



CCH Azcapotzalco

Número 171

7 de abril de 2003

Hoja informativa

Plática de logoterapia



esta decadente sociedad", impartida el 31 de marzo, en la Sala Juan Rulfo del Plantel, por la licenciada Lilia Estela Meneses Pedraza, de la Asociación de Logoterapia.

La ponente expresó que la logoterapia conceptualiza la educación del hombre como un proceso donde él asume la responsabilidad de sus elecciones, a través de la libertad, responsabilidad, espiri-

tualidad y autotrascendencia, para obtener formación, valores y sensibilidad.

La logoterapia también parte del concepto del hombre como ser humano que abarca su corporeidad, su mente y su espíritu, comentó la expositora

Cuando el hombre vive en la angustia, la desesperanza y el sin sentido, se convierte en un ser doliente que se enfrenta a la frustración de no parecer lo que cree que se espera de él, puntualizó.

El evento fue organizado por María Margarita Pineda y Téllez, profesora de Ciencias de la Salud.

En compañía de sus padres, los alumnos acudieron a la plática de logoterapia "Qué sentido tiene mi vida en

Construye desde ahora tu proyecto de vida

Muchas son las metas que debes tener en tu vida, y una de ellas es, seguramente, la terminación de tu bachillerato con una excelente formación integral. Asume tu papel de universitario y aprovecha todo lo que la Universidad te ofrece. Valora tu estancia en el Colegio asistiendo puntualmente a tus clases. Evita reunirte con personas que pueden desviarte del camino correcto. Recuerda que todo tipo de agresión es sancionada de acuerdo a la Legislación Universitaria y conforme a Derecho. No dudes en denunciar a quien te agrede o te moleste. ¡Juntos podemos frenar la violencia!

Comer ajo te conviene

El ajo, cuyo nombre científico es *Allium Sativum L.*, pertenece a la familia de las liliáceas, es originario de Asia; posteriormente, fue usado por los egipcios y de ahí pasó al mundo grecorromano; actualmente es usado como parte fundamental de la cocina de casi todo el mundo y también en la medicina tradicional, por sus propiedades diuréticas y antisépticas.

Y, además, investigaciones recientes comprobaron que personas que toman un suplemento de ajo cada día tienen menos probabilidades de caer víctimas de la gripe que aquellas que no lo toman.

El estudio encontró que un suplemento de ajo que contenga alicina (un componente purificado del ajo al que se considera el mayor agente biológico activo producido por la planta) reduce a la mitad el riesgo de contagiarse de gripe. Se descubrió, además, que los suplementos de ajo que contienen alicina son efectivos contra las infecciones causadas por el estafilococo áureo, las cuales se presentan entre pacientes hospitalizados y se están volviendo resistentes a los antibióticos.

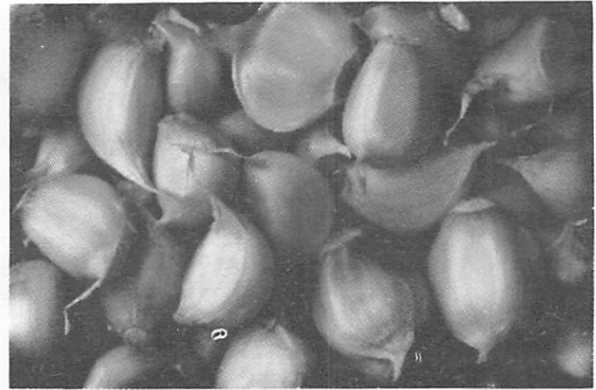
No sólo eso, el estudio estableció que quienes tomaron el suplemento y les dio gripe, se recuperaron con más rapidez; además, las posibilidades de recaer también se redujeron de manera significativa.

Su cultivo

Para su cultivo requiere terrenos con tendencia limosa, se debe sembrar en lugares con temperaturas no menores a 16° C, en temperaturas inferiores la planta permanece verde y no conforma bulbos; la cosecha se lleva a cabo cuando empieza a secarse.

Composición química de 100 g de la parte comestible del ajo:

COMPONENTE	CONTENIDO
Agua	61 g
Proteínas	4 g
Grasa	0,5 g
Hidratos de carbono	20 g
Potasio	0,54 g
Calcio	10 mg
Hierro	1,7 mg
Tiamina	0,2 mg
Riboflavina	0,11 mg
Niacina	0,7 mg
Ácido ascórbico	9 mg



Contiene un aceite constituido principalmente por bisulfuro de alilo que le da su olor característico.

Como te habrás dado cuenta, el ajo es uno de los vegetales que nos brindan grandes beneficios y, además, es de los más baratos del mercado; sin embargo, su sabor y su olor cuando éste está crudo no es muy agradable, pero si sufres con mucha frecuencia de la gripe o quieres prevenirla quizá valga la pena que lo incorpores con los alimentos diarios; recuerda que el ajo es un buen condimento de nuestra comida mexicana y bien cocinado no es desagradable, ¿no crees!

*Ing. Alfonso Martínez Flores, Profr. de la Opción Técnica de Horticultura y Jardinería, Plantel Naucalpan.

Busca primero entender y luego ser entendido

Nuestra tendencia es volar por los cielos como Supermán y resolver los problemas de todos los demás antes de que podamos comprender qué pasa. Simplemente no escuchamos. Como dice el proverbio de los indios americanos: "Escucha, o tu propia lengua te dejará sordo."

La clave para comunicarse y tener poder e influencia sobre los demás puede resumirse en una sola frase: **busca primero entender, luego ser entendido.** En otras palabras, escucha primero y



habla después.

Si puedes aprender este simple hábito, ver las cosas desde el punto de vista de otra persona antes

Antes de ponerme los zapatos de otro, primero debo quitarme los míos.
ANÓNIMO

de hablar del propio, se te abrirá todo un nuevo mundo de comprensión.

¿Por qué este hábito es la clave de la comunicación? Porque la necesidad más profunda de las relaciones humanas es ser comprendido. Todos desean ser respetados y valorados por lo que son: **un individuo único en su tipo, que nunca podrá ser replicado con ingeniería genética (al menos por ahora).**

Nadie deja nunca expuestas sus necesidades más delicadas a menos que sienta genuino amor y comprensión. Pero una vez que alguien lo siente, te contará más de lo que quieras

oír.

Puedes mostrar que te preocupas simplemente tomándote el tiempo de escuchar sin juzgar y sin dar



consejos. Este breve poema muestra lo mucho que la gente necesita ser escuchada:

POR FAVOR ESCUCHA
Cuando te pido que me escuches
y sólo me das consejos,
no estás haciendo lo que te pido.
Cuando te pido que me escuches
y sólo me dices por qué,
no debo sentirme así,
pisoteas mis sentimientos.
Cuando pido que me escuches
y sientes que debes hacer algo
para resolver mi problema,
fallas ante mí,
por extraño que parezca.
¡Escucha! Sólo te pido
Que escuches.
No hagas ni digas:
sólo escúchame.

**En el siglo XXI,
con el poderío militar
a la disposición,
las guerras resultan y
resultarán variantes
del genocidio.**

Carlos Monsiváis,
escritor y periodista.

¡No esperes más y aprende a crear tu página web!

¿Tienes deseos de crear una página web y no sabes cómo hacerlo?



El Departamento de Opciones Técnicas del Plantel te abre sus puertas para que te inscribas al Curso-taller de Aplicación Tecnológica:

"Creación de mi primera página web en HTML básico".

Requisitos: Haber cursado TLRIID I y conocer el ambiente Windows.

Para mayor información acude al cubículo de Opciones Técnicas (edificio M, planta alta), con la profesora Mercedes Espinosa Blancas.

Las instalaciones te pertenecen ¡Cúidalas!

Tu participación es importante para construir un ambiente de estudio agradable.

Como universitario, mereces espacios dignos.

Evita *grafitear* y no destruyas tus instalaciones.

¡Cuida lo que te pertenece!

EL DEPARTAMENTO DE DIFUSIÓN CULTURAL TE INVITA A PARTICIPAR EN EL

Taller de apreciación poética



*¿Te agrada la poesía? ¿Escribes?
¿Te gustaría aprender a declamar?*

*Si éstos son tus intereses,
te invitamos a que te integres al
Taller de apreciación poética,*

*coordinado por
Armando Zamora,*

*los miércoles de 13:00 a 15:00 horas,
en el salón 5-2.*

*Solicita informes en el Departamento de
Difusión Cultural.*

La Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, el Sistema de Laboratorios y las Jefaturas de Departamento de Laboratorios de los planteles

CONVOCAN

Al concurso de elaboración del "Cartel sobre seguridad e higiene de los laboratorios".

BASES

Podrán participar todos los integrantes de la comunidad del Plantel en las siguientes categorías:

- a) Alumnos*
- b) Profesores*
- c) Trabajadores*

Solicita mayores informes en el edificio "I", con el profesor José Luis Villagrán García, Jefe de Laboratorios del Plantel.

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.