



Hoja informativa

Centrado en la escuela



Entre jóvenes, centrar la vida en la escuela es más común de lo que crees. Nuestra educación es vital para cumplir nuestras metas, y debe ser una prioridad si así uno lo decide.

Pero debemos tener cuidado en no ofrecernos como voluntarios para que las clases y tareas se apoderen de nuestras vidas. Los jóvenes centrados en la escuela se obsesionan tanto con obtener buenas calificaciones, que olvidan que el verdadero propósito de la escuela es APRENDER. Como miles de jóvenes lo demuestran, no pueden ir extremadamente bien en la escuela, y aun así tener un saludable equilibrio en la vida. Si tú estás bien, las cosas irán mejor.

¿Qué actitud tomarás de ahora en adelante con respecto a la escuela?

Tolerancia y respeto, valores fundamentales del cecehachero

Asistir a clase, hacer uso de los servicios de la biblioteca, formarte en alguna disciplina deportiva o artística, observar, cuestionar y reflexionar sobre la realidad, son elementos de tu formación integral en el Colegio. Además de adquirir aprendizajes en cada asignatura, el bachiller *cecehachero* se conduce bajo

los principios de tolerancia, respeto, inclusión, y especialmente antepone la razón a la confrontación. A través de este espacio te invitamos a reflexionar sobre el desempeño de tus actividades en ésta, tu escuela. Considera que tú serás, en un futuro no muy lejano, uno de los hombres y mujeres en quien se deposite el saber, para hacer de nuestro país y del mundo un lugar con mayor equi-

dad, con mejores condiciones de vida, de trabajo y de salud, y que tendrás en tus manos la posibilidad de ofrecer soluciones creativas, inteligentes y coherentes a los problemas a los que el hombre se enfrenta, con buena voluntad, utilizando el saber con el más alto sentido de responsabilidad, para el bien del hombre y la humanidad. ¡Sé orgullosamente UNAM!

Como leíste en nuestro número anterior, la naranja previene muchas enfermedades. Ahora te proporcionamos algunos casos en que necesitas aumentar el consumo de naranja y reducir riesgos de salud como:

*Durante los periodos de estrés o si habitualmente te hallas expuesto a una elevada contaminación ambiental.

*Cuando padeces una infección y tomas antibióticos.

*Después de una intervención quirúrgica o cuando tienes heridas difíciles de cicatrizar.

*Cuando tomas píldoras anti-



conceptivas, antihistamínicos para la alergia, esteroides o sigues una terapia hormonal sustitutiva.

*Durante el embarazo debido a las necesidades de hierro (que

previene la anemia ferropénica y se absorbe mejor con la vitamina C de la naranja) y ácido fólico (ayuda a producir glóbulos rojos y previene la aparición de defectos en el bebé).

Si fumas, también debes tomar mayor cantidad de vitamina C, para mejorar el nivel más bajo de antioxidantes que se asocian con el tabaco.

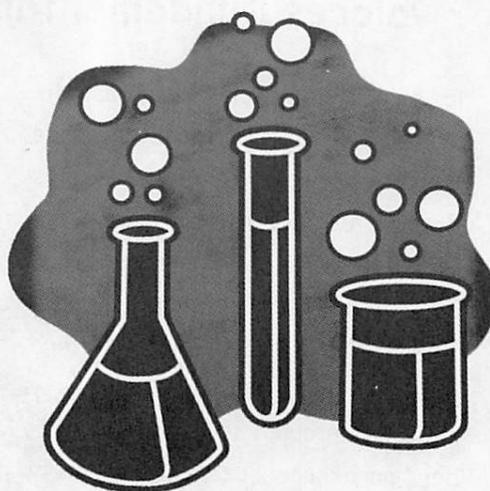
(Con información de la QI Ileana Pouso Villegas, profesora de la Aplicación Tecnológica de Análisis Químico de Alimentos, Plantel Naucalpan.)

Consejos de protección civil*

Laboratorios: prevención, salud y seguridad

Al asistir a tu aula-laboratorio, nunca inhales una sustancia sin saber qué es y para qué se usa, pues existen muchas sustancias que desprenden vapores tóxicos y pueden dañar las vías respiratorias.

Si por accidente un ácido o base hace contacto con tu piel u ojos, lava abundantemente con agua durante unos minutos



y acude al servicio médico

Además de dañar tu salud, fumar en el interior de los laboratorios puede provocar un accidente, especialmente si trabajas con sustancias volátiles. Recuerda prevenir antes que lamentar.

(Con información del Secretario Técnico del Siladín, biólogo José Virgilio Domínguez Bautista.)

Efectos del consumo del tabaco

(segunda y última parte)

Las consecuencias en la salud de la exposición continua al tabaco resultan del conjunto de efectos de la propia sustancia y la forma en que se consume. El tabaquismo se asocia estrechamente con una gran diversidad de enfermedades como son:

*El cáncer, en diferentes manifestaciones como el de pulmón, boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cervicouterino, renal y vesícula.

*Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y enfisema.

*Enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto.

*Enfermedades cerebrovasculares como aneurisma y problemas circulatorios e hipertensión.

*Asimismo, se deben tomar en cuenta los daños ocasionados a los fumadores pasivos, es decir, aquellas personas que están expuestas involuntariamente al humo del tabaco, tanto en el hogar como

en el ámbito laboral.

Diversas investigaciones han comprobado que la aspiración involuntaria en niños incrementa la gravedad en los casos de asma y la posibilidad del síndrome de muerte súbita.



REGLAMENTO SOBRE LA VENTA INFORMAL DE MERCANCÍAS EN LOS PLANTELES DEL CCH

Procedimientos

Artículo 5. A las personas que realicen cualquier venta o actividad conexas o similar no autorizada por la Dirección General del Patrimonio Universitario y/o la Secretaría General Administrativa de la UNAM, se les considera, por esa conducta, que hacen uso indebido del patrimonio universitario y que realizan actos que obstaculizan los fines de la Universidad.

Artículo 6. La persona que infrinja este reglamento será sancionada conforme a las normas aplicables.

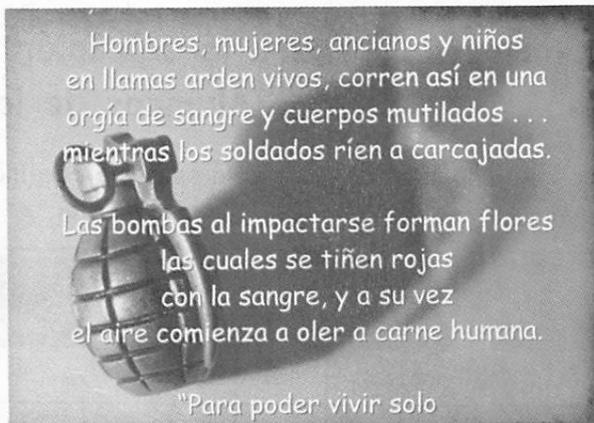
Artículo 7. Tratándose de alumnos, se seguirá el procedimiento señalado en el Reglamento del Tribunal Universitario para su resolución.

La pluma de los alumnos

¿Niños felices?

Pequeñas familias corren asustadas al ver grandes aves de metal que vuelan por el cielo cubierto de humo infernal, aves cuyo cerebro es un humano.

Hombres, mujeres, ancianos y niños en llamas arden vivos, corren así en una orgía de sangre y cuerpos mutilados... mientras los soldados ríen a carcajadas. Las bombas al impactarse forman flores las cuales se tiñen rojas con la sangre, y a su vez el aire comienza a oler a carne humana.



"Para poder vivir solo es menester ser una bestia o un dios", dice Aristóteles.

Mas para poder vivir en paz es menester no existir, al menos lo pienso yo.

Antonio MarOrt.

Rockacheros

U2, caritativo y solidario

(primera de dos partes)

Esta vez hablaremos de U2, grupo que se ha destacado tanto musicalmente, como por su fuerte compromiso social.

A la manera de los Beatles o los Rolling Stones, los cuatro irlandeses de U2 se han constituido en muy pocos años como uno de los más grandes grupos de rock del mundo.

El grupo nace en 1976, con el nombre de Feedback, cuando eran estudiantes del Instituto de Dublín; después de ganar un concurso escolar de talentos, alcanzan notoriedad y rápida-

mente se convierten en U2. Adaptados a la gran maquinaria escénica, reuniendo a millones



de personas en los estadios, con una fuerte conciencia artística, los integrantes de U2 no sólo son músicos de ta-

lento que trabajan las formas y los contenidos, también los distintos estilos musicales.

Tienen la cualidad de que sus textos y conciertos provocan una comunicación sin precedentes con el público y los medios; asimismo, participan, regularmente, en obras caritativas o de solidaridad (Amnistía Internacional, Sarajevo, Tibet libre, creación de espacios para los jóvenes talentos irlandeses, ayudan a personas con VIH y critican a la guerra, entre muchas otras actividades).

Convocatoria para la selección de materias de 5° y 6° semestres Alumnos de la generación 2003

Para realizar la inscripción a la selección de materias de quinto y sexto semestres, deben acudir al Departamento de Control Escolar (edificio "A"), bajo el siguiente calendario:

Horario de atención	Lunes 29 de marzo Grupos	Martes 30 de marzo Grupos	Miércoles 31 de marzo Grupos
10:00 a 10:30 horas	0401, 0402, 0403	0404, 0405, 0406	0407, 0408, 0409
10:30 a 11:00 horas	0410, 0411, 0412	0413, 0414, 0415	0416, 0417, 0418
11:00 a 11:30 horas	0419, 0420, 0421	0422, 0423, 0424	0425, 0426, 0427
12:00 a 13:00 horas	0428, 0429, 0430	0431, 0432, 0433	0434, 0435, 0436
16:00 a 16:30 horas	0437, 0438, 0439	0440, 0441, 0442	0443, 0444, 0445
16:30 a 17:00 horas	0446, 0447, 0448	0449, 0450, 0451	0452, 0453, 0454
17:00 a 17:30 horas	0455, 0456, 0457	0458, 0459, 0460	0461, 0462, 0463
17:30 a 19:00 horas	0464, 0465, 0466	0467, 0468, 0469	0470, 0471, 0472