

5ta. Edición - Tijuana, B. C. - Febrero 2008

MUJER

Baja California **actual**

Ejemplar Gratuito

Mantén tu mente
POSITIVA

¡Cuida tu Corazón!

El Poder del
Chocolate

Alicia Llanos de Ramos
“Lo más importante son los valores”

Foto: Xavier Venegas D'Avila

El mejor regalo de San Valentín está en **Dorians**

*Perfumería y
Accesorios finos*



*Productos envasados de origen
y las mejores marcas
a Precios de Zona libre
más baratos que en Estados Unidos*

Dorians
Brilla en tu vida



Febrero 2008

Contenido

Primera Persona 4

Esta Temporada 5

Un Dulce Detalle

Opiniones y Reflexiones 6

Consejos de Vida



Nutrición 8

La Antidieta

Tu Salud

La Osteoporosis 10

Porque Debemos Beber Agua 11

Cuida Tu Corazón 12

Valores y Gente 13

Hospital Infantil de las Californias

Esta Temporada 14

El Poder del Chocolate

Tus Finanzas 15

Más Allá de las Finanzas

Ciudad 16

Cuando Se Suman las Intenciones

La Buena Mesa 18

Le Bistro Du Chef

Especial Spas

Tecnología para la Belleza 19

La Base de la Cosmetología Moderna 20

Relajación Total 21

Los Beneficios Terapéuticos del Spa 21

Lo que Viene 23

CAMAFEO

La Mujer del Mes 24

Alicia Llanos de Ramos

La Otra Mitad 26

Una Historia Entre Lineas

Lo que viene 28

Tijuana Sede de Día V

Esta Temporada 29

Dilo con Flores

Tu Persona 30

Una Mente Positiva

Personalidades 31

Los Tiempos de la OH

Sociales

Inauguran MINT 32

Jose Medina 33

Cumpleaños Sra. Terreros 34

Boda en Cuernavaca 36

Sra. Mundo 37

Suplemento

Ambientes Actuales 39



PORTADA



Alicia Llanos de Ramos

Fotografía por Xavier Venegas D'Avila

Maquillaje por Angel Román

Joyería de Ma. Aurora Troncoso



Tai·Ki·Shi

te vamos a

Shikior



www.estabienrico.com

Río: Blvd. Sánchez Taboada 6060, Zona Río, Tijuana B.C. Tel. 684 0404
Otay: Blvd. Industrial esquina con Gato Bronco, Plaza Nueva Tijuana Tel. 300 3383

Las Amigas Curan

Director Comercial

Saida Muriel Hid

Director Editorial

Ada Oliver

Diseño Gráfico Editorial

Studio ARSA

Diseño Gráfico

Mariko Shimizu

C Diseño

Atención a Clientes

Alejandra Fandiño Margalef

Sara Leal Partida

Ventas externas

Leticia Quintero Orci

(Media Mix)

Colaboradores

Mónica Fimbres

Blanca Julia Martín del C.

Fernando Padilla Fitch

Elsa Fernanda Flores

Sara Leal Partida

Claudia Terreros

Gabriela Lucero

Giselle Paredes

Dr. Bruno Roldán Melo

Fotógrafos

Xavier Venegas D'Avila

Milton & Omar Ríos

Alfredo Hernández

Asesoría relaciones públicas

Toni Torres

www.tonitorrespr.com

Servicio a clientes

Tel. (664) 674-5766

NEXTEL 152*168984*18

ventas@mujeractualbc.com

En fechas recientes mi amiga Lizette me reenvió un correo electrónico que se titulaba "¿Curan las amigas?". No lo abrí inmediatamente porque siempre ando corriendo, pero al sentarme a escribir este editorial el título se me venía una y otra vez a la mente, entonces decidí echarme un clavado en el océano de mi buzón y lo encontré.

Dice que un estudio reciente de la Universidad de Los Angeles indica que la amistad entre mujeres es verdaderamente especial. Se descubrió que las amigas contribuyen al fortalecimiento de la identidad y son un remanso en medio del mundo real, con sus tempestades y obstáculos. Además las mujeres que tienen amigas cercanas tienden a recuperarse de las enfermedades y a superar los momentos críticos de la vida más rápido. Las amigas son una fuente de fuerza, bienestar, alegría y salud.

¿Amiga, me cambias el turno?, ¿comadre te encargo a los niños un ratito?, ¿me das el teléfono de tu doctor?, ¿me pasas la receta de aquella botana?, ¿cómo le hiciste para bajar de peso?, ¿puedes hablar...?

También decía que se identificaron sustancias químicas producidas por el cerebro que ayudan a crear y mantener lazos de amistad entre las mujeres. Sean sustancias químicas o la purísima necesidad de tener a quien hacer cualquiera de las preguntas que enlisté arriba, no cambio a mis amigas por nada.

Hace poco murió mi abuelo y desde el velorio pude ver a una señora sentada calladamente en una esquina. Fue de las últimas en irse. La detecté al día siguiente en la misa, después en el entierro y luego en casa de mi tío donde sólo se juntó la familia. Era María, la amiga de toda la vida de mi abuelita. Silenciosa y solidaria, consciente de que su sola presencia era suficiente para empezar a curar a su amiga de la gran pena que la embargaba.

En este mes del amor y la amistad abraza a tus amigas; las nuevas y las de siempre, las que ves seguido y las que sólo te encuentras en el Messenger; las que te han visto en tus mejores momentos y las que te han curado en los peores. Saida y yo pertenecemos a un gran grupo de amigas; a todas ellas nuestro amor y agradecimiento.

En esta edición encontrarás una entrevista con Alicia Llanos de Ramos, una primera dama accesible y amable que la sientes amiga desde el primer saludo. Te ofrecemos también un especial de spas (tal vez para que visites alguno con tus amigas) y las secciones que ya conoces entre muchas cosas más.

Disfruta y gracias por hacernos parte de tu día y de tu vida...

Ada Oliver
Director Editorial



Saida Muriel
Directora Comercial



Ada Olivier
Directora Editorial

Agradecimientos:

Sra. Alicia Llanos De Ramos, Ma. Eugenia Castellanos, Marcia Coronado y todo su equipo; Fundación Castro Limón; Club Campestre de Tijuana; Gaby Gaxiola y STARBUCKS; Comine de Imagen de Tijuana y Sr. José Galicot; Bistro Du Chef; Pasticcini; Irma Betanzos, Silvia Millán, Esencia Casa Spa, Dr. Antonio Cueva y Laserium; CGH&T y Lic. Edna Hurtado; AMAC Impresos (Carlos Echegaray, Yhara Moreno); Grand Hotel Tijuana, EcoStone, PlotDigital, Alvaro Bello y Fabián Rosiñol.

Mujer Actual B.C. es una publicación de Comunicaciones Actuales S.de R.L. de C.V., impresa en los talleres de AMAC. Registros y reservas 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.

Esta Temporada

¡Un dulce detalle!

Pasticcini se especializa en cupcakes gourmet

Abrir un restaurante, un café o cualquier negocio del giro gastronómico exige mucho de quien lo emprende. Pero sin duda, las exigencias deben ser aun mayores si eres nieta del legendario Livio Santini, creador de la mundialmente famosa ensalada Caesar.

"Me encanta cocinar y siempre he sido 'fan' de los cupcakes, conocía diferentes lugares en Estados Unidos que se especializaban en ellos y se me ocurrió abrir uno similar en Tijuana" dijo Genia Santini de Ledesma.

Pasticcini es el primer lugar en Tijuana que se dedica exclusivamente a preparar cupcakes (pastelitos o bollitos en la forma de las mantecadas) y cuenta con quince sabores distintos. Basada en la filosofía de su abuelo de que la calidad de los ingredientes es la base de todo, Genia prepara sus pastelitos con ingredientes cien por ciento gourmet.

"Usamos harinas no refinadas ni blanqueadas, sal de mar, chocolate con un alto porcentaje de cacao, verdadera mantequilla y no manteca vegetal en los betunes y las masas, frutas orgánicas y chispas de verdadero chocolate" explicó Genia.

Pasa a probar uno junto con un café o llévalos tu siguiente reunión, seguro causarán sensación. El de chocolate oscuro es casi un pecado.



Huerta's cuisine

Cocina de Autor
Chef Juan Alvarez

Ave. Sonora No. 65 (La Recta)
Fracc. Chapultepec
Tel. 664.686.1165
664.686.6556



Consejos de Vida

La verdadera fórmula para ser feliz.

Por Mónica Fimbres

Tener la convicción de adquirir una actitud favorecedora ante el sentido de la vida; llevada a cabo por firmes creencias de rectitud, justicia, trabajo y hermandad. Estos son sólo un puño de valores en el vasto océano de infinitas posibilidades para obtener paz de espíritu. Este análisis me lleva a introducir dos ensayos, dos verdaderas joyas. El primero es la "Desiderata de la Felicidad"*, escrito en 1927 por un hombre, el segundo se titula "Usa Protector Solar"*** redactado sesenta años después, en 1997, por una mujer.

Uno clásico, el otro contemporáneo, pero ambos valiosísimos y con el mismo común denominador que te deja con un sabor de que todo es posible y se puede lograr una felicidad plena cualesquiera que sean tus circunstancias.

Primeramente, cómo fue que llegó a mi "La Desiderata de la Felicidad"... pues a través de mi padre; él me transmitió su empatía por el ensayo y a mí por lo consiguiente me conmovió. Estaba en mis tiernos veinte años y francamente no le entendía, pero sabía que ahí había algo importante. Por una u otra cosa olvidé su contenido, quedándose en el baúl de los recuerdos, hasta que se hizo justicia la revolución lo saqué... y me resonó más que nunca. Aquí algunas de sus lecciones más importantes:

- "Anda plácidamente entre el ruido y la prisa, y recuerda la paz que se puede encontrar en el silencio".
- "En cuanto te sea posible, vive en buenos términos con todas las personas".
- "Enuncia claramente tu verdad; escucha a los demás... incluso a los torpes e ignorantes; ellos también tienen su historia".
- "Evita las personas envidiosas y agresivas pues son un fastidio para el alma".

El ensayo pone mucho énfasis en una regla de oro: "no te compares con los demás porque siempre habrán personas más grandes y más pequeñas que tú". Hace mención de que

se deben disfrutar los logros y los planes, también habla de la importancia de tener una carrera porque te saca adelante cuando necesitas vivir de ella.

Indica que debemos ser vigilantes en los negocios, porque el mundo (lamentablemente) está lleno de egoísmo pero que no debemos nunca cerrarnos a la virtud que hay

en él, pues el mundo está lleno de heroísmo también. El autor afirma que una de las claves para la felicidad consiste en ser uno mismo y no fingir afecto, manteniéndonos en paz con Dios, cualquiera que sea nuestro modo de concebirlo

También dice: "y cualesquiera sean tus trabajos y aspiraciones... mantén la paz con tu alma, ten cuidado, esfuerzate por ser feliz".

Ahora que ya les di un sabor por la Desiderata, aquí les viene "Usa Protector Solar". Es importante mencionar que se trata de un poema-discurso (publicado en el Chicago Tribune) que empieza por hablar de la importancia científica de usar protector solar, pero entretiene toda una filosofía de vida.

"Disfruta de la fuerza y belleza de tu juventud que es imposible de digerir hasta que entras en años y [te das cuenta] de cuántas posibilidades tenías ante ti y lo guapo que eras en realidad".

"No estás tan gordo como imaginas"

"Preocuparse es tan efectivo como tratar de resolver una ecuación de álgebra masticando chicle"

"No juegues con los sentimientos de los demás... no toleres que la gente juegue con los tuyos".

"Relájate, no pierdas tiempo sintiendo celos".
"A veces se gana, a veces se pierde".

"Recuerda los elogios, olvida los insultos".

Bueno, son infinidad de consejos que se repiten en uno y el otro ensayo, comprobando que la llave de la felicidad nunca ha sido un secreto, sólo hemos olvidado ejercer las cosas que nos ayudan a construirla. No le sigo porque como diría mi amiga Adita "ya llevas una tesis escrita".

Sólo quiero concluir diciendo que la veas como la veas, trata de "mantener la paz con tu alma en la bulliciosa confusión del planeta, que con todas sus farsas y sueños fallidos sigue siendo hermoso".

Las palabras, ideas o consejos, si son positivos, tienen una fuerza extraordinaria para el que las recibe con gratitud y se compromete a practicarlas. Gracias y hasta pronto.

*"La desiderata de la felicidad", Max Ehrmann, 1927.

**"Usa protector solar", Mary Theresa Schmich, 1997, Chicago Tribune.





Tijuana

XIX Ayuntamiento 2007-2010

Este mes de febrero

7% de descuento

En pago Predial 2008

Porque queremos a Tijuana

Vamos por una mejor recolección de basura,
seguridad pública y vialidades

Puede realizar su pago en:
**PALACIO MUNICIPAL Y DELEGACIONES
MUNICIPALES**

Consulta tu recibo vía internet en la pagina www.tijuana.gob.mx y realiza tu pago en los
bancos HSBC Y Bancomer.

La Antidieta

Una opción que sigue siendo viable

Por Dr. José Bruno Roldan Melo

No se trata de un régimen alimenticio que dicte qué debemos comer y en qué horario, sino del conocimiento de lo que nos alimenta, de forma que no hagamos combinaciones perjudiciales que impidan mantener nuestro peso ideal.

Harvey y Marilyn Diamond publicaron hace casi 20 años el libro *La Antidieta*, que planteaba una nueva manera de percibir la alimentación en Estados Unidos. La obra es una guía minuciosa de nutrición equilibrada, la cual trae como recompensa pérdida de peso, sin los acostumbrados sacrificios o descompensaciones, un aumento de energía increíble y una sensación general de bienestar.

El fundamento que rige la Antidieta parte de la relación directa que hay entre lo que comemos y el estado de nuestro organismo. Es así que resulta primordial conocer los ciclos naturales del cuerpo, los cuales se basan en funciones bastante obvias: apropiación (ingestión y digestión de alimentos), asimilación (absorción y uso) y eliminación (desalojo). De manera que una buena absorción de la energía contenida en los alimentos y una eliminación eficiente de los residuos equilibra al organismo.

Aunque estas funciones se mantienen en constante actividad, cada una se intensifica durante ciertas horas del día:

Apropiación: de 12 p.m. a 8 p.m.
Asimilación: de 8 p.m. a 4 a.m.
Eliminación: de 4 a.m. a 12 p.m.



¿Por qué engordo?

Para los autores, la toxemia (acumulación de residuos tóxicos) constituye la base para ganar peso; en otras palabras, si se generan más toxinas de las que se eliminan se producirá una reserva excesiva (en tejido adiposo y músculos), lo que da como resultado el aumento de kilos.

La toxemia se origina cuando se altera la función de eliminación y cuando los subproductos no son adecuadamente digeridos. Prácticamente todo lo que comemos sufre un proceso de preparación antes de ingerirlo que lo aleja de su estado natural, lo cual contribuye a que se asimilen en forma incompleta y generen cierta cantidad de residuos tóxicos; con frecuencia el sistema digestivo se ve sobrecargado de trabajo.

Los Diamond señalan el consumo de frutas y verduras con alto contenido de agua como el primer principio que ayudará a mantener el equilibrio metabólico y a eliminar los residuos tóxicos del organismo. Cualquier alimento que comamos al que se le haya retirado el contenido de agua, mediante cualquier proceso (cocción, deshidratación, etcétera) es un concentrado.

Nuestro cuerpo es 70% agua, así que debemos ajustarnos a una dieta que contenga aproximadamente esa misma proporción del vital líquido; deben predominar frutas y verduras, donde se encuentran todos los nutrientes que el organismo requiere (vitaminas, minerales, proteínas, ami-

noácidos, enzimas, carbohidratos y ácidos grasos); el otro treinta por ciento estará integrado por alimentos concentrados: pan, granos, carne, productos lácteos, legumbres, etcétera.

Los autores son enfáticos al indicar que la antidieta no trata de imponer a nadie una especie de régimen carcelario. "Seguramente, durante un día el consumo no estará perfectamente equilibrado... ¡no importa!, siempre y cuando se asegure que al día siguiente se reajuste. Lo fundamental es tener presente la importancia de consumir regularmente alimentos con alto contenido de agua".

Es importante aclarar que tomar agua durante las comidas ejerce efecto debilitante, ya que diluye los jugos digestivos que actúan sobre los alimentos, impidiendo una correcta digestión; además, se obstruyen la apropiación y la asimilación, lo que a su vez afecta negativamente el ciclo de eliminación, desperdiándose mucha energía.

Saber combinar es saber comer

El segundo principio que rige a la desintoxicación del cuerpo es la adecuada combinación de los alimentos. No hay proceso que el organismo realice que consuma más energía que la digestión,

“Nuestro cuerpo es agua en setenta por ciento, así que debemos ajustarnos a una dieta que contenga aproximadamente esa misma proporción”

incluso más que correr, nadar o andar en bicicleta. Por ello, es de vital importancia disponer de energía que elimine cualquier cantidad de toxinas de reserva, lo cual se consigue al saber mezclar los alimentos de fácil digestión con los más complejos.

El principio sugiere que no debemos desperdiciar energía, lo cual sucede cuando la comida permanece ocho horas en el estómago, tiempo en el que se pudre (sucede con las proteínas) o fermenta (carbohidratos), generando gases y ácidos que contaminan a los intestinos. Lo ideal es que permanezca tres horas o menos, y la manera de asegurar esto es no consumiendo más de un alimento concentrado por comida. Si queremos comer carne, pasta al ajo con mantequilla, papas o pan debemos acompañarlos sólo de verduras y ensalada, a la cual podemos agregar un poco de queso picado, rallado o derretido, pero sin crotones.

El cuerpo humano no está diseñado para digerir más de un alimento concentrado por vez en el estómago. Esto no significa que no se puedan comer juntas dos clases diferentes de carne o dos tipos diferentes de nueces, pero si quiere decir que no se deben comer simultáneamente dos pro-



teínas diferentes: carne, huevos, lácteos o nueces. Saber combinar los alimentos no nos priva de comer las cosas que nos gustan, simplemente no hay que comerlas todas al mismo tiempo.

Hay gente que cree que consumir mucha fruta engorda; la anti-dieta demuestra lo contrario, y en ello basa su tercer principio: su correcto consumo. Exceptuando los plátanos, dátiles y frutas secas, la fruta permanece aproximadamente 20 ó 30 minutos en el estómago, tiempo en el que se descompone y libera sus sustancias nutritivas en los intestinos. Para que así suceda es esencial nunca comerlas como acompañamiento otros alimentos, ni inmediatamente después, sino cuando el estómago esté vacío, pues si entran en contacto con jugos digestivos y lo que ahí se encuentre comenzarán a descomponerse como una sola masa generando acidez; por cierto, tanto frutas como verduras tienen la peculiar propiedad de neutralizar los ácidos que se forman en nuestro organismo.

Asimismo, mencionan que es mejor comer las frutas enteras y si las toma en jugo hágalo en pequeños sorbos para dejar que se mezcle con la saliva antes de tragarlo. Mientras el estómago esté vacío se puede comer toda la fruta que uno desee, durante un periodo tan largo como se quiera. Entre la última fruta ingerida y la comida deben haber, por lo menos, entre 20 y 30 minutos (si consumió plátanos, dátiles y frutas secas necesitará esperar entre 45 y 60); para comer fruta después de una comida deje pasar entre tres y cuatro horas.

Últimas observaciones

De acuerdo a los autores, los mejores resultados de la anti-dieta se verán si se respetan las funciones básicas del organismo que se presentaron al inicio. Desde el momento en que uno despierta en la mañana hasta el mediodía lo ideal es consumir únicamente



mint



fruta fresca y jugos, sin limitaciones; nada de pan, café o cereal. En la comida deberán preferirse ensaladas y hortalizas, acompañadas de sopas, arroz, carne o pescado, pasta o papas, nunca rebasando las 8 pm; en la cena, nuevamente frutas o verduras. Los postres sólo deben comerse de vez en cuando y alejados de las comidas, ya que la combinación de sus ingredientes es, por lo general, no tan saludable y no corresponde a lo que propone la anti-dieta.

Otras observaciones que los autores refieren tienen que ver con usar aderezos y condimentos que no contengan aditivos, conservadores químicos, azúcar o glutamato, ya que sólo agregan toxinas al cuerpo; asimismo, debe evitarse el vinagre, pues su fermento afecta la producción de saliva y retarda la digestión de almidones. El único pan permitido es el hecho con harina integral y, finalmente, sustituya los lácteos por otros alimentos que contengan calcio, como hortalizas de hojas verdes, nueces crudas o semillas de ajonjolí.

Jueves
Ochenteros
Reservaciones
Tel 106 0661

Ave. Sonora (La Recta) #45678 Col. Chapultepec

Osteoporosis...

Lo que debes saber

Por Claudia Terreros

"A partir de los 35 años se inicia la pérdida de pequeñas cantidades de hueso. Las mujeres pre-menopausicas que luchan contra la depresión tienen una masa ósea más baja que las mujeres del mismo rango de edad que no tienen depresión."

Después de leer esta frase me interesó saber más acerca de esta afección, que en particular es más común entre las mujeres... otra enfermedad de qué preocuparme o tal vez algo que puedo prevenir.

Todas hemos escuchado hablar de la osteoporosis y tal vez hasta tomamos un suplemento de calcio diario para prevenir la descalcificación de nuestros huesos. ¿Pero en realidad sabemos cómo prevenir la osteoporosis? Empecemos por definir...

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis debilita los huesos, los vuelve quebradizos y susceptibles a fracturas o micro fracturas debido a la disminución de minerales; la pérdida de hueso ocasiona una menor resistencia del mismo.

Cualquier persona puede padecer osteoporosis, pero es común entre las mujeres de edad avanzada. Casi el 50% de todas las mujeres y 25% de los hombres mayores de 50 años se fracturará un hueso debido a la osteoporosis. El problema no radica tanto en la cantidad de calcio ingerido, más bien en la cantidad que se pierde a través de la orina por una dieta inadecuada.

Grupos de Riesgo:

- a) Personas mayores: por la pérdida de materia ósea, que es más veloz y por tanto la regeneración de hueso se torna más lenta.
- b) Las mujeres (especialmente de raza blanca o asiática). Entre el 20-25% de las mujeres, en general, son susceptibles de padecer osteoporosis después de la menopausia.
- c) La herencia juega un papel importante, hay que tomar en cuenta antecedentes familiares.

Algunas causas que pueden incrementar el riesgo de padecer osteoporosis incluyen lo siguiente:

- Disminución de estrógenos u otras carencias hormonales.
- Deficiencia de calcio y vitamina D por malnutrición.
- Consumo de tabaco, alcohol, y cafeína, en exceso.
- Vida sedentaria.

Como medidas de prevención debemos considerar:

- Práctica de ejercicio, por ejemplo caminar a paso moderado una hora al día y así evitar sedentarismo.
- Procurar incluir en la dieta alimentos ricos en calcio y vitamina D, como lácteos, sardinas, almendras, avellanas, mariscos, y atún enlatado.
- Evitar dietas hiper-proteínas (altas en proteínas animales) o ricas en sodio y disminuir el consumo de productos que eliminen el calcio (refrescos).

Algunos síntomas posibles de la osteoporosis son:

- a) Dolor impreciso pero persistente, especialmente en la zona dorsal o lumbar.
- b) Deformaciones del cuerpo: la espalda se arquea, la persona camina encorvada y las vértebras se comprimen.
- c) Disminución progresiva de la estatura (de 3 a 12 centímetros) por desgaste del hueso.
- d) Fracturas producidas por pequeños golpes o gestos levemente bruscos.

Es importante saber que la osteoporosis es una enfermedad silenciosa; un examen de densidad mineral ósea es la mejor manera de controlar la salud de los huesos. Una simple prueba del grosor de los huesos puede predecir si una mujer es propensa a sufrir fracturas vertebrales en los próximos quince años. Según artículo publicado en el Journal of the American Medical Association la Densidad Mineral Ósea (DMO) es una medición del espesor de los huesos que puede determinarse con rayos-x especiales y ultrasonido.

En conclusión, es más fácil de lo que pensamos prevenir esta enfermedad. En realidad es cuestión de aprender a cuidar nuestra alimentación y estar atentas a los síntomas que pueden anunciar su llegada, para lograr esto hay que ser muy puntuales con las revisiones médicas y sirve mantener una buena comunicación con nuestro doctor.

Las consecuencias de la osteoporosis pueden ser devastadoras, una persona puede terminar en silla de ruedas truncando su vida y actividad cuando aún podría tener muchos años productivos por delante. Es importante que sobre todo las mujeres nos eduquemos en este tema a temprana edad, por lo que en la próxima edición profundizaremos más sobre esta enfermedad en una entrevista con la doctora Ma. Lourdes Hernández, experta en la materia. No te la pierdas.



Consejos de Expertos

¿Por qué debemos beber agua?

Por Sara Scaif

Nuestro cuerpo es 70% líquido y para su adecuado funcionamiento necesita que diario bebamos agua. El doctor Silvino Díaz Hernández, comentó "a diario tenemos egreso de agua a través de la orina, excremento, salivación, flujo nasal y sudor. Para ello es necesario mantener un nivel homeostático adecuado".

El experto en medicina estética y de antienvjecimiento señaló que las fuentes naturales de donde obtenemos el vital líquido es del agua pura, frutas y verduras, por ello es muy importante incluirlas en nuestra alimentación diaria.

Los seres humanos deben ingerir las cantidades adecuadas de agua para saciar la sed, hidratar, transportar nutrientes, eliminar toxinas y regular la temperatura del cuerpo. Ingerir sal en exceso y azúcar retiene los líquidos en el cuerpo. El calor, la humedad y el ejercicio físico aumentan notablemente los requerimientos de agua de nuestro organismo.

Algunas personas que hacen ejercicio acostumban ingerir bebidas minerales (Gatorade, Powerade, Propel, etcétera), sin embargo el médico afirmó que son recomendables para los maratonistas, para aquéllos que pierden líquidos en exceso y no para las personas que llevan una vida regular.

Por otra parte, el doctor Díaz dijo, "los síntomas de las personas que no beben suficiente agua son secreciones secas, la boca seca, pérdida de turgencia de la piel (elasticidad), ojos hundidos, pérdida de peso y su orina es concentrada con olor".

Padecimientos como infecciones, fiebre, vómitos y diarrea ocasionan una rápida pérdida de líquidos, a la que los ancianos y niños son más sensibles, por lo que en estos casos hay que reponer de inmediato los líquidos. Un preparado de farmacia o un suero casero (agua

con una pizca de bicarbonato y unas gotas de limón y azúcar) ayudarán a restituir de inmediato el líquido necesario.

Las dietas ricas en grasas y proteínas requieren más líquido para eliminar sus restos metabólicos, ya que estos alimentos contienen menos agua que otros productos. Quienes padecen cálculos de riñón, arenillas o infecciones urinarias deben beber más líquido.

Una óptima hidratación desde la infancia ayuda a mantener una piel joven.

El café, alcohol, te y otras bebidas similares son diuréticos e incrementan la eliminación de líquido por la orina. Cuidado con ellos.

El hecho de que el agua constituya alrededor del 60% del peso corporal en los hombres y cerca del 50% en las mujeres prueba ampliamente su importancia para la vida humana.

Recomendaciones de hidratación diaria

Niños de 4 a 8 años: 60 onzas
 Niños de 9 a 13 años: 72 oz/2.1 lts. (mujeres) - 84 oz/2.4 lts. (hombres)
 Jóvenes 14 a 18 años: 80 oz/2.3 lts. (mujeres) - 112 oz/3.3 lts. (hombres)
 Adultos 92 oz/2.7 lts. (mujeres) - 128 oz/3.7 lts. (hombres)



tabule
 Restaurante & Bar



Acompáñanos a disfrutar de nuestros platillos y ya conocidos martinis

Tel. 681 7120

Ave. Sonora (La Recta) No. 3240
 Int. 6 Fracc. Chapultepec

www.tabulerestaurantebar.com

¡Cuida tu Corazón!

Estudios demuestran que la enfermedad cardiovascular afecta más a las mujeres.

Por Sara Leal

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dado a conocer los resultados del estudio sobre cardiopatías MONICA (Monograph and Multimedia Sourcebook), donde afirma que de los 16.5 millones de personas que fallecen cada año de enfermedades cardiovasculares, 8.6 millones son mujeres, es decir el 52%.

El Dr. Lorenzo Arce Piña, comentó que en los congresos internacionales de cardiología se le dedica un capítulo especial a la cardiopatía de las mujeres; se ha analizado su comportamiento, si los mismos factores impactan al hombre que a la mujer, ya que son diferentes en su fisiología y su complejidad, inclusive sus arterias y corazón son más pequeños.

El sistema cardiovascular funciona a base de un gran número de sustancias que se producen en una "tela" llamada endotelio que revisa todas las arterias. El endotelio libera sustancias buenas y malas, por lo que hay que buscar un equilibrio entre ellas para mantener la salud.

Con este fin el doctor Arce recomienda una alimentación adecuada o una dieta cardio-

protectora como la mediterránea que incluye ensaladas, legumbres, leguminosas, productos lácteos, agua, vino, granos, pescado, aceite de olivo, muy

poca carne roja y muy limitada de harinas refinadas y carbohidratos simples (dulces, pasteles, etcétera). También mencionó que es recomendable ingerir vitamina E y hacer ejercicio para prevenir problemas cardiovasculares. Existen factores de riesgo que pueden dañar el endotelio como la hipertensión arterial, tabaquismo, colesterol alto y la diabetes, estas condiciones provocan que dominen las sustancias malas, las inflamatorias y pro coagulantes, de tal manera que se puede provocar una angina de pecho porque no hay una circulación adecuada. En mujer, el consumo de cigarrillos combinado con el uso de anticonceptivos orales también aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral.



La obesidad es un importante factor que aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades del corazón, especialmente en las mujeres. El consumo excesivo de alcohol puede contribuir a la obesidad, elevar los niveles de triglicéridos y la presión arterial, causar insuficiencia cardíaca y favorecer un ataque cerebral; por otro lado el consumo de drogas como la cocaína daña el endotelio y puede acelerar la aparición de infartos en pacientes jóvenes (entre los 28 y 35 años).

Las mujeres diabéticas, las fumadoras, las que tienen presión alta y las post menopausicas tienen mayor predisposición a este tipo de enfermedades. Estudios han demostrado que después de la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad de corazón debido a la disminución de los niveles de estrógeno; una de cada 4 mujeres mayores de 65 años sufre alguna cardiopatía. El historial familiar también es un factor.

El Dr. Lorenzo Arce, mencionó que la tan común arterosclerosis, que viene

de "artero" (placa o pulpa) y "esclerosis" (enfermedad de un vaso o una arteria), se presenta cuando el endotelio se daña y se mete el colesterol, la consecuencia puede ser la agina de pecho o un infarto.

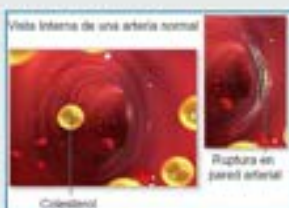
Otra enfermedad frecuente en las mujeres mayores de 60 años es el síncope cardiogénico que se debe a arritmias; se daña el sistema eléctrico de conducción, como si se apagara un switch de luz y se bajan tanto los latidos como la frecuencia cardíaca, es en estos casos en los que se recurre los marcapasos. En Baja California la enfermedad cardiovascular mas frecuente es la cardiopatía isquémica (los infartos).

Busca un cardiólogo de cabecera si tienes antecedentes familiares, estás en un grupo de riesgo o si te lo ha recomendado tu médico de primer contacto y como propósito de año nuevo haz algo por tu salud eligiendo un régimen alimenticio adecuado, haciendo ejercicio y dejando de fumar.

"Después de la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad de corazón"

El cardiólogo aseguró que si se detectan a tiempo, los problemas cardiovasculares son tratables y el paciente puede estar muy bien, para ello recomendó que las personas mayores de 40 años acudan a una revisión médica completa que incluya:

- 1) Revisión del historial clínico del paciente, sus antecedentes familiares y los propios de la persona (si tiene alguna enfermedad, toma medicinas, cuáles son los síntomas que tiene, si tiene dolor, desmayos, dolor de cabeza).
- 2) Exploración física en la que se mida y pese al paciente, se revise su pulso, presión arterial y el corazón mismo.
- 3) Radiografía del tórax.
- 4) Electrocardiograma.
- 5) Examen de sangre.



El Hospital Infantil de las Californias

Servicios integrales al alcance de todos

Cortesía H.I.C.



El Hospital Infantil de las Californias surge en 1990 de la visión del doctor Pedro Gabriel Chong King, médico cirujano pediatra y de la doctora Elizabeth Jones, especialista en nutrición, quienes querían ver cubiertas las necesidades pediátricas y de nutrición en la región, ya que prácticamente el 50% de la población de nuestro estado es menor de 18 años y no existía un hospital infantil.

El proyecto comienza a tomar forma en 1991 con la "Foundation for the Children of the Californias" en San Diego y a los pocos años su homólogo en Baja California, la "Fundación para los Niños de las Californias". En 1994 se logra la construcción de la primera etapa del proyecto en un terreno donado por el gobierno de Baja California. En 2001 se inaugura la segunda fase llamada D.A.R.T.E. (Diagnóstico, Análisis, Referencia, Tratamiento y Educación).



El Hospital Infantil de las Californias (H.I.C.) cuenta con 10 consultorios, 27 especialidades pediátricas, Rincón Infantil, Auditorio y Rehabilitación Física. En esta última área un equipo de terapeutas físicos, médicos fisiatras y psicólogos trabajan estimulación temprana, mecanoterapia (ejercicios), terapia ocupacional y electroterapia; para ofrecer al paciente rehabilitación integral. Así mismo se cuenta con el Centro de Referencia y Educación Excepcional, donde se brinda a pacientes con discapacidad y sus familias orientación, educación y apoyo.

CIRUGÍAS

Se cuenta con quirófano para cirugías de corta estancia, esto quiere decir que el paciente llega en la mañana se le practica la operación y se retira después de unas horas a recuperarse en casa. Algunas de estas intervenciones quirúrgicas incluyen: adenoamigdalectomía, corrección de estrabismo, palatoplastias, orquidopexias, circuncisiones, rehabilitación dental, herneoplastias inguinales, entre otras.



EDUCACIÓN

El H.I.C fomenta el aspecto educativo en todas sus actividades; organiza talleres, cursos, conferencias y sesiones de actualización dirigidas a sus profesionales de la salud y brinda capacitación a empleados y voluntarios operativos. En términos de prácticas profesionales, residencias, servicio social e intercambios estudiantiles, trabaja en colaboración con 40 instituciones, que incluyen; UCSD, SDSU, USD, UCI, UCSF, University of Calgary (Canadá), Shriners Hospital y el Childrens Hospital

de San Diego. Esto permite una preparación y actualización médica constante de calidad internacional para nuestros doctores, a la vez que facilita el que estudiantes de medicina de nuestra región y de otros países presten sus servicios, enriqueciendo la calidad médica de esta institución.

El H.I.C. atiende a niños y niñas menores de 18 años de cualquier nivel socio-económico, las cuotas de recuperación brindan a ellos un ahorro superior al 40% con relación al mercado privado. Si la familia no puede pagar la cuota pasan al departamento de Trabajo Social para ser apoyados a través de P.A.P.I (Programa de Apoyo a Pacientes Indigentes), donde se determina cuánto pueden pagar.

Cada mes se atienden aproximadamente 2,500 niños, 80% provenientes de Tijuana y el resto de otras ciudades del estado y del interior. Se realizan de dos a tres intervenciones quirúrgicas diarias y el área de rehabilitación física actualmente brinda servicio a 300 niños.

SERVICIOS EXTRAMUROS

Los servicios del H.I.C. llegan a comunidades que carecen de servicios públicos y médicos, a través de consultorios periféricos ubicados en el Nido de las Águilas en Tijuana y en Ensenada. De igual forma se llevan a cabo jornadas comunitarias en orfanatorios, escuelas y centros comunitarios de Rosarito, donde los pacientes reciben servicios de pediatría, medicamentos, pláticas preventivas y referencias para otras especialidades en las instalaciones del Hospital.

El H.I.C. es una Institución de Beneficencia Privada que opera gracias a los programas de procuración de fondos con los que cuenta (entre ellos el T.V.tón), mediante los que ingresa el 60% de su presupuesto anual; el otro 40% se obtiene por medio de las cuotas de recuperación.

VOLUNTARIADO

El Hospital se distingue por ser promotor de la cultura del voluntariado y ejemplo de colaboración internacional, pues su buen funcionamiento es posible gracias al excelente trabajo de más de 80 profesionales de la pediatría considerados como los mejores en su especialidad, todos ellos voluntarios, así como la loable labor de más de 60 voluntarios en las diferentes áreas.



Para mayores informes sobre los servicios del H.I.C.; programas, talleres o si quieres ayudar a su crecimiento llama a los números 623- 8180, 647- 5416, 647- 5416 ext. 208 o acude a Av. Alejandro von Humboldt #11431 y Garita de Otay en Tijuana.



¡El poder del Chocolate!

Redacción Mujer Actual/ Receta cortesía de Elsa Fernanda Flores

Nada dice "te amo" como el chocolate. Esta invaluable herencia azteca se introdujo al mundo como una deliciosa bebida de grandes prodigios. En sus escritos Hernán Cortés dijo que "la divina bebida fortalece la resistencia y combate la fatiga. Una taza de este preciado brebaje permite al hombre caminar un día entero sin probar alimento".

"Las cosas claras y el chocolate espeso."

-Refrán español.

Se dice que monjas oaxaqueñas tuvieron la brillante idea de agregar azúcar a la mezcla original, pero fueron sin duda los europeos los que llevaron el chocolate a los sublimes niveles que ahora conocemos.

Pero la magia del chocolate no radica sólo en su sabor ya que contiene fenitlamina, que provoca una sensación de alegría y energía; fósforo y ácido fólico que son aliados de la memoria y metilxantina, que favorece la concentración y ayuda a evitar la sensación de fatiga mientras estimula la actividad respiratoria y cardiaca.

Se sabe que los aztecas usaban la almendra del cacao como moneda. Tal vez aquella frase de "salud, dinero y amor" se refiere al chocolate.

También se ha dicho que el chocolate remedia la adversidad y en este mes, en el que celebramos los poderes del amor y la amistad (sin duda los más grandes remedios contra la adversidad) ¿por qué no ofrecer a tus seres queridos un inolvidable pastel de chocolate?

"El chocolate le gusta a nueve de cada diez gentes, la décima persona siempre miente"

- John Q. Tullius.



Foto Milton & Omar Rios

Aquí una exquisita receta cortesía de la chef de repostería Elsa Fernanda Flores, autora de los divinos postres de Dolce Salato.

Ingredientes

(Elsa dice que la clave es jamás comprometer los ingredientes, estos deben ser siempre de la mejor calidad)

- 5oz chocolate semi-amargo
- 2 oz. de mantequilla
- 1/4 taza de harina
- 1/8 taza de cocoa en polvo
- pizca de sal
- 3 yemas
- 3 claras
- 1/2 taza de azúcar refinada
- 1 taza de crema (Lyncott)

Procedimiento

A baño maría derretir cuidadosamente el chocolate con la mantequilla. Mezclar las yemas con 1/4 taza de azúcar hasta que la mezcla quede pálida (5 minutos en batidora), agregar la crema. Cernir harina, cocoa y sal, agregándola a la mezcla de las yemas, batiendo hasta incorporar. Agregar poco a poco el chocolate derretido. Aparte, batir las claras con el resto del azúcar hasta formar picos suaves. Mezclar las claras batidas con el resto de la mezcla en forma envolvente. Hornear por 20 minutos a 350 grados Fahrenheit. Salen 5 moldes en postre individual de 4 onzas o en un molde de 8"x 2".

Se puede servir con fresas, frambuesas o arándanos frescos o en salsa, nieve de vainilla, crema pastelera o azúcar glass espolvoreada encima.

Más allá de las finanzas

Invierte en tu vida espiritual

Por Blanca Julia Martín del Campo

Los primeros meses del año nos sentimos obligados a hacer una larga lista de "buenos propósitos" para este 2008, pero, ¿cómo podemos diferenciar un buen propósito (que rara vez cumplimos) de una meta que en verdad podamos lograr?

Algunos autores dicen que las metas deben ser:

- Medibles
- Realizables o alcanzables
- Con una fecha específica
- Escritas

Para que las metas se conviertan en un verdadero compromiso es recomendable compartirlas con algún ser querido o compañero de trabajo. Para evitar la frustración pon especial atención en la factibilidad de tu meta, si yo me he propuesto bajar de peso 30 kilos en tres meses, ¿no es un propósito realizable y puede correr peligro mi salud!

Pero si convierto esto en una meta podría decidir bajar los treinta kilos en 12 meses (fecha de logro, realizable), además puedo poner una nota en mi agenda (escrita) para recordar pesarme e ir a la nutrióloga (medible) y si adicionalmente comparto mi meta con mi mejor amiga, ella me ayudará y seguramente me motivará en aquellos días en los que mi ánimo decaiga.

Existen muchos tipos de metas, de salud (bajar de peso, hacer ejercicio, acudir a revisiones periódicas), de familia (dedicarle más tiempo a los hijos y a la pareja, estar pen-

diente de los padres), personales o profesionales (estudiar un diplomado o maestría, leer más, lograr un ascenso) y económicas (administrar con mayor eficiencia los recursos, generar más ingresos, ahorrar, invertir).

Todas estas metas son importantes y yo me dedico a ayudar a la gente a lograr la última, pero en esta ocasión quiero invitarlas a fijar una meta que desafortunadamente pocas veces tomamos en cuenta: CRECER EN LA VIDA ESPIRITUAL.

Los humanos somos esencialmente seres espirituales, que vivimos una experiencia terrenal "temporal". Sin embargo la rutina nos mantiene muy ocupadas y a veces sumergidas en el materialismo y consumismo nos olvidamos de dar gracias al Creador de todo lo recibido; salud, familia, hijos, casa y los incontables beneficios que a menudo pasamos por alto.

Al igual que con cualquier tipo de meta podemos fijar pequeños objetivos que nos ayuden a crecer en nuestra vida espiritual, para que llegado el próximo diciembre nos sintamos completamente satisfechas con lo que logramos y llenas de energía para seguir adelante.

Empieza por leer un libro al mes; destina un cinco por ciento de tus ingresos en los meses de febrero y marzo a tu obra social favorita; busca alguna actividad que permita que tus hijos crezcan en la práctica de la generosidad y regocíjate en las bendiciones que colman hasta los más grises de tus días.

*La autora es asesor patrimonial y experta en finanzas.



Una serie de sencillas preguntas nos puede ayudar a diagnosticar nuestra salud espiritual:

- ¿Qué estoy haciendo para alimentar mi vida espiritual?
- ¿Cuántas horas a la semana le dedico a la oración, reflexión, lectura de crecimiento personal?
- ¿Acaso estoy anoréxica en el conocimiento de mi religión, en mi propia alma?
- ¿Necesito ejercitarme más en la práctica de la caridad?
- ¿Cuántas horas al mes dedico a alguna actividad de servicio social contra horas dedicadas a "compras", cafecitos, televisión o computadora?
- ¿Qué tan generosa soy? ¿Qué porcentaje de mis ingresos dedico a la caridad?
- ¿Cómo transmito mis valores a mi familia?
- ¿Doy ejemplo a mis hijos de compasión con los más necesitados?

Cuando las buenas intenciones se suman, las sonrisas se multiplican.

En un esfuerzo conjunto, Starbucks, la Fundación Castro-Limón y el Coro del Espíritu Santo brindaron una mañana memorable a los niños del Centro Oncológico Pediátrico de Baja California.

Los ejecutivos regionales de Starbucks conocieron el COP de primera mano y, acompañados de Santa Claus, llevaron a sus pequeños pacientitos regalos navideños y un delicioso (y sano) refrigerio. La señora Margarita de Castro, quien preside a los voluntarios del COP, fue quien personalmente dio el tour de las instalaciones a las señoras que conforman el coro del Espíritu Santo, quienes a su vez alegraron los corazones de los presentes entonando los villancicos que a todos conmueven.

Que los valores de caridad, hermandad y generosidad perduren todo el año; en MUJER ACTUAL B.C. siempre tendrán un espacio quienes los promuevan.



Instituto Cumbres

Formación para Trascender

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Preescolar
Primaria
Secundaria
Bachillerato



SKY+ (PLUS)

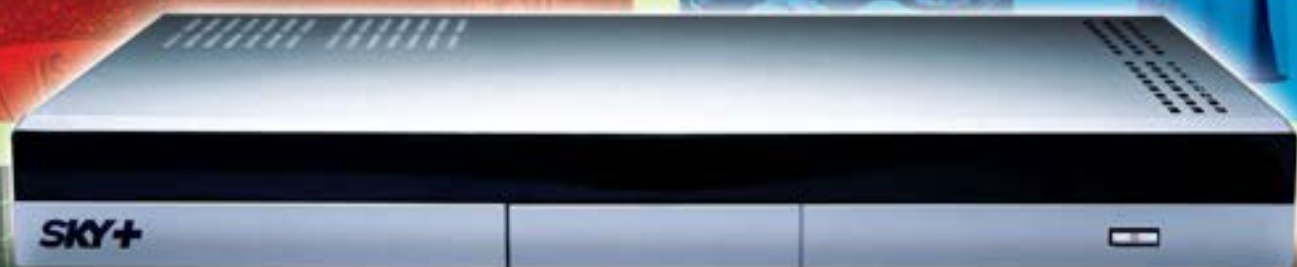
EL SKY QUE GRABA.

GRABACIÓN CON GUÍA DE PROGRAMACIÓN Y GRABACIÓN TEMPORALIZADA.

De vacaciones con la familia y nadie queda en casa. Puedes programar lo que quieras ver con la Guía de Programación o con la Grabación Temporalizada hasta con 14 días de anticipación, para que disfrutes lo que quieras.

GRABACIÓN SIMULTÁNEA DE 2 PROGRAMAS.

El fútbol y el final de tu serie favorita que tanto esperaste en el mismo horario. Programa la grabación de 2 canales al mismo tiempo, y hasta ve un tercero que ya tenías grabado.



PAUSA EN VIVO.

Suena el teléfono o tienes que salir un momento. Pausa tu programa las veces que sea necesario, ponle play y disfrútalo como si estuviera en vivo. Y si te perdiste de algo, regresa o adelanta lo que estés viendo cuantas veces quieras.

120 HORAS DE GRABACIÓN.

Quieres ver toda la temporada de tu serie favorita en un fin de semana. Su nuevo disco duro de 160 GB graba y acumula hasta 120 horas de tus programas favoritos.

Por sólo **\$99*** mensuales con tarjeta de crédito y **\$999**** de instalación.

SKY + grabación = SKY+ (PLUS)

¡CONTRÁTALO YA!

SKY+
www.sky.com.mx

Llámanos!
nosotros vamos

664 134 5050

bellcom
Comunicación en movimiento
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

*Costo mensual del servicio SKY+ en pago oportuno \$99 con cargo automático mensual a tarjeta de crédito y **precio de instalación \$999 con cargo a tarjeta de crédito. Pregunta a tu distribuidor por los precios que aplican con otras formas de pago. El pago del servicio de SKY+ es adicional al pago mensual por programación y renta de equipo o equipos contratados. El suscriptor deberá firmar un plazo fijo de 24 meses. En caso de cancelación del servicio antes de cumplir este plazo, se deberá pagar una penalización. Producto disponible para suscriptores residenciales y establecimientos comerciales a partir de paquete FUN y sólo en las ciudades de Acapulco, Cancún, Coahuila, Chihuahua, Ciudad de México y zona conurbada, Guadalajara y zona conurbada, Hermosillo, La Paz, Mérida, Monterrey y zona conurbada, Puebla, Querétaro, Tampico, Tijuana, Toluca, Torreón, Veracruz y Villahermosa.



¡Bon appétit!

Le Bistro du Chef

Un chef parisino hace de Tijuana su casa

Por Ada Oliver

Después de la revolución rusa, muchos migrantes de ese país se establecieron en París. Los que se dedicaban a manejar taxis hicieron famosa la frase "¡bistro, bistro!", misma que gritaban cuando llegaban a comer a las fondas, indicando que tenían que comer pronto para poder seguir trabajando.

Los primeros Bistros de París solían ser pequeños con una carta también pequeña y acostumbraban mantener en la cocina un par de guisados y guarniciones calientes a baño maría para que cuando llegaran los comensales todo estuviera listo para servirles rápido.

El Chef Sebastien Vieilletoile, formado en su natal París donde trabajó en restaurantes de dos y tres estrellas Michelin, llegó a Tijuana tras trabajar en varias importantes ciudades del país, "quise conocer el mundo y empecé por México, me dijeron que este país o te gustaba o no, y que si te gustabas te pasabas toda tu vida aquí..."

Al cabo de un tiempo en nuestra ciudad, el chef decidió abrir un auténtico Bistro parisino, idéntico a los que encontrarías en cualquier calle de la ciudad de la luz. "No he mexicanizado nada de lo que sirvo... cuando la gente piensa en la cocina francesa piensa en algo formal o caro, pero la verdad es que en Francia no diario comemos foie gras ni escargot y aunque sí manejo estos productos en mi carta trato de ofrecer mas bien platillos auténticamente franceses a un precio justo, de modo que la gente pueda disfrutarlos de manera más cotidiana".

gente viene espera ver a un francés... yo estoy en el proceso completo, hago las compras temprano, dirijo toda la preparación, visito las mesas y recolecto los comentarios de la gente... ¡he pensado que si me llego a enfermar tendré que cerrar unos días!" dijo.

"Cada chef tiene una interpretación de lo que debe ser su cocina, algunos son muy extravagantes y hacen mezclas diferentes o se han dedicado a las fusiones... yo soy mucho más purista, mas clásico en mis gustos y en mis técnicas, que he adaptado al día de hoy y a la dieta moderna pero la filosofía sigue siendo la misma: ofrecer un buen producto, manejado de la manera más sencilla para así respetar el sabor" concluyó.

El chef Vieilletoile se ha hecho amigo de artistas locales cuya obra se expone en las paredes del encantador lugar. Durante esta entrevista lucían fotos en blanco y negro de Carlos San Miguel, hubo una que en particular captó mi atención titulada "El Gabo"; sobre la mesita de un bistro parisino un ejemplar de El Amor en Tiempos de Cólera, un vaso de café a medio tomar y una cuenta impresa en francés... una composición sencilla, pura, clásica, pero inolvidable, como la cocina de Sebastien. Escápate de la rutina un día cualquiera y visita Le Bistro Du Chef.



"Yo estoy en el proceso completo, hago las compras temprano, dirijo toda la preparación, visito las mesas y recolecto los comentarios de la gente..."

Con apenas un año de haber abierto sus puertas Le Bistro Du Chef cuenta ya con una clientela regular que aprecia el ambiente de convivencia, los sabores clásicos, la carta de vinos exclusivamente franceses (que mantiene a precios bastante accesibles) y la atención personalizada de Sebastien, "este es el bistro de un francés, entonces cuando la

Tecnología al servicio de la belleza

Laserium pone a Tijuana a la vanguardia con tratamientos que dan resultados

Por Sara Leal

Laserium, estética de la piel (spa médico) combina el ambiente urbano, busca el bienestar de tu cuerpo para mantener en equilibrio la salud.

El Dr. Antonio Cueva Rodríguez afirmó, "La diferencia de Laserium a otros spas es que sus tratamientos están avalados y certificados por un dermatólogo y utiliza tecnología de vanguardia para el tratamiento de la piel, pelo y uñas; contorno corporal, cuidado de la piel y tecnologías de antienvjecimiento".

Laserium tiene 10 años de experiencia y han sido vanguardistas en la introducción de tecnología en México para tratamientos de la piel y el contorno corporal.

Orgullosamente han puesto a la ciudad de Tijuana al nivel de San Diego y Los Angeles.

Fueron los primeros en realizar la depilación permanente con laser con excelentes resultados y actualmente han introducido Ultrashape, lipoescultura sin cirugía, por medio de ultrasonido fraccionado, para hombres y mujeres.

Otros tratamientos que realizan con tecnología de vanguardia es la oxigenoterapia, utiliza el oxígeno para nutrir y tratar la piel; endermologie, para el contorno corporal y contra la celulitis; laser frio, que también es utilizado para el contorno corporal y celulitis, aunque es más enfocado a la flacidez; rejuvenecimiento facial, técnicas antiacne y lift o cosmechique, un tratamiento antienvjecimiento que ayuda a incrementar la producción de colágeno

Ultrashape... lo más avanzado en remodelación corporal.

Lipoescultura sin cirugía, por medio de ultrasonido fraccionado.

Ultrashape es un tratamiento para hombres y mujeres que no requiere anestesia, ni tiempo de recuperación, libera a tu cuerpo del exceso de grasa para moldear el contorno corporal, se requieren 3 sesiones con espacio de un mes entre una y otra, en promedio reduce una pulgada en cada sesión, rompiendo de manera permanente la célula grasa que se eliminará por medio del sistema linfático.



Este tratamiento no es invasivo, trabaja solo directo a la célula grasa, no toca músculo ni daña los tejidos circundantes como nervios, venas o arterias; no es necesario usar fajas y después del tratamiento los pacientes pueden volver a sus actividades normales.

y elastina y elimina la flacidez.

La estética de la piel combina tratamientos de spa, relajación, dermatología y cirugía plástica; además se realizan todo tipo de faciales, envolturas corporales, bronceado de la piel, masajes relajantes, piedras calientes, piedras de obsidiana, manicure y pedicure.

En Laserium tienes la seguridad que sus tratamientos están avalados científicamente con buenos resultados.

Consíéntete en el mes del Amor y la Amistad

LASERium
Estética de la Piel



- Depilación Laser
- Endermologie
- Lift-6
- Faciales
- Corporales
- Cápsula Infratérmica
- Ultrashape (lipoescultura sin cirugía)

Pregunta por nuestras promociones de San Valentín

Conocimientos actualizados, la base de la cosmetología moderna

Por María de Jesús Noriega
Por cortesía de la Organización de Spas de Baja California A.C.

Si comparamos la belleza con el arte, podríamos decir que la cosmetología es el arte de esculpir rostros y cuerpos que van tomando forma bajo nuestras manos. Para imaginar su obra final el escultor necesita conocimiento; debe conocer el material al que le dará forma y la herramienta que utilizará para lograr su objetivo.



En cosmetología sucede lo mismo, el conocimiento es imprescindible. Debemos conocer el órgano llamado piel y el cosmético que aplicaremos en ella para lograr un objetivo. Los cosméticos son tan antiguos como las civilizaciones y se utilizaban exclusivamente para embellecer hasta tiempos recientes; pero hoy en día la tecnología ha transformado estos principios y nos proporcionan principios activos que ayudan a solucionar problemas específicos, ya los cosméticos no sólo son oleosos o humectantes con bonitas fragancias, sino que además contienen ayudan a reestructurar tejidos de la piel, a nutrir a nivel celular, a combatir radicales libres o bien contienen complejos que estimulan al sistema inmunológico de la piel o detienen el proceso de la melanogénesis.

Ante tanta biotecnología no podemos ser como los cosmetólogos de antes, ya no basta con saber manipulaciones y aplicar cosméticos según el tipo de piel, ahora tenemos la responsabilidad de actualizarnos y estudiar de manera profesional. El profesional de la cosmetología debe conocer los productos y las técnicas actuales para poder tratar exitosamente una piel dañada, pigmentada, envejecida o con cualquier otra condición que sea exclusivamente de nuestra competencia. El consumidor debe confiar sólo en una persona debidamente capacitada.

En nuestros días estudiar cosmetología o ser cosmetólogo implica el estudio profundo del cosmético, su acción y su función en relación con la biología cutánea y su funcionamiento, asimismo debemos interesarnos en los estudios y logros de la tecnología y su relación con los cosméticos. En el mundo de la estética todo cambia día a día y los que estamos en esta industria debemos hacerlo al mismo ritmo; y así lo debe exigir el consumidor.

La Asociación de Spas de Baja California A.C. nace como la respuesta a concientizar la necesidad de educación, actualización y unión de esta creciente industria que atrae al Turismo de Salud a nuestro estado. De promover e impulsar a los Spas que se dedican a servir a este exigente consumidor, asegurar la certificación adecuada de quienes laboran en ellos y promover mayor difusión de los beneficios de las terapias de Spa con el mercado local.

Gracias a la Sra. Irma Betanzos, fundadora de la OSBC y directora del Instituto de Cosmiatría Estética Paramédica (ISEP) por las facilidades brindadas para la realización de este artículo.

*La autora es cosmetóloga y maestra del Instituto de Cosmiatría Estética Paramédica de Tijuana y Rosarito, además de licenciada en pedagogía y ciencias de la educación.

Mente y cuerpo en relajación total

Cortesía Esencia Casa Spa

Cada vez son más los expertos de la industria de la cosmetología que creen que la belleza interior y exterior va de la mano; que la serenidad y la armonía son indispensables en una visión más holística de la belleza.

Con este fin se ha desarrollado el concepto de "casa spa", que se concibe como un lugar callado y sereno en medio del bullicio de la ciudad.

En Tijuana, Esencia Casa Spa es un verdadero refugio, un lugar cálido que invita a quedarse. Pensado y diseñado para que la mujer esté con ella misma, mientras recibe tratamientos profesionales que aportan resultados visibles a su apariencia y estado de ánimo en general. Se trata de algo más que un tratamiento.

"En una casa spa no hay prisas, no hay ruidos y pareciera que el tiempo se detiene un poco."

En Esencia Casa Spa no hay prisas, no hay ruidos y pareciera que el tiempo se detiene un poco. Diseñado para contar con un ambiente de absoluto relajamiento, el spa cuenta con los siguientes elementos:

VELAS- Todos los servicios se dan a la luz de velas. Este tipo de iluminación, además de dar calor y luz a una habitación, activa el Chi (energía) que cuando fluye en por el cuerpo, ayuda a armonizar, embellecer y elevar el espíritu.

GOTAS DE CRISTAL- Presentes en gran parte de la decoración, las gotas de cristal fortalecen la atracción de metas positivas, abundancia y prosperidad; se cree que modulan y limpian la energía.

LAVANDA Y VAINILLA- Esta deliciosa combinación de aromas te llena sutilmente desde la recepción y se eligen porque inducen a la relajación de la mente y ayudan a serenar los sentidos, además dejan la piel hidratada y suave.

FLORES- Las flores perfuman y alegran cualquier lugar, en el caso de Esencia la lily oriental se eligió como flor principal ya que además de tener un exquisito aroma representa la belleza perfecta, elegancia, feminidad, fertilidad y con esto abundancia, prosperidad y riqueza interior.

Algunos otros elementos que complementan la experiencia son plantas, fuentes de agua y espejos.

Al acudir a un lugar como Esencia Casa Spa también te encuentras con una gran calidad humana, donde la gente que te atiende ama lo que hace y promueve un ambiente de buenos deseos y "buena vibra". El cuerpo y la mente logran una relajación total, tan difícil de lograr en esta época.

Los servicios de una casa spa son de absoluto lujo, pero los precios son realmente accesibles; lo que te gastas en una comida o un par de desayunos al mes lo puedes invertir en este regalo para ti misma, que te ayudará a mostrar tu mejor semblante a todos los que te rodean.

Y mientras se llega el momento de tu siguiente cita, reproduce un ambiente similar en casa. Separa un espacio y un tiempo para ti, prende velas, exfolia tu piel, date un baño largo, aplica una mascarilla a tu cutis y usa cremas hidratantes y aromáticas en todo tu cuerpo; un pequeño oasis de calma en tu acelerado día.



y pregunta por nuestra promoción de San Valentín !!



Paquete 1

Exfoliación corporal
Envoltura hidratante
Limpieza Facial **\$80^{all}**
Tratamiento de cabello

Paquete 2

Facial reafirmante **\$95^{all}**
Exfoliación de espalda
Masaje relajante de espalda

Paquete 3

Facial Hidratante **\$105^{all}**
Masaje relajante con Reiki
Tratamiento de pies

Consientete y cuida tu piel en un



microdermoabrasión punta diamante

681.9520

152*132982*3

Blvd. Las Americas Ote. 5224
Fracc. El Paraíso, Tijuana, B.C.

bienestar y belleza



Más que un lujo... los beneficios terapéuticos del spa.

Vita Spa y las aguas termales del legendario manantial de Agua Caliente.

A pesar del reciente boom de spas en nuestra ciudad, mucha gente aun considera sus servicios como un lujo, separando sus servicios de los que proveen por ejemplo los salones de belleza, que pueden considerarse más "necesarios".

Sin embargo, los spas profesionales de la ciudad ofrecen servicios a precios accesibles y cuentan con todo tipo de promociones y paquetes que permiten que más gente disfrute de sus beneficios. "Las terapias que ofrecemos constituyen una valiosa herramienta para enfrentar la vida actual, en la que el exceso de estrés es una verdadera enfermedad y tenemos que crear fórmulas individuales que nos ayuden a sortearlo, una combinación de ejercicio, buena alimentación y terapias puede hacer maravillas" dijo Silvia Millán, directora de Vita Spa.

Ubicado junto al legendario manantial de aguas termales Agua Caliente, Vita Spa Tijuana se diseñó desde su concepción para aprovechar y hacer accesible los beneficios terapéuticos de estas aguas, cuya fama se debe a su larga lista de propiedades, pues además de ser relajantes, proveen beneficios para la salud.

Vita Spa cuenta con cuatro cabinas individuales para masajes, un cuarto doble, dos cabinas para faciales, dos jacuzzis, sauna y re-

gaderas. Cuenta también con coordinadoras que le ayudan al cliente a definir sus necesidades y así elegir la terapia que más le convenga tanto en precio como en resultados.

"Cuando se vive una experiencia positiva en un spa la gente siempre regresa, encuentran que les ayuda a aliviar el estrés, reducir dolores musculares y en general los hace sentir mejor. Además mucha gente ha descubierto que es una experiencia que se puede compartir con la pareja, las amigas e inclusive con los hijos, ya que existen tratamientos para todas las necesidades, las edades y los bolsillos", concluyó la directora de Vita Spa.

Por otro lado, cada día se desmiente más la idea de que el spa es sólo para mujeres, la salud también es cosa de hombres, no tiene género. Es una inversión en uno mismo, que se puede convertir en una costumbre periódica que brinda a cualquier persona resultados favorables y consistentes.

Pero mucho ojo, es importante acudir a un lugar seguro, profesional y serio. Es el derecho del cliente preguntar todo lo que se le pueda ocurrir, incluyendo el nivel de capacitación de los terapeutas, la calidad de los productos que utilizan y la manera en la que coordinan las citas para asegurar la privacidad de cada individuo.



En Febrero Vita Spa

Te invita a Relajarte en Pareja o con Amigas

2 Masajes Relajantes (50 min.) \$100 dlls.

PAQUETE INDIVIDUAL

- Baño Termal.
 - Masaje Relajante 30 min.
 - Facial Hidratante 30 min.
- Duración 1:30 hr.

\$85 dlls.
Por persona

SI TRAES UNA AMIGA RECIBE UN DESCUENTO ADICIONAL

PAQUETE PAREJA

- Baño Termal Doble
- Exfoliación Corporal
- Masaje Relajante 50 min.

\$210 dlls.
Duración: 2 hrs.

Todos Nuestros Tratamientos Incluyen: Aromaterapia, Sauna, Regaderas y Cuarto De Relajación. Pregunta por Nuestras Tarifas Especiales de Hospedaje.

En la compra de un
**CERTIFICADO
DE REGALO
GRATIS**
Un Baño Termal Doble

Vita Spa
Agua Caliente
TIJUANA
El Legendario Manantial de Aguas Termales

Aplican restricciones. No aplica con otras promociones ni descuentos.

Hotel Fiesta Inn 1er piso. Paseo de los Héroes 18818, Zona Río.
Abrimos de lunes a domingo www.vitaspatijuana.com

Citas: 636-0016 / 17

Camafeo tendrá taller de teatro y montará nueva obra de teatro.

Camafeo es una asociación civil sin fines de lucro dedicada a la difusión cultural; sus orígenes se remontan a 1979 cuando sus integrantes inician su trayectoria teatral en el Club de Damas Católicas A.C. -Durante esa época se llevaron a cabo veinte puestas en escena entre las que desatacan La Sirenita, Cenicienta y La Bella Durmiente.

En el año 2004 ante el entusiasmo e inquietud de sus fundadoras Margarita Martínez de Camarena y Ofelia Camarena de Lepe, surge la Asociación Cultural y Teatral Camafeo A.C.

"La misión de Camafeo es doble, la difusión cultural y el compromiso social con nuestra comunidad."

En el año 2005 se presenta con gran éxito y orgullo su primera producción "Los Árboles Mueren de Pie", en el 2006 se estrena "Arsénico y Encaje" y en el 2007 "Prohibido Suicidarse en Primavera".

La misión de Camafeo es doble, la difusión cultural y el com-

promiso social con nuestra comunidad. Los ingresos que las obras han generado siempre se han destinado a causas benéficas y educativas. Eso aunado a la absoluta entrega escénica (y tras bambalinas) de todo el equipo les ha merecido un lugar tanto en el campo de las disciplinas artísticas como en los corazones de los tijuaneños.

De Camafeo A.C. se desprende el CCAT (Centro Creativo Artístico Teatral) que ofrecerá talleres de teatro para niños, adolescentes y adultos del 25 de febrero al 19 de junio. Contarán con talentosos maestros y con toda la energía y amor por el escenario que impulsa a la asociación.

El cometido de este admirable grupo de tijuaneños es llegar a formar una generación cuyo legado sea participar activamente y contribuir al desarrollo de una comunidad más culta, satisfecha, alegre, con una mejor imagen y por una mejor ciudad. Su compromiso sin duda obliga a la solidaridad; para apoyarlas estén pendientes de su próxima puesta en escena, se trata del Mago de Oz.

camafeoac@gmail.com



Margarita M. de Camarena y Ofelia Camarena de Lepe.



Paga



Ahorra



Gana

Ahorra hasta un 10%

Con la Factura semestral y anual CESPT

Pagando la factura semestral o anual de **CESPT**

ahorras hasta un 10%

en tu consumo promedio de agua, además por mantenerte al corriente participas automáticamente en nuestras promociones de usuario cumplido y te despreocupas por los pagos mensuales.

La fecha límite para pagar tu recibo semestral o anual es hasta el **29 de febrero de 2008.**

sólo con CESPT puedes

Pagar, Ahorrar y ¡Ganar!



Alicia Llanos de Ramos

"Mi prioridad son los valores familiares"

Por Ada Oliver

Alicia Llanos de Ramos es una auténtica tijuanaense: lista, activa, bien vestida, de fácil sonrisa y amena conversación. Pero como toda tijuanaense auténtica vive preocupada por la ciudad que ama; ahora como primera dama y presidenta del Patronato del DIF, tiene la gran oportunidad de hacer mucho por inclinar la balanza hacia el lado que todos queremos; el de los valores, la unidad familiar y la dignidad de la mujer.

Días antes de que su marido tomara protesta como presidente municipal, nos recibió en el hogar al que siempre se ha dedicado para platicar un poco sobre lo que mueve a su familia y lo que quiere lograr durante los próximos tres años.

Emprender una campaña política por segunda vez no debe ser fácil. ¿Qué pensaste cuando tu esposo decidió contender nuevamente por la presidencia municipal de Tijuana?

Pues, es algo que realmente siempre estubo en la mira, la gente te va llevando y cuando menos te das cuenta ya estás ahí, claro que se previeron muchas cosas para volverlo a hacer. Es muy pesado, es agotador, pero también tiene muchas satisfacciones, nos ha dado un crecimiento increíble como familia, mi hijo por ejemplo es un muchacho de dieciseis años que piensa y actúa con una gran madurez, creces mucho como familia definitivamente.

A ti como mamá, no tanto como esposa del alcalde, ¿qué es lo que más te preocupa, lo que más quisieras ver resuelto en la ciudad?

La seguridad... porque todas las mamás nos preocupamos por nuestros hijos, cuando salen a la calle no estamos tranquilas. Yo tengo a mi hijo que ya empieza a salir y me preocupo mucho. Tenemos que fortalecer los valores y estar muy cerca de nuestros hijos para que cuando salgan a la calle no sean presa fácil, que tengan una formación que les impida caer en la delincuencia o la drogadicción.

Hablas de fortalecer los valores, ¿es una de tus prioridades dentro de DIF?

Definitivamente, yo quiero impulsar mucho los va



Alicia Llanos de Ramos en breve...

Libro favorito:

Me encantan los libros de desarrollo personal, estudié un diplomado de PNL (programación neuro lingüística) y me gusta mucho ese tema. Ahorita estoy leyendo "Los Cuatro Acuerdos" del Dr. Miguel Ruiz.

Música favorita:

¡De todo! Desde el mariachi que me encanta, porque soy mexicana y no hay fiesta sin mariachi, hasta Michael Buble. Me gusta mucho Aleks Syntek y por supuesto Sting, que es ochentero, totalmente de mi generación.

Artículo personal más indispensable:

¡Mi bolsa! No me separo de ella ni un segundo, no puedo ver en el mercado que alguien deje su bolsa en el carrito y se voltee, ¿es que ahí llevas la vida!

Mejor hábito:

Soy una persona a la que le gusta resolver los problemas inmediatamente, cuando me enfrento a una situación difícil lo primero que me pregunto es cómo la voy a resolver y por donde. Me gusta cerrar círculos, no dejar nada pendiente.

Peor hábito:

Soy muy exagerada para las cosas de la limpieza y la organización, soy casi obsesiva. He tenido que aprender a relajarme en esto para que la vida se nos haga más amable a todos, ser así te provoca mucho estrés.

Frase favorita:

Siempre ha sido "el respeto al derecho ajeno es la paz" (Benito Juárez), no habría tantos problemas si lo hiciéramos.

lores familiares, que volvamos a ellos porque creo que se han perdido u olvidado y que en gran parte es por eso que estamos así, con problemas sociales como la falta de seguridad en Tijuana



¿Cómo madre de hijos adolescentes te sientes más sensible ante los retos a los que se enfrenta la juventud?

Definitivamente... a nivel personal yo soy francamente una agradecida de la vida, porque tengo dos hijos maravillosos, muy tranquilos y responsables y eso a la vez me da a mí cierto nivel de tranquilidad. Pero yo tuve la bendición de poderme dedicar de lleno a mi familia y siempre he estado aquí con ellos, pendiente de todo lo que hacen y necesitan.

¿Te ha tocado ayudar a tus hijos a entender un poco las críticas tan comunes en la política?

¡Si claro, pero ahora han llegado a un punto en el que ya bromean! Desgraciadamente a ellos les toca vivir las críticas que se dan en la carrera que su papá eligió, pero pues ellos viven con él, saben el tipo de hombre que es y que mucho de lo que se dice es mentira porque es la naturaleza de esto.

¿Hay algo en lo particular que quisieras hacer por la mujer en Tijuana?

Una de las cosas que quiero hacer es traer nuevamente Escuela para Padres, te repito, mi prioridad son los valores familiares.

¿Hay algo que particular admires de la mujer tijuanaense?

Muchas cosas, la mujer tijuanaense es muy luchona. Hay muchas mujeres muy exitosas a nivel profesional como la se-

ñora Norma Márquez, Carolina Aubanel, Teresa Vicencio entre tantas otras, que se desenvuelven en diferentes ámbitos y las admiro mucho. Pero también es muy admirable la que está sacando a sus hijos adelante sola, la mujer anónima que tiene ese papel tan difícil, que deja a sus hijos en la guardería para ir a trabajar a la maquiladora, esa mujer tiene todo mi respeto.

Presidir el patronato del DIF es prácticamente un trabajo de tiempo completo, ¿cómo has iniciado esta etapa de tu vida sin descuidar la familia a la que siempre te has dedicado?

Primero que nada apoyándome en un gran equipo, no es un trabajo que hago sola. Cuento con un equipo tanto en mi casa y como en el DIF. Aquí [en casa] me he organizado de cierta forma para que las cosas que yo hacía en cuanto a la vida diaria las haga alguien más, de modo que yo me pueda dedicar a lo otro. Pero no pienso dejar mi hogar abandonado, no puedo ser candil de la calle y oscuridad de mi casa; no puedo ver el éxito del DIF con el fracaso de mi casa, sería incongruente. Al final de estos tres años, mi meta es terminar con un resultado exitoso en el DIF y un resultado exitoso dentro de mi casa también.

Una Historia entre Líneas

Por Fernando Padilla Fitch

Según los sabios geómetras, las tangentes y los paralelepípedos: Las líneas paralelas no pueden unirse, ni se unirán nunca, ni nunca las dejarán que se unan... por más que se prolonguen hasta el infinito.

Pero érase una vez una historia en la que había dos líneas paralelas que se enamoraron una de la otra. Fue un amor diferente, incomparable, extraño, insólito, excepcional, intermitente, de chispas de colores, de veredas tropicales, de nubes rosas, de elevadores, de fuegos lentos, de lunas llenas jamaicanas, de amaneceres tibios griegos, de miradas de re-ojo, de karaokes, de caminatas en la nieve parisina, de amaneceres de botellas de champaña, de mangos, de venaditos, de samba, de piscos, de tangos, de cuevas gitanas y tablaos flamencos, de noches neoyorquinas... fue algo instantáneo de magnetismo animal.

A veces se enojaban, se gritaban, aullaban, reían, maulaban, se llegaron inclusive a separar. .. Pero siempre como buenas paralelas se veían en la distancia y siempre terminaban amándose y cuando se amaban, se amaban mas allá del sol, la luna y las estrellas; de hecho en cosas del amor habían escrito capítulos inéditos (Non-Santos).

¡Oh my God! Y habían llegado hasta el infinito y a veces más, más allá.

O sea, que les quede claro, era un amor diferente, incommensurable, extraño, raro, distinto, prohibido, insólito, atípico, de esos que no están permitidos por la liga Non-Santa de defensa del principio de los geómetras; por que la regla dice que las líneas paralelas nunca... jamás... deberán unirse.

Los geómetras estaban firmes y de ningún modo los dejarían que se unieran, de hecho cerraron filas y se unieron las liga Non-Santas dispuestas a ir a las cruzadas a defender el principio de la no unión de las líneas paralelas. Sin embargo las líneas paralelas se amaban en el fondo de sus retorcidos corazones tanto, tanto, tanto... ¿Por qué? Por muchas razones, entre otras por que creían que eran iguales, digo, no iguales pero muy parecidos, como quien dice, iguales pero diferentes y eso lo tenían muy claro, así como que eran vidas paralelas y por lo tanto siempre estarían una al lado de la otra, en las buenas y en las malas, hasta el infinito.

Un día que estaban juntos y los geómetras estaban distraídos, ellos...tan chan chan chan... ¡se amaron! Y ¡oh magia! lo que nunca debió ser, fue,

Y las paralelas se adhirieron, se ensamblaron, se pegaron, se conectaron, se soldaron, se vincularon, se asociaron, se enchufaron vaya, se unieron y pues... tuvieron líneas suspensivas.

El infinito llegó a ellas antes de que ellas llegaran al infinito y fue extraordinariamente sensacional. -Volieron a Nirvana, a lo perpetuo, al cielo, a lo eterno, a lo sempiterno, a la gloria, a la buena ventura, a lo que ya en una ocasión habían experimentado de poquísima... o sea a lo máximo. Los geómetras estaban atónitos, estupefactos, pasmados, boquiabiertos, alucinados, como conejos lampareados, la neta encabronados. Desde luego, no se iban a quedar con las manos cruzadas, oh no. No estaban de acuerdo y no creerán la historia que les contaré.

Llamaron al concilio de la liga Non-Santa de defensa del principio de los geómetras, ahí llegaron todas las geometrías (opinaron los triángulos y los paralelepípedos disertaron y protestaron los bloques y los rectángulos) y señalaron furtivamente que ya en una ocasión se habían unido y era en contra de la natura y lo establecido, que no podía volver a suceder, que eso no estaba bien, por que ya los cauces de las paralelas se habían normalizado según dictaba la Santa Sociedad Non-Santa.

Pero los geómetras, los bloques y los paralelepípedos no sabían muchas cosas, no sabían de estos amores extraños, insólitos, únicos, raros, extraordinarios; de esos que sólo se dan una vez en la vida, no sabían por todo lo que estas líneas paralelas habían pasado.

¿Pensarán ustedes que esta historia tuvo un final feliz? Bueno... la línea paralela estaba ciega de amor, pero al final averiguó que durante todo este tiempo, la que tanto quería, salía con otras líneas y no necesariamente paralelas, que en el fondo de su retorcido corazón esa otra línea a la que tanto amó, ¡siempre había sido hipotenusa la desgraciada! Y colorín colorado esta historia se ha acabado.

*El autor es empresario, Cónsul Honorario de Francia, escritor y poeta por afición.





Nuevo SAMSUNG U-600



Audifonos estereo



CD Software y cable de datos



Cargador



Tarjeta Micro SD de 1GB y adaptador

AMIGO KIT \$3,699

IVA Incluido

Cámara 3.2 MP con Video y Funciones Auto Focus
Reproductor de MP3, WMA, AAC, ACC+
Zoom 4x y Flash Integrado
Conectividad Bluetooth y USB
Radio FM
Cliente de E-mail (configura cuentas de correo electrónico; POP3, IMAP4 y SMTP).
TV Out (Salida y conexión directa para TV)
Visualizador de documentos (Archivos de MS Office y PDF)
Mensajes de Emergencia

Llamanos!
nosotros vamos

664 134 5050

bellcom
Comunicación en movimiento
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

www.telcel.com

Vive libre con Telcel



Porque
una mujer
siempre busca la
verdad

FRONTERA

www.frontera.info

Suscribete hoy al teléfono 622 99 70

Tijuana, una de las sedes de Día-V

"Los monólogos de la vagina" se presenta en nuestra ciudad a beneficio de mujeres y niñas víctimas de violencia.

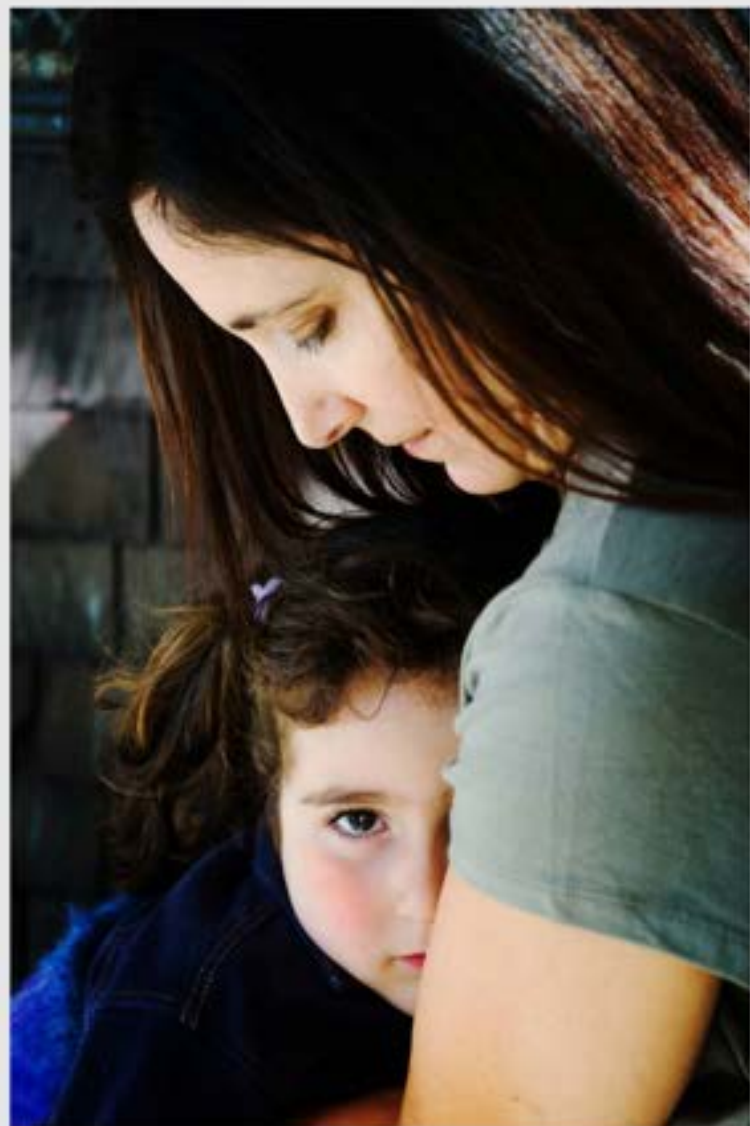
Por Lizbeth Sánchez de González

La ciudad de Tijuana, se enorgullece en ser partícipe de la campaña mundial Día-V 2008. Mujeres Mujeres Mujeres A.C. ha obtenido los derechos de Día-V para producir la multi premiada obra benéfica Los Monólogos de la Vagina de la dramaturga Eve Ensler, para recaudar fondos y crear conciencia para organizaciones locales que están trabajando por detener la violencia contra mujeres y niñas.

En el 2007, más de 3 mil eventos Día-V se llevaron a cabo en los Estados Unidos y alrededor del mundo. En el 2008, Tijuana será partícipe de este evento canalizando su energía creativa para hacer la diferencia como parte de la campaña mundial Día-V. Es nuestra intención hacer de Día-V 2008 un gran éxito.

Este movimiento es parte de una voz colectiva: una voz que se niega a ser ignorada, una voz que dice NO a la violencia contra mujeres y niñas.

Cada persona que patrocina el evento o que asiste a la obra tiene la especial oportunidad de participar en este movimiento global para celebrar y honrar a las mujeres y niñas en su vida y comunidad, y ser parte de una voz colectiva: una voz que se niega a ser ignorada, una voz que dice NO a la violencia contra mujeres y niñas. Los fondos recaudados serán donados a dos organiza-



ciones locales: Mujeres Mujeres Mujeres A.C. y el Centro Integral contra la Violencia Familiar de DIF Municipal.

La Asociación Civil MMM, emanada del programa de radio con el mismo nombre, trabajará a partir del 2008 con mujeres de escasos recursos económicos, brindándoles apoyo y servicios psicológicos. El Centro de DIF, que es único en la República Mexicana, brinda atención integral a mujeres (y sus hijos) víctimas de violencia.

También donaremos un porcentaje al movimiento global para ayudar a las mujeres y niñas afligidas por los estragos de la guerra, mutilación genital femenina, violaciones, prostitución obligada, muertes de honor y quemaduras con ácido.

Las presentaciones se llevarán a cabo la última semana de marzo y los mantendremos informados para que no se pierdan la oportunidad de asistir y apoyar. Si te interesa colaborar con esta celebración extraordinaria de mujeres y niñas envía un correo electrónico a mujeresmujeresmujeres@hotmail.com.

Estamos seguras que con tu apoyo y participación, estas serán dos de las noches más espectaculares de tu ciudad en el 2008.

*La autora es psicóloga y directora de Mujeres Mujeres Mujeres A.C.

Esta Temporada

El día de San Valentín es una fecha tradicional en la que los novios, enamorados o esposos expresan su amor o cariño mutuamente. Los orígenes de esta celebración se remontan al año 270 D.C., cuando Claudio II emperador de Roma, prohibió el matrimonio entre sus soldados, ya que no creía en el amor y decía que los soldados enamorados y casados no eran tan eficientes como los solteros, por lo que prohibió los casamientos; pensamiento diametralmente opuesto al de un mártir cristiano llamado Valentino, contemporáneo de Claudio II.

Valentino casaba en secreto a parejas enamoradas, hecho que lamentablemente lo llevó a la muerte, ya que por no haber obedecido las órdenes del emperador fue sacrificado el 14 de febrero del mismo año.



Así que detrás de los corazones, los chocolates y las flores hay una historia de amor y sacrificio. Afortunadamente hoy en día es toda alegría y festejo; una fecha propicia para dar, agradecer y enamorar. Y es muy común que en este día la gente exprese su amor con flores.



Ya sea atadas con un listón o en un arreglo más elegante, las flores son una inspiración para cualquier persona, iluminan nuestro día, no pueden faltar en fechas importantes y nos acompañan desde el día en que nacemos hasta el día en que morimos.

Esta temporada
¡Dilo con flores!

Cortesía Jardín Galería Floral

Significado de algunas de las flores más populares:

ROSAS: En general simbolizan amor, magia, pasión y delicadeza. Representan belleza y perfección.

ROSAS ROJAS: Son el mensaje eterno de amor y dicen "te amo". Simbolizan también valentía y respeto.

ROSAS ROSADAS: Simbolizan felicidad, crecimiento espiritual, gracia y gentilidad. Los tonos más oscuros significan agradecimiento y aprecio; el rosa claro es alusivo a admiración y simpatía.

ROSAS BLANCAS: Indican inocencia, pureza, reverencia y humildad.

ROSAS AMARILLAS: Representan amistad, alegría y agradecimiento, dicen "piensa en mí".

TULIPÁN: Simboliza amor desesperado si es amarillo, una sutil declaración de amor si es rojo y en general respeto y fidelidad.

LIRIO: El blanco representa pureza, inocencia y alegría, el amarillo belleza única.

CLAVEL: Significa distinción y nobleza, si es rosado implica recordación y apego.



Representante Autorizado
NEXTEL

Radio Ilimitado
Nacional e Internacional
Plan CORP BAJA CDI

\$468.00

mensuales

contrata ya !!!



2 Meses GRATIS!!!
en la compra de una
Blackberry



Cel. (664) 314 3287
Nextel 152*15*16514



Solo Márcanos y Vamos

UNA MENTE POSITIVA

Para transformar tu vida empieza por cambiar tu manera de pensar

Por Lizbeth S. González

Hace unos días una amiga me preguntaba: ¿será verdad que nuestros pensamientos son cosas?

Infinidad de estudios demuestran que nuestros pensamientos no son simples pedazos de información etéreos que se incorporan a nuestras mentes para luego desaparecer. Las palabras y las ideas que pensamos van construyendo nuestras vidas y nos pueden conducir hacia un mundo de éxito o de fracaso. La forma en que piensas y sientes tiene un efecto profundo sobre tu capacidad de reconocer las grandes oportunidades que la vida te presenta.

Así que cuando te mantienes con una perspectiva optimista y haces un esfuerzo por abrigar solamente pensamientos positivos, comienzas a crear las circunstancias que te llevarán a alcanzar todo aquello que deseas. Tu mundo comienza a transformarse, haz tomado el control de tu destino y pocos serán los desafíos que te parezcan verdaderamente abrumadores, porque está en su naturaleza contar con una conclusión positiva. Si, así es, todo en la vida es naturalmente bueno.

Una mente optimista es también una mente honesta. El permanecer positivo no significa no hacer caso de dificultades, ¿quién está libre de problemas? La idea es que te centres solamente en los pensamientos que te lleven por un sendero de bienestar, de progreso, de felicidad.

Una mente positiva aumenta dramáticamente las posibilidades de éxito en cualquier tarea que te propongas. Pero es muy importante que verdaderamente creas que mereces vivir en armonía, que mereces lograr ese proyecto, o esa pareja, ¿qué tal esas maravillosas vacaciones?

“...cuando te mantienes con una perspectiva optimista y haces un esfuerzo por abrigar solamente pensamientos positivos, comienzas a crear las circunstancias que te llevarán a alcanzar todo aquello que deseas.”

¿Quieres que te diga un secreto? Tu ya eres un ser de luz, de felicidad; el éxito nació contigo, vive en ti. Lo que es adentro es afuera, lo que es arriba es abajo... ¿Te queda claro?

El que piensa positivo imagina situaciones o resultados positivos, no hace caso de los pensamientos relacionados con el fracaso. Lo que la mente espera, encuentra. Si tú anticipas alegría, buena salud, felicidad, y éxito, es lo que el universo te dará. Siempre que un pensamiento negativo se incorpore a tu mente, sustitúyelo inmediatamente por un pensamiento constructivo y optimista. Con persistencia, puedes condicionar a tu mente para desterrar pensamientos negativos, pues está dentro de tu energía divina re-conectarte con ese ser feliz, satisfecho y pleno, que ya eres.

El permanecer positivo tal vez no tenga un efecto inmediato en tu situación, pero tendrá seguramente un efecto profundo e instantáneo sobre tu actitud ante la vida y la calidad de tus experiencias. Y para que el pensamiento positivo transforme tu vida, deberá convertirse en un estilo de vida. Una vez que estés decidido a abrazar una

mente optimista, comenzarás a creer que todo lo que deseas está a tu alcance.

*La autora es psicóloga y directora del programa de radio ¡Mujeres Mujeres Mujeres!



Los tiempos de la OH!

La inolvidable discoteca que marcó a toda una generación

Por Ada Oliver



La OH! fue la primera discoteca que visité en mi vida, estaba en la prepa y de alguna manera logramos entrar un grupo de amigos a pesar de que no todos teníamos 18 años (¡perdón señor Galicot!). La experiencia fue inolvidable. Seguimos frecuentando la OH! hasta que la cerraron y fuimos probablemente la última de varias generaciones que despertaron a la vida dentro de ella.

La generación OH! es la que ahora impulsa y mueve a la ciudad... somos los que vivimos una juventud sin tanto miedo, los que todavía recordamos aquello que queremos que renazca en Tijuana; para bien de los hijos que ahora tenemos y por respeto a nuestros padres, quienes ayudaron a forjarla.

Con el debido permiso de don José Galicot, les presento pequeños fragmentos de Los Tiempos de la OH!, el libro que relata parte de la historia de nuestra ciudad y cómo un grupo de visionarios crearon una de las mejores discotecas del mundo, aquí mismo en nuestra Tijuana.

Inauguración

Ya van a ser las nueve de la noche. Estamos listos para empezar. Hay una línea de personas del largo de una cuadra. Hemos trabajado con intensidad y, ¡claro!, los últimos minutos son angustiosos...

La idea: Todo empezó tres meses atrás con el éxito de la discoteca Okey Maguety (cuyo nombre surgió de la mente creativa de Tomás Perrín) en La Paz, lo que produjo que en las viejas bodegas de las tiendas Beauty Supply en Tijuana planteáramos la posibilidad de hacer una discoteca. Por supuesto la discoteca de Tijuana no podía ser improvisada pues atendería al mercado de San Diego y Baja California por lo que decidimos hacer un viaje de aprendizaje a las diferentes ciudades de Europa y Estados Unidos donde pudiéramos saber de la experiencia de otros.

...al regreso a Tijuana nos pusimos inmediatamente a transformar la bodega, en un esfuerzo que duraría dos meses sin parar. Se planearon cuidadosamente varios espacios:

- La pista de la discoteca con toda la agresividad de sonido de Studio 54...
- El Uno, era una segunda discoteca con música tranquila y romántica para bailar en parejas...
- El VIP era una sección muy agradable que tenía cierta altura lo que permitía ver bailar a los asistentes sin escuchar la música...
- La cabina fue diseñada de manera que pudiera ver toda la pista y hubiese un conjunto de elementos para divertir a la gente...
- Las promociones se hacían constantemente dirigidas magistralmente por Perrín quien rápidamente ubicó a OH! entre las cinco mejores discotecas del mundo como fue reconocido por el prestigiado periódico Los Angeles Times.

El libro detalla la gran planeación detrás de lo que fue este fenómeno social, está lleno de anécdotas, comentarios y datos que los que la llegamos a frecuentar ignoramos. Lo dijo bien Genaro Favela (empresario) en el último capítulo del libro: "Como cliente de OH! yo no supe de la manera que el equipo lograba el ambiente excelente que se percibía, pero sí disfruté mucho, conocí de romances (y matrimonios) que ahí surgieron, además del deseo de todos los jóvenes de estar ahí pues era 'el lugar'. Si no ibas a OH! no existías socialmente."

"La generación OH! es la que ahora impulsa y mueve a la ciudad..."

Claudia Basurto, coordinadora del proyecto del libro, lo describe de la mejor manera en el texto que aparece en la contraportada de Los Tiempos de la OH!: "La OH!, su simbolismo y sus contemporáneas nos dieron pistas para encontrar el pasadizo a la aldea global, resolver nuestras contradicciones, recrearnos esperanzados y replantear nuestro optimismo... siempre y cuando pudiéramos entrar."

Inauguran MINT

Una nueva opción para salir en la ciudad. Ubicado en La Recta, Ave. Sonora, Fracc. Chapultepec.



Para Siempre Recuerda...
FOTOGRAFIA PROFESIONAL
TEL: 52 55 52 12 12 12
WWW.FOTOGRAFIA.COM



Jose Medina

El tenor tijuano celebra 25 años de trayectoria.

Durante el pasado mes de diciembre se llevó a cabo un homenaje al tenor, orgullosamente tijuano, José Medina quien forma parte de una importante



generación de cantantes de ópera mexicanos que actualmente cumplen 25 años de fructífera carrera.

José ha cantado en más de 26 países y es fundador de la ópera en Tijuana. Uno de sus grandes logros ha sido compartir el escenario con Joan Sutherland en la ópera "Norma", siendo ella la gran impulsora de Luciano Pavarotti.

Descendiente de una familia de músicos, Medina decidió seguir esta carrera en la ciudad de Guadalajara. De regreso en su tierra, se perfiló como el mentor de una nueva

generación de talentos bajacalifornianos. Su compromiso con las artes y la juventud lo llevó a sembrar en los jóvenes el gusto por esta forma de expresión artística por lo que creó el Ensemble Lírico Juvenil y el Coro de Niños Cantores de Tijuana.

Además de ser un gran artista, José Medina tiene una sensibilidad muy especial, es también un gran amigo que se ha ganado el cariño de mucha gente que lo apoya en sus

proyectos y se siente orgullosa de sus logros dentro y fuera de los escenarios.

Durante la celebración por su 25 aniversario como cantante se expusieron posters y programas que mostraron



su trayectoria; le cantaron los muchachos del ensemble juvenil así como varios artistas locales y de manera espontánea cantaron artistas de la talla de Ignacio Clapes y Florencia Tinoco.



**Nos
vemos
en**



síntesis tv
E L C A N A L

Canal 21 por  Cablemás.

Cumpleaños de la Señora Cristina de Terreros

Una grata sorpresa se llevó la señora Cristina de Terreros cuando en fechas recientes sus hijas y nuera organizaron un desayuno para festejar su cumpleaños.

La cita fue en el restaurante 100 Años, donde familiares y amigas de toda la vida se dieron cita para mostrar su afecto y buenos deseos en un aniversario más de la querida señora Terreros.



La Festejada



Sra. Terreros con sus nietas Ana Paula, Eloisa u Sofía



Armida Zapata, Sra. Terreros, Estefanía Sánchez, Martha Rentería, Edelmira Matín del Campo, Graciela Sor de Sanz



Lety Tessada, Crisitna Landeros, Sra. Terreros, Cristina Hermosillo, Yita Fimbres, Martha Fimbres, Minerva Acevedo, Eloisa Cetto



Claudia Terreros, Sofía Rodríguez, Sra. Terreros, bebe Eloisa Bustamante, Monica Terreros, Alma Villatorres, Martha de Terreros



mayoral
MAYORAL PANES

Gran Especial
de Fin de Temporada

30% - 40% - 50%
DE DESCUENTO

Hasta agotar existencias

Aida's
MODA INFANTIL EUROPEA



Plaza Zitacuaro #42 Local 10 Col. Hipódromo

aida_mtz2002@yahoo.com

Tel: 621-9221

Porque tú lo pediste...

Ahora ya puedes recibir
MUJER ACTUAL en tu casa o
en tu oficina.

Solicítala ya a:
suscripciones@mujeractualbc.com

Tres meses \$135 pesos

Seis meses \$228 pesos

Un año \$380 pesos

Además, las primeras 40 solicitudes recibirán un vale
para una cena con valor de 200 pesos.

Para la mujer, no hay mejor tiempo que el actual...



*El placer al
alcance de tus
manos*

 LOVE
BOUTIQUE

- Lencería
- Artículos para despedida de soltera
- Bromas para oficina
- Aceites para masaje
- Juguetes sensuales

*¡Febrero
nuestro
mes!*

Plaza Los Pórticos, local 27, Tijuana, B.C. **Tel. (664) 621.61.45**

Horario Lunes a Sábado: 8am a 12am • Domingo: 12pm a 10pm



VIA RAPIDA PONIENTE



Solo mayores de edad con identificación.

Boda de Sandra Ptanick y Manuel Rodríguez

En los amplios jardines de la Hacienda Vista Hermosa en Tequesquitengo, Morelos unieron sus vidas Sandra Ptanick y Manuel Rodríguez.

Los señores Víctor y Sandra Ptanick, padres de la novia, así como los señores Manuel e Irene Rodríguez, padres del novio, recibieron a invitados provenientes de Chihuahua, Sinaloa, Puebla y por supuesto de Baja California.

Nada menos que el Mariachi Vargas de Tecalitlán amenizó la velada, mientras los invitados disfrutaron de platillos mexicanos y una función de fuegos artificiales.

¡Felicidades!





Fotos: ALFREDO HERNANDEZ (683-6440)



*El vestido mas importante
de tu vida merece lo mejor*

 **Mr. Clean**
Limpiaduría

Informes y Sucursales:
Tel. 681 7710

Río

Plaza Guadalupe
Blvd. Sánchez Taboada #4499
Local 107, Zona Río (Rest. Pampas)
Tel. 686 44 53

*Servicio de Sastrería

Juárez

Calle Brasil #6417
Col. Juárez, Tijuana
Tel. 634 0533

*Servicio de Sastrería

Torres

Pablo L. Sídor 1150 -A8
Col. Aviación (Frente a las Torres)
Tel. 686 3939

*Servicio de Sastrería

Cacho

Calle Gobernador Balarezo #9525
Col. Cacho (Matriz)
(Frente a Marko Disco)
Tel. 681 7710

Hipódromo

Ave. Hipódromo #6 Local B
Col. Hipódromo, Tijuana
Tel. 686 6323

*Servicio de Sastrería

Playas

C.C. Yee Paseo del Pedregal
#10 Local 100 Sección Terrazas
de Mendoza, Playas de Tijuana
Tel. 631 1313

*Servicio de Sastrería

Participantes de Sra. Mundo se acercan a la comunidad.

Por Giselle Paredes

El certamen Sra. México 2008 se celebrará por cuarto año consecutivo con el fin de coronar a la candidata que representará a México en el certamen Sra. Mundo (Mrs. World) 2008 en Moscú.

Este certamen viene a romper los estereotipos de los certámenes de belleza ya que Sra. México tiene como fin destacar la participación de bellas señoras que han sabido combinar sus actividades de amas de casa, madres y profesionistas demostrando que la mujer mexicana puede sobresalir en todos estos ámbitos y que además porta una belleza interna en plenitud, madurez y espiritualidad que se ven reflejados en su sensibilidad a las necesidades inherentes de su comunidad. Mujeres en toda la extensión de la palabra.

Dirigido por la actual Sra. México Blanca Nieto, quien tuvo destacada participación en el Certamen Sra. Mundo en Rusia, la final del certamen se llevará a cabo el día sábado ocho de marzo.

Sra. México no es una competencia entre mujeres, es realmente una oportunidad de dejar huella en nuestra comunidad, de sensibilizar y de continuar en una lucha contra la frialdad y el abandono del más necesitado.

Las veinte bellas participantes han donado amorosamente su tiempo y esfuerzo brindando momentos alegría y artículos de primera necesidad a los ancianos y huérfanos diversas instituciones e invitan a la comunidad a organizarse y hacer de la caridad un valor permanente.



café • chocolate • champagne • té

sabores

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| Avellana | Limón |
| Azúcar-canela | Naranja |
| Chocolate obscuro | Negro y blanco |
| Coco | Plátano |
| Crema de Cacahuete | Vainilla |
| Frambuesa | Vainilla/chocolate c/leche |
| Fresa | Velvet rojo |
| | Zanahoria |

tel: 684-8950 • Gobernador Lugo 9531 suite 4, col Dávila, Tijuana B.C.

Ambientes actuales

Decorando para un
adolescente

Premian al Grand Hotel

Alejandra Phelts
Un arte lleno de vida y esperanza

Foto: Xavier Venegas D'Avila

CREDITOS

Director Comercial
Saida Muriel Hid

Director Editorial
Ada Oliver

Diseño Gráfico Editorial
Studio ARSA

Diseño Gráfico
Mariko Shimizu

Atención a Clientes
Alejandra Fandiño Margalef,
Sara Leal Partida

Ventas Externas
Media Mix, Leticia Quintero Orcí

Colaboradores
Ada Vásquez Courtney
Muebles Optimos
Karla Lamas de Escalante

Servicio a Clientes
Tel. (664) 674-5766
NEXTEL 152*168984*18
ventas@mujeractualbc.com

Agradecimientos:
Alejandra Phelts; Lic. Xavier Peniche, Sr. Alberto Bejar,
Carolina Arnaut de Grand Hotel Tijuana; Muebles Opti-
mos; Venegas D'Avila Studio; AMAC Impresos.



No hay lugar más importante que el hogar. Vale la pena tomarse un tiempo para evaluar nuestro entorno, deshacernos de lo que no sirve, despejar espacios y renovar lo viejo.

Conoce en este suplemento a la pintora Alejandra Phelts, quien nos hace ver que el arte no es inaccesible y que puede tener un lugar en la vida de todos. Toma "tips" para un cuarto de adolescentes y considera consejos prácticos antes de invertir en nuevos muebles.

¡Disfruta!
Ambientes Actuales

Suplemento Ambientes Actuales

Contenido

Ciudad 41
Premian al Grand Hotel

Sociales 42
Inauguran Coto #

Consejos Prácticos 43
Medidas que Debes Saber

Perfil y Obra 44
Alejandra Phelts

Cada Cosa en su Lugar 46
Una o Dos Veces al Año

Ambientes Infantiles 47
Un Cuarto Inspirado en el Deporte de Deportes

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

Grand Hotel Tijuana

recibe distintivo "High Technology"

Desde hace casi 25 años Grand Hotel Tijuana se ha caracterizado por ser un icono en la ciudad, no sólo por su arquitectura sino por la constante innovación que procura en sus instalaciones y servicios.

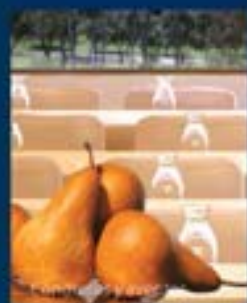
Durante el mes de noviembre se llevó a cabo una ceremonia de certificación con motivo de la entrega del distintivo High-Technology, que reconoce a los hoteles que ofrecen a sus huéspedes un amplio portafolio de servicios con la más alta tecnología en telecomunicaciones.

b) Contar con acceso permanente a Internet en las áreas comunes del hotel.

c) Navegar a alta velocidad desde la comodidad de su habitación.

d) Operar como en su propia oficina con la más amplia gama de servicios en telecomunicaciones.

e) Reunir en una misma llamada a personas ubicadas en distintos puntos y compartir archivos



Este distintivo lo otorga TELMEX a través de TELNOR y del CENTEC (Centro de Estudios Tecnológicos Avanzados) quien verifica el proceso de validación de los requisitos necesarios par la obtención de este reconocimiento.

Desde luego es importante señalar que dicho distintivo satisface de forma integral las necesidades de comunicación y de servicios de tecnología que hoy en día tienen los hombres y mujeres de negocios que viajan a la ciudad.

El Grand Hotel se enorgullece de ser el único hotel en toda la zona noroeste que cuenta con este distintivo. Los clientes del Grand Hotel pueden:

a) Realizar sus reservaciones de manera segura a través de Internet.

en línea en tiempo real.

f) Comunicarse local o internacionalmente a través de audio, video y datos en tiempo real.

El Ing. Luis Villanueva, director general de TELNOR hizo entrega del distintivo al Lic. Xavier Peniche Bustamante, director general de Grand Hotel Tijuana quien junto con los invitados de TELMEX, TELNOR, empresas de la ciudad y personal del hotel presenció la emotiva ceremonia.

Con esto queda constatado el compromiso de Grand Hotel por estar siempre al día en servicios de telecomunicaciones de clase mundial.

¡Muchas felicidades!

Inauguran Coto Tres de la Décima Sección

En fechas recientes Habitamex inauguró el Coto Tres de la Décima Sección de la Chapultepec. Invitados y amigos disfrutaron de la presentación de esta nueva etapa en un ambiente tipo lounge; la velada cerró con broche de oro gracias a los fuegos artificiales que iluminaron la noche.

El proyecto de la Décima Sección refleja la confianza que el grupo tiene en esta pujante y dinámica ciudad. Contempla el desarrollo de 16 cotos, cada uno con su propia personalidad y vida independiente, todos dentro de un perímetro de 22 hectáreas, con accesos en la Octava Sección y el Fraccionamiento Chapultepec Doctores. En particular, el Coto Tres representa exclusividad, confort y plusvalía, ofreciendo 40 casas con dos modelos diferentes a elegir y 80 departamentos con 4 modelos distintos.

Conoce más en www.decimasección.com o llama al 681-8484

Con modelos de casas Quienes nacieron y crecieron en el área de la Chapultepec, pueden apreciar lo que es vivir en esta zona de la ciudad, y ahora Chapultepec Décima Sección te da la oportunidad de que te quedes, regreses o te incorpores por primera vez para iniciar tu nueva vida.



Para Siempre Recordar...
 Fotografía Profesional
 www.fotografiaprofesional.com



Antes de comprar muebles...

Evita los errores más comunes

Cortésia Muebles Óptimos

Los muebles de tu casa tienen la capacidad de crear una grata impresión en la gente que te visita y de hacer la vida de los tuyos más agradable. También son un reflejo de tu estilo y gusto personal.

Existen diversos factores que debes considerar antes de invertir en tus muebles entre ellos el nivel de confort que buscas, los colores y texturas que te gustan, las necesidades del cuarto que piensas amueblar, tu presupuesto y por supuesto las dimensiones del espacio disponible.

En nuestra experiencia, existen ocho errores comunes que la gente comete al comprar sus muebles, evitarlos puede ser la diferencia entre lograr exactamente lo que quieres o terminar cambiando todo a la vuelta de un año; o peor aún, pasar los próximos cinco, ocho o más años con muebles que no te funcionan.

1.- Demasiado grande o demasiado chico

Mucha gente tiende a enamorarse de una pieza en particular y deciden comprarla a pesar de que resulta muy grande o muy chica para su espacio; el resultado nunca es bueno. Si el sillón no cabe por un par de pulgadas será inservible para ese cuarto, si es demasiado chico no cumplirá con el nivel de comodidad que requieres, ni resultará práctico para la familia.

2.- Falta de preparación

En muchos casos la gente va en busca de muebles sin tener un verdadero sentido de lo que les gusta, de sus necesidades futuras o de las dimensiones exactas del cuarto. Antes de visitar una mueblería dibuja el cuarto en una hoja cuadriculada, las medidas deben ser a escala es decir, un cuadrito por cada pie lineal o cada diez centímetros, por ejemplo. También es bueno tomar fotos del cuarto, ubicar bien los contactos de la luz y llevar muestras de tela de los muebles que ya tienes.

3.- No hacer caso de las medidas

Para quienes no tienen el ojo entrenado puede ser muy difícil calcular a simple vista si cierta pieza tiene el tamaño adecuado. Lleva contigo una cinta de medir o pide las medidas exactas al vendedor; si aun no estas seguro puedes regresar a casa y utilizar hojas de papel periódico ajustadas a las dimensiones de la pieza y ponlas sobre el piso en el lugar en el que colocarías el mueble, esto te dará una mejor idea de cómo se verá en el cuarto.

4.-Compras de impulso

En ocasiones es difícil resistir la tentación de un mueble que te gusta, sobre todo

si está a buen precio.

Pero hay que detenerse un momento a pensar si realmente lo necesitas, si te va a resolver algo o si ese dinero estaría mejor empleado en otra cosa. Tómate tu tiempo al comprar muebles y trata de hacerlo en un establecimiento que no te presione y que te ofrezca alternativas.

5.-Demasiadas opiniones

Por mejores intenciones que tengan tus amistades o familiares, no siempre es bueno ir con demasiada gente a comprar muebles. Elige a una o dos personas cuyo gusto admires y no más. Demasiadas opiniones sólo te confundirán y pueden llevarte a elegir algo que no es para ti.

6.-No hacer preguntas

Es obligación del personal de cualquier mueblería contestar todas tus dudas sobre tela, tipo de materiales, opciones de tapicería, piezas adicionales de determinada colección, cuidado que se le debe dar a la madera, el metal o la tela, etcétera.

7.- No considerar el camino

Para que puedas disfrutar de los muebles que con tanto cuidado elegiste, tienen que caber por la puerta, entrar en el elevador y/o dar vuelta en el cubo de la escalera. Repasa mentalmente el camino de la mueblería a tu casa, considerando todos los accesos, escaleras, pasillos y puertas

8.- Pagar demás

No te dejes llevar por las especiales, los créditos o los descuentos; en muchos casos el precio de oferta en una tienda grande resulta igual al precio regular de una tienda pequeña, o vice versa. Tómate el tiempo de visitar varios lugares, pide el presupuesto por escrito y compáralo con el de otros lugares, y como quiera que sea no dejes de preguntar por descuentos adicionales.

Evita pagar con tarjeta de crédito, a menos que te ofrezcan promociones de seis o más meses sin intereses y si optas por ellas asegúrate de cubrir el saldo en ese tiempo. Considera también los sistemas de apartado, pues para cuando te entregan tus muebles ya estarán totalmente pagados y los podrás disfrutar sin pensar en la deuda.

*Muebles Óptimos se especializa en ofrecer alternativas accesibles sin sacrificar estilo ni calidad. Río Bravo 9817 Col. Revolución, 686-5700.



"En muchos casos la gente va en busca de muebles sin tener un verdadero sentido de lo que les gusta..."

Alejandra Phelts

"Lo que quiero es aportar un arte lleno de vida y de esperanza"



Poco antes de dirigirse a la Ciudad de México para participar en el SITAC (Simposio Internacional de Teoría sobre Arte Contemporáneo) como parte del Colectivo N, la pintora Alejandra Phelts aceptó tomarse un café conmigo (mas bien un jugo pues no es adicta a la cafeína como yo).

Alejandra estudió un par de años de derecho en su natal Mexicali, más otro de filosofía en Francia. Pero sus antecedentes como soprano clásica la iniciaron en una exploración de las artes que inicia en la capital del estado y continúa en Tijuana, a donde llega después de casarse con el amor de su vida.

Considera que esta ciudad la vio nacer como pintora pues al llegar aquí se dedicó a visitar y tomar cursos en el CECUT donde conoció al maestro Alvaro Blancarte, quien la aceptó como alumna. Ahora, recién egresada de la licenciatura de artes plásticas de la UABC, Alejandra nos platica un poco sobre lo que la inspira, la mueve y la motiva en el difícil mundo del arte.

¿Cuándo empieza tu carrera como pintora?

Aquí en Tijuana es donde empiezo a ver la pintura como una profesión, casi desde que llegué... yo tenía conocimientos de dibujo y teoría del color y empezaba a producir mis propias cosas. Me seleccionaron en la bienal del estado y de ahí gané la beca del FOECA para jóvenes creadores, que para mí fue una sorpresa.

¿Cómo nace la serie Cart, con la que tanta gente te identifica?

Fue una casualidad, estaba en un autolavado y empecé a bocetar, entonces llegué al taller de Blancarte, estaban el y otro artista, y les enseñé lo que había hecho, llegué muy contenta con esos bocetos, me gustaron mucho y a ellos también, entonces les dije un poco en broma que iba a hacer mi propia "serie cart", yo no soy fan de las carreras, mis carritos son autos de ciudad, pero así le puse. Estaba emocionadísima, experimenté con otros formatos y empecé a observar, la serie fue muy didáctica para mí y de mucha exploración.

El tema del carro es muy rico, en un automóvil uno vive muchas experiencias introspectivas... yo en mi carro he hecho y deshecho, he planeado y decidido cosas muy importantes... es como tu mundito. Empecé a ver como la gente va sonriendo, riendo, hablando, llorando, todo adentro de su capsulita.

¿Cuándo dejas de producir serie Cart y qué estás haciendo ahora?

Terminé la serie en el 2006, desde entonces tengo una nueva serie que se llama "Costura", también trata de un objeto utilitario; se puede ver como un pretexto, igual el carro, para hacer, para crear... pero yo insisto que cuando tomas un elemento de la vida para pintarlo es porque vale la pena y porque hay una reflexión mucho más profunda.

...en el arte se habla mucho de la desesperanza de no poder hacer nada nuevo y esas discusiones filosóficas sobre el arte pueden ser deprimentes, pero yo no veo la línea del tiempo



como una línea en decadencia en ningún momento, pienso que uno tiene que aportar y tiene que responsabilizarse y mientras este trabajo le de un sentido a mi vida yo creo que ya es bastante.

¿Y cómo surge Costura?

Mi mamá siempre nos cosió a mi y a mis cuatro hermanas, y los momentos de mi vida mas importantes siempre tuvieron un vestido, me acuerdo mucho del ritual de ir a escoger la tela; siempre de chiquita mis tardes eran con el "taca taka" de la máquina de coser y lo recuerdo con mucha nostalgia, entonces a partir de diferentes sucesos personales se gestó esta idea de hacerle un tributo a mi mamá y a lo femenino... el vestido es lo que está pegado al cuerpo, a tu energía.

Tengo proyectos de arte instalación con mi propia ropa, ya hice algunas esculturas en resina con ropa del pasado, ropa de mi esposo... algunas camisas de él... yo lo que quiero es aportar un arte lleno de vida y de esperanza, desenfadado, alegre.

¿Qué planes tienes para el futuro?

Mi trabajo es mi vida, eso no quiere decir que sea mi prioridad todas las veces... yo amo a mi esposo y tengo muchos deseos de ser mamá, claro. Este es un trabajo muy absorbente que se mete en todos los rincones de tu vida... pero siempre lo voy a adaptar a las circunstancias que esté viviendo... no hay que dejar de vivir y yo creo que no tendría vida si no tuviera esto.

Además de estar invitada a exponer su obra en Roma este mismo año, actualmente Alejandra trabaja en una casa hogar con niñas para quienes desarrolló un programa básico de arte y participa en televisión dando cápsulas para enseñar a los padres a desarrollar el potencial artístico de sus hijos.

Alejandra Phelts en breve...

Música Favorita: Soy ecléctica al respecto pero mis favoritos son la música barroca, Marin Marais y Bach. En música contemporánea me gustan mucho Yann Tiersen y Gustavo Cerati, pero mi favorito es Joaquín Sabina es mi músico-terapeuta. Lo acabo de ir a ver a Guadalajara junto a Joan Manuel Serrat, Sabina ha inspirado muchas de mis pinturas.



Libro Favorito: El Perfume de Patrick Suskind y un cuento de Octavio Paz que se llama "Mi vida con la ola".

Artículo personal más indispensable: La crema hidratante

Peor hábito: Soy muy despistada para los nombres de la gente.

Mejor hábito: Buscarle el lado a las cosas y no quedarme con la primera impresión de nada ni de nadie

Frase favorita: Lo que no das, te lo quitas.

toke

galería del objeto



concepto

mobiliario
sobre diseño

av. tapachula 1C
col. hipódromo
tijuana b.c. méxico

citas

tel (664) 686 5103

(664) 686 5101

www.tokeweb.com

UNA O DOS VECES AL AÑO

Algunas tareas para considerar

Por Ada Vázquez Courtney

Al pasar las fiestas decembrinas entramos en un periodo de reajuste y relativa tranquilidad, tiempo muy apropiado para realizar aquellas tareas de limpieza y reorganización que requieren de nuestro tiempo y energía sólo una o dos veces al año.

Para estas fechas ya estarán almacenados todos tus artículos navideños; mi recomendación, si es que no lo hiciste ya, es que los guardes en cajas etiquetadas. Es conveniente anotar en la etiqueta el año que pasó y numerar las cajas de manera grande y visible. Abre tantas tarjetas index 3"x5" como cajas hayas llenado (las tarjetas después las puedes guardar en una cajita especial). Asigne a cada caja una tarjeta y anota en ella el número de la caja y una breve descripción de su contenido. Por ejemplo, "Caja #1: Nacimiento y corona de la puerta principal". Al almacenar las cajas cuida que la etiqueta quede a la vista. Este sencillo sistema te ayudará a localizar las cosas rápidamente y no tener que abrir siete cajas antes de encontrar lo que buscas, además funciona con todo, no sólo con los artículos navideños.



"Lo importante es que
NINGÚN RINCÓN
de la casa quede desatendido
más de un año."

Cumplida esta tarea y aprovechando el invierno, cuando el clima invita a que nos quedemos en casa un poco más de tiempo, podemos asignar un espacio para ocuparnos de algunas tareas que basta hacer de manera anual o semestral. Aquí les entisto algunas sugerencias:

1.- Verificar que estén completos y en orden el botiquín, el costurero, el escritorio y la caja de herramientas.

2.- Desechar todos los alimentos, cosméticos y medicinas que ya caducaron. Aprovechar para limpiar y forrar cajones o cajas en las que los guardes.

3.- Determinar qué ropa podrás usar la próxima temporada y regalar o vender (si puedes) lo que no usarás y organizarte para empezar a comprar lo que hace falta.

4.- Lavar cortinas.

5.- Aspirar colchones y muebles tapizados, aprovecha también para voltear el colchón.

6.- Vaciar por partes los gabinetes de la cocina y de la alacena, desechar lo que no sirve y lavar los frascos de especias y los recipientes donde almacenes azúcar, arroz, frijol, etcétera.

7.- Ordenar y despejar la cochera, el lavadero, el librero, los closets, el escritorio, el centro de entretenimiento, etcétera.

8.- Si no lo tienes, consigue un "handy man" o un "mil usos" de confianza para que te arregle los detallitos que se van deteriorando de tu casa: puertas caídas, ventanas que no cierran bien, llaves con fugas, etcétera.

9.- Dale mantenimiento tu misma a ciertas cosas, puedes por ejemplo engrasar bisagras de puertas, trasplantar plantas, cambiar filtros de aire acondicionado, limpiar óxido de llaves, etcétera.



La Galeria

MARCOS Y ENMARCADOS S. DE R.L. DE C.V.

Un Cuarto Inspirado en el Deporte de Deportes

Por: Karla Lamas de Escalante

Que tal amigos, me da muchísimo gusto poder compartir con ustedes en un artículo más las creaciones que desarrollo para mis pequeños clientes y la manera más sencilla de superar los retos con los que todos nos podemos topar cuando emprendemos la tarea de decorar un cuarto en nuestra casa.

Este proyecto en verdad fue todo un reto pues mi cliente es mamá de un adolescente de 14 años que se negaba que le decoraran su cuarto; pero la mamá estaba decidida a hacerlo pues el cuarto ya llevaba muchos años igual.

Cuando entré a la recámara la impresión que me dio fue que parecía el cuarto de un niño de ocho años. Con memorabilia y posters de jugadores de fútbol soccer, lo que no estaba mal, pero no había ni carácter ni secuencia.

Platiqué con la víctima de este ataque decorativo y era muy obvio



que su interés mas grande era el fútbol, que por cierto me enteré que es un magnífico jugador y bastante guapo, bien podría ser el siguiente David Beckham (o Rafa Márquez claro). Con base en un interrogatorio intenso, logré descifrar su estilo.

Empezamos por quitar todo lo viejo, y de plano tuvimos que extinguirlo de nuestra presencia ya que era como un tortura para el. Después de la limpia, procedí a pintar las paredes blancas como color base, porque eran color arena. Pinté rayas anchas negras de la mitad de la pared para abajo y una franja roja de manera horizontal.

Mandé hacer tres escudos en un lugar muy conocido de nuestra ciudad, buenísimos, con una súper calidad (del que mi marido es dueño... ¡gooooooooooll!). Los escudos los hicimos grandes y el futbolista eligió los de sus equipos favoritos, estos los coloqué en dos de las paredes.

En la pared más larga puse varias repisas de diferentes formas para que ahí pusiera sus trofeos, libros y memorabilia, en la pared del closet pinté el diseño de la típica pelota de fútbol y del techo colgué 5 pelotas. Como pueden apreciar en las fotos el resultado fue bastante agradable, terminamos por enmarcar una camiseta firmada por un jugador famoso y la colgamos en la pared larga al lado de las repisas.



Les comento que cuando mi "víctima" entró al cuarto empezó a brincar y gritar de gusto, a todas luces había cumplido mi misión. Espero y mi cliente disfrute de su cuarto y se inspire y sueñe con un futuro en el deporte más popular del planeta. Estoy segura de que lo va a lograr.

Gracias por tomarse el tiempo de leer estas líneas, mi mayor deseo es que les sirva de inspiración, aunque no tengan un hijo futbolista. Mes con mes les seguiré dando ideas. ¡Anímense al cambio!

*Karla es decoradora y se especializa en espacios juveniles e infantiles, (619) 454-0315.

Plusvalía para tu hogar



Gran selección de:
Piedra Natural ♦ Traventino
Marmol ♦ Granito ♦ Cantera ♦ Slate

ESPECIAL DE DICIEMBRE
Placas de Granito
Desde \$7 dlls x p2

Nosotros se lo Fabricamos
e Instalamos..

- Cubiertas para cocinas y baños
- Chimeneas
- Pisos
- Tinas

Cosmos Presupuestos Gratis
Cocinas Integrales y Closets

Visítanos en:
www.ecostone.com.mx

Tijuana (frente al toreo)
Tel. (664) 324 2840
Nextel 152*168984*14

Rosarito
(frente a la Villa Italiana)
Tel. (661) 612807

AVANCES DE NUESTRA
PRÓXIMA EDICIÓN

¡Marzo es el mes de la Mujer!

Los temas que más te interesan en una edición especial dedicada a celebrar nuestra fuerza, amor, belleza e inteligencia.



- Ayuda a tus hijos a socializar
- Conoce las técnicas más avanzadas para combatir la infertilidad
- Más sobre osteoporosis
- Maquillaje para la primavera
- Conoce el trabajo de organizaciones que trabajan en pro de la mujer tijuanaense

Más las secciones que ya conoces...



De frente y de perfil
siempre espectacular

RAV4



Llévatela desde el **15%** de enganche*

 **TOYOTA**
FINANCIAL SERVICES
MEXICO

TOYOTA CALIFORNIA Tu Distribuidor en Tijuana
Via 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

* APLICAN RESTRICCIONES

 **VE
MÁS
ALLÁ.**

(Punto de Venta)
TOYOTA CALIFORNIA en los Cabos
Plaza Las Cascadas. Blvd. Mauricio Castro No. 4650 Local 21
San José del Cabo, B.C.S. Tel.: (624) 105-2474

Calidad que te
hace sentir
bien.

Distribuidora JTV México S.A.

Chapultepec

décima sección



Un privilegio real
Para nosotros. Para disfrutar.



Independencia de Espacios. Seguridad Absoluta

- Vigilancia las 24 hrs. • Acceso controlado • Vista panorámica • Áreas Verdes
- Casas independientes de 3 recámaras con family room y acabados de lujo.

coto•dos



Tel: (664) 681-8484

www.decimaseccion.com