

Año 2 Edición no. 15 - Tijuana, B. C. - Diciembre 2008

# MUJER

actual  
Baja California

## Ana Laura Martínez Gardoqui

Formando profesionales  
para consolidar a  
Tijuana como capital  
gastronómica

La Cúspide Residencial  
y Mujer Actual B.C.

Noche de Opera

Ambientes Actuales

Perfil y obra:  
José Luis  
Pulido  
Decoración  
personalizada

Culinary  
All  
School

Ana Laura

## ¡Feliz Navidad!

Las historias detrás de nuestras  
más simbólicas tradiciones



LIV TYLER

GIVENCHY

ABSOLUTELY  
IRRÉSISTIBLE  
GIVENCHY

LA NUEVA FRAGANCIA



Dorians  
Brilla en tu vida



La  
estrella  
de la  
Navidad

¡Visítanos en nuestros departamentos de ropa, calzado, accesorios, artículos para el hogar, electrónica y regalos, y descubre detalles pensados para ti, para tu casa y para toda tu familia!

**Dorians**  
Brilla en tu vida



Diciembre 2008

# Contenido

**Primera Persona** 4

**Tus Hijos** 6

Celebración de navidad y adolescencia



**Especial**  
*La historia detrás de nuestras más simbólicas tradiciones.*

- 8 Los reyes magos
- 10 Santa Claus
- 12 El árbol de navidad

**Cada cosa en su lugar** 14

El lugar de los recuerdos

**Nutrición** 15

¡Comer sin culpa!

**Turismo** 18

Viva Tijuana

**Opiniones y reflexiones** 21

Como ver la luz durante tiempos oscuros

**Temas actuales** 24

Obama presidente *¿Qué implica para nosotros?*

**Desde mi punto de vista** 26

El 68% de los delitos que se cometen, son ocasionados por personas que consumen o distribuyen estupefacientes.

**Tu salud** 30

13 Reglas básicas para combatir la celulitis

**Valores y gente**

Las ferias *Tijuana en la Historia* 35

Brandon García Quezada 37



**Portada** Pag. 31

Ana Laura Martínez Gardoqui

Fotografía de Xavier Venegas D'Ávila (686-3503)

Maquillaje por Mónica Verduzco

(Make Up School+Studio 681-6930)

**Eventos**

Presentación del libro *Cómplices de sueños* 37

¡Culinary Art School y Mujer Actual B.C.

comparten un día memorable! 41

**Tus hijos ¡leyendo!** 40

Naty y su club de libros

**Sociales**

*María Andrea Méndez Cervantes y Leopoldo Bórquez Carrasco se casan en Acapulco, Guerrero* 42

Noche de Opera en La Cúspide Residencial 43

Despedida de Zarema Vega Labastida 44

¡La crisis me da risa! 46



**José Luis Pulido**

*Decoración cálida, moderna y personalizada*

Suplemento página 47



# Regala EL MEJOR PLAN esta NAVIDAD

Planes desde **\$181** al mes

Navega con tu Telcel o computadora desde **\$57** ó ilimitadamente desde **\$430**<sup>(1)</sup>

Navidad Telcel te regala:

- Correo iTelcel
- 50 SMS/MMS
- 2 Canciones de Ideas Music Store
- Descarga de 2 juegos
- 1 semana de Ideas Radio
- 1 mes de Chat WAP



Ahora con

Minutos **Roll Over** = Minutos que no usaste en el mes + Minutos del siguiente mes

¡Contrata o renueva un plan! Y llévate Minutos Roll Over GRATIS durante un año.

contrata el nuevo paquete de mensajes adicionales

MENSAJES	TARIFA MENSUAL
300	\$94.70
1500	\$142.52
2500	\$190.35

**iPhone 3G**  
 Disponible también en 16 GB

De 8 GB: **\$2,609**

400 minutos  
 Renta: \$765  
 200 SMS  
 Disponible desde iPhone ilimitado

FOTOS 2 mp VIDEO BLUETOOTH MP3

**LG KF755 SECRET**

**\$1,479**

200 minutos renta: \$334

3G  
 3G Homenajes Telcel para hablar gratis  
 Disponible desde Plan Más por menos 3

FOTOS 5 mp VIDEO BLUETOOTH RADIOFM

**SONY ERICSSON W760**

**\$1,229**

Disponible desde Plan GSM 100  
 200 minutos renta: \$329

FOTOS 2 mp VIDEO BLUETOOTH RADIOFM

Contrata tu plan hoy, y si el equipo que elegiste tiene costo adicional Págallo en cómodas mensualidades<sup>(4)</sup>

**MOTOROLA V9 FERRARI**

**\$2,379**

Disponible desde Plan GSM 100  
 200 minutos renta: \$329

FOTOS 2 mp VIDEO PANTALLA A COLOR MP3

**NOKIA N78**

**\$2,829**

Disponible desde Plan GSM 100  
 200 minutos renta: \$329

FOTOS 3 mp VIDEO BLUETOOTH RADIOFM

Ven a **Telcel** con tu mismo número y llévate el **DOBLE** de TIEMPO para hablar por **8 meses y 200 mensajes de texto**<sup>(2)</sup>

Válido al 31 de diciembre de 2008. Precios con 10% de IVA. Sujeto a aprobación de crédito. (1) Costo del plan de datos de 2MB. Promoción por tiempo limitado. (2) Sin costo para clientes nuevos o renovaciones por un año, a partir del 13vo. mes tendrá un costo de \$39 mensuales adicionales a la renta del plan. Los minutos sólo podrán acumularse al siguiente mes de facturación posteriormente ya no serán acumulables. Sólo para llamadas a números Telcel. (3) Promoción válida al 31 de diciembre. El doble de minutos aplica los meses 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 y 16. (4) La mensualidad se cargará mes a mes en tu factura Telcel. Más informes al 01 800 026 26 26.



## CREDITOS

### Director Editorial

Ada Oliver

### Director Comercial

Saida Muriel Hid

### Diseño Gráfico Editorial y diseño gráfico comercial

Studio ARSA

### Atención a Clientes

Marlene Villegas

Alejandra Fandiño Margalef

Hilda Serrano

### Ventas Externa

Leticia Quintero Orcí (Mediamix)

### Colaboradora Editorial

Lic. Sara Leal Partida

### Colaboradores

Zulema Flores Ferrer

Ada Vásquez Courtney

Lic. Juan Arturo Saldaña

Claudia Terreros

Mónica Fimbres

Sra. Norma Bustamante

Lic. Lizeth Navarro

Lic. Patricia Linares

Nayelli Serrano

Shadia Wehbe Dipp

### Fotógrafos

Xavier Venegas D'Avila (686-3503)

David Vera (664) 628-8279

Milton Ríos (634-7056)

Jaime Lliteras

Mauricio Orantes

### Servicio a clientes

Tel. 686-2645

Cel. (664) 674-5766

NEXTEL 122\*42898\*52

Impreso en:



## Noche de paz

## Primera persona

La ciudad se empieza a llenar de adornos navideños. Como cada año, comercios, escuelas y hogares se visten de luz y color para festejar las posadas.

Todos y cada uno de nosotros ya hemos invertido algo de tiempo en pensar cómo pasaremos la navidad, cuántos seremos en casa, qué serviremos y qué regalito le daremos a cada quien.

Casi sin esfuerzo logramos visualizar todo perfectamente: el platón donde se servirá el jamón, la mesa con la corona de adviento, los caramelos colgados del arbolito, el olor a pino que llena la casa y la canasta de galletas, que parece vaciarse por arte de magia.

Estos tiempos sin duda retan nuestras habilidades de visualización, las noticias rara vez hablan de una noche de paz. Pero si recordamos que un pensamiento positivo es mucho más poderoso que uno negativo, entonces no nos debe preocupar el hecho de que tal vez el costal de Santa venga menos lleno este año o de que ese familiar al que tanto extrañamos no podrá venir a casa esta navidad.

La verdadera fortuna siempre se encuentra en las cosas pequeñas; en el sabor de los dulces hechos en casa, en la emoción de correr para salir en la foto de grupo, en la sonrisa del niño que te regala una manualidad y en la enorme gracia de compartir el pan con la gente que más quieres.

Nuestro regalo para ti es una edición que pretende elevar un poquito tu espíritu, con un especial que habla de nuestras más simbólicas tradiciones navideñas y con la historia de éxito de una mujer que al elegir esta ciudad para realizar uno de los proyectos más importantes de su vida, creó uno de los tesoros de la Tijuana actual; la primera escuela para profesionistas en arte culinario del estado.

Esta temporada tómate un tiempo para hacer una lista de todo aquello que tienes que agradecer; incluyendo las pérdidas, porque como verás en Opiniones y Reflexiones, a veces los momentos oscuros traen consigo importantes lecciones.

De parte de Saida, de todo el equipo de Mujer Actual B.C. y de esta servidora, recibe sinceros deseos de paz y prosperidad... que tus días y tus planes estén bendecidos y que la luz de esta temporada te acompañe todo el año.

Gracias por hacernos parte de tu día y de tu vida.

*Ada Oliver*  
Director Editorial



**Saida Muriel**   **Ada Oliver**  
Directora Comercial   Directora Editorial

### Agradecimientos:

*Javier González, Ana Laura Martínez, personal y docentes de la Culinary Art School de Tijuana; Central de Verduras en el Mercado Hidalgo de Tijuana; Tijuana Renacimiento, Gabriel Rivera, Iván Vázquez, PlotDigital; Testa Marketing, Ariosto Manrique y Julio Rodríguez; Alvaro Bello y Fabián Rosiñol.*

*Mujer Actual Baja California es una publicación de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Registro ante Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial en trámite, expediente no. 43797. Reserva de derechos y de contenido en trámite.*

*Los autores son los únicos responsables por sus artículos y no necesariamente expresan las opiniones de los editores. Mujer Actual B.C. investiga la seriedad de sus anunciantes, más no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.*



El último grito de la moda en ropa  
y accesorios esta aquí.

Descuentos del

**40%**

Hasta un

**90%**

DEL PRECIO REGULAR

**prime**   
**SHOES & MORE**

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

**50%**  
de descuento

50% de descuento en el segundo artículo al  
pagar el primer artículo a precio regular.

El descuento aplica en el artículo de menor valor.

Promoción válida solo al presentar este cupón.

No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.

Solo un cupón por cliente. Valido hasta Diciembre 31, 2008.

zapatos para dama

Martes

**\$ 21.99**

\$ 22.99 lunes

Nuevo surtido de zapatos  
todos los Lunes

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

Nos especializamos en zapatos y ropa de marcas reconocidas regresados de tiendas de prestigio.

**ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA**

2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646

Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm



# CELEBRACIÓN DE NAVIDAD Y ADOLESCENCIA

Por Lizeth Navarro

**P**ocas cosas habrá como Navidad, un tiempo en el que tenemos ganas de estar con la familia, de celebrar la dicha de estar juntos, de querernos. Un tiempo en el que esas ganas están aquí, y en cualquier país, poniendo a las familias de todo el mundo a festejar la alegría que nos da estar con las personas que amamos. En fin, el mes de diciembre por lo general representa un momento para celebrarlo de una manera especial y nos genera también la esperanza por un nuevo año, en el que deseamos cosas positivas para nuestros hogares y también para nuestro país.

Desde pequeños, los niños han vivido la Navidad con enormes dosis de ilusión y, sin embargo, al llegar a la adolescencia se dejan ganar por el desencanto y la apatía. No tienen ganas de celebrar nada sino que más bien se muestran indiferentes a esta celebración que durante la infancia esperaban llenos de felicidad. En muchas ocasiones cuando los papás les pedimos un poco de entusiasmo nos responden con una cara larga. ¿Qué podemos hacer para que los adolescentes no se vuelvan indiferentes a la magia de unos días únicos en el año?

Cuando se acercan las fiestas de Navidad es posible que nuestros hijos adolescentes adopten una actitud despreciativa. Es importante entonces no caer en el reproche y la presión.

*Cuando se acercan las fiestas de Navidad es posible que nuestros hijos adolescentes adopten una actitud despreciativa. Es importante entonces no caer en el reproche y la presión.*

Tratemos de dar la vuelta a dicha actitud **implicándoles en los preparativos, dándoles alguna responsabilidad y haciendo que sientan ilusión**, por lo menos por alguno de los aspectos de las fiestas.

Abrir la celebración a los amigos de nuestros hijos, implicarles en la preparación de la decoración o del menú y comprar regalos que realmente satisfagan sus gustos, son algunas de las alternativas recomendables para conseguir que los adolescentes se ilusionen con las fiestas familiares decembrinas.

Para la psicóloga infanto-juvenil y familiar, Johana Silva, en estos tiempos modernos "la velocidad de cambio hace que no se haya transmitido de la misma forma las tradiciones y el significado real de la Navidad. Los adolescentes no están 'ni ahí' con la política, ni con la religión, ni ahí con una serie de valores que para las antiguas generaciones eran importantes".

Según la psicóloga Karen Moenne, más que la apatía, los adolescentes a medida que crecen necesitan celebrar la Navidad

de una manera distinta. Por esta razón, la familia debe ir creciendo junto con la etapa vital de sus hijos. "Los adolescentes están ávidos de participar y construir significados, pero si se los siguen imponiendo y no respetando sus formas, se vuelve muy desagradable para ellos".

Para los padres de familia que van a festejar esta Navidad en presencia de adolescentes se propone en esta ocasión contemplar ciertos aspectos que pueden generar un ambiente de alegría y motivación para estos jóvenes llenos de energía. Permitirles escuchar la música que a ellos les encanta (aunque sea por unos momentos y no se trate de villancicos), regalarles algo relacionado con la tecnología que ellos manejan de manera excelente, invitar a sus amigos más cercanos o a su novia/o por ser una celebración importante, permitirles que manifiesten sus deseos o metas del 2009 con esa espontaneidad que los caracteriza, son algunas de las ideas que se plantean.

Recordemos que lo que buscamos es que todos los miembros de la familia nos sintamos importantes y alegres, ¡pues se trata de que en verdad pasemos una FELIZ NAVIDAD! ✨

*\*La autora es licenciada en Ciencias de la Educación con maestría en Administración de Instituciones Educativas. lizeth\_navarro@hotmail.com*



Foto de stock



EL MUNDO ES PEQUEÑO  
CUANDO ERES GRANDE



## Haz crecer tu comunicación con todo lo que tenemos para ofrecerte

Infinitem, líneas, Larga Distancia, paquetes todo incluido y productos.

Tiendas Telnor | 01 800 123 2222 | [telnor.com](http://telnor.com)

**TELNOR**  
tu mundo es posible



*La historia detrás de  
nuestras más simbólicas  
tradiciones*

Por Sara Leal Partida

# Los Reyes Magos

La celebración de los reyes magos en la frontera de Tijuana-San Diego a veces es suplida por la Navidad o se festeja en pequeño con la familia o en el trabajo con la tradicional rosca de reyes. Generalmente los niños reciben regalos y en algunos hogares se acostumbra a que les amanezcan dulces o dinero en un zapato colocado en la puerta de la casa.

La figura de los Reyes Magos tiene su origen en los relatos del nacimiento de Jesús, algunos fueron integrados de los evangelios canónicos que hoy conforman el Nuevo Testamento de la Biblia. Concretamente el Evangelio de Mateo es la única fuente bíblica que menciona a unos magos (que ni eran tres, ni eran reyes) quienes, tras seguir una estrella, buscan al «Rey de los Judíos que ha nacido» en Jerusalén, al que terminan encontrando en la figura de Jesús recién nacido en Belén y a quien ofrecen ofrendas de oro, incienso y mirra.

Las tradiciones antiguas que no fueron recogidas en la Biblia, sin embargo, les asignan los nombres de **Melchor, Gaspar y Baltasar**, posiblemente sacerdotes zoroastristas provenientes de Persia. Según posteriores interpretaciones los Magos fueron considerados originarios de África, Europa y de Asia respectivamente.

## Leyenda

La tradición más difundida cuenta que vinieron de Oriente en número de tres y que usaron como guía una estrella (célebremente conocida como la estrella de Belén) que los condujo hasta Belén. Allí buscaron al Niño Jesús recién nacido y le adoraron, ofreciéndole oro (representando su naturaleza real, como presente conferido a los reyes), incienso (que representa su naturaleza divina, empleado en el culto en los altares de Dios) y mirra (un compuesto embalsamador para los muertos, representando el sufrimiento y muerte futura de Jesús).

Antes de llegar, encontraron al rey Herodes el Grande en la ciudad de Jerusalén, quien astutamente les conminó a que, de regreso, hablaran con él para darle noticia del sitio exacto donde se encontraba dicho niño y así poder ir él también a adorarlo. (En realidad, lo que quería era darle muerte, por eso ordenó la matanza de los inocentes).

La primera vez que surge el nombre con que hoy conocemos a los Reyes Magos es en la iglesia de San Apolinar Nuovo, en Rávena (Italia). El friso de la imagen está decorado con mosaicos de mediados del siglo VI que representan la procesión de las Vírgenes, la cual está conducida por tres

personajes vestidos a la moda persa, tocados con un gorro frigio y su actitud es la de ir a ofrecer lo que llevan en las manos a la Virgen que está sentada en un trono y tiene al Niño en su rodilla izquierda. Encima de sus cabezas se pueden leer tres nombres, de derecha a izquierda: Gaspar, Melchior y Balthassar.

## Costumbres relacionadas con los Reyes Magos

En España, Alemania (en Baviera, Baden-Württemberg y Sajonia-Anhalt como día festivo oficial) y en algunos países de Latinoamérica, existe la costumbre de hacer regalos a los niños (y por extensión a los mayores) la noche del día 5 de enero. El día también es festivo en toda Austria, Italia, Suecia, Finlandia, Croacia, Liechtenstein, Eslovaquia y en partes de Suiza (Schwyz, Tessin, Uri y algunas comunidades del cantón Graubünden).

En algunos de estos lugares, las autoridades organizan la llamada

*El Evangelio de Mateo es la única fuente bíblica que menciona a unos magos (que ni eran tres, ni eran reyes) quienes, tras seguir una estrella, buscan "al Rey de los Judíos que ha nacido en Jerusalén"*

Cabalgata de Reyes el día 5 de enero, durante la cual los personajes suelen ir montados a caballo o en carrozas, vestidos con mantos y coronas. El día siguiente es día festivo nacional y es cuando los niños disfrutan sus obsequios.

Los países de habla inglesa dedican el día 6 de enero a desmontar los adornos de la Navidad. Esta costumbre también se ha extendido a países de América Latina, convirtiendo el 6 de enero en el último día de la temporada navideña o como se conoce en México el fin de la fiesta "Guadalupe Reyes", que inicia el día de la Virgen de Guadalupe y acaba precisamente el día de Reyes! ✨



Foto de stock



**Marriott**  
TIJUANA

- Música viva
- Barra Libre Nacional
- Buffet Internacional Buffet Trasnochador
- Mariachi para recibir el año 2009
- 2x1 bebida internacional de 8 p.m. a 11p.m.
- 15% desc. en bebida internacional toda la noche
- Botella de vino espumoso en su mesa

*Tema:*  
**Noche de Carnaval**

Despida  
el Año  
al Estilo  
**Marriott**



\*Paquete habitación c/fiesta:  
\$1300 pesos por persona en  
habitación doble, impuestos incluidos.

\*Incluye:  
Buffet desayuno Salida 5pm  
la siguiente noche \$80 dls.

Reserve con tiempo al  
(01 664) 622 66 00  
ext. 2443 / 2441

**\$750 IVA & Servicios Incluidos**  
Niños menores de 8 años 50% desc.





# ¿Conoces la Historia de Santa Claus?



**S**anta Claus es un personaje inspirado en un obispo cristiano de origen griego llamado Nicolás, que vivió en el siglo IV en Anatolia, (en la actual Turquía). Era una de las personas más veneradas por los cristianos de la Edad Media, del que aún hoy se conservan sus reliquias en la basílica de Bari (Italia).

Se cuentan cientos de historias de Nicolás Bari, especialmente narrando sus milagros y sus bondades para con la gente pobre. Su mítica fama de repartidor de obsequios se basa en otra historia, que cuenta que un humilde padre de tres hijas, no podía casarlas por no tener la dote necesaria y parecían condenadas a ser "solteronas". Enterado de esto, Nicolás le entregó, al obtener la edad de casarse, una bolsa llena de monedas de oro a cada una de ellas. Se cuenta que todo esto fue hecho en secreto por el sacerdote quien entraba por una ventana y ponía la bolsa de oro dentro de los calcetines de las niñas, que colgaban sobre la chimenea para secarlos.

## Papá Noel y la Navidad

El nombre que hoy en día recibimos de Papá Noel, procede de Finlandia como San Nicolás y ha llegado hasta nosotros como "Papa Noël", además que Noel significa "Navidad" en francés.

Papa Noel se relaciona con los regalos de Navidad debido a que en la antigüedad, en Roma, se realizaban fiestas - a mediados de diciembre - en honor a Saturno (Cronos para los griegos), al final de las cuales los niños recibían obsequios de todos los mayores.

## ¿Cómo se transforma en Santa Claus?

Se cree que esto sucedió alrededor del año 1624. Cuando los inmigrantes holandeses fundaron la ciudad de Nueva Amsterdam, más tarde llamada Nueva York, llevaron con ellos sus costumbres y mitos, entre ellos el de Sinterklaas, su patrono (cuya festividad se celebra en Holanda entre el 5 y el 6 de diciembre).

Clement Clarke Moore, en 1823, publicó un poema donde dio cuerpo al actual mito de Santa Claus, basándose en el personaje de Irving. En ese poema se hace mención de una versión de Santa Claus, enano y delgado, como un duende; pero que

regala juguetes a los niños en víspera de Navidad y que se transporta en un trineo tirado por nueve renos, incluyendo a Rudolph (Rodolfo).

En 1863, adquirió la actual fisonomía de gordo barbudo bonachón con la que más se le conoce. Esto fue gracias al dibujante sueco Thomas Nast, quien diseñó este personaje para sus tiras navideñas en Harper's Weekly. Allí adquirió su vestimenta y se cree que su creador se basó en las vestimentas de los obispos de viejas épocas para crear este "San Nicolás".

A fines del siglo XIX, a partir de un comercial americano de la Lomen Company, se creó la tradición de que Santa Claus procedería del Polo Norte; y se popularizaron los renos navideños como medio de transporte de Santa Claus.

Es en 1902, a través del libro infantil *The Life and Adventures of Santa Claus* de L. Frank Baum's, que se origina la historia de cómo Claus se ganó la inmortalidad, al igual que su título "Santa".

En 1931, la Coca-Cola encargó al pintor Haddon Sundblom que remodelara la figura de Santa Claus para hacerlo más humano para sus anuncios de televisión y ahí fue donde los colores rojo y blanco de la vestimenta del personaje se popularizaron.

## Leyenda actual

El mito actual cuenta que Santa Claus vive en el Polo Norte junto a la Señora Claus y una gran cantidad de duendes navideños, que le ayudan en la fabricación de los juguetes y otros regalos que le piden los niños a través de cartas.

Para poder transportar los regalos, Santa Claus los guardaría en un saco mágico; y los repartiría a las 00:00h del día 25 de diciembre, en un trineo mágico volador, tirado por "renos navideños", liderados por Rodolfo (Rudolph); un reno que ilumina el camino con su nariz roja y brillante, siendo el último en agregarse a la historia.

*Se cuentan cientos de historias de Nicolás Bari, especialmente narrando sus milagros y sus bondades para con la gente pobre.*

Santa Claus podría entrar a los hogares de los niños por la chimenea u otra entrada de las casas; si éstas no disponen de una.

Para saber qué niños merecen regalos, Santa Claus dispondría de un telescopio capaz de ver a todos los niños del mundo; además de la ayuda de otros seres mágicos que vigilarían el comportamiento de los niños. Así, si un niño se ha comportado mal, se dice que quien lo vendría a visitar sería el Carbonilla, y no Santa Claus; y como castigo Carbonilla le regalaría a los niños sólo carbón.

Así que a portarse bien... ¡por que el que tiene el corazón abierto como el de un niño sabe que Santa Claus sí existe! ♡



Foto de stock

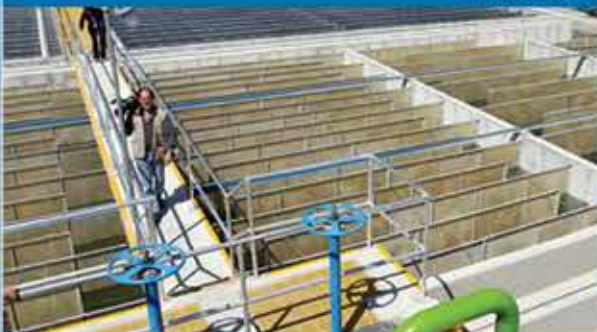


# Tu pago se traduce en obras

Al pagar oportunamente tu recibo de agua, ayudas a que el trabajo de la CESPT lleve el vital líquido a más familias que la necesitan, impulsando así el desarrollo de la región.



Planta de tratamiento Monte de los Olivos



Ampliación de potabilizadora

Planta de tratamiento CAR UABC

Planta de tratamiento Rosarito Norte

**APROVECHA 0% DE RECARGOS.** La Comisión Estatal de Servicios Públicos de Tijuana te condona el TOTAL de los recargos generados hasta el 15 de abril de 2008. Vigencia hasta el 31 de diciembre de 2008.

**Ven a cualquiera de nuestros Centros de Atención y Servicios.**

- Oficinas Centrales
- Plaza del Zapato
- El Rubí
- Calle 2da.
- Playas de Tijuana
- Otay Delegación
- Otay San Miguel
- Brisas
- Armando Valenzuela
- Villa Fontana
- Playas de Rosarito
- El Florido
- Santa Fe
- Centenario

La nueva cultura ecológica del agua.





# El significado del Árbol de Navidad

**C**uando los primeros cristianos llegaron al norte de Europa, descubrieron que sus habitantes celebraban el nacimiento de Frey, dios del Sol y la fertilidad, adornando un árbol perenne en la fecha próxima a la Navidad cristiana. Posteriormente con la evangelización de esos pueblos, los cristianos tomaron la idea del árbol para celebrar el nacimiento de Cristo, pero cambiándole totalmente el significado.

Se dice que San Bonifacio (680-754), evangelizador de Alemania, tomó un hacha y cortó un árbol que representaba al Yggdrasil (aunque también pudo ser un árbol consagrado a Thor), y en su lugar plantó un pino, que por ser perenne, simbolizó el amor de Dios, y adornaron ese primer pino navideño con manzanas y velas. Las manzanas simbolizaban el pecado original y las tentaciones, mientras que las velas representaban la luz de Jesucristo como luz del mundo. Conforme pasó el tiempo, las manzanas y las luces se transformaron en esferas, focos y otros adornos.

Después se agregó la tradición de poner regalos para los niños bajo el árbol, enviados por los Reyes Magos, Olentzero o Papá Noel dependiendo de la leyenda de cada región.

La tradición cristiana indica que la forma triangular del árbol (por ser generalmente una conífera), representa a la Santísima Trinidad.

Hoy en día, se acostumbra colocar esferas en el árbol, que representan los dones de Dios a los hombres, junto con todo tipo de adornos que pueden ser desde dulces, hasta juguetes en miniatura.

Las luces que rodean el árbol representan la luz de Cristo y la estrella en la punta del pino representa la fe que debe guiar la vida del cristiano, mientras nos recuerda a la estrella de Belén.

*La tradición cristiana indica que la forma triangular del árbol (por ser generalmente una conífera), representa a la Santísima Trinidad.*

Con el tiempo, cada país y cada familia ha creado sus propias tradiciones, hay quienes prefieren adornos hechos a mano por los niños de la familia y quienes gustan decorar su arbolito como de "tienda" con enormes y llamativas esferas, moños y guías que hacen del pino una verdadera obra de arte. Pero quizá lo más bonito de esta tradición es la oportunidad de decorar el arbolito en familia y que nos reciba ese inconfundible olor a pino cada vez que entramos a casa durante el mes de diciembre. ▶







# ¿CIENCIA FICCIÓN?



## BIENVENIDO AL FUTURO LINCOLN MKS 2009

Teclado de siguiente generación para abrir las puertas ingresando un código personalizado.  
Botón de arranque de un solo toque para encender el vehículo sin necesidad de una llave.  
Sistema de entretenimiento, comunicación y navegación activado por comandos de voz.  
Faros de descarga de alta intensidad que rotan en la misma dirección que el vehículo.  
Lincoln MKS 2009, conócelo hoy mismo. Disfrútalo por \$52,600 USD\*.

\*Precio expresado en dólares americanos pagaderos en pesos mexicanos al tipo de cambio del día de la compra, sujetos a cambios sin previo aviso. Vigencia al 31 de Diciembre 2008.



**Lincoln Baja California**

Vía Rápida Ote. 11942

Tijuana B.C.

(664) 607-5688

[lincoln.com.mx](http://lincoln.com.mx)







Foto de stock

# El lugar de los recuerdos

Por Ada Vásquez Courtney

Me gustaría que fuera un poco más decorativa, tal vez más grande, tal vez de madera con algunos motivos pintados a mano. Algo así como un pequeño y hermoso baúl. Pero no, mi caja de recuerdos es una caja de cartón de unos 12"x15"x10". Pero aun así, es encantadora por lo que guardo en ella. (Aunque ahora que lo pienso, quizá esta Navidad sea oportuno para sustituirla).

*Participemos con entusiasmo del ambiente festivo y religioso de la ocasión. Pero, hagámoslo sin ostentación o ciega obligación. Reunámonos con sencillez en fraternal convivencia a conmemorar que Dios mismo nos visitó hace dos mil años.*

El lugar para esta caja es la repisa más alta de mi closet. Rara vez, cuando accidentalmente, buscando alguna otra cosa, me topo con

ella, la abro. Y si tengo tiempo, me siento en el suelo a un lado de mi cama y empiezo a sacar uno por uno cada detalle que ahí atesoro. Viajo literalmente en el tiempo. Revivo momentos. Recuerdo personas y lugares. Me encuentro con la persona que fui. Releo cartas, reflexiones y buenos deseos. Es siempre una experiencia muy emotiva. De añoranza. Pero también de agradecimiento. Agradezco el camino recorrido, lo que me ha rodeado y la compañía de todas las personas que han sido parte de mi vida.

La última vez que abrí esta caja, encontré algo que escribí hace algunos años a propósito de la Navidad y hoy comparto un fragmento con ustedes.

“La actividad en la época navideña puede ser estresante. Nos dejamos cautivar por las novedades que los comercios exhiben. Vamos de compras. Decoramos casa y jardín con coronas, arbolitos, foquitos y nochebuenas. Observamos los oficios litúrgicos. Organizamos cenas y posadas con compañeros de trabajo, con amigos y con la familia. Y cuando el tiempo y la conciencia nos lo permiten, tratamos, de alguna manera, que un niño necesitado o un anciano abandonado pase un momento feliz durante esta época.

Sin embargo todo esto, aunque apropiado, es sólo el aspecto visible de lo que festejamos. Participemos con entusiasmo del ambiente festivo y religioso de la ocasión. Pero, hagámoslo sin ostentación o ciega obligación. Reunámonos con sencillez en fraternal convivencia a conmemorar que Dios mismo nos visitó hace dos mil años. Encarnado en Jesús, vino a traernos un mensaje de paz. Somos hijos de un Padre eterno que nos ama profundamente y que está siempre accesible. Despojémonos pues de artificios para que, como María lo estuvo entonces, nos encontremos disponibles a las solicitudes de Su Espíritu.”

Que la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento, permanezca con ustedes y sus familias en esta Navidad y para siempre; son los sinceros deseos de esta sección, que pretende ayudarte a hacer un alto en el camino y recordarte que siempre hay un lugar para cada cosa (material, emocional y espiritual) y que la vida será más placentera y gozaremos de mayor paz si procuramos tener siempre cada cosa en su lugar. ➤



• Apoyo a personas con discapacidad

• Orientación psicológica

• Asesoría jurídica

• Asistencia a adultos mayores

• Valores para la familia



Siempre cerca de tí con MOVIDIF

XIX Ayuntamiento de Tijuana



# Esta navidad...

# ¡COMER SIN CULPA!

Por Patricia Linares

**C**uando inicia la temporada de festividades decembrinas todos nos preocupamos por la cantidad de platillos sabrosos pero altamente calóricos que vamos a consumir, pero ¿cómo no sucumbir ante tanta deliciosa tentación a la que tradicionalmente sólo tenemos acceso durante estas fechas?

Esto nos lleva a sugerir trucos y hasta algunas recetas que nos puedan auxiliar durante este periodo.

Lo primero es crear conciencia de qué es lo que nosotros buscamos al comer o al dejar de comer algún alimento, acaso lo hacemos por cuidar nuestra salud o simplemente por evitar el aumento de peso o quizá comemos por que esto nos trae recuerdos agradables de tiempos que han pasado.

Recordemos que todo lo que nos llevamos a la boca cuenta, así sean pequeñas probaditas y para racionalizar esto sería bueno llevar una bitácora o lista de todo lo que comemos o llegamos a probar a lo largo del día.

Lo mas frecuente en estas fechas son los compromisos ya sean familiares, sociales o de trabajo que implican el consumo de abundantes platillos de diversos tipos y de bebidas ricas en azúcar.

Uno de los trucos es el tratar de programar lo que comeremos durante el día, por ejemplo, si sabemos que acudiremos a una cena donde seguramente comeremos más de lo que normalmente ingerimos, podemos medir las porciones a consumir durante el día para poder dejar mas holgado el consumo en la cena.

Otra opción es cuidar las bebidas, tratando de tomar agua natural en lugar de una bebida preparada, incluso en los compromisos.

Continúa



Foto de stock

# Haz la mejor posada con



Más que una Farmacia.

## Te llevamos lo que necesites hasta tu casa

# 01 800

# 007

# ROMA

# (7 6 6 2)



Venta de cerveza limitada  
a ciertas sucursales.



Si analizamos los contenidos de las bebidas nos daremos cuenta de que en su mayoría tienen mezcla de varios productos y que muchos de estos son altos en azúcar.

Como ejemplo podríamos mencionar una bebida tipo cóctel como el martini, la cual nos proporciona 156 calorías, y si ésta la evitáramos podríamos comer una porción de un platillo o quizá hasta un pedazo pequeño de postre.

Algunas de las opciones más sencillas consisten en comer la mitad de las porciones normales de los platillos, así como servir la comida en platos de tamaño más pequeño porque al hacerlo automáticamente disminuimos la cantidad de comida que servimos, además si acostumbramos hacer esto podemos comer pequeñas porciones de los diferentes platillos.

Lo importante es no servir de nuevo el plato, porque al hacerlo caemos en la tentación de volver a servir el plato lleno.

Algo que siempre debemos cuidar son los aderezos que agregamos a las ensaladas o verduras, la porción adecuada es de una cucharada (semejante a la que usamos para comer sopa).

La forma de bajar las calorías de estos productos es preferir los aderezos tipo vinagretas en lugar de los aderezos cremosos, otra alternativa es la de utilizar pulpas de fruta en la elaboración de estos, porque así se disminuye la cantidad de aceite.

En estos casos quizá falte la sensación cremosa del aderezo pero el sabor de la pulpa de fruta proporciona un toque excepcional.

Otra recomendación es modificar la forma de preparar los platillos evitando que estos sean capeados o fritos, así como sustituir ingredientes para así lograr un platillo sabroso con una menor cantidad de calorías.

### Algunas alternativas

Para sustituir la mayonesa podemos hacer un preparado de yogurt natural y un poco de mostaza, esto nos da la consistencia de la mayonesa y un sabor agradable muy combinable para sándwiches y algunas ensaladas; de esta forma podemos disminuir la cantidad de grasa.

Por ejemplo, si la receta menciona  $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa, nosotros podemos cambiar todo por yogurt o utilizar  $\frac{1}{4}$  de taza de mayonesa,  $\frac{1}{4}$  de taza de yogurt natural y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de mostaza (o al gusto).

Para preparar pavo podemos optar por sólo cocinar la pechuga de pavo, ya que tiene menos grasa, incluso puede rellenarse de queso panela o mozzarella fresco y espinacas.

*Para cuidarse sin dejar de disfrutar de los deliciosos platillos de esta temporada se pueden seguir recomendaciones sencillas como servirse la mitad de las porciones normales y utilizar platos más pequeños para evitar la tentación de servirse demás.*

La pechuga puede sazonarse con hierbas de olor, aceite de oliva, sal y pimienta para después colocarla en el horno; como guarnición pueden prepararse verduras rostizadas al horno y bañarlas con una mezcla de vinagre balsámico y un poco de aceite de oliva.

En cuanto a los postres, puede intentarse utilizar la fruta de temporada para hacer preparados como purés o salsas y entonces servir pequeñas cantidades de pasteles o pays para cubrirlos con estas salsas (no adicionadas de azúcar).

Una receta que de verdad se va a disfrutar y es baja en calorías es la lasagna vegetariana, la cual puede tener como base la pasta o incluso rebanadas de calabacita o berenjena, mientras que el relleno puede ser de espinacas con champiñones y queso fresco y para gratinar puede usarse el queso tipo Oaxaca o asadero.

Lo más importante en esta temporada es que nos encontremos reunidos con nuestros seres queridos y aprovechemos esta temporada para demostrarles lo que sentimos por ellos dándoles lo mejor de nosotros mismos, sin que el remordimiento le reste nada a tan bonita celebración. ▶

*¡Felices Fiestas!*

*La autora es coordinadora de la Carrera en Nutrición y Ciencias de los Alimentos de la UA Tijuana.*

## Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia

### Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- Videocolposcopia:  
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias
- Ultrasonido 4D, pruebas de bienestar fetal,  
Diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscópica,  
Partos y Cesáreas.
- Pediatría: **Dra. Claudia C. Osuna S.**
- Otras especialidades: Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorio.
- Esterilidad



CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS Y QUIRÚRGICAS



# No pongas en riesgo la vida de tus seres queridos



## Campana Estatal de Donación de Armas de Fuego y Explosivos 2007-2008

Trae cualquier arma de fuego a las instalaciones militares o módulos ubicados en los edificios del Palacio Municipal de tu ciudad, recibe a cambio un vale por mil pesos y vive en un ambiente familiar más seguro y tranquilo.

Con tu apoyo contribuirás a que cada vez sean menos los accidentes que tengamos que lamentar por descuidos con armas de fuego.



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA





*Ahora y  
todo el año...*

# ¡VIVA TIJUANA!

Por Juan Saldaña

**C**omo parte de mi actividad profesional he tenido la oportunidad de atender a escritores y periodistas que vienen a cubrir Tijuana. Esto me ha dado la satisfacción de hacer nuevos amigos, pero quizá mayor satisfacción es el escucharlos decir "gracias por mostrarme una Tijuana que no sabía que existía".

Soy tijuanaense de tercera generación y creo conocer nuestra ciudad y su gente; esa que es trabajadora, hospitalaria, abierta. Me duele el momento por el que pasamos, pero no me voy a paralizar por el temor y les invito a vivir Tijuana, a disfrutar de lo mucho que ofrece.

Vamos por partes. Un rubro que nos distingue y que ha sido elogiado por los miembros de la Southern California Restaurant Writers Association es el gastronómico; tenemos diversidad, calidad, buen precio y que no se nos olvide, somos el lugar donde se originó la ensalada Caesars y aún tenemos el record Guinness por la ensalada más grande del mundo.

**En este sentido y para deleitar sus papilas gustativas permítame sugerir:**

**Cheripan**, galardonado por CANIRAC como restaurante del año en 2006, cuenta con seis años en la ciudad y sucursales en Otay y en el distrito gastronómico de la Zona Río, así como

**Argelato**, el hermano menor del grupo ubicado en la Av. Sonora de la Chapultepec.

Cheripan es conocido por sus empanadas y por la forma de preparar la carne, usando carbón vegetal y asándola al estilo argentino. Adicionalmente ofrecen platillos vegetarianos, pastas, pescados, aves y una gran variedad de postres, todos caseros y los helados de Argelato.

Ahí encontrará más de 80 marcas distintas de vino, originarios de México, Chile, España, Italia, Francia y Argentina. Se ofrece una gran variedad de martinis y tequilinis (se preparan igual pero se substituye el gin o vodka por tequila), siendo los de tamarindo los más apreciados por los comensales.

Para pasar un rato ameno, escuchando música en vivo y en un buen ambiente, permítame sugerir el **Irish Living Pub**.

**“ Me duele el momento por el que pasamos, pero no me voy a paralizar por el temor y les invito a vivir Tijuana, a disfrutar de lo mucho que ofrece. ”**

De nueva creación y ubicado en la Plaza Campestre, el Irish Living Pub está abierto a partir de las 13:00 horas ofreciendo comida y botanas, cuenta con bar completo, cervezas importadas y un ambiente casual y relajado.

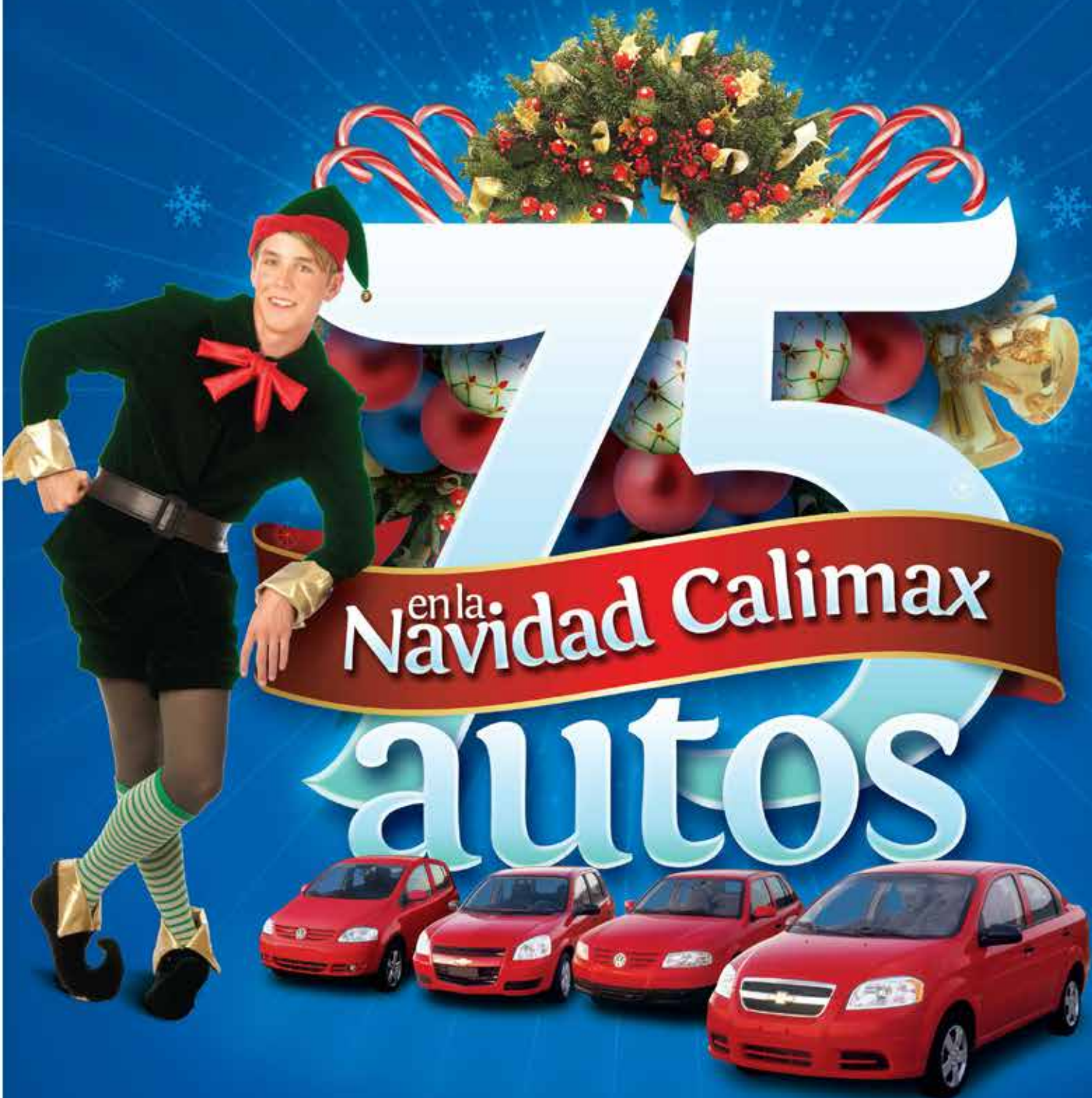
Cambiando de tema déjeme decirle que de la vida cultural en Tijuana el New York Times escribió, "its hot, its hip, its in" (algo así como "es candente, moderna y actual"). Nuestra ciudad cuenta con una vibrante vida artística y con el centro cultural más importante del noroeste de México: el Centro Cultural Tijuana.

Lleve a sus niños a conocer nuestra historia en el **Museo de las Californias**, abierto de martes a domingo de 10:00 a 6:30.

Continúa







en la  
**Navidad Calimax**

**autos**

**Pide un boleto por cada  
\$200 pesos de mandado**

**Navidad  
Calimax**

Permiso Gobernación: PER. GOB. 200896311406. Vigencia Permiso: octubre 31 a diciembre 26 de 2008. Distribución de boletos: octubre 31 a diciembre 22 de 2008. No participan vinos, cerveza, licor, cigarrillos ni medicinas. Emisión de boletos: 2 millones 800 mil. Premios: 25 Volkswagen Pointer Básico 2009 con valor de \$115,360.98 IVA incluido cada uno; 10 Volkswagen Lupo Trendline 2009 con valor de \$148,535.99 IVA incluido cada uno; 25 Chevrolet Chevy (H) 2009 con valor de \$115,000.00 IVA incluido cada uno; 15 Chevrolet Aveo (M) 2009 con valor de \$133,290.00 IVA incluido cada uno. Mecánica; tómbola. Sorteo: diciembre 26 de 2008 en Calimax Rio, Blvd. Cuauhtémoc y Paseo de los Héroes, 2156, Zona Rio, C.P. 22010, Tijuana, B.C. Publicación de resultados: diciembre 27 de 2008 en los periódicos El Mexicano en Tijuana y Ensenada, La Voz de la Frontera en



Tome nota de que los sábados y domingos a las 4 pm se ofrecen recorridos teatralizados que les harán remontarse a las épocas de nuestro pasado.

También para el entretenimiento familiar, el **Cine Imax** estrena la película *La Luz Antes de la Navidad*, teniendo también en su programación el clásico *Santa vs. el Hombre de Nieve*. Una nueva opción le espera en su próxima visita al **CECUT** y se trata de **El Cubo**, el proyecto de infraestructura cultural más importante de los últimos años y que constituye uno de los espacios museísticos más importantes del país, mismo que está integrado al circuito internacional de museos, de manera que ya sabe, el **CECUT** le espera.

No puedo terminar de escribir este artículo sin hacer referencia a la **Zona Centro**, misma que me hace evocar a los fundadores de nuestra dinámica urbe y que hoy por hoy merece ser visitada.



Ubicado en la Calle Primera y Av. Madero se encuentra el **Museo de Cera**, mismo que tiene en exhibición más de 80 figuras de personajes históricos nacionales y locales, líderes religiosos y políticos así como personajes de la farándula.

En la esquina de las calles Segunda y Niños Héroes se encuentra el **Palacio Municipal** de Cultura, que alberga el archivo histórico de la ciudad, la **Sala**

**Anguiano** y espacios de exhibición de obras de artistas locales e internacionales.

A una cuadra hacia el este, en la esquina de las calles Segunda y Constitución se encuentra **El Popo**, uno de los mercados más antiguos y coloridos de Tijuana y contra esquina de este se encuentra la **Catedral de Guadalupe**, misma que con motivo de celebrarse el 12 de Diciembre el día de la Virgen de Guadalupe es visitada por peregrinaciones de feligreses.

Para sus compras navideñas le sugiero un recorrido por la **Av. Revolución** en donde encontrará artesanía fina de toda la república mexicana así como también la elaborada localmente, entre la que destacan el vidrio emplomado y los artículos de piel. Para garantizar la calidad de sus productos le sugiero comprar en los negocios afiliados a **CETURMEX**.

Si usted, como su servidor disfrutó de su tiempo libre en "la revú"



“ *¡Apoyen la economía local consumiendo en Tijuana, y sobre todo, mantengan una actitud positiva y pro activa!* ”

durante su juventud, acuda a la **Terraza del Tylly's** ubicada en Revolución y Calle Siete y en donde le esperan para desayuno, comida y cena; además de contar con barra para echarse un trago y recordar sus ayer.

Otro par de atractivos de la zona centro que me permito sugerir son la **Biblioteca Alberto Limón**, ubicada en la Av. Revolución entre calles 8 y 9 así como la **Cava LA Cetto** ubicada en el Cañón Johnson y en donde además de recorridos guiados podrá usted degustar y adquirir los mejores vinos de México.

El espacio es limitado de manera que se acerca el punto final para esta colaboración, no sin antes solicitarles que apoyen a la economía local consumiendo en Tijuana, y sobre todo, pedirles que mantengan una actitud positiva y pro activa.

Pasen una Feliz Navidad y que 2009 sea un buen año para ustedes y sus familias. ✨

Recursos electrónicos:

[www.cheripan.com](http://www.cheripan.com)

[www.cecut.gob.mx](http://www.cecut.gob.mx)

[www.ceturmex.com.mx](http://www.ceturmex.com.mx)

[www.seetijuana.com](http://www.seetijuana.com)

[www.descubrebajacalifornia.com](http://www.descubrebajacalifornia.com)



**50% de descuento**  
**Noviembre y Diciembre**

(se aplican restricciones)

**ELIGE HACER DEPORTE**





# Como ver la luz durante tiempos oscuros

Por Mónica Fimbres

**T**odas las emociones del mundo me están invadiendo... ahora es enojo acompañado de sentimientos de culpa y una profunda tristeza. Todo esto en conjunto conforma la melodía agri dulce de la canción del duelo que ahora tengo que cantar.

Estos momentos turbios, que son más bien momentos de sensible lamentación, están llenos de oscuridad; la luz que llega a entrar irrita la relativa serenidad y calma del duelo. Y como si fuera poco, está el ego, que constantemente ataca una débil conciencia que intenta poco a poco recuperarse del trascendente shock a mi mente y espíritu que ha sido la muerte de mi padre. Una persona fuera de serie.

Si pudiera hablar ahora con el padre del psicoanálisis le diría: "mi querido Sigmund, con tus célebres complejos de Electra y Edipo, quiero decirte que fuiste acertado, porque las hijas idealizamos a nuestro papá... ¡y que no nos lo toquen porque aguas!"

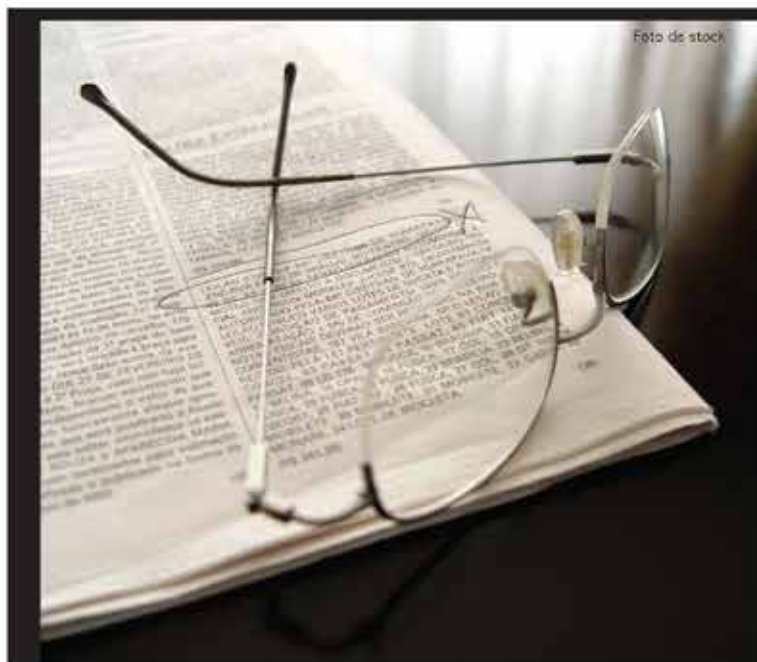


Foto de stock

“ Mi papá murió sin verme feliz y realizada, ahora lo que más deseo es comunicarle que sí lo voy a lograr y que voy a trabajar con todas las herramientas mentales y espirituales que él sembró en mi a través de su ejemplo y vivencia... ”

Continúa

**LLENA TU TELE DE MAGIA.  
LLENA TU TELE DE SKY.**

SUSCRÍBETE POR

**\$0\***

EN 1 Ó 2 EQUIPOS  
CON CUALQUIER FORMA DE PAGO.



SUSCRÍBETE YA!

BUSCA A TU DISTRIBUIDOR

**SKY**

[www.sky.com.mx](http://www.sky.com.mx)

**NOVAVISION**

**622 3480**

01 8000 201 8770

\*Promoción vigente del 1 de octubre al 30 de noviembre de 2008. Exclusivo residencial y establecimientos comerciales. No aplica para SKY+. No aplica para SKY prepago. La suscripción de \$0 aplica para la contratación en 1 ó 2 equipos con cargo automático mensual a tarjeta de crédito. Para la suscripción en 1 ó 2 equipos en efectivo o domiciliación se deberá realizar un depósito de \$1,260.00 al contratar, el cual será reembolsado en pagos mensuales a partir del segundo mes de \$70.00 durante 18 meses, siempre y cuando permanezcan activos. El beneficio no es retroactivo. Aplican restricciones físicas en la instalación de este servicio. Tiempo de instalación sujeto a disponibilidad de equipos.



A mi padre lo tuve siempre en un pedestal que yo misma elaboré desde niña y del que pensé que nunca se retiraría. Ahora me doy cuenta que siempre pensé que iba a contar con esos interminables consejos y esos constantes planteamientos que me retaban a no abandonar la causa esencial de una vida plena (que no es más que vivirla realmente). "¡Vive tu vida!" me decía.

Quien quiera que haya sufrido una pérdida significativa sabe que los cuestionamientos son muchos. Yo me pregunto dónde está mi mentor paciente, ¿porqué no pudo nuestro Dios misericordioso, que todo lo puede, dejármelo un ratito mas, para esta vez sí retener esa gran sabiduría y grabarla en mi disco duro?

Yo pensaba que tenía mucho tiempo para hacerlo, que el iba a estar pacientemente esperando en el sillón de su recámara leyendo el periódico y viendo Radio Fórmula hasta que a mí se me ocurriera madurar.

¿Cómo darle sentido a todo esto que estoy viviendo? En un mundo que no para y en el que las responsabilidades continúan y donde todo se sigue teniendo que hacer. ¿Cómo ponerle pausa a lo que siento para poder seguir siendo madre, hija, hermana, etc.? No sé que hacer para poder ver las cosas claramente, sin tejer las telarañas emocionales que me llenan de culpa y no me dan salida... y que sólo me dejan atrapada en el incumplimiento, un sentir que me paraliza.

Mi papá murió sin verme feliz y realizada, ahora lo que más deseo es comunicarle que sí lo voy a lograr y que voy a

trabajar con todas las herramientas mentales y espirituales que él sembró en mí a través de su ejemplo y vivencia, porque soy sobreviviente como él y he aprendido a utilizar los tropiezos para fortalecerme, ¡porque sé que sí se puede!

“ *Estos momentos turbios, que son más bien momentos de sensible lamentación, están llenos de oscuridad; la luz que llega a entrar irrita la relativa serenidad y calma del duelo.* ”

Quisiera también decirle que llevo su espíritu y fortaleza dentro de mí y que tendré su ejemplo siempre tatuado en mi corazón. En esta jornada de autorrealización y autodescubrimiento que ya inicié, sólo me resta decir gracias, muchísimas gracias, mi corazón está lleno de agradecimiento por él, porque siempre será mi padre, mi mentor, mi gran consejero, mi fiel amigo...

*No te veré en un largo tiempo, pero seguirás vivo en mí para siempre, así que hasta pronto mi querido y respetable "querubín", te quiero y te querré toda mi vida.*

Mis sentimientos e intenciones están con todas las personas que en esta temporada de luz, tienen que vivir la oscuridad del duelo; busquen en sus corazones lo bueno, pues no se necesita más que abrir un poquito la puerta de un cuarto oscuro para que éste se empiece a iluminar con la luz que afuera nos espera. ♡

UNIVERSIDAD  
DE TIJUANA  
**CUT**

Soy una triunfadora soy  
**Generación CUT**

## Licenciaturas en Plan Cuatrimestral

- Administración - Administración y Planeación Educativa - Arquitectura
- Comercio Exterior y Legislación Aduanera - Comunicación y Publicidad
- Contador Público - Derecho - Diseño Gráfico - Informática Administrativa
- Psicología - Relaciones Internacionales

## Posgrado

En nuestro Programa de Posgrado formamos profesionistas con alto nivel de especialización, con capacidad para colaborar en los procesos de producción y de crear nuevas opciones empresariales e institucionales.

Se imparte en modalidad continua y discontinua.

- Contamos con la Mejor Red Internacional de Maestros
- Estudios válidos en Carrera Magisterial y Escalafón

## Doctorado en Educación

Tijuana, Mexicali, Ensenada

Nuestro Programa de Doctorado en Educación es el más exitoso del noroeste, con la participación de estudiantes de todo el país.

## Maestrías:

- Ciencias Jurídico Penales
- Educación
- Educación Especial
- Psicoterapia de Niños
- Desarrollo Organizacional
- Administración Pública
- Ciencia Política

## Licenciaturas Empresariales

Una alternativa para quienes desean iniciar o continuar sus estudios universitarios en armonía con sus obligaciones laborales o familiares

Viernes de 5 p.m. a 10 p.m.  
Sábado de 8 a.m. a 6 p.m.

**100% Escolarizado**

Av. "J" #1010 Col. Altamira  
[www.udetijuana.edu.mx](http://www.udetijuana.edu.mx)

Tel: 687.1486 y 687.9400



*Que la paz, salud y bienestar reinen  
en sus hogares esta Navidad  
y que el año 2009 sea mucho mejor  
para todos ustedes y sus apreciables familias,  
son los mejores deseos de Bomuca, S.A. de C.V.  
en agradecimiento por su ardua  
y constante preferencia.*



**Relajante 100% Natural**

Reg. No. 043P97 SSAVI

**Vitaminas, Minerales  
y Antioxidantes**

Reg. No. 214M96 SSA VI



**Adiós al Exceso de  
Carbohidratos**



**Fortalece tus huesos  
con Calcio de Coral**



**Articulaciones  
Sanas**



**Bomuca, S.A. de C.V.**  
Importadora y comercializadora.

interesados por tu salud  
[www.bomuca.com](http://www.bomuca.com)



# OBAMA PRESIDENTE

## ¿Qué implica para nosotros?

Por: Sara Leal Partida

*·Fueron las elecciones más concurridas, votaron más de 130 millones de personas.*

*·Recabo más de 63.25 millones de votos*

**Estados Unidos** tardó menos tiempo en poner un hombre en la luna (Neil Armstrong, en 1969) que un hombre de color en la Casa Blanca. Pero se trata de un hombre mulato, hijo de padre keniano y madre estadounidense, sin resentimientos ni cicatrices, un candidato no convencional que supo dar esperanza a una nación desencantada y urgida de un cambio.

El triunfo de Barack Hussein Obama habla del avance de Estados Unidos ante el problema racial, así como de la irritación social causada por las políticas del gobierno republicano de George W. Bush.

Al cumplirse el 40 aniversario del asesinato de Martin Luther King, el senador de Illinois colmó el sueño del reverendo, que desencadenó la lucha por los **derechos civiles** con sus aspiraciones de lograr un país en donde no se juzgara a la gente por el color de su piel, sino por su carácter. Se materializó su reclamo de "We Shall Overcome" para los blancos, negros, latinos, asiáticos, hombres y mujeres, jóvenes y viejos.

Obama, de 47 años, logró además acabar con la última barrera racial que existía en un país donde, hace 143 años, hubiera sido un esclavo.

### VOTO HISPANO, MAS DE 10 MILLONES VOTARON

La población hispana representa el 9% del

electorado de Estados Unidos y ha votado siempre a favor de los demócratas en porcentajes cercanos al 70%. La población mexicana no es la excepción. En esta contienda electoral el 67% de los hispanos votaron por Obama.

Según datos publicados hoy por el Consejo Nacional de la Raza (NCLR, por sus siglas en inglés), más de 10 millones de votantes latinos acudieron a las urnas.

Este dato supone un incremento del 32 por ciento de la participación hispana respecto los pasados comicios del año 2004.

Joshua Hoyt, director general de la Coalición pro Derechos de Inmigrantes y Refugiados (ICIRR), aseguró, que el voto inmigrante, y en especial el hispano, le otorgó el triunfo al

*En la celebración de la victoria en el Parque Grant de Chicago, ante más de 70 mil personas, el presidente electo de los Estados Unidos, Barack Obama, dijo que su elección es "la respuesta" a las peticiones de muchos y representa que "el cambio ha llegado" a los Estados Unidos. "El sueño de esta nación está vivo", dijo Obama.*

**Porque la vida es bella . . .  
tienes que verla bien**

**Dra. Gina Garduño Valadez**  
Oftalmología Pediátrica y Estrabismo

**Dra. Marina Ramírez Alfaro**  
Diagnóstico y Tratamiento de GLAUCOMA

**Dra. Ana Luz Rábago Pérez**  
Cirugía Plástica y Reconstructiva de Párpados,  
Órbita y Vías Lagrimales.  
Aplicación de BOTOX

*Un experimentado equipo  
al servicio de toda tu familia*



Subespecialidades



senador demócrata por Illinois, "con lo que se ha ganado el respeto ante el futuro mandatario y demandará de él un gobierno incluyente de todas las razas".

Hoyt consideró que los inmigrantes requieren ahora unirse a otros sectores sociales para trabajar en temas de educación, justicia, servicios médicos, etc.

#### VOTO FEMENINO DECISIVO PARA EL TRIUNFO DE OBAMA

"El voto de las mujeres fue significativo y determinante en la batalla de los estados", afirmó Eleanor Smeal, presidenta de la Feminist Majority Foundation, en una entrevista que le hizo la periodista Leticia Puente Beresford.

Smeal fue la primera analista política que identificó las diferencias por género desde 1980.

#### LOS JÓVENES

Un alto porcentaje de los votantes fueron jóvenes entre 20 y 30 años, algo muy significativo porque se han interesado en la política y es que entre los más afectados por la crisis está la clase media, especialmente la juventud, cuyo principal problema a resolver es el financiamiento para sus estudios. Además, las nuevas generaciones tienen mayor acceso a la información y nuevas formas de comunicarse como facebook, myspace y el internet.

#### RELACIÓN CON MÉXICO

Obama en su campaña dijo poco sobre la relación con México, su primer plan de acción será revitalizar la economía de los Estados Unidos.

Dan Restrepo, principal asesor del presidente electo en asuntos latinoamericanos, en entrevista con J. Jesús Esquivel de la revista Proceso (1671/9 de noviembre de 2008), aseguró que tendrá dos prioridades: la **seguridad** y la **economía**. "Obama no quiere sobredimensionar la relación con México. La quiere colocar en el contexto adecuado de cooperación, entendimiento y trabajo que beneficie a la población de los dos países".

También en campaña anunció que revisará el Tratado de Libre Comercio con México y Canadá, el cual cumplió 15 años de su firma, sin embargo es un escenario difícil porque se enfrentaría a intereses ofensivos con los países vecinos y requeriría la aprobación de los congresos de ambos socios comerciales.

En cuanto a la Iniciativa Mérida va a seguir con el esquema que fue aprobado en XLVII Reunión Interparlamentaria; Washington entregará a México 450 millones de dólares para combatir el narcotráfico y resguardar la seguridad fronteriza.

El presidente electo, se comprometió a trabajar en el tema de una reforma migratoria integral durante su primer año de gobierno.

Obama como presidente puede marcar un cambio de actitud del país hacia las minorías étnicas, su tono conciliatorio en sus discursos, en lugar de los belicosos textos republicanos han dado un mensaje que "sí se puede", además tiene la mayoría de representantes en el Congreso y en el Senado, las condiciones están dadas para que saque adelante una política migratoria. ▶

## En estas fiestas disfruta y comparte el sabor Rosarito



### TRADICIONAL PIERNA AHUMADA



**Es mi sabor**

#### RECETA A LA HAWAIANA

##### Ingredientes

- 1 Pierna Ahumada Rosarito (4 a 5 Kg. Aprox.)
- 20 Piezas de clavo de olor
- 20 Piezas de cerezas
- 150 gr. de Maicena
- 1 lata de 375 gr. de Piña en almibar
- 1 lata de 375 ml. de Jugo de piña
- 1 Rajita de canela

##### Modo de Preparar

- Remueva la piel hasta dejar una capita de grasa.
- Hacer cortes profundos en forma de piña ó espiral e incruste los clavos de olor.
- Horneé aproximadamente 20 min. por kg. a 275° F

##### Preparación de la salsa

Caliente el jugo de piña en un sartén, disuelva la maicena en el jugo y agregue agua al gusto. Añada canela, cerezas y los trozos de piña. Al servir cada porción bñela de salsa hawaiana.

**Cómprala o apártala en tu mercado favorito.  
Pedidos al tel. (664) 682 4155**



# El 68% de los delitos que se cometen, son ocasionados por personas que consumen o distribuyen estupefacientes.

Por Norma Esquivel\*

Existen muchas razones para apoyar la rehabilitación de los enfermos adictos, en esta ocasión les detallo algunos de los beneficios que se obtienen.

Al tener un enfermo adicto menos en las calles, el índice de delitos relacionados con el consumo disminuye y se reduce también todo lo relacionado con el mismo. Esto incluye el consumo y la distribución de la droga, se reduce también la necesidad del enfermo adicto de cometer delitos e iniciar en la droga a otros individuos para proporcionarse las diferentes sustancias adictivas.

El interno en rehabilitación, aumenta considerablemente su esperanza de vida, salud e influencia favorable en la familia y en la comunidad.

La policía Municipal ahorra miles de pesos en personal para la atención de llamadas donde se ven involucrados los consumidores, sus familias y la población en general.

La Procuraduría General de Justicia del Estado reduce el gasto en personal, recursos, tiempo y costos de operación en la integración de expedientes de delitos donde intervienen los adictos durante y a consecuencia del consumo.

El poder judicial del Estado ahorra millones de pesos en horas hombre y gasto de operación por la disminución de averiguaciones penales y delitos relacionados a tales personas que tienen como causa la adicción.

El Sistema Estatal Penitenciario ahorra millones de pesos en el sostenimiento de cada individuo, por la disminución de internos que compurgan por conductas delictivas relacionadas con el consumo.

Las diferentes instancias de salud, ahorran millones de pesos en los tratamientos tanto de rehabilitación como en tratamientos de salud en general.

Se reactiva al individuo rehabilitado al sector productivo-laboral.

Regresa a la familia el adicto recuperado, pudiendo ser ejemplo de que es posible permanecer limpio.

Baja la percepción de inseguridad al haber menos adictos en las calles y SOBRE TODO más personas rehabilitadas.

Por último existe la retribución del becario recuperado; el individuo recuperado egresado de un lugar como el COTRRSA adquiere el compromiso de reintegrar el costo de su tratamiento mediante un convenio con el centro de Rehabilitación y Reinserción Social, la que será acorde a su dinámica socioeconómica.

Así y en el caso específico del COTRRSA, se buscará la forma de que el individuo preste servicio para la recuperación de otros becarios, con esto se fortalece el apoyo para que los internos que continúen en tratamiento.

Si deseas apoyar con donativos o apadrinar a un adicto llama al 973-7130 ext. 7413, 7425, 7431. Teléfono directo de COTRRSA es 626-8380, o comunícate con Maribel Agundez al Nextel 122\*127097\*2

\*La autora encabeza la Dirección Municipal contra las Adicciones de la Secretaría de Desarrollo Social.



## Inauguró la Comunidad Terapéutica de Rehabilitación y Reinserción Social para Adictos, COTRRSA

Como parte de un esfuerzo integral por recuperar la seguridad en nuestra querida Tijuana, el Presidente Municipal Jorge Ramos Hernández, impulsó la habilitación de un Centro para el rescate de adictos en situación de calle (del bordo y de las alcantarillas).

Al recuperar a estos enfermos adictos, se está trabajando por la seguridad de nuestra ciudad, ya que para conseguir sus dosis diarias se ven orillados a delinquir, además de que contaminan a otras personas y diariamente cometen ilícitos, vulnerando así la economía de la ciudadanía y creando una situación de miedo.

Con este motivo, el pasado mes de noviembre, se inauguró la COMUNIDAD TERAPÉUTICA DE REHABILITACIÓN Y REINserción SOCIAL DE ADICTOS MUNICIPAL, con un cupo actual para 50 personas y un cupo futuro estimado en 300 personas, que se podrán admitir al programa en cuanto terminen de habilitarse las instalaciones y se cuente con el personal adecuado para el cuidado y tratamiento.



*Dulce, fresco y original...  
las características de un regalo perfecto  
para esta Navidad!!!*

**Servicio a domicilio**  
Arreglos individuales y para todo tipo de eventos.  
Canastas de fruta diseñadas. -Canastas de carnes frías.  
Canastas de galletas - Cajitas de fresas y manzana con chocolate.  
Fuentes de Chocolate - Mesas de dulces- Cubremantelas temáticos.

*Toda la fruta de nuestros arreglos siempre están frescas,  
ya que son cortadas y diseñadas el mismo día de entrega.*



[www.disfrutatijuana.com](http://www.disfrutatijuana.com)

Horario: Lunes a Viernes de 9am a 7pm Sábados 9am a 2pm

Visítanos en : Av. Las Ferias No.12779, Hipodromo 2 Tijuana, B.C. *atras del "Instituto México"* Tel. 608-0167

*Los primeros en Tijuana*





UN VINO MUNDIAL  
CON ESENCIA FAMILIAR

Vinos  
L. A. CETTO®



VINOS CON NOMBRE Y APELLIDO

· 1 9 2 8 ·



# Esta Navidad

**FERRIONI**  
tiene para tí  
**UNA MALETA**

En la compra de  
\$ 2000.00 pesos  
llévate por sólo  
\$ 499.00 pesos más

**UNA MALETA**  
(con un valor de \$ 1299.00 pesos)

Promoción válida del 07 de noviembre al 24 de diciembre del 2008  
o hasta agotar existencias. Válido en una sólo exhibición

En la nueva y remodelada Plaza Río Tijuana Local B-20B T  
Tel. 664 684-0464. [www.ferrioni.com](http://www.ferrioni.com)



**FERRIONI.**





**FERRIONI®**

Plaza Río Tijuana





## 13 REGLAS BÁSICAS PARA COMBATIR LA CELULITIS.

La celulitis es un término común usado para describir los depósitos de grasas atrapados debajo de la piel que causan los hoyuelos de las caderas, muslos, glúteos, abdomen. Este problema estético ocurre en el 90% de las mujeres desde la post-adolescencia y raramente se ve en los hombres. Opuesto a la creencia popular, la CELULITIS no está relacionada con la obesidad. Ocurre en las personas obesas, normales o delgadas. Para la gran mayoría de las mujeres las grasas tienden más a almacenarse localmente que a eliminarse. La celulitis se produce por un desequilibrio entre la fabricación y eliminación de grasas.

Existen diferentes tipos de celulitis en diferentes intensidades, aquí te ofrecemos 13 puntos importantes que te ayudaran a reducir de manera sorprendente la molesta celulitis.

Etapas de una mujer que favorecen más su formación.

Se producen en momentos en los cuales la actividad hormonal de la mujer se encuentra sometida a variaciones.

En la pubertad, debido a los estrógenos, los tejidos grasos se desarrollan en algunas zonas típicamente femeninas (caderas, glúteos, vientre, muslos).

Durante el embarazo, la cantidad de estrógenos aumenta, y se puede tomar la piel de naranja.

En la menopausia, ocurre que algunas mujeres que nunca tuvieron piel de naranja anteriormente, la empieza a tener.

### TRECE REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS ADOPTAR PARA COMBATIR LA CELULITIS

1. **BEBE AGUA EN ABUNDANCIA.** Depura el organismo y favorece la eliminación de líquidos y toxinas. Lo ideal es tomar dos litros de agua al día, empezando con un vaso en ayunas y tomando uno cada hora. Si puedes, intenta tomar algún diurético natural como agua de

Jamaica o de toronja sin azúcar, lo que te ayudara a eliminar líquidos de una forma más rápida.

2. **REDUCE LA SAL.** La sal retiene líquidos y provoca que se hinche los tejidos. También reduce el consumo de azúcares y las grasas ya que se comportan como procesos digestivos complejos que facilitan la aparición de toxinas y degeneran el tejido adiposo, además favorecen el aumento de peso y la aparición de celulitis.

3. **RENUNCIA AL CAFÉ, SODA Y CIGARRO.** (O al menos reduce su consumo). Estos son vaso constrictores, disminuyen el diámetro de los vasos, reduce la cantidad de sangre que llega a la periferia del cuerpo e impide la oxigenación de los tejidos.

4. **DI NO A LA BEBIDAS ALCOHOLICAS.** Favorece la retención de líquidos, la celulitis y la hinchazón de piernas, además de que tienen un alto contenido calórico.

5. **EVITA PERMANECER LARGO TIEMPO SENTADA O DE PIE.** Si el trabajo te obliga a estar quieta largo tiempo, procura estirar las piernas de vez en cuando. Si estas sentada, al menos cada hora párate y camina dos minutos y haz algunos movimientos que te hagan estirar y relajar los músculos.

6. **SIENTANTE CORRECTAMENTE.** Hazlo con las rodillas paralelas y los pies apoyados en el suelo. No cruces las piernas, ya que la presión sobre la zona pélvica dificulta la circulación a nivel inguinal.

7. **TOMA PRECAUCIONES CON LOS ANTICONCEPTIVOS.** Recuerda que los estrógenos contenidos en los anticonceptivos orales, favorecen a la retención de líquidos y la aparición de la celulitis. Si ya tienes celulitis o te da miedo a ser propensa, será mejor que evalúes la posibilidad de hacer uso de otro anticonceptivo. Consulta a tu médico.

8. **DESPIDETE DE LOS TACONES ALTOS.** Además de provocar dolores en los pies, dificulta la circulación de la sangre. El calzado perfecto debe tener un tacón con un altura de entre 3 y 5 cm., de esta forma el talón puede desarrollar con toda normalidad la función de bomba sanguínea.

9. **OLVIDA LA ROPA MUY AJUSTADA.** El usar ropa demasiado apretada obstaculiza la circulación, que es una de las principales causas de la formación de celulitis.

10. **LUCHA CONTRA EL ESTREÑIMIENTO.** El intestino flojo, es un aliado de la celulitis; impide el flujo correcto de la sangre hacia el corazón y afecta la circulación. Si lo padeces, lleva una dieta

## Dile HASTA NUNCA A LA CELULITIS

Con el tratamiento más efectivo del mercado **RADIO FRECUENCIA**

Paquete 1

### Good Bye Cellulite

4 Exfoliaciones

4 Mascarillas corporales

8 sesiones de **radio frecuencia**

8 Masajes de drenaje-linfático (manual)

4 Sesiones vendajes reafirmantes

12 Aplicaciones de gel reafirmante

**\$ 2950.00 mn**

(Tres pagos iguales)

(Glúteo, cadera y 1/2 pierna)

Paquete 2

### Forever Young

1 Faciales

2 Sesiones Foto rejuvenecedor IPL

2 Sesiones RF

**\$1500.00 mn**

(Dos pagos iguales)

¿Estresada por las compras navidenas?  
masajes de relajación al 2x1

## Toda depilación permanente laser IPL al 2x1

Nosotros si te garantizamos tu tratamiento completo.

\*Promociones válidas solo el mes de diciembre



# The Fitness

Body Shaping & Depilation Systems

Tel. 686-51-43

Calle Santa María # 3150 Col. Gabilondo Tijuana B.C.

Cambiamos tu Imagen... Transformamos tu Cuerpo



## Sortear la crisis

### Invertir en Vivienda, activa la Economía y fortalece tu Patrimonio

En la actualidad un motor de la economía y por lo tanto un detonador del desarrollo en diversos sentidos es el sector de la construcción; sobre todo el dedicado a la generación de vivienda.

Para mantener este motor económico encendido es necesaria la participación de todos: Gobierno, instituciones y comunidad. Esto se traduce en un beneficio global.

La construcción de vivienda permite y fortalece el crecimiento en diversas áreas: Por un lado contribuye a mantener empleos actuales, por otro a la generación de otros más. Promueve también la apertura de un mayor número de préstamos hipotecarios, especialmente de INFONAVIT, que es la fuente de financiamiento más importante del país.

La inversión personal y familiar mas importante es la adquisición de una Casa. Ya sea para vivir en ella, o bien, una segunda vivienda como aumento del patrimonio. Es justo ahí donde reside la importancia de confiar en una empresa seria y de prestigio, que garantice y/o respalde las mejores condiciones y bienes en sus productos.

Casas GEO es todo eso y más. Al cumplir 35 años de presencia en nuestro país, festeja con una Edición Especial de Aniversario: Casas con la más alta calidad en el mercado, costos reducidos y valores sociales que le dan una plusvalía real a tu inversión. Casas GEO transforma a este, en el mejor momento de invertir en su patrimonio, para las familias de Baja California y México.

Para beneficiar a más mexicanos, Casas GEO amplía los festejos de 35 Aniversario y lanza 5 mil viviendas más de Edición Especial; de esta manera, Casas GEO comprueba una vez más porque es una empresa comprometida con sus clientes, ofreciendo atractivos planes de financiamiento para la adquisición de un patrimonio.

En este tiempo el mejor regalo está en Casas GEO.

01 800 227 2436  
casasgeo.com



El mejor lugar  
a tu alcance.

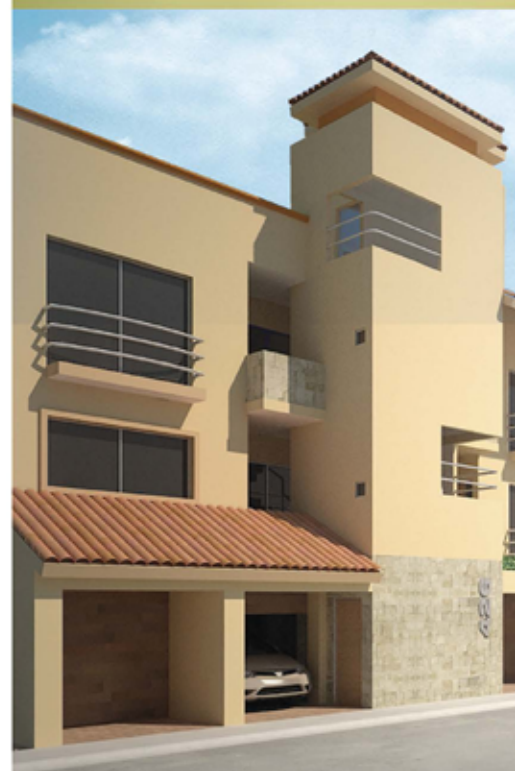


La Cúspide  
RESIDENCIAL

Nuevo Modelo

**TOWN  
HOME**  
*Córcega*

**Ingresos  
Desde  
\$35,000**



lacuspideresidencial.com

**609-0800**

GEO Residencial  
Con el respaldo de Corporación GEO





# Ana Laura Martínez Gardoqui

El arte de la mesa es lo bueno dentro de lo bello.

Por: **Ada Oliver**  
Fotografía por **Xavier Venegas D'Avila**

**H**ace poco tiempo tuve el gusto de pasar una mañana con Ana Laura Martínez, cofundadora (junto con su esposo Javier González) de la primera escuela en ofrecer la Licenciatura en Arte Culinario en Baja California.

La vi en su ambiente, rodeada de alumnos y colegas, donde no hubo una sola persona que no la saludara con una sonrisa y un abrazo. También me invitó a pasear a uno de sus lugares favoritos, el Mercado Hidalgo que en su compañía se convierte en una hermosa experiencia sensorial.

Ana Laura es tijuanaense por adopción y ha traído a esta frontera experiencias recabadas en todo México y el extranjero, para formar a las primeras generaciones de chefs que sin duda terminarán de consolidar a nuestra ciudad como capital gastronómica.

*Hay que fijarse metas altas ya que no hay límites para lograr lo que uno se propone en la vida personal y profesional. El ser mujer no está peleado con ser ejecutiva.*

## ¿Cuál es tu profesión y cómo la ejerces actualmente?

De profesión soy Licenciada en Administración de Instituciones por la Escuela Superior de Administración de Instituciones (ESDAI) de la Universidad Panamericana UP. Es una carrera cuyo fundamento es la Hospitalidad, de ahí que siempre he estado vinculada con la industria de los servicios específicamente con los alimentos y hoy por hoy dirijo una escuela en donde el objetivo es la formación en el oficio del Arte Culinario.

Como complemento estudié en la Escuela de Sommeliers de Santiago de Chile, ya que no se puede entender a la cocina sin el vino que es el matrimonio perfecto y una de mis grandes pasiones.

Y claro, en un sentido más amplio ser mujer, madre y esposa también es una profesión que desempeño.

## ¿Cuándo y cómo empieza tu pasión por la cocina?

Pues creo que uno nace con esta inclinación o gusto por la cocina y si en la familia se te permite desarrollarlo, simplemente lo haces.

Cómo empieza... pues en las comidas familiares que siempre han tenido esa connotación de festejo en donde la comida tiene un lugar de honor.

Y mira lo contrastante que es la palabra "pasión" que curiosamente

quiere decir sufrimiento, aunque en cocina la entendemos como "inclinación exclusiva e intensa hacia la gastronomía" que se cubre en tu vida. Y la verdad es que a veces sí sufres, pues es una profesión que demanda tiempo y esfuerzo físico importante.

De las cosas que recuerdo es que cuando tenía 9 años y estaba de visita con mi madrina que tenía que hacer una cena y no sabía qué hacer. Fuimos al mercado en donde compramos pollo, achiote, naranjas, papas, cebolla y pimienta verde para el plato principal sin olvidar el postre que fue una gelatina de cajeta. Ella estaba encantada y sorprendida, porque le resolví el problema y ahí me di cuenta que había aprendido en mi casa más de lo que imaginaba. Fue la primera vez que cociné sin el "coaching" de mi madre.

Mi pasión por el vino comenzó en Chile, ¡lo conocí y lo hice parte de mi vida! Descubrí el placer de acompañar una comida con vino y entendí finalmente que el placer de la buena mesa tiene dos componentes, la comida y los bebestibles.

## ¿Dónde te formaste?

Empecé la formación en mi casa y no he dejado de formarme, he pasado por escuelas formales, cursos con maestros de toda índole desde Estrellas Michelin y otros galardones, hasta orgullosos tarahumaras, purépechas, totonacas, mayas... Considero que cada persona puede aportar algo a tu formación si estás en constante búsqueda y apertura para asimilarlo.



En México contamos afortunadamente con grandes publicaciones nacionales y extranjeras, escritas por estudiosos del tema que me han legado aprendizajes muy significativos.

Además que soy una curiosa y viajera incansable, mi vida es un viaje enogastronómico en donde en cada región encuentro maravillas que se van integrando a mi formación...la formación sigue y sigue.

### ¿Quiénes fueron tus grandes ejemplos?

Siempre en la vida hay estrellas que te guían para que no te pierdas y mis grandes estrellas son tres grandes mujeres.

La primera me dio la vida y el ejemplo de la fuerza de ser mujer con valor. La segunda estrella definió mi vocación y la tercera me mostró la faceta de la vida profesional.

Mi mamá, Anita Gardoqui, me transmitió el gusto por lo tradicional, lo auténtico lo que debe permanecer. La mejor cocina es la de tu casa, es en donde mejor comes, en el día a día. Gracias a ella conocí la tradición de festejar cada evento con la comida que le corresponde y no otra.

Aprendí a conseguir la materia prima en su origen, enseñanza maravillosa que hoy los cocineros han puesto de moda como "Cocina de Mercado" y es que efectivamente es en el mercado donde encuentras lo que es de temporada y se encuentra en su mejor momento para ser cocinado.

Mi otra estrella son mis Tíos Chela y Armando Flores (q.e.p.d.) de quienes aprendí que el trabajo bien hecho es fundamental en la vida y que ésta es una lucha constante. Mi tía es una anfitriona maravillosa que cuida todos los detalles y la vida con detalles es otra vida, es el "savoir faire" del que hablan los franceses. También aprendí de ella a ser autodidacta y a encontrar respuestas en los clásicos como Brillat-Savarin con su libro "Fisiología del gusto". De mi tío aprendí que el trabajo te dignifica y nos motivó a mi marido y a mí a tener un emprendimiento personal.

Mi tercera estrella es Esmeralda Chalita, una amiga incondicional, ejecutiva, líder, magnánima, de quien aprendí que las virtudes se viven en el día a día y que hay que fijarse metas altas ya que no hay límites para lograr lo que uno se propone en la vida personal y profesional. El ser mujer no está peleado con ser ejecutiva.

Y no quiero dejar de mencionar a mi bisabuela Mariquita, que aunque no tuve mucho trato con ella, le heredé el gusto por el Arte Culinario y las tradiciones en la cocina mexicana.

### ¿Cómo describes el escenario gastronómico en Tijuana?

De mestizaje moderno... a la altura de cualquier cocina regional de México con sus propias características, no es cocina colonial es cocina vanguardista, de Mercado o mejor aún de producto y aunque con influencias globales, fuerte en su identidad.

Tenemos productos extraordinarios del acuario más grande del mundo que es el mar de Cortés, así como una gran hortaliza en nuestros valles, al lado un vecino país poderoso con inmigrantes y sus productos culinarios a la mano, escuela y profesionales de la cocina enseñando; en Ensenada la zona vitivinícola de mayor producción y desarrollo de México, ¿qué más podemos pedir? Solo hay que conocer los productos, trabajarlos de la mejor manera y darlos a conocer en la mesa, como ya muchos cocineros lo hacen.

Es también un cocina abierta al

mundo, en donde se juega con las influencias que proceden de universos muy variados de la geografía mexicana y mundial.

### ¿Cómo nace Culinary Art School? ¿Cuáles son sus antecedentes?

Javier (mi marido) y yo estuvimos trabajando en Santiago de Chile siempre relacionados con la educación en gastronomía y hotelería, lo que nos motivó a emprender este proyecto llamado Culinary Art School que nace por el gusto de entregar herramientas de trabajo a los jóvenes del noroeste de la República Mexicana.

Confiamos en que esta industria y esta frontera eran ideales para el desarrollo de la hospitalidad y específicamente la gastronomía, y que se podrían crear nuevas fuentes de trabajo.

Somos una Escuela Superior de Arte Culinario y Hospitalidad única en su tipo en la ciudad de Tijuana y todo Baja California. El curriculum se basa en un Sistema Modular de Inmersión Especializada que favorece el desarrollo de habilidades y destrezas, la formación de hábitos y organización a través de un proceso pedagógico de alto rendimiento y proyectado en un modelo de enseñanza "aprender-haciendo", mediante talleres con elevado contenido práctico.

### ¿Cuál es su cometido o misión?

Responder a la necesidad en la industria de la Hospitalidad y el Turismo que demanda profesionales con cada vez mayor especialización y un alto grado de profesionalismo. Formamos a nuestros egresados para insertarlos exitosamente en los mejores establecimientos culinarios del mundo proyectando también un modelo de formación para los futuros empresarios de la Industria de la Hospitalidad.

### ¿Cuál es la oferta de la escuela? ¿Qué hay para quien busca convertirse en un profesional y qué hay para el aficionado?

La escuela es un espacio para todos aquellos apasionados de la buena mesa, del arte culinario...es un lugar donde hacemos sus sueños realidad.

La carrera principal en Culinary es la Licenciatura en Arte Culinario que se cursa en tres años. En cuanto a cursos para aficionados hay desde pastelería, panadería, cocina mediterránea, pescados y mariscos y cocina japonesa hasta cursos de temporada como cocina navideña, con algunos muy interesantes como cocina afrodisíaca...

Continúa

“Es en el mercado donde encuentras lo que es de temporada y se encuentra en su mejor momento para ser cocinado”





“ El arte del buen comer (y beber) es uno de los símbolos más emblemáticos en cualquier ciudad que ostente tener cultura. ”

Además tenemos cursos para aficionados en Cocina y el de Sommelier. Estamos convencidos que el arte del buen comer (y beber) es uno de los símbolos más emblemáticos en cualquier ciudad que ostente tener cultura.

**¿Por qué se considera la cocina como un arte?**

Porque la cocina requiere de conocimientos técnicos precisos, intachables, perfectos en donde se deben conocer íntimamente los productos con los que se va a trabajar... Se requieren conocimientos científicos para crear en la mente esa fusión de sabores, aromas, gustos, colores, texturas, aromas...

Por otro lado, si bien es cierto que la cocina es un oficio manual este se debe de desarrollar para adquirir destrezas y habilidades ya que de esta manera se puede entrar en el proceso

de “creación”, gracias a la imaginación y creatividad se puede lograr una verdadera obra de arte, sostenida por la técnica.

Entonces la cocina es un arte cuando se han cuidado los detalles, se ha trabajado por la excelencia, siempre en busca de equilibrio y armonía, sin olvidar sorprender y agasajar a quien admire y pruebe nuestros platillos. El arte de la mesa es lo bueno dentro de lo bello.

**¿Cuál tu mayor anhelo?**

Personalmente, que mis hijos sean buenas personas, luchadores incansables y felices en sus vidas. Profesionalmente, que Culinary Art School siga consolidándose, como la escuela de la que están orgullosos los tijuanenses... 🐦



**Ana Laura Martínez Gardoqui en breve...**

- **Libro favorito:** El hombre en busca de sentido de Victor Frankl
- **Música favorita:** La música es mi mejor amiga... puedo correr con Queen, estudiar con Mozart, meditar con Bob Dylan, cantar con Diego Torres, bailar con Chichi Peralta, tomar una copa con Miguel Bosé, meditar con Bob Dylan y comer con Compay Segundo.
- **Artículo personal más indispensable:** Mi iPod
- **Mayor fortaleza:** Cuando me fijo un objetivo, aunque tenga distractores en el camino difícilmente cambio el rumbo.
- **Mayor debilidad:** Soy sensible y me lastiman fácilmente.
- **Frase favorita:** "Tengo un día, si lo sé aprovechar tengo un tesoro" de la Premio Nobel Gabriela Mistral.

**Olvidate de las largas líneas, en esta temporada obsequia un paquete de**



**Ven ya por tu certificado de regalo**

*Un regalo que relaja, inspira, enamora, rejuvenece.*

Además en la compra de tu certificado te obsequiamos un baño termal para Ti.



Hotel Fiesta Inn 1er piso. Paseo de los Héroes 18818, Zona Rio.

[www.vitaspaticjuana.com](http://www.vitaspaticjuana.com) Citas: 636-0016/17

Abrimos de Lunes a Domingo info@vitaspaticjuana.com

Si pagas con tarjeta de crédito te damos meses sin intereses, pregunta por las tarjetas participantes.

\*Aplican restricciones. Válido a partir del 15 de Diciembre. Previa cita. No válido en paquetes. No aplica con otras promociones. Sujeto a disponibilidad.

# Deslactosada

**La Leche Deslactosada  
2% de grasa**

Le ofrece a las personas intolerantes a la lactosa, una leche de fácil digestión que permite volver a disfrutar del rico sabor y beneficios nutrimentales de la leche sin los problema digestivos.



Pasteurizadora **Jersey** del Noroeste  
Alimentate sanamente





El Instituto Tijuana Renacimiento organizó este año la cuarta edición.

## Las Ferias "Tijuana en la Historia", una oportunidad para acercarnos al pasado de la ciudad

Por Gabriel Rivera e Iván Vázquez Francechy

**Con** el firme propósito de fomentar en las nuevas generaciones de tijuanaenses el amor por su ciudad y mostrar que Tijuana a su corta edad (son apenas 119 años) tiene mucha tela de donde cortar en su devenir por el tiempo, durante el mes de abril se organizó en forma de una gran fiesta el evento denominado Cuarta Feria Tijuana en la Historia, cuyo objetivo principal es difundir la historia de nuestra ciudad, fomentando el arraigo a nuestra Tijuana, pero sobre todo sembrar el sentido de pertenencia a esta tierra.

Dicha convocatoria se hizo a través del Sistema Educativo a los alumnos de Tercer Grado de Secundaria, mismos que participaron en diferentes modalidades con trabajos de índole histórico, ya sea con la elaboración de una maqueta,

video, monografía y trabajos literarios, presentaciones gráficas, páginas web o presentaciones teatrales de algún pasaje de la historia de Tijuana.

El evento, que duró cuatro días, se realizó en las instalaciones del Centro Cultural Tijuana e incluyó 13 conferencias, 13 presentaciones de videodocumentales, exhibición de objetos e imágenes de Agua Caliente del señor Manuel Cruces y la exhibición de la Bombera de 1928 y bicicletas, motocicletas y carros antiguos.

La Feria terminó con un concierto de Javier Batiz, el valor musical de Tijuana. A este evento, que lo podemos considerar el más importante del año en cuanto a divulgación histórica de nuestra ciudad, asistieron alrededor de 15,000 personas.  
*Continúa*

# Campaña de vacunación contra la gripe



Centro de Salud Especializado  
en Biotecnología Aplicada

**\$320 mn**

\*Promoción válida mes DICIEMBRE.



Tel. **231-4898**  
Calle Juan Cordero No. 10088 L-2  
Zona Río, Tijuana, B.C.  
[www.cseba.com](http://www.cseba.com)

"El Futuro de la Salud en México"





entre ellos 9,000 estudiantes, con la participación de 120 escuelas secundarias y con la presentación de cerca de 400 trabajos escolares.

La primera edición de la Feria inició en el año 2005 y a lo largo de cuatro años, el Instituto Tijuana Renacimiento A.C. ha sido el organizador principal de dicho evento. Para esta Cuarta Feria Tijuana en la Historia el Comité Organizador contó con las siguientes instituciones, entre las que figuran diferentes organismos gubernamentales y civiles como: el Sistema Educativo Estatal, Centro Cultural Tijuana, Instituto de Cultura de Baja California, el Archivo Histórico de Tijuana del Instituto Municipal de Arte y Cultura, Instituto Municipal de la Juventud, Instituto de Investigaciones Históricas de la Universidad Autónoma de Baja California, el Centro Mutualista de Zaragoza, Sociedad Mexicana de Geografía y Estadística Correspondiente Tijuana, Seminario de Cultura Mexicana Corresponsalía Tijuana, Sociedad de Historia de

Tijuana A.C., Consejo de la Crónica de Tijuana, Centro Empresarial de Tijuana, Asociación de Profesionistas de Baja California, la Fundación Acevedo, A.C. y el Comité de Turismo y Convenciones de Tijuana.

En hora buena por este evento y un reconocimiento a todas las instituciones participantes en la organización de la feria por preocuparse en mostrar la Tijuana por la que todos debemos luchar, la ciudad de todos, como lo expresaba el fotógrafo Julio Rodríguez Ramos en su exposición Tijuana la Bella que formó parte de una de las 20 exposiciones que muestran la Tijuana que día con día nos abraza para seguir adelante.

En la actualidad ya se trabaja en la organización de la Quinta Feria Tijuana en la Historia a realizarse en marzo del 2009. El objetivo de los organizadores siempre será inculcar en la juventud tijuanaense el amor y arraigo por su ciudad. ➤

La primera edición de la Feria inició en el año 2005 y a lo largo de cuatro años, el Instituto Tijuana Renacimiento A.C. ha sido el organizador principal de dicho evento.



# IECH

te desea

Que en estas Fiestas renazca el amor, la luz y la esperanza y se transforme en una maravillosa realidad.

¡Felices Fiestas!



Un lugar... un tiempo... una oportunidad... ¡contáctanos!

# IECH

"Contamos con el mejor equipo para el estudio de la pareja estéril y la aplicación de técnicas de reproducción asistida".

Tel / Fax: (664) 684 0888  
y 684 2444 / (619) 946 1139

Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana B.C. México  
(a una cuadra del CECUT)



# BRANDON GARCÍA QUEZADA EJEMPLO PARA LA NIÑEZ BAJACALIFORNIANA

Por Sara Leal Partida

Como muestra de su capacidad y esfuerzo, el Gobernador del Estado, José Guadalupe Osuna Millán en compañía de la Presidenta del DIF Estatal, Sra. Rosa Carmina Capuchino de Osuna, entregó un reconocimiento a Brandon García Quezada por haber obtenido el primer lugar a nivel nacional en el "Concurso de Primavera".



"Me da mucho gusto saber que eres de Baja California, eres un ejemplo a seguir para la juventud de hoy, estás haciendo historia", destacó el Jefe del Ejecutivo durante la visita del estudiante destacado.

Señaló que hoy el gran debate son las pruebas de enlace de ciencias, español, matemáticas, entre otras asignaturas los cuales sirven para tener mejores estudiantes, ya que la educación es la llave del éxito.

Por su parte, Brandon García Quezada, expresó con beneplácito sentirse orgulloso de haber representado a Tijuana y dejar en alto al Estado de Baja California al destacar a nivel nacional por su capacidad de conocimiento en la asignatura de matemáticas.

"Me siento emocionado y orgulloso por haber ganado, además por el apoyo de mis profesores y mi familia... se puede lograr lo que te propones", precisó el estudiante, al haber explicado que superó diferentes etapas que finalmente le dieron el reconocimiento como el mejor estudiante de nivel secundaria en el País.

**“ Me da mucho gusto saber que eres de Baja California, eres un ejemplo a seguir para la juventud de hoy, estás haciendo historia ”, dijo el Gobernador a Brandon.**

Brandon García Quezada, tiene 13 años de edad, nació en la ciudad de Tijuana, tiene un gemelo, desea aprender a tocar la guitarra y estudiar el idioma japonés, ha cursado desde el primer grado de primaria su educación en el Instituto de Juan Jesús Posada, ubicado en el Fraccionamiento Valle Verde y cursa el segundo año de secundaria, con un promedio de 9.9 de aprovechamiento.

García Quezada, actualmente compite junto a 20 alumnos del país, para conformar la delegación que representará a México en el concurso internacional de la asignatura de matemáticas a desarrollarse en Buenos Aires, Argentina.

En nombre de los bajacalifornianos, el Gobernador del Estado le obsequió una computadora portátil, una tarjeta de internet móvil, una mochila y le informó que recibirá una beca para estudiar japonés y guitarra. ▶



**VIAJES - LINCOLN**

VIAJE A TODO EL MUNDO



Carretera Aeropuerto No. 1900, Centro Comercial Otay



Promoción Valida Del  
17 al 23 de Diciembre 08

**\$2,599.00 pesos**

**MEXICO**

**\$ 2,299.00 pesos**

**LEON**

**\$2,299.00 pesos**

**DURANGO**

**\$ 1,599.00 pesos**

**CULIACAN**

**\$2,299.00 pesos**

**MAZATLAN**

**\$ 1,899.00 pesos**

**GUADALAJARA**

**\$ 1,999.00 pesos**

**AGUASCALIENTES**

**APARTALO CON  
SOLO EL**

**20%**

**En Esta Navidad  
Te Ofrecemos las Mejores  
Tarifas del Mercado !!!**



**RESERVAS AL**

**623.23.60**

**684.99.32**

Tu Lugar Garantizado!  
Tarifas Más Impuestos

- ▶ Abierto los 365 Días Del Año
- ▶ Atención Personalizada
- ▶ Contamos con 7 Sucursales a Tu Alcance
- ▶ Servicio A Domicilio



**AEROMEXICO**





# Tendencias europeas para este invierno...

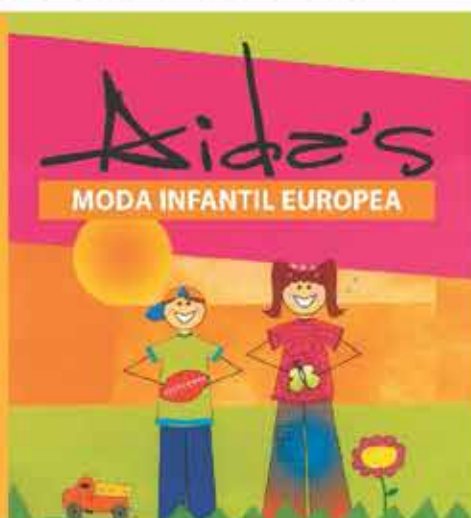
## ¡Colores y accesorios divertidos para tus niños grandes!



Agradecimiento a Creperia Luna



Ven a conocer la nueva moda europea de otoño - invierno 2008



Plaza Zitacuaro #42 Local 10 Col. Hipódromo

aida\_mtz2002@yahoo.com

Tel: 621-9221



# SE PRESENTÓ EN LA UIA EL NUEVO LIBRO DE ROBERTO CASTILLO UDIARTE: CÓMPLICES DE SUEÑOS

Por Shadia Whebe Dipp



**T**rabajar para alcanzar lo que uno anhela implica un gran esfuerzo; trabajar para alcanzar los sueños de alguien más implica un gran despojo de egoísmos; trabajar para construir los sueños de una comunidad, requiere de un gran corazón.

Esta es la principal cualidad de las egresadas del diplomado de Formación y Educación de Promotoras Comunitarias impartido por el Centro de Servicios

Comunitarios UIA. Con la asesoría del escritor Roberto Castillo Udiarte, estas promotoras han plasmado en la obra "Cómplices de sueños" tanto las experiencias a lo largo de su vida como su labor en distintas comunidades.

En un inicio, las historias no serían publicadas, sólo eran trabajo de una clase de redacción impartida por quien meses después se convertiría en el compilador de éstas. Al finalizar el curso, surge la idea de sacarlas a la luz y compartirlas con la sociedad. Esto

con la finalidad no simplemente de plasmar sus experiencias, sino trascender; levantar la voz, unir esperanzas y así, poder construir y cumplir con los sueños de sus comunidades. Dejar una huella y establecer un ejemplo de vida, de perseverancia y de trabajo.

Para que una sociedad evolucione, los cambios deben iniciar desde las bases de su estructura, es por esto, que la labor llevada a cabo por las promotoras es de vital importancia. Ellas no solamente son madres, hijas, esposas, amigas, sino también joyas de la sociedad; esas de las que no se habla, a quienes no se les da crédito, pero que con su gran trabajo colaboran para elevar la calidad y el nivel de vida de los habitantes de las comunidades rurales y populares para lograr con esto su desarrollo integral.

Algunas de las actividades que realizan son organización de talleres, participación en eventos de capacitación de promotoras tanto locales, como nacionales e internacionales, colaboraciones activas en ferias de salud y medio ambiente, cooperación activa en talleres y conferencias en comunidades rurales, y realización de visitas periódicas a colectividades periféricas y marginadas para valorar la pertinencia de posibles intervenciones comunitarias.

**"PARA QUE UNA SOCIEDAD EVOLUCIONE, LOS CAMBIOS DEBEN INICIAR DESDE LAS BASES DE SU ESTRUCTURA, ES POR ESTO, QUE LA LABOR LLEVADA A CABO POR LAS PROMOTORAS ES DE VITAL IMPORTANCIA."**

Este libro está lleno de emociones, de esperanzas, de sueños y nos invita a adentrarnos en sus páginas y conocer los tortuosos caminos por los que podemos caminar, pero también las grandes herramientas que se nos dan para superar obstáculos y hacer de nuestra vida no sólo un éxito, sino un regalo para los demás. ➤

*\*El libro *Cómplices de Sueños* fue editado por el CECUT y se encuentra a la venta en su librería.*



- Impartimos cursos de "Escuela para Padres" y "Familias Seguras" en la comunidad

- Inculcamos valores morales

- Fomentamos la comunicación entre padres e hijos

- Ayudamos a mejorar la relación en pareja



Amor y respeto en "Escuela de Valores"

XIX Ayuntamiento de Tijuana





Odontología Cosmética y Ortodoncia  
**LASER**



Nuestros servicios profesionales incluyen:

Limpieza y Examen Ortodoncia para adultos y Niños Visitas de parodontía Implantes dentales	Endodoncia Coronas y Puentes Dentaduras Clupia de Muela de Juicio Tratamiento para enfermedades de las encías
--	--



**Waterlase** 1500

Energía Hidrokinética  
Spray fino de Agua/Aire  
Energía Laser

Limpio, preciso,  
Evita las fracturas,  
Sin capa residual

No especializamos en procedimientos Cosméticos y Ortodoncia  
Tecnología de punta en una practica de clase mundial  
Viva la experiencia WATERLASE, proceso revolucionario  
para la reparación de canas



ANTES      DESPUES



Camara Intraoral, Rayos-X Digitales  
Sistema de Fibra Optica  
Blanqueado Laser  
y Estricta Esterilización

**ORTODONCIA**



ANTES      10 MESES DESPUES

Dr. Erico Carreno Rebollo  
1509 Luis Cabrera, Torre Estrella,  
Zona Río Tijuana, B.C.  
(664) 684-8133  
www.dreico.com  
www.smilebyvenus.com  
www.biolase.com

Tus hijos... ¡leyendo!



# Naty

## y su club de libros

Por Norma Bustamante Anchondo

*¡A Naty le encanta Tijuana!*

**N**aty es una elefantita que accidentalmente se escapó del zoológico de San Diego y se aventuró llegar a Tijuana como indocumentada encontrando a un burrito "Pepe" que la invita a comer en un puesto de tacos. Naty se convierte en amiga de Pepe - y a consecuencia de que fué deportada a San Diego, Pepe se dedica a sacar un pasaporte para ir a visitarla en el zoológico.

El primer libro de la biografía de Naty se titula: "Naty en la Frontera". El libro da a conocer a los niños para qué es útil el pasaporte internacional. Explica cómo conseguirlo y sobre todo cuenta que una verdadera amistad no tiene barreras.

Como Naty viaja alrededor del mundo - tiene amigos en Europa, en China, Estados Unidos de América y México.

Naty ha sido profesora de computación. Naty también se fue de gira en un circo como bailarina y ahora está proyectando escribir dos libros. Uno de historia de México y otro que será su diario de museos.

A Naty le gusta entrevistar a niños para saber cuales son sus cuentos preferidos.

Cada mes ella te informará cuales son los libros más divertidos e importantes para que los leas.

*¡Naty tiene muchos amiguitos!*



Foto de stock

*¡Naty es tu amiga en la lectura!*

Con motivo de las fiestas Naty te recomienda los siguientes libros:



Foto de stock

-Canciones de Navidad de Cesare Regazzoni, editorial De Vecchi. Este libro tiene villancicos de todo el mundo e incluye CD.

-Eloise en Navidad de Kay Thompson, editorial Lumen. Aquí conocerás las aventuras navideñas de la simpática Eloise.

-Manualidades Fáciles y Divertidas de Editorial Diana. Este libro te enseña manualidades para Navidad y para todo el año.

-De Cómo Nació la Piñata de Stefan Czernecki y Timothy Rhodes editado por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. Conoce en estas páginas la historia detrás de una de nuestras tradiciones favoritas.

-Creaciones Navideñas de editorial Usborne. Este librito te enseñará a hacer las más lindas decoraciones de la temporada. ➔

\*La autora es escritora y creadora de la serie de libros de Naty la Elefantita. Todos estos libros y la colección de Naty la Elefantita los puedes encontrar en Librería El Día.



# ¡Culinary Art School y Mujer Actual B.C. comparten un día memorable!

Amigos y miembros del equipo de Mujer Actual B.C. pasaron un sábado deliciosamente didáctico en las instalaciones de la Culinary Art School.

Los asistentes al curso despertaron al chef y al catador que llevan dentro a través de una clase de cocina impartida por Pedro Torres, un Chef chileno que visita Tijuana con el propósito de compartir sus conocimientos con los alumnos de Culinary.



Después de una plática de instrucción los "alumnos" pasaron al taller de cocina para preparar con sus propias manos un delicioso menú que incluyó una pasta hecha en casa rellena de espinacas, piñones y queso ricotta bañada en una exquisita salsa arrabiata; una robusta ensalada que incluía corazones de alcachofa, aceitunas negras y pimientos morrones y un delicado postre hecho con fresas frescas.

Una vez concluida la clase de cocina los asistentes tuvieron la fortuna de tomar una clase con el Maestro Jorge González Padilla, quien imparte el curso de Sommelier que ofrece Culinary y quien compartió con el grupo algunos secretos de los conocedores y sin duda les transmitió una nueva apreciación por uno de los verdaderos tesoros de Baja California, ¡su vino!

Pero la mejor parte llegó con el medio día, cuando concluyeron las clases y las prácticas y los asistentes pudieron paladear y disfrutar no sólo de los deliciosos platillos que prepararon y los vinos que eligieron, sino del gratísimo ambiente que se desarrolló. 🍷

¡Salud y buen provecho a todos!

Fotografía Mauricio Orantes



**Garcés**  
Restaurant & Cocktails

**GARCÉS RESTAURANT**  
LUNES A SABADO  
A PARTIR DE LAS 5 P.M.

**COMEDOR**  
LUNES A SABADO  
5 P.M A 12 AM.

**TORRE PLATINO**  
BLVD. SANCHEZ  
TABOADA 10488  
ZONA RIO TIJUANA B.C.  
INFO@GARCESLOUNGE.COM  
WWW.GARCESLOUNGE.COM

**Reservaciones:**  
**634.39.99**



# María Andrea Méndez Cervantes y Leopoldo Bórquez Carrasco se casan en Acapulco, Guerrero

Por Nayelli Serrano



El pasado sábado 18 de octubre, se dieron cita en el maravilloso puerto de Acapulco, amigos y familiares de esta joven pareja, para ser testigos de una espectacular boda. La capilla de La Paz vio llegar Andrea del brazo de su orgulloso padre, mientras Leopoldo la esperaba en el altar visiblemente emocionado.

Una Misa sin duda llena de Bendiciones y buenos deseos para esta pareja que daba el sí ante los ojos de Dios.

Los papás de la novia, Alejandro Méndez Lecanda y Norma Elena Cervantes de Méndez, así como los del novio Leopoldo Bórquez Pesquería y María Elena Carrasco de Bórquez, no podían faltar en tan importante día para ser testigos de honor de este enlace, que sin duda marcará el inicio de una nueva vida.

Después de la ceremonia religiosa se trasladaron a la residencia "Finca el Paraíso" para dar paso a la ceremonia civil, a sólo unos pasos del mar y ya con la caída del sol, Andrea y Leopoldo dijeron unieron sus vidas ante la ley, en una ceremonia muy cálida y privada; ahí mismo ya los esperaban sus familiares y amigos para verlos en su primer baile ya como esposos.

Sin duda una boda muy divertida, moderna y con mucha energía, los novios no dejaron de disfrutar ni un solo momento, bailaron, cantaron y hasta hicieron todo tipo de coreografías al rededor de la gente que con cariño, no dudó en acompañarlos hasta ese bello puerto. 🐣



¡Diviértete al máximo con los puestos garabatos para tu siguiente fiesta!

pregunta por nuestros nuevos servicios

- Feria Garabatos • Baby Gym • Mercadito • Casita • Café Bistro
- Expresarte • Manualidades • Mini Chef • Tea Party • Salón de Belleza
- Top-Model/Super Star Party • Pasticcini's Cup Cakes • ER • Spa Party
- Princess Ballroom • Karaoke • Peluches Garabatos

Para más información de la renta de estos puestos comunícate al (693) 997 4077 o envía un correo a [info@eventosgarabatos.com](mailto:info@eventosgarabatos.com) • [www.eventosgarabatos.com](http://www.eventosgarabatos.com)







## La Cúspide Residencial y Mujer Actual B.C. fueron anfitriones de una **Noche de Opera**



En el incomparable escenario de La Cúspide Residencial, que goza de una espectacular vista al Océano Pacífico, arriba de cien invitados de Grupo GEO y Mujer Actual B.C. se dieron cita para disfrutar de una presentación del Coro de la Opera de Tijuana.

Los invitados fueron recibidos en la Casa Club de La Cúspide, donde iniciaron un recorrido por las casas muestra que impresionaron con su funcionalidad y diseño a quienes no las conocían; una vez terminado el tour los asistentes pasaron a ocupar sus lugares en una carpa iluminada por cientos de pequeños focos blancos, con mesitas al estilo de restaurante italiano.

El Coro de la Opera de Tijuana no decepcionó, muy por el contrario agregó una importante cantidad de nombres a su lista de admiradores, pues con gran sentimiento y haciendo evidente su talento y preparación, entonaron las más bellas y representativas arias y canciones italianas. Destacó la actuación de la pianista Aiko Yamada, la soprano Norma Navarrete, el tenor Ezequiel Ojeda y el barítono Jesus Cozain.

La noche concluyó con una rica cena que mantuvo el tema italiano de la noche y la convivencia se prolongó casi hasta la media noche. ▶





# ¡Zarema deja su soltería!

*Sus amigas la despiden en medio de un ambiente oriental.*

Por **Nayelli Serrano**

**F**amiliares y amigas acompañaron a Zarema Vega Labastida, el pasado sábado 8 de Noviembre a festejar su despedida de soltera, ya que se casa el próximo año en Cabo San Lucas, con su novio Alfredo Contreras Macklis.

La despedida fue muy divertida ya que el tema era oriental y todas las invitadas lucieron trajes típicos orientales como kimonos y detalles chinos. La decoración, a cargo de Isela Fregoso, lució increíble con mil detalles como abanicos, sombrillas de colores, mesas chinas con muchos cojines de colores y bordados, carpas de color rojo y budas.

Zarema disfrutó cada momento de su despedida, primero con los concursos que su amiga Daniella Santana organizó con todo cariño, estos incluyeron competencia de sumos, cantos y bailes en chino, mejores frases en chino etc.

Después de los concursos, el Dj ambientó con una gran selección de música, haciendo bailar a todas las invitadas.

Más tarde llegó el novio acompañado de sus amigos y con mucha emoción en medio de cientos de invitados, saludó a su futura esposa.

Los invitados no dejaron de bailar en toda la noche, ¡ni la lluvia ni el frío lograron apagar la ambientada despedida que finalizó alrededor de las 4 de la mañana! ➤

**Fotografía** Jaime Lliteras





# MENÚ NAVIDEÑO PAQUETES



Gastronomía fina  
de Saverios

## PAVO *Americano*

### ENTERO AL HORNO

relleno de carne de res con fruta seca, arándanos, castañas y nueces variadas, gravy de pavo con vino marsala y hongo porcini.

\$145<sup>00</sup> DLLS (14 Personas Máx.)

## PIERNA *De Jamón* AMERICANA AHUMADA

salsa de ciruela, naranja, granada, arándanos, castañas y puré de papa con mantequilla pura.

\$165<sup>00</sup> DLLS (14 Personas Máx.)

## COSTILLA *De Res Clásico* DE CASA PLASENCIA

acompañado con puré de papa y salsa de sus propios jugos y vino tinto.

\$170<sup>00</sup> DLLS (12 Personas Máx.)

## PRIMO *Rib*

### AL HORNO

jugosa pieza horneada en costra de sal con hierbas finas, se acompaña con salsa de sus propios jugos y puré de papa con mantequilla pura.

\$300<sup>00</sup> DLLS (12 Personas Máx.)

## BACALAO *A la* VIZCAINA

papa, chilacas, aceitunas, aceite de olivo extravirgen, pimienta piquillo.

\$110<sup>00</sup> DLLS (12 Personas Máx.)

## FILET *De Res* DE NUEZ PECANA

ahumado en madera de cedro, crema de raíz fuerte, salsa de vino tinto y arándanos.

\$90<sup>00</sup> DLLS (8 Personas Máx.)

### TODOS LOS PAQUETES INCLUYEN:

Panes rústicos italianos, órdenes de ensalada Caesar's 3.50 DOLLARS PERS.

### PREGUNTE POR NUESTRA:

Repostería y Pastelería fina, antipastos y toda nuestra línea de panes artesanales



24  
DICIEMBRE  
de 11:00am a 7:00 pm

TRADICIONAL  
BAZAR  
NAVIDEÑO  
GOURMET  
en *villa*  
Saverios

### Venta de:

Pavos, Jamones, Bacalao,  
Salsas, Botanas, Antipastos,  
Tamales Típicos Oaxaqueños  
Ensaladas, Aderezos,  
Repostería Fina, Mermeladas,  
Panes Artesanales,  
Vinos de Mesa Y Mucho Más...

Chef Javier Plascencia

INFORMES Y  
PEDIDOS

686-1567, 686-2947, 686-6442 y 686-1564  
152\*131532\*169 / susydelgadillo@hotmail.com

HAS TU PEDIDO CON  
ANTICIPACION



# ¡La crisis me da risa!

En momentos difíciles...  
nada como reír a carcajadas para  
seguir adelante.

## Cena de Gala Cruz Roja 2008

Por Claudia Terreros



Este año, el Grand Hotel Tijuana fue la sede de la tradicional cena de gala de la Cruz Roja. Cerca de 250 tijuanaenses asistieron para apoyar a la Benemérita institución.

El gobernador José Guadalupe Osuna Millán aportó un millón de pesos y el alcalde Jorge Ramos Hernández un cheque para la compra de una ambulancia del año.

El Dr. Eduardo Terreros Martínez, presidente del consejo administrativo de Cruz Roja Tijuana, agradeció los donativos por parte de Uniradio, Empacadora Rosarito y la familia Fimbres Moreno. Uno de los momentos más significativos de la noche fue el tributo rendido a Don José Fimbres Moreno, en el cual se reconoció su altruismo y gran ejemplo, con un minuto de aplausos.

Como parte de la cena se ofreció una subasta de arte, que incluyó pinturas, esculturas, grabados, joyería y fotografía, lo recabado será destinado para la construcción de una base de ambulancias en la subdelegación El Florido.

El simpático espectáculo 'La crisis me da risa' fue amenizado por los cómicos Alfonso Villalpando, Gerardo Penagos, Ricardo Hill y el imitador y cantante Carlos Bardelli.

Fotografía Gonzalo González



**DJ ROCKOLA**  
La Mejor Opción y Calidad por tu Dinero

• La mas extensa música mezclada:  
Hip-Hop, Electronic, Reggaeton, Top 40,  
Banda, Rancheras, Cumbias, Oldies, Jazz,  
Bossanova, Disco 70'S, 80's, etc!

• Gratis Incluye:  
Horas extras  
• Sonido, Luces y todo incluido  
• Karaoke digital y micrófonos con efecto de voz

DESDE  
**\$149.00 DIIS**

Aceptamos Tarjetas de Crédito

Para sus reuniones  
y posadas



# Ambientes

Suplemento no. 10, Tijuana, Baja California, Diciembre 2008

## actuales



## José Luis Pulido

*Decoración cálida, moderna  
y personalizada*

¿Qué nos ofrece el  
Palacio de la Cultura?

¡ANÍMATE AL CAMBIO EN TU PROPIA CASA!



**CREDITOS**

**Director Editorial**  
Ada Oliver

**Director Comercial**  
Saida Muriel

**Diseño Gráfico Editorial y Comercial**  
Studio ARSA

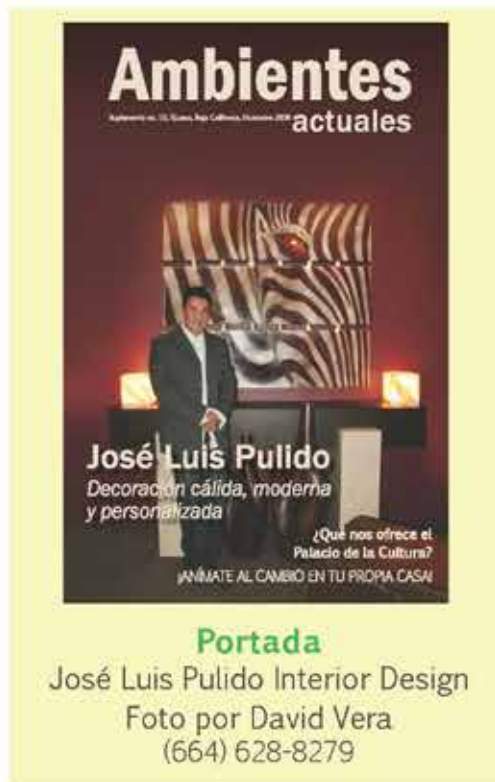
**Colaboradores**  
Sara Leal Partida  
Zulema Flores Ferrer  
Karla Lamas de Escalante

**Atención a Clientes**  
Marlene Villegas  
Hilda Serrano  
Alejandra Fandiño Margalef

**Ventas externas**  
Media Mix, Leticia Quintero Orcí

**Servicio a clientes**  
Tel. (664) 674-5766  
NEXTEL 122\*42898\*52

**Agradecimientos:**  
José Luis Pulido; Historiador Gabriel Lozano y Archivo Histórico de Tijuana; Palacio de la Cultura de Tijuana., Ariosto Manrique y Julio Rodríguez.



**Portada**

José Luis Pulido Interior Design  
Foto por David Vera  
(664) 628-8279

Contenido

49

**Eventos**

Una nueva LOBO para 2009  
Elegancia y refinamiento en el Altima 2009

50

**Perfil y Obra**

José Luis Pulido

52

**Ciudad**

No vayas a Tijuana.

53

**Arquitectura Emblemática**

El antiguo Palacio Municipal

54

**Eventos**

Moderna casa en Tijuana es el 2do lugar del 63  
Sorteo de la UABC

Nuevo y renovado show room de José Luis Pulido

56

**Decoración**

Un cuarto de tele acogedor

Es de entenderse que en una economía por demás complicada, algo como la decoración de nuestra casa pase a ser la última de nuestras prioridades. Sin embargo, si reflexionamos un poquito hay razones muy válidas para invertir un poco de tiempo (si no dinero) en esto de la decoración.

En tiempos de crisis mucha gente toma la decisión de vender su casa, el mercado cuenta con una sobre oferta y lo cierto es que las casas que primero se vendan serán las más bonitas y acogedoras. No es mucho lo que se tiene que invertir y gran parte del trabajo lo puedes hacer tu mismo.

Por otro lado, cuando vivimos etapas de alto estrés, no hay nada como el refugio de nuestro hogar para recargar las

pilas; de ahí la importancia de que este lugar sea agradable y cómodo.

Empieza por hacer limpia, divide las cosas en tres partes: para regalar, para restaurar y para desechar. Habrás dado un paso muy importante en lograr el espacio armonioso que añoras y podrás pasar tus días en una casa más despejada y confortable. Verás como tu mente también se despeja.

Que pases felices fiestas y que tu hogar se llene de luz durante esta temporada y todo el año.

¡Disfruta!  
Ambientes Actuales

Ambientes Actuales es un suplemento mensual, parte del contenido de la revista Mujer Actual B.C., una publicación de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Registro ante Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial en trámite, expediente no. 43797. Reserva de derechos y de contenido en trámite.

MILES DE OPCIONES

LÍNEAS CONTEMPORÁNEAS

LOS MEJORES PRECIOS

SISTEMA DE APARTADO

EXCELENTE TIEMPO DE ENTREGA



**MUEBLES OPTIMOS**

Aceptamos tarjetas de crédito



Río Bravo 9817 Col. Revolución (al lado de prepa Siglo XXI)

Tel: (664) 686 5700 / 686 6689



## Una nueva LOBO para 2009

Ford presentó el nuevo modelo de su exitosa camioneta pick-up LOBO, que ofrece diseño, funcionalidad, fuerza y el respaldo de la marca Ford. ▀



## Elegancia y refinamiento en el Altima 2009

El nuevo Nissan Altima no decepcionó, sigue manteniendo



la elegancia que lo ha distinguido y cuenta, como siempre, con elementos de vanguardia que lo hacen más deseable que nunca. ▀



MÁS QUE UN CONCEPTO, TODO UN ESTILO DE VIDA...

terrazas  
*Residencial*



**973 63 62**

- Vista Panorámica
- Circuito Cerrado de Seguridad
- Áreas Verdes
- Alberca
- Casa Club



# José Luis Pulido

## Decoración cálida, moderna y personalizada

Por Ada Oliver  
Fotos David Vera

**E**ntre los jóvenes talentos que se perfilan dentro del ambiente de la decoración y el interiorismo destaca de manera especial José Luis Pulido, un profesionalista con un estilo personal muy definido, pero con una actitud hacia la decoración completamente abierta, de modo que lo que brilla en los espacios que diseña es la personalidad de quien los vive.

### ¿Siempre supiste que te querías dedicar a esto?

Pues, desde chico siempre tenía la inquietud, andaba cambiando cosas en todos los espacios de la casa, inventando como quería mi recámara y cosas así, pero primero estudié la licenciatura en negocios internacionales en CETYS Universidad. Ya después me fui a San Diego al Art Institute a estudiar diseño de interiores.

### ¿Cómo te empiezas a desarrollar en el área?

Fue hace 5 años, empecé cerca del Hipódromo con un local que se llamaba Prestige Gallery con la idea de ofrecer asesoría, pero posteriormente al ver las necesidades de mis clientes, que pedían muebles hechos a la medida y cierta exclusividad en el diseño, empecé a diseñar mis propios muebles, basándome siempre en el perfil del cliente, pues cada uno es muy diferente, por eso siempre hago mucho hincapié en que cada diseño que yo haga se base en el perfil de mi cliente, no se trata de que lleguen a un lugar y digan "mira, esto lo hizo José Luis Pulido"... yo siempre ofrezco algo exclusivo para el cliente, hecho a la medida de su casa y de acuerdo con su personalidad

### ¿Entonces te concentras en ofrecer un diseño personalizado?

Exactamente, nosotros tenemos una idea y el cliente tiene otra, lo que a ti te gusta puede no gustarle a tu cliente, lo más importante es escucharlo. Cuando decoro una casa completa me gusta entrevistar hasta el último miembro de la familia, porque cada quien tiene una personalidad y quiero que todo quede de acuerdo a su dinámica.

**“ Cuando decoro una casa completa me gusta entrevistar hasta el último miembro de la familia, porque cada quien tiene una personalidad y quiero que todo quede de acuerdo a su dinámica. ”**

### Sin embargo tu trabajo tiene un estilo, ¿cómo lo defines?

Contemporáneo, moderno pero elegante, siempre elegante, porque siento que lo moderno es frío entonces siempre trato de darle a los proyectos un toque de calidez, con texturas, con colores, eso es muy importante para mí.

### ¿Qué otros elementos ofreces aparte de los muebles que tu mismo diseñas?

Muchos accesorios, que hago en equipo con diseñadores, artistas y artesanos que me hacen cosas según los proyectos o ideas que



tengo, como las lámparas y los jarrones... mis accesorios no los vas a encontrar en ninguna otra parte porque los hacen según mis especificaciones y los estilos que manejo... lo mismo pasa con las pinturas, que se hacen conforme a las necesidades de mis muebles, es una especie de pintura-accesorio que se hace como parte de un proyecto, de un concepto.

Lo que hago es trabajar en equipo con todos, con la persona que me hace un mueble tallado, el que me hace un mueble tapizado, una pintura o un jarrón, todo lo trabajamos en equipo porque sólo así puedes ver como las ideas se hacen realidad.

### ¿Cuáles consideras los mayores logros de tu joven pero exitosa carrera?

El mayor logro es cuando un cliente me tiene la confianza de darme su casa completa y yo se la entrego decorada a su gusto.

A veces lleg an clientes buscando al cliente y cuando salgo se sorprenden porque esperan a alguien mayor, pero pues estamos trayendo ideas frescas que le han gustado a la gente. Yo me



actualizo dos veces al año, voy a conferencias y seminarios de decoración y diseño en la ciudad de México y Estados Unidos porque como diseñadores no nos podemos estancar en un solo estilo, para mí es importante estar renovando y cambiando.

Una satisfacción muy grande fue decorar la alfombra roja del concierto del señor Alejandro Fernández y la suite en la que se hospedó, queríamos que se sintiera como en su casa, le gustó mucho y después nos habló para felicitarnos.

### ¿Qué caracteriza a tu nueva colección?

Es moderna pero con muchos toques de pieles en los cojines y tapetes, que fácilmente puedes cambiar con las temporadas.

En cuanto a los accesorios me gustan las cosas grandes, a veces la gente satura su casa con cosas chiquitas, a mí me gusta poner una cosa grande pero que luzca, no me gusta saturar los espacios me gusta que se vean limpios, que tu comedor tenga uno o dos accesorios y se acabó.

### ¿Cómo tijuanes, qué opinas de la oferta que hay ahora en cuanto a decoración?

Para mí es bueno, porque hay una nueva cultura que está entrando muy fuerte a Tijuana, habemos gente profesional y otros no tanto como en todos los ámbitos, por eso le sugiero a la gente en general que antes de comprar un mueble o contratar un decorador se cercioren de su calidad y profesionalismo, porque muchas veces te quieren vender por vender, en mi caso lo que yo ofrezco es un proyecto completo y un servicio de asesoría que no se cobra por separado.

### ¿Qué le dices a la gente que se intimida al pensar en contratar un decorador?

Eso es muy común, pero no, la gente no debe sentirse intimidada, porque un profesional va a trabajar con lo que tienen, integrando todo a un proyecto y no los hará gastar a lo tonto... ¡la gente no debe tener pena en acercarse a un decorador! ♣



# Condominios la Joya

Construimos SUEÑOS



85Mts2

- ✓ Sala
- ✓ Comedor
- ✓ Cocina
- ✓ 1 Baño
- ✓ 2 Recamaras
- ✓ Cto. de lavado
- ✓ Loseta

Apártalo con  
solo \$1,000 pesos

**SOLO PARA 20 FAMILIAS!**

\* Con ingresos desde \$16,000 pesos  
Individuales o Conyugales  
\*Sujeto a Aprobación de Crédito



**VEN!**  
Conoce nuestro Departamento  
**MUESTRA!!**



Cofinavit...



INFORMES Y VENTAS

**686.14.46**

ventaslajoya@gmail.com



**APROVECHA TU CREDITO COFINAVIT**



# NO VAYAS A TIJUANA

...porque hay unas  
playas preciosas  
y unos acantilados impresionantes  
por descubrir.



...porque seguramente vas a querer conocer a nuestros más especiales vecinos



... porque no saldrás del Valle de Guadalupe en Ensenada disfrutando de los vinos más exquisitos de México.



... porque visitarás uno de los recintos culturales más importantes y modernos de México y comprenderás la propuesta artística fronteriza que tiene Tijuana.



...porque simple y sencillamente **esta es la frontera** más visitada del mundo... vibrante, excéntrica, contrastante como cualquier ciudad grande; con propuestas y con retos, con sueños y con realidades...

Por eso,  
**POR FAVOR,**  
no vayas a Tijuana..



... porque no harás otra cosa mas que estar paseando. Tijuana tiene desiertos, playas, montañas y bosques a menos de dos horas.

Tenemos miedo a que te quieras quedar con ella... es nuestra y de nadie más.

BajaPhotoArt  
www.bajaphotoart.com

testa  
marketing



Peek-A-Boo  
Photography



Mauricio Orantes | Photographer

Fotos para tu evento

(619) 250 - 4825





# El Antigua Palacio Municipal, hoy Palacio de la Cultura ¿Qué nos ofrece hoy?

(Segunda de dos partes)

Por Zulema Flores

Retomando la historia de lo que en su origen fue el Palacio Municipal, hoy Palacio de la Cultura, cabe mencionar que a partir del año 2001 el inmueble cuenta con un Archivo Histórico de la Ciudad en donde toda persona interesada en conocer detalles sobre el pasado de Tijuana tiene la oportunidad de consultar periódicos, videos, libros y fotografías.

Más adelante, entre el 2003 y el 2006, el edificio fue remodelado de nuevo y fue en noviembre del 2007 cuando se inauguró la Sala Anguiano Rutas.

En esta sala el visitante encuentra una exposición permanente del último de los grandes maestros de la segunda generación de la Escuela Mexicana de Pintura: Raúl Anguiano.

La idea de crear esta sala surgió a partir de la muerte del pintor mexicano en enero de 2007 y como un regalo del artista a la ciudad, ya que para él Tijuana siempre fue un sitio a visitar en la ruta entre sus casa, una ubicada en Huntington Beach, California y la otra en Coyoacán, en la ciudad de México.

Para esta exposición permanente fueron donadas, por Brigita viuda de Anguiano, 62 piezas del pintor de las cuales 45 están montadas en la sala y el resto es colocado de manera alterna.

En la Sala Anguiano Rutas el visitante puede disfrutar de trabajos diversos como retratos, temas que hacen referencia a la selva Lacandona de Chiapas, el artista también aborda temas religiosos, plasma el surrealismo, pasajes de la historia de México y representa distintos oficios del pueblo mexicano.

Incluso pueden encontrarse bocetos de murales que el maestro Anguiano estaba preparando. Sus trabajos están elaborados con distintas técnicas como óleo, grabado, carboncillo en papel y litografías.

Las piezas montadas en esta sala son una ventana a épocas pasadas vividas en el país y que muestran de manera clara aspectos representativos del pueblo mexicano.

Para el próximo año existe el interés por mostrar obra distinta del pintor, como la que aborda el tema taurino, a fin de que la comunidad tenga la oportunidad de disfrutar un repertorio más amplio del maestro Anguiano.

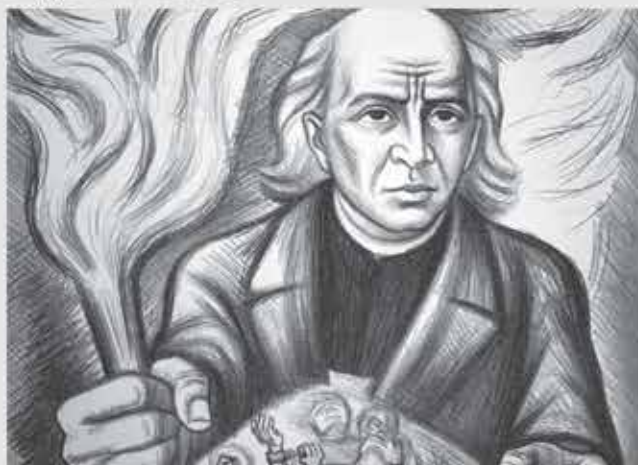
La creación de la Sala Anguiano Rutas no hubiera sido posible sin el esfuerzo del patronato comandado por José Galicot, quien contó con el apoyo del arquitecto Jack Winer, el ingeniero Eduardo Gurría y la Sra. Laura Reinert.

La Sala Anguiano Rutas está abierta al público de martes a domingo, en un horario de las 10:00 a las 16:00 horas, y también existen visitas guiadas para grupos.

Esta sala es uno de los principales espacios del Palacio de la Cultura, el cual también cuenta con la Galería de la Ciudad, salas de exposición, el Archivo Histórico de la Ciudad y la biblioteca Braulio Maldonado.

En este 2008, el Palacio de la Cultura cumple su segundo aniversario como un espacio dedicado principalmente a actividades de tipo cultural y es desde su origen un referente que no puede faltar al hablar de la historia de Tijuana

Y tú... ¿ya lo visitaste? ▀



*En este 2008, el Palacio de la Cultura cumple su segundo aniversario como un espacio dedicado principalmente a actividades de tipo cultural y es desde su origen un referente que no puede faltar al hablar de la historia de Tijuana*



AMBIENTES ACTUALES

## ¡Mejor que nunca!

### Moderna casa en Tijuana es el 2do lugar del 63 Sorteo de la UABC

Se encuentra en Cumbres de Juárez y sin duda se trata de una de las más hermosas casas que ha sorteado al UABC en esta ciudad.

La residencia se encuentra a unos metros de la casa club del exclusivo fraccionamiento y tiene 254 m<sup>2</sup> de construcción en un terreno de 348 m<sup>2</sup>. Cuenta con sala, comedor, cocina, tres recámaras, 2.5 baños, estancia para televisión, estudio y cochera para dos autos. Incluye además una camioneta Dodge Journey 2008 y un cheque por 450 mil pesos para su mantenimiento.

El sorteo se realizará este 17 de diciembre, así que hay que estar muy atentos. Cabe mencionar que el primer lugar es una mega residencia en la capital del estado, con un valor de 10 millones 550 mil pesos; además 30 boletos serán premiados con carros del año de diferentes marcas.

El magno sorteo cuenta con 650 premios más 2,450 premios que se pueden canjear inmediatamente con la modalidad de "raspaditos".

Suerte!



## Nuevo y renovado show room de José Luis Pulido

Amigos, familiares e invitados especiales del diseñador de interiores José Luis Pulido se dieron cita en su tienda, ubicada sobre el boulevard Agua Caliente, para apreciar la total renovación de la sala de exhibición.

Con esta re-inauguración, José Luis aprovechó para presentar su última colección que incluye colores cálidos, muchos accesorios en piel y elementos en piedra natural como mesas y lámparas. Todo con líneas sencillas y elegantes, pero sin olvidar el tan importante elemento del confort.

La reunión se extendió hasta muy tarde y al anfitrión le llovieron tanto felicitaciones como buenos deseos de parte de todos los asistentes.





Vista al mar

Alberca y jardín

3 & 4 recamaras

# Un estilo de vida relajado

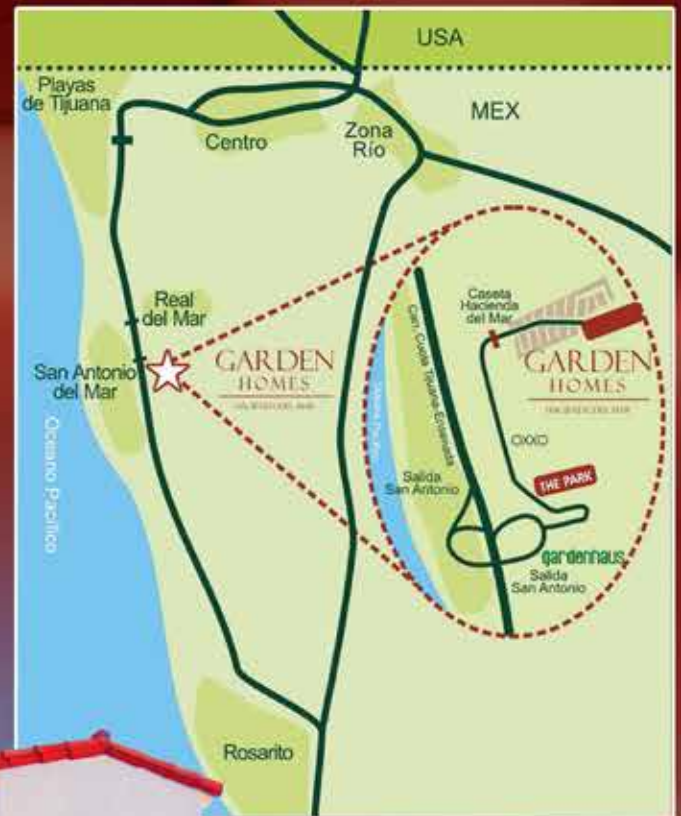
# GARDEN HOMES

HACIENDA DEL MAR

Vivir en la costa de Tijuana te ofrece grandes ventajas:

Disfruta su clima y la brisa del mar en una casa estilo contemporáneo mexicano. Olvídate de la contaminación y aprovecha la cercanía de lugares como: centros comerciales, escuelas, cines, playas, etc. Alberca, jardines, salón de ejercicios, seguridad, video monitoreo y mucho más.

¡Los fines de semana serán como estar de vacaciones!



desde  
**\$100** mil dls.

Tijuana: (664) 686.2120 | GardenHomes (664) 609.3211

[www.gardenhomesbaja.com](http://www.gardenhomesbaja.com)

Developed by



First American  
Title Company, Inc.





# Suscríbete



Suscríbete a  
**Mujer Actual B.C.**

por un año y llévate  
de regalo un  
baño termal  
en **Vita Spa**

por sólo

**\$30** dls.



Teléfono:  
**686.2645**

\*Para hacer valida la promoción es necesario presentar el recibo de contratación en Vita Spa.

[suscripciones@mujeractualbc.com](mailto:suscripciones@mujeractualbc.com)  
[www.mujeractualbc.com](http://www.mujeractualbc.com)

**MUJER**  
actual  
Baja California

Vita Spa  
Agua Caliente  
TIJUANA  
El Legendario Manantial de Agua Termaal

Decoración

AMBIENTES ACTUALES

## Un cuarto de tele acogedor

*Los colores cálidos son perfectos para este espacio familiar.*

Por **Karla Lamas**

**E**s muy importante tener un cuarto de tele acogedor, ya que es uno de los lugares en los que la familia pasa más tiempo, desde mi punto de vista un cuarto de tele tiene que ser cómodo y con colores calidos.

En el caso que aquí les presento escogimos anaranjado quemado, café oscuro y amarillo mostaza, así como un color neutral para el techo y demás paredes. Este cuarto de tele se encuentra a un lado de la cocina, por lo que pensé en combinar colores que se puedan usar en las dos partes.



*Siempre opto por colores mas bien oscuros para cuartos de televisión, pues esto evita que haya reflejo en la pantalla de la tele y de paso se logra un ambiente más íntimo y acogedor.*

Anteriormente el cuarto tenía las paredes en tonos de rojo, verde olivo y arena, también lucía bonito pero esa combinación de tonos ya están un poco pasados de moda, y la dueña estaba un poco cansada de ellos.

Siempre opto por colores mas bien oscuros para cuartos de televisión, pues esto evita que haya reflejo en la pantalla de la tele y de paso se logra un ambiente más íntimo y acogedor. **NO LE TEMAN A LOS COLORES OSCUROS**, es cuestión de saberlos combinar y lograr un equilibrio para no oscurecer demasiado el área, lo bueno de la pintura es que si los colores te cansan es muy económico pintar por encima con una nueva tonalidad.

Un cambio importante que se le hizo a este cuarto fue el de los sillones. Anteriormente contaban con un sillón de dos plazas (love seat) y un sillón largo, mismos que sustituimos por a un seccional de "suede" bastante grande en color café. También colocamos varios accesorios, como los cuadros que son una serie de cuatro que yo misma pinté, hicimos una composición con los cuadros, una repisa larga y velas, que le brindan una bonita iluminación a cada uno de los cuadros.

Los dueños ya contaban con bonitos y convenientes shutters en las ventanas de color mohogany, nosotros agregamos una lámpara, cojines y un jarrón para poner ramas largas y ciertos detalles para darle un toque personal.

Fue un cambio poco costoso con un resultado increíble... unas capas de pintura, un poco de imaginación para los accesorios y detalles y una forma bien pensada de acomodar los muebles, eso es todo lo que necesitas para lograr un espacio muy cómodo y fuera de lo común.

Como siempre te digo, atrévete al cambio. Muchas veces la gente opta por colores arena o muy claros para su cuarto de tele, también hay quien trata de hacerlo elegante, pero lo único que se logra con esto es un ambiente frío, que poco invita a la convivencia. ♪



# Triple homelink.

No hay puerta que no se te abra.

## Desde el

# 15%

de enganche\*

MALACOSTÚMBRATE

## CAMRY

LLEGA DE BUENAS



**Toyota California Tu Distribuidor en Tijuana**

Vía Rápida Poniente No. 15155 Zona Expansión Río III.

A un lado de Mundo Divertido.

Tijuana, Baja California. Tel.: 01 (664) 103-66-99

[www.toyotacalifornia.com.mx](http://www.toyotacalifornia.com.mx)

\*Aplican restricciones.







# ÉPOCA DE **ABROCHARSE** EL CINTURÓN



**XTRAIL**

**ROGUE**

**ALTIMA**

**Financiamiento con  
tasa fija en pesos,  
Planes con Seguro GRATIS,  
y 0% de comisión por apertura\*.**

\* Aplica en unidades y planes de acuerdo a disponibilidad del distribuidor, pregunta por líneas que aplican y restricciones de crédito.



COMERCIO AUTOMOTRIZ S.A. DE C.V.

[www.nissantijuana.com.mx](http://www.nissantijuana.com.mx)

Zona Río  
Av. Xavier Villaurrutia No.9950  
Zona Río Tijuana, B.C. C.P. 22320  
Tel: (664) 683-4311

Insurgentes  
Blvd. Insurgentes No. 17017-26  
Plaza Península col. Los Alamos, Tijuana B.C.  
Tel: (664) 621 3353 y 55

Ensenada  
Carretera Transpeninsular km. 111 No. 763  
Fracc. Valle Dorado, Ensenada B.C.  
Tel: (646) 176 6118 y (646) 176 6611