja informativa es una publicación dirigida a los estudiantes del CCH Azcapotzalco. Es editada en el Departamento de Información en colaboración con el Departamento de Psicopedagogía.

2° Concurso de lectura en atril

De manos del Director del Plantel, licenciado Moisés Flores Espinosa, los alumnos participantes en el Segundo concurso de lectura en atril, recibieron sus reconocimientos y lotes de libros durante la ceremonia de premiación efectuada el 20 de junio en la Sala de Teatro Sor Juana Inés de la Cruz del Plantel. Los tres primeros lugares fueron reconocidos tanto en la modalidad de poesía como en la de texto dramático. Para designar a los triunfadores, el jurado tomó en cuenta la dicción, la entonación acorde con el sentido y ritmo de los textos y la coordinación entre las voces del equipo. El evento fue organizado por las profesoras Guadalupe Martínez Montes y Concepción Lozada Chávez.

