

AHÍ VIENE CASCARRABAS



UNA REVISTA LÚDICA VIRTUAL PARA APRENDER Y CONOCER.

NOVIEMBRE



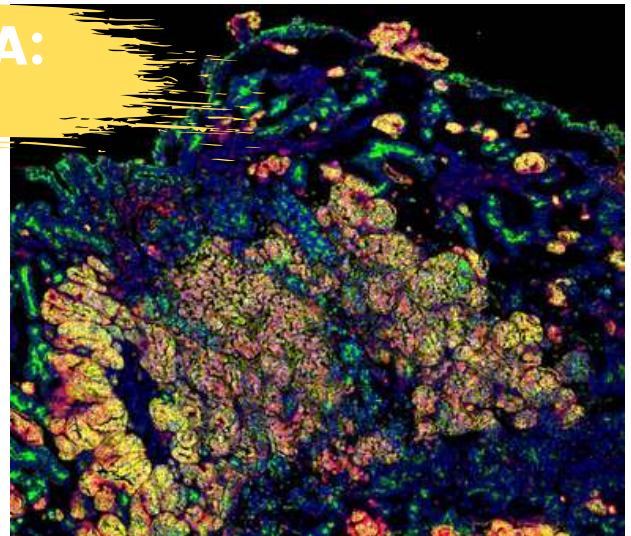
HASTA LA VICTORIA, SIEMPRE.

En octubre; pero de 1967, el mundo sufrió la muerte del revolucionario argentino Ernesto "Che" Guevara, uno de los personajes más influyentes en el mundo, al participar e impulsar la Revolución Cubana. Contribuyó en la lucha por libertad hasta el año de 1965, es en este año que Guevara decidió viajar a distintos países latinoamericanos para la creación de focos guerrilleros, con el objetivo de luchar por la justicia y en contra de los gobiernos opresores. En esta

edición de su revista Ahí Viene Cascarrabias celebramos la frase "hasta la victoria, siempre", motivo enunciado que le dio la vuelta al mundo por su significado y peso. ¿Cuál es su origen? Nos podemos preguntar. El 13 de octubre de 1965, Fidel Castro, líder de la Revolución Cubana, leyó una carta que le envió el Che desde La Habana. En la misma, Guevara expresa su simpatía y agradecimiento por la amistad durante el movimiento social. Después de 6 hojas, la carta concluye con la frase "Hasta la victoria"; el siguiente renglón inicia con "Siempre, Patria o Muerte". Sin embargo, Fidel Castro leyó la inmortal frase como "Hasta la victoria siempre" y fue así como esta oración, pasó a los libros de historia para ser recordada.

LA MEDICINA REGENERATIVA: 'MINIRRIÑONES'

Desde 1998, un grupo de científicos de la Universidad de Wisconsin aisló células madre de embriones humanos. Desde entonces, la medicina regenerativa ha avanzado, haciendo posible que varios tipos de tejidos puedan ser desarrollados en laboratorios. La medicina regenerativa tiene como fin ser usada para probar fármacos y, en el futuro, poder crear órganos transplantables. Un grupo de investigadores del Instituto de Bioingeniería de Cataluña ha creado minirriñones vasculari-



zados, parecidos a los de un feto de cinco meses usando células madre embrionarias y células madre pluripotentes, las cuales son reprogramadas para funcionar como las embrionarias. Estos organoides, que tardan 20 días en ser creados, son extremadamente parecidos al tejido de riñón de un feto. Uno de los órganos fue implantado en un pollo. El mayor reto fue el acomodo del tejido vascular y conectarlo con el del pollo. Uno de los científicos admite que estos órganos no serán usados en la práctica clínica a corto plazo; sin embargo, en el futuro podrán ser usados para crear órganos transplantables e investigar aspectos del desarrollo humano y enfermedades que le puedan afectar.



¿CUÁNTOS PASOS ES RECOMENDABLE CAMINAR?

El artículo nos habla de cómo antiguamente se pensaba que caminar 10,000 pasos al día era lo ideal para poder gozar de una muy buena salud; pero después de una investigación hecha por William Tigbe, médico de la Universidad de Warwick, Inglaterra, esta cifra aumentó a 15,000 pasos al día. El experimento consistió en examinar a los carteros escoceses, los cuales todavía entregan el correo a pie. Se averiguó que los que recorrían más o menos 11 km al día

(15,000 pasos), poseen una relación cintura-cadera saludable y un metabolismo (niveles de colesterol y glucosa incluidos), generalmente modélicos. Te recomiendo muchísimo leer este artículo y, aunque parezca una barbaridad recorrer 11,000 km al día, más o menos 3 horas, hay que recordar que estos son caminando; si se trotara o se corriera, este número se reduciría. Una cosa que me pareció muy interesante del artículo es que compararon a los carteros con sus compañeros de oficina y de inmediato se vieron las diferencias de físico y básicamente las posibles enfermedades que los últimos podrían adquirir por falta de ejercicio.

OAXACA FLAVORS, EL FESTIVAL QUE ENALTECIÓ LA COCINA TRADICIONAL LOCAL.

El área sureste de nuestro país tiene para ofrecer una extensa variedad de platillos que dejan impresionados a los comensales, son catalogados como Patrimonio Mundial de Humanidad por la UNESCO. Para presentar esta cultura, la ciudad de Oaxaca fundó el festival "El Saber del Sabor". Este festival gourmet reúne a 50 cocineras tradicionales, 36 chefs locales e invitados

provenientes de diferentes regiones de México y Estados Unidos. Estos, exponen sus habilidades en los restaurantes más reconocidos de la capital oaxaqueña. Además de "El Saber del Sabor", también se presenta el festival gourmet de "Oaxaca Flavor Nights" que tiene una asistencia de 1,300 personas que degustaron 50 platillos diferentes de la cocina tradicional oaxaqueña. Estos alimentos fueron elaborados por cocineras de la Región que vestían sus coloridos trajes típicos. Dicho festival es organizado por un jurado de 12 chefs mundialmente reconocidos, como Daniela Soto-Innes que fue considerada la Mejor Chef del Mundo en 2019 por The World's Best 50 Restaurants. Ellos además les dieron premios y reconocimientos a los chefs que fueron parte de la reunión gastronómica. Estos festivales gourmets, explotan la capacidad culinaria de nuestro país.





AZTECAS ATERRIZAN EN ALEMANIA

Recientemente, el museo Linden, ubicado en la ciudad de Stuttgart, Alemania, inauguró su más reciente exhibición de los "Aztecas", una exposición que exhibe alrededor de 228 piezas, traídas de los museos del Templo Mayor y Nacional de Antropología e Historia, de la CDMX. De las cuales 98 obras pertenecen al Museo del Templo Mayor y 27 al Museo Nacional de Antropología. Las piezas que viajaron al Viejo Continente incluyen vasijas, instrumentos musicales, cerámica, cuchillos y esculturas. La exhibición no sólo estará en Alemania, sino también en

los países europeos de Austria y Holanda. La gira comenzó en 2016 y planean que las piezas preciosas de los Aztecas regresen a nuestro país a principios del 2022. Ya que es una exposición totalmente Europea, este laborioso trabajo necesitó ayuda de los arqueólogos mexicanos Leonardo López Luján y Eduardo Matos Moctezuma. Para el futuro, señalan que prepararán otros proyectos de esta magnitud. Se piensa en diferentes destinos como Singapur, Japón, Francia, Argentina, Brasil y Estados Unidos y continuar difundiendo la gran historia de México. Un gran paso para los profesionistas que estudian la historia humana, así como para la difusión de uno de los imperios más grandes, no solo de México, sino del planeta.

LA CIENCIA ESTUDIA CÓMO AFECTA LA DIETA A LA SALUD MENTAL

En los últimos años, mediante varias investigaciones científicas, se ha descubierto que la buena o mala alimentación no sólo afecta nuestra salud física, sino también mental. El profesor de psiquiatría y psicología médica de la Universidad de Valencia ha encontrado que, a nivel molecular, las enfermedades mentales causan inflamación crónica del organismo, un síntoma de varias enfermedades físicas como la diabetes. Es decir, que mediante una dieta saludable, los síntomas de los padecimientos psiquiátricos podrían reducirse. Este descubrimiento ha provocado que médicos y científicos de todo el mundo investiguen más sobre la relación que tiene la alimentación con la mente, también conocida como psiquiatría nutricional. Se ha comprobado que un déficit de vitaminas -como B9 y B12- está directamente relacionado con el deterioro cognitivo, estado de ánimo depresivo e incluso daño en las estructuras cerebrales como el hipocampo. Un individuo que cuenta con una dieta alta en verduras, frutas, leguminosas y mariscos, que limita su consumo de carnes rojas, lácteos, alcohol, tabaco y cafeína, reduce el riesgo de caer en depresión hasta en un 35%.



RECOMENDACIONES DEL MES

PELÍCULA



Si es de su interés un filme cinematográfico tanto profundo como conmovedor, lleno de amistades, risas, un diálogo perfectamente escrito, los autores de su revista escolar Ahí viene Cascarrabias, recomendamos Sueño de Fuga como su película mensual. Esta historia, narra los eventos de Andy Dufresne (Tim Robbins) un hombre de carácter simple, acusado del homicidio de su esposa a quien él amaba. Sentenciado

a una condena eterna, este hombre conoce a un gran amigo, quien lo guía a través de la vida de prisionero en una cárcel de máxima seguridad. Red, el nombre de su amigo, y Andy forman una relación amistosa muy cálida, de desarrollo y comprensión mutuos. Hasta cierto punto, Andy, por su parte, comienza a ganarse un nombre y el respeto no de solo los prisioneros, sino también de los guardias e incluso el general de la cárcel. Una historia cautivadora con un desarrollo complejo de personas, de aprendizaje e introspección que nos hace pensar en las pocas diferencias que tenemos con esos que han tenido una peor suerte. Los invitamos a ver esta película con toda la familia, sabiendo que tendrán un excelente rato en compañía de quien sea.

LIBRO

En su revista Ahí Viene Cascarrabias, les damos a conocer la recomendación literario del mes, La naranja mecánica de Anthony Burgess, se publicó por primera vez en 1962. Esta historia, tan brillante como influyente, hoy en día como cuando salió a la luz hace más de cincuenta años, es capaz de causar el interés del lector de las primeras a sus últimas palabras. La narración de Alex, un adolescente que junto a sus tres amigos vive en un mundo cruel y destructivo, sin entender la verdadera importancia de la libertad, de la cual disfruta de un modo violento. Se puede decir que vive en un paraíso hasta que ciertos aspectos de la vida lo hacen recapacitar acerca de su entorno, para llegar a transformarse en un verdadero ser humano. Valores, antivalores y principios como el amor al lenguaje, a la belleza y el amor a la agresión, son algunos de los aspectos que podemos notar en esta maravillosa obra. Sin duda vale la pena leer este libro, ya que es uno de los trabajos más influyentes en la historia de la literatura universal para nuestra civilización moderna. Asimismo, damos a conocer que este libro se encuentra en nuestra biblioteca escolar, lo que facilita su acceso a aquellos que les interese conocerla más a fondo.



PARA MÁS INFORMACIÓN

HASTA LA VICTORIA, SIEMPRE

Recomendado por: Néstor Cabral

<https://heraldodemexico.com.mx/arte/hasta-la-victoria-siempre-conoce-el-origen-de-la-frase-mas-famosa-del-che-guevara>

AZTECAS ATERRIZAN EN ALEMANIA

Recomendado por: Rajah Chari

<https://heraldodemexico.com.mx/arte/aztecas-aterrizan-en-alemania/>

CÓMO AFECTA LA DIETA A LA SALUD MENTAL

Recomendado por: Martina Boga

https://elpais.com/elpais/2019/05/27/buenavida/1558955754_406033.html

¿CUÁNTOS PASOS ES RECOMENDABLE CAMINAR?

Recomendado por: Lionn Pérez

<https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/cuantos-pasos-es-recomendable-caminar-al-dia-561505291479>

OAXACA FLAVORS

Recomendado por: Máximo Baeza.

<https://www.eluniversal.com.mx/cultura/arte-visuales/70-anos-sin-orozco#imagen-1>

LA MEDICINA REGENERATIVA: 'MINIRRIÑONES'

Recomendado por: Martina Boga

https://elpais.com/elpais/2019/02/18/ciencia/1550510782_928844.html

Boletín informativo del Departamento de español del Colegio Americano de Puerto Vallarta.

Colaboradores: Premma Mehta, Néstor Cabral, Rajah Chari, Víctor Lizarraga, Martina Boga, Máximo Baeza y Lionn Pérez.