

# Síntesis Informativa de GUIA

Semanario Regional Independiente  
Zamora, Mich., México

Edición #2,915 31 de agosto de 2008 e-mail: [guia@zra.megared.net.mx](mailto:guia@zra.megared.net.mx) [www.semanarioguia.com](http://www.semanarioguia.com)

---

*Editorial*

*Décimas*

*Panorama Michoacano*

*Cartas de los lectores*

*Información*

*Ventanas*

## **Editorial**

De la Redacción:

Imperio chino

Han concluido los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, el pasado domingo 24. En lo deportivo pueden ser considerados unos espléndidos juegos dado que tanto en la natación como en el atletismo hubo la participación de grandes atletas que rompieron marcas olímpicas y mundiales como no se veía hace muchos juegos.

También quedan pinceladas del espíritu olímpico, ese que hermana a los competidores en la noble lucha deportiva que reconoce al rival como compañero de brega, no como enemigo. En ese sentido, fue admirable ver a las competidoras de tiro con pistola de aire de Georgia, Nino Salukvadze, y Rusia, Natalia Paderina, ganadoras de bronce y plata, respectivamente, abrazarse y besarse durante la premiación pese a que sus países estaban en guerra, porque, como lo señaló la competidora de Georgia, “los pueblos no estamos en guerra, los pueblos somos amigos. Nuestros gobiernos son los que están en guerra”.

Hay que resaltar que pese a las amenazas de atentados terroristas difundidas por grupos extremistas, durante la fiesta olímpica hubo paz y armonía, quizás inducidas por las medidas extremas de seguridad instrumentadas por las autoridades chinas que mostraron su eficiencia.

No cabe duda que China es una gran potencia en todos los sentidos. Deslumbró al mundo con la inauguración y la clausura, mezcla de tradición y tecnología. Por el orden, la logística de ambos eventos y capacidad de

organización. Por la calidad artística y belleza de ambas ceremonias, expresión de la milenaria cultura china, que amalgama el conocimiento de la ciencia con el valor del espíritu, y que ha producido importantes personajes a lo largo de su historia, tanto en el campo de la filosofía como de las letras, la religión, la medicina, las armas...

Durante décadas fue un misterio el gigante chino, desde que asumió el comunismo pero no bajo la estrategia leninista-stalinista soviética, sino mediante un modelo doméstico producido en el gobierno de Mao Tse Tung. Hace relativamente poco comenzó a abrirse a la inversión extranjera y a la economía de mercado. Con los Juegos Olímpicos, la capital china se mostró al mundo con un moderno, refinado y hasta aristocrático rostro insospechado: enormes y modernos edificios de acero y vidrio, amplias y suntuosas avenidas con pasos a desnivel que parecen nudos, estadios deportivos magníficos...

Por si fuera poco, el gran ganador en lo deportivo fue el país anfitrión, al lograr 51 medallas de oro, 21 de plata y 28 de bronce, para un total de 100, es decir, 10 menos que el segundo lugar, Estados Unidos, que obtuvo "sólo" 36 de oro, 38 de plata y 36 de bronce.

Sin embargo, en su afán protagónico y en la histeria que produce la alegría del triunfo llevada hasta el extremo, China mostró, también, su otro rostro, ése que nos muestra que es la reina de la piratería y la falsificación, que está dispuesta hacer lo que sea, incluso trampa, para lograr sus objetivos, aunque tenga que brincarse las normas internacionales y hacer a un lado la ética y su profunda filosofía, que el fin justifica los medios y que persigue la ganancia a cualquier precio. Que no tiene recato en mentir, engañar, falsificar con tal de vender, aunque se trate de un producto contaminante, defectuoso o de mala calidad.

La cantante fea de magnífica voz marginada y la bonita sólo moviendo la boca en una patética falsificación de la realidad, los fuegos artificiales "virtuales", las calificaciones de los jueces que favorecieron a las y los chinos en diferentes disciplinas, particularmente en gimnasia y clavados... basten como botones de muestra.

¡China es un imperio!

+++++

### **Décimas**

"El sistema de procuración de justicia", en tiempos del PRI "funcionaba mejor que ahora. Había un mando único, un reconocimiento único", y, por lo menos, aseguró Manlio Fabio Beltrones, "el gobernante en turno, me refiero al priísta, te decía: sí, yo asumo mi responsabilidad. Y proponía soluciones". Hoy en día, agregó, "se anda buscando a quién echarle la culpa. En lugar de enfrentar el problema, buscar culpables en otro lado".

“Se está gobernando a través manipular a la opinión pública, pero no resolver el problema”, señaló. Manlio fue subsecretario de Gobernación durante el salinato, debe saber mucho sobre seguridad. Beatriz Paredes se sumó a las críticas contra el gobierno federal.

*Creen al alza sus acciones,  
les sobran inversionistas,  
hasta evalúan, los priístas,  
nuevas concertaciones.  
Cuentan sólo, de versiones,  
las que les son favorables.  
No se hicieron responsables  
de homicidios, seiscientos,  
de “perredistas mugrientos”,  
ni encarcelaron culpables.*

Manuel Espino, expresidente del PAN, señaló que Juan Camilo Mouriño debe renunciar a la Secretaría de Gobernación porque debilita al gobierno de Felipe Calderón, al "promover y permitir" a empresas de su familia hacer negocios en Petróleos Mexicanos (PEMEX). Aseguró que él, personalmente, le recomendó a Mouriño que se retirara del cargo, durante la asamblea del *albiazul*, celebrada en Guanajuato.

*Espino, repajolero,  
quiere sacar a Mouriño,  
sus rabieta, como un niño,  
no lo hacen buen consejero.  
El negocio petrolero  
es noble, muy redituable.  
Un estigma insoportable,  
Juan Camilo ha de cargar,  
y se lo han de restregar  
por siempre, es lo más probable.*

Alejandro Martí fue claro cuando recomendó a los responsables de la seguridad de los habitantes del país que, “si no pueden, renuncien”. Su llamado, que recibió el beneplácito de la sociedad, no será atendido por los destinatarios. Excusas, por el previsible fracaso, a los gobernantes no les faltarán: el cargo es irrenunciable, me eligieron por 6 años. Lo positivo de la reunión en Palacio Nacional fue que se juntaron los enemigos --forzados por el reclamo ciudadano-- políticos, que se olvidaron de rencores y vanidades y hasta de principios partidistas.

*Sólo el acto palaciego,  
con un solo pedimento,  
de impensable cumplimento,  
pues dieron palos de ciego.  
Si les vale madre el ego,  
no esperemos resultados.  
Ellos viven resguardados,  
víctimas de cruel insomnio.  
Hechos, darían testimonio  
de los acuerdos signados.*

+++++

## **Mosaico**

Silviano Martínez Campos

**LA PIEDAD**, 28 de Agosto.- **RECUERDO AQUELLOS DIAS** nublados de la infancia, los tiempos de la inocencia tanto de la persona, como de la naturaleza. Dicho esto con toda la precaución del caso, porque en el mundo de los debates y a la hora de los discernimientos, según enfoques, habría de verse si se es totalmente inocente y si la naturaleza, dentro de la cual literalmente nos comemos unos a los otros, es realmente inocente. Pero no ando de metiche incursionando en esos terrenos, porque lo que realmente quiero recordar es eso de los días nublados. Porque eran de admirarse aquellas nublazones, aquella velocidad con que viajaban las nubes negruscas, blanquizas, temibles en unos casos, como cuando las mamás salían con su rozadora, o cuchillo, a deshacer una “víbora”, una formación nubosa puntiaguda que bajaba de la nube y a la que se le atribuían poderes destructivos en la historia, como los de hacer barrancas. Como que yo lo dudaba, pero he llegado a pensar si serían formaciones parecidas a las de las trombas o tornados de la región central de los USA. PERO NO ES para tanto en nuestro caso y en nuestra región, salva de fenómenos meteorológicos tan rudos como los de otros lados, en estos mismos momentos de la geografía nuestra mexicana, o del mundo. Pero, eso sí, hay días medios nublados, como el de esta mañanita aquí, nublados, o de plano días de cielos tempestuosos. **CAMBIO DE FRECUENCIA** para decir que en mi caso, y en otra dimensión medio desconocida, amaneció, hoy, para mi, medio nublado a tal grado que no daba una para poder elaborar este MOSAICO y decir algo que no sólo no enfade, sino que pueda decir algo a mi posible lector. Quedan, pues, para la próxima, tantas cosillas que se pueden mencionar de aquí. Salió en mi quite un gran escritor, pensador salesiano, don **Giulio Girardi**, SDB, quien ha sido director de la obra monumental El Ateísmo Contemporáneo (Ediciones Cristiandad). El académico, profesor de la Pontificia Universidad Salesiana

de Roma, vino a México a principios de los setenta y en uno de esos viajes, acompañé a **Pepe Alvarez Icaza**, el director de CENCOS, en cuya revista colaboré con algunos artículos periodísticos, a un encuentro con Girardi. Era intercambio de opiniones en torno al acontecer del momento, desde la perspectiva cristiana. Nunca he sido militante, ni activo, de ningún grupo ni partido, pero esa y otras experiencias en el plano del conocer, me han servido para madurar un poco mi criterio de opinador periodístico. **DIJE QUE EL** doctor Girardi me salió al quite hoy, porque anoche releí un artículo que me bajé de la red y que se titula: “10. Optar por los pobres después de la crisis del socialismo real”. Desde luego, desde mi punto de vista, el contenido es vigente en estos días. A donde llego con éstas no del todo bien pergueñadas ideas en torno a lo que dice Girardi, es a un cita textual del salesiano: “La razón última de la crisis. Es la crisis de una civilización que se funda en la ley de la violencia, es decir, en el principio del más fuerte, que se ha encarnado y sigue encarnado fundamentalmente en el sistema capitalista, en sus estructuras, en sus leyes, en la organización imperialista del mundo que el marxismo ha intentado cuestionar y derrocar con sus análisis y con su propuesta de alternativa, pero sin lograr salir de la ley de la violencia. Por lo tanto, si ahora nos proponemos buscar alternativas a esta crisis creo que el punto de partida tiene que ser buscar alternativas a la civilización de la violencia. Buscar los caminos que puedan abrir la posibilidad de construir una civilización no violenta. Quizás un punto de partida para orientar la búsqueda de estas alternativas podría ser la constatación de que el marxismo, el socialismo, el comunismo están en crisis porque no han podido realizar su proyecto, no han podido realizar sus ideales fundamentales --por razones que sería interesante analizar, pero lo que es cierto es que el socialismo que llamamos «real» no pudo realizar el proyecto socialista--. En cambio el capitalismo está en crisis porque se ha podido realizar y porque se ha realizado hasta las últimas consecuencias, consecuencias que se manifiestan en el tercer mundo con más claridad que en el capitalismo central”. O sea, que el capitalismo triunfó, diríamos y en su triunfo nos está destruyendo a todos acabando con los bienes de la Tierra, que es literalmente de todos. “Pero tiene que quedar muy claro que una alternativa al sistema capitalista sólo se puede buscar como alternativa a esta civilización de la violencia”, dice el salesiano. Y luego sigue con las opciones de los cristianos en esta gran crisis. Opciones siempre de paz pero cuestionadoras del sistema inocuo que vivimos, diríamos. Y como estas consideraciones son de tiempos nublados y es imposible pergueñar una cita de manera adecuada, lo invito a echar mano de un buscador y tratar de localizar en la red el título y contenido de tal ensayo, de palpitante actualidad, como se diría en el lenguaje de unos añitos atrás. ([www.ziquitaro.zoomshare.com](http://www.ziquitaro.zoomshare.com); [www.eltaller.us.es](http://www.eltaller.us.es))

+++++

## **Panorama Michoacano**

### **Diplomado a funcionarios**

MORELIA.-- La Secretaría de la Mujer y la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) México, signaron convenio para que se imparta el diplomado La Transversalidad del Enfoque de Género: Planes Estratégicos, dirigido a autoridades estatales y a los enlaces del Comité de Transversalidad del Enfoque de Género. Cristina Portillo Ayala, secretaria de la Mujer, indicó que el diplomado será para 50 funcionarios estatales y que el objetivo principal es que se capaciten en materia de transversalidad a través de los procesos de sensibilización y profesionalización con perspectiva de género.

### **El Consejo de Seguridad**

MORELIA.— El 21 de este mes el gobernador de Michoacán, Leonel Godoy Rangel, asistió a la XXIII Sesión del Consejo Nacional de Seguridad Pública, en Palacio Nacional, encabezada por el Presidente de la República, Felipe Calderón Hinojosa, donde se realizó la firma del Acuerdo por la Seguridad, la Justicia y la Legalidad, suscrito por los poderes Ejecutivo Federal y estatales, Congreso de la Unión, los poderes Judicial Federal, representantes de las asociaciones de presidentes municipales, medios de comunicación y las organizaciones de la sociedad civil, empresariales, sindicales y religiosas.

### **SCOP concluye obras**

MORELIA.-- En busca de detonar la riqueza turística de la costa michoacana, como alternativa de desarrollo para las comunidades de aquella región, la Secretaría de Comunicaciones y Obras Públicas (SCOP) concluirá a finales del presente mes las remodelaciones y ampliaciones de los paradores turísticos que se construyen en el municipio de Aquila. Además, los 6 hospitales regionales restantes quedarán concluidos en su obra civil para que a la brevedad ofrezcan los servicios de salud a los michoacanos. El titular de la SCOP, Desiderio Camacho Garibo, señaló que en cumplimiento al mandato del gobernador del Estado, Leonel Godoy Rangel, la administración estatal trabaja en la conclusión de las obras que quedaron pendientes en el gobierno anterior.

### **Taller ambiental**

MORELIA.-- En materia de protección ambiental el estado pugnará por integrar a sus políticas los planes, proyectos y visiones de los ayuntamientos michoacanos, afirmó la titular de la Secretaría de Urbanismo y Medio Ambiente (SUMA) en la entidad, Catalina Rosas Monge. La titular de SUMA expuso lo anterior al poner en marcha el

Segundo Taller en materia de agenda ambiental que de manera coordinada se realiza en las diversas regiones de la entidad entre autoridades de los 3 ámbitos de gobierno para exponer y aterrizar programas conjuntos de desarrollo para la sustentabilidad de los recursos naturales. En esta ocasión el día 21 en Zamora se dieron cita representantes de los ayuntamientos de Sahuayo, Pajacuarán, Purépero, Marcos Castellanos, Jiquilpan, Jacona, Chavinda, Tangancícuaro, Vista Hermosa, Villamar, Tlazazalca y Venustiano Carranza.

### **Contralorías sociales**

APATZINGAN.-- “A través de las contralorías sociales de los Subcomités de Planeación para el Desarrollo (Suplader) se garantizará la transparencia, la eficacia y el buen uso de los programas y los recursos económicos que los ciudadanos depositan en la confianza de los servidores públicos”, aseveró el 21 de este mes el coordinador de Planeación del Estado, Isidoro Ruiz Argañiz, durante el acto de reinstalación de los Subcomités de Planeación y Desarrollo en la región Tepalcatepec. Esta región la integran los municipios de Aguililla, Apatzingán, Buenavista, Carácuaro, Peribán, Tepalcatepec, Tocumbo, Cotija, Los Reyes y Tingüindín.

### **Vinculan a empresas resineras**

MORELIA.-- Con el objetivo de vincular a los productores de brea de la entidad con fuentes de financiamiento que les apoyen en el desarrollo de proyectos productivos, el Centro de Agronegocios de Michoacán (CEAMICH), se realizó el 21 del presente en esta ciudad el foro "Problemática y Perspectivas de la Resina en el Estado de Michoacán" en el que, además, los participantes tuvieron la oportunidad de intercambiar sus experiencias en áreas de comercialización, innovación y competitividad. En el evento inaugurado por Ricardo Luna García, Subsecretario de Fomento Productivo de la Secretaría de Desarrollo Rural, los productores conocieron las ofertas de financiamiento que ofrecen FIRA, el Fondo Mixto para el Fomento Industrial de Michoacán (Fomich) y EXIM BANK, mismas que podrían ser utilizadas para la renovación de, al menos, 9 de las 14 empresas resineras de la entidad, que buscan ser más competitivas en un mercado en el que, en los últimos años, se ha visto desplazada la industria local por la llegada de importaciones de derivados forestales, principalmente de China.

### **Financiamiento a OSC**

MORELIA.-- Durante este año la Secretaría de Política Social (SEPOL) destinará más de 5 millones de pesos para financiar las actividades que en materia de desarrollo social realizan las Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) establecidas en Michoacán. Las OSC son organismos

conformados por personas morales de carácter privado, constituidas legalmente, que realizan acciones de bienestar y desarrollo social, sustentadas en los principios y fines de la responsabilidad social, la solidaridad, la filantropía, la beneficencia y la asistencia.

### **Reunión con tortilleros**

MORELIA.-- Con el objetivo de reunir los datos precisos sobre la demanda de maíz blanco que los industriales de la masa y la tortilla del Estado requieren para el ciclo primavera-verano 2008, el gobierno del Estado desarrollará la segunda gira estatal de vinculación para formar parte del esquema de compras anticipadas. En seguimiento a la “Cruzada por Michoacán” que encabeza el gobernador Leonel Godoy Rangel se realizarán reuniones regionales con productores interesados en adquirir el grano a productores locales sin intermediarios. La expectativa de este programa para el ciclo que está por iniciar es alcanzar la contratación de 100 mil toneladas de maíz blanco que equivalen a 120 mil toneladas de tortilla. Las reuniones iniciaron en Morelia el 25 de este mes y continuaron el 26 en Pátzcuaro y Uruapan; el 28 en Apatzingán y 29 en Lázaro Cárdenas y continuarán el 2 de septiembre en Zitácuaro; el 4 en La Piedad y Zamora; el 9 en Huetamo; el 11 en Sahuayo y finalizarán el 12 de en Coahuayana.

### **Potencializarán al puerto**

LAZARO CARDENAS.-- Con las obras de infraestructura urbana y los proyectos para mejorar las condiciones generales del puerto, el gobierno del estado desarrolla un esquema integral para posicionarlo como polo para el desarrollo, no sólo de Michoacán sino del país, señaló el gobernador, Leonel Godoy Rangel. En el marco de la reunión que sostuvo el jefe del Ejecutivo con el presidente del International Bank of Commerce Laredo Texas (IBC Bank), Dennis E. Nixon, durante su visita a la Costa michoacana, Godoy Rangel afirmó que el interés de la administración estatal es colaborar con instituciones que permitan la atracción de inversión hacia la entidad.

### **Círculo virtuoso**

MORELIA.-- Con el propósito de crear un círculo virtuoso y vincular 2 ámbitos fundamentales para la vida social de los michoacanos, las Secretarías de Educación y Cultura firmaron un convenio de colaboración que significa el arranque de todo un programa de fomento a la cultura desde las escuelas públicas de todo el Estado. Como parte de los compromisos asumidos por el gobernador Leonel Godoy Rangel de hacer llegar la cultura y la educación a todos los rincones de la entidad, los secretarios de ambas dependencias, Aída Sagrero Hernández y Jaime

Hernández Díaz, firmaron el convenio de colaboración interinstitucional con lo cual se ponen en marcha los trabajos que permitan aplicar los programas establecidos en sus ámbitos dentro del Plan Estatal de Desarrollo 2008-2012.

+++++

## Cartas de los lectores **Felicita a don Jorge Moreno**

Sr. Director:

Mucho le agradecería un pequeño espacio en su sección de cartas de los lectores, con el propósito de enviarle a Dn. Jorge Moreno Méndez una sincera felicitación y agradecimiento por todo el material histórico que ha venido compartiendo con todos los lectores de **Guía**, mismo que nos ha permitido conocer los avatares de tantos personajes ilustres en la formación y consolidación de esta diócesis de Zamora tan querida.

Quisiera igualmente enviarle a Dn. Jorge una especial felicitación por esa hermosa apología, esta sí de su cosecha, que hace de la iglesia, al explicar en su último artículo el porqué sólo habla de lo bueno, mostrando la luz que es camino, antes que las miserias humanas que son oscuridad y muerte . ¡Bien por D. Jorge Moreno! Me parece que esa es la actitud de un auténtico cristiano.

Y no es que pensemos que el mundo es color de rosa. Para nada. Pero sí que todos los cristianos tenemos el deber de caminar en paz y con el corazón lleno de confianza y esperanza porque tenemos la Palabra empeñada de nuestro Salvador. No hay ni habrá jamás mal mayor que rebase la palabra de Dios. Esa es la luz que los cristianos tenemos el deber de mostrar a un mundo sumido en el temor y en la desesperanza por hechos tan terribles como los que hoy vemos. Siempre la luz, por pequeña que sea, será más fuerte que la oscuridad más absoluta. Gracias otra vez a Dn Jorge Moreno y ¡a caminar con buen ánimo, con confianza y alegría!

Atentamente

Rafael Paz Garibay

[rpazgaribay@yahoo.com](mailto:rpazgaribay@yahoo.com)

## **Prohibir concurso de globos**

Señor director:

Acaba de terminar en este agosto la trigésimoquinta feria de la guitarra en Paracho, la cual duró 10 días, resultó lucida y con gran participación no sólo de los habitantes de este pueblo, sino también de muchos visitantes de otras partes de nuestro país. Habrá que felicitar al comité organizador de ella y a las autoridades de este pueblo.

Sin embargo, algunos piensan que resultó demasiado larga, porque en tales días se interrumpen las actividades administrativas del municipio y ello causa perjuicio a la cabecera y sus comunidades indígenas. Algunos pensamos que bastarían tres días para la feria, bien organizada, de viernes a domingo, con lo cual se evitaría el derroche del presupuesto que debe utilizarse con preferencia para la resolución de las graves necesidades prioritarias que sufre el municipio.

Sin embargo, un accidente ocurrió el domingo que inició la feria, como a las 3 de la tarde, en la casa del que esto escribe, la cual queda a una cuadra de la plaza principal del pueblo. Ese día hubo un concurso de globos de Cantoya, en la plaza. Tales globos para que puedan subir fácilmente, deben tener forma esférica ya que así pueden elevarse sin ofrecer tanta resistencia al aire; pero como se trataba de un concurso, algunos les dieron forma caprichosa, no esféricas, porque simulaban un coche, un monigote o un avión, etc., y tales artefactos ofrecen gran resistencia al aire y por ello no pueden elevarse mucho y suelen quemarse en pleno vuelo y caer. Uno de estos grandes globos se quemó, vino a caer en el patio de mi casa, chocó con estruendo contra una puerta de hierro de un cuarto, en el momento en que una persona salía de él, la cual al escuchar el estruendo y mirar las llamas de fuego, gritó espantada, sin acertar a explicarse de dónde procedía el ruido y las llamas. Varios corrimos al escuchar sus gritos y nos dimos cuenta de que era un globo enorme que venía ardiendo y traía colgando una tabla donde estaba la mecha, que eran como salchichas de plástico, que no se apagan con facilidad. En realidad no sé cómo pudo elevarse un rato con el peso del armazón y de esa tabla. Lo grave fue que el lugar donde cayó queda como a medio metro de una barda de mi casa que linda por el oriente con otra propiedad. Esta casa contigua está deshabilitada y de haber caído en ella, no nos hubiéramos dado cuenta, hasta no ver que el humo y las llamas salían de la propiedad vecina y que se comunica con la mía. Y esto que pasó en mi casa puede ocurrir en cualquiera otra de la periferia o del centro del pueblo, y ese concurso de globos puede provocar una verdadera tragedia. Debido al grave peligro que entrañan estos globos, no se permiten que se realicen en las ciudades y ya Paracho es una ciudad pequeña, donde no se deben permitir que se sigan organizando concursos de globos en la feria. Por otra parte, muchas familias de la periferia se vienen a la plaza para presenciar los diversos festejos de la feria y dejan sus casas solas, de modo que si un globo cae en alguna de ellas, imagínese la tragedia que se ocasionaría.

Ojalá las autoridades no esperen a que se realice una catástrofe, para ordenar que se supriman los concursos de globos en la feria e incluso todos los demás días, por el peligro que estos globos representan al caer, en un pueblo que por desgracia sufre una carencia grave de agua. Dios nos dio la facultad de preveer lo que puede causarnos un mal y no debemos esperar a

que los desastres se realicen para dictar leyes que los cancelen y prohíban. Se dice que en previsión de algún accidente por los globos, las autoridades tenían en la plaza una pipa llena de agua para acudir en caso necesario, pero de haberse provocado un incendio, la pipa no hubiera podido llegar ni a mi casa, ni a la del vecino, porque era domingo y los tianguistas, a ciencia y paciencia de las autoridades, invaden las calles todos los jueves y domingos, hasta las 6 ó 7 de la noche, y nada se hubiera podido hacer para ayudarnos. Por ello al menos, tales concursos no deben celebrarse en jueves o domingo. Ojo, autoridades, no sean tan irresponsables.

Eloy Gómez Bravo

Paracho, Mich.

## **Tiempo de cambios**

Sr. Director

Nuestro México está siendo agobiado por toda una serie de problemas que ya existían, y por otros que han surgido principalmente por la falta de solución a los que por muchos años han sido la noticia dentro y fuera del país, me refiero a muchas decenas de años. Es claro que en mucho, por conveniencia para los partidos políticos y para los gobernantes, no se ha dado la solución a los problemas, vaya, ni siquiera en la práctica se ha intentado y todo ha quedado en teoría.

La pobreza es uno de los problemas que arrastramos desde antes de que nuestro país se independizara y muchos mexicanos han nacido en pobreza y así han muerto, muchos sin poner en práctica el sentido del gusto por comer lo mismo toda su vida, muchos sin saber a qué sabe una medicina, por en sus enfermedades no tener acceso a los servicios de un doctor y solo ser atendidos por remedios caseros. Una gran mayoría muere sin haber sabido qué se siente dormir en un colchón cobijado por una cobija, ya que cuando bien les ha ido durmieron sobre un petate cobijados por la ropa que usaron en el día y olvídense de que los niños a los pocos meses de nacidos prueben alguna sopita nutritiva, eso no hay y sólo ya cuando pueden comer algo abundan los tacos de sal, eso sí, con tortillas recién hechas. Es muy extenso lo que se puede hablar de la pobreza y para constatar lo que menciono líneas arriba, basta con ir a comunidades muy pobres como Tata Lázaro, Aranza, San Isidro, etc. Una de las soluciones contra la pobreza lo es la creación de fuentes de empleo, sólo que éste es otro punto que no se ha atendido y ya no abundo sobre la educación que es mala y con muchos maestros mal preparados.

Es claro que para quienes han gobernado este México, no ha habido la voluntad de atender los problemas que aquejan a muchos mexicanos y muchos han estado empeñados más en cuestiones partidistas y de fortalecimiento de su imagen para futuros puestos de elección que cumplir con las funciones que deben desempeñar. Hemos sido testigos de la

saltadera de un puesto a otro que se traen los políticos, muchos no llegan a terminar el período para el que se les eligió cuando ya pidieron licencia para estar en campaña como candidatos para otro. Ante lo anterior ¿qué se puede hacer? Soluciones las puede haber, tengamos en cuenta que sólo la muerte ya no tiene solución

Si se toma como cierto que los políticos, hacen o dejan de hacer algo no pensando en mejora la calidad de vida de los gobernados, sino en posicionar su imagen para ir por otro puesto de elección, es posible que una medida para evitar lo anterior y lograr que cumplan cabalmente sus funciones, podría ser que tuvieran la obligación de concluir el período para el que se les eligió. La anterior medida puede parecer sencilla y que no resuelve nada, pero no es así. Con la medida anterior, al ganar y ocupar un puesto de elección, el político sabrá que no podrá contender por otro hasta después de algunos años el IFE no le permitirá el registro ni siquiera para algún puesto plurinominal, con esto, quien ocupe un cargo de elección no podrá ocupar otro inmediatamente después y entonces puede ser posible que cumpla con sus funciones. Lo importante será que los actuales legisladores quieran modificar las leyes para bien de los mexicanos. Debemos cambiar para vivir mejor, como debe ser.

Everildo González Alvarez  
Zamora, Mich.

+++++

## **El Grupo “Luz y Vida” de DA celebró su 18 aniversario**

\* Sus integrantes tuvieron diversos eventos \* Cena baile como fin de fiesta  
El grupo “Luz y Vida” de Drogadictos Anónimos (DA) celebró su 18 aniversario con una serie de eventos que se llevaron a cabo los días 18, 19 y 20 de este mes en diferentes escenarios.

Los actos centrales consistieron en una Junta Pública de Información así como una elegante cena baile en el marco de la cual se entregaron diplomas y reconocimientos a los integrantes del grupo que durante años han logrado mantenerse libres de la esclavitud de las drogas.

Los festejos de aniversario iniciaron el día 18 con el arribo y la bienvenida a los compañeros de diversos grupos de DA procedentes de diversas partes de la República.

Entre los grupos que estuvieron representados figuran “Providencia”, “Nuevo Amanecer”, de Sahuayo; “Búsqueda”, de León; “Amor a la vida”, de Guanajuato, y “La Esperanza”, de Morelia.

También se recibió a los integrantes de la directiva nacional de DA encabezados por Víctor Labastida, quien por cierto fue el fundador y

primer presidente del grupo “Luz y Vida” de esta ciudad y Humberto Ibarra, coordinador de la Zona 6.

Durante la recepción se tuvo la participación de la banda de música Jacona que ofreció una audición de bienvenida y, finalmente, ese día los visitantes se trasladaron al albergue El Rosario donde pernoctaron.

El día 19 durante el transcurso del día se tuvieron diversas actividades y 4 juntas de crecimiento espiritual en donde los temas fueron impartidos por miembros de la directiva nacional de DA.

Algunos temas fueron: “El amor a tu grupo” y “El Servicio” durante los cuales los ponentes expusieron con base en sus experiencias y vivencias cómo enfrentaron la drogadicción y cómo han logrado su rehabilitación.

Durante los recesos se sirvieron los alimentos y se tuvieron sesiones de preguntas y respuestas. También se tuvieron actividades de unidad mediante canciones y, por la noche, los visitantes regresaron al albergue.

El día 20, fecha principal de la celebración, las actividades comenzaron con un encuentro de fútbol entre el equipo del grupo “Luz y Vida” y el de los integrantes de la directiva nacional que, por cierto, ganaron éstos últimos.

Posteriormente todos se trasladaron al balneario Campestre donde se sirvió la comida.

Por la tarde, a las 17:30 horas, se llevó a cabo la Junta Pública de Información de aniversario en el salón Premier ubicado en Madero 334 del primer cuadro de la ciudad donde los integrantes de DA tanto del grupo festejado como de los grupos visitantes estuvieron acompañados por invitados y familiares.

Los DA tuvieron allí el acompañamiento del presidente municipal, José Alfonso Martínez Vázquez, así como de los regidores de Salud doctor José Villalpando Rocha y de la Juventud y Deportes Omar Lino Martínez. El alcalde les dio un mensaje de apoyo, aliento, solidaridad y reconocimiento.

En la parte final de la junta de Información Víctor Labastida se refirió a los antecedentes y nacimiento, hace 18 años, del grupo “Luz y Vida”, del cual fue el primer presidente.

Recordó que los promotores de la llegada a Zamora del mensaje de DA fue el entonces presidente municipal Arnulfo Vázquez y su esposa Sandra.

Hizo alusión a las primeras actividades que realizaron para el sostenimiento como la venta de cuadrados y de literatura.

También recordó con cariño el apoyo que siempre tuvo el grupo de parte del entonces Sr. Obispo de Zamora, Dn. José Esaúl Robles Jiménez, de quien narró algunas anécdotas y a quien calificó como un hombre de Dios. Recordó que el Sr. Obispo estuvo presente en la celebración del primer aniversario del grupo.

También se refirió al apoyo recibido de otras personas e instituciones entre quienes mencionó a Mamá Licha, presente en el evento, a quien consideró una Mujer de Dios que siempre ha apoyado a la obra.

También recordó la primera sede del grupo y la posterior adquisición del edificio propio que actualmente ocupa en la calle Emiliano Zapata.

Terminaron la Junta Pública de información con una oración y cantando una canción propia al tiempo que todos se tomaban de la mano.

Después empezó la fiesta en el marco de la cual hubo música, mariachi y mucha alegría. Allí recibieron su trofeo los ganadores del encuentro de fútbol.

También se festejó y se entregó un reconocimiento a 16 compañeros que celebraron años libres de la esclavitud de la drogadicción.

Ellos son José Alfredo Avendaño Mendoza, quien cumplió 18 años libre de la drogadicción; Macario Coronado Crispín, 11 años; Gustavo Vallejo Capetillo, 11 años; Ramón Vaca Rojas, 6 años; Hugo Alberto Reyes Valdez, 4 años; Oscar Fabián Hernández, Aguilera, José Trinidad Silva López, Juan Luis Hernández Rosas, Marco Antonio Flores Flores y Juan Ramón Chávez Torreblanca, 2 años; Víctor Andrade Ayala, 3 años; Arturo Hernández Cuevas, Alfredo González Cortés, Hugo Castillo Díaz, Roberto Hernández Báez y Alejandro Hernández Rodríguez, un año.

Les cantaron las mañanitas. Luego los festejados partieron un pastel y se tomaron la foto del recuerdo. Enseguida un grupo de compañeros ejecutó un baile. Finalmente se sirvió la cena e inició el baile y se tuvo la actuación de un mariachi. Terminada la fiesta los visitantes regresaron a su lugar de origen.

Cabe señalar que el 70 por ciento de los gastos de este aniversario se cubrieron con las utilidades de los ingresos que tiene “Luz y Vida” por la venta de los productos que elabora en su panadería.

El otro 30 por ciento es producto del apoyo de personas, instituciones y empresas.

Por cierto que del 2 al 4 de septiembre algunos integrantes del grupo “Luz y Vida” viajarán a la capital de la República para participar en el 25 aniversario de la fundación de Drogadictos Anónimos. (ASR)

+++++

## Ventanas

Rebeldía

### **El gaucho *Facundo* de Sarmiento**

**Ernesto Reséndiz Oikión**

*Facundo o civilización y barbarie* es un ensayo político, histórico y sociológico de la convulsa realidad argentina del siglo XIX, misma que es un reflejo de la conformación de las nacientes repúblicas americanas. Domingo Faustino Sarmiento afirma que su objetivo es explicar el proceso de independencia de su país a través de la biografía de Juan Facundo

Quiroga, pero en él no sólo observa al caudillo, sino la manifestación por excelencia del ser argentino; por eso, una de las tesis que Sarmiento desarrolla es la de la identidad argentina, la otra –también sugerente y que será fundamental en la discusión sobre la modernidad-- es la dicotomía entre civilización y barbarie. Además, esta obra es un encendido manifiesto en contra del dictador Juan Manuel de Rosas.

En la configuración de la nación argentina, Sarmiento señala la intervención de distintos elementos: la geografía, la anquilosada y conservadora herencia hispánica, la “barbarie indígena” y la “civilización europea”, mismos que también entrarán en juego en la formación de un “carácter argentino”. Esta identidad es descrita por el autor como: “estoica para la muerte violenta”, ociosa, incapaz en la industria, orgullosa (hasta el extremo de la arrogancia), fuerte y enérgica; por supuesto, todos estos rasgos están encarnados con mayor viveza en la figura del gaucho.

Sarmiento establece una tipología de los gauchos argentinos: el rastreador, el baqueano, el gaucho malo y el cantor, que son una suerte de lectores de la naturaleza como un libro abierto o de juglares que conservan en su memoria historias y horizontes vastos. Además, el autor –con lúcida imaginación-- convierte al gaucho en una categoría de análisis político de la república, por lo que personajes como Artigas o Facundo se corresponden al baqueano o al gaucho malo, respectivamente; de esta manera, el gobierno se transforma en la administración de una estancia, con sus formas cruentas.

El escritor opone dos conceptos cruciales: barbarie y civilización, en una dimensión que oscila entre el abierto maniqueísmo y la ambivalencia de la razón. Desde una visión etnocentrista, Sarmiento explica la barbarie como todo aquello que es indígena, relacionado con la pampa y el campo y la depravación, mientras que civilización será todo lo europeo, lo urbano y educado, que con la ciencia y la industria, se orienta hacia el progreso. Evidentemente, Sarmiento se abraza al liberalismo sin reticencias, ve en las ideas ilustradas francesas un modelo a seguir, para él, Buenos Aires es el puerto que es una puerta a la modernidad europea, al contrario de Córdoba, la ciudad conservadora que representa el atraso de España.

Pero la ambivalencia surge cuando ve en el gaucho salvaje, aquel caudillo que se deja llevar por la brutalidad y la pasión, una figura romántica. Facundo en su descripción grotesca y sus acciones despiadadas seduce a su biógrafo, porque también tiene en su personalidad ciertos atisbos de humanidad o de nobleza. Sarmiento toma al personaje histórico con pretendida objetividad, pero contribuye en la creación y crecimiento del mito, a partir de las anécdotas, dichos, decisiones y batallas del líder; el resultado es un espejo hiperbólico, Facundo es también un personaje literario.

Si Facundo es un gaucho que se deja llevar por el instinto, entonces Juan Manuel de Rosas es un gaucho calculador, cuyas acciones son efecto y fin, un tirano que aunque elimina a sus opositores de forma bárbara, tiene ciertas formas y maneras del hombre civilizado. Un monstruo al que fustiga con ironía y denuncia con vehemencia. Sarmiento ve en Europa la única salvación frente al dictador Rosas, confía que ella “nos proveerá” de sus tecnologías a cambio de nuestras materias primas hasta que consigamos progresar. Y éste es su gran error, porque las potencias nunca pretendieron ayudar a América en su independencia por un ideal de libertad, sino por una cuestión de interés económico. Además, la imitación de los modelos extranjeros y su adopción sin ninguna crítica, por un afán de modernidad, representó otro fracaso muy grave.

+++++

## **El arte del encuentro**

**Texto de Facundo Cabral**

**Selección de Susana Calderón**

Como los budistas sé que la palabra no es el hecho.

Si digo manzana no es la maravilla innombrable que enamora el verano.

Si digo árbol apenas y me acerco a lo que saben las aves.

El caballo siempre fue y será lo que es sin saber que así lo nombro.

Sé que la palabra no es el hecho; pero si sé que un día mi padre bajó de la montaña y dijo unas palabras al oído de mi madre... y la incendió de tal manera, que hasta aquí he llegado yo, continuando con lo que mi padre comenzó con algunas palabras.

Nacemos para encontrarnos.

La vida es el arte del encuentro.

Encontrarnos para confirmar que la humanidad es una sola familia y que habitamos en un país llamado “Tierra”.

Somos hijos del amor. Por lo tanto nacemos para la felicidad, fuera de la felicidad son todos pretextos y debemos ser felices también por nuestros hijos y porque no hay nada mejor que recordar padres felices.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo.

Además del universo siempre está dispuesto a complacernos por eso siempre estamos rodeados de buenas noticias. Cada mañana es una buena noticia y cada niño que nace es una buena noticia. Cada cantor es una buena noticia porque representa que cada cantor es un soldado menos. Por eso hay que cuidarse del que no cante, porque algo esconde.

Eso lo aprendí de mi madre que fue la primera buena noticia que conocí; se llamaba Sara y nunca pudo ser inteligente porque cada vez que estaba por aprender algo llegaba la felicidad y la distraía.

Nunca usó agenda porque sólo hacía lo que amaba, y eso se lo recordaba el corazón.

Se dedicó a vivir y no le quedaba tiempo para hacer otra cosa.

De mi madre también aprendí que nunca es tarde, que siempre se puede empezar de nuevo.

Ahora mismo le puedes decir basta a la mujer o al hombre que ya no amas, al trabajo que odias, a las cosas que te encadenan, a la tarjeta de crédito, a los noticieros que te envenenan desde la mañana, a los que quieren dirigir tu vida, ahora mismo le puedes decir basta al miedo que heredaste, porque la vida es aquí y ahora mismo.

Caminando comprobé que nos vamos encontrando con el otro, lentamente, misteriosamente, sensualmente. Porque lo que teje esta red revolucionaria es la poesía, ella nos lleva de la mano y debajo de la luna, hasta los últimos rincones del mundo, en donde espera el compinche, uno más.

El que continúa la línea que será un círculo que acabará el planeta.

Esta es la revolución fundamental, el revolucionarse constantemente, para armonizar con la vida. Que es cambio permanente. Por eso nos vamos encontrando fatalmente para iluminar el rincón.

Que nada te distraiga de ti mismo. Debes estar atento porque todavía no gozaste la más grande alegría. No sufriste el más grande dolor.

Vacía la copa cada noche para que Dios la llene de agua nueva en el nuevo día.

Vive de instante en instante porque eso es la vida.

La vida es el arte del encuentro.

---

+++++

## LAS PUERTAS

# El llanto y la risa entre los Aztecas

**Gerardo Mora Camacho**

El llanto y la risa son parte de nuestra vida cotidiana, tan naturales y comunes que poco reparamos sobre sus orígenes culturales. Si usted es chillón, chillona, o muy risueño, muy risueña, en el texto que le presentamos hoy encontrará el origen prehispánico de tales modos de ser. Sabrá que, además de funciones naturales, la risa y el llanto eran parte esencial de la cultura de los pueblos originarios de estas tierras.

Si usted desea conocer más del tema le recomendamos Historia de la Vida Cotidiana en México, volumen I, de Pablo Escalante Gonzalbo, obra de la cual proviene este material.

## EL LLANTO

Los nahuas lloraban más, mucho más de lo que hoy día se llora, pero incluso más de lo que, en el siglo XVI, los españoles lloraban. Tan notable

debe haber sido para los europeos la importancia de la práctica del llanto entre los indígenas, que encontramos numerosas huellas de aquella costumbre en las crónicas coloniales de la Nueva España.

En primer lugar, los nahuas lloraban a sus difuntos, como todos los pueblos del mundo. Y al igual que en otros pueblos de la antigüedad, como los mediterráneos, había mujeres que se congregaban, con el objeto de despedir al difunto con un llanto constante y sonoro, las que llamamos plañideras. Es peculiar de los nahuas, y debido a sus creencias religiosas, llorar al difunto nuevamente a los 20 días de su muerte, y luego cada año hasta cumplir los 4.

Algunas crónicas españolas atribuyen a los nahuas la costumbre de llorar como recurso para convencer a las autoridades de su razón en algún pleito o simplemente para obtener lo que desean. Es interesante un pasaje de Motolinía que se refiere al llanto de los indios que piden el bautismo.

“En este mismo tiempo también fueron muchos al monasterio de Tlaxcala a pedir el bautismo, y como se lo negaron, era la mayor lástima del mundo ver lo que hacían y cómo lloraban, y cuán desconsolados estaban, y las cosas y lástimas que decían, tan bien dichas, que ponían gran compasión a quien los oía, e hicieron llorar a muchos de los españoles”.

Motolinía mismo se refiere a otro interesante episodio de llanto que vale la pena resumir aquí. En el capítulo franciscano de 1538 se tomó la decisión de reducir el número de religiosos de algunos conventos. En cuanto los indios de Xochimilco lo supieron, se reunieron en la iglesia y en el atrio para rezar y suplicar, "y como los frailes vieron el grande ayuntamiento, y que todos lloraban y los que tenían, en medio, lloraban también, sin saber por qué, pues aún no sabían lo que en el capítulo se había ordenado".

Algunos indios fueron hasta la iglesia de San Francisco de México y “llamaban a Nuestra Señora para que les ayudase, otros a San Francisco y otros santos, con tan vivas lágrimas, que 2 ó 3 veces que entré en la capilla y sabida la causa quedé fuera de mí espantado, e hiciéronme llorar en verlos tan tristes". También los indios de Cholula lloraron por la decisión del capítulo.

Además tenemos noticia de un llanto que podríamos llamar político, relacionado con circunstancias delicadas de la vida pública. Los aciagos días de la conquista de México permitieron a los españoles cerciorarse de la importancia que el llanto tenía entre los indios cuando estaba en juego el destino del reino.

Moctezuma reunió a los principales de su reino para pedirles que aceptaran la autoridad de Cortés y tributaran a la Corona española...

“Lo cual todo lo dijo llorando con las mayores lágrimas y suspiros que un hombre podía manifestar, y asimismo todos aquellos señores que le estaban oyendo lloraban tanto, que en gran rato no le pudieron responder. Y certifico a vuestra sacra majestad que no había tal de los españoles que

oyese el razonamiento, que no hubiese mucha compasión... Y después de algo sosegadas sus lágrimas, respondieron que ellos lo tenían por su señor". Cuando finalmente Cortés hizo preso a Moctezuma, los servidores se acercaron para llevar a su señor en andas, "y llorando lo tomaron en ellas con mucho silencio, y así nos fuimos".

Tiempo después, Tenochtitlan se encontraba sitiada por españoles y tlaxcaltecas. Parte de la ciudad había sido tomada ya. Cortés entró en la isla para parlamentar con algunos viejos principales en busca de una entrevista con Cuauhtémoc, y en busca de la rendición. El capitán afirma que los viejos lloraban al escucharle, y que lloraron también cuando le comunicaron que estaban conscientes de su situación y que acudirían a hablar con su señor.

Finalmente las fuentes coloniales nos permiten saber de la existencia de un llanto de gratitud. En la segunda lámina del Códice *Xólotl* aparece la siguiente escena: Nopaltzin le pide a su padre, Xólotl, que otorgue tierras en señorío a sus tres hijos. Después de esta conversación, Xólotl accede y hace mercedes a Toxtequihuatzin, Atecatzin-Apotzocin y Tlotzin-Pochotl. Abuelo, padre e hijos lloran.

En 1583, y por cierto en la misma región tetzcocana, una señora de nombre Ana, vecina del pueblo de Tocuilan, pidió al cabildo que se le concediera un pequeño terreno para levantar su jacal. El cabildo aceptó su solicitud y le dio la tierra. Ana y su marido, un tal Juan, lloraron al ser notificados.

## **LA RISA**

Es mucho más lo que sabemos sobre el llanto prehispánico que lo que sabemos sobre la risa. Quizá porque la mayoría de los testimonios del siglo XVI sobre la cultura indígena, desde las cartas de Hernán Cortés hasta las crónicas de Sahagún y Durán, se produjeron en circunstancias más bien trágicas: entre la guerra y la atroz mortandad provocada por las epidemias, mientras la sociedad indígena se desmoronaba. Debe haber sido inusual presenciar escenas placenteras de regocijo, de juego y de risa. Y sin embargo hay algunos indicios que vale la pena examinar.

Al revisar con detenimiento las fiestas del año, se observa que hay algunos días en los cuales se concentran los sacrificios humanos; jornadas dramáticas, solemnes, en las cuales la atención se vuelca sobre los templos principales y sobre la occisión ritual de seres humanos. Pero en los días posteriores a estas jornadas suelen aparecer ritos que tienen un carácter lúdico y se confunden con auténticas diversiones públicas. Se hacen juegos y bromas, y aparecen escaramuzas, carreras, golpeteos, burlas. Es posible que estemos frente a un ciclo, bastante lógico, en el cual se procura que la catarsis del juego y de la risa permita a la población reponerse del duro espectáculo del sacrificio humano. Un ejemplo de esas escaramuzas sería el

juego llamado de las lechuzas. En la veintena de *Títitl*, niños y jóvenes confeccionaban almohadillas, con el procedimiento de rellenar una pequeña red con tiras de papel o con la pelusa de las flores de tule. Almohadilla en mano, corrían por las calles golpeándose unos a otros y golpeando también a las mujeres que pasaban.

La inclusión de pequeñas comedias dentro del ciclo ritual, es la señal más clara de esa compensación emocional a la que hacíamos referencia. La celebración del dios Quetzalcóatl, en la ciudad de Cholula, incluía "grandes bailes y regocijos y muy graciosos entremeses". Así los describe Diego Durán:

“...el primero que salía era un entremés de un buboso, fingiéndose estar muy lastimado de ellas, quejándose de los dolores que sentía, mezclando muchas graciosas palabras y dichos, con que hacía mover la gente a risa. Acabado este entremés, salía otro de dos ciegos y de otros dos muy lagañosos. Entre estos cuatro pasaba una graciosa contienda y muy donosos dichos, motejándose los ciegos con los lagañosos.

Acabado este entremés, entraba otro, representando un arromadizo y lleno de tos, fingiéndose muy acatarrado, haciendo grandes ademanes y graciosos. Luego representaban un moscón y un escarabajo, saliendo vestidos al natural de estos animales; el uno, haciendo zumbido como mosca... el otro, hecho escarabajo, metiéndose a la basura. Todos los cuales entremeses entre ellos eran de mucha risa y contento”.

Éstas que describe Durán, no son las únicas representaciones jocosas de que hablan las fuentes pero sí son las más vistosas. En varias fiestas se introducen disfraces, acrobacias y actuaciones que se aproximan bastante a la farsa y en las cuales la participación del público se asemeja a la del circo y la carpa. Varias veces, como en uno de los entremeses mencionados arriba, el elemento jocofo lo pone la desproporción manifiesta en el hecho de que seres humanos se disfracen de criaturas tan pequeñas como abejas o moscas. También es frecuente que haya un rasgo gracioso en el hecho de que algunos personajes sean golpeados o defenestrados por otros. Se habla, por ejemplo, de una representación en la cual varios muchachos disfrazados de pájaros y de mariposas son atacados con cerbatanas por un grupo de actores que representan a los dioses.

Había un "baile y canto de truhanes, en el cual introducían un bobo, que fingía entender al revés lo que su amo le mandaba". Otro baile, "agudillo y deshonesto" era conocido como *cuecuechcuícatl*, que significa, literalmente "baile desvergonzado", pero que puede traducirse también como baile del temblor o de la cosquilla. Sólo sabemos que en este baile había muchos "meneos", "visajes" y "deshonestas monerías", y que participaban "indios vestidos como mujeres". También se habla de un baile en el cual desfilan hombres y mujeres, "fingiéndose ellos y ellas borrachos, llevando en las

manos cantaritos y tazas, como que iban bebiendo. Todo fingido, para dar placer y solaz a las ciudades, regocijándolas con mil géneros de juegos”.

Curiosamente, las representaciones y danzas descritas no se ubican fuera del contexto ritual, sino que forman parte de los ciclos de fiestas religiosas y en general tienen implicaciones religiosas. En la misma línea, es interesante, observar que los títeres que se usaban entre los nahuas recibían la denominación de "diosecillos", *teteutotontin*. No sabemos cómo sería el guiñol prehispánico, pero algún fraile se quejaba en el siglo XVI de que los títeres se usaban en representaciones que califica como "actos deshonestos e infames", en los cuales "representan a un sacerdote confesando, en injuria del sacramento santísimo de la penitencia".

En fin, también hay algunos datos que se refieren a la risa y a la broma en la vida diaria. Entre los dichos o adagios recogidos en el *Códice Florentino*, hay varios que son motes chuscos como la expresión "cara de palo", usada para criticar al desvergonzado, y otros que son expresiones sarcásticas de burla, como decir de alguno "dos veces come su propia mierda", para criticarlo por haber pedido que le devolvieran algo que obsequió. Sin embargo, es probable que estas expresiones burlescas no fueran empleadas por todo el mundo; los informantes de Sahagún indican que el uso de burlas y palabras ligeras era una costumbre vulgar, propia de los macehuales. Y, efectivamente, además de este claro señalamiento, tenemos otros indicios. La seriedad era un rasgo exigido a las doncellas nobles, a quienes, incluso, llegaba a prohibírseles la risa en circunstancias como el momento de reunirse con su padre. Por otra parte, era una actitud característica de los jóvenes macehuales acompañar sus cortejos a las jovencitas con las que bailaban con guiños de ojo y con risas. Si vamos al extremo, reírse en público se encuentra entre las características que definen a la prostituta, no menos que mascar chicle y soltarse el pelo. Estos datos parecen sugerir que, entre los antiguos nahuas como en otras culturas antiguas y modernas, la gente del pueblo se reía más y los nobles trataban de evitar el desacomodo de la postura y el gesto, así como la desmesura del volumen, en fin, la espontaneidad propia de la risa.

+++++

## **Josefina y “El Chicarcas”**

**Gabriel Aguilar Ramírez**

Ya lo habían dicho, que Josefina quería suicidarse, que se le habían ido las ganas de vivir.

Trabajaba en el área de cocina, era soltera y se le ocurrió enamorarse del “Chicarcas” un alumno de tercer año. Él había prometido que se casarían al finalizar sus estudios, pero ya próximo a la graduación había roto relaciones y ahora se escondía evitando cualquier encuentro con Josefina; ella fue algunas veces a su cuarto pero nunca lo encontró, “el Chicarcas”

salía por la ventana se subía al techo de los dormitorios y ahí se estaba hasta que su enamorada se marchaba.

Era “el Chicarcas” un jovencito venido de Pinotepa Nacional, de Oaxaca; de piel oscura, pelo ensortijado, nariz grande, labios anchos y cuerpo atlético; era un homenaje a la sangre de sus ancestros africanos.

Josefina lloraba todo el tiempo y era tanto su amor por “el Chicarcas” que lo dijo al estar lavando los trastes, varias trabajadoras lo escucharon: “Necesito verlo y si tiene pensado dejarme... antes de que se vaya prefiero morirme, porque así esto ya no es vida”.

Una noche --las trabajadoras terminaban su turno a las 8 de la noche--, esperó hasta las 10 entre las sombras de los edificios y los jardines, ocultándose de los alumnos que estudiaban para los últimos extras del semestre; sus ojos se posaron duros en las luces rojizas de las habitaciones, ya no había lágrimas para llorar, ni tenía ganas de hacerlo.

Cuando la luz del cuarto “A8” rebotó en la pared de enfrente reconoció la sombra, el blanco delantal de trabajo quedó abandonado en un seto de cedro, unas ramas espinudas de camelinas moradas y rojas se enredaron en su pelo, dio un leve jalón ignorándolas.

“El Chicarcas” iba llegando después de escanciar una botella de charanda en la tiendita “La única” de don Chuy. Josefina llegó sin ser vista, tocó la puerta 3 veces y al abrirse sin mediar palabra entró empujando al abridor. “El Chicarcas” sin camisa y sentado en su litera se levantó como un resorte, sorprendido de verla. Todos los compañeros de cuarto se escurrieron abandonando la escena, buscaron refugio en otras habitaciones.

Ella se acercó y lo abrazó. Él la rechazó suave pero enérgicamente.

--Juvencio Manuel --así se llama “el Chicarcas”, con nombre de telenovela-- , no me puedes dejar así nomás.

--¿Y cómo quieres que te deje entonces?

--No me dejes, sabes lo mucho que te quiero, todo te lo he entregado. Si me dejas no sé qué voy a hacer, mi vida no tendría sentido.

--No te apures, “Pina”, la vida sigue, unos días duele pero el tiempo lo cura todo. Yo todavía estoy muy chamaco, quiero viajar, conocer y trabajar pa’ darles algo a mis jefes que están bien jodidos allá en el rancho. Todavía no es tiempo de hacer un hogar, mira si apenas tengo 21 años y tú... tú tienes 35, pues.

--No, Juvencio Manuel cuando el amor existe de adeveras la edad no importa y si nos juntamos a vivir, yo te ayudo a trabajar y así juntamos más dinero pa’ mandarles a tus jefecitos, o los traemos a vivir con nosotros.

--Mira, “Pina”, piensa que para cuando yo esté en la plenitud de la vida, pos... tú ya vas a estar viejita.

Fue un golpe terrible, en ese momento entendió que ya nada tenía que hacer ahí; no dijo palabra, lo miró intensamente y Juvencio Manuel, alias “el Chicarcas”, nomás hizo lo que hacen los bueyes cuando los van a uncir,

agachó la cabeza y se quedó quieto, como las iguanas en el cerro. Dio media vuelta y salió encabronada, dolorida, medio muerta de amor, pero sin rencor por él. Era la vida, el destino que se volvía a torcer, otra vez era llevada a un callejón sin salida. Su corazón congelado renegaba diciéndose: “Dicen que todos los caminos llevan a Roma y Roma es amor a la inversa, pero ahora todos mis caminos dan a la misma oscuridad, no veo luz al final del sendero”. Caminó las calles ignorando el claxon de los carros; en el cielo el resplandor de los rayos anunciaba tormenta.

Juvencio Manuel se tiró a dormir sin preocupación, “ya está arreglado” decía. Los demás inquilinos del cuarto entraron sin prender la luz, sin más palabras esa noche.

Ta-ta-ta, ta-ta-ta, ta-ta-ta-ta-ta-ta, el clarín llamando rancho. 7:30, hora del almuerzo. Día de la graduación. Con toda la pereza del mundo “Chicarcas” se vistió, soñoliento agarró una playera y en chancletas se dirigió al comedor; había llovido un poco por la noche, pero la mañana era esplendorosa, los jardines extremadamente verdes y bien podados, las aves de paraíso, las jacarandas, los nogales que dicen plantó el General Lázaro Cárdenas con sus manos ahí estaban, bien verdes y listos para recibir a los visitantes que acudirían a la graduación.

Casi con nostalgia se dio cuenta que ya no habría más clases, ni cátedra de milicia, ya nada de marchar a las 5 de la mañana, ni mosquetones viejos que cargar, los uniformes de color caqui yacían arrugados en una caja de jabón que pensaba abandonar. Todo estaba por concluir, sólo le faltaba decidir por alguna de las propuestas de trabajo que tenía.

Comió despacio, unos huevos rancheros, leche con pan, papaya picada; luego se entretuvo platicando con sus compañeros de cuarto los acontecimientos de la noche anterior, surgieron las burlas, las muestras de hombría, de descaro, de valemadrismo, de misoginia típica de algunos varones que consideran a la mujer un objeto sexual antes que un ser pensante y con derechos iguales al hombre.

Josefina no había dormido esa noche, sola, en esa enorme habitación de vecindad, que era recámara, sala y cocina a la vez; pensó y repensó desde el primer momento en que conoció a Juvencio Manuel, hasta lo sucedido esa noche, todo pasaba como una película ante sus ojos, él era lo mejor que le había sucedido en la vida.

También pensaba en su vida pasada. El padre alcohólico los abandonó cuando era niña y la madre al no poder mantenerlos optó por lo más fácil, la prostitución. No terminó la primaria, la mandaron a vivir con la abuela que le exigió ganarse su comida; empezó trabajando en una fonda y a los 13 años la dueña la vendió a un militar que la violó en un cuartucho de la misma fonda. No salió embarazada pero ya no regresó a trabajar.

Estuvo como dependiente en una papelería algunos años, ahí conoció a un mozo cargador que surtía la tienda, le gustó y pronto se arreglaron, vivieron

juntos; él quería tener “muchos hijos”, pero los años pasaban y no se embarazaba, fueron al médico y los estudios fueron contundentes, era estéril, su matriz jamás alojaría hijos. De mutuo acuerdo y sin resentimientos se separaron.

Una amiga le dijo en esos días que necesitaban una cocinera en la Escuela de Guardas Forestales, renunció a la papelería y entró a trabajar en el internado. Fueron buenos años en la escuela, sin problemas, cumpliendo sus labores... hasta que conoció a Juvencio Manuel.

Ese día de la graduación despertó temprano, se bañó con agua muy caliente, acicaló meticulosamente su pelo, pintó sus labios de un rojo carmesí y reforzó las ojeras resaltando los ojos zarcos y el color blanco de su piel; escogió un vestido negro con grecas blancas, unos zapatos negros de tacón y un rebozo blanco de manta que Juvencio le trajo de Oaxaca. Sus pasos la llevaron a la escuela, el sol salía y los rayos se colaban entre los fresnos de la avenida Lázaro Cárdenas.

Los alumnos acudían al llamado del clarín al comedor, Josefina esperó un momento hasta que ya nadie salía. Se dirigió a la habitación A8, al ver la puerta cerrada caminó por el jardín, la ventana estaba abierta, un tronco de encino ahí junto era la prueba de que también la usaban como entrada y salida.

Levantó su falda y entró en el cuarto. Revisó cada una de las literas. Con la mano recorrió la cama del “Chicarcas” y recordó las veces que habían hecho el amor ahí, vio la caja de jabón llena de uniformes, hurgó en ella y encontró 3 corbatas. Sentada en la cama las fue entrecruzando para hacer sólo una. Buscó en la pared y sus ojos se posaron en el grueso clavo donde había una raqueta de frontenis.

Subió a la segunda cama de la litera, probó si el clavo resistía su peso, luego amarró una punta de las corbatas a su cuello, la otra punta en el clavo, se paró al filo de la litera, “Dios mío” dijo entre dientes al caer, como arrepintiéndose en el último instante.

Juvencio Manuel regresó con sus compañeros, al entrar a la habitación encontraron a Josefina en el suelo, el clavo luego de unos minutos se fue venciendo, se dobló hasta quebrarse, era un clavo grande, viejo y oxidado. Uno de los muchachos corrió a avisar a las autoridades de la escuela, que se encargaron de todo. El parte médico fue que no había muerto por asfixia, al dejarse caer las vértebras del cuello tronaron separándose el cráneo del cuerpo, muriendo casi instantáneamente.

Esa graduación fue gris, sin el júbilo que manifiesta cada generación saliente. “El Chicarcas” se fue a trabajar a Yucatán, allá formó una familia y nunca ha regresado al alma mater. En la escuela, años después, creció el rumor de que el fantasma de Josefina recorría los pasillos y los jardines en las últimas noches cercanas a las graduaciones, nunca molestaba a nadie, sólo paseaba. Eso fue lo que me relataron durante mi estancia en el “A8” en

1978, la historia de la mujer que por amor decidió salir por la puerta falsa del suicidio.

+++++

**Hablando de medios**

## **Que los medios nos amparen**

**Jaime Ramos Méndez**

“Salgo en la tele, luego existo”, parece ser el nuevo principio de la ontología moderna y se comprueba en su forma más cruel con el dato de los hechos criminales que dejan su invisibilidad solamente a partir de su mediación. La violencia acarreada por la criminalidad organizada existe en la medida en que se suma al espectáculo entretenido de la programación nacional en las televisoras comerciales. Cuando los famosos son víctimas se presentan como una especie de representantes involuntarios de una masa anónima que, “seguramente”, sufre igual o cosas peores.

El secuestro existe sólo cuando son las hermanas de Talía las secuestradas; el asesinato de un secuestrado existe sólo cuando la víctima es descendiente de un prominente empresario que luego descubre un talento mediático inédito; un caso no resuelto existe sólo a partir del esfuerzo de una madre de familia que decide mediatizar su caso echando mano de las buenas relaciones que tiene con los dueños de medios.

La gente común, el público televidente que suma millones de anónimos expectantes, mira desde su obligada pasividad esta involuntaria variedad de “reality shows” (que en traducción libre quiere decir algo así como “espectáculos de a de veras”), y no falta quien se pregunte con un dejo de resignación: y si a mí me secuestran ni quién me pele.

Las familias agraviadas tienen derecho a utilizar los medios: para denunciar, más que a los delincuentes, la ineptitud y corrupción de las autoridades responsables de solucionar los casos, y para tratar de hacer contacto con los secuestradores, con el fin de intentar salvaguardar la integridad física y la vida misma de los secuestrados. Todas las familias víctimas de secuestro tienen ese derecho; lo que se señala es que solamente aquéllas que pueden acercarse a las élites mediáticas logran hacerlo efectivo.

También es cierto que no alcanzarían las horas de transmisión de todas las televisoras para canalizar las denuncias ciudadanas, no solamente en cuanto a los secuestros sino a toda la amplia gama de variantes criminales, pero de hecho las organizaciones civiles ya están señalando rumbos de acceso a los medios. Es el caso, por ejemplo, de las asociaciones que están convocando a las marchas ciudadanas, el próximo 30 de agosto, para exigir a las autoridades que cumplan con su compromiso de garantizar la seguridad ciudadana.

Está quedando muy claro que las autoridades civiles no están a los tamaños que se necesitan para controlar la oleada criminal que se ha desatado por todo el país, y también se está haciendo evidente que nuestros medios no están diseñados para ofrecer un auténtico servicio ciudadano que realmente contribuya a la solución de éste y otros problemas que afectan a la población en los aspectos más fundamentales de su vida cotidiana. Los empresarios de medios, además de no saber cómo podrían instrumentar esos servicios, tampoco parecen querer hacerlo. Se conforman con transmitir la parte más vistosa de los acontecimientos, a la tradicional manera de las notas amarillas y rojas. Por si fuera poco, las tragedias reales televisadas suelen aumentar sus ratings y, con ello, sus ganancias.

Lo que sucede en los medios electrónicos respecto a este tratamiento mediático de los casos reales entre víctimas y victimarios parecerían como un cambio alentador en el panorama general de la mediación en México. Es cierto que en las épocas de oro del priato era imposible ver en la televisión a un ciudadano regañar a todos los políticos en bola, exigiéndoles resultados y demandándoles su renuncia en caso de fracasar en sus responsabilidades civiles, pero esa posibilidad ha sido resultado no de concesiones generosas ni de los medios ni de las autoridades, sino el resultado obtenido por diversos grupos por todo el país que en un proceso muy largo y costoso en sufrimiento y hasta vidas humanas ha conquistado para todos estas posibilidades.

Y la apertura de los medios a los problemas ciudadanos, aún en contra de su maridaje tradicional con las clases políticas, tampoco es una alegre concesión ni está fundamentada en algún convencimiento de desarrollo social democratizador; es más bien una mera estrategia mercadotécnica: las televisoras saben que se deben a sus públicos, más que a los amarres estratégicos que hacen con los gobiernos; miden, entonces, el grado de complacencia que obtendrán al ponerse al lado del sentir de la mayoría de sus televidentes y se arriesgan a poner reflectores sobre asuntos que antes la censura, pero sobre todo la autocensura, dejaban tras bambalinas.

+++++

## **Tinieblas, llanto y rechinar de dientes**

**Pbro. Jaime Emilio González Magaña, S.J.**

¡Basta ya! Es el grito que refleja la hartura de un pueblo en contra de la impunidad que, tristemente, se ha vuelto común en México. Así lo ha puesto de manifiesto la marcha contra la inseguridad que amplios sectores de la sociedad realizaron el pasado fin de semana en varias ciudades del país. El secuestro y asesinato del hijo adolescente de un conocido empresario fue la gota que derramó el vaso, lleno de años de una dolorosa impotencia al ver cómo la violencia y el terrorismo se han enseñoreado en

una tierra que antes se jactaba de vivir en paz y armonía. Obviamente que muchos políticos han aprovechado esta situación para llevar el agua a su molino y acusar al gobierno en el poder de lo que ellos nunca pudieron o quisieron resolver.

No se trata de echarnos la culpa unos a otros; mucho menos de permitir que falsos mesías utilicen la situación para justificar lo que vivimos que, en gran parte, se debe al clima de división y odio que ellos se han encargado de sembrar, especialmente en algunos sectores beneficiados con su demagogia y populismo que creíamos haber superado. Es importante subrayar, asimismo, que la Iglesia en su conjunto y, especialmente los sacerdotes, deberíamos hacer un examen de conciencia para revisar nuestra responsabilidad ante la violencia y clima de terror. Quizá debamos reconocer un pecado de omisión o el miedo que da denunciar una “situación infernal” que se vuelve cada vez más normal. Aun cuando sabemos que una de las causas de lo que vivimos es el olvido de los valores cristianos más elementales, nos da vergüenza hablar de ello, no nos atrevemos a denunciar lo que vemos o, peor aún, caemos en lo que deberíamos denunciar.

Desde mi punto de vista, nos hemos vuelto “mangas anchas” y estamos perdiendo el sentido de pecado. En nuestros días ya nadie habla del infierno, tal vez porque suena a pasado de moda o es signo de conservadurismo. Pero qué otra cosa es la realidad de nuestro país sino el desamor, la falta de misericordia y perdón, la soledad y la desesperanza. Vidas vacías de sentido y contaminadas de mentira, brutal manipulación, erotización y vulgarización de un falso amor que absolutiza la genitalidad, el egoísmo y el placer. Familias que parecen haber olvidado el valor del sacrificio, la fidelidad y el respeto a los más elementales valores que, años atrás eran elementos fundantes de la vida familiar. Estamos cayendo en la trampa de sociedades ajenas a la nuestra que ven como natural el aborto, el divorcio express o la falta de respeto a la dignidad de la mujer. Se habla mucho de los derechos humanos pero muy poco del dolor de las madres que, como la esposa de Nelson Vargas, ha implorado la compasión de maleantes sin escrúpulos que secuestraron a su hija Silvia hace casi un año. Todavía estamos a tiempo de reflexionar sobre la situación de pecado que estamos viviendo. De sentir internamente que “el salario del pecado es la muerte; pero el don gratuito de Dios es la vida eterna en Cristo Jesús, Señor nuestro (Rom 6,23). La demostración de valor que ha dado la sociedad civil debería ayudarnos --como cristianos-- a no tener miedo a desenmascarar el reino de la muerte y el desamor (Mt 22,1-14). A denunciar que un pueblo no puede basar su existencia en las tinieblas exteriores del miedo, la inseguridad; del terror que sufre un padre o una madre de familia de que al salir de su casa sean víctimas de un levantón, un secuestro o el robo violento para despojarlos de lo que con tanto sacrificio han logrado ganar

con trabajos y privaciones. Como cristianos, no podemos ni debemos acostumbrarnos al llanto angustiado de las víctimas de la violencia; a la tristeza desesperada y radicalmente solitaria de los jóvenes ante un panorama sin presente y sin futuro. De no hacer algo, las tinieblas, el rechinar de dientes, la rabia y el encono destructivo se volverán contra nosotros mismos, contra todos y contra Dios. Si ese día llegara, no tendríamos el derecho de proclamarnos como pueblo cristiano que en teoría hemos heredado de nuestros mayores.

+++++

## **¿Por qué a mí? Buscando la auténtica existencia**

**JOSE ANTONIO IBARRA VARGAS**

**SAHUAYO, MICH.**

### **1. La existencia...**

... es la característica constitutiva del ser humano; además es el soporte que permite que otras realidades sean parte de éste. Las personas existen, es decir, poseen la cualidad de ser y la realizan de algún modo perfecto en el pensar, sentir y querer. Con estas características se manifiesta una razón de ser que tiende a un fin.

Por consiguiente, la existencia es un precioso regalo, la no existencia es una terrible posibilidad pensada desde la existencia, pues la no existencia no existe desde la no existencia. Toda vez que existencia sea tomada como libertad, inteligencia, voluntad y no existencia como la nada y la irrealidad. Es evidente para todos, no es lo mismo ser a no ser ¿Verdad que no es lo mismo ir a París que quedarse en casa? Así también, ¿es lo mismo vivir o morir?

### **2. Lo dramático de existir**

La vida es existencia, es gozo, es alegría, pero como en paquete, incluye el dolor, la tristeza, la angustia. En efecto, desde el momento del nacimiento se vive, se sufre, se nace llorando, se muere llorando.

¿Por qué a mí? Se preguntaba el dramaturgo, abogado y escritor Víctor Hugo Rascón Banda cuando un cierto día se le diagnosticaba cáncer. ¿Por qué a mí? Si yo hacía ejercicio, comía adecuadamente, dormía 8 horas diarias cada día. ¿Por qué a mí? Justo en el mejor momento de mi vida.

¿Por qué a mí? *Diario de un condenado* es el libro de Rascón Banda que sobrevivió por más de 12 años al cáncer. ¿Por qué a mí? Es un libro que todos debemos leer porque es el diario de una persona que se ha enfrentado al dolor y ha jugado con la muerte. Es un diario que nos recuerda que la vida, por más cualidades que tenga, termina, pero con una gran deuda: el deseo de vivir.

### **3. Y en carne propia...**

...la existencia se cuida más sutilmente. En el transcurso de nuestra existencia deseamos muchas cosas buenas, la vida nos queda corta para realizar nuestros sueños y anhelos. Casi sin pensarlo entregamos la existencia. Pero lo más drástico, en la soledad, dejamos personas, ciudades, mundo. Los parientes por más que sufren ante el duelo, no quieren, no pueden –al menos todavía-- acompañar al que ha cumplido la apasionante tarea de vivir.

En la enfermedad, señala Rascón Banda, se descubre el lado opuesto y amargo de la vida, nadie lo desea. Aquí se descubren a los fieles amigos y es cierto hasta los verdaderos parientes. En la tribulación se devela la brevedad y precariedad de la vida, así como la trascendencia que es el único soporte que puede remediar, aunque sea en otra vida el sentimiento interno y eterno de felicidad.

### **4. Mientras vivimos ...**

... ¿qué podemos esperar?

**5. Rascón Banda...** recuerda que en la primaria nos han enseñado que los seres vivos nacen, crecen, se reproducen y mueren. Pero han olvidado mencionar que los seres humanos también. La lectura de este libro puede enseñarnos que morir es de algún modo vivir y como bien dijo Octavio Paz: “Decir cómo mueres es poner de manifiesto cómo viviste”.

+++++

## **10 consejos para llevar una vida sana**

1. Realizar ejercicio físico unas 4 veces a la semana y durante mínimo 40 minutos. No vale cualquier tipo de ejercicio, debe ser de intensidad adecuada a nuestra condición física y eminentemente aeróbico, para mejorar la salud cardiovascular.
2. Mantener un horario regular de las comidas principales: es importante regularizar la hora del desayuno, comida y cena, así el organismo se acostumbrará al horario de aporte de nutrientes y lo regularizará de la forma más óptima.
3. Masticar despacio los alimentos, ahorrará trabajo al aparato digestivo, lo que hará las digestiones más ligeras y se evitarán enfermedades por reflujo, excesiva acidez o gasto excesivo de energía para digerir los alimentos.
4. Hay que consumir variedad de frutas y verduras, hasta 600 gramos diarios. Lo que nos asegurará el aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes.
5. A partir de los 4 años hay que vigilar y moderar el consumo de grasa perteneciente a productos lácteos.

6. Ya que tenemos que aportar grasa al organismo, mejor elegir las que sean de mayor calidad, como es el aceite de oliva virgen.
7. Consumir pescado 3 veces por semana, ya que nos aporta ácidos grasos esenciales omega.
8. Cuidado al elegir las carnes, las carnes magras nos aportarán proteínas y dejarán a un lado la grasa saturada que acompaña a otro tipo de carnes. En especial los médicos aconsejan la carne de pollo, pavo, conejo y avestruz.
9. Los refrescos y bebidas azucaradas son una manera muy común de aportar muchas calorías y la gente piensa que no engordan tanto, pero lo cierto es que contienen mucha cantidad de azúcar y por tanto a largo plazo es un factor que contribuye a la obesidad.
10. Las dietas y alimentos milagro no existen. Antes de ponerse a dieta o realizar cualquier tipo de régimen lo mejor es ponerse en contacto con su médico. (**Notidiócesis**)

+++++

## **Receta de cocina**

### **Rueditas de pechuga de pollo**

Ingredientes:

Pechugas de pollo hechas cecina, bien aplanadas

Rebanadas de tocino

Fruta en vinagre

Pasas

Chile jalapeño muy picadito

Acitrón, picadito

Jugo de naranja

Tomillo y mejorana

Sal, consomé y azúcar

Manera de prepararse:

En un plástico o en un papel se acomodan las rebanadas de tocino, deben ir paraditas, para que al rebanarlas quede bien; encima las pechugas de pollo bien aplanadas, encima se les pone sal y poquito consomé y luego frutita en vinagre muy picada, pasas, chile jalapeño y acitrón. Se enrolla, ayudados con el plástico, se mete al horno precalentado durante unos 25 minutos, luego se acomodan en un refractario, se les pone jugo de naranja con sal y un poco de azúcar, unas ramitas de tomillo y mejorana y se dejan otros 25 minutos, hasta que estén bien cocidas. Se rebanan, guiadas por las ruedas de tocino, se sirven con salcita y una ensalada. Son muy buenas.