



# Hoja informativa

## Ninguna consideración para los pseudoestudiantes

Con respecto a la agresión registrada el 25 de febrero pasado, en la que un grupo de pseudoestudiantes agredió a unos jóvenes, es preciso comentar que ya fueron levantadas las actas correspondientes, de tal manera que se procederá en estricto apego a la Legislación Universitaria.

En torno a la situación jurídica, cabe mencionar que el mismo día en que se registraron los hechos se levantada la denuncia ante la Agencia del Ministerio Público, con el propósito de que los jóvenes agresores reciban el castigo que se merecen, porque no debe quedar impune la violencia ni aquellos que la encubren.

Con la ayuda coordinada de trabajadores, profesores y funcionarios, una vez más quedó demostrado que la violencia es y seguirá siendo erradicada en la medida en que nos apoyemos conjuntamente. La Dirección del Plantel reitera su compromiso de seguir actuando en contra de quienes infrinjan las normas que nos rigen.

## ¿Qué onda con tu experiencia de vida?



Nosotros somos un "ordenador" que está a punto de rebotar de datos al azar.

¿Es material que conforma nuestra vida!

Además, sabemos por experiencia cómo nos afectan también los pensamientos infelices, frustrantes y estresantes. Una cosa es segura, sin importar qué tipo de

pensamiento tengamos, éstos tendrán un impacto significativo en nuestro estado mental, nuestra salud y emociones.

El pensamiento es poderoso, influye en la realización de nuestras tareas y emociones; la emoción es el "timón" que nos guía por el océano de la vida.

¿Te has preguntado qué guía tu vida?

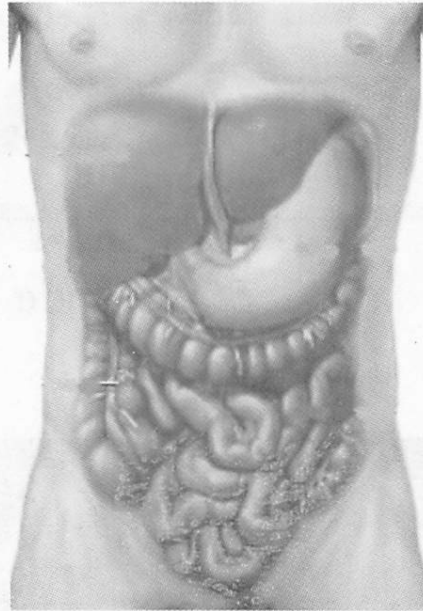
# Tecnomanía

## La naranja, contra el cáncer y el estreñimiento (Primera de dos partes)

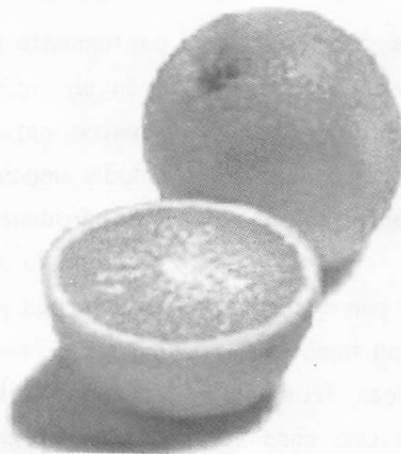
**D**ebido a su elevado contenido en fibra (100 gr. de fruta aportan medio gramo de pectina), el consumo de naranjas favorece el tránsito de los alimentos por el aparato digestivo; además, ayuda a producir ácidos grasos que nutren las paredes intestinales, la fibra permite prevenir el estreñimiento y otras enfermedades del intestino, ayuda a disminuir los niveles de colesterol y el riesgo cardiovascular, protege contra los cánceres de colon, rectal y de mama, y mejora la tolerancia a la glucosa, por lo que se recomienda a personas que padecen diabetes.

La naranja es sinónimo de vitamina C, porque esta fruta es una de las principales fuentes naturales de ácido ascórbico, un potente antioxidante natural que ayuda a neutralizar los radicales libres (partículas que atacan y alteran las células, favoreciendo el envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas).

La dietas ricas en vitamina C protegen



contra los distintos tipos de cáncer como los de boca, esófago, estómago, colon, rectal y próstata, previenen la aparición de cataratas y protegen frente a las dolencias de la piel, renales (formación de piedras) y respiratorias (neumonía). La vitamina C ayuda a prevenir infecciones, al fortalecer el sistema inmune, por lo que los expertos recomiendan ingerir esta vitamina en forma natural, a través de los alimentos, y no por medio de suplementos.



La Sociedad Americana de Cáncer señala que el jugo de naranja como parte de una dieta sana ayuda a combatir tumores y, según estudios recientes, el limoleno (presente en esta fruta) protege del cáncer de mama. Según un equipo investigador de Harvard School of Public Health de USA, las naranjas reducen el riesgo de dolencias cardíacas. (Continuará.)

### ¡Tu proyecto de vida está en la escuela!

Quienes incurran en actos vandálicos (amenazas, golpes, "taloneo") o aquellos que participen en complicidad con los agresores, no sólo exponen su estancia en la Universidad, sino que corren el riesgo de quedar a disposición de las normas jurídicas. ¿Tiene caso que expongas tu proyecto de vida?

## La pluma de los alumnos

### El poeta ha muerto

Ha muerto el poeta,  
pues ya no le leen más,  
ya no cabe más en la sociedad,  
sociedad de adolescentes desechables.

Ha muerto el poeta,  
pues sus palabras, versos y prosas  
no llegan más a las mentes porosas,  
mentes enfermas con miedos y odios.

La gente así le pregunta:

—¿Por qué tus poemas no le hablan al amor

y a la felicidad? Él replica: *Cómo puedo escribirle, si éste se encuentra ausente en el hombre; hombre que es su infierno e irracionalismo mundano; hombre que sólo goza ver sufrir y morir a su propio ser, hombre que mata por placer.*

*Pero llegará el día en que el poeta renazca de entre sus poemas y versos cual ave Fénix mitológica que emerge de entre sus cenizas.*

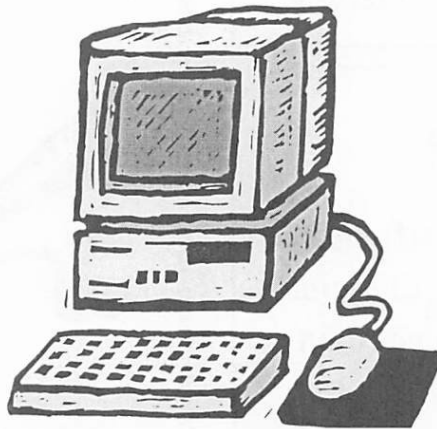
*Ahora el poeta ha muerto entre sus poemas, sin nadie quien le llore, pues él no quiere lágrimas, sino lectores.*

*Antonio MarOrt.*

## La palabra de hoy: Computadora

Por Fernando Nieto Mesa, profesor de Latín

Más que la bomba termonuclear o la nave espacial, el verdadero símbolo de nuestra época es la COMPUTADORA, sin la cual no habría sido posible la construcción de semejantes artefactos. Hoy día todo se hace por computadora, desde las cuentas de los supermercados hasta las encuestas electorales. Incluso existe en París un establecimiento que por unos cuantos francos nos entrega nuestro horóscopo elaborado por una gigantesca "gitana electrónica", esto es, por un tren de computadoras manejadas por técnicos que bien estarían dedicados a menesteres más serios... Y hablando de seriedad, ¿de dónde viene el nombre de tan importante elemen-



to de la vida moderna? Como una prueba más de que los verdaderos sabios hablan un lenguaje sencillo, les diremos que la palabra COMPUTADORA proviene del verbo latino COMPUTARE, el cual significa sencillamente contar o calcular. En otras palabras, una computadora no es en rigor sino una humilde máquina de calcular o de contar, de acuerdo con el criterio de quien la bautizó. Apro-

vechemos la ocasión para recordar que CALCULAR es derivado del latín CALCULARE y éste de CALCULUS, piedrita, por alusión a los guijarros que usaban los romanos para llevar las cuentas. También se llaman cálculos del mismo origen, a ciertas concreciones que se forman en la vejiga y otros órganos y que causan más dificultades que el más difícil de los problemas matemáticos.

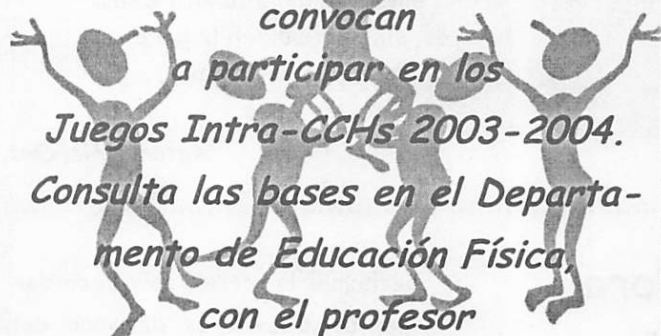
### Asiste a la obra "Los miserables"

Recuerda que aún tenemos boletos para la obra de teatro "Los miserables", cuya función será el 17 de marzo, a las 17:00 horas. Adquiere tus boletos a un bajo costo en el Departamento de Difusión Cultural del Plantel.



## Juegos Intra-CCHs 2003-2004

*El Departamento de  
Educación Física  
Turno vespertino  
Y la actividad de  
Fútbol Soccer varonil  
convocan*



*a participar en los  
Juegos Intra-CCHs 2003-2004.  
Consulta las bases en el Departa-  
mento de Educación Física,  
con el profesor  
Miguel Ángel Jiménez González.*

## Convocatoria

*El Departamento de Difusión  
Cultural del Colegio de Ciencias  
y Humanidades y la Dirección  
General de Literatura de la  
UNAM invitan a la comunidad  
estudiantil del Colegio a  
participar en el*

*"V Encuentro de Creación Lite-  
raria del CCH 2004".*

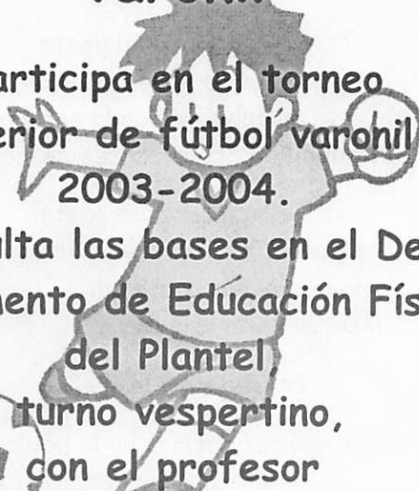
*Consulta las bases en el*

*Departamento de Difusión Cultu-  
ral del Plantel, con la profesora  
Elisa Azpiazu Montiel.*

## Torneo de fútbol varonil

*Participa en el torneo  
interior de fútbol varonil  
2003-2004.*

*Consulta las bases en el De-  
partamento de Educación Física  
del Plantel  
turno vespertino,  
con el profesor  
Miguel Ángel Jiménez González.*



*Participa en el  
XVII Festival de  
Música Popular del CCH  
2004.*

*Consulta la convocatoria  
en el Departamento de  
Difusión Cultural del  
Plantel, con la  
profesora Elisa Azpiazu  
Montiel.*



*Checa el dato:*

*Entrega de diplomas de Opciones  
Técnicas, generación 2003: 18 de  
marzo, 10:00 horas. Los alumnos  
egresados deberán registrar su  
asistencia a las 9:00 horas, en la  
parte alta de la Biblioteca.*

# Efectos del consumo del tabaco

(Primera de dos partes)

**A**l fumar tabaco, la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro en 10 segundos después de la inhalación.

Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, se estimula la producción de adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocando una descarga de glucosa que incrementa la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardiaco. Además, la nicotina causa una descarga de dopamina en las áreas del cerebro que controlan el placer y la motivación. Esta reacción es similar a la observada con otras drogas, como la cocaína y la heroína, y se considera una de las causas de las sensaciones placenteras que experimenta el usuario.

En contraste, la nicotina también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la dosis consumida y del nivel de excitación del sistema nervioso del fu-



mador.

## ¿Cuáles son las consecuencias del consumo reiterado?

El consumo reiterado de nicotina lleva a la adicción, caracterizada por una búsqueda y uso compulsivos de la droga, aun con el conocimiento de las consecuencias negativas en la salud. Con la adicción se presenta la tolerancia, es decir, se requieren dosis mayores de la sustancia para producir el mismo efecto inicial de estimulación, lo que es un reforzador del hábito tabáquico.

## Consejos de protección civil

## ¡Cuidado con las quemaduras!

**E**l laboratorio es una aula donde existen riesgos permanentes para la seguridad de alumnos y profesores. Las actividades deben realizarse con gran cuidado, pues estás en contacto con sustancias químicas, uso de gas, instrumentos de cristal o punzocortantes. Por eso, cuando asistas al laboratorio, no olvides tu bata de algodón, pues te puede proteger el cuerpo y la ropa en caso de accidente.

Por ejemplo, si tú o algún compañero se descuida, alguna sustancia ácida o corrosiva puede salpicarte o



derramarse, provocando quemaduras. De igual manera, imagina que llevas una blusa o camisa de material altamente inflamable y, por descuido, te acercas al mechero, será muy difícil evitar que se adhiera a tu piel, lo mismo ocurre si en los puños llevas holanes, barbitas u otra clase de adorno que logre alcanzar la flama. Protégete y protege a los demás.



## Rockacheros

### Guns N' Roses

**E**n unos años en los que la música estaba dominada por la música de baile y el *pop*, surgió en las listas de ventas un grupo que practicaba un *rock* sucio y rompedor. No era un grupo de chicos buenos, era un grupo sucio, violento y polémico. Pero eran también capaces de mostrar su cara más divertida, tierna y sensible, como en la canción "Sweet Child O' Mine". El grupo estaba compuesto por dos guitarristas, Slash e Izzy Stradlin, que protagonizaban feroces duelos de guitarra, propios de Aerosmith o los Stones; el cantante Axl Rose, que gritaba sus historias de sexo, drogas y apatía, el bajista Duff McKagan y el baterista Steven Adler.



Guns N' Roses lanzan su primer EP en 1986, lo que les lleva a conseguir un contrato con Geffen; al año siguiente la banda lanza su álbum de debut "Appetite for Destruction". Comienza una gira con numerosos shows en directo; sin embargo, el álbum no se comienza a vender bien hasta aproximadamente un año más tarde, cuando la

MTV empieza a poner el vídeo de "Sweet Child O' Mine". Pronto el álbum salta al número uno, y Guns N' Roses se convierte en una de las bandas más famosas del mundo. A finales de 1988 lanzan "GN'R Lies", que contiene, junto a 4 nuevas canciones acústicas, las canciones de su primer EP.

#### Secretaría de Administración Escolar

Actividades a realizar en el periodo comprendido entre marzo y mayo de 2004

Alumnos	Fechas
Selección de materias de quinto y sexto semestres para el periodo 2005-1 (alumnos generación 2003).	Del 29 al 31 de marzo de 2004
Inscripción al Pase Reglamentado.	Del 11 al 28 de mayo de 2004
Inscripción a exámenes extraordinarios periodo EZ2004-2.	Del 11 al 14 de mayo de 2004
Selección de materias para repetidores de quinto y sexto semestres para el periodo 2005-1 (alumnos generación 2002).	Del 24 al 26 de mayo de 2004

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.