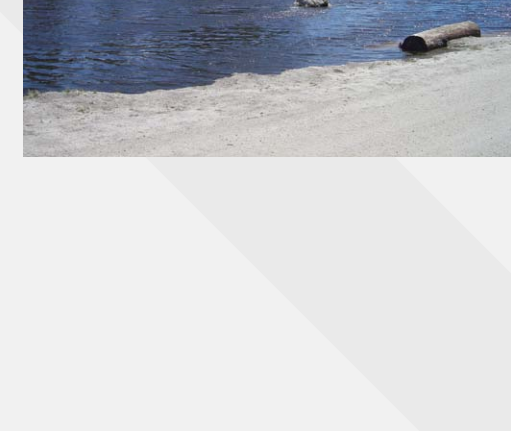


Nuestros Eventos

Por Viridiana Rodriguez



Hoy que está tan de moda el relajarse en un Spa, el consumir algún tipo de suplemento alimenticio para mitigar el estrés, aún cuando tratamos a toda costa de alimentarnos lo más sano posible y a nuestras horas debidas, recurrimos a ciertas clínicas de relajación, y resulta que éstas se encuentran ya sea en la Zona Río o avenidas muy transitadas cuando se trata de ir al Centro de nuestra querida Tijuana.

He tenido oportunidad de visitar algunos spas que te prometen relajación casi instantánea, incluyendo toda clase de productos cosméticos, de limpieza facial, ortopédicos y ergonómicos, entre otros que muy probablemente en ese momento te hagan sentir bien, pero ¿qué tan duradero es el efecto de estos tratamientos, a los cuales he tenido acceso y que considero de nivel bajo? En algún momento de mi vida, he recurrido a sesiones en las que el personal que me atiende, no está capacitado para ese tipo de terapias y dejan mucho que desear, pues continúa con los problemas en tu cuerpo, te das cuenta que no descansas bien en casa y en el trabajo no encuentras la posición correcta para sentarte. Quiero puntualizarles que es mi caso particular, ya que mis recursos no podrían alcanzarme para acercarme a un spa de esos "de prestigio".

Pensando en que algunos compañeros de trabajo, se pueden identificar con mi caso, quiero decirles que no hay mejor terapia de relajación que disfrutar de la naturaleza. Pedalear una bicicleta en campo abierto, respirar y sentir la naturaleza, mojarle la cara en riachuelos (que si los hay en nuestro Estado), llenar tus pulmones de aire limpio y fresco, recibir en tu rostro la brisa del Mar y sentir en tus pies la arena de la playa.

¿Recuerdan el paseo al Rancho Ojai en Tecate? Probablemente regresamos sudados, con polvo pegado en nuestro cuerpo, cansados de correr y brincar; pero sobre todo por haber reído mucho. Créanme compañeros que esto es más barato y eficaz que los spas. Si esto nos une mas como compañeros de trabajo, imagínenlo en el plano familiar. Al siguiente día quiero comentarlo y se siente la euforia cuando relatamos un evento de esta naturaleza. Le echamos las ganas al trabajo para sacar la semana y visitar otro lugar nuevo, el sentido de la admiración crece y con ello también nuestro acervo cultural ¿por qué no? "Dime cuanto has viajado y te diré cuánto sabes."

Los nombres y lugares en nuestro bello Estado, probablemente ya los conocen y sin embargo, quiero citarles algunos de mi predilección: Cañón de Guadalupe, Laguna Hanson en Sierra Juárez, La Ruta del Vino, miradores en La Rumorosa y cientos de kilómetros de costas Baja Californianas por mencionar algunos. Créanme sobran lugares en nuestro Estado. En cada carretera hay un mirador que gozar, hagámoslo y habrá más armonía en nuestras vidas y sacaremos el estrés que tanto nos agobia. Culpamos al trabajo por éste mal, pero tratemos de disfrutar los logros diarios en él y que no se pierda la buena convivencia con nuestros compañeros de trabajo.

"La época de relajarse es cuando usted no tiene tiempo para ella."
Sidney J. Harris

Gocemos de los bellos lugares de nuestra región.
 ¡Todo ello es nuestro!

Mejora Continua

Por Esthela Felix

Albert Einstein: Claves para salir de la crisis

Compañeros y amigos, encontré este artículo valiosísimo, a lo mejor ya lo hemos leído a lo mejor no pero vale la pena tenerlo siempre presente.

Lee con atención lo que una de las mentes más privilegiadas nos legó para salir de la crisis.

"No pretendamos que las cosas cambien si seguimos haciendo lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar "superado".

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos.

Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla".

Albert Einstein: "La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos."

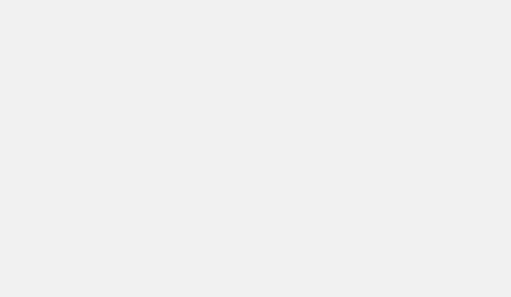
- 11 consejos para salir de la crisis**
1. A (éxito) = X (trabajo) + Y (juego) + Z (callar la boca).
 2. En tiempos de crisis la imaginación es más efectiva que el intelecto.
 3. Si una idea no es absurda al principio, entonces no merece la pena.
 4. Si buscas resultados diferentes, actúa de forma diferente.
 5. La fuerza sin amor, es energía gastada en vano.
 6. La intención es la fuerza más poderosa del universo.
 7. Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro.
 8. La única cosa realmente valiosa es la intuición.
 9. La vida es como montar en bicicleta. Si quieres mantener el equilibrio no puedes parar.
 10. Lo importante es no dejar de hacerse preguntas.
 11. Si tu intención es descubrir la verdad, hazlo con sencillez, la elegancia déjasele al sastre.

Deportes

Por Arturo Carlos

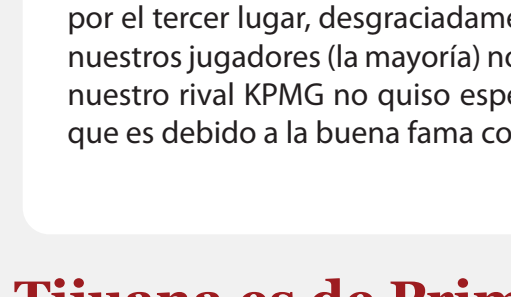
Este mes hubo demasiados acontecimientos importantes en el área deportiva, sobre todo este último fin de semana por lo que les voy a platicar un poco de cada uno de ellos, y desde mi punto de vista qué fue lo más sobresaliente.

Otra vez Presentes en la Carrera del Contador



El Colegio de Contadores Públicos de B.C. Organizó su 15va carrera anual para celebrar el día del contador y Kim Quezada® estuvo presente por 2do año consecutivo, esta vez fuimos menos los que corrimos, mas sin embargo, tuvimos más porra que corredores pero bueno, la idea era estar presentes. Este vez (y como el año pasado) nuestra compañera Selene llegó en primer lugar (de los nuestros) aunque por esta ocasión, permitió que Mario corriera a su lado, dándole "chance" (ella) y no lo dejó atrás. ¡Muy bien Selene!, eres el orgullo del Despacho. Otros que también participaron fueron Gabriel, Pedro, Josué, Ilse (aunque no lo crean) y un servidor (les di como 10 minutos de ventaja) y algunos amigos de nuestros compañeros. Del lado de la banqueta (o sea en la porra) estuvieron Michel, Natalia, Viry, Rocio, Eva, Maricela el Contador Elias y algunos familiares de nuestros compañeros, entre ellos Pedrito 2 (que yo casi me confundo y le preguntaba a qué hora me había pasado). Después de la carrera nos fuimos por un buen desayuno al Pancake House, todo muy rico, ¿verdad Mario? En fin, los espero a que el próximo año se sumen a esta carrera, o si no quieren esperar tanto el viernes 17 de junio (del presente año) estamos invitados a la carrera del Colegio de Médicos a las 7:00 de la madrugada. Animense!!! El contador Elias prometió que nos dará el día si corremos (previa autorización claro está).

Final de 1ra. División

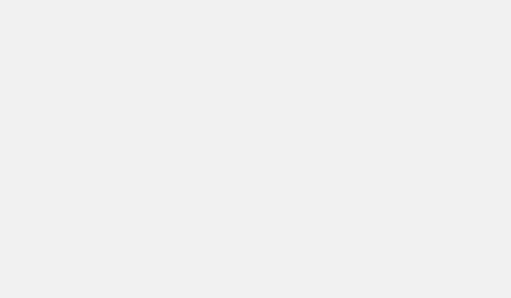


El pasado domingo se jugó la final del Futbol Mexicano entre Pumas de la UNAM Vs Monarcas Morelia, quedando campeón del Torneo de Clausura 2011 el equipo de los PUMAS, con marcador Global de 3-2, los goles del partido de vuelta fueron obra del veteránísimo Francisco Palencia y Javier Cortés por los PUMAS y por Monarcas descontó el Jimmy Lozano. El equipo de los PUMAS merecía ganar pues fue el mejor durante gran parte del torneo. Felicidades para los universitarios.

Equipo Kim Quezada

El equipo de Kim Quezada desgraciadamente no pudo avanzar mucho en el actual torneo en el que estábamos participando, y después de ser eliminado para su pase a la final nos dispusimos a jugar el partido por el tercer lugar, desgraciadamente y debido a la excesiva carga de trabajo, (no... ya en serio), algunos de nuestros jugadores (la mayoría) no fueron, así que lamentablemente perdimos por default, eso sumado a que nuestro rival KPMG no quiso esperar un par de minutos para que llegaran nuestros demás jugadores, creo que es debido a la buena fama con la que ya cuenta nuestro equipo. En fin, mejor suerte para la próxima.

Tijuana es de Primera



Llego el momento de hablar de los Xoloitzcuintle o Xolos, el equipo de Tijuana logró lo que ningún otro equipo de los varios que habían transitado por Tijuana pudieron, "estar en el máximo circuito del Futbol Mexicano" los Xolos consiguieron el ascenso después de cuatro años y medio de estar en la división de ascenso, pues el EQUIPO inició oficialmente en enero del 2007 en las instalaciones del CREA,

Pero, de donde viene el nombre:
 El Xoloitzcuintle fue escogido como el nombre del equipo por representar la fiereza del pueblo tijuanense, desde sus raíces muy mexicanas, hasta la manera de trabajar para salir adelante, buscando siempre ser los mejores. Estos canes son originarios de México desde hace más de tres mil años. El nombre xoloitzcuintle proviene de los vocablos náhuatl "Xolotl" –Dios de la vida y la muerte- e "itzcuintli", perro paje que se creía acompañaba a las almas de los aztecas cuando atravesaban un río durante su viaje al Mictlán, o inframundo.

El equipo de casa ha estado presente en 3 de las 4 finales de los últimos 4 torneos, ganando una (Vs. Veracruz) y perdiendo dos (Vs. Merida e Irapuato). Al quedar campeón del torneo pasado tuvieron la oportunidad de jugar la final por el ascenso Vs. Irapuato, equipo campeón del torneo anterior.

Para la final de ascenso el estadio presentó un lleno total, mismo que se pudo observar prácticamente en toda la liguilla pues los boletos estuvieron agotados desde el primer día que salieron a la venta y durante las primeras horas, esto habla de la gran afición que existe en nuestra ciudad por el futbol.

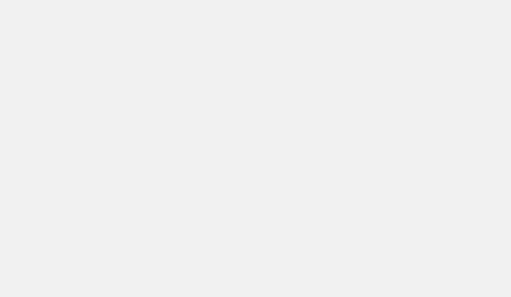
El día domingo continuaron las celebraciones pues la directiva organizó un desfile/caravana que duró poco más de 3 horas, dicha caravana partió desde el estadio Caliente, pasando por el Blvd. Agua Caliente, Av. Revolución, bajando por la Calle 4ta, pasando por Zona Río, para después incorporar nuevamente al Blvd. Agua Caliente y terminar en el estadio Caliente. En la caravana participaron (según dicen) mas de 100 mil personas además de miles de automóviles. Para cerrar con broche de oro la celebración por el ascenso a primera división se organizó un concierto en el estadio completamente GRATIS, con la presencia de Pancho Barraza, mismo que duró alrededor de 2:30 hrs.

Enhorabuena por el equipo de casa, esperemos que el equipo se mantenga en el máximo circuito y que tengamos futbol de primera por mucho tiempo.

Sobresaliente

Por Fabian Jauregui

Por qué Madre solo hay Una



Una madre es la columna vertebral de una familia; son las que no dieron la vida; son las que nos educan y son las que nos soportan, por eso el día de hoy dedicaré este espacio para hacer homenaje a ese ser tan hermoso que los llamamos Madre.

Porque ser Madre es toda una profesión ya que sin ser abogada me defendiste, sin ser doctora me curaste, sin ser maestra me educaste, sin ser chef me cocinaste, sin ser payaso me animaste, sin ser arquitecta construiste una familia y como olvidar que sin ser sacerdote me sermoneaste y sin ser boxeadora me nalagueaste, disque porque me portaba "mal".

Como no acordarnos de todas esas frases que usan y seguirán usando que están cargadas de emotividad, coraje, amor, ternura y comprensión como aquella de "si no te llamas te voy a dar en el hocico" o como olvidar aquella frase célebre Fabiaaaaaaaaaaaaaaaaaa ve por las tortillas o Abrahaaaaaaaaaam ya métete, ya son las 5.

A continuación compartiré con ustedes un poco de la gran sabiduría de mi madre representada de las siguientes frases creo que la mayoría ya las ha escuchado alguna vez en su vida.

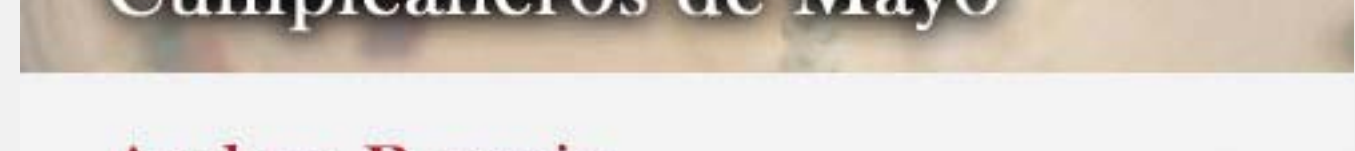
- ¿Te mandas solo,... o qué?
- Pero no fueran tus amigos porque ahí si dejas de hacer lo que estás haciendo para ir con ellos
- Llegas temprano,... me vas a tener con el Jesús en la boca
- Mira la hora que es y así quieres que te tengamos confianza...
- En mis muchachita no te conviene...
- En mis tiempos la cosas no eran así.
- Esto no es un hotel para que llegues a la hora que te dé la gana...
- Me vas a matar de un coraje.
- ¿Qué no tienes madre a quien hablarle?
- ¡Mira nada más como vienes!
- Qué bonito, queeee bonitooo!!

Y me ha dicho, hasta podría publicar un libro, en fin no me queda nada más que decir GRACIAS, porque al final de cuentas sin ellas no seríamos lo que somos en este momento.

No me quiero despedir sin antes compartir este pensamiento "El amor de una madre no contempla lo imposible"

TE AMO MAMA

Cumpleañeros del mes



Cumpleañeros de Mayo

Andrea Bogarin
 2 de Mayo

Gerardo Sanchez
 18 de Mayo

Oscar Alfonso Franco Duran
 21 de Mayo

José Elías Quezada García
 29 de Mayo

Muchas Felicidades!!!