



Dr. Simi ©

Simiinforma

Lo bueno también es noticia

Febrero de 2009. Núm. 259

POR UN PAÍS MEJOR ©

610 mil ejemplares

Esperamos tus comentarios, críticas o sugerencias en: simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Con miras al 2010

Cofepris certifica la calidad de nuestros medicamentos

Moisés Sánchez Olvera

El tiempo se agota y no habrá prórroga

Conforme a lo dispuesto por la reforma al artículo 376 de la Ley General de Salud (que modificó los criterios para obtener los registros sanitarios de medicinas, insumos y servicios de salud), para el 24 de febrero del 2010, todos los medicamentos que se comercialicen en nuestro país deberán contar con las pruebas de bioequivalencia e intercambiabilidad.

3

¿Se siente mal?...



FARMACIAS
"LO MISMO PERO MAS BUENO"



El Dr. Simi en Acción:

Farmacias Similares, la primera en activarse

Víctor Araujo

Grupo Por Un País Mejor se convirtió en la primera empresa privada en llevar a cabo el Programa Nacional de Activación Física, reestructurado el pasado 3 de agosto por el presidente Felipe Calderón.

Dicho programa, impulsado por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), que dirige Carlos Hermosillo, se puso en marcha el pasado 23 de enero en dependencias de gobierno, cuando aproximadamente 20 mil empleados realizaron una rutina de ejercicio durante 30 minutos.



2

México y el Mundo:

Automedicación...

"El caldo que sale más caro que las albóndigas"



6

OPINAN:

Carlos Ramírez:

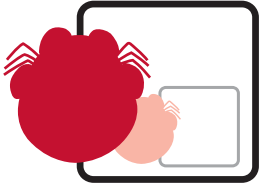
Clave, papel del ejército 6

Manuel Castilla Ramírez:

Bicentenario en medio de la crisis 7

Fausto Fernández Ponte:

Genocidio por omisión o comisión 10



Farmacias Similares, la primera en activarse

Viene de la página 1

Todos los viernes, poco más de 300 empleados de nuestro Grupo realizan ejercicio durante 15 minutos bajo la instrucción y supervisión de personal calificado de dicha dependencia, en compañía del Dr. Simi.

Aurelio Canales, subdirector de Servicios Comunitarios de la Conade, hizo énfasis en la rápida respuesta que obtuvieron por parte del Grupo Por Un País Mejor.

"Creo que Farmacias Similares tiene una sinergia con el deporte y, además, lo apoya desde hace mucho tiempo; quizá

por eso fue la primera empresa de la iniciativa privada en responder a nuestro llamado", comentó Canales González.

Momentos antes de iniciar la actividad física, el subdirector de Servicios Comunitarios de la Conade dijo que en los próximos años el costo de enfermedades como la diabetes, aumentará mucho y por eso es importante seguir una rutina de ejercicios de manera regular y que por ello se pretende llegar a más empresas con este programa.

Por su parte, Óscar de la Sierra Arám-buro, vicepresidente del Grupo Por Un País Mejor, reiteró el compromiso de nuestra institución por impulsar el deporte, tanto en sus empleados como en todo el país.



Foto: Miguel Ángel Sánchez

Los empleados de Farmacias Similares realizan actividades físicas para eliminar el estrés



La activación física permite al Dr. Simi y a sus colaboradores mantenerse saludable

"Tenemos también la firme convicción de que el deporte ayuda a la salud física y mental, por eso nos unimos a este programa", expresó. De ahora en adelante, los empleados del Grupo nos reuniremos cada viernes para realizar ejercicio por espacio de

15 minutos, con el fin de fomentar la actividad física. Entre los beneficios que tendrá esta rutina se encuentran mejorar la disposición en el trabajo, prevenir la fatiga, controlar el sobrepeso, mejorar la productividad y disminuir el estrés.

Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce •

Hagamos fertilizante orgánico

OPERACION 3R

Dr. Simi

Hay inventos que indudablemente nos han ayudado, pero que no siempre son benévolos con nuestro planeta.

Ejemplo de ello son los fertilizantes y plaguicidas, que se crearon para obtener una mayor producción agrícola, pero que desafortunadamente contienen sustancias químicas que pueden quedar adheridos al cultivo y de esta manera contaminar alimentos y dañar irreversiblemente el ambiente.

Para evitar el uso de los fertilizantes y abonar la tierra de manera natural, se ha hecho muy común el uso de la composta, pero... ¿sabes qué es eso?

La composta es una mezcla de materiales orgánicos (vegetales y animales) que se transforman en abono y a su vez necesitan la tierra para proporcionar nutrientes a plantas y hortalizas.

Para apoyar al cuidado del ambiente, podemos utilizar la composta en nuestros hogares; con ella damos uso a desperdicios y podemos mantener nuestro jardín en buenas condiciones.

La composta se puede usar en el jardín, en el patio, en el balcón o en la azotea de nuestra casa y para prepararla, sigue estos sencillos pasos:

- 1.- Emplea un huacal o un bote sin fondo.
- 2.- Ese recipiente debes colocarlo directamente sobre la tierra para que el desperdicio esté en contacto con los seres vivos que habitan en ella.
- 3.- La primera capa se inicia con ramas secas de jardín, aserrín o tierra.
- 4.- Agrega desperdicio de cocina y reparte de manera uniforme.

Es recomendable picar un

poco los desechos, pues mientras más pequeñas sean las partículas, presentarán una mayor superficie de contacto con la humedad al aire y a las bacterias del suelo, lo cual acelera la descomposición.

5. Cúbrela perfectamente con hojas secas o aserrín y asegúrate de que los desperdicios queden completamente ocultos para evitar la aparición de moscas.

6.- Rocía con un poco de agua y, ahora, será preciso vigilar que la composta se mantenga siempre húmeda.

7.- Tapa el recipiente y déjalo reposar hasta que se haya reunido suficiente desperdicio de 8 días.

En un tiempo cercano a dos meses, tendrás un abono orgánico o tierra negra de excelente calidad, la cual puedes usar para tus plantas o jardín; para los parques y camellones de tu colonia e, incluso, para iniciar tu propio huerto familiar.

Es importante que utilices sólo desperdicios de materia orgánica: frutas y verduras, desperdicios de carne, pollo y pescado, huesos, cascarones de huevo, mimbre, paja, pedazos chicos de madera, lápices sin goma, ceniza, poda de jardín, plumas de aves o tapones de corcho. Utiliza la composta; ella nos beneficia al retener la humedad de la tierra, controlar la erosión, mejorar la estructura del suelo y, lo más importante, dejaremos de utilizar fertilizantes químicos que dañan a nuestro cuerpo y al ambiente.



"Para ayudar a los que menos tienen"

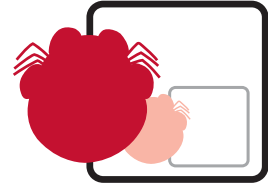
¿Sabías que...?

La Fundación del Dr. Simi, durante 2008, logró beneficiar a **450 mil personas**, mensualmente, con alimento, medicamento y asesoría jurídica, a través de las más de 2 mil Instituciones Privadas de Asistencia Social afiliadas a la Red Unidos para Ayudar.

Para mayor información comunícate al 5422 0115 y desde el interior de la república, sin costo, al: 01 800 911 6666

Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce •

Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce • Reutiliza • Recicla • Reduce •



12 millones de clientes
no pueden estar equivocados



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Cofepris certifica la calidad de nuestros medicamentos

Viene de la página 1

De tal manera, sólo existirán en el mercado medicamentos de referencia y medicamentos genéricos que, según la ley, son aquellos que han comprobado que sus especificaciones farmacopéicas y sus perfiles de disolución -o biodisponibilidad- son equivalentes a los del medicamento de referencia.

Según cifras proporcionadas por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), deberán pasar las pruebas de calidad y seguridad alrededor de 10 mil medicamentos y más de 30 mil dispositivos médicos.

En el proceso de certificación, la Cofepris estima que 4 mil productos -entre ellos vitaminas, herbolarios y homeopáticos- quedarán fuera del mercado porque no pasarán la prueba de bioequivalencia.

Laboratorios Best cumplirá en tiempo y forma

Por lo pronto, los laboratorios fabricantes continúan con la renovación de sus registros sanitarios y muchos de ellos ya han pasado las pruebas que exige la ley. La Dirección de Compras de Farmacias Similares, la cadena farmacéutica

más importante de México y América Latina, recalcó que sólo distribuye medicamentos y que, de estos, poco más de 40 por ciento ya cuenta con las pruebas de bioequivalencia e intercambiabilidad, lo

Los registros sanitarios contarán con una vigencia de cinco años y podrán renovarse por un periodo igual de tiempo

que la convierte en la cadena que comercializa el mayor número de genéricos. Asimismo, reveló que existen sustancias activas y que la Cofepris aún no ha determinado las pruebas a las que deberán ser sometidas, ni señalado el producto de referencia con el cual deban hacer las pruebas correspondientes.

Por su parte, Directivos de Laboratorios Best S.A. (integrante del Grupo Por Un País Mejor y proveedor de Farmacias Similares), informaron que 60 por ciento de sus medicamentos ya han sido examinados y han aprobado plenamente su calidad como Genérico Intercambiable; el resto se encuentra sujeto a las pruebas, aun cuando aseguran que antes de concluir este año finalizarán el proceso de certificación. Farmacias Similares ha sido siempre un entusiasta promotor de esta reforma legal, cuyo objetivo es garantizar el acceso a medicamentos de calidad para todos los mexicanos.

Reconoce el Dr. Simi a sus colaboradores



Para celebrar a los empleados que han ofrecido su trabajo durante uno y dos lustros, se ofreció un desayuno.

Un Simipín de plata para quienes cumplieron 5 años y uno de oro para quienes cumplieron 10, fueron los premios en una convivencia que reforzó los valores con los que trabajan todos los días, pues la unidad, el respeto, la lealtad y la amistad se hicieron presentes.



Foto: Miguel Ángel Sánchez

Gírame



Camino Abierto, institución pionera en atender a mujeres con capacidad diferente

Viene de la página 16

Las mujeres con deficiencia mental, dijo la coordinadora, no tienen la capacidad de distinguir cuando alguien está contento o enojado, y por lo mismo son muy vulnerables porque no saben cuando alguien quiere abusar de ellas sexualmente.

“En una relación de pareja ellas no tienen la capacidad mental de manejar los duelos y por eso es muy importante que sólo atendamos a mujeres, además porque los fundadores eran padres de puras niñas”, abundó.

Cuando se creó la fundación, hace 36 años, no existía prácticamente ninguna institución que atendiera a mujeres con deficiencia mental, aseguró Concepción Delgado.

“La Secretaría de Educación Pública lleva alrededor de 20 años con escuelas de educación especial, pero sólo los reciben si tienen menos de 15 años, después de ese tiempo los familiares deben buscar otras instituciones de enseñanza especial para sus hijas.”

Actualmente, Camino Abierto atiende a 15 mujeres en un medio internado de 9:00 a 17:00 horas de lunes

a viernes, para que nunca se desarraiguen de su familia y así no entren en periodos de depresión que pudieran impedir una mejoría.

“Tenemos capacidad de atender a 40 mujeres, pero la falta de recursos y difusión nos han impedido hacerlo”, expresó.

La institución les brinda alimentación y les enseña, a través de ejercicios y juegos, operaciones matemáticas básicas; len-

guaje hablado y escrito; desarrollo de valores; higiene personal; riesgos de su entorno; fechas importantes y ubicación de su domicilio, entre otras situaciones.

También se imparten talleres de cocina, artesanías, computación, expresión corporal; además de terapias físicas y psicológicas, y cada mes realizan actividades recreativas como visitas a museos, cines o empresas.

Viendo todas las necesidades de Camino Abierto, IAP, Víctor González Torres, a través de la Fundación del Dr. Simi, donó una lavadora, refrigerador, vajilla, cubiertos, ollas y seis computadoras.

La institución hace un llamado a todas las personas, empresas u organizaciones altruistas, a colaborar con sus necesidades urgentes:

- impermeabilización del inmueble
- cortinas y
- persianas



Si lo prefiere puede hacer un donativo en la cuenta 7275748 sucursal 507 de Banamex



Una trayectoria... una historia de éxito

Han pasado 11 años desde que Verónica Almanza Rodríguez vio aquel anuncio en el periódico: “Se solicita personal, acuda a...”

A más de una década de distancia, Vero -como cariñosamente es conocida en las oficinas corporativas del Grupo Por Un País Mejor-, recuerda sus inicios en Farmacias Similares:

“No tenía ninguna intención de quedarme a trabajar en farmacias; me preguntaba qué sabía de medicamentos.

“Comencé contestando teléfonos en la sucursal de Antillas, en la época en que se surtían recetas y se entregaba a domicilio; éramos 15 telefonistas. De ese grupo sólo quedamos tres: Argelia Robles, Yolanda Arizmendi y yo... recuerdo que me entrevistó el contador Gonzalo Martínez.”

Vero comenta que el siguiente paso fue llegar a Laboratorios Best, en la planta de Municipio Libre, donde su jefa fue la señorita Lulú García. Ahí -dice- se esforzó por saber más del ramo; posteriormente la enviaron a las oficinas de Eleuterio Méndez, con el señor José Luis Ponce y, por último, a la calle de Alemania, con el contador José Antonio Coalla.

“En primera instancia no quería trabajar con él; lo veía muy enojón, pero no sólo fue un gran jefe, sino un ejemplo a seguir para toda la Dirección de Distribución, siempre alegre y dispuesto a escucharte.”

Actualmente, Verónica Almanza es asistente de la Dirección de Distribución de Farmacias Similares y se siente plena con lo que ha logrado en estos 11 años:

“Tengo beneficios que nunca imaginé; además que en el Grupo Por Un País Mejor existe un constante espíritu de superación y crecimiento.

“Es gratificante que aquí se predique con el ejemplo y el espíritu altruista de nuestro presidente Víctor González Torres se replique para apoyar a quienes más lo necesitan. Me gusta su proyecto y estoy convencida de ello.”

Vero es un ejemplo de superación y humildad; de hecho, da gracias a Dios por poner en su camino a personas de las que ha aprendido y la han apoyado. “Sus enseñanzas me enriquecen como persona y por eso me encanta trabajar en Farmacias Similares”.



Camino Abierto brinda diversas actividades a mujeres mayores



Cuentan con talleres de cocina



Las personas con discapacidad reciben atención especializada en Camino Abierto

Camino Abierto, IAP, se ubica en Cerrada de Perpetua 7, colonia San José Insurgentes, número telefónico 56 11 25 18.



El amor es de 2
 Por eso, en febrero
¡Regálale salud a tu pareja!

PAQUETE CORAZÓN

- Química sanguínea de 6 elementos.
- Electrocardiograma en reposo.

\$225.00

PRENUPCIAL (1)

- V.D.R.L.
- Grupo y Rh

\$96.00

Por persona

PAQUETE FEMENINO

- Papanicolaou.
- Exudado vaginal.
- Examen general de orina

\$236.00

PAQUETE MASCULINO

- Antígeno Prostático Específico (PSA)
- Examen general de orina.

\$285.00

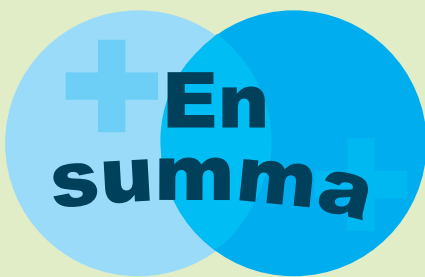
Consulta la ubicación de tu unidad más cercana
 llamando sin costo al: SIMITEL 01 800 911 66 66
 Precios sujetos a cambio sin previo aviso.
 Se aplican restricciones por zona geográfica.



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"Lo mismo pero más barato"





Megabiblioteca y megainversión

La Megabiblioteca Vasconcelos permaneció cerrada más de 18 meses, costó construirla más de mil 200 mdp, tiene una extensión de 37 mil m2 y la visitan mil 300 personas por día.



Correrá tinta electoral

Talleres Gráficos de México imprimirá más de 81 millones de boletas electores, 583 mil actas y dos millones 660 mil documentos complementarios, para las próximas elecciones.



Llegan juguetitos nuevos

La Secretaría de Marina Armada de México adquirió 164 unidades todo terreno, de 8 velocidades Mercedes Benz de última generación, con un costo de 164 mil dólares cada una.



Expedientes del poder



••• Carlos Ramírez

Clave, papel del ejército

La lucha contra el narcotráfico en México llegó a una de sus fases decisivas: la respuesta del crimen organizado ha rebasado a los gobernantes y a las organizaciones policiacas. El único dique que queda para derrotar a los delincuentes es el ejército. Lo malo es que el ejército no ha tenido el apoyo institucional. El congreso ha quedado rezagado en la reorganización legal del marco jurídico contra la delincuencia organizada, la sociedad sigue aumentando la demanda y el consumo de droga y de productos robados y los medios se dedican a la crítica sin analizar el problema en su contexto. La política integral de lucha contra el narcotráfico ha carecido justamente de la integralidad. Las policías han sido develadas como cómplices del narco, los gobiernos estatales eluden su responsabilidad cobijados por la noción federal de los delitos, pero con el involucramiento de funcionarios y jefes policiacos con los capos y el gobierno federal aún no acierta a encontrar el camino para fortalecer al ejército en sus tareas de defensa de la seguridad nacional. El tamaño del problema del narcotráfico tiene una explicación: la pasividad y complicidad de funcionarios e instituciones. Si cada uno hubiera hecho su tarea de defender a la nación y a la sociedad, el problema no sería tan grave. Pero hay hechos tan graves como que en las principales ciudades han proliferado los centros de venta de drogas al consumidor. Y nadie ha hecho algo serio para combatirlo o para evitarlo. La participación del ejército es la última línea de defensa de la estabilidad nacional. Pero no todo puede estar en manos del ejército. La sociedad y las autoridades tienen aún formas de participación. Es preocupante el aumento en el consumo de drogas, afectando gravemente a los niños y niñas. No pasa día sin que se denuncie que algún policía en activo o en retiro sea encontrado como parte de las bandas del crimen organizado. Y no pasa día sin que se tengan datos del creciente uso de drogas en la sociedad. Por eso se requiere la reformulación de la política contra el narcotráfico. La violencia de respuesta del narco es un indicador de que el ejército va ganando la batalla. Pero al final de cuentas buena parte de la violencia de la delincuencia es producto de las batallas entre las bandas. Lo que debe venir es un esfuerzo adicional de la sociedad y de las instituciones para no dejar solo al ejército. La represión es parte de un dique de contención, pero el país está necesitado de estrategias legales para impedir que las bandas se reorganicen. El ejército cumple su papel. Y la sociedad, ¿cuándo?

cramirez@indicadorpolitico.com.mx

“El caldo que sale más caro que las albóndigas”

Viene de la página 1

Miguel Ángel Sánchez

¿Dolor de cabeza?... ¿cuerpo cortado o malestar estomacal?... Todos, de una u otra manera los hemos padecido y, también, combatido empíricamente o por “recomendación”. Nos referimos a la automedicación, una pésima costumbre que, deplorablemente, siguen ¡95 de cada 100 mexicanos!

El uso inadecuado y muchas veces irresponsable que hacemos de los antibióticos se ha convertido en un problema de salud pública. Sólo en el D.F 37 por ciento de la población ya es resistente a alguno de ellos.

Usted, de seguro lo ha hecho, sin saber que con ello pone en riesgo su salud y la de su familia.

Para el doctor Jorge Ramírez Velásquez, asistente de la Dirección Médica del Hospital General de la Ciudad de México, la automedicación es una actividad que presenta un crecimiento continuo, debido —principalmente— a la mala situación económica de los enfermos y, también, por “comodidad”.



“Muchas veces la gente se automedica, porque piensa erróneamente en un ahorro de la consulta; en evitar la molestia del traslado y, en muchos casos, la incomodidad de esperar mucho tiempo para recibir atención. Esto, sin duda, hace que la gente lo piense antes de ir con un médico”, reconoce.

Sin embargo, Ramírez Velásquez también atribuye este “boom” en el uso de fármacos a factores no menos importantes como la publicidad y la venta libre de medicamentos.

“La automedicación, por desgracia, es cada vez mayor si se toma en cuenta que hoy se tiene fácil acceso a la información; en

internet, por ejemplo, es común que se hable sobre las generalidades de una enfermedad y la gente las asocie con síntomas que busca aliviar. La automedicación —afirma— crece por la misma publicidad, (aunque) esto también se presenta con los medicamentos OTC (de libre venta al público)”.

Cirujano laparoscopista, Jorge Ramírez puntualiza que existen riesgos y todos dependen de cada medicamento, aunque éstos son enormes al existir una gran variedad de productos que están a la venta, y son analgésicos y antibióticos los de “uso corriente” entre la gente.

Como ejemplo de esta situación, puede citarse que la Asociación de Fabricantes de Medicamentos de Libre Acceso reportó la existencia de 460 marcas de medicinas de libre acceso, cuyas ventas representan 85 por ciento del mercado farmacéutico nacional (valuado en mil 500 millones de dólares).

Ramírez Velásquez sostiene que es tal el consumo de estos productos, “que cada persona puede llegar a tomar de 4 a 6 medicamentos antes de acudir con un doctor para revisar sus dolencias. Esto, por sí mismo, es preocupante pues en algunos casos posterga la posibilidad de diagnosticar a tiempo males crónicos que, a la larga, también resultan costosos al sistema de salud en México.

“(Hay) pacientes que presentan una enfermedad que de pronto pudo ser curable o atacarse en sus etapas iniciales —como el cáncer o la peritonitis—, pero al venir con mucha medicación retrasan y dificultan el tratamiento y hacerlo implica mayores costos para los servicios de salud.”

Ante tal problemática, el especialista del Hospital General invitó a las personas a hacer un esfuerzo y acudir con el doctor de su confianza; “en México hay buen nivel de medicina y en los hospitales grandes estándares de calidad con los que tienen la garantía de contar con doctores muy bien capacitados”.

Con todo, señala Ramírez Velásquez, lo ideal es que siempre se acuda al doctor; así se trate de una diarrea, es importante consultarlo, ya que “resulta mucho más económico pagar una consulta que terminar en un hospital con algo delicado o grave para la salud”.

Otro problema

Al inicio de este año, la Secretaría de Salud alertó sobre el crecimiento de la automedicación; persistir en esta práctica genera resistencia de los microbios, porque al no existir un tratamiento adecuado, virus y bacterias desarrollan inmunidad, lo cual dificulta la erradicación del organismo.

De acuerdo con especialistas de la propia dependencia, México se ubica entre los primeros lugares de resistencia bacteriana, porque sufrimos entre dos y seis episodios de infecciones respiratorias al año, y 64 por ciento de ellas se presentan justamente en la época invernal.

La facilidad de acceso a los fármacos, concluye Ramírez Velásquez, representa uno de los grandes desafíos para la medicina y autoridades, pues no puede perderse de vista que a pesar de los avances en infectología, virus y microbios también se encuentran en constante evolución.

Una amplia gama de productos están en la cúspide de la lista de ventas; los compradores se “convierten” en médicos, porque “lo vieron en la tele”:

En primerísimo lugar de la lista está el **viagra**, popular medicamento para la disfunción eréctil que se puede encontrar hasta en las afueras de las estaciones del Metro.

El **vicodín** —popularizado por la serie televisiva Doctor House— tiene el segundo lugar entre los fármacos más buscados por aquellos que sin tiempo, ganas o educación para ir al especialista, quieren curar en seguida cualquier dolor.

La **aspirina** está en el tercer lugar. Totalmente dentro de la cultura de masas, es como el vicodín de los pobres, pues no requiere receta médica; es barata y se lleva bien con las bebidas como cerveza, vodka o ron.

Pastillas para la tos: en este caso no se busca curarel mal, sino que los suicidas no muy inteligentes las compran en grandes cantidades e intentan tener una sobredosis. Aunque no terminan muertos, sí con una sonda lavativa en el estómago.

Otros: Desde la ratiotodina, parafernalia, ácido eutanásico, ambroxol o caldo de pollo para el alma, la gama es muy completa, pero siempre acaban igual, haciendo sentir peor a quien los ingiere.

Y siguen comiendo...

El Instituto Nacional de Nutrición señala que 47% de la población infantil, entre los 6 y los 12 años de edad, tiene problemas de obesidad; de éstos 10% han presentado hipertensión arterial.



Millonario contrato

Los Mets de Nueva York hicieron oficial el nuevo contrato del zurdo mexicano Óliver Pérez, quien durante 3 años ganará 36 millones de dólares: ¡Un millón de dólares cada mes!



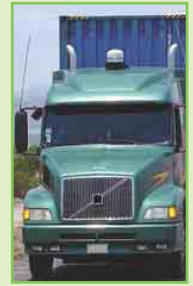
¿Y la crisis?

A pesar de la crisis económica, el primer fin de semana largo dejó una ocupación del 81% y una derrama de 325 millones de pesos, por los 126 mil 923 turistas en Guerrero.



Tráileres sólo de noche

Serán obligados los camiones de carga tipo torton y los tráileres a circular en la Ciudad de México por vialidades establecidas y en horarios nocturnos.



Ganadores del relato del Día del Amor y la Amistad

Viene de la página 16

El relato ganador de "Dinos qué significa, para ti y tu pareja, Farmacias Similares" fue el enviado por Gloria Guadalupe García García. A continuación su contenido:



Era febrero del 2005; yo soy beneficiaria del IMSS y por esos días me empecé a poner un poco mal, comencé con un sangrado abundante y después dolores y molestias constantes. Mi esposo me llevó a la clínica donde me dijeron que tenía un serio problema, tal vez un tumor en la matriz.

Fue un golpe muy duro, pues ya teníamos 5 años de casados y deseábamos la llegada de un bebé que culminara nuestra felicidad; me dieron unas pastillas que cuando las comencé a tomar me atacó un vómito tremendo y las molestias no desaparecían.

Mi esposo estaba muy asustado, así que decidió que tomáramos una segunda opinión y antes de ir al hospital llegamos como una bendición al consultorio de Farmacias Similares; honestamente yo no creía en dicho proyecto por lo que estaba renuente a entrar, pero mi esposo me convenció, alegando que podía representar una nueva esperanza para nosotros, así que entré allí, tuve el enorme honor de conocer al médico Luis Manuel Vargas Longares, quien con toda la atención del mundo me revisó y me colocó un aparatito en mi vientre, donde se escuchaba un "repunpun" y nos dijo con una enorme sonrisa en su boca, éste es el corazón de su tumor. Sí, estaba finalmente embarazada, ya tenía casi 4 meses y lo ignorábamos por completo; de inmediato

él me envió a los Laboratorios del Dr. Simi donde vi por primera vez a mi pedacito de cielo.

Cuando revisó los estudios, el médico me envió algunos medicamentos y gracias a él y a su oportuna intervención ahora mi pequeño hijo ya tiene tres años de edad y es nuestro motivo de vivir, ahora mi hijo es un niño absolutamente sano y grande.

Estamos muy agradecidos con Farmacias Similares porque gracias a ellos nuestro bebé nació bien y al doctor Luis Manuel Vargas Longares nuestro respeto y admiración eterna; esto demuestra que las Farmacias Similares si tienen personal y equipo ampliamente capacitados.

Como último dato les digo que fui atendida en Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México, sobre avenida Texcoco, allí se encuentra ubicada la farmacia y los laboratorios donde nos dieron la más grande felicidad que una pareja puede desear: la noticia de ser padres.



Momento de Reflexión

Baltazar Ignacio Valadez

En esta ocasión utilizaré este espacio para compartir algunas reflexiones sobre la **verdad**.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define a la verdad como la calidad de lo que es cierto, como la conformidad de lo que se dice con lo que existe, como sinceridad y buena fe.

No se trata de entrar en mayores disquisiciones filosóficas sobre la verdad, sino

de pensar sobre lo conveniente que resulta el asumirla como nuestro pendón, escudo y lanza. Parafraseando al maestro José Vasconcelos, podemos decir que combatir la mentira es como despejar al cielo de un nublado que de día no deja ver al sol y que, de noche, no permite gozar la luz de las estrellas. La mentira ata y obliga a hilvanar más mentiras: Produce inseguridad e intranquilidad; se traduce siempre en desprestigio.

Por la relación que tiene con el tema, cito un pasaje biográfico de Santo Tomás de Aquino:

Como solía suceder, hubo otro día en que sus compañeros quisieron burlarse de él. Con tal intención, se comisionó a alguien para invitarlo a

dejar la lectura y corriera al jardín para ver volar un burro.

Así lo hizo el comisionado y, como lo supusieron, Tomás abandonó sus libros y, corriendo, llegó al jardín viendo hacia el cielo en busca del burro que volaba. Como respuesta a las carcajadas de sus compañeros que se burlaban de su supuesta ingenuidad, Tomás les miró a la cara y les dijo: es más

fácil creer que un burro vuela, a que un fraile mienta...

Se imagina cuánto mejoraría nuestra sociedad y nuestro país si, ante los hechos, el mundo afirmara: es más fácil creer que un burro vuela, a que un mexicano mienta.



En pocas palabras



• • • Manuel Castilla Ramírez

Bicentenario en medio de la crisis

La celebración del Bicentenario del inicio de nuestra lucha de Independencia y del primer Centenario del comienzo de la Revolución Mexicana, se acerca vertiginosamente sin que se tenga, hasta el momento, un esbozo de los eventos que deberán organizarse para conmemorar tan significativos acontecimientos.

Por obvias razones la severa crisis que golpea a nuestro país afectará de una u otra forma el alto costo de la organización de tan relevantes sucesos que ameritan fastuosa fiesta con motivo de tan importantes cumpleaños. Como quiera que fuere, es llegado el momento en que los mexicanos estemos informados de lo que se va a hacer, principalmente en la capital de la República; además del ya anunciado Arco del Bicentenario que construirán, unidos por vez primera, el Presidente Felipe Calderón Hinojosa y el jefe de Gobierno del Distrito Federal, Marcelo Ebrard Causaubón.

Fuera de ese anuncio, se ignora las propuestas que conformen el programa base presentado en noviembre de 2007 por la Comisión Organizadora; y como el columnista forma parte de los millones de mexicanos ignorantes de lo que va a ocurrir en el año 2010, se toma la libertad de proponer que a la voz de ya se convoque a escritores e historiadores —preferentemente mexicanos— a escribir la verdadera historia de los once años de guerra civil de Independencia.

Que en esa verdadera historia quepan todos los próceres y protagonistas estelares que participaron en la lucha independista, con sus luces y sus sombras; con las ideas que movieron el pensamiento y la acción de los mexicanos de aquellos tiempos; los que estaban en uno u otro bando.

Que se esclarezcan de una vez por todas las figuras de quién inició la lucha para lograr la Independencia de México y quién la consumó; que pongamos a Miguel Hidalgo y a Agustín de Iturbide en el sitio que a cada uno corresponde como principales protagonistas de la lucha que duró once años para lograr nuestra Independencia.

El columnista considera que ya es tiempo de que los mexicanos conozcamos nuestra verdadera historia y sin prejuicios ni atavismos impuestos por motivos políticos que deben ser superados, podamos gritar la noche de cada 15 de septiembre —y por qué no, cada 27 de septiembre— ¡Viva Hidalgo! ¡Viva Iturbide!

atochaman@hotmail.com

¿Se siente mal
por un GÉNÉR

...sí
ise va a



Dr. Simi ©

FA

¿Al al preguntar
¿RICO?

no pregunta,
a sentir peor!

ARMACIAS SIMILARES[®]
"LO MISMO PERO MAS BARATO"[®]



Vía Pública



• • • Fausto Fernández Ponte

Genocidio por Omisión o Comisión

No serían pocos los mexicanos que se preguntan a sí mismos y a sus representantes formales en el Poder Legislativo --del titular del Ejecutivo, ni hablar: no parece saber que hay una severa recesión en la economía-- acerca de los motivos por los cuales los personeros del Estado no atendieron los avisos que desde hace casi 27 años han anticipado reiteradamente el advenimiento de esta crisis. Mas como no hay respuestas oficiales a esas interrogantes, esos mexicanos inquisidores curiosos --si no es que muy preocupados-- y suspicaces identifican a su modo y con magra información dura y exceso de desinformación y propaganda del Estado las causales de lo que está ocurriendo en la economía y sus consecuencias en lo social, lo político y lo cultural y, desde luego, en el futuro inmediato. Y descubren, intuitivamente --es decir, sin metodología científica-- que la debacle económica está vinculada por las leyes universales del movimiento con la descomposición recurrente, dramática y hasta espectacular, del Estado mexicano. Esa descomposición ha ido de lenta a rápida, de menos a más cuando Miguel de la Madrid resolvió cambiar de caballo en mitad del río, en 1982. La debacle es de origen priísta.

Cierto. Don Miguel decidió, aconsejado por Carlos Salinas y otros personeros del poder político de no tan triste notoriedad en la cultura de la tecnocracia mexicana al servicio de los intereses emblemáticos, transnacionales e imperialistas, de Estados Unidos, dejar de súbito el rucio de la rectoría económica --planificación y regulación-- del Estado y se montó, ineptamente por cierto, en el jamelgo del neoliberalismo.

Desatinada decisión. Para empezar, no fue consultada al electorado, no obstante su enorme trascendencia presente --en ese entonces-- y futura (o sea hoy), pues el corto de luces como estadista del señor De la Madrid no discernió la trampa que los agentes subrogados del imperialismo --el señor Salinas y su ya, desde entonces, inevitable cofrade de inícuca vena, José María Córdoba Montoya-- y se enredó en ella. ¿Inocencia de don Miguel? ¡No! Estupidez.

Desde entonces, el Estado mexicano fue cediendo rápidamente sus potestades constitucionales a particulares del país y extranjeros.

En esos casi 27 años --generación y media de mexicanos-- de modificación arbitraria, antidemocrática e imperativa de la naturaleza del Estado, realizada por el poder político a contrapelo de la experiencia histórica del pueblo de México, se adoptó una forma de organización económica --un modelo-- de capital, mercado y consumo en sus expresiones más salvajes, que ha resultado asaz antisocial y, ergo, inviable.

Allí se localizan las respuestas. Los personeros del Estado aquí identificados ignoraron que toda economía de capital, mercado y consumo tiene crisis financieras cíclicas y, por lo mismo, éstas son predecibles. ¿Porque el señor Calderón no se preparó para ello? ¿Por ineptitud? ¿O soberbia? ¿Para no darle la razón a Andrés Manuel López Obrador? Si por omisión, ésta tipificaría delito; si por comisión, ésta rayaría en genocidio contra el pueblo de México.

ffponte@gmail.com

Editorial

¿Sin ser catastrofista?

En días pasados Carlos Slim, reconocido por muchos en el plano internacional como un empresario exitoso que se encuentra entre los tres más ricos del mundo, hizo declaraciones fuertes al referirse a la crisis financiera que se vive en el mundo. Al darse cuenta de que estaba dando datos que revelaban casi un desastre económico, advirtió que no quería ser catastrofista, desde luego para no caer en la prohibición que el propio presidente Calderón había hecho a quienes hablan sobre el tema de la crisis.

El licenciado Jesús Silva Herzog, en una conferencia que impartió en el Centro Empresarial Metropolitano, filial de Coparmex, ya había advertido que el Crecimiento Económico en nuestro país este año sería negativo, más allá del -2%, con lo que pretendía ser más realista que quienes habían señalado un -1.4%.

La verdad es que se están perdiendo cientos de miles de empleos todos los meses, y que se están cerrando empre-

sas "chicas, medianas y grandes".

Así las cosas, se hace necesario apoyar el consumo porque éste a su vez estimula la producción y el empleo, todo lo cual reactiva las finanzas públicas y la economía nacional. Además, su reactivación permite, de manera directa, un mejor nivel de vida para la población, más aún cuando ésta se hace mediante la reducción del Impuesto Sobre la Renta (ISR) a las personas físicas, de tal manera que al quedarles en la bolsa un 20 o 25% de lo que actualmente pagan por este concepto, amortiguan el crecimiento de los precios y pueden, quizá, consumir un poco más. No se está en contra de que se apoye la actividad financiera; es más, debe hacerse con inteligencia, honestidad y eficacia, muy lejos de deci-

siones amistosas, intereses políticos o compadrazgos.

Si al pueblo se le dejan "más canicas" para jugar --más dinero en la bolsa--, será el factor fundamental para que pueda sortear mejor la crisis que padecemos. No está por demás un exhorto a los industriales y comerciantes para que disminuyan sus utilidades y permitan que los tiempos de crisis, la pasen menos mal.



■ Espacio a la historia

Bandera y Plan de Iguala, símbolos de unidad

Manuel Magaña Contreras

Con la unidad, el pueblo de México ha obtenido sus mejores victorias, en contraste con las grandes desgracias nacionales producto de las luchas fratricidas. Recordamos esta realidad, en ocasión del Día de la Bandera, del Plan de Iguala y del Abrazo de Acatempan entre Agustín de Iturbide y Vicente Guerrero, porque a partir de la unidad --no con las armas empuñadas contra el hermano, se logró la Independencia de México el 27 de septiembre de 1821.

"Religión, Unión e Independencia" fue la fórmula para alcanzar el triunfo pacíficamente después de proclamado el Plan de Iguala. Tan hermoso lema quedó estampado en el Lábaro Patrio creado por Iturbide, con el cual desfiló el Ejército Trigarante al hacer su entrada triunfal a la Ciudad de México, lo que marcó el inicio de nuestra Independencia nacional. Vivimos tiempos de discordia, en el cual, el pueblo mexicano está desunido como consecuencia de los grandes intereses que busca el enemigo para aprovecharse de nuestras discordias y sacar la ventaja que pretenden tanto en lo económico, como en lo político, a costa de los intereses legítimos de nuestra nación.

Por ello, la lección suprema que debemos extraer del Día de la Bandera (24 de

febrero), del Plan de Iguala y del Abrazo de Acatempan, consiste en convencernos de que sólo mediante la unidad podremos alcanzar el futuro de bienestar que anhelamos, con la justicia que es cimiento de la verdadera paz.

"Religión, Unión e Independencia", son postulados que, hoy, más que en otros tiempos, debemos observar. Religión, porque estamos urgidos de que bajo la inspiración de la ética y los sanos principios de generosidad y vocación de servicio se combata a fondo la corrupción convertida hoy en cáncer que carcome a la sociedad y al país.

Unión, con justicia social, porque --es necesario reiterar--, sólo así podremos establecer la paz auténtica que anhelamos. Independencia, porque únicamente con ella será factible que los mexicanos labremos nuestro destino con trabajo, creatividad y ahorro.

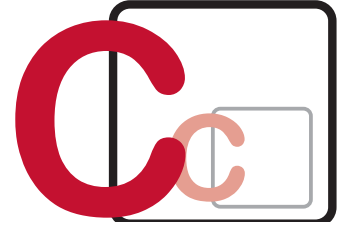
La historia es para que aprendamos sus lecciones. La mejor forma de honrar el Día de la Bandera, el Plan de Iguala que la inspiró y el Abrazo de Acatempan que hizo posible la vigencia de las Tres Garantías, hasta alcanzar nuestra emancipación, nuestra

categoría de país independiente, está en la proclamación y práctica de esos principios que hoy son muy necesarios. Empecemos por abatir la desigualdad, por restablecer la justicia, para que impere la concordia entre nosotros. Esta es la lección suprema de la Bandera Trigarante.

mmc.informacion@yahoo.com.mx

Cartón de Aviña





Salud y Sociedad



• • • Miguel Ángel Ferrer

La diosa del amor

Cuando se habla de enfermedades venéreas, siempre vienen a la mente la sífilis, la blenorragia (o gonorrea), el chancro o los chancros y, desde 1980, el sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Pero ocurre que estas cuatro patologías son sólo una parte del amplio catálogo de las igualmente llamadas enfermedades de transmisión sexual (ETS). De su carácter de dolencias transmitidas o adquiridas por relaciones sexuales se derivó, desde hace milenios, su otra y más común denominación de enfermedades venéreas. Venéreo es un vocablo que proviene de Venus, la diosa del amor entre los antiguos romanos. Se trata, pues, de enfermedades adquiridas o transmitidas por el acto carnal al que pudorosamente llamamos "hacer el amor".

En ese catálogo de padecimientos venéreos se encuentran otros también muy conocidos, como el herpes (oral o genital) y las ladillas o piojos púbicos. Y otros, de los que se habla mucho, pero de los cuales se ignora generalmente su condición de enfermedades de transmisión sexual, como son los casos de las hepatitis B y C, la sarna, una faringitis de origen gonocócica (el germen de la gonorrea) y las micosis (los hongos).

A todos estos padecimientos y a algunos otros se les puede llamar con propiedad enfermedades venéreas, porque se transmiten, aunque no exclusivamente, por relaciones sexuales genitales u orales. Algunos contagios pueden darse por transfusión de sangre contaminada, de la madre al hijo en el momento del nacimiento, por el uso de jeringas infectadas y por el contacto con ropas o utensilios de enfermos.

Para todos estos padecimientos existe eficaz medicación. Pero siempre será mejor prevenir que curar. Y de todas estas patologías se conocen formas idóneas de prevención, como son la higiene, las visitas periódicas al médico, la esterilización de material quirúrgico y el uso del condón. Así que, como diría un publicista: "Agua, jabón, cuidado y condón".

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

¿Cómo mejorar la relación con mi pareja?

Con el paso del tiempo las relaciones de pareja van cambiando, se va instalando la monotonía por los compromisos del trabajo, la casa, los hijos; ambos integrantes van guardando enojo, frustración; surgen los problemas de comunicación en donde cada uno comienza a interpretar lo que ve y escucha del otro, se van creando rencores que no se aclaran, acumulando sentimientos de tristeza que no se expresan; van dejando de ser pareja para convertirse sólo en padres. Todo esto va distanciando, ¿qué hacer? Es necesario rescatar los espacios que tenían como pareja antes de instalarse en el papel de padres de tiempo completo. A continuación te daremos algunas acciones a llevar a cabo para poder rescatar o bien para mantener una buena relación de pareja. Estos puntos son propuestos por el Dr. Marco Murueta en algo que llama "Tecnología del Amor":

1.- Volver a tener espacios para divertirse (cine, fiestas, salir a bailar, cenar, paseos) como pareja, solos, dejando a los hijos en un espacio aparte, con la familia si son peque-

ños, o solos si es que son adolescentes, ellos poseen su propio espacio.

2.- Crear momentos agradables en donde compartan con el otro detalle como preparar una cena especial, hacer un obsequio, crear un ambiente especial para un contacto íntimo, sonreír a la pareja en cada momento que se pueda.

3.- Reconocer al otro en sus acciones positivas, al igual que hacerle saber a la pareja los logros personales que se han tenido; la admiración a la pareja es un factor clave en las relaciones.

4.- Tener un contacto físico agradable, esto es, a través de caricias, miradas, besos, tomarse de las manos y las relaciones íntimas que permitan ser un medio de expresión del afecto y reconocimiento del amor, gusto y deseo por el otro.

5.- Cooperación: ayudarse en los quehaceres del hogar; tener proyectos en común que requieran el apoyo mutuo. Los logros obtenidos son un punto

de unión para la pareja.

Estos son algunos de los nueve pasos que marca el Dr. Murueta; tener espacios que permitan generar lazos de unión en la pareja mejora la comunicación y permite rescatar la relación. El mantenimiento del amor es un trabajo en equipo.

Si tienes dudas con respecto a esto o atraviesas por conflictos en la relación de pareja, te invitamos a que nos llames al 01 800 9116666 opción 9 en donde uno de nuestros psicólogos te atenderá.

Con información de la psicóloga Gabriela Jiménez V.



¿Qué son las infecciones de vías urinarias?

La infección de vías urinarias puede ser asintomática durante mucho tiempo o bien causar leve o intensas molestias desde su inicio.

Este tipo de infecciones puede ser causado por múltiples microorganismos como virus, hongos y bacterias. La mayor parte es producida por una bacteria llamada, Escherichia Coli, la cual habita en forma "normal" en el colon. Generalmente las infecciones se inician en la uretra y si no se atienden van ascendiendo hasta llegar a los riñones.

Las vías urinarias son los órganos encargados de acumular, almacenar y liberar orina: riñones y ureteres.

Algunas personas tienen mayo-

res probabilidades de padecer una infección de vías urinarias, pero aproximadamente una de cada cinco mujeres la tendrá en algún momento de su vida.

Los pacientes pueden presentar, ardor o dolor al orinar, hacerlo de forma frecuente

o urgente o ambas, dolor o sensación de opresión en la parte baja del abdomen. La orina puede ser muy concentrada, blanquecina o rojiza en caso de venir acompañada de sangre.

En otros casos se puede presentar fiebre, dolor en espalda baja, a los costados, náuseas o vómito y escalofríos principalmente cuando la infección

llega hasta los riñones, siendo ésta la más grave, ya que si no es tratada o es muy recurrente puede causar cicatrización de los riñones y daño permanente.

Se diagnostica mediante la sintomatología y se confirma con un examen general de orina o un urocultivo.

Las infecciones de vías urinarias se tratan con antibióticos, generalmente entre siete y diez días, dependiendo de la gravedad del caso, se recomienda que durante el tratamiento es importante evitar el consumo de alcohol, cafeína y alimentos condimentados, que pueden empeorar los síntomas.

Es importante tomar abundantes líquidos, utilizar ropa de algodón, tratar de orinar por lo menos cada 3 horas, y en caso de ser mujer, el aseo después de ir al baño, debe ser de adelante hacia atrás.

Con información de los doctores Ma. Elena Flores y Alejandro Vázquez



La infección en vías urinarias requiere de un atención médica especializada



FUNDACIÓN NIÑOS DE EUGENIA

da un hogar a niños desprotegidos.

Si conoces a un niño de entre 2 y 6 años que requiera de nuestro apoyo

Comunícate con nosotros:

01735-394-1348

0155-5422-0116

www.fundacioneugenia.org.mx

FUNDACION
niños de
EUGENIA



No me importaría tener un bebé sin casarme: Mariana Torres

"Estoy muy contenta y muy agradecida dando lo mejor de mí", nos dijo Mariana Torres, la protagonista de la telenovela, Vuélveme a Querer, que marca su regreso a TV Azteca tras cuatro años de ausencia, tiempo en que vivió en Estados Unidos.

¿Eres una mujer independiente?

"Sí, ya soy una mujer muy independiente, ya he aprendido a estar sola, me he conocido demasiado y he tenido que salir adelante sin ayuda de nadie como aprender a cocinar, a lavar, a planchar y a todo".

¿Qué buscas en estos momentos en una pareja?

"Busco que sea una persona positiva, buena, que sí la hay, gente que no busque un interés para sacar provecho o beneficio de la amistad o de estar contigo; gente que sea sincera, que tenga metas y que me ayuden a crecer como persona.

¿Tu carrera te ha complicado encontrar una pareja?

"Yo no lo quería creer y ver así, pero sí puede ser porque me ha tocado que algunos hombres se me han acercado con otro interés y dicen: 'Ay, miren con quién ando', o personas que no se te acercan porque les da miedo andar con una actriz. Hay algunos que nos ven mal y nos tachan de cualquiera, sin conocernos, o que la misma familia no quiere porque cómo van a

andar con una actriz. Es un trabajo bastante complicado y con unos horarios muy extraños, y en el cual estás alrededor de personas muy guapas y bonitas, y de pronto eso puede intimidar a los galanes.

¿Qué edad tiene tu mamá ahora?

"Mi mamá tiene 39 años, está super joven, y nos llevamos super bien, nos vamos al antro juntas y nos contamos todo. Es una relación muy bonita que a mí también me gustaría tener con mis hijos, pero obviamente ahorita hay muchas prioridades como mi carrera, y hay muchas cosas que aún me faltan por vivir".

¿No te importaría ser madre soltera?

"No me importaría no estar casada y tener un bebé, pero sí me gustaría estar con una pareja, planearlo y demás. Yo tengo cuatro hermanos y todos están chiquitos, tengo una sobrina de un año y medio, entonces me encantan los niños y ya he tenido buena experiencia cambiando pañales y dando el biberón".

Igual y en ese proceso te dan más ganas de ser madre

"Sí, ¡qué miedo! porque con el nacimiento de mi sobrina me entraron muchas ganas de ser madre, pero ahorita es momento de disfrutar a los niños porque tampoco no puedo traer hijos al mundo porque se me antojó. No creo estar preparada para ser madre, como mi hermana, de 21 años, que ya tiene un hijo".



Hoy día el talento no sirve... estorba: Nando Estevané

Viene de la página 16

El tiempo ha pasado y Nando Estevané está cada día mejor y lo demostró en **Simi Nota Musical** donde bailó tap junto con el Dr. Simi; tocó las percusiones e imitó a Alberto Cortez, Gualberto Castro y a Carlos Salinas de Gortari.

El tema era obligado: ¿Cómo ve la televisión mexicana? La respuesta fue contundente: Muy mal.

Indicó que actualmente la consigna es no hacer nada original, sólo se repiten programas que garanticen el éxito y ello lo vemos en telenovelas, series, etcétera. "Hoy en día el talento no sirve, estorba".

Quien fue imagen por más de 14 años de una tienda de autoservicio realiza shows particulares para empresas, además de pre-

sentarse ocasionalmente en "Los Comediantes", donde realiza las imitaciones de Fidel Castro, George W. Bush, Osama Bin Laden, Carlos Santana y Paco de Lucía, entre otros.

Para concluir, Estevané recordó que la música y la risoterapia son curas del alma. "Como artistas tenemos la misión de llevar alegría a la gente", concluyó.

No lo olvide, **La Hora Feliz del Dr. Simi** se transmite todos los domingos, de 5 a 6 de la tarde, por Tele y Radio-Fórmula.



No he filmado porque me tienen poca fe: Aleks Syntek

Sus impulsos musicales iniciaron cuando tan sólo tenía seis años de edad y a partir de entonces su vida cambió por completo, pues descubrió en los teclados y los instrumentos musicales cómo crear su propio lenguaje. Ahora con 20 años de trayectoria artística, Alejandro Escadillo, mejor conocido como Aleks Syntek, es uno de los músicos más reconocidos de nuestro país.

¿Crees que las energías marcan tu destino?

"¡Claro, por supuesto! Creo en el poder de la energía y en lo que se puede transformar a través de ella por experiencia propia, porque el simple hecho de subirte a un escenario es un rollo muy de energía y de vibra. A veces me subo al escenario y me enfrento a un público muy alcoholizado a las dos de la mañana, en un ambiente pe-

sado y me bajo del escenario cansadísimo; en cambio, me he subido al Metropolitan a cantarle a los niños huérfanos o a los chicos con discapacidad de APAC, ¡y salgo flotando porque me llenan de energía, y es que los niños manejan una energía celestial que te renueva!".

¿En estos tiempos tan violentos, donde se vive tan aprisa, qué hace Aleks Syntek para mantener el equilibrio?

"Me gusta practicar el yoga y la meditación porque creo que son necesarias para mantener cierto silencio y paz en mi persona. La mayoría vivimos con ese miedo a ser violentados por la inseguridad y eso también es un miedo interno. Mi secreto para vivir es contar las bendiciones, cuando me siento pesimista, comienzo a darme cuenta de lo afortunado que soy al poder dedicarme a la música, que es lo que me apasiona, agradezco a la mujer que tengo, a mi hija, a los amigos y todo cobra equilibrio nuevamente".

A lo largo de tu carrera has hecho soundtracks para algunas cintas, ¿has pensado en incursionar al cine a nivel actoral?

"Sí, me encantaría, de hecho recientemente me eché un pino en una película que se llama Volverte a Ver, del director Gustavo Garzón. Pero creo que los cineastas me han tenido poca fe pese a que me he ofrecido mucho a participar en películas del cine mexicano, a diferencia de la televisión donde sí me ofrecen papeles constantemente, sin embargo prefiero el cine porque sus tiempos me permiten actuar sin descuidar mi faceta musical, mientras que la televisión resulta

más absorbente, es más, no descarto en un futuro realizar un guión y dirigirlo, esas son de las cosas que forzosamente quiero hacer en mi vida y quizá el público me aviente jitomates, pero prefiero eso a quedarme con las ganas", concluyó el intérprete de Hasta el final.





Plaza México, 63 años de tradición taurina

La Plaza México fue inaugurada el 5 de febrero de 1946 con un cartel formado por los diestros mexicanos Luis Castro "El Soldado," Luis Procuna, y por el legendario matador español Manuel Rodríguez "Manolete", con toros de San Mateo.

La nueva plaza de toros dio en su primera temporada del 46 sólo cuatro corridas, en las que "Manolote" fue la parte fundamental junto al inolvidable "Faraón de Texcoco", Silverio Pérez, quien se alzó como el primer diestro en cortar allí un rabo. El coso de Insurgentes, considerado como el más grande y cómodo del mundo, se construyó por interés del empresario yucateco de origen libanés Neguib Simón, quien tuvo la visión de edificar una megaciudad deportiva en la capital.

Este ambicioso proyecto planeó la construcción de varios escenarios, como

una alberca olímpica, pistas de boliche, canchas de basketbol y voleibol, un estadio de futbol, una plaza de toros y un complejo comercial con restaurantes y salas de cine.

De forma lamentable, del proyecto inicial sólo se pudieron terminar el estadio de futbol, que hoy es sede del Club Deportivo Cruz Azul, y la Monumental Plaza de Toros México, uno de los escenarios más importantes de la capital. Esta colosal obra monolítica de hormigón armado se inició el 1 de diciembre de 1944, la cual tendría una peculiar característica, única en el mundo de la construcción de esa época, que su ruedo se ubicaría 20 metros por debajo de las calles circunvecinas. La Plaza México es uno de los tres escenarios más reconocidos del mundo en el ámbito taurino, junto a la Plaza de Las Ventas en Madrid y a la Real Maestranza de Caballería de Sevilla.



Adiós, Chayito

¡Hasta la victoria!

Fernando Gutiérrez

Infancia es destino, dicen algunos estudiosos. Y es cierto, pero no en todos los casos.

El ejemplo más reciente de ello es lo ocurrido a dos integrantes del equipo mexicano de béisbol infantil que ganó en 1997 el campeonato mundial de ligas pequeñas.

La noticia fue ampliamente difundida: dos ex jugadores, entonces aclamados en todo el país y hasta recibidos en la presidencia de la república, fueron detenidos por ser parte de una banda de secuestradores y ahora están en la cárcel...

Y ello sucede porque, muchas veces, la influencia del desvirtuado y corrompido ambiente social es más fuerte que las sanas enseñanzas inculcadas en el seno familiar. Esa es la razón por la cual muchas semillas se echan a perder en el camino de la vida y terminan en la oscuridad.

Sin embargo, hay otras vidas ejemplares y más aún cuando dejan huella a pesar de haber comenzado su esfuerzo a los 80 años.

Tal es el caso de la adorable Chayito Iglesias, la voceadora de la calle Pensilvania, en la colonia Nápoles, quien octogenaria se inició como corredora y logró acumular a lo largo de 15 años más de 20 records mundiales y una gigantesca cosecha de medallas ganadas en torneos internacionales.

Chayito es un ejemplo de vida para todos. Demostró que la edad no es obstáculo para trascender.

"Si uno quiere estar bien, hay que moverse, moverse todo el tiempo, echarle ganas. Nada más", repetía constantemente en las entrevistas.

Cuánta razón tenía doña Chayito: el secreto de todo éxito está en la fe que uno se tiene, en el corazón iluminado por un espíritu a prueba de toda adversidad, incluso, claro, a los achaques de la edad.

La verdad, hay que aprenderle mucho a esta mujer que sólo le faltó cumplir una de sus metas: llegar a los cien años. Chayito murió a los 98. Es decir, se quedó a dos pasos de llegar al final añorado. Con todo, se ganó el respeto de propios y extraños.

Su diminuta figura —poquito más de un metro—, ataviada siempre con su delantal, el pelo detenido en una trenza blanca como la nieve, y su sonrisa de unos cuantos dientes, se transforma ahora en leyenda y nos motiva a que todos nos pongamos en movimiento y a "echarle ganas" con el corazón pleno de un espíritu indomable, siempre animoso y alegre.

Gracias, Chayito, por la lección. Nunca la olvidaremos.

teacherfgp@yahoo.com.mx

Con el objetivo de contar con un grupo de esgrimistas bien fogueado rumbo a los Juegos Olímpicos de la Juventud Singapur 2010 y, desde luego, Londres 2012, 15 competidores estarán en tres etapas de la Copa del Mundo de este año, dijo Jorge Castro,



Esgrimistas mexicanos en tres Copas del Mundo

presidente de la Federación Mexicana de la especialidad. Mencionó que el grupo de esgrimistas se dará a conocer en abril venidero una vez que concluya el Campeonato Nacional, ya que será en esa competencia en donde quede definido el combinado en las diversas divisiones. El también presidente de la Confederación Panamericana de Esgrima sostuvo que el objetivo está centrado en los Panamericanos de Guadalajara 2011, pero también se tienen como

prioridad la justa juvenil de Singapur, en donde esperan llevar equipo completo. Detalló que en estos momentos se tiene un grupo de 40 esgrimistas considerados para Singapur, pero todos deberán pasar por un selectivo, el cual debe ser definido tanto por la Comisión Técnica de la federación como por la Conade. Castro Rea comentó que lo importante es sumar unidades para la clasificación mundial, por lo que se estará en las Copas del Mundo de Cuba, Venezuela y Colombia, que por ser en el continente Americano, no será muy costoso y los mexicanos tendrán la oportunidad de foguarse ante los mejores.

Al libro de las hazañas

BIV

Los aficionados mexicanos al Rey de los Deportes, sin duda recordaremos con especial cariño a la Serie del Caribe del 2009, esto en virtud de que se celebró en nuestro país y, sobre todo, porque nuestro compatriota Adrián González la aprovechó para escribir su nombre en el libro de las hazañas.

En efecto, el primera base que juega con los Padres de San Diego y que ganó el Guante de Oro 2009 de la Liga Nacional, se convirtió en el primer pelotero en la historia del Clásico Caribeño, en pegar 3 cuadrangulares en un juego de nueve entradas.

Lo hizo nada más y nada menos, que contra el equipo de la República Dominicana, país que más jugadores aporta a los



equipos de Grandes Ligas y que, a pulso, ha ganado su lugar como la potencia número uno del béisbol latinoamericano.

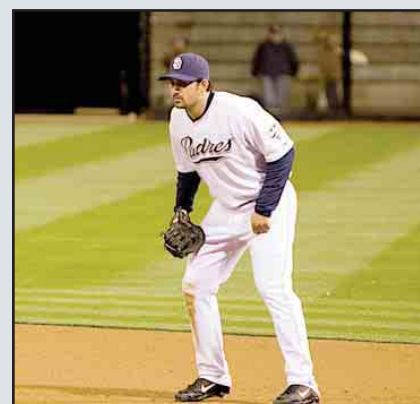
En los dos primeros juegos celebrados contra Puerto Rico y Venezuela, Adrián González fue dominado, pero fue tremendo su despertar contra los Tigres de Licey, equipo dominicano que ha acumulado más campeonatos de la ya tradicional Serie del Caribe.

Y con lo mostrado por los Venados de Mazatlán en el cotejo internacional referido, crece la confianza de que México obtendrá importantes victorias en el Foro Sol de la Ciudad de México y que, en marzo venidero, podrá calificar para seguir ade-

lante en el Segundo Clásico Mundial de Béisbol que estamos esperando con ansiedad y emoción.

Ojalá que como lo pensamos suceda y que, nuestro gozo, no se vaya al pozo.

Lo bueno, en todo caso, es que falta poco para saberlo.



Adrián González

Adivina, adivinador, adivinanzas ¿?

Ahí te va una adivinanza: **un rastrillo de cinco dientes, que muchas veces al día necesitas.**

¿Qué es? Piénsale un poquito. Las adivinanzas son un juego que ayuda a pensar e imaginar. ¿Ya adivinaste? La respuesta es **la mano**.

Una más. Una señorita muy aseñorada, que siempre va en coche, y siempre va mojada. Imagina qué puede ser.

Se piensa que las adivinanzas se inventaron en China. Y eran más que un divertimento.

Eran verdaderas competencias de ingenio para ver quién inventaba la más original, o la más difícil de adivinar. Era un divertimento para los

mandarines, pero no los hermanos de las mandarinas, sino los emperadores chinos, que así se llamaban. Cuentan que los inventores de adivinanzas caminaban por las plazas, o por los barrios de actores jugando por dinero, a ver quién daba con la respuesta correcta. Y quien lo hacía, ganaba la cantidad que se hubiera pactado. Dicen que ellos eran los preferidos de la gente. Y que a su alrededor, siempre había más curiosos que con los acróbatas, o los amaestradores de peces.

Las adivinanzas eran siempre distintas y cuando alguien las adivinaba, jamás volvían a usarse. Cuentan que Wang-Li, inventor de adivinanzas, creó durante su vida alrededor de setenta mil adivinanzas, aun-

que eran groseras y todas tenían la misma respuesta. ¿Ya sabes la respuesta a una señorita muy aseñorada, que siempre va en coche y siempre va mojada? Es la lengua. El coche del que habla la adivinanza, es la boca. Eso hacen las adivinanzas. Usan una palabra, para explicar otra, es decir usan las metáforas para jugar con el lenguaje y la imaginación. Los emperadores instalaban en la corte a estos creadores que se quedaban a vivir entre lujos. Y casi todas las mañanas el emperador pedía que le dijeran una adivinanza, lo cual era peligroso, porque a lo mejor no sabía la respuesta. Por eso le ponían unas muy sencillas. Wang-Li, en el prólogo del libro de las adivinanzas obscenas, escribió: "la adivi-

nanza, el enigma, la prueba o el examen no se proponen dejar fuera al que no sabe, sino hacer que entre mejor de lo que era" Con la llegada de los mongoles, la estrella de los inventores de adivinanzas se fue apagando. Y los inventores hacían adivinanzas, digamos ya sin chiste, como: ¿qué es una cosa que brilla en el cielo y que se llama luna? (¿?¿?¿?!¡!) Pues la luna. Pero parecía que el ingenio se había perdido cuando llegó la tristeza de la invasión. Según el maestro Yin-Yüan Lung-Ch'i, todo idioma es una colección de adivinanzas, ya que las palabras sustituyen a las cosas y los enigmas son sustituciones.



¿Estás dispuesto a adivinar?

Este banco está ocupado, por un padre y por un hijo, el padre se llama Juan y el hijo ya te lo he dicho

(Esteban)

Arca cerrada de buen parecer, que no hay carpintero que la pueda hacer

(La nuez)

¿Qué hay en medio del mar?

(La letra a)

Tito Tito capotito, sube al cielo y pega un grito

(El cohete)

Te la digo y no me entiendes, te la digo y no me comprendes

(La tela)

En la mesa se pone, se corta y se reparte y no se come

(La baraja)

En el campo fui criada, vestida de verdes lazos, aquel que llora por mí, me está cortando en pedazos

(La cebolla)

Están a tu lado y no las ves

(Las orejas)

Si los amarras se van, y si los sueltas, se quedan

(Los zapatos)

Se compra para comer, pero no se come

(La cuchara y el plato)

Plato, cuchara y comida ¿qué es?

(La tortilla)

Qué es que mientras más grande, menos se ve

(La oscuridad)

Qué es que mientras más caliente, más fresco

(El pan)

Una niña tontiloca, con la boca en la barriga, y las tripas en la boca

(La guitarra)

En el verano barbudo, pero en invierno desnudo, ¡esto es muy duro!

(El árbol)

Me llegan las cartas, y no sé leer y aunque me las trago, no mancho el papel

(El buzón)

Seguro que tú o tus papás saben muchas más. Diganselas, pónganse a prueba y si no sabes, conviértete en uno de esos inventores de la antigua China, que iban repartiendo magia en adivinanzas. Recuerda enviarnos tus comentarios y sugerencias a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Agradecemos la carta enviada por Basilio Delgado Alvarado, (un menor de 193 años) que desde Sombrerete, Zacatecas, hizo algunas reflexiones bíblicas en relación al acontecer nacional. **Hasta la próxima...**



GRUPO POR UN PAÍS MEJOR A.C.

C.P. Víctor González Torres
Presidente del Grupo Por Un País Mejor, A.C.

Dra. María del Carmen Villafañá Peralta
Vicepresidenta de Salud

Srita. Lourdes García Mozos
Asistente de la Presidencia

Yéssica González Herrera
Presidenta Fundación Niños de Eugenia, A.C.

Ma. Teresa Hernández de Mancilla
Vicepresidenta de Acción Social

Juan Manuel Zepeda Aguilar
Director

D.G. Verónica Tirado García
D.C.G. Adolfo González García
Diseño

Fernando Gutiérrez
Corrector de Estilo



Integrantes del Grupo Por Un País Mejor Farmacias de Similares, S.A. de C.V.; Laboratorios Best, S.A.; Plásticos Farmacéuticos, S.A. de C.V.; Transportes Farmacéuticos Similares, S.A. de C.V.; Simimex, S.A. de C.V.; Distribuidora del Dr. Simi, S.A. de C.V.; Fundación Best, A.C.; Fundación del Dr. Simi, A.C.; Movimiento Nacional Anticorrupción (MNA), A.C.; Fundación Niños de Eugenia, A.C.; Sistemas de Salud del Dr. Simi, S.A. de C.V.

SIMINFORMA, POR UN PAÍS MEJOR, Derechos Reservados ©. Semanario Latinoamericano con edición en México y Chile. Editado por: Simimex, S.A. de C.V., Eje 6 No. 26, Col. Independencia, C. P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2006-122614141100-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Imprenta en México: Litografía Magno Graf, S.A. de C.V. Calle 23 número 33 Col. San Pedro de los Pinos. C.P. 03800, México D.F. Distribuidores en México: Farmacias de Similares, y El Sol de México. Imprenta en Chile: Gráfica Puerto Madero. Distribuidores en Guatemala y Chile: Farmacias del Dr. Simi. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C.

Los artículos publicados en este semanario son responsabilidad exclusiva de su autor. Está autorizada la reproducción de cualquier material siempre y cuando se señale la fuente.



Simientretenimiento

AYUDA A LOQUILLO A ENCONTRAR SU CEREBRO

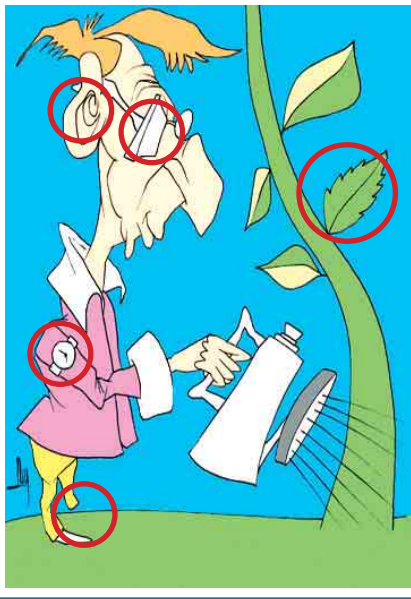


Soluciones número anterior

Crucigrama

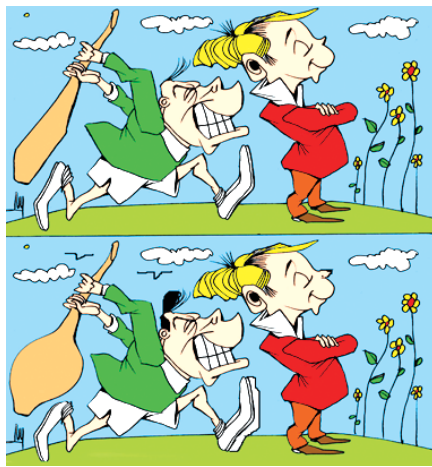
M	A	R	C	A	S	A
R	A	I	D	O	L	L
R	U	D	A	M	I	F
L	A	D	O	D	E	N
N	A	H	X	I	N	O
O	K	T	I	R	A	S
H	M	B	C	A	O	
P	O	M	E	L	O	L
M	U	R	O	C	A	M
D	A	R	D	O	S	N
T	E	L	E	R	A	R

Los 5 errores



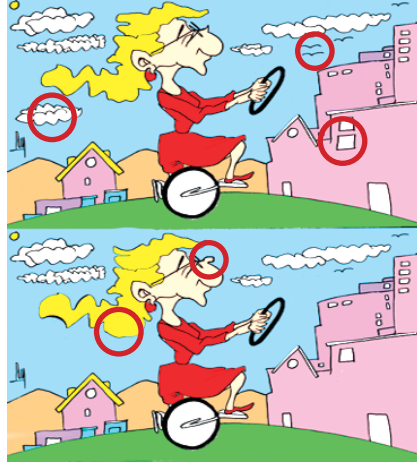
Simientretenimiento

LOCALIZA LAS 5 DIFERENCIAS



Soluciones número anterior

Las 5 diferencias



SODOKE Completa toda la cuadrícula de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas contengan del 1 al 9 sin repetirse

				7		6		
6		3	7		8			
9	8		2	6		6	9	7
1		4	3	2		5		7
5	4				3	2	9	2
8		1	7	5		6		5
8	4			6	5		3	8
9		7	6		1		9	3
				4				1

Solución al número anterior

9	7	4	1	6	3	5	8	2	4	1	9	3	6	7	2	5	8
5	8	1	2	4	9	7	3	6	2	6	8	4	5	9	7	1	3
6	2	3	8	5	7	1	9	4	7	3	5	2	8	1	4	6	9
2	6	8	9	3	5	4	1	7	3	9	4	7	1	6	5	8	2
3	5	7	4	1	8	2	6	9	6	8	2	5	3	4	1	9	7
4	1	9	6	7	2	3	5	8	1	5	7	9	2	8	3	4	6
8	4	6	5	2	1	9	7	3	8	4	3	6	7	5	9	2	1
7	9	5	3	8	4	6	2	1	5	2	6	1	9	3	8	7	4
1	3	2	7	9	6	8	4	5	9	7	1	8	4	2	6	3	5

Presentan exposición colectiva "Bésame mucho"

El pasado 14 de febrero se inauguró en el Zócalo capitalino la exposición colectiva "Bésame mucho", en la cual participaron diversos artistas plásticos, entre ellos la pintora y diseñadora gráfica Verónica Tirado García con cuatro obras de su autoría, elaboradas con la técnica de dibujo al pastel, basada en la luminosidad e intensidad del color, y cuyos temas se inspiraron en el concepto del amor hacia la mujer y a la naturaleza. La artista considera que el arte de la pintura es una forma de expresión humana y ciudadana que se disfruta en todo sentido y que sin estas exposiciones la sociedad quedaría como un cuerpo sin alma. La muestra, organizada por el Gobierno del Distrito Federal, constó con la participación de 15 artistas más, cuyas técnicas causaron la admiración de los espectadores por la diversidad de sus colores. Formas, tonalidades y contrastes caracterizaron el trabajo de quienes colaboraron para este evento, en el cual además se realizaron diversas actividades artísticas y de entretenimiento con motivo del Día del Amor y la Amistad.



Obra: "Natura." Técnica: Pastel
Autora: Verónica Tirado
tigave0101@yahoo.com.mx

COCINA CON EL DR. SIMI Con sazón y... corazón

¡Es una delicia para su paladar!

"Encachuatado de res"

Número de porciones: 4
Tiempo de preparación: 20 minutos

- INGREDIENTES:**
800 grs. de bistec de res para asar
½ taza de cacahuates
½ taza de agua
½ bolillo
2 jitomates asados y pelados
½ cebolla
2 dientes de ajo

- 1 lata pequeña de chiles chipotles
Aceite al gusto
Hierbas de olor al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:
Fréir el bolillo en un poco de aceite, retirarlo del fuego. En esa misma sartén freír los bisteces. Aparte, asar los jitomates, el ajo y la cebolla en un comal sin aceite. Licuar los cacahuates, los jitomates sin la piel, conjuntamente con el bolillo frito, los chiles chipotles, el ajo y la cebolla, licuar hasta lograr una textura fina. Coloca la salsa previamente licuada en una sartén. Sazónela y agréguele unas hierbas de olor e incorpore los bisteces asados.



Ganadores del relato del Día del Amor y la Amistad

Agradecemos a todos los lectores de Siminforma que participaron en el concurso "Dinos qué significa, para ti y tu pareja, Farmacias Similares". A continuación, damos a conocer al ganador de la cena para dos personas en el restaurante "Evita":



Gloria Guadalupe García García

Además de los cuatro finalistas que se llevaron un par de relojes, cortesía del Dr. Simi:

- Juan Manuel Ramírez González
- Denisse Rodríguez
- Beatriz Elizalde Villaseñor
- Nayeli Morales

Conoce el relato ganador



Simiinforma

POR UN PAIS MEJOR ©



Dr. Simi ®

Reconoce el Dr. Simi a sus colaboradores



El Grupo Por Un País Mejor reconoció el trabajo de 50 empleados que con su esfuerzo, desde hace cinco y diez años, han logrado hacer de esta empresa, una de las más reconocidas del mundo.

Colaboradores de las cinco empresas de carácter comercial y cinco de labor social y altruista que componen el Grupo Por Un País Mejor, convivieron y festejaron el compartir un sueño con quien antes fue llamado "idealista" y ahora es un triunfador: Víctor González Torres.



Camino Abierto, institución pionera en atender a mujeres con capacidad diferente

* Apoya la Fundación del Dr. Simi con donaciones a la organización

Víctor Araujo

La falta de organizaciones, gubernamentales y particulares, que atendieran a mujeres con deficiencia mental, fue el motivo para que un grupo de padres de familia fundara en 1972 Camino Abierto, Institución de Asistencia Privada.

Desde aquel entonces, esta organización brinda atención psicológica y pedagógica a mujeres, de entre 15 y 60 años, con deficiencia mental leve o moderada, comentó Concepción Delgado, coordinadora de Camino Abierto, IAP.

"Nosotros tenemos identificado perfectamente el perfil de atención de las mujeres y no combinamos deficiencias mentales leves con severas, porque al mezclarlas generalmente las que cuentan con capacidades para realizar alguna actividad, terminan por contaminarse y agravar su situación."



Hoy día el talento no sirve... estorba: Nando Estevané

Moisés Sánchez Olvera

Usted lo conoce bien y con toda seguridad lo recordará como parte del elenco del programa No Empujen, que conducía el argentino Raúl Astor - donde interpretaba el personaje de "El Concen" - o, bien, como Julio Regalado. Nos referimos al comediante Nando Estevané, quien estuvo de visita en **La Hora Feliz del Dr. Simi**. Apenas tenía trece años cuando Nando se inició en el grupo musical que formó con sus primos Memo Méndez Giu y Beto Méndez. Dos años más tarde ingresó a la Escuela Superior de Música donde tuvo la oportunidad de tocar en la Orquesta Sinfónica Nacional de México. Por cierto que recordó con nostalgia, el nombre de su primera composición: Dime mi amor.

