



Prensa Acuario

NÚMERO 09 / 16 MAYO 2020

NICHO HINOJOSA

Bohemio de corazón



NUTRIÓLOGA **LÍA KIMÚ**
¿DE DÓNDE SACAN LOS VEGANOS LAS PROTEÍNAS?



DRA. **MARTHA TREVIÑO CANTÚ**
LA ODONTOLOGÍA EN TIEMPOS DE COVID 19

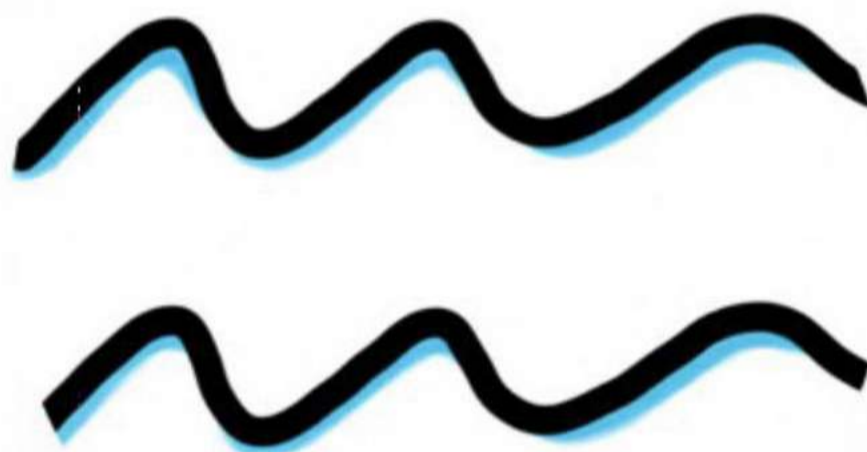


MENSAJE DE LA DIRECTORA

Síguenos



En este número de Prensa Acuario, representamos lo que alguna vez Mercedes Sosa dijo; "La cultura es lo único que puede salvar un pueblo, lo único, porque la cultura permite ver la miseria y combatirla. La cultura permite distinguir lo que hay que cambiar y lo que se debe dejar, como la bondad de la gente, el compartir una empanada, un vino."



ELIZABETH ORTIZ

DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

**DIRECTORA CREATIVA /
DISEÑO**
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA
JESÚS ABREGO PARRA

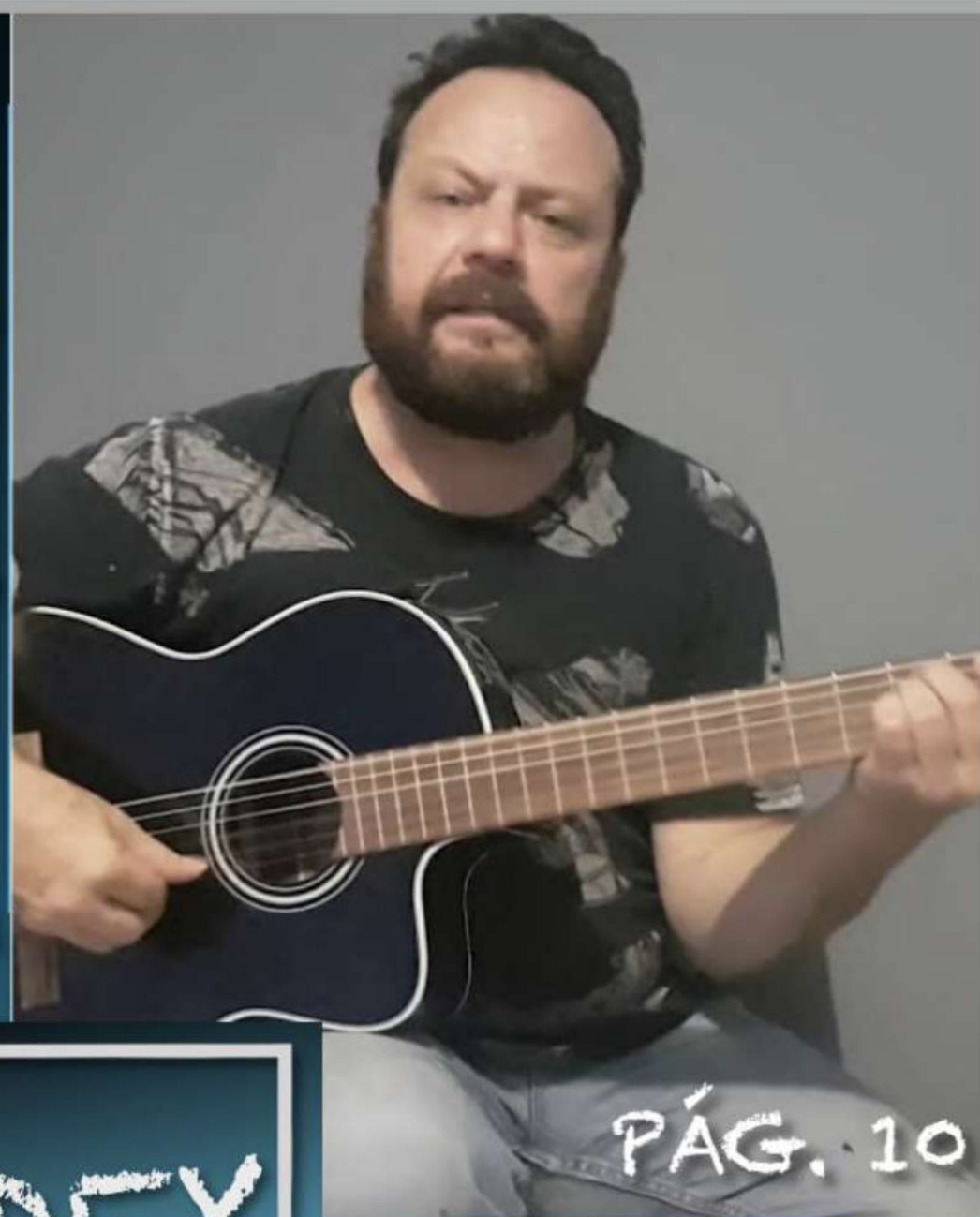
COLABORADORES
LÍA KIMÚ
MARTHA TREVIÑO CANTÚ

CONTACTO
PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM
Y/O
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

4¿SABÍAS QUÉ....?

5 ¿DE DÓNDE SACAN LOS VEGANOS LAS PROTEÍNAS?

7EL PERFUME DE LA MAESTRA



PÁG. 10

INDEX



PÁG. 21

ENTREVISTA NICHU HINOJOSA..... 10

ODONTO-TIPS..... 17

MENA..... 21



XV



A & J

\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)

0%
DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por **\$1500** en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763



DISEÑO & ILUMINACIÓN

¿Sabías que?

EDNA DINORA

Cuando Mahatma Gandhi estudiaba Derecho en Londres, un profesor de apellido Peters le tenía mala voluntad...pero, el alumno Gandhi nunca le bajó la cabeza y eran muy comunes sus encuentros.

Un día Peters almorzaba en el comedor de la Universidad, Gandhi venía con su bandeja y se sentó a su lado.

El profesor muy altanero, le dice:

"Estudiante Gandhi, ¡¡Usted no entiende!! Un puerco y un pájaro no se sientan a comer juntos".

Gandhi le contesta:

¡Esté usted tranquilo profesor, yo me voy volando! Y se cambió de mesa.

El profesor Peters lleno de rabia, porque entendió que el estudiante le había llamado PUERCO, decidió vengarse en el próximo examen... Pero el alumno respondió con brillantez a todas las preguntas.

Entonces el profesor le hace la siguiente interpelación:

"Gandhi, si usted va caminando por la calle y se encuentra dos bolsas, una de sabiduría y otra de dinero, ¿cuál de las dos se lleva?".

Gandhi responde sin titubear:

"Claro que el dinero, profesor"

El profesor sonriendo le dice:

"Yo, en su lugar, hubiera agarrado la sabiduría, ¿no le parece?"

Gandhi responde:

"Cada uno toma lo que no tiene, profesor".

El profesor ya histérico escribe en la hoja de examen: "IDIOTA" y se la devuelve al joven.

Gandhi toma la hoja y se sienta...al cabo de unos minutos se dirige al profesor y le dice:

"Profesor Peters, usted me ha firmado la hoja, pero no me puso la nota".

MORALEJA... Si permites que una ofensa te dañe...Te dañará. Pero si no lo permites, la ofensa volverá al lugar de donde salió.



¿De dónde sacan los veganos la proteína?



Lía Kimú
Licenciada en Nutrición y Health Coach



Página Facebook
KIMÚLife&nutrition-Veganfriendly
Perfil de Facebook
Nutrióloga Lía Kimú



lia_kimu

El Veganismo crece cada vez más en México y en el mundo, poco a poco va siendo común el encontrar opciones en restaurantes y en supermercados, pero ¿en qué consiste el Veganismo? El Veganismo es un posicionamiento ético y político que evita los productos de origen animal en todo el ámbito de consumo que sea posible.

Uno de esos ámbitos de consumo es la alimentación, es decir los y las veganas no consumen nada que provenga de los animales por ejemplo no consumen carne de ningún tipo (res, pollo, pavo y peces); Tampoco otros productos que provengan de los animales, como lo son: Huevo y lácteos (leche, yogurt o queso.)

Es muy común que después de leer esto, una de las primeras preguntas que se viene a la cabeza es: ¿De dónde sacan las proteínas? Y es que estamos tan acostumbrados a relacionar productos de origen animal como las únicas fuentes proteicas.

Existen otro tipo de fuentes proteicas, aquellas que obtenemos del reino vegetal, anteriormente se creía que todas las proteínas provenientes de fuente vegetal eran incompletas, lo cual no es así ya que existen fuentes que son completas tal es el caso del garbanzo y la soya, entre otras.

El término de proteína completa, se usa para referirnos aquella que tiene todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes, como mencioné anteriormente existen diversas fuentes vegetales que cumplen con esto, pero algunas proteínas vegetales se quedan un poco cortas, por ejemplo las leguminosas tienen un poco menos de metionina y los cereales son limitantes en lisina, cuando unimos alimentos limitantes en aminoácidos, estos se complementan y forman así una proteína completa con todo los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes, tan sencillo como prepararte una sopa de lentejas y acompañarla con tortillas y ahí tienes! Una proteína completa.

¿Esto significa que todo el tiempo tienes que estar preocupándote por combinar alimentos? No, en realidad es bastante sencillo, no tienes que combinar estos alimentos en las mismas comidas, puedes desayunar con uno y cenar con otro, basta con tener una alimentación variada e incorporar alimentos proteicos a lo largo del día por ejemplo: frijoles, lentejas, habas, garbanzo, chicharos, tofu, soya texturizada, leche de soya, semillas de cáñamo entre muchas otras más.

Como ves, en una alimentación apta para veganos podemos encontrar diversas fuentes de proteína, así que siempre y cuando tengas una alimentación variada, no tienes por qué preocuparte por que falten proteínas, ámate a incorporar proteínas vegetales en tu dieta.



EL PERFUME DE LA MAESTRA

EDNA DINORA



El primer día de clase, la maestra doña Tomasa les dijo a sus alumnos de quinto grado, que ella siempre trataba a todos por igual, que no tenía preferencias ni tampoco maltrataba ni despreciaba a nadie.

Muy pronto comprendió lo difícil que le iba a resultar cumplir sus palabras. Había tenido alumnos difíciles, pero nadie como Pedrito. Llegaba al colegio sucio, no hacía las tareas, pasaba todo el tiempo molestando o dormitando, era un verdadero dolor de cabeza. Un día no aguantó ya más y se dirigió a la dirección.

- Yo no soy maestra para soportar la impertinencia de un niño malcriado. Me niego a aceptarlo por más tiempo en mi clase. Ya casi son las vacaciones de Navidad, espero no verlo cuando volvamos en enero.

La directora la escuchó con atención, y sin decirle nada, revisó los archivos y puso en las manos de doña Tomasa el libro de vida de Pedrito. La profesora lo comenzó a leer por deber, sin convicción. Sin embargo, la lectura le fue arrugando el corazón:

La maestra de primer grado había escrito: **"Pedrito es un niño muy brillante y amigable. Siempre tiene una sonrisa en los labios y todos le quieren mucho. Entrega sus trabajos a tiempo, es muy inteligente y aplicado. Es un placer tenerlo en mi clase"**.

La maestra de segundo grado: **"Pedrito es un alumno ejemplar con sus compañeros. Pero últimamente se encuentra triste porque su mamá padece una enfermedad incurable"**

La maestra de tercero: **"La muerte de su mamá ha sido un golpe insoportable.**

Ha perdido el interés en todo y se pasa el tiempo llorando. Su papá no se esfuerza en ayudarlo y parece muy violento. Creo que lo golpea."

La maestra de cuarto: **"Pedrito no demuestra interés alguno en clase. Vive cohibido y cuando intento ayudarlo y preguntarle qué le pasa, se encierra en un mutismo desesperanzador. No tiene amigos y está cada vez más aislado y triste"**

Por ser el último día de clase antes de las Navidades, todos los alumnos le llevaron a Doña Tomasa unos hermosos regalos envueltos en fino y coloridos papeles. También Pedrito le llevó el suyo envuelto en una bolsa de papel. Doña Tomasa fue abriendo los regalos de sus alumnos y cuando mostró el de Pedrito, todos los compañeros se echaron a reír al ver su contenido: **un viejo brazalete al que le faltaban algunas piedras y un frasco de perfume casi vacío.** Para cortar por lo sano con la risa de los alumnos, Doña Tomasa se puso con gusto el brazalete y se echó unas gotas de perfume en cada una de las muñecas. Ese día, Pedrito se quedó al último, al salir de clase y le dijo a su maestra: **"Doña Tomasa, hoy usted huele como mi mamá"**

Esa tarde, sola en su casa, Doña Tomasa lloró un largo rato. Y decidió que, en adelante, no solo iba a enseñar a sus alumnos lectura, escritura, matemáticas... sino, sobre todo, que los iba a querer y les iba a educar el corazón.

Cuando se reincorporaron a clase en marzo, Doña Tomasa llegó con el brazalete de la mamá de Pedrito y con unas gotas de perfume. La sonrisa de Pedrito fue toda una declaración de cariñoso agradecimiento.

La siembra de atención y cariño de Doña Tomasa fue fructificando en una cosecha creciente de aplicación y cambio de conducta de Pedrito. Poco a poco, fue volviendo a ser aquel niño aplicado y trabajador de sus primeros años de la escuela. Al final del curso, a Doña Tomasa le costaba cumplir sus palabras de que, para ella, todos los alumnos eran iguales, pues sentía una evidente predilección por Pedrito.

Pasaron los años, Pedrito se fue a continuar sus estudios en la universidad y doña Tomasa perdió contacto con él. Un día recibió una carta del doctor Pedro Altamira, en la que le comunicaba que había terminado con éxito sus estudios de medicina y que estaba a punto de casarse con una muchacha que había conocido en la universidad. En la carta le invitaba a la boda y le rogaba que fuera su madrina de boda.

El día de la boda, Doña Tomasa volvió a ponerse el brazalete sin piedras y el perfume de la mamá de Pedrito. Cuando se encontraron, se abrazaron muy fuerte y el Doctor Altamira le dijo al oído: "Todo se lo debo a usted, Doña Tomasa". Ella, con lágrimas en los ojos, le respondió: "No, Pedrito, la cosa sucedió al revés, fuiste tú quien me salvaste a mí y me enseñaste la lección más importante de la vida, que ningún profesor había sido capaz de enseñarme en la universidad: **me enseñaste a ser maestra"**.





sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com

NICHO

ELIZABETH ORTIZ

H

I

N

O

J

O

S

A



-rcel y me presenté con él, yo no lo conocía, fui a darle las gracias y decirle también que ya habíamos terminado el disco. Hicimos un disco de 25 canciones y él (Jorge Lankenau) fue el único que tuvo ese disco en sus manos, fue el único que pudo escuchar esas 25 canciones porque después se hizo una selección y quedaron 14 canciones para el disco Nicho en el bar, ni yo tengo ese disco completo, no se en donde quedaron las otras 11 canciones”.

Así fue el camino para su disco “Nicho en el Bar”, al tener ese disco y saber que Nicho vendía miles y miles de copias solo en Monterrey, la compañía disquera “BMG” se contacta con Nicho en 1999, y le piden que grabe “Tío Alberto”, canción que se integra a “Nicho en el Bar” cuando sale a la venta ya con la disquera; “Ese me lo pidieron porque se suponía que íbamos a estar en el tema de una novela, que precisamente se llamaría así, resultó después que no la metieron pero la canción si entro al disco, es una canción que a mi no me gusta mucho pero le hicimos arreglos muy bonitos y me pasó a gustar, no me identifico mucho, aunque me llame Alberto, no me identifico mucho con la canción, y es una canción que me la han pedido mucho, pero siempre la he tenido que rechazar porque nunca me la aprendí. Generalmente las canciones que me pedían en aquellos años, eran canciones ya hechas, esa de “Tío Alberto” era una canción que cantaba Joan Manuel Serrat, creo fue un trabajo en conjunto con Machado pero bueno no se si Serrat sea el compositor, el detalle es que la barra que sacaron en TvAzteca porque este cuento de la “artistiada” y de la televisión, digo voy a decir una cosa que la puedo decir ya ahora, si la hubiera dicho antes pues quizá me hubieran truncado la carrera muy fácilmente pero ahorita ya no me truncan nada, el rollo de la radio, de la televisión, de la prensa, siempre se me ha hecho y se me sigue haciendo a excepción de algunos medios de comunicación unos programas de televisión y algunos de radio, siempre se me ha hecho una mentira, algo que

se maneja como a obscuras. Al principio yo no sabía cómo manejarme con los medios, con la prensa, y siempre me pescaban en curva y yo la verdad nunca pensé que iba a llegar a ser tan conocido, y que iba a ser el tipo que en tres años vendió más discos que el que tú me digas y eso me convirtió en ser una persona muy vista”.

En aquellos años, la música de moda era la electrónica, cómo lo es ahora el reguetón; “La gente también se harta de estar escuchando el mismo género, a la gente en ese entonces le agradó mucho y cantaba canciones no mías pero si muy lindas y había mucha gente que no las conocía y me decían, oye wey es que te colgaste de las canciones que han sido éxito, pero pues también había gente que no las conocía como por ejemplo canciones de Pablo Milanés o Silvio Rodríguez ni sabían quienes eran, y yo si sabía y sabía que eran unos grandes maestros pero la gente común y corriente que no escuchaba este género no sabían ni quién cantaba ni que género era, ni contigo aprendí, que a lo mejor tú ahorita dices pero por supuesto que la conozco, si ahorita la conoces, y muy probablemente la conoces porque yo la canté o muy probablemente la conoces por qué a partir de que yo la canté empezaste a escuchar a esos grandes compositores”.

Antes de los covers que comenzó a interpretar, Nicho le cantaba como el dice “a los viejones”, a la gente adulta y fue hasta que llegaron a él los productores pidiéndole grabar ese tipo de canciones, siendo que el mismo Nicho no deseaba hacerlo, por un año se negó a grabar “Nicho en el Bar” y no fue hasta el momento en el que lo escuchó, cuando realmente se convenció de que era un excelente material para sacar a la venta. Los números reflejados en ese disco de Nicho Hinojosa eran una locura, y gracias a la estrategia de los productores. “Cada que me hacen una entrevista, yo soy muy neta y me dicen, oye y ¿la estrategia que usaste?, yo no fui, fueron los productores, oye ¿y las canciones?, pues ya las cantaban solo

era cuestión de grabarlas, oye pero esto, yo no hice nada, yo no soy nada, yo nada más toco al guitarra, canto, lo sigo haciendo y ahora en esta cuarentena, estoy haciendo lives, tutoriales, subo canciones a YouTube, me estoy divirtiendo de alguna manera el encierro nos tiene que servir a cada quien de formas diferentes, pero volviendo, la gente me reclamaba que la música no era mía pero es que lamentablemente la gente no está acostumbrada a leer, la gente no sabe leer, obviamente no hablo de todos pero la mayoría no lo sabe hacer, por ejemplo yo he puesto algunas publicaciones de; Nos vemos el día tal y este es el repertorio y pongo las canciones pues bueno has de cuenta que no puse nada, la gente empieza, canta esta, canta la otra y digo, no leyeron, les vale madre, ¿De qué se trata?. He escrito dos libros, y a veces la gente me dice; Aquí con tu libro, y les pregunto, ya lo leíste? No, pero aquí lo tengo, lo compraron para que lo firmara y chihuahua, uno se parte la madre para poder hacer cosas para que luego la gente ni ponga atención, No se si te tocó y si tú te acuerdas, desde niños, en los exámenes a veces nos ponía el maestro a mero arriba; si lees esta indicación completo a no contestes examen y entrégalo así, y muchos ni lo leían y al entregarlo sacaban cero, y reclamaban, pero ¿Por qué?, pues porque no leíste esto pedazo de inútil”.

Los primeros problemas a los que se enfrentó Nicho tanto con la gente y la prensa al sacar sus álbumes, fue debido a la información que anexaba en cada tema sobre los compositores de las canciones que interpretaba, a partir de ahí las personas comienzan con los reclamos hacia Nicho, acusándolo de adueñarse de dichos temas musicales; “Ni prensa de aquellos años leyó, fíjate lo que hacían los medios en aquel entonces, cómo se equivocaban, decían; Santa Lucía no es de Nicho es de Miguel Ríos, pues tampoco es de Miguel Ríos, campeón, es de Roque Narvaña , o sea si vamos a estar dando la info vamos a dárla bien, se me ponían al tiro y ni sabían lo que estaban reclamando, ahí se sacaban todos de

Nicho Hinojosa se crió en San Nicolás de los Garza, Nuevo León. Durante su infancia su padre trabajó en la compañía Ilsa, en aquel entonces, esa empresa junto con otras empresas formaron un club deportivo recreativo llamado Nova, y fue ahí donde Nicho desde muy niño empezó sus estudios como músico, actor, de todo, ahí estudió pintura, deporte, entre otras; "Era un centro muy completo y me quedaba a 10 minutos caminando de la casa, los maestros muy buenos y aun conservo amistad con alguno de ellos y bueno algunos otros ya se murieron éramos como una familia grandota"

El gusto y pasión de Nicho por todo lo artístico, nace por su mamá, la señora Antonio Garza; "De mi madre, sobretodo ella es de donde aprendí bastante, mi mamá hacía teatro y luego andaba en maquillaje y vestuario, eso me dio la oportunidad de entrarle a la musicalización de algunas obras infantiles al principio con Lupita Delgadillo, Marcela Barragán, Javier Ortegón que en paz descanse, y varios de ellos me dieron la oportunidad de hacer esta onda como principiante pero dirigiendo la música en obras infantiles, y bueno me metí a la tramoya, escenario, fui escenógrafo, actor, músico y cómo estuve tanto tiempo en los escenarios, me dio la oportunidad de entender lo que pasa en el escenario cómo público, cómo staff, como actor, para mí es muy fácil estar ahí arriba y leer lo que esta sucediendo" comenta Nicho Hinojosa.

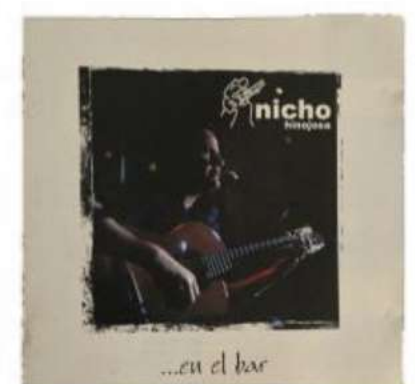
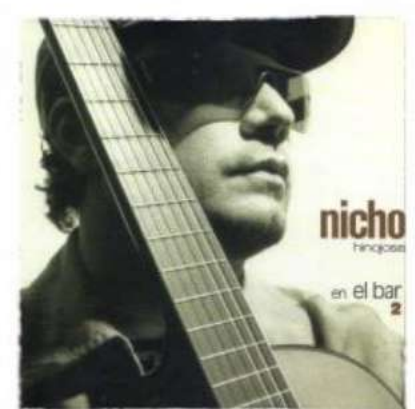
Nicho desde los seis años conoce a la perfección el ámbito en el que se mueve, a los 14 años comenzó a tocar la batería a las en un grupo musical que tocaba en bodas y XV años, seguido de esto, teniendo a su corta edad conocimiento ya de forma profesional del negocio, decide realizar estudios para estar aún mejor preparado. Esto lo hace en la UR, donde por dos años estuvo en un taller de música, después estudio cinco años en la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey; " No me considero el gran músico pero sí soy un tipo dedicado".

Así es como Nicho comienza su carrera profesional; "Yo siempre he considerado que tu carrera inicia cuando recibes tu primer pago de forma profesional, y el mío fue hace 38 años, entonces tengo 38 años de carrera. Recuerdo en la escuela de La Salle, el maestro Hernández Gama, que en paz descanse, me dio clases de música y fui primera voz en algunos de los conciertos que dimos en la iglesia San José obrero ahí en la colonia Cuauhtémoc. Estuve después en un grupo llamado "Foxy" también en XVI y bodas, y a los 18, cuando ya podía entrar a los antros, ya podía también trabajar en los antros, entonces fue que inicié en un lugar que se

llamaba la "Estancia del Payador", y después la casa de "Pancho Villa", ahí hacíamos un poco de rock, música con contenido social, otro estilo que se le llama canto nuevo, ahí aprendí un poquito de lo que es la trova, y la trova me gusta pero poquito, mucha gente que me considera Trovador, yo no soy trovador, yo soy Bohemio, entonces mucha gente cree que porque guitarra y voz ya es trova y no, hay trova, bohemia, bolero, románticos y todo eso puede ser con una guitarra acústica, de hecho hay rancheras y rock pop que se pueden tocar con guitarra acústica, entonces guitarra acústica más voz, no es igual a solamente trova para darlo a entender, pero bueno al igual después de todos estos años la gente no lo entiende pero pues bueno yo he estado trabajando siempre con eso"

Entre la edad de 22 y 23 años, Nicho se va de gira a la ciudad de Quebec en Canadá, con un proyecto de danza y música donde hicieron una semana de presentaciones. Después entre los 23 y 24 años, se integra a otro grupo llamado; "La guitarra por el mundo" trabajando así en el museo de arte contemporáneo. Estando ahí, a Nicho se le abre una nueva oportunidad, gracias a que con ese grupo hacen un intercambio cultural a Rumania en donde estuvo 23 días dando un total de 8 conciertos por diferentes ciudades de aquel país como; Iasi, Bucarest y Moldavia. Siendo este su segundo viaje internacional con su música. Su siguiente oportunidad por el otro lado del mundo fue en España. Con el tiempo y ya en México, Nicho se comenzó a dedicar solo a su guitarra, tocando un poco de Rock, Balada, Trova, Canto Nuevo, material que formó parte de su disco conocido por la gente como " Nicho en El Bar". El primer disco de Nicho Hinojosa, se llamó "Detrás del Horizonte" en 1993, seguido de "Para los Mortales", disco que sacó en conjunto con Enrique Esparza, entre algunas de sus producciones se encuentran "Bajo el Polvo de mi Habitación", "Ya No Hay Privacidad", & "Nicho en Vivo", entre algunos otros que el cantante ha logrado posicionar en el gusto de sus seguidores.

Para el año de 1998, Nicho Hinojosa comienza a grabar música original y uno que otro cover; "Yo no grababa covers antes y en el 98 se acerca un productor que se llama Gerardo Rocha, y también se acerca Eugenio Lankenau, el hijo de Jorge Lankenau, en aquel entonces Jorge Lankenau estaba en la cárcel, a lo mejor las nuevas generaciones no lo recuerdan o no lo vivieron, pero él fue el dueño de los Rayados del Monterrey. Y el señor le pide a su hijo y a su sobrino que eran los productores, ellos grababan grupos de rock y el señor quería que me grabaran a mí, hicimos esa grabación y fui a la cá-



onda, yo si estaba bien informado, yo si sabía lo que estaba haciendo pero la prensa en aquellos años que me atacaban, no sabían ni porque me estaban atacando, no sabían ni de los compositores”.

Para Nicho la proyección de la música actual, que se basa en las redes sociales no tiene el mismo valor que antes, donde entraba el detalle de la calidez en la música, cómo se grababa antes de manera análoga, el escuchar la música que se escucha con el ocho track, casete o el acetato; “Antes se grababa de manera análoga ahora todo es digital, y lo digital no tiene el cuerpo que tenía la grabación análoga, y es bien difícil regresar a eso, porque tendríamos que volver a grabar con cinta, volver a editar con navaja y pegar, tendríamos que volver al cuerpo de cada instrumento grabado, una cinta, pasarlo a la cinta master después de hacer la mezcla de sonidos, después el master que se dividía en dos canales, y ese sonido que se transmitía luego en un acetato, casete, todo ese tipo de cosas son tan importantes porque la gente no las distingue, la gente escucha tan tan tan tan tan, y le vale madre si se oye bien de este lado o el tambor de este otro y el violín acá, no les interesa, la gente quiere oír música para divertirse, para llorar, para estar feliz, para bailar para eso es, y esta bien, yo no estoy en desacuerdo con eso, pero el detalle de ahora es que las plataformas digitales generalmente están más usadas por los jóvenes, y nosotros quedamos bien fuera, los jovencitos estas escuchando pura música nueva, que es mucha música con la que yo no me identifico y mucha gente de mi generación no se identifica, no quiere decir que sea mala, que cada quien diga sus cosas y que cada quien tenga su público pero yo siempre he dicho que la música tiene que ser algo que necesites”.

Este Bohemio se encuentra en un proyecto que es muy importante para él, donde todas las canciones que ha escrito desea que las canten otros artistas, por el momento lleva 52 temas grabados en ese proyecto que se llama “Mis Amigos del Bar” en este proyecto, Nicho ya ha grabado con el cantante Yoshio quien falleció hace unos días, Marcela Mistral, Tatiana, Amaury Gutiérrez, Napoleón, Pedro Vadhar, entre otros; “Con gente

importante que son más internacionales que muchos otros que se presumen como internacionales, y en ese proyecto que voy en el cuarto terminado estoy haciendo una quinta parte, son 10 partes porque son 130 canciones en total del proyecto, y este quinto que estoy haciendo mis amigos del bar, 5ta parte es el mundial, estamos invitando a gente de Africa, de Asia, Europa, America, pero todo tiene que estar cantado en cualquier idioma que no sea español, ya llevamos alrededor de unas 8 piezas grabadas, dos de Brazil, una de Austria, otra Alemana, Italia, Filipinas, Rumania, otra Francesa. Ya tenemos la maqueta con la voz grabada de estos artistas, la dirección la está llevando Pedro Vadhar, a quien yo a su vez, le estoy haciendo su producción”. Los temas que ha escrito que se podrán volver a escuchar en este proyecto, un 40% de ellos son cosas que le han sucedido al mismo Nicho, algunas son de corte social, y otras simplemente hace alabanzas al cosmos, a la creación y naturaleza.

El camino de Nicho por la carrera musical no ha sido difícil, a comparación de otras figuras del medio artístico, Nicho Hinojosa siempre ha sido un artista muy terrenal, y con la creencia de que todo sucede por alguna razón; “Yo no he sufrido ni poquito, lo que te puedo decir es que luché para lograr hacer lo que ahora hago y luché desde bien chavito, entonces si hay cosas que para alguna personas pueden ser muy difíciles cómo andar en camión con tus instrumentos, llegar 3 horas antes que los demás músicos, montar la batería, y andar en camión a la una o dos de la mañana, pues era lo que se tenía que hacer para poder trabajar en cualquier lugar a la hora que sea y en el lugar que me pidan cantar pero si yo le meto drama a esta onda, pues te puedo decir cosas bien dramáticas pero pues no es cierto algunos tienen que sufrir esas etapas y para otros el hacerlas no es sufrirlas y yo cuando las hice la verdad no la sufrí, yo andaba en Cuauhtémoc y Colón a las dos de la mañana y se me acercaba un borracho pues bueno era una experiencia, yo no me asustaba, digo por supuesto que tenía mucha precaución y todo lo que tú quieras, una vez que si me subí al camión y le digo al chofer, dale dale, porque este wey me quiere hacer daño pues bueno, es como cuando

juegas a los videojuegos, tienes que ir pasando diferentes niveles. Así se tienen que tomar las cosas, si te vas para atrás y ver todo lo que sufriste y todo lo que tienes o no tienes entonces siempre vas a vivir en el pasado y cada escalón, cada avance te cuesta un montón, a mí no me cuesta nada hacer el trabajo que estoy haciendo, este trabajo mundial con canciones mías, es un trabajo y también lo tengo que superar y de ahí veremos que sigue, yo no me quedo como; Ay la primera vez que expuse me mancharon todos mis cuadros y los tuve que volver a hacer, pues ni modo, pues son ejemplos de vida, es parte de la experiencia que te da la vida porque sabes una cosa, vamos para donde mismo, al final nos vamos a morir, entonces ese tramo tienes que disfrutarlo si siempre estás diciendo; Ay, es que me pasó, bueno pues que bueno que te pasó, para que aprendas a que si haces esta cosa te puede volver a pasar, entonces tienes que ir aprendiendo, porque el camino lo tienes que disfrutar, te vas a morir eso está súper seguro, no hay una cápsula que te tomes para la vida eterna y ya chingue, no, no existe ni existirá, entonces disfruta hasta las caídas, yo siempre lo he dicho, el mejor maestro que podemos tener en la vida es el error, cuando tú cometes un error, órale así no es y tienes un chorro de tiempo para corregir y corregir”.

Nicho es un artista completo, además de la música y escribir novelas, incursiona en la pintura y ha expuesto en ciudades como Monterrey, Guadalupe, San Pedro Garza García, McAllen, Reynosa, Ciudad Juárez, entre otros; “Mis pinturas aunque estudie, lo que hago es una técnica que debe existir pero no es exactamente como yo la hago entonces siento que lo que estoy haciendo de manera autodidacta voy avanzando y te repito voy depurando técnica, para que lo que quiero expresar sea mejor, muchos me han dicho, oye ¿Qué es eso?, al principios con los primeros solo me decían ¿Qué es eso? que cosa tan horrible estás haciendo, pues bueno me estoy exponiendo pero hay gente que no se expone, a mí me vale madre que me critiquen, ahí está lo que hago, si no te gusta pues no lo veas, cada que hago un cuadro nuevo voy depurando, ciertos materiales ya veo y digo, esto no los debo de usar porque mira se despegan o este material si me gusta, y mira esta

tinta, esta forma, esta textura para expresar algo que necesito y eso lo voy dejando en la mente. Estoy viendo para allá porque estoy viendo una de mis obras, imagínate que es una puerta que quité de un departamento porque no tenía donde pintar y me puse a pintar la puerta, pero me cambió de departamento y pues me traje la puerta y aquí la tengo, todavía no la termino, los personajes que yo pinto son personajes de los que yo escribo que son ciencia ficción, suspenso y terror, y estoy sobre esos personajes que no existen que voy creando”.

Ha llegado al punto en el que Nicho reconoce que para la música, tardó 15 años en encontrar su estilo, y la identidad de una pintura de él esta muy bien plasmada, ya que encontró su estilo en ella al segundo año de hacerlo; “Está muy cañón, muy difícil de encontrar y tener. Yo con la música me tardé 15 años en desarrollar mi estilo, ya lo tengo en la música y la pintura, quizá todavía me falta el estilo en mi forma de escribir pero estoy trabajando en eso” Las dos novelas que ha escrito son; “La Historia de un Bohemio” y esta basada en su historia, y la segunda es; “Gigantes Blancos”. Su tercer libro será lanzado a finales de este año bajo el nombre de “Artesanía Letal” y menciona una cuarta novela que contempla terminar de escribir a finales de este año; “ Se llamará “Cuentos largos, Sueños cortos” o “Sueños Largos, Cuentos Cortos”, aún no lo sé pero son puros sueños míos de cuando recién me despierto y los anoto, de todo lo que me acuerdo”.

De no haberse dedicado a la música, uno de los deseos de Nicho fue haberse convertido en Arquitecto; “Me gusta mucho la arquitectura, aunque no es considerada un arte para mi si lo es, y yo creo que si no hubiera sido músico, pintor o escritor, hubiera sido arquitecto, y aunque no estudie eso por lo menos ya llevo tres casa hechas y estoy haciendo la cuarta pero ahora con ayuda de mi hijo, porque mi hijo es arquitecto. Haré una casa en Melchor Ocampo, la segunda que hago allá, y es una casa donde pienso pasar mi vejez”.

Por último Nicho tiene un mensaje para todos nuestros lectores; “No solamente para los que se van a dedicar a la música o el canto, para todos, hay dos manera

de hacer las cosas, la manera equivocada o la manera que nosotros lo hacemos, porque eso comentaba ahorita tenemos que buscar la identidad, y tenemos que creer las cosas que hacemos, tenemos que confiar en nosotros mismos, obviamente teniendo base, estudio, pero hay que creer en lo que hacemos eso es lo primordial, si tú no crees en que esta entrevista valga la pena, pues estás bien perdida, toda entrevista que tú hagas todo proyecto que tú hagas, lo realizas porque crees en el, entonces si tú crees en tus proyectos si tú crees en lo que esta sucediendo con lo tuyo, definitivamente eso va a suceder, algo bueno y si no crees en tus cosas no va a resultar nada , por más que yo canté o haga, hay mucha gente que tiene muchos seguidores y lo que tú quieras, pero lo que esta haciendo ni siquiera le gusta, lo está haciendo porque es un compromiso, una forma de ganarse la vida yo que sé, y no está chido porque no sirve de nada, nosotros estamos haciendo cosas para vivir, no vivir para hacer cosas. Yo ya lo estoy haciendo, no necesito estar haciendo tanto pedo, estar enfermo de dinero para hacer las cosas que me gustan, a veces queremos más de lo que necesitamos y no está chido”.

“Si le agradecí a los que no me querían hacer una entrevista, imagínate a los que me quieren hacer una entrevista, pues por supuesto que te agradezco mucho la entrevista. Tengo anécdotas muy feas durante la carrera en la que vi gente mala, mal intencionada y nunca me imaginé que existiría ese tipo de personas y ahora lo sé perfectamente bien y lo sé porque en las redes sociales te topas con gente mala, no hay otra palabra, gente mala, gente que te quiere hacer daño, gente que te quiere molestar, que te quiere hacer la vida difícil y no entiendo ¿Por qué?, nunca imaginé eso pero entonces te topas con gente que te quiere entrevistar de buena voluntad y lo único que me queda siempre es agradecer y servir, ojalá que te sirva de algo, para eso estamos creados, para servir, para pasar buenos momentos y bendito Dios que a cierta edad, algunos aún tenemos cosas que dar y ofrecer”



NICHO HINOJOSA



Yulline
Animation & Design

DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning
PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810





Globos Mty

Envíos gratis dentro del área metropolitana

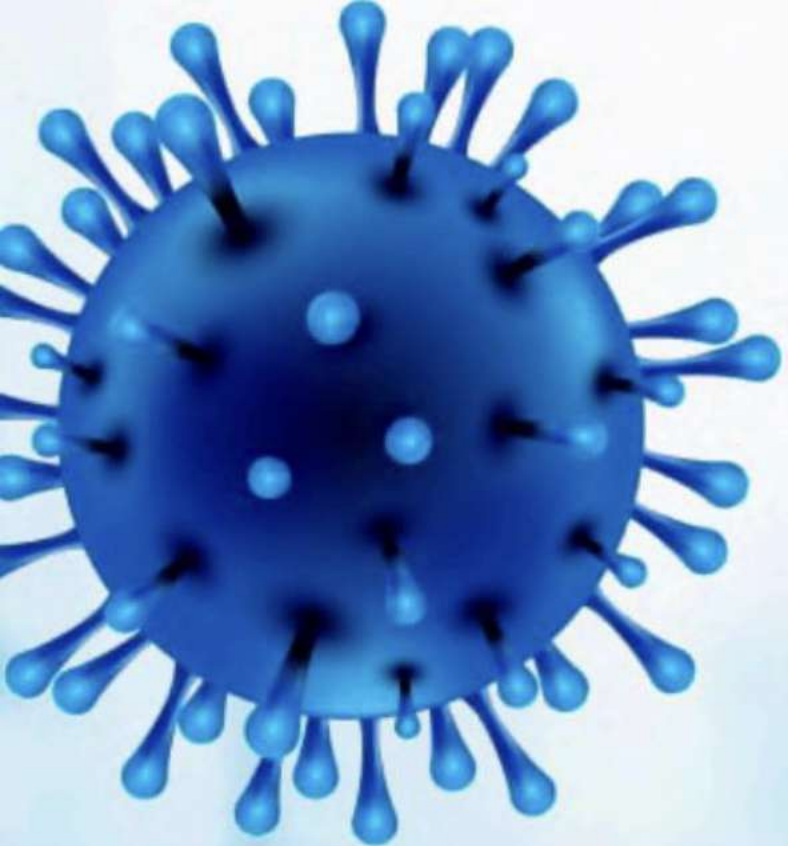
8110045235

LA ODONTOLOGÍA EN TIEMPOS DE COVID-19



OD  **NTO** *Tips*

DRA. MARTHA TREVIÑO CANTÚ
MAESTRÍA EN ODONTOLOGÍA AVANZADA U.A.N.L.



Enjuagues bucales antes del procedimiento: El virus es vulnerable a la oxidación, por lo que aconsejan enjuagues con elementos oxidativos tales como peróxido de hidrógeno al 1% o povidona yodada al 0,2% por 20 segundos antes de cualquier procedimiento.

Uso de dique de goma: está demostrado que reduce en un 70% la concentración de aerosoles.



Dique de goma o aislamiento.

Turbinas y piezas de mano. En la medida de lo posible no utilizarlas, o si son estrictamente necesarias, usarlas con aislamiento de dique de goma.



Pieza de alta velocidad con aerosol activo.

Desinfección del operatorio: Es aconsejable desinfectar a menudo cualquier estructura metálica que suele tocarse de manera frecuente, pomos y picaportes, ascensor en el caso de tener, barandales. Realizar este protocolo de sanitización después de cada paciente y asignar el tiempo de la cita considerando la desinfección antes de pasar al siguiente paciente. Así como deshabilitar la sala de espera temporalmente y solicitarles a los pacientes que no acudan acompañados. En el caso de los pacientes pediátricos acudir solo con un padre o tutor.

A grandes rasgos, es bueno conocer todas estas medidas porque tú como paciente debes observar que tu odontólogo cumpla con dicho protocolo, no podemos, al menos por el momento, continuar atendiendo pacientes de manera "normal", porque entonces estaríamos diseminando el virus a una larga cadena de contagios. Y como pacientes, la tarea es ahora más que nunca tener una buena higiene, usar hilo dental, a la primera molestia hacer primero consulta telefónica para saber si es necesario atenderse como emergencia, cumplir puntuales con el horario de la cita, ya que no podemos dejar que se junten pacientes en la sala de espera y seguir los lineamientos de sana distancia para prevenir sobre todo el contagio de COVID-19.

La Odontología está evolucionando y con ella estamos reaprendiendo para brindarte una atención oportuna y con las mejores medidas de bioseguridad para protegerte a ti, a los tuyos y a nosotros mismos.



@clubdentaria



dra.marthatrevino@outlook.com



81-8332-7204



81-2029-8550



Es bien sabido por todos en la actualidad lo que estamos viviendo a nivel mundial. No existe área profesional, empresarial, económica y social, entre otras, en la que éste virus no haya afectado.

El nuevo coronavirus SARS-CoV2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2), identificado como el agente etiológico de la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) comenzó en Wuhan, China, con una subsecuente propagación mundial. Se convirtió en una pandemia lo que representa una emergencia sanitaria y potencialmente una crisis de salud pública en los países afectados a lo largo de los cinco continentes. La transmisión del virus nos ha planteado desafíos importantes para la odontología, la medicina y sus escuelas, en todos los países afectados, por lo tanto, generar y conocer las adecuadas medidas de prevención, identificación y gestión son pilares esenciales para la mitigación de una mayor propagación.

En el momento en que el **COVID-19** se declaró como pandemia, la OMS enumeró las profesiones más susceptibles a dicho virus. La Odontología es la #1 en dicha lista. Era de esperarse, ya que trabajamos muy de cerca con el paciente (a menos de 50 cm.), el contacto es inevitable y el hecho de trabajar tan estrechamente en la vía aérea nos deja en total riesgo, así como la presencia de saliva y el uso de ultrasonidos y materiales rotatorios que dispersan aerosoles a una distancia de 3 metros a la redonda de la unidad dental.

A partir de estos momentos seguramente la Odontología ya cambió para siempre, en cuanto a qué medidas de bioseguridad vamos a tomar para proteger al paciente y a nosotros mismos. Dichas medidas van a permanecer todo el tiempo que no exista una vacuna e incluso ya desarrollada, nos preguntamos lo siguiente: **¿Cuánto tiempo se va a pasar para que esté disponible en el mercado?, ¿Volverá el coronavirus por temporadas como la influenza estacional?,**

¿La población se pondrá la vacuna? (ya que está muy presente el movimiento anti vacunas). Todas estas interrogantes nos orillan a tomar medidas muy estrictas que seguramente van a cambiar nuestra forma de atención y probablemente van a permanecer en su mayoría.

Las rutas de transmisión comunes del nuevo coronavirus incluyen transmisión directa (tos, estornudos e inhalación de gotas) y transmisión de contacto (contacto con oral, nasal, y mucosas oculares). Diferentes estudios han demostrado que los virus respiratorios pueden ser transmitidos de persona a persona a través de contacto directo o indirecto, o mediante gotas gruesas o pequeñas, y el **COVID-19** puede también transmitirse directa o indirectamente a través de la saliva.

Los tratamientos dentales a menudo implican procedimientos quirúrgicos en los que se usan jeringas de aire o agua, turbinas de alta velocidad, micromotores y raspadores ultrasónicos. Estos dispositivos producen aerosoles que contienen agentes potencialmente infecciosos, como aquellos encontrados en la sangre, la saliva y la cavidad oral del paciente.

¿Qué podemos hacer odontólogos y pacientes?

Primero que nada, estar totalmente familiarizados con el tema, apegarnos a los guidelines de la OMS, ADA (Academia Dental Americana) y ADM (Academia Dental Mexicana), entre otros, para saber qué podemos hacer y qué no, sobre todo en estos momentos de pandemia.

Desarrollar un cuestionario sencillo para identificar posibles casos sospechosos que se puede hacer desde la atención telefónica. Cualquier paciente con fiebre no debe acudir a la consulta dental.

Tratar a todos los pacientes como posibles casos infectocontagiosos. Ya que existen pacientes asintomáticos.

Las organizaciones antes mencionadas recomiendan que en estos momentos de cuarentena y hasta nuevo aviso solamente podemos atender emergencias reales con todo el equipo de protección por nuestra parte.

Higiene y lavado de manos exhaustivo por parte de todo el personal, así como de cada paciente que llegue a su atención, antes de que pase al operatorio.

Medidas de protección personal en la clínica dental: de los tres niveles que se describen en cuanto a medidas de barrera, las guías nos aconsejan el nivel 3 para poder prevenir el contagio. Este nivel 3 consiste en gafas de protección ajustadas a la cara con goma, careta facial, utilizar gorro quirúrgico desechable, mascarilla n95, batas impermeables desechables y guantes de nitrilo. En cualquier caso, sería para el tratamiento de urgencias reales como se aconseja, tratando a cualquier paciente como posible transmisor del virus.



Dentista con barreras de nivel 3 para evitar contagio de COVID-19.



EN ESTA CONTINGENCIA,
ANÚNCIATE CON NOSOTROS
TOTALMENTE GRATIS.

¡ ESTE ESPACIO ESPERA POR TI !



ENCANTIA SHOW



818-690-4590

Ha participado en distintos Festivales culturales, como Las Jornadas Alarconianas, Altamiranistas, Carnaval de Zihuatanejo, FITMA El Salvador, FESTART Costa Rica del 2016 al 2019, en 2017 ganó la beca PECDAG, Festival Internacional Cervantino 2019.

Cuando era niño, su padre tuvo un bar en donde se presentaban trovadores a cantar en vivo, al ser el género con el que más estaba en contacto, comenzó su gusto por la trova. Con el paso de los años, y conforme la madures que estaba adquiriendo, empezó a escuchar los diferentes géneros musicales que existen, sintiéndose atraído por la balada y el pop; "Algo que me gusta de ser compositor es que puedes jugar con los géneros, no me encasillo en un género ya que también me gustaría más adelante probar la ranchera ya que me gusta mucho, y lo que escribo se basa en vivencias vividas por mi o por algún amigos, todo es en base a lo que siento".

En su carrera también ha llegado a cantar canciones de protesta, sin embargo en su nuevo material, desea

irse un poco más por él pop, y una que otra balada. Su sencillo lanzado recientemente se llama "Yo no tengo corazón", estrenado el pasado 8 de mayo en todas las plataformas digitales; "Estuve unos años parado sin hacer nada y ahora retome este disco con 10 rolas nuevas que sacaremos en este nuevo formato, sencillo por sencillo y al quinto sencillo ya sacaremos el disco completo. Te voy a confesar algo grabé el disco hace dos años y medio, se paro por un tiempos y por dinero y en enero retomamos el disco con ayuda de mi equipo, y déjame decirte que en dos años ha cambiado mucho el proceso".

Es un gran defensor de su estilo romántico, y esta convencido de que su material tocará ciertas fibras sensibles en el público: "Fíjate que en estudio estábamos platicando con todo el equipo, que ahora todo es urbano, regueton y no estamos en contra, han hecho un gran trabajo pero ya es necesario retomar un poco ese tema del pop la balada, ese tema románico de antes por eso decidimos apostado a eso".

En el estudio en el que se encuentra trabajando este joven cantante, han grabado ya el cantante Emmanuel y su hijo Alexander Acha, Mena nos comenta, que de su nuevo material producido en el estudio, ocho canciones son de su autoría, y tiene un par de ellas en coautoría con su amigo de Sonora, Jimmy Herrera.

En un futuro, para sencillos de este material, busca dos colaboraciones importantes que aunque no mencionó nombres, nos comentó que sería con una chica y un chico con mas trayectoria y proyección que Mena.

Teniendo la oportunidad, planea un tour, teniendo en la mira en la Ciudad de México, Guanajuato, León Querétaro, Pachuca, Cuernavaca, Puebla, Acapulco, y fuera del país contempla si no para este año, muy seguramente el próximo a Costa rica, Guatemala, San Salvador.

Puedes buscar su música en Spotify y Apple Music cómo Óscar Mena Music.



M E N A

Dispuesto a conquistarte con su música

ELIZABETH ORTIZ

Óscar Mena, músico originario de Tixtla, en el estado de Guerrero. inició su carrera.

Ha compartido escenario abriendo conciertos a Edgar Oceransky, Raúl Ornelas, Armando Palomas, Fernando Delgadillo, Nicho Hinojosa, Ana Victoria, Pambo, Playa Limbo, Francisco Céspedes, entre otros.

Cursó la Licenciatura en Composición de Música Popular Contemporánea en la "Escuela de Música Fermatta" en la Ciudad de México. Ha tomado diversos cursos de voz, uno de ellos impartido por Marlon Saunders y algunos cursos de técnica vocal hablada y cantada en CEUVOZ, también estudió parte de la Carrera de Ejecución, Arreglo y Producción en "Tiempo Escuela de Música".

UNA NOVELA EXCITANTE

"Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana"



ADQUIÉRELO:



@ordz.elizabeth



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com