MAGAZINE TV DE QUERÉTARO

Información y Análisis de Actualidad Época X - Año 21

Santiago de Querétaro del 13 al 19 de enero de 2019 No. 1027

AGUA PARA TODOS

CALENDARIO COMPLETO TORNEO CLAUSURA 2019

UpTown
Juriquilla

EXPERIENCE MALL

DESCUBRE

EL CENTRO COMERCIAL DE LA DIVERSIÓN

Anillo Vial
Fray Junipero Serra
Paseo de la República

@UptownJuriquilla

03 Reportaje

EL AGUA ES PARA TODOS

Brújula de Querétaro

El grupo parlamentario de Morena en el Congreso local impulsa una iniciativa para modificar el artículo 3 de la Constitución Política del Estado de Querétaro con la finalidad de garantizar el acceso al agua potable a todos los queretanos como un derecho humano inamovible, además de **prohibir la privatización del agua al impedir la concesión a particulares para la administración, explotación y suministro de este servicio;** esto luego de conocer la situación en la que viven más de 400 familias que padecen de suministro limitado de agua potable, con agua de mala calidad y con tarifas hasta 500% por encima de las tarifas de la Comisión Estatal del Agua.

En la zona metropolitana de Querétaro existen 7 grandes desarrollos inmobiliarios cuyo servicio de agua potable, alcantarillado, drenaje y tratamiento de aguas residuales son operados por empresas particulares que obtuvieron la concesión para prestar y cobrar el servicio de agua a los residentes de estos desarrollos.

El diputado local y coordinador del grupo legislativo de Morena en el Congreso del estado, **Mauricio Ruiz Olaes,** informó que la iniciativa busca prohibir las concesiones para evitar que **el agua sea utilizada como un negocio** multimillonario cuando se trata de un vital líquido al que por derecho deberían tener acceso todas las personas.

La situación particular que promovió la redacción y presentación de la iniciativa de Morena es el caso que denuncian los vecinos del fraccionamiento residencial **El Refugio,** quienes por años se han quejado de la mala calidad del agua, la limitación del suministro y las elevadas tarifas que cobran las empresas concesionarias. Actualmente opera la empresa Abastecedora Queretana de Agua Potable y Alcantarillado (AQUAA), quien posee la concesión desde mayo de 2017 con una vigencia de 15 años, otorgada por el H. Ayuntamiento de Querétaro (2015-2018).

"Tuvimos un acercamiento en el mes de octubre y noviembre con los vecinos de El Refugio, primero por un servicio muy caro, de agua de muy mala calidad, con mucho salitre, en pésimas condiciones, sucia. Los vecinos expresaron que en El Refugio la tarifa es más elevada de lo que está en la CEA. (...) Nosotros hicimos una iniciativa de Ley con el tema del derecho al agua, es un derecho inamovible el que no se te condicione el agua, de que si no pagas se te corta el servicio. Ya que esta empresa (AQUAA) por algunos convenios que ha tenido con el municipio (de Querétaro), y que es un negocio multimillonario, está viendo el tema de negocio y no de servicio" expuso el legislador.

La empresa Abastecedora Queretana de Agua y Alcantarillado S.A. de C.V. (AQUAA), recibe el agua de la Comisión Estatal del Agua, la concesionaria a su vez distribuye y cobra a través de macromedidores a cada uno de los diferentes desarrollos inmobiliarios en la zona y que incluye La Vista, La Cima, La Pradera y Zibatá, entre otros, todos ellos propiedad del Grupo Pangea / Supraterra, que es el único banco de tierra en el bajío para desarrollo urbano e inmobiliario y usos mixtos.

El diputado Ruiz Olaes refiere que esta situación pone en estado de vulnerabilidad a los propietarios y residentes de estos fraccionamientos, ya que mientras el desarrollo no sea entregado formalmente al municipio, la autoridad municipal se "lava las manos" ante la problemática, al igual que la Comisión Estatal del Agua, que no puede intervenir en tanto se encuentre vigente la concesión autorizada por el municipio.

"El desarrollador tiene que entregar el desarrollo al municipio; como no es entregado, el municipio se lava las manos. No es un tema mío, es un tema del desarrollador, y como no tiene caducidad para entregar un desarrollo, con ese pretexto el desarrollador puede decir: 'Ya acabé mi obra, ya entregué a los vecinos, el vecino tiene mesa directiva, y me limpio las manos'; el municipio puede decir: 'A mí no me han entregado, también me limpio las manos'... y a quien dejas a la deriva es al vecino, al que invirtió y que con mucho trabajo se hizo de un terreno, una casa, y que heredas un gran problema que no se ve cuando te lo venden" explicó.

Con la reforma de ley se podría obligar a que la CEA y los municipios tengan que invertir en la red hidráulica para el suministro de agua potable que permita un servicio limpio, eficiente y económico; y a su vez evitar que los particulares aprovechen la omisión para hacer negocio con la necesidad de las familias de acceder al vital líquido.

Continúa en la p. 04

Viene de la p. 03

De acuerdo con la concesión autorizada por el H. Ayuntamiento de Querétaro y publicada en el periódico oficial La Sombra de Arteaga, el gobierno capitalino se declaró incompetente para prestar el servicio de agua que fundamentó la autorización de la concesión. En los textos de la publicación se estipula la obligación del concesionario a prestar los servicios de agua potable en la misma calidad que lo hace la Comisión Estatal del Agua; y además las tarifas que aplique el concesionario se clasificarán en los términos que dispone el Código Urbano para el Estado de Querétaro y no podrán ser superiores a las tarifas aplicables por la Comisión Estatal del Agua en la zona metropolitana de la Ciudad de Santiago de Querétaro.

El título de concesión dice a la letra: "DÉCIMO SEGUNDO. El régimen tarifario especificando el mecanismo o las fórmulas o ajuste contraprestaciones y modalidades. Las tarifas que aplique "EL CONCESIONARIO", por los servicios concesionados que preste en términos de lo estipulado en el presente Título de Concesión, se clasificarán, en los términos que lo dispone el Código Urbano para el Estado de Querétaro, y no podrán ser superiores a las tarifas aplicables por LA COMISIÓN ESTATAL DE AGUAS, en la zona metropolitana de la Ciudad de Santiago de Querétaro. EL CONCESIONARIO aplicará todas las tarifas que tiene LA COMISIÓN ESTATAL DE AGUAS vigentes, en términos del artículo 402, fracción V, del Código Urbano del Estado de Querétaro, las cuales deberá notificar EL MUNICIPIO DE QUERÉTARO a EL CONCESIONARIO por escrito cada vez que se ajusten o modifiquen. En su caso EL CONCESIONARIO tomará como base para determinar las tarifas, la publicación en el Periódico Oficial del Gobierno del Estado de Querétaro La Sombra de Arteaga y los ajustes o modificaciones aprobados por la propia COMISIÓN ESTATAL DE AGUAS, pero en ningún caso las tarifas podrán variar respecto de las que aplica esta última a los usuarios de la zona metropolitana de la Ciudad de Santiago de Querétaro". Página 9632, La Sombra de Arteaga. No. 30, Tomo CL, 26 de mayo de 2017.

El diputado Mauricio Ruiz expuso que en la práctica no se cumplen los lineamientos del contrato, debido a que la concesionaria AQUAA no solo ha suministrado agua de baja calidad sino además a tarifas por encima de las de la CEA. Todo ello bajo el amparo del gobierno municipal quien es el responsable de vigilar el cumplimiento de las condiciones de la concesión.

Reportero: ¿De quién es la omisión de brindar el servicio de agua potable?
Mauricio Ruiz: Principalmente del municipio, por ahorrarse centavos en no invertir, se les hace muy fácil concesionar para que las empresas hagan negocio a un derecho humano, al derecho del agua, que es un derecho inamovible y yo creo que en lucrar con eso no estamos de acuerdo.

Reportero: ¿Ha faltado vigilancia en el cumplimiento de las condiciones de la concesión? ¿Y por parte de quién?
Mauricio Ruiz: Del Municipio, totalmente, también de la misma CEA, de involucrarse, de tener un tabulador de precios, no es lo mismo lo que pagas de agua en contratos y servicio en Juriquilla que en El Refugio que en el Centro, están disparados los precios en la capital".

Una de las cláusulas que establece **la revocación de la concesión es el incumplimiento del contrato cuando no se presten de manera suficiente, regular y eficientemente los servicios concesionados causando perjuicio al municipio y/o a los usuarios.** Hecho por el que los diputados del grupo parlamentario de Morena también analizan las condiciones de la concesión y cuál ha sido la participación del gobierno municipal como único vigilante del cumplimiento de la misma.

Continúa en la p. 05

S U M A R I O

03 **Brújula de Querétaro** · Andrés Estévez 07 **Quién más, quién menos** · Joaquín Córdova 09 **UAQ se suma a la Gaceta Nacional Universitaria** · Redacción 11 **La aceptación del ser** · Angélica Martí Arvizu 13 **Ser puntual en el trabajo y los negocios: ¿Qué dice sobre usted?** · Pepe Villacís 14 **Rhumores** · Garufa 16 **Calendario Torneo Clausura 2019** · Redacción 19 **Lo más visto en la semana** · andresestevez.mx 21 **Tú y solo tú, generas tu forma de vivir** · Lucero Santana 22 **La obesidad** · Manuel Miranda Anaya 23 **Ninfas y hadas** · Mónica Olguín 25 **¡¡Sin vos!!** · El Filósofo de Güémez 27 **Crucigrama** · Redacción 28 **La Pantalla - Recomendaciones Cine** · Garufa 29 **Joaquín Rodríguez "Cagancho"** · Braulio Jorge Aguilar 30 **Minuto 90** · Sergio Bailleres

DIRECTORIO

EDITOR: FELIPE NAVA MENDOZA
DISEÑO GRÁFICO: JONATHAN LIKÁ
CORRECCIÓN DE ESTILO: FRANCISCO GARRIDO
FOTOGRAFÍA: MAGAZINE MULTIMEDIA

DIRECTOR GENERAL: JOSÉ ANDRÉS ESTÉVEZ NIETO
SUBDIRECTOR GENERAL: SALVADOR CASTILLO
COORDINADOR DEL CONSEJO EDITORIAL: JOAQUÍN CÓRDOVA
PUBLICIDAD: JAEN PUBLICIDAD, TEL.: (442) 223 48 15
e-mail: magazinedeqro@gmail.com

MAGAZINE DE QUERÉTARO
Información, Reflexión y Análisis, es una publicación semanal, editada por LONTANANZA.
Luis Vega y Monroy 409 int.12, Santiago de Querétaro, Queretaro. Tel./Fax: 223 56 31,
todos los registros en trámite. Derechos Reservados (Copyright).
Prohibida la reproducción total o parcial del contenido o del material gráfico sin la autorización por escrito de los editores. Las opiniones vertidas en los artículos son responsabilidad de los autores. Tiraje 20,000 Ejemplares
Comentarios y sugerencias de esta publicación al e-mail: magazinecomentarios@gmail.com

Viene de la p. 04

Respecto de las tarifas, la empresa concesionaria está obligada a informar al Municipio la actualización o modificación de las tarifas de cobro y contratos a los usuarios, mismas que de acuerdo con el diputado Mauricio Ruiz Olaes, han subido cada año por encima de la inflación, con incrementos por encima del 5% al 8%, y por ende excediendo las tarifas de la CEA.

Desde el pasado agosto de 2017, la Asociación de Colonos del fraccionamiento residencial El Refugio, solicitó al Municipio de Querétaro y a la Comisión Estatal del Agua que verificara la operación de la concesionaria AQUAA. Esta fue solo una de muchas solicitudes que los vecinos giraron a las autoridades para que tomaran conocimiento de la problemática. Al no ser atendidos, la exigencia se elevó a nivel de manifestaciones que llevaron a un grupo de vecinos a exigir la intervención del gobierno estatal.

La reforma de ley de los diputados de Morena está en discusión a nivel de comisiones, sin fecha tentativa para llevarla al pleno del Congreso del estado. Sin embargo, Ruiz Olaes expuso la necesidad de que sea atendida por sus compañeros legisladores, no solo para resolver la problemática en El Refugio sino además **para evitar que casos similares se repitan en el futuro.**

"Nosotros simplemente nos enfocamos en el derecho al agua en todo el estado, si bien es en El Refugio donde se está privatizando, el caso es evitar que se privatice el agua en Querétaro, que el agua sea un derecho para todos los queretanos y queretanas, pero ya los vecinos están empujando por otros frentes: que se disminuyan los precios o que se cambie a la empresa (...) Ha habido mucha opacidad por parte de la empresa, desgraciadamente no ha habido mucha voluntad hacia los vecinos, ellos son los que van, reclaman, platican, ha faltado mucho. Es un tema muy delicado porque es una bola de nieve que ha ido creciendo y no hay voluntad".

¡ES TU GRAN OPORTUNIDAD!
Sábado 19 de Enero de 2019 a las 23:20 hrs.

GRAN INICIO 2019
HONDA BR-V

Por cada $400 pesos m.n. cargados y agotados en la tarjeta de juego, todos los días durante el periodo de la promoción, obtén un boleto para participar; recibe 2 boletos para participar Domingo y Lunes de 19:00 hrs. a 21:00 hrs.

Av. Paseo Constituyentes No. 128, El Pueblito.
SÍGUENOS Y RECIBE NUESTRAS PROMOCIONES

Permiso otorgado por la Secretaría de Gobernación con el número 20180060P300 / PERMISO 30006 DGAJS/SGOP/P-01/2006 DE FECHA 7 DE FEBRERO DE 2006.
Boleto personal e intransferible. Sólo podrán participar mayores de edad. Los juegos con apuesta están prohibidos para menores de edad. Juega responsablemente y con el principal propósito de entretenimiento, diversión y esparcimiento. Indispensable mostrar identificación oficial vigente con fotografía y firma expedida por una Autoridad Federal, Estatal o Municipal y tarjeta de juego del cliente; para el caso de extranjeros, Pasaporte expedido en su país de origen, y/o Documento oficial expedido por el Instituto Nacional de Migración y tarjeta de juego del cliente. Vigencia del 26 de octubre de 2018 al 19 de enero de 2019. Casino Winland® Querétaro se reserva el derecho de modificar y/o cancelar sin previo aviso. Consulta las bases dentro del establecimiento. Av. Paseo Constituyentes No. 128, local A-1, Colonia El Pueblito, C.P. 76900, Corregidora, Querétaro.

Winland CASINO

Bar Olé

La más famosa y sabrosa botana de Querétaro

RESERVA 224 26 93

VISITA

Cantina Bar Olé

Alfonso García Robles # 1
Fraccionamiento Alameda

QUIÉN MÁS, QUIÉN MENOS

Joaquín Córdova chafomania@hotmail.com

Una esperanza y una desesperanza. Así comienza este 2019. La esperanza de que el insoportable estado de cosas comienza a cambiar, de que hay rumbo, aunque falte tiempo, de que hay voluntad, aunque falten recursos, de que hay confianza aunque falten acciones que la soporten. La desesperanza está a cargo del autoproclamado Ejército Zapatista de Liberación Nacional que cumple 25 años de aparición pública.

Por un lado se anuncian los grandes proyectos, becas para quien estudie o trabaje, apoyos a personas con discapacidad y de la tercera edad, construcción de universidades públicas con carreras adecuadas a las exigencias de un mundo tecnologizado pero con graves carencias sociales, planes que pretenden detonar el empleo en zonas poco accesibles y sin servicios públicos elementales, otros que buscan también arraigar a la población a sus lugares de origen para evitar la migración, propuestas y acciones sacadas de modelos diferentes que se pretende tengan efectos similares en un país por demás diverso. Se atacan al menos dos principios fundamentales del neoliberalismo —aunque no se mencionen en voz alta—: la corrupción y la impunidad, con sus numerosos tentáculos y formas de disfrazarse.

Por el otro, la conmemoración nada festiva de un movimiento social que se presenta como representativo de todos los indígenas y todos los pobres. Hay amargura, pero, para no variar, no hay autocrítica; en voz del subcomandante insurgente Moisés: «Por mi voz habla la voz del Ejército Zapatista de Liberación Nacional. Les hablo como vocero de todos ustedes, es mi trabajo ser su voz y ser su mirada. Llegó la hora para nosotros los pueblos zapatistas y lo miramos que estamos solos.»

Ese reproche de soledad se repite a lo largo del discurso, pero no hay asomo del por qué, de dónde y quién falló, no hay un recuento puntual de qué se hizo bien y qué no. Los culpables siempre son los otros que no escuchan, que no entienden, que se dejan engañar: «...por eso nosotros aquí estamos informándoles, diciéndoles lo que vimos hace 25 años, como que no nos miran, como que no nos escuchan lo que estamos diciendo a los pobres de México. [...] La gente de afuera va y viene, nosotros aquí estamos, aquí seguimos. Cada vez que vienen, vienen como a turistear, pero la miseria, la desigualdad, la injusticia no se trata de turistearlo, el pueblo pobre de México está muriendo y va a seguir muriendo. Lástima que le hacen caso a aquel que está ahí engañando al pueblo de México. Y no lo mentimos, compañeras y compañeros, hace cinco años estuvimos diciéndole al pueblo de México y al mundo, que va a venir una cosa peor. En sus lenguas de como hablan ellos y ellas, los de afuera, le dicen colapso, hidra, monstruo, muro, se los dijimos intentando de usar sus palabras como hablan, aun así, no nos hicieron caso. Creen entonces que les estamos mintiendo [...] Nosotros, compañeros, compañeras, no lo hemos engañado al pueblo de México, pero también tenemos que decirles que el pueblo todavía se deja, no sabemos por qué, nosotros nos causa tristeza, y nos causa rabia.»

Hay reproches contra todo y contra todos, pero ninguna explicación de qué pasó con la promesa de convertirse en un "frente", de por qué permitieron que a su nombre otros lucraran con la radicalización innecesaria e inoportuna, no hay una evaluación seria de su tour revolucionario por buena parte del país en el sexenio foxista, ni de su presentación ante un congreso que según ellos no representa a nadie, bueno sí, a los finqueros, a los ricos, a los sinvergüenzas: nada sobre la aventura electorera que dejara a la vocera del Concejo Indígena de Gobierno —del que no se ha vuelto a hablar desde julio del año pasado, ni se menciona en los discursos zapatistas recientes— María de Jesús Patricio Martínez en el olvido. Les pesa que 30 millones hayan votado por alguien que ni siquiera es digno de que lo mencionen, mientras por su lado no lograron levantar más de 280 mil adhesiones a una candidatura independiente aceptando las reglas de una democracia que repugnan.

Recuerdo ese primero de enero de 1994, temprano por la mañana estábamos en la tienda del barrio, esa que don Memo había prometido abrir aun cuando fuera día festivo, y encontrar a vecinos que poco veíamos comentando el levantamiento indígena, todos mostrando simpatía y aprobación por esos olvidados que nos refregaban su existencia y dignidad en la cara, una muy buena respuesta a ese TLC salinista del que se ufanaba una casta política que se vería ampliamente beneficiada. También fui de los adherentes a la candidatura independiente de Marichuy; no practico el turismo revolucionario, pero me parece poco oportuno despreciar a quienes, de buena voluntad y con ganas de aprender, han ido a tener la experiencia directa de visitar los caracoles y colaborar con su presencia y su esperanza. Pero no se vale pelearse con todos y por todo. No creo que el trato que se le diera a Heberto Castillo, a Cuauhtémoc Cárdenas y ahora a López Obrador por mencionar a algunos cuantos, abonara en romper con esa soledad de la que ahora se quejan. No formo parte de ningún partido político, aunque sí estuve afiliado al PMT, que se fue fusionando y transformando junto con otros. No me espantan las groserías cuando se saben usar, le dan énfasis al lenguaje, pero cuando suenan forzadas o producto de la frustración no son bien recibidas: «Sólo porque la madre tierra no habla, si no se lo dijera ¡Chinga tu madre! Porque la tierra no habla, si fuera, ¡No, vete a la chingada!».

Entonces, ¿dónde está la verdad revolucionaria? «A lo largo de estos 25 años, compañeros, compañeras, bases de apoyo, mujeres y hombres, milicianas y milicianos, hemos visto y en el mundo también los que dicen que luchan, que hay unos que dicen que son progresistas, hay otros que se dicen que son de izquierda, hay otros que dicen que son revolucionarios, y no tienen la mínima idea la palabra que es revolucionario, porque es que revoluciona, da vuelta. Como decimos acá, tenemos que preparar a nuestros jóvenes, a nuestras jóvenas, porque ya nos está dando la vuelta nosotros, un día nos vamos a regresar y por eso tenemos que dejar preparados a los jóvenes y a las jóvenas. No tienen la idea lo que dicen, no saben, y la lástima dicen que tienen estudio, que tienen sus carreras y que tienen sus diplomas, pero no saben lo que significa la palabra revolución.» http://enlacezapatista.ezln.org.mx/2019/01/01/palabras-de-la-comandancia-general-del-ejercito-zapatista-de-liberacion-nacional-dirigidas-a-los-pueblos-zapatistas/

Allí están dos visiones de país, no son todas ni las más radicales, quizás tampoco sean excluyentes, aunque en la intención y el lenguaje la segunda apueste por el aislamiento y la exclusión.

Análisis e información

con la fuerza de la verdad

MAGAZINE TV

QUERÉTARO

con

Andrés Estévez

VIERNES 8PM POR

NUEVE
QUERÉTARO

SKY
627
8:30PM

Televisa

TV abierta 21.1
Wizz 11
Megacable 121

Síguenos en vivo por www.galatvqueretaro.tv

Redacción

UAQ SE SUMA A LA GACETA NACIONAL UNIVERSITARIA

Pretende convertirse en un referente informativo de las universidades de México y un espacio en donde se discutan los temas de relevancia e interés común

La Red Nacional de Gacetas Universitarias presentó la Gaceta Nacional Universitaria en la que participan 66 instituciones de educación superior de todo el país, proyecto colaborativo en el que la Universidad Autónoma de Querétaro se sumó por primera ocasión en la divulgación y promoción del quehacer universitario.

La Gaceta Nacional busca ser un referente informativo de las universidades de México y la Red Nacional de Gacetas Universitarias busca divulgar las investigaciones científicas y las actividades de difusión, por lo que, como parte de su trabajo edita semestralmente esta publicación, además de establecer una red de vinculación para compartir y difundir las actividades que se efectúan en las instituciones de educación superior de México, públicas y privadas.

El Mtro. Mario Durán Alcalá, coordinador de Identidad y Pertenencia Universitaria de la UAQ, mencionó que la integración en el desarrollo de estrategias de divulgación del pulso universitario permite que los proyectos realizados en la institución puedan ser difundidos a nivel nacional.

Asimismo, refirió que la Gaceta UAQ. Difusión, Historia, Identidad está encargada de impulsar, promover y difundir de una manera llamativa y fresca las acciones de los universitarios, desde sus diferentes áreas con la finalidad de que la comunidad que integra la UAQ y sociedad en general estén informados.

Por su parte, la Lic. María Noemí Rubio Gudiño, directora Editorial de Gaceta UAQ, declaró que en el número nacional la UAQ se sumó con una infografía sobre la "Historia de la investigación" y compartió "El proyecto de la casa solar experimental", de la Facultad de Ingeniería, la cual refleja el trabajo de años de investigadores de esta Casa de Estudios.

El actual número de la Gaceta Nacional fue presentado en el Encuentro Internacional de Periodistas, celebrado en el marco de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara; y ya se encuentra disponible en el sitio web: gaceta.uaq.mx y en la página de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.

Gaceta UAQ se sumó con una infografía sobre la "Historia de la investigación" y compartió "El proyecto de la casa solar experimental"

MAGAZINE TV

QUERÉTARO

Noticias
cada
20 minutos

www.andresestevez.mx

Cuando necesite información confiable

CON
ANDRÉS ESTÉVEZ
Y UN
GRAN EQUIPO

EL REFERENTE
INFORMATIVO
DE QUERÉTARO

¡Anúnciate aquí!

Publicidad que sí llega

www.andresestevez.mx

MAGAZINE
2234815

20 AÑOS
1998-2018
MAGAZINE

LA ACEPTACIÓN DEL SER

Angélica Martí Arvizu www.angelicaarvizu.com

Mientras unos se regodean por las calamidades que otros sufren y otros tantos se esfuerzan por dar lo mejor de sí mismos para ayudar al prójimo, otros más, agazapados, consiguen el dinero mal habido para también regodearse en la perversidad: viviendo como reyes dentro de un mundo criminal impune, vestidos de líderes sociales, políticos o incluso servidores del mismísimo Dios.

Pero, ¿qué es lo que diferencia a unos y a otros? Porque parece que cada día el ser humano está perdiendo su capacidad de sentir empatía por el dolor de sus congéneres y se comporta como un pedazo de carne putrefacta a la expectativa de vivir sobreviviendo a costa del dolor ajeno; da tristeza ver que cada día el ser humano va perdiendo su sentido de justicia y deja que "los malos" sigan gobernando el planeta, a punto de apretar un botón rojo para decir: Hasta la vista, babys.

¿Será que existen seres sin alma humana?, ¿será que es cierto que en el planeta Tierra conviven ángeles con demonios disputándose el territorio y sobre este mundo redondo y electromagnetizado hay varias civilizaciones, incluso alienígenas? Unos peleando por conservar a la especie humana y encaminarla hacia un sendero de bienestar y justicia, y otros por lograr influirla para que se autodestruya. Este sería seguramente un tema exitoso para un libro de terror, escrito por alguien totalmente intoxicado y lleno de odio –diría mi abuela, que en paz descanse.

No debe verse solo la parte oscura de la luna para intentar descifrarla. Al final de cuentas todo tiene una cara bipolar, pues la maldad y el odio son parte de la bondad y el amor, ya que se necesitan para encontrar una razón de ser y existir. Donde hubo odio puede haber amor y donde hubo amor, el resentimiento puede emerger; después de un divorcio, por ejemplo. Si bien es cierto que a veces parece que la humanidad está dormida, también es verdad que no todos son malos ni todos son buenos. Este es un planeta para evolucionar –se ha dicho–, y todos los seres humanos tenemos una gran libertad de acción y decisión gracias al llamado "libre albedrío".

Pero, ¿qué tan libres somos, realmente? Estamos en un esquema en el que los puntos de referencia que seguimos son parte de una visión de la realidad explicada a lujo de detalle por todos los que nos antecedieron: nuestros padres, nuestros hermanos, nuestros amigos y colegas, los vecinos, los maestros, los medios de comunicación, los gobernantes, hasta el extraño que va caminando por la calle es parte del grupo de individuos que influye en nuestras decisiones, pues debemos ser conscientes de que vivimos en una sociedad en la que tratamos de embonar con el propósito de no vernos aislados y ser parte integral de los llamados grupos sociales.

El ser humano es un ser social y necesita sentir el reconocimiento de los seres que le rodean, una especie de caricia en el alma, porque muy pocos son los que no se alegran con un aplauso, que viene siendo una palmadita en la espalda que nos recuerda la caricia de nuestros padres diciendo: "Bien hecho, corazón". El problema empieza cuando emergen de nuestro inconsciente las dudas de la veracidad de esos puntos de referencia y nos preguntamos: ¿será cierto?... y entonces, "tuerce la puerca el rabo" como decía mi abuelo, cuando nos preguntamos si es verdad todo el rollo que llevamos grabado en el inconsciente respecto de lo que nos han dicho desde nuestra tierna infancia.

El ser humano es adoctrinado por todo el mundo y es de fundamental importancia que no piense, se ha dicho. Incluso se ha proclamado que al pueblo hay que darle "pan y circo" y se le ha agredido llamándolo "masa" o, lo que es lo mismo, se le ha clasificado como parte de un bulto que no tiene capacidad de pensar, pues deber permanecer solo como consumidor pasivo de todo lo que se produce en el mundo. ¿Cuántas veces se ha preguntado usted, mi querido lector, de dónde viene y a dónde va?; o si está usted haciendo lo correcto para su propio desarrollo personal y existencial, me refiero a tomar conciencia del verdadero valor de todas las cosas, no solo materiales, sino en todos los aspectos de la vida.

¿Qué es lo verdaderamente importante en su vida?, ¿está usted satisfecho con ella?, ¿por qué?; ¿conoce sus limitaciones y se siente feliz de tenerlas o se siente frustrado? ¿Qué es la vida? ¿Está usted haciendo algo para mejorar su entorno y ayudar a evolucionar a este mundo, empezando por su núcleo cercano?; ¿o vive dentro de su rutina como un pequeño hámster? Hoy estoy un tanto filosófica, pero ante todo me gustaría solo decirle, desde el fondo de mi corazón, que busque la paz interior, la forma de disfrutar la vida: hoy, aquí, ahora. No se preocupe demasiado por las noticias amarillistas o rojillas que lea o vea, no les haga caso, no deje que le alteren y le roben su paz interior. Encuentre dentro de su corazón esa semilla de felicidad y gozo a partir de las pequeñas cosas.

Sonríale a la vida y provoque la sonrisa de los seres a los que usted dice amar. En la medida que logre disfrutar de su vida, hoy, aquí y ahora, sin complicarse demasiado con miedos y sentimientos no tan positivos, usted entenderá de qué va la vida. Es lo que hay, dirían mis padres. Luego entonces, hay que tratar de ser feliz con lo que tenemos, que mañana, ya Dios dirá…

20 AÑOS 1998-2018 MAGAZINE

El referente informativo de Querétaro

Andrés Estévez

Dale like y sigue bien informado

andresestevez.mx

AGENDA EL FILÓSOFO DE GÜÉMEZ 2019

La AGENDA se ha convertido en un excelente regalo, para tu familia, amistades incluso para ti mismo, y como dijera el Filósofo:

"Las Agendas sirven pa' organizar NUESTRA VIDA... pero ¿'ÓNDE CHINGAO'S DEJE LA 'INCHE AGENDA?"

OTRAS EDICIONES:

EL COSTO DE CADA EDICIÓN ES DE 250.00 MAS (100.00 gastos de envió)

EL DEPÓSITO SE REALIZA EN:

BANCOMER

A NOMBRE DE: GABRIELA TUEXI GOMEZ

CTA: 2995970997

CLABE: 012810029959709970

UNA VEZ HECHO EL DEPOSITO, FAVOR DE ENVIAR LA FICHA DEL MISMO A: gaby_tuexi@hotmail.com.mx, CON LA DIRECCION EXACTA A DONDE DESEE SE LE ENVIE.

EN ESPERA DE RESPUESTA, ESTAMOS A SUS ÓRDENES EN

OFICINA: EL FILÓSOFO DE GÜÉMEZ
TEL. 01 834 31 14631
MARTE R. GÓMEZ, No. 341, LOCALES 6 y 7,
FRACC. DEL SOL, C.P. 87028
CD. VICTORIA, TAMAULIPAS,
@FilosofodeGuemezOficial

¡GRACIAS!

QUE LA DISFRUTE

¡Anúnciate aquí!

Publicidad que sí llega

www.andresestevez.mx

MAGAZINE

2234815

20 AÑOS 1998-2018 MAGAZINE

SER PUNTUAL EN EL TRABAJO Y LOS NEGOCIOS: ¿QUÉ DICE SOBRE USTED?

Coach Lic. Pepe Villacís, MBA.-ActionCOACH **www.coachpepevillacis.com** **josevillacis@actioncoach.com**

Nada genera mayor confianza en un profesional o en un hombre o mujer de negocios que la puntualidad; y no hay ningún hábito que desgaste tan pronto su reputación que el de estar siempre atrasado.

Ser impuntual es un error de marketing personal grave en el mundo de hoy. Desde llegar tarde a las reuniones con un colega o cliente hasta no entregar su producto o servicio a tiempo, la tardanza dice mucho sobre quién es usted y de qué manera hace negocios. Si desea que los clientes elijan hacer negocios con usted o si una empresa lo contrató como empleado, está obligado a cumplir con sus expectativas de conducta y desempeño. Si no puede cumplir con los plazos de entrega de productos y servicios, los clientes encontrarán rápidamente el camino hacia sus competidores. Y si no es puntual en su hora de llegada al trabajo, en su asistencia a reuniones programadas y en su entrega de compromisos, la puerta de salida se le abrirá en cualquier momento, aunque usted tenga o crea tener mucho talento.

¿Qué dice sobre usted ser puntual en los negocios?

Que a usted le importa. Una de las mejores maneras de mostrarle a alguien que se preocupa por él o por ella es llegar y llegar a tiempo. Al mantener nuestros compromisos con los demás, los estamos reconociendo a ellos y estamos dando relevancia a sus necesidades. Cuidar de nuestros clientes o cuidar nuestro deber es nuestra máxima prioridad, ya que es a través de relaciones sólidas que construimos un negocio con futuro o que fortalecemos nuestra proyección profesional. Nadie sabe cuánto le importa realmente hasta que se lo demuestre... apareciendo a la hora que quedaron y cumpliendo lo que ofreció a tiempo.

Que respeta a los demás. Horace Mann dijo: "El incumplimiento de una cita en los términos acordados es un acto de clara deshonestidad. Es lo mismo robar el dinero de una persona que su tiempo". Llegar a tiempo a reuniones de clientes o de equipos de trabajo, charlas, reuniones con proveedores o cualquier otra cosa que haga en su profesión, demuestra que respeta a los demás. El respeto es la base para crear excelentes relaciones de largo plazo con quienes le rodean e interactúan en el trabajo o en el negocio con usted.

Que usted es un profesional. Thomas C. Haliburton dijo: "La puntualidad es el alma de los negocios". Como profesional de negocios, usted tiene un conjunto de herramientas de conocimiento y comportamientos que sirven para crear un aura de profesionalismo. Llegar a tiempo es una herramienta fundamental para cualquier persona que quiera ser percibida como la mejor.

Que tiene confianza en sí mismo. Cuando se presenta a tiempo, es una señal de que está seguro de asumir y vencer lo que sea que se le presente. Las tardanzas dan a notar que no está seguro, que está dudando en tratar con una persona o situación, posiblemente porque no tiene las habilidades, los conocimientos o las herramientas para crear un resultado exitoso. La confianza es la compañera del éxito, y al llegar a tiempo usted se está acercando un paso más hacia lograrlo.

Que está listo, siempre. Su puntualidad dice a los demás: "Estoy listo". Implica que está abierto a permitir más en su vida. Está listo para reunirse con un cliente para hablar de negocios. Está listo para entregar una presentación. Está listo para involucrarse con lo que se ponga ante usted. Las personas que "no están listas" tienden a llegar tarde o no aparecen.

Que tiene una ventaja. Ser puntual le da una ventaja en los negocios. En el clima competitivo de negocios y de empresas de hoy, el tiempo es todo. Con los negocios moviéndose a la velocidad de la luz gracias a las últimas tecnologías, cualquier demora puede costar dinero a sus clientes o a su organización. Ser puntual es genial, ¡estar un poco temprano es incluso mejor!

Que tiene el control. Las personas no solo eligen hacer negocios e interactuar con quienes les gustan, conocen y confían, sino que también les gusta hacer negocios con personas que tienen el control. Los empresarios y ejecutivos que siempre llegan temprano o puntualmente a las citas dan la impresión de que administran bien las cosas. Da a los demás la impresión de que usted es confiable en todo lo que hace.

Que tiene un estándar de excelencia. La puntualidad es un estándar para la excelencia operativa. No solo implica que usted tiene el control de su actividad, sino que también demuestra que se respeta a sí mismo y a los demás. Los hombres y mujeres de negocios exitosos y populares suelen tener la puntualidad como uno de sus valores más altos. En un mundo de negocios donde las reglas cambian constantemente, llegar a tiempo siempre estará en lo más alto de la lista cuando se trata de estándares de excelencia.

Que mantiene las cosas en movimiento. Cuando llega a tiempo o cuando entrega sus productos y servicios a tiempo, mantiene todo en marcha. Otras personas y eventos se ven afectados por lo que usted hace y no hace. Si no se presenta o si no cumple con lo prometido, puede afectar negativamente los planes de otros. Al presentarse a tiempo permite que otras personas y cosas avancen a tiempo también. Todo el mundo gana.

Que sus hábitos son su marca personal. Con el tiempo, si trata con la misma persona o grupos de personas, será conocido como alguien que es puntual. Será percibido como un profesional de negocios que respeta a los demás y que tiene confianza y control. Esta forma natural y continua de ser cobrará vida propia y se convertirá en parte de su marca personal y de la reputación de su empresa. Realmente vale la pena.

¿Qué acciones tomarás en tu negocio y en tu vida, en este sentido?
Comentarios e Información: Cel.(442) 263-3609

RHUMORES

Garufa

2019

Feliz año, mi bienamado y sexy lector, desde esta redacción le deseamos que sea un año de mucho éxito, salud y felicidad; y por supuesto que cumpla todos sus propósitos, no como el primo de mi amigo, que hace la misma lista todos los años.

CUESTA DE ENERO

Y si no guardó unos pesos del aguinaldo prepárese, porque con el transporte público en 11 pesos, la gasolina cara y escasa, y el pago de diversos impuestos, la cuesta puede prolongar se hasta mediados de año. La recomendación, mi sexy lector, es que programe sus gastos, sea cumplido con los pagos obligatorios y de ser posible evite endeudarse pues las tasas de crédito andan por las nubes.

VS HUACHICOLEROS

El presi Peje le cerró la llave a los huachicoleros y las consecuencias de la estrategia federal la terminamos padeciendo muchos automovilistas. Pero mire, mi sexy lector, ya era necesario que se atacara de manera frontal el huachicoleo, pues en zonas de San Juan del Río y Corregidora –sin mencionar a los Apaseos, que están aquí cerquita– el actuar de los pillos y malhosos era descarado; y el robo a ductos de Pemex se había convertido en una bomba de tiempo para la seguridad de los ciudadanos. No había de otra, pues; sin embargo, el desabasto y las largas filas en las gasolineras que sí tienen gasolina no servirán de nada si no se castiga a los malhosos, aquí no cabe el perdón ni el olvido, ni el borrón y cuenta nueva. Si los mexicanos aguantan vara con la estrategia y tienen que cargar de a poquito, que por lo menos caigan los responsables del saqueo huachicolero, que caigan los de hasta arriba de saco y corbata y los de abajo de taladro y manguera.

VITAL LÍQUIDO

¡Claro! La estrategia del presi Peje generó desabasto y retraso en el despacho de combustibles a las estaciones de servicio, y entre la gasolina contada que llega en pipas y las compras de pánico que agotan el hidrocarburo disponible, se pone más grave la situación. Por eso, las gasolineras que están en servicio limitan la compra de gasolina a 20 litros por vehículo, buscando que el hidrocarburo –que se ha convertido en el vital líquido de momento– alcance para el mayor número de automovilistas.

PACIENCIA

Quizá a muchos no nos guste, pero podemos poner nuestro granito de arena para aliviar un poco la situación, ¿no cree? Afortunadamente en Querétaro no hemos visto brotes de violencia entre automovilistas, como ya ha sucedido en otros estados, ojalá se mantenga la empatía entre nosotros. El mismo obispo Faustino Armendáriz salió a pedir calma y paciencia a sus fieles, a quienes llamó a darle tiempo al nuevo gobierno federal para que pueda resolver los problemas que aquejan a México.

OFERTA-DEMANDA

¡Ah! Importante que sepa, mi sexy lector, que la situación de poca oferta y mucha demanda no es pretexto ni justificación para que le quieran vender la gasolina más cara, así que mucho ojo y donde detecte que le subieron hartos centavos al litro de combustible denuncie a esos que se quieran pasar de lanza.

GASOLINA. En próximos días, si todo marcha bien, el abastecimiento de combustible podría normalizarse

HUACHILANDIA

Allá en San Juan del Río –tierra de huachicoleo– el alcalde Memo Vega se enfrascó en una discusión con ciudadanos que le reclamaron la inseguridad y robo descarado de combustible en tomas clandestinas. Todo inició cuando el panuchino publicó en su perfil del "feis" una crítica a la estrategia del gobierno federal que generó desabasto en su municipio, a lo que de inmediato respondieron ciudadanos que le recordaron que San Juan está lleno de tomas clandestinas; la respuesta de don Memo Vega fue un: "Jaja, fui el único que he dado la cara y la lucha contra los huachicoleros". Ya se imaginará cómo le fue al alcalde.

ÉTICA

Hablando de huachilandia, le cuento, mi bienamado lector, que el presi municipal de San Juan del Río consideró buena idea crear un comité de ética para impulsar la transparencia y el combate a la corrupción. No, no es broma, según el edil Memo Vega, su reelección es la muestra de que ha hecho las cosas bien y que su evaluación como alcalde es buena entre los ciudadanos. ¿Ya ven por qué hay que salir más seguido a las calles?

OBSERVADO

Otro al que no le cae el 20 es al virrey de Colón, don Alejandro Ochoa, quien ahora fijó como enemigo al auditor de fiscalización, Rafael Castillo, por las observaciones que hizo la ESFE a "su" municipio y que señalaron un presunto desvío de la administración municipal al enajenar un terreno por un monto 40 millones de pesos por debajo de su valor. El edil Alejandro Ochoa dijo que demandará por difamación y daños a su persona al titular de la ESFE. Parece que tres años como alcalde no le fueron suficientes para aprender su chamba y hacer las cosas como se debe.

QROBÚS

¿Ya disfrutó de las mejoras en el servicio del transporte público? Según las voces de los propios usuarios los 11 pesos en la tarifa general aún no se ven reflejados en el servicio. El Instituto Queretano del Transporte prometió que a partir del 7 de enero se harían visibles las mejoras en las primeras 24 rutas más "taquilleras" y con más quejas. Ahora, la tolerancia cero será de los usuarios, quienes deben hacer valer sus 11 pesotes y reclamar las fallas en el servicio.

Continúa en la p. 15

Rhumores

Viene de la p. 14

EL TEPE. No, no es guardería ni juguetería, es el nuevo y colorido mercado de El Tepe, que estará operando a fin de mes

MALA CAMPAÑA. La publicidad de la serie de Netflix, que consiste en provocar a los equipos del futbol mexicano con espectaculares de este tipo, no ha sido tomada a bien por los aficionados

SE BAJAN SUELDOS

El queretano Arturo Zaldívar cayó bien como el mero mero de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, pues apenas fue electo como ministro presidente se logró acuerdo para que sus compañeros aceptaran bajar su sueldo hasta en un 25%. Si bien seguirán ganando más lana que el presi Peje, y la reducción salarial será en los términos del poder judicial, la decisión lima asperezas y diferencias entre poderes y hasta mejoró la percepción de los ciudadanos que cuestionaron gacho las riquezas de los ministros.

RECORTE

Pues que siempre sí hubo tijeretazo a los recursos que esperaban el estado y la federación, e incluso fue mayor a lo calculado. A nivel estatal fueron casi 2 mil millones menos, y en los municipios el recorte suma varios millones. A eso sumele los apoyos eliminados, como el programa para los Pueblos Mágicos, que al parecer ya no etiquetará recursos a estos destinos. En algunos municipios ya dieron instrucciones para apretarse el cinturón y gastar poquito.

EN EL LIMBO

Le cuento, mi sexy lector, que en las delegaciones federales aún se respiran aires de incertidumbre laboral. En algunas dependencias ya iniciaron los despidos, en otras menos amables los "renunciaron", muchos otros se quedaron sin chamba el 31 de diciembre y para acabarla muchas dependencias aún no tienen titular asignado. Y según parece esto va para laaargooo.

SIN INTERMEDIARIOS

Algunos alcaldes se han quejado de que el súpercoordinador Gilberto Herrera no los pela, a lo que el coordinador de los programas federales respondió que para entregar los apoyos de los programas sociales del presi Peje no se requieren intermediarios y no hay necesidad de coordinarse con los municipios. Sobra decir que no a todos les cayó bien la noticia.

CÁMARAS

Hace días, en pleno centro de la capirucha, se desató una trifulca entre comerciantes e inspectores y varios servidores resultaron con chipotes. Ante la situación, el secre Apolinar Casillas anunció desde Centro Cívico que dotarán a los inspectores de "bodycams", con las que podrán grabar y dejar testimonio de su actuar. Esto no es tema nuevo, ya antes se propuso, por lo que habrá que esperar a ver si ahora sí le invierten en los aparatitos.

PAGO EXPRÉS

Y como andan bien creativos en Centro Cívico, le cuento que el gobierno de la capirucha pretende dotar a los elementos de tránsito con aparatitos que permitan a los conductores pagar en el momento la infracción que se les aplique. Todo suena muy bonito, pero ¿desde cuándo los agentes de movilidad llevan esperando se les dote de equipo tan solo para levantar infracciones?

ANTIGANDALLAS

¿Recuerda usté, mi sexy lector, que desde la pasada administración se prometió actuar en contra de los gandallas que apartan lugares de estacionamiento? Pues el actual secre de Movilidad, don Saúl Obregón, se comprometió a poner a chambear a su personal y ahora sí poner mano dura para decomisar botes, cubetas, sillas, mamparas, anuncios y el sinfín de chucherías que se usan para apartar lugar. Junto con eso, se pondrá orden a los "viene viene", que pretendan apropiarse de lugares de estacionamiento ¡Se acabaron los gandallas!

NI PA´ CUANDO

Las llamadas "patrullas ecológicas", que se encargarán de checar que los automóviles tengan su verificación vigente, aún siguen en fase de pruebas y según nos cuentan ni pa´ cuando puedan comenzar a trabajar. Y es que la bronca es que la operación de estas uridades incluye equipo que medirá la contamiración de los vehículos que vayan a ser sancicnados. Algo nos dice que podría suceder lo mismo que en CdMx: en la práctica esas patrullas nc son prácticas.

CASI LISTO

¡No! No es el Papalote Museo del Niño, tampoco Querelandia, se trata del nuevo mercado de El Tepe, que ahora luce tan colorido como una juguetería. La buena es que ahora sí para el 31 de enero quedará listo y en operación, noticia que celebraron los comerciantes y locatarios, ojalá no le vaya a fallar el calendario a la SDUOP.

REFUERZOS PLUMÍFEROS

Según declaraciones del DT Rafa Puente, la plantilla de Gallos Blancos quedaría completa con un nuevo delantero y otro portero. Se sabe que el colombiano Ayron del Valle sería una de las dos últimas contrataciones y que podría apoyar en la definición de gol, que tanta falta le hace al equipo queretano. Ya vimos lo que el africano Aké Loba trae en los botines, por lo que parece ser que los Gallos tienen con qué hacer un buen torneo. O al menos eso ven los aficionados.

CALENDARIO
CLAUSURA 2019
LIGA BBVA BANCOMER MX

JORNADA 1

	1	3		7PM
VIERNES 4 DE ENERO				
	1	1		9PM
VIERNES 4 DE ENERO				
	1	2		5PM
SÁBADO 5 DE ENERO				
	5	0		7PM
SÁBADO 5 DE ENERO				
	2	2		7PM
SÁBADO 5 DE ENERO				
	2	0		9PM
SÁBADO 5 DE ENERO				
	0	0		12PM
DOMINGO 6 DE ENERO				
	2	0		4PM
DOMINGO 6 DE ENERO				
PENDIENTE				

JORNADA 2

				7PM
VIERNES 11 DE ENERO				
				9PM
VIERNES 11 DE ENERO				
				5PM
SÁBADO 12 DE ENERO				
				7PM
SÁBADO 12 DE ENERO				
				7PM
SÁBADO 12 DE ENERO				
				9PM
SÁBADO 12 DE ENERO				
				12PM
DOMINGO 13 DE ENERO				
				6PM
DOMINGO 13 DE ENERO				

JORNADA 3

				7PM
VIERNES 18 DE ENERO				
				9PM
VIERNES 18 DE ENERO				
				5PM
SÁBADO 19 DE ENERO				
				7PM
SÁBADO 19 DE ENERO				
				9PM
SÁBADO 19 DE ENERO				
				12PM
DOMINGO 20 DE ENERO				
				4PM
DOMINGO 20 DE ENERO				
				6PM
DOMINGO 20 DE ENERO				
				8PM
DOMINGO 20 DE ENERO				

¡INCLUYE 5 MEZCLADORES!
$700
LAS GLORIAS DEL GALLO desde 1950
BOTELLAS DE 700ML
VÁLIDO DE 5 A 9 PM TODOS LOS DÍAS
LAS GLOR
RESERVA
2 46 08 42
¡LA CASA DEL

JORNADA 10

				7PM
VIERNES 8 DE MARZO				
				9PM
VIERNES 8 DE MARZO				
				5PM
SÁBADO 9 DE MARZO				
				7PM
SÁBADO 9 DE MARZO				
				7PM
SÁBADO 9 DE MARZO				
				9PM
SÁBADO 9 DE MARZO				
				9PM
SÁBADO 9 DE MARZO				
				12PM
DOMINGO 10 DE MARZO				
				4PM
DOMINGO 10 DE MARZO				

JORNADA 11

				7PM
VIERNES 15 DE MARZO				
				9PM
VIERNES 15 DE MARZO				
				5PM
SÁBADO 16 DE MARZO				
				7PM
SÁBADO 16 DE MARZO				
				9PM
SÁBADO 16 DE MARZO				
				9PM
SÁBADO 16 DE MARZO				
				12PM
SÁBADO 16 DE MARZO				
				6PM
SÁBADO 16 DE MARZO				
				8PM
SÁBADO 16 DE MARZO				

JORNADA 12

				7PM
VERNES 29 DE MARZO				
				9PM
VERNES 29 DE MARZO				
				5PM
SABADO 30 DE MARZO				
				7PM
SABADO 30 DE MARZO				
				7PM
SABADO 30 DE MARZO				
				9PM
SABADO 30 DE MARZO				
				9PM
SABADO 30 DE MARZO				
				12PM
SABADO 30 DE MARZO				
				4PM
SABADO 30 DE MARZO				

JORNADA 13

				7PM
VIERNES 5 DE ABRIL				
				9PM
VERNES 5 DE ABRIL				
				5PM
SÁBADO 6 DE ABRIL				
				7PM
SÁBADO 6 DE ABRIL				
				7PM
SÁBADO 6 DE ABRIL				
				9PM
SÁBADO 6 DE ABRIL				
				9PM
SÁBADO 6 DE ABRIL				
				12PM
DOMINGO 7 DE ABRIL				
				6PM
DOMINGO 7 DE ABRIL				

JORNADA 14

				7PM
VIERNES 12 DE ABRIL				
				9PM
VIERNES 12 DE ABRIL				
				5PM
SÁBADO 13 DE ABRIL				
				7PM
SÁBADO 13 DE ABRIL				
				9PM
SÁBADO 13 DE ABRIL				
				9PM
SÁBADO 13 DE ABRIL				
				12PM
DOMINGO 14 DE ABRIL				
				4PM
DOMINGO 14 DE ABRIL				
				6PM
DOMINGO 14 DE ABRIL				

JORNADA 15

				9PM
VIERNES 19 DE ABRIL				
				9PM
VIERNES 19 DE ABRIL				
				5PM
SÁBADO 20 DE ABRIL				
				5PM
SÁBADO 20 DE ABRIL				
				7PM
SÁBADO 20 DE ABRIL				
				7PM
SÁBADO 20 DE ABRIL				
				9PM
SÁBADO 20 DE ABRIL				
				12PM
DOMINGO 21 DE ABRIL				
				6PM
DOMINGO 21 DE ABRIL				

JORNADA 4

VIERNES 25 DE ENERO 7PM
VIERNES 25 DE ENERO 9PM
SÁBADO 26 DE ENERO 5PM
SÁBADO 26 DE ENERO 5PM
SÁBADO 26 DE ENERO 7PM
SÁBADO 26 DE ENERO 9PM
DOMINGO 27 DE ENERO 12PM
DOMINGO 27 DE ENERO 4PM
DOMINGO 27 DE ENERO 6PM

JORNADA 5

VIERNES 1 DE FEBRERO 7PM
VIERNES 1 DE FEBRERO 9PM
SÁBADO 2 DE FEBRERO 5PM
SÁBADO 2 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 2 DE FEBRERO 9PM
DOMINGO 3 DE FEBRERO 12PM
DOMINGO 3 DE FEBRERO 4PM
LUNES 4 DE FEBRERO 8PM

JORNADA 6

VIERNES 8 DE FEBRERO 7PM
VIERNES 8 DE FEBRERO 9PM
SÁBADO 9 DE FEBRERO 5PM
SÁBADO 9 DE FEBRERO 5PM
SÁBADO 9 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 9 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 9 DE FEBRERO 9PM
DOMINGO 10 DE FEBRERO 12PM
DOMINGO 10 DE FEBRERO 6PM

JORNADA 7

VIERNES 15 DE FEBRERO 7PM
VIERNES 15 DE FEBRERO 9PM
VIERNES 15 DE FEBRERO 9PM
SÁBADO 16 DE FEBRERO 5PM
SÁBADO 16 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 16 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 16 DE FEBRERO 9PM
DOMINGO 17 DE FEBRERO 12PM
DOMINGO 17 DE FEBRERO 4PM

JORNADA 8

VIERNES 22 DE FEBRERO 7PM
VIERNES 22 DE FEBRERO 9PM
SÁBADO 23 DE FEBRERO 5PM
SÁBADO 23 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 23 DE FEBRERO 7PM
SÁBADO 23 DE FEBRERO 9PM
SÁBADO 23 DE FEBRERO 9PM
DOMINGO 24 DE FEBRERO 12PM
DOMINGO 24 DE FEBRERO 6PM

JORNADA 9

VIERNES 1 DE MARZO 7PM
VIERNES 1 DE MARZO 9PM
VIERNES 1 DE MARZO 9PM
SÁBADO 2 DE MARZO 5PM
SÁBADO 2 DE MARZO 7PM
SÁBADO 2 DE MARZO 7PM
SÁBADO 2 DE MARZO 9PM
DOMINGO 3 DE MARZO 12PM
DOMINGO 3 DE MARZO 4PM

LAS GLORIAS DEL GALLO

AFICIONADO!

¡CON NOSOTROS SÍ PUEDES VER TUS EVENTOS FAVORITOS!

UEFA CHAMPIONS LEAGUE · BBVA LIGA Bancomer · LaLiga · NFL

LAS GLORIAS DEL GALLO desde 1950

JORNADA 16

VIERNES 26 DE ABRIL 7PM
VIERNES 26 DE ABRIL 9PM
SÁBADO 27 DE ABRIL 5PM
SÁBADO 27 DE ABRIL 7PM
SÁBADO 27 DE ABRIL 7PM
SÁBADO 27 DE ABRIL 9PM
DOMINGO 28 DE ABRIL 12PM
DOMINGO 28 DE ABRIL 4PM
DOMINGO 28 DE ABRIL 6PM

JORNADA 17

VIERNES 3 DE MAYO 9PM
SÁBADO 4 DE MAYO 5PM
SÁBADO 4 DE MAYO 7PM
SÁBADO 4 DE MAYO 7PM
SÁBADO 4 DE MAYO 9PM
SÁBADO 4 DE MAYO 9PM
SÁBADO 4 DE MAYO 9PM
SÁBADO 4 DE MAYO 9PM
DOMINGO 5 DE MAYO 6PM

LIGUILLA

CUARTOS DE FINAL

vs.
vs.
vs.
vs.
IDA 8 Y 9 DE MAYO

vs.
vs.
vs.
vs.
VUELTA 11 Y 12 DE MAYO

SEMIFINALES

vs.
vs.
vs.
vs.
IDA 15 Y 16 DE MAYO
IDA 18 Y 19 DE MAYO

GRAN FINAL

vs.
vs.
IDA 23 DE MAYO
IDA 26 DE MAYO

CAMPEÓN

CORREGIDORA PREDIAL ¡TE PROTEGE!

SEGURO CONTRA BACHES

SEGURO VIVIENDA COMERCIO

DESCUENTOS

20% ENERO

8% FEBRERO

www.corregidora.gob.mx

CORREGIDORA AVANZA CONTIGO

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por ningún partido político y sus recursos provienen de los ingresos que aportan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

LO MÁS VISTO EN LA SEMANA

andresestevez.mx

DESABASTO. Poca gasolina disponible, gasolineras cerradas, largas filas para abastecerse de combustible, son algunas de las complicaciones de los primeros días del año; esto como consecuencia de la estrategia del gobierno federal para combatir el huachicoleo. Casi unanimidad en el benéplacito entre la población por la decisión de combatir el robo de combustibles y al crimen organizado, pero mucha polémica y disgusto por la estrategia utilizada

GUARDIA NACIONAL. El gobernador Francisco Domínguez presentó su posicionamiento sobre la Guardia Nacional en las audiencias públicas en la Cámara de Diputados, donde pidió se respete la soberanía de los estados y que el mando de la citada guardia sea civil. A propósito el presidente de la República ya aceptó esta propuesta que plantea don Domínguez, otros gobernadores y varios presidentes municipales como el de Querétaro y el nuevo cuerpo de seguridad, en caso de ser aprobado, tendrá mandos civiles

JUGUETES. Interesante estrategia la que llevó a cabo la Secretaría de Seguridad Ciudadana de canjear juguetes bélicos que llevaron los Reyes Magos a los pequeños, por juguetes didácticos o deportivos

SEGURIDAD. Se fortalecen las capacidades operativas de las corporaciones policiales con más unidades y más policías debidamente capacitados

PREDIAL. En general, los municipios reportan alta participación y cumplimiento de los contribuyentes en el pago del impuesto predial

MAGAZINE TV
QUERÉTARO

Noticias
cada
20 minutos

www.andresestevez.mx

Cuando necesite información confiable

INFORMACIÓN VITAL Y SUCESOS

ESPECTÁCULOS

DEPORTES

CON
ANDRÉS ESTÉVEZ
Y UN
GRAN EQUIPO

EL REFERENTE INFORMATIVO DE QUERÉTARO

TÚ Y SOLO TÚ TE GENERAS **TU FORMA DE VIVIR**

Lucero Santana www.lucerodelmediodia.com lucerodelmediodia@hotmail.com / Facebook: LuceroSantana

Los primeros de enero representan etapas de cambio y de cierre de ciclos y es aquí cuando encontramos la oportunidad indicada para crecer nuestra parte espiritual. Cuando ponemos atención a nuestras emociones y aceptamos el desapego material, la conciencia en nuestro interior crece, volviéndonos más sensibles y por consecuencia empáticos con quienes nos rodean.

Eso es nuestra parte espiritual, esa parte que tiene la sabiduría emocional para respetar y sobrellevar una vida en armonía: para alimentarla es necesario aceptarnos por quienes somos y por cómo nos vemos aquí y ahora. El crecimiento se logra a través de prácticas sencillas, que nos ayudan a estabilizar nuestras mentes (pensamientos, emociones) para cumplir al máximo nuestra labor de vivir generando nuevas actitudes, valores, enfoques, perspectivas.

Los pensamientos positivos son la clave para una mente estable, manteniendo nuestra conexión interna con nuestra fuerza interior, ya que nos permite acceso a la energía más elevada, pura y poderosa para llevar a cabo la transformación personal que tanto anhelamos. Las emociones y los pensamientos dependen de nuestra mente. ¿Por qué no mantener un sabor dulce y agradable controlando nuestras emociones? La felicidad depende de nosotros y de nuestras expectativas, necesariamente sensibilizadas por nuestro autoconocimiento y despego para conocer con objetividad nuestra verdadera "meta feliz". Pensar positivo, cambiar nuestras reacciones, practicar el desapego y liberar nuestras mentes de la importancia que las apariencias simbolizan hoy en día, nos llevará un estado de felicidad constante, fuera y dentro de nosotros.

Valorar el aprendizaje que el 2018 nos ha ofrecido. No se trata de recapitular problemas o situaciones difíciles, sino cómo tales situaciones nos han ayudado a crecer para volvernos más experimentados en controlar nuestras reacciones y emociones. Es muy importante apreciar los logros y todo lo positivo que hemos conseguido. La actitud de agradecimiento y reconocimiento hacia todo lo bueno que este año nos ha aportado nos ayudará a generar pensamientos y sentimientos constructivos. Terminar el año simboliza cerrar un ciclo y empezar otro. Es una forma de identificar con gran claridad qué es lo que queremos dejar atrás, de qué debilidades, limitaciones y dependencias nos queremos liberar con el poder del pensamiento determinado y el compromiso auténtico. Todo es posible si hay honestidad, motivación y determinación.

Alguna vez nos hemos preguntado cuál es el verdadero sentido de nuestra vida, sobre todo en aquellos momentos cuando nos detenemos a pensar si la vida solo es comer, dormir o sencillamente generar riquezas; pero seguimos sin respuestas y quizá algunos de nosotros la buscamos en la religión o tomando acciones humanitarias, pero ¿en algún momento te has sentado a pensar en ti mismo, en darte amor a ti mismo o sencillamente a reflexionar sobre tus acciones? No hay nada más difícil que darnos amor a nosotros mismos, por lo general somos muy duros, nos exigimos al máximo en todo y somos incapaces de poner en práctica el perdón, somos nuestro propio juez y verdugo, no nos perdonamos ni el más mínimo error y cuando se trata de asumir culpas suceden dos cosas: o nos autoflagelamos asumiendo la culpa de todo o, como sucede en la mayoría de los casos, no asumimos nuestros propios errores y lo justificamos en otro o en otros.

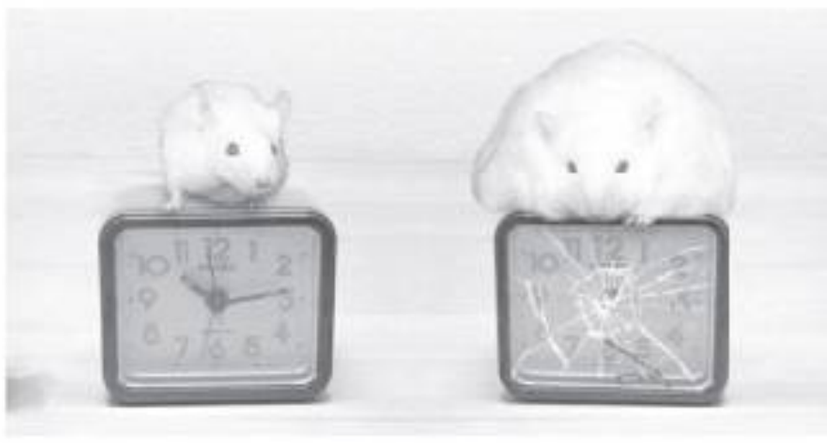
Qué debemos mejorar en 2019. Haz las cosas que te apasionen, disfruta de un buen día de verano o de primavera, respira el aire puro de una montaña o duerme al sonido de las olas o disfruta de un buen café en compañía de tus seres queridos, de la persona que amas o de tus amigos, pero ante todo perdona, perdónate a ti mismo y luego perdona a los demás, todos cometemos errores, ser jueces no nos queda. Cuidemos el tiempo, que es lo más valioso que tenemos, no lo desperdiciemos en sentimientos que nos encierran en sufrimiento o dolor, por más difícil que sean hay que liberarlos; el miedo era mi peor enemigo pero aprendí que más que mi enemigo era y es mi fortaleza porque no dejo que me paralice, al contrario, me inspira a seguir adelante.

Está permitido caer; lo que no está permitido es no levantarse. Cada fin de año nos brinda una dosis de realidad, humildad y esperanza; nos pone frente a un espejo imaginario donde nos evaluamos como personas; lo que hicimos bien, los errores que cometimos, lo que logramos y aquello que quedó sin tachar en la agenda. Pero, sobre todo, renueva nuestra fe en nosotros mismos, al pactar acuerdos ambiciosos, confiar en nuestras capacidades. El hacer bien debe verse primero en las cosas simples de lo cotidiano para que se refleje después en las cosas grandes que nos van a proyectar a un mundo mejor. Si un día comprendes a cabalidad el bien hacer, entenderás que cualquier trabajo o actividad, sin importar lo sencillo o humilde que sea, si lo haces bien te impulsará a una vida mejor.

No es necesario ser sabio o un súperdotado para ser experto en el hacer bien, ya que es una cuestión de actitud. Es también un compromiso con nosotros mismos y con todos los que nos rodean, y es un compromiso que no cuesta nada. El hacer bien nos ayudará a tener un país más productivo, más justo. Te invito a que entre tus propósitos de año nuevo esté cultivar en tu actitud el hacer el bien. Por lo pronto, deseo que tengas un 2019 lleno de salud, bendiciones y felicidad; recuerda que muchas de las cosas buenas que te lleguen en la vida serán consecuencia de lo que sembraste. Mil, mil bendiciones.

LA OBESIDAD

Manuel Miranda Anaya
Investigador del Centro de Geociencias de la Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Juriquilla



La obesidad en una condición vinculada a enfermedades de mayor incidencia y mortalidad. De acuerdo con la Organización Mundial de Salud, desde 1975 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo. Inicia con sobrepeso, hay acumulación anormal o excesiva de grasa y se determina por el índice de masa corporal (IMC) que estima el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

En adultos el sobrepeso es a partir del IMC 25 y la obesidad desde el 30. A nivel mundial, cerca de 40% de la población adulta presenta sobrepeso, cerca de 13% tiene obesidad y en niños hay una prevalencia de sobrepeso, por lo que es urgente tomar medidas para reducir la incidencia de esta condición.

Las causas de la obesidad son múltiples e incluyen factores biológicos y ambientales. Los factores biológicos incluyen desde deficiencias genéticas, problemas de desarrollo o de algunas hormonas relacionadas con el consumo de alimentos, y el riesgo aumenta por dietas ricas en azúcar y grasas y no hacer ejercicio. Las causas ambientales van desde los hábitos irregulares de alimentación, la ocupación en actividades sin movilidad física, la disponibilidad libre de cantidad y variedad de alimentos. La hora del día en que se come es tan importante como lo que se come. Como dice el refrán: "Desayuna como rey, come como príncipe y cena como mendigo". La ingesta de alimento con mayor contenido calórico debe estar acoplada a los momentos en que se está física y mentalmente activo.

Por otra parte, hoy en día tenemos acceso a fuentes de luz que cada vez son más brillantes durante la noche. Es cada vez más frecuente el uso nocturno de monitores de televisión con mayor nitidez y resolución, así como de pantallas de tabletas o teléfonos celulares. La abundancia de lámparas de LED blanco brillante para iluminación de ambientes domésticos y urbanos durante la noche causa la exposición a la luz brillante que nos mantiene más tiempo despiertos; si esto se combina con un estado sedentario y el consumo de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas, resulta que cuando debemos dormir, y por lo tanto estar en ayuno, estamos expuestos a la luz y la comida. Este desfasamiento entre las horas de dormir y las horas en que se come, combinado con cuánto se come y qué carga nutricional tiene, favorece el sobrepeso y a mediano plazo la obesidad.

La exposición a luz brillante durante la noche combinado con la ingesta nocturna de alimentos ricos en calorías y grasas se ha relacionado también con un estado alterado de "ritmos circadianos". ¿Qué significa esto?, ¿cómo está relacionado con la obesidad? Los ritmos circadianos son un programa temporal en cada una de nuestras células que hace que las funciones internas en un ser vivo cambian del día a la noche. Estos cambios ocurren naturalmente con una duración cercana a un día (por ello se llama circadiano) y regularmente están acoplados a los ciclos del luz y oscuridad.

En los mamíferos estos ciclos son coordinados por un reloj circadiano maestro, el núcleo supraquiasmático, ubicado en la base del hipotálamo, en el cerebro. Aunque el origen de la regulación circadiana está en los genes y sus mecanismos existen en cada célula de un organismo, el reloj circadiano maestro sirve como director de orquesta, domina y coordina a otras estructuras del sistema nervioso central, que a su vez regulan múltiples funciones en un organismo. El reloj circadiano recibe desde la retina información de si hay o no luz y la usa ponerse a tiempo con los ciclos de día y noche. La luz que más efecto tiene es la azul, por lo que si durante la noche estamos expuestos a luz blanca brillante, que tiene un fuerte componente azul, estamos dando información confusa al reloj circadiano y este responde como si naturalmente fuera de día, retrasando el inicio del sueño.

Otra consecuencia de ver luz brillante de noche es que se inhibe la síntesis de melatonina en la glándula pineal en el cerebro, y esta hormona participa en la regulación de diversas funciones, entre ellas la del sueño. Por otra parte, el reloj circadiano es sensible a hormonas del sistema digestivo; en particular, a aquellas que se liberan del estómago cuando hace hambre (ghrelina); o de la grasa después de comer (leptina); o del páncreas (insulina, glucagón). También a nivel celular las señales relacionadas con el metabolismo de las grasas y de la glucosa pueden alterar la maquinaria de genes de los ritmos circadianos. Lo anterior significa que el ambiente de luz brillante y la ingesta de alimentos en horas en que deberíamos estar dormidos y en ayuno, dan señales confusas al reloj circadiano y afectan también los procesos circadianos en otros tejidos. A ello se le conoce como "desincronización circadiana".

La población más vulnerable a la "desincronización circadiana" es la de los trabajadores que hacen rotación de turnos o que trabajan jornadas largas que incluyen la noche y los expuestos a cambios en los horarios por viajes, como la tripulación de los aviones. Sin embargo, es alarmante la forma en que se puede incrementar la desincronización circadiana por el mal uso de la luz durante la noche, combinada con inactividad física y consumo de comida. Nunca la noche estuvo tan iluminada como hasta ahora, señal que confunde también a los animales y plantas; a este fenómeno se le conoce como contaminación lumínica y puede tener impacto a nivel de la dinámica de las comunidades en un ecosistema, en la desincronización de interacciones que se moldearon con la evolución de cada especie; pero esto es tema de otro análisis.

CONSEJOS DE MÓNICA OLGUÍN
PARA ELEGIR NUTRIÓLOGO

Ninfas y hadas

Mónica Olguín monica_olguin@hotmail.com

Solemos iniciar el año o los proyectos en general como llamarada de petate: mañana dejo de comer, dejo el cigarro y alcohol, hago ejercicio, y es tal la exigencia a la que nos sometemos que podemos mantenernos en lo que deseábamos por muy poco tiempo; además, al abandonarlo volvemos a las andadas, más un poco más... de peso y de malestar.

Este año ponte en manos de uno o varios profesicnales. Si solo tienes un poco de sobrepeso, con un nutriólogo; si requieres un diagnóstico porque te sientes mal, acude primero a un médico y también lleva tus resultados al nutriólogo. Los métodos fáciles y rápidos de consultas por internet o coaching no tendrán el criterio suficiente para que logres la belleza con salud o viceversa, la salud con belleza a largo plazo, y menos te podrán dirigir a que logres un estilo de vida saludable.

¿Cómo asegurarme de que sea un nutriólogo profesional?:

-Debe contar con título y cédula.

-Puedes pedir referencias a quienes lo conozcan, y al hacer la cita puedes hacer las preguntas de tus dudas acerca de su desempeño a la secretaria.

-Desde la primera cita puedes analizar si tiene un buen método de análisis de composición corporal; es decir, si determinó cuánta grasa, músculo, hueso, agua y edad metabólica tienes y te muestra parámetros a los que es necesario llevarte.

-Te proporciona un régimen de alimentación factible a tus gustos, gastos, tiempo, deporte, estilo como ser vegetariano, alguna enfermedad como diabetes, hipertensión, gota, artritis.

-Su interrogatorio le hace saber si necesitas la recomendación de un psicólogo, psiquiatra, grupo de autoayuda o guía espiritual adicional.

-También te orienta al tipo de deporte en general que requieres efectuar.

-Debes detectar si conoce sus limitaciones, por ejemplo si eres deportista puede dar muy bien el régimen pero si eres de alto rendimiento y se da cuenta que requieres más ayuda en suplementación o hidratación te manda con un nutriólogo especialista en deporte.

-Aunque el pilar del tratamiento es nutricional, debe saber si el área mental, espiritual y hasta corporal están listos para irse apegando a un régimen de alimentación diferente y más adecuado.

-Rápidamente te das cuenta si te sabe explicar, te ayuda a educarte, no es solo un menú para unos cuantos días o tengas que acudir a consulta cada vez que ya no sepas qué hacer.

-No utiliza dietas de moda que quitan grupos de alimentos o que pierdes mucho peso pero dañan la salud.

-En la siguiente cita te muestra los cambios en tu composición corporal, confirma el tratamiento o te orienta a lo que puedes mejorar.

-En cada consulta trabaja cuerpo, mente y espíritu y te motiva y alienta a acercarte a los objetivos.

-No te hace firmar documentos donde no se hace responsable de lo que te suceda en el tratamiento, no te da gotas o pastillitas que dicen ser naturales pero no tienen registro de salubridad.

-Se mantiene actualizado y modernizado en materia de nutrición y trato profesional.

-Puedes contar con él vía telefónica o escrita para resolver dudas.

-Sientes que tienes empatía y comunicación y su presencia es una motivación y ejemplo a seguir para ti.

-Está abierto a escuchar tus posibilidades económicas para el seguimiento de las consultas y tratamiento.

-Te va llevando al autoconocimiento, con el fin de que solo acudas a consultas de revisión y prevención.

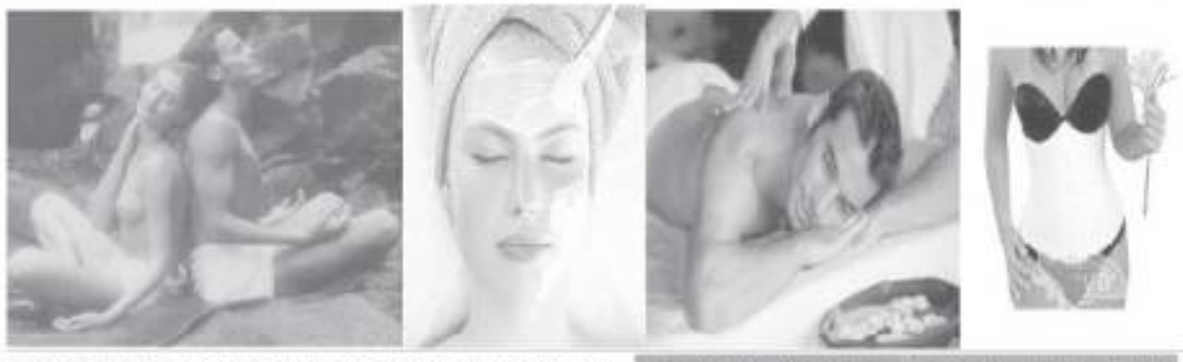
En la primera cita es conveniente asistir acompañado, porque la opinión del acompañante puede completar nuestra visión. Tomar en cuenta que el tratamiento depende mucho del seguimiento que dé el paciente, si hemos efectuado en un 80% las indicaciones del nutriólogo tenemos que ir viendo resultados en muchas áreas de la salud y la belleza, no necesariamente del peso, sino en todas las demás mediciones, como edad metabólica, músculo, grasa visceral, talla, hidratación, apariencia, salud etc.

Que el presente año elabores tus metas y objetivos de tu proyecto de salud y belleza con mucho ánimo pero con la certeza de que vale la pena y que lo estás haciendo bien. Toma la mano de un profesional de la salud, de un nutriólogo certificado y calificado. Si me escoges será un honor para mí, si me lees y tratas de seguir mis consejos te lo agradeceré y si lo compartes estarás contribuyendo a la disminución de las cinco primeras causas de muerte en nuestro país cuyo origen está en lo que entra por nuestra boca.

Sin pretextos aprovecha grupo mutua ayuda gratuito y confidencial para desórdenes de alimentación y mi consulta grupal o individual. Prueba y espero quedes muy satisfecho. 2230166.

FUERZAS BÁSICAS
QUERETARO
EL FUTURO DE NUESTROS GALLOS
SÍGUENOS EN:
@ClubQueretaroFB
SIEMPRE GALLOS

Mtra. ANGELICA MARTI-H.ARVIZU. Diplomada en Suiza, España y México.
Cosmetología, Fisioterapia y Medicina Alternativa.
www.angelicaarvizu.com
(Solo atendemos con Cita previa) a los tel.
6632033 y Cel. 4421522569
Av. Zaragoza no. 39 B -Consultorio 12
(En el Edificio Medico Zaragoza) entre Nicolás Campa y Ezequiel Montes
INSTITUTO SUIZO MEXICANO DE BIENESTAR Y CULTURA
TERAPIAS Y CAPACITACION PROFESIONAL para recuperar su Bienestar Integral


MASAJES, TRATAMIENTOS FACIALES, DEPILACIONES / FAJAS DE YESO
TRATAMIENTOS ANTICELULITICOS y MODELAJE CORPORAL ACTIVACION DE CELULAS Madre
CLASES DE YOGA, CHI-GONG y TERAPIAS DE RELAJACION HIPNÓTICA
CURSOS DE CAPACITACION PARA ESTETICIEN COSMETOLOGA ESPECIALIZADA EN BIENESTAR
Materias Sueltas y cursos de MASAJE (con el mismo programa de estudios Oficial del gobierno Suizo)
www.masajesenqueretaro.mex.tl

¡Las últimas noticias en tiempo real!
20 AÑOS 1998-2018 MAGAZINE
www.andresestevez.mx

MÉDICA DENTAL Y DE NUTRICIÓN

Mónica Olguín
Nutrióloga Cert. 225/05
NUTRE TU CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU
Alejandro Lomelí Pozo
Cirujano Dentista
Especialista en cosmética dental
Tel: 223 01 66
Circunvalación 15 B Jardines de Querétaro
monica_olguin@hotmail.com

LAS GLORIAS DEL GALLO
HASTA LA PUERTA DE TU CASA O TU OFICINA!!
UBER eats
2 46 08 42
FRAY LUIS DE LEÓN #3071 PLAZA CENTRO SUR
PACHÍN

¡¡SIN VOS!!

En memoria de Ramón Durón Ruiz (†) El Filósofo de Güémez 1956-2016
filosofo2016@prodigy.net.mx / facebook: filosofoguemez / Twitter: @filosofoguemez

Deseo que este año sea pleno en realizaciones, que durante cada uno de sus días Dios te mantenga en la palma de su mano y a mis respetuosos propósitos debo agregar mi enorme gratitud por hacerme el favor de leerme. ¡Gracias! a esta mi casa editora, por hacerme el honor de publicar mi modesta colaboración. Gracias también a quienes desde toda la geografía nacional y del extranjero me distinguieron adquiriendo la Agenda 2019 de El Filósofo de Güémez; gracias por leer y creer en un viejo campesino que dedica su vida, como obra de amor, a trabajar en el terapéutico poder del humor.

Recuerda que los resultados que llegan a tu vida nacen de tu actitud mental, HOY pregúntate: ¿Qué quiero para mí este 2019?, y ten la humildad y la sabiduría de regalarte un espacio de silencio para escuchar la voz de tu corazón. La respuesta no vendrá en palabras, sino en sensaciones, emociones y mensajes que debes aprender a interpretar… el universo siempre juega a tu favor.

Quiero –con toda mi alma– que te des el permiso de crear un año pleno en bendiciones, prosperidad, amor, éxito y felicidad. En este momento te invito a que respire profundo en dos o tres ocasiones, recuerda que nadie sabe lo que tiene hasta que respira profundo y cerrando tus parpados abre los ojos de tu espíritu y visualízate con salud, triunfando, amando, creciendo y que todos tus sueños tienen plena realización, recuerda que "SI PASA POR TU MENTE… PASA POR TU VIDA".

Mi sabia abuelita María me decía: "Ver para creer". HOY, que los años han pasado por mi humana fragilidad y han llenado de nieve mi testa, he aprendido lo importante que es "creer para crear". Inicia un año más de tu vida, es trascendente que mantengas una actitud mental positiva, enfoques tus sentidos en lo que quieres para ti, el enfoque es fundamental, recuerda que atrae para ti lo que enfocas, entiende que los problemas, el dolor, la enfermedad y la adversidad son pasajeros, solo llegan a dejar a tu vida una lección que debes aprender y asimilar.

Durante todo el año te invito a que llenes tu alma de Fe, de que lo que viene es lo mejor para tu vida. La Fe es un recinto sagrado y divino que tiene el poder de renovar tu interior, te enseña a aprender a vivir con los claroscuros de cada día, experimentando gozar cada momento, porque cada día tiene su afán.

"EN CASA CUANDO MI VIEJA GRITA, YO ME CALLO Y CUANDO YO GRITO... **¡ELLA ME CALLA!**"

El Filósofo de Güémez

Cada nuevo amanecer deseo que brote desde lo más íntimo de ti la Esperanza, que no es otra cosa que un mundo abierto a las incontables posibilidades que hay para ti, además la esperanza tiene la virtud de mantener en alto tu Fe… hasta que llega la ayuda del Padre. Recuerda que nada sucede en tu vida por casualidad, tampoco olvides que el tiempo de DIOS es perfecto.

Hay una frase popular que dice "Si no eres capaz de reír con la muerte, no tienes derecho a reír con la vida", así que te invito a que te rías con el año 2018 que murió, con todo lo que trajo y se llevó y que sonrías a la vida que tienes por delante en el año que inicia, porque sonreír te ayuda a construir puentes espirituales y te conecta amorosamente con la prosperidad, te recuerda que "no se hace un mundo diferente… con gente indiferente" sonreír es tan sagrado como amar, y orar te ayuda en tu transformación, evolución y crecimiento espiritual.

A propósito de sonreír, la mujer argentina radicada en Güémez le dice a su esposo:
—¡Viejooo!. todo el 2018 llegaste borracho, tarde, sin ganas de intimidad, con colorete en la camisa y a veces ni viniste a dormir; este año solo voy a tener sexo afónico.
— ¡A chinga'o! ¿Sexo afónico? ¿Y qué jodidos es eso?
— ¡¡SIN VOS!!

El referente informativo de Querétaro

Andrés Estévez

20 AÑOS 1998-2018 MAGAZINE

Dale like y sigue bien informado

andresestevez.mx

LAS GLORIAS DEL GALLO

LA CASA DEL AFICIONADO

TODOS TUS DEPORTES FAVORITOS EN UN SOLO LUGAR

LIGA MX

COPA MX

NFL

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

LaLiga

FRAY LUIS DE LEÓN #3071
PLAZA CENTRO SUR

RESERVA 2 46 08 42

13 de enero de 2019

27

Crucigrama

1	2	3		4	■	5	6	7		8
9			■	10					■	
11			12		■	13				
14					15				■	
16				■		■	17		18	
■		■	19					■		■
20		21		■		■	22	23		24
	■	25		26		27				
28					■	29				
	■	30					■	31		
32					■	33				

Verticales: 1: Del campo.
Verticales: 2: Conducto que concluye en el estómago.
Verticales: 3: Sentir placer, regocijarse.
Verticales: 4: Iguale una medida en el rasero.
Verticales: 5: La mandioca, planta de raíz feculenta comestible.
Verticales: 6: Acción de anudar.
Verticales: 7: (Jean B.) Célebre pintor francés.
Verticales: 8: Cubrir con rocío.
Verticales: 12: Acumulado, concentrado.
Verticales: 15: Juegos de naipes de adivinación.
Verticales: 18: Charco.
Verticales: 20: Tratar con yodo.
Verticales: 21: (Nicolai) Novelista ruso.
Verticales: 23: Sagaz.
Verticales: 24: Hizo asonancia un sonido con otro.
Verticales: 26: El uno, en los dados (pl.).
Verticales: 27: Objeto volador no identificado.

Solución en el MAGAZINE 1028

Horizontales: 1: Gobernar, mandar.
Horizontales: 5: Estar tendido.
Horizontales: 9: Moda.
Horizontales: 10: Abstinencia.
Horizontales: 11: Acaricias, tocas levemente.
Horizontales: 13: Sanar.
Horizontales: 14: Tallado en relieve en forma de facetas.
Horizontales: 16: Estado de Venezuela.
Horizontales: 17: Amarrar.
Horizontales: 19: Muro.
Horizontales: 20: Sistema ascético de los adeptos al brahmanismo.
Horizontales: 22: Río de Honduras.
Horizontales: 25: De la elocuencia (fem., pl.).
Horizontales: 28: Pronuncies, expreses con palabras.
Horizontales: 29: Dilatado, extenso espacioso.
Horizontales: 30: Antiguo teatro musical griego.
Horizontales: 31: Toma, sostén.
Horizontales: 32: En Colombia y Venezuela, rodillo de imprenta (pl.).
Horizontales: 33: Fetiche.

1 A	2 P	3 A	4 T	5 I	C	6 O	■	7 A
8 L	E	T	E	O	■	9 V	10 O	Z
11 A	R	E	S	■	12 L	A	V	A
13 S	O	S	O	S	■	14 L	I	D
15 K	L	■	N	■	16 M	A	N	A
A	■	17 D	■	18 L	A	D	O	S
■	19 C	O	L	I	N	A	S	■
20 T	O	S	■	21 T	A	■	■	22 C
23 A	L	■	24 L	E	G	25 A	26 D	O
K	■	27 T	A	K	U	G	U	S
28 I	29 N	■	30 C	A	A	■	31 N	T
32 M	A	33 R	A	T	■	34 I	■	A
A	■	35 A	N	O	R	M	A	L

Solución del crucigrama anterior

EN TEQUISQUIAPAN
FARMACIAS CRUZ ROJA
AMPLIO SURTIDO EN MEDICAMENTOS DE PATENTE Y CUADRO BÁSICO SERVICIO LOS 365 DÍAS DEL AÑO DE 08:00 DE LA MAÑANA A LAS 10:00 DE LA NOCHE
CARRIZALES #4 (A y B) CENTRO, TEL: 273-09-34
HERÓICO COLEGIO MILITAR S/N TEL: 273-22-57
NIÑOS HÉROES # 3 CENTRO TEL: 2-73-01-84
AVENIDA DE LOS FUNDADORES #9 SAN NICOLÁS, TEL: 2-64-40-18

Madero #5, Cadereyta, Qro.
Teléfono (441) 2760980

CIBER VIDEO CADEREYTA
Internet a alta velocidad (banda ancha)
Compra, venta y reparación de equipo de cómputo
Recarga de cartuchos para impresión
Larga distancia nacional e internacional
Estamos en V. Guerrero No. 12 en Cadereyta, Qro.
Teléfonos: (441) 276-03-01 y (441) 276-10-23

LA PANTALLA

Cinemex Constituyentes Km.3 Carretera Libre a Celaya, Col. Ejidos Los Olvera Corregidora, Qro. Tel. 01 800 7108 888

Mala ★ Regular ★ ★ Buena ★ ★ ★ Excelente ★ ★ ★ ★

Jefa por accidente

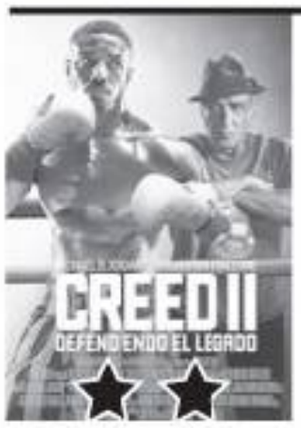
Una cajera de unas grandes superficies decide cambiar su vida radicalmente, poner todo patas arriba y cambiar las cosas por completo. Demostrando así que la inteligencia callejera es tan valiosa como un título universitario.

Director: Peter Segal
Reparto: Charlene Yi, Dave Foley, Jennifer Lopez, Leah Remini
Género: Comedia

Perfectos desconocidos

Es la delirante historia de siete mejores amigos, quienes se reúnen para una velada durante un eclipse lunar. Eva y Antonio son los anfitriones, ella propone un juego en el cual todos deberán leer en voz alta los mensajes y atender las llamadas que reciban en sus móviles durante la cena.

Director: Manolo Caro / **Reparto:** Cecilia Suárez, Bruno Bichir, Mariana Treviño, Ana Claudia Talancón, Manuel Garcia Rulfo / **Género:** Comedia



Creed II: Defendiendo el legado

Adonis Creed se debate entre las obligaciones personales y el entrenamiento para su próxima gran pelea, con el desafío de su vida por delante. Enfrentarse a un oponente que tiene vínculos con el pasado de su familia solo intensifica su inminente batalla en el ring.

Director: Steven Caple Jr. / **Reparto:** Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Dolph Lundgren / **Género:** Drama

Máquinas Mortales

Miles de años después de la destrucción de la civilización por un cataclismo, la humanidad se ha adaptado y, ahora, existen gigantescas ciudades en movimiento que vagan por la tierra sobre enormes ruedas absorbiendo a los pueblos más pequeños para obtener recursos.

Director: Christian Rivers / **Reparto:** Hugo Weaving, Hera Hilmar, Robert Sheehan, Jihae / **Género:** Ciencia ficción

Spider-Man: Un nuevo universo

Miles Morales, un adolescente de Brooklyn, y a las ilimitadas posibilidades del nuevo universo de Spider-Man, donde más de uno puede llevar máscara.

Director: Bob Persichetti, Peter Ramsey / **Género:** Animación

El regreso de Mary Poppins

Musical secuela de "Mary Poppins" (1964), protagonizada por Emily Blunt y el ganador del Premio Tony, Lin-Manuel Miranda.

Director: Rob Marshall / **Reparto:** Emily Blunt, Colin Firth, Lin-Manuel Miranda, Meryl Streep / **Género:** Fantasía

Aquaman

Arthur Curry se entera de que es el heredero del reino submarino de la Atlántida. Así se convertirá en Aquaman, el emperador de Atlantis, comprometido a defender todo el planeta, tanto en la tierra como en los mares.

Director: James Wan / **Reparto:** Jason Momoa, Amber Heard, Patrick Wilson, Willem Dafoe / **Género:** Sci-Fi

JOAQUÍN RODRÍGUEZ "CAGANCHO"

Braulio Jorge Aguilar bj.aguilar@grupodim.mx

Comúnmente llamado en el mundo taurino como "El Gitano de los Ojos Verdes", un torero de gran personalidad dentro y fuera del ámbito de los toros. Muchos son los lugares comunes que los psicólogos españoles pusieron a circular sobre los gitanos andaluces. Se les tiene por artistas eternamente disparejos, capaces, lo mismo de grandes tardes y salidas en hombros que de broncas históricas al calor de las decepciones colectivas. Van unidos a la poesía de Federico García Lorca y al recuerdo de los tablados donde lucían su gracia sensual las bailadoras, su "cante jondo" de casi africanas resonancias, los llamados catadores.

Joaquín Rodríguez "Cagancho" no podía ser la excepción, y como buen gitano tenía junto a las tardes gloriosas fracasos estrepitosos. Torero genial, por más de un concepto se hizo querer tanto del público mexicano que a él fue a quien primero se le llamó "El Torero de México". 80 años de vida alcanzó "Cagancho" y casi medio siglo vivió entre nosotros. Fue un caso excepcional, porque los aficionados nunca le volvieron la espalda y los amigos se multiplicaron, hasta en los hombres de generaciones más recientes.

A diferencia de otros toreros apagados, "Cagancho" siguió irradiando pluralidad y los jóvenes se decían unos a otros: Ahí va Joaquín Rodríguez, el gitano que según los cronistas antiguos llegó para quedarse. Nunca distinguió entre México y España, para él lo importante era el afecto. Desde la tarde de su presentación el 2 de diciembre de 1928, "Cagancho" conquistó de golpe y porrazo a la afición mexicana, a pesar de sus tardes apoteóticas y otras llenas de broncas, como deben de ser las de un gitano: aun así nunca faltó en algún cartel de importancia. A ninguno como él se le puede aplicar la famosa frase de Rodolfo Gaona: "El torero, para serlo, lo primero que necesita es parecerlo".

Mucho se ha discutido de dónde viene el mote que a Joaquín Rodríguez se le atribuyó: "Cagancho". Don Alfonso de Icaza difundió la anécdota de que el padre del torero vendía garchos por las calles de Sevilla y decía con esas contracciones de palabras andaluzas: "a do reale ca gancho"; pero otras personas arguyen que hay en Sevilla un pájaro pequeño que se llama caganchín, de muy bello canto, y como el abuelo de Joaquín era un cantaor muy notable de flamenco, le apodaron "Cagancho", mote que había de heredar este famoso diestro. "Cagancho" fue el primero que bajó las manos en la verónica, que hacia majestuosamente con lentitud inusitada. El pintor Carlos Ruano Llopis, español avecindado en México, plasmó su inspiración en el toreo lento de Joaquín Rodríguez, y sus pinturas están en el museo taurino de Ciudad de México, en el restaurante "El Taquito".

Cagancho fue el primero que le caminó a los toros con el capote y con la muleta, fue algo extraordinario porque lo hacía con una lentitud que derramaba arte, y fue el inventor de la estocada "la media lagartijera": media estocada en todo lo alto, pero bien puesta en la cruceta y esto era suficiente para que el toro doblara inmediatamente.

Había faenas que ni su mismo autor podía repetir, en las que Cagancho, que era bronce y sueño, caminaba, trenzaba y destrenzaba muletazos que no tenían clasificación determinada. Gracia y misterio. Algo así como tauromagia. Pero también sabía quedarse quieto. Así, hierático, iniciaba sus faenas, con aquellos pases por alto, inolvidables, para después empezar a caminar.

Comenta el Lic. Pellicer que con la espada se iba sobre los toros para matarlos de soberbias estocadas, pero con las estocadas de Cagancho no volaron los pies, sino que, lentamente, despacio, dejándoles ver –un lujo para los ojos– entraba a matar. Recuerda haberlo visto matar con esa elegancia y lentitud en varias ocasiones en la Plaza Colón de esta ciudad de Querétaro. Era una corrida navideña del 25 de diciembre, y estuvo abúlico y displicente. Solo algunos detalles con el capote y la muleta; pero en la suerte suprema se recreó en la preparación meticulosa y después dio una de sus estocadas increíbles en las que casi se veía penetrar el estoque en la lentitud pasmosa de este gitano genial.

Joaquín Rodríguez "Cagancho" perteneció a los escasos maestros con ángel y duende que hubo y que hay en esta hermosa y bella fiesta taurina. Su andar con la manera tan clásica de torear fue única y es el toreo que realmente le gusta al aficionado conocedor.

El referente informativo de Querétaro

Andrés Estévez

20 AÑOS 1998-2018 MAGAZINE

Dale like y sigue bien informado

andresestevez.mx

GERARDO MARTINO

Minuto 90 Sergio Bailleres / sbailleres@yahoo.com / Twitter: @SERGIOBAILLERES

Amables lectores, Gerardo Martino fue presentado de manera oficial como nuevo técnico de la Selección Mexicana de futbol de cara al proceso mundialista rumbo a Qatar 2022, que se disputará entre los meses de noviembre y diciembre de ese año.

7 personas integran el cuerpo técnico tricolor que comenzará a trabajar con dos partidos amistosos en marzo frente a Paraguay y Chile, para después disputar en el verano la Copa de Oro en Estados Unidos. Martino ha dirigido a las selecciones de Argentina y Paraguay y a clubes como Cerro Porteño, Barcelona y recientemente al Atlanta United de la MLS, al cual hizo campeón.

Se trata de un hombre serio, con los conceptos claros, que no se comprometió con lugares o conquistas en la participación en Copa del Mundo. Las reacciones a su nombramiento han sido favorables, se trata de un entrenador de renombre en el mundo, aunque no necesariamente fue la primera opción de la Federación. En el ámbito local, Hugo Sánchez mantiene su postura de que debe ser un entrenador nacional quien se haga cargo de la selección.

Rafael Puente también manifestó que algo está haciendo mal el gremio de técnicos mexicanos que no son tomados en cuenta para el Tri. Martino visitará a los mexicanos que juegan en Europa, estará atento a los jóvenes valores y no descartó a los nacionalizados para integrarse al representativo mexicano.

La Copa de Oro, tan desprestigiada pero también tan complicada de obtener, será el primer reto; ahí se verán los alcances del estilo de juego del nuevo entrenador, su forma de llevar la disciplina, el trato con la prensa y en general su adaptación al entorno mexicano. Creo que es una buena apuesta, sin la excentricidad de Eriksson ni el discurso táctico de Osorio, ni la explosividad de Miguel Herrera, quien nunca pudo dominarse a sí mismo.

Que la llegada de Martino sea un revulsivo para el futbol mexicano, pero más allá de eso que signifique cambios en la estructura con un mejor sistema de competencia, menos jugadores extranjeros, mayor impulso a fuerzas básicas y la búsqueda de fogueo frente a rivales de talla internacional con giras a Europa y Sudamérica.

Estoy convencido de que hay buena materia prima mexicana en Europa y también de la calidad que exhibe la nueva generación de jugadores, como Lainez, Alvarado, Marcel, Montes y otros más que aparecen a cuentagotas, como el portero Jurado en Veracruz.

El ciclo mundialista comenzó para México. Faltan casi 4 años, un mundo de tiempo en el que pueden pasar muchas cosas, ojalá que sean para bien.

El Marqués
HECHOS QUE TRANSFORMAN

El Marqués
Gobierno Municipal
2018-2021

PREDIAL 2019

EN EL MARQUÉS

APROVECHA LOS DESCUENTOS

SEGURO PARA TU VIVIENDA
ROBO, INCENDIO E INUNDACIÓN

20% ENERO

8% FEBRERO

MAYORES INFORMES: (442) 234.57.78 • www.elmarques.gob.mx

"Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por ningún partido político y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad."

TODOS LOS CAMINOS LLEVAN A

LAS GLORIAS DEL GALLO

Reserva
2 46 08 42

Las Glorias del Gallo

@gloriasdelgallo

lasgloriasdelgallo

Av. Fray Luis de León No. 3071 Local 16-C Plaza Centro Sur

DISFRUTA DEL MEJOR LUGAR CON AMBIENTE FAMILIAR, RICO Y DIVERTIDO EN CENTRO SUR