

Día de la mujer... buen motivo para ¿celebrar?

Rocío Pavón

Este 8 de marzo se celebra, a escala mundial, el Día Internacional de la Mujer y esta fecha, más allá de concitar festejo, debe ser motivo de reflexión. Acaso en México, sin ir más lejos, ¿hemos cumplido algún precepto que permita brindar certeza y garantías a una población que no obstante ser mayoría, aún aspira a la igualdad? La Declaración Universal de los Derechos Humanos - proclamada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU)- establece que "la libertad, la justicia y la paz en el mundo, tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana".



6



AYUDAR es vivir

Un puente de amor

Dame para Ayudar, Banco de Alimentos, es una asociación civil que trabaja como enlace entre la abundancia y la escasez, como lo define el propio Sergio Alanís Cerecero, director de la institución fundada hace 5 años.

4

El Dr. Simi en Acción:

Siminforma cumple: entrega premios a sus lectores

Juan Manuel Ramírez y Mónica León fueron los afortunados ganadores de la comida que, con motivo del 14 de febrero, **Siminforma** obsequió a la pareja que mandó el mejor relato en el que describen cómo Farmacias Similares fue parte de un momento especial en sus vidas.



3

México y el Mundo:



Miguel Ángel Sánchez

¿Cuánto tiempo se puede vivir sin agua? ¿hasta dónde puede llegar una persona para conseguirla?

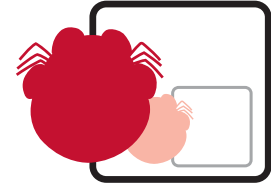
Son preguntas que quizá pronto podamos responder, ya que la escasez del vital líquido dejó de ser un cuento de ciencia ficción, para convertirse en la realidad que se vive diariamente en el mundo.

Desde hace algunos años, nuestro país se coloca entre las 80 naciones con mayores problemas para abastecer de agua a sus habitantes y, aunque le parezca inimaginable, la crisis ha obligado a tomar medidas urgentes.

Un ejemplo es el reciente caso del Distrito Federal, luego de que la Comisión Nacional del Agua (Conagua) anunciara la suspensión del suministro por cuatro días -entre los meses de enero a mayo- en nueve delegaciones de la ciudad y en 13 municipios conurbados del Estado de México.

Dicho en números, cerca de 5.5 millones de habitantes dejaron de recibir el recurso porque siete presas que integran el Sistema Cutzamala sólo cuentan con 470 millones de metros cúbicos cuando deberían tener 720 millones, lo que impide satisfacer el consumo anual.

7



Siminforma cumple: entrega premios a sus lectores

Viene de la página 1

La feliz pareja acudió al restaurante Evita, de comida argentina en la Ciudad de México, donde degustaron deliciosos platillos de este exclusivo lugar.

Ahí, además de reafirmar su amor de 22 años, Juan Manuel y Mónica se dijeron contentos con el Grupo Por Un País Mejor por recibir este premio.

"Qué bueno que Farmacias Similares se preocupa por las familias mexicanas. La verdad, para nosotros era un día complicado para salir, tenemos cuatro hijos y por los gastos no nos alcanza, pero fue una fortuna que nos haya tocado esta comida".

Tras comprobar que **Siminforma** cumple lo que promete a sus lectores, la feliz pareja invitó al público en general para que se anime a participar en otras promociones.

"Muchas veces pensamos ¿por qué concurso si se lo van a dar, a lo mejor, a los amigos del empresario o a sus parientes? Pero yo digo: ¿Por qué no? Creo que tenemos la misma posibilidad todos y pues aquí está la prueba. Nosotros no conocemos a nadie en Farmacias Similares y, sin embargo, tuvimos esta suerte".

Más parejas ganadoras

Para los ganadores del segundo al quinto lugar de este concurso, **Siminforma** les entregó dos elegantes relojes, uno para dama y otro para caballero.

El segundo lugar fue para Gloria Guadalupe García y su esposo Jesús García, quienes en un principio habían obtenido el premio lugar, pero debido a que su hijo se enfermó de varicela, se vieron en la necesidad de cederlo al siguiente ganador.

No obstante, Gloria Guadalupe señaló que "el mejor premio ya me lo habían dado hace tres años, cuando en una Farmacia de Similares en Nezahualcóyotl descubrieron que estaba embarazada, mientras que en otra clínica me habían diagnosticado un tumor".

El tercer lugar fue para Denisse Rodríguez y su esposo Jorge Valdés, ambos expresaron: "nos dio mucha felicidad recibir la noticia de que habíamos ganado y saber que sí se pueden obtener regalos m a n d a n d o nuestra historia a este concurso".

David y Bety obtuvieron el cuarto lugar, una pareja que luego de conocerse desde hace 43 años y haber hecho vida con otra pareja distinta, se dieron cuenta del amor que sentían ambos.

"Tuvimos la satisfacción de contar nuestra historia y este concurso es muy bonito porque participa la gente y se entera de cosas muy interesantes, por ello les agradecemos que hayan hecho especial nuestro 14 de febrero".

La entrega del quinto sitio fue para Nayeli Morales y su esposo Manuel Molina, originarios de Puebla, quienes recibieron en su localidad sus respectivos relojes.



Juan Manuel Ramírez y Mónica León, fueron la feliz pareja ganadora de una comida en el restaurante "Evita", ubicado en Paseo de la Reforma 69, colonia Tabacalera, de la Ciudad de México



Denisse Rodríguez, tercer lugar, festejó su regalo con su esposo, Jorge Valdés, también premiado



Beatriz Villaseñor logró el cuarto lugar del concurso organizado por Siminforma, y ganó un par de relojes



Gloria Guadalupe, quien declinó el primer lugar, también recibió sus relojes

¿Se siente mal
al preguntar por
un GENÉRICO?



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Dame para Ayudar, un puente de amor para miles de personas

Viene de la página 1

Rocío Pavón

Buscar el alimento que ya no es "comercialmente vendible", pero sí es consumible, es la misión que Sergio Alanís, junto con un reducido grupo de colaboradores, lleva a cabo para beneficiar a poco más de 34 mil personas mensualmente.

"Con una cuota de recuperación de 38 pesos, las personas que acuden a Dame para Ayudar acceden a una despensa semanal que contiene verdura, pan, cereal, papel higiénico y detergente, entre otros enseres domésticos, resultado del acopio que realizamos", comentó Alanís.

En las instalaciones de Dame para Ayudar -ubicadas en avenida Miguel Bernard sin número, esquina Periférico Norte, colonia Candelaria Ticomán- se reciben mensualmente 180 toneladas de alimentos y productos para el hogar donados por diferentes empresas.

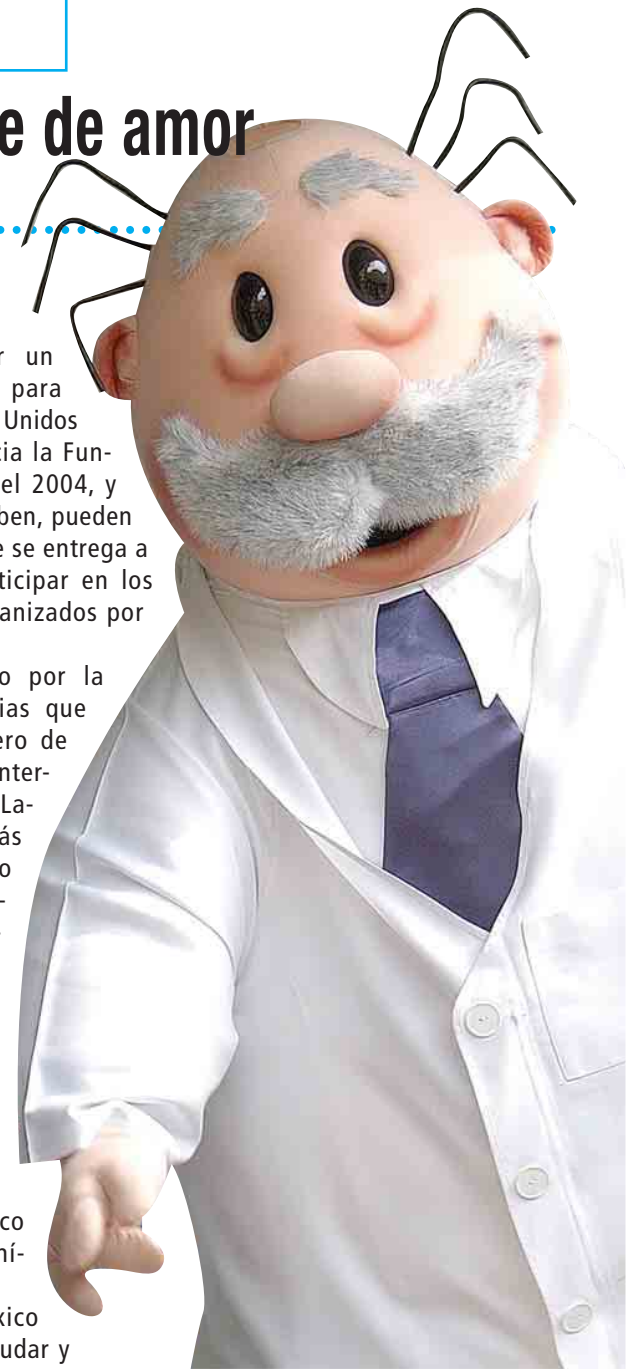
Alanís Cerecero comentó en entrevista exclusiva con **Siminforma**, que la institución atiende al mayor cinturón de pobreza que existe en el Distrito Federal, ya que beneficia a los habitantes de la delegación Gustavo A. Madero, donde el Censo General de Población y Vivienda 2000 ubicó a 74.45% de sus pobladores en la franja de escasos

recursos. Para brindar un mejor servicio, Dame para Ayudar se afilió a la Red Unidos Para Ayudar que auspicia la Fundación del Dr. Simi en el 2004, y con los apoyos que reciben, pueden mejorar la despensa que se entrega a los beneficiarios y participar en los eventos recreativos organizados por el Dr. Simi.

Al acto encabezado por la imagen de las farmacias que venden el mayor número de genéricos y Genéricos Intercambiables en América Latina, asistieron poco más de cien personas que no dejaron de bailar y agradecer el donativo de sillas y escritorios que, en nombre de Víctor González Torres, fue entregado para el mejor funcionamiento de la institución.

Si desea conocer más de la labor de Dame para Ayudar, Banco de Alimentos, comuníquese al 5754-9074.

No olvide que México necesita manos para ayudar y corazones para amar.



Dame para Ayudar recibe de la Fundación del Dr. Simi despensas de alimentos

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
"Porque ser feliz, sí se puede"

¿Sabes si tus emociones te impiden ser feliz?

Te ofrecemos: apoyo y orientación psicológica **gratuita**, así como las mejores opciones a tu problemática.

- Atención telefónica las 24 hrs. (de lunes a viernes) llamando sin costo al 01800 911 6666, opción 9.
- Evaluación vía internet (www.serfelizisepuede.com.mx), por medio de cuestionarios.
- Consulta personal en nuestras instalaciones en el D.F. (previa cita).

¡Búscanos, queremos ayudarte!

¿Sabías que...?

Para la Fundación del Dr. Simi, 2008 fue el año que afianzó la ayuda a los que menos tienen; prueba de ello es que a través del Plan de Lucha contra la Pobreza Extrema se logró beneficiar a **294 mil 750** personas, otorgándoles gratuitamente medicamento, alimento, capacitación y consulta médica.

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



"Para ayudar a los que menos tienen"

Asisten empleados de Farmacias Similares a peregrinación

Miguel Ángel Sánchez

Con el fin de agradecer los favores recibidos y pedir por el bienestar del país y la salud de sus semejantes, trabajadores de Laboratorios Best y de Farmacias Similares realizaron su trigésima tercera peregrinación anual a la Basílica de Guadalupe. Fieles a su compromiso con la Virgen Morena, más de un centenar de devotos guadalupanos se dieron cita el pasado 21 de febrero en la glorieta de Peralvillo y Reforma, de donde partieron en punto de las 8 de la mañana hacia el cerro del Tepeyac.

Cánticos y gritos de ¡Viva María! se dejaron escuchar durante el trayecto al santuario mariano, cuyo recorrido se prolongó cerca de una hora antes de que los asistentes a la peregrinación avizoraran la Basílica e ingresaran en la Plaza de las Américas.

"Agradezco contar con trabajo y salud, esos son suficientes motivos para venir a visitar a la Virgen de Guadalupe.



Colaboradores del Grupo Por Un País Mejor asistieron en peregrinación a la Basílica de Guadalupe

Tengo 33 años viniendo y espero con devoción este día para pedir por los míos y para que la situación económica del país mejore, a eso vengo, pues se debe agradecer siempre y no sólo cuando se tiene un problema", señaló Jaime Hernández, chofer del área de Distribución del Grupo Por Un País Mejor.

"Siempre que las fuerzas y la salud me lo permitan estaré aquí para visitar a La Morenita del Tepeyac, pues sólo tengo para ella agradecimiento. Esta tradición la he inculcado a mis hijos que hoy me acompañan y espero que ellos también fomenten en sus hijos esta fe que tenemos por la Virgen", expresó Josué Anaya, empleado de Laboratorios Best.



Escuela de Artesanías, forjadora de nuevos creadores

- Única en su tipo desde hace 50 años

Verónica Tirado García

Es bien sabido que el arte en México es poco valorado; sin embargo, existen personas como Rodolfo Cisneros Márquez, director de la Escuela de Artesanías del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) quien asegura que el arte no debe ser "defendido", sino "conocido", para quitarle lo arrogante o aburrido.

Fundada en 1961, la Escuela de artesanías nace a iniciativa del guanajuatense José Chávez Morado, reconocido pintor, escultor y grabador, quien concibió un espacio donde se rindiera homenaje a la tradición plástica de nuestro país.

De entonces a la fecha, la Escuela de Artesanías es la única en el país que ofrece ocho carreras a nivel técnico y talleres artesanales con validez oficial de la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Se trata de carreras como cerámica, ebanistería, esmalte a fuego, estampado en tela, joyería, metales, textiles y vitrales, que se busca convertir en licenciaturas y cuya duración es de tres años (en horarios matutino y vespertino).

También se imparten talleres de fotografía y dibujo -entre otros-, con duración de tres meses.

Rodolfo Cisneros, director del plantel, comenta que "es importante rescatar, impulsar y difundir el aspecto artístico y artesanal en México; es necesario dar a conocer la creatividad y el esfuerzo de cada uno de las personas que se dedican a estas tareas".

Profesor de asignatura del Instituto Nacional de Bellas Artes, así como de la Universidad Iberoamericana y la UNAM, sostiene que la Escuela de Artesanías es única en su género, no sólo por la infraestructura que posee, sino por los procesos de producción que maneja.

Un fiel testimonio de que el arte en México es mejor valorado allende las fronteras, es el maestro de la carrera textil Tomás Nicanor Nava, quien comentó que ingresan alumnos extranjeros para conocer la técnica de nuestra artesanía.

A este plantel pueden inscribirse personas que hayan concluido la secundaria, o bien, quienes han terminado alguna licenciatura, un diplomado o una maestría. Ello, además de que deben mostrar habilidades para el dibujo y conocimientos de química y física, debido a la diversidad de materiales y sustancias con las que se trabaja en cada carrera.

El 27 de febrero se realizó la primera Exposición Anual de Cerámica en esta institución.

Los egresados de esta escuela están preparados para afrontar los retos de una producción artesanal en sus diversos aspectos como:

- Organizar, diseñar y reproducir obras artesanales a nivel de taller o de una industria
- Participar en proyectos multidisciplinarios dentro de las artes plásticas
- Participar en la docencia dentro de instituciones cuyos planes de estudios lo requieran

Artistas de la talla de Toledo, Gustavo Pérez, Emilia Castillo y Carmen de la Parra han sido alumnos de los talleres que se han impartido en la Escuela de Artesanías a lo largo de 50 años.



Si usted desea conocer el plantel o inscribirse en alguna de sus especialidades, puede acudir a la calle de Xocongo, número 138, colonia Tránsito, Centro Histórico, o comunicarse al teléfono: 55 22 09 10.

Maestro Rodolfo Cisneros Márquez, Director de la Escuela de Artesanías



Tomás Nicanor Nava, maestro de la carrera de textil de este plantel



Los alumnos muestran aptitud, profesionalismo y talento



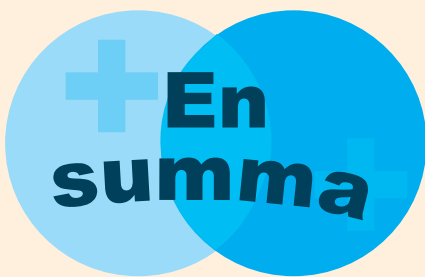
La última semana de marzo, la Escuela de Artesanías efectuará la "Jornada del Artesano", con diversos actos culturales y espectáculos.

**...sí no pregunta,
ise va a sentir peor!**



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Un chavo de 80 años

Roberto Gómez Bolaños, presidente de la Fundación Chespirito, y quien en sus inicios fue boxeador, celebró 80 años de vida y prepara tres libros, uno de fútbol.



Un año con Raúl

Raúl Castro, cumplió un año en la presidencia de Cuba, los ciudadanos aseguran que todo sigue igual de cuando estaba Fidel, sobre todo por el uso de su doble moneda



Queman y se queman

Según la Comisión Nacional Forestal, desde enero han ocurrido más de 200 incendios en zonas boscosas dentro del Distrito Federal y 99 por ciento han sido provocados.



Expedientes del poder



••• Carlos Ramírez

El tamaño de la crisis

Luego de tratar de indagar el escenario de la crisis, probablemente la peor parte del tropiezo no se localiza en las variables macroeconómicas como expresión del desajuste internacional, sino en hechos menos visibles: la falta de entendimiento entre los sectores. En los Estados Unidos ha comenzado una campaña basada en el individualismo: "¿vas a aceptar que el gobierno ayude en sus hipotecas a tu vecino, quien cayó en problemas por malas decisiones propias, por aumentar el tamaño de su casa?" El Congreso estadounidense regateó al presidente Obama la negociación del paquete de rescate por la sencilla razón de que todo lleva un filón político escondido. En México el Senado realizó, con bombo y platillo, un foro sobre la crisis y anunció que lo ahí discutido iba a llevar a un "acuerdo nacional contra la crisis". El foro terminó en un Muro de los Lamentos, no es un espacio de debate de la crisis. Y al final, el resultado fue un documento gelatinoso que en nada se pareció a un "acuerdo nacional". Además de varias interpretaciones, quizá la conclusión deba ser más cruel: la crisis es más grande que la voluntad de gobernantes y gobernados para enfrentarla. El gobierno del presidente Calderón la asumió como un catarrito y la oposición vio ahí una piedra para sacar al gobierno del camino. Pero nadie se preocupó por el daño social. La crisis es grave y múltiple: de modelo de desarrollo, de política económica y de globalización. Y requiere, en efecto, de un nuevo consenso nacional. Ahí se encuentra la clave. No en que el PRI quiera sacar ventaja de la crisis, o que el PAN se dedique a vender expectativas o que el PRD de López Obrador salga con el "se los dije". Al final, ninguna de estas posiciones va a resolver los problemas. El PRI y el PRD quieren regresar al pasado populista y el PAN no sabe cómo salir del atolladero. Y en medio, la sociedad mexicana lamenta el pasmo del gobierno y la mezquindad de la oposición. Lo malo de la crisis mexicana es su politización. El gobierno sabe que tendrá que pagar una factura política alta y el PRI y el PAN han decidido aprovecharse de los problemas para la manipulación política. El foro del Senado fue un ejemplo de esos alcances de corto plazo: las sesiones fueron armadas para arrinconar al PAN y luego las conclusiones no llegaron siquiera a una verdadera y profunda agenda legislativa. El medio del marasmo no queda más que la esperanza que el gobierno panista asuma su responsabilidad, defina un verdadero programa anticrisis y logre concitar el apoyo social. Si no, que Dios agarre confesados a los mexicanos.

Día de la Mujer... buen motivo para ¿celebrar?

Viene de la página 1

Sin embargo, hablar de igualdad de géneros aún se antoja un sueño cuando son "cotidianas" las escenas de violencia contra la mujer, los casos de discriminación laboral y los atavismos de orden cultural y religioso.

Acorde con un estudio sobre las formas de violencia contra la mujer y que el secretario general de la ONU, Ban Ki-moon, publica en el portal de Internet del organismo internacional:

-La violencia contra la mujer es el delito más común, pero menos castigado del mundo.

-Anualmente entre 700 mil y 4 millones de mujeres en todo el mundo son obligadas a ejercer la prostitución o son vendidas para ese fin y que las ganancias de la esclavitud sexual oscilan entre 7 mil y 12 mil millones de dólares.

-A nivel mundial, las mujeres entre 15 y 44 años tienen más probabilidades de sufrir mutilaciones o de morir debido a la violencia masculina que por cáncer, malaria, accidentes de tráfico o guerra.

-Todos los años más de 2 millones de niñas son objeto de mutilación genital, lo que equivale a una niña cada 15 segundos.



Ante lo apabullante de estas cifras, el 8 de marzo (Día Internacional de la Mujer), luce insuficiente para reconocer los avances del género femenino y exigir los derechos de igualdad, libertad y seguridad.

Antecedentes

El 28 de febrero de 1909, con una declaración del Partido Socialista de Estados Unidos se celebró el primer Día Nacional de la Mujer.

En 1910, a propuesta de la dirigente comunista alemana Clara Zetkin, la Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas proclamó el Día de la Mujer en homenaje al movimiento en favor de los derechos de la mujer. Como consecuencia de esta decisión, el 19 de marzo de 1911, se celebró el Día Internacional de la Mujer en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza.

Menos de una semana después, el 25 de marzo, más de 140 jóvenes trabajadoras,

murieron en el incendio de la fábrica Triangle en Nueva York. Este suceso tuvo grandes repercusiones en la legislación laboral de Estados Unidos y en las celebraciones posteriores del Día Internacional de la Mujer se hizo referencia a las condiciones laborales que condujeron al desastre. En 1917, mujeres rusas escogieron el último domingo de febrero para declararse en huelga como reacción ante los 2 millones de soldados rusos muertos en guerra. Cuatro días después, el zar se vio obligado a abdicar y el gobierno provisional les concedió a las mujeres el derecho a votar. Ese domingo fue 23 de febrero según el calendario juliano utilizado en ese entonces en Rusia (8 de marzo en el calendario gregoriano, utilizado en otros países).

En la actualidad

La mujer accede, en condiciones de igualdad, al goce y la protección de los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural, civil y de cualquier otra índole. Entre estas prerrogativas figuran:

El derecho a la vida, a la igualdad, a la seguridad y a la protección ante la ley; a verse libre de todas las formas de discriminación y al mayor grado de salud física y mental que se pueda alcanzar; a condiciones de trabajo justas y favorables y a no ser sometidas a tortura, ni a tratos o penas crueles o degradantes.

La Carta de las Naciones Unidas, firmada en San Francisco en 1945, fue el primer acuerdo internacional que proclamó que la igualdad de los sexos era un derecho humano fundamental, por lo que **Siminforma** hace votos porque este 8 de marzo sea un buen pretexto para recordarlo.



Baltazar Ignacio Valadez

En esta oportunidad, comparto con ustedes, amigos lectores, algunas reflexiones sobre la **envidia**.

Ese sentimiento tan negativo, lo define Santa Teresa de Ávila como el inmenso dolor que se siente por el bien ajeno.

Es la envidia la que nos produce molestia, irritación, celos tontos ante las capacidades, virtudes, éxitos y bienes logrados legítimamente por nuestros co-

nocidos, nuestros compañeros, nuestros amigos, nuestros familiares.

Nos aleja, en suma, del amor que no sólo procura el bien propio, sino también el de los demás.

Con el ánimo de mejor ilustrar cuán tonta y destructiva resulta la envidia, recurro a la siguiente parábola:

Eran dos compadres que estaban pobres, pero uno de ellos tenía una vaca que, a pesar de estar vieja y flaca, provocaba la envidia del que no tenía ninguna.

Un buen día, el compadre que ni a una vaca llegaba, limpiaba una vieja y rara lámpara cuando, de pronto, de ella surgió un genio quien le dijo:

Te voy a conceder sólo un deseo; puede ser el más grande que te puedas imaginar, pero uno sólo.

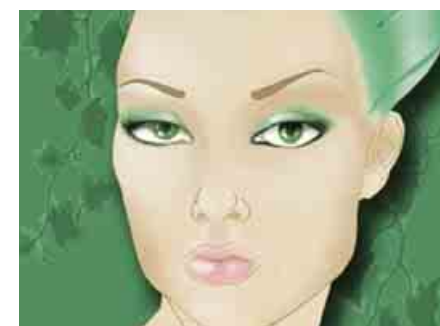
Para que lo pienses muy bien te doy ocho días de plazo a fin de que me digas qué es lo que quieres.

Lleno de ansiedad, el compadre le dijo al genio: no necesito los ocho días que me concedes; ahora mismo quiero decirte qué es lo que quiero.

Habla, entonces, ¿qué es lo que más deseas?

¡Que se le muera la vaca a mi compadre!

Salvémonos de la envidia tonta y destructiva; pensemos en que si nosotros no tenemos zapatos, hay otros que ni siquiera tienen pies.



Mexicanos a la China

El Instituto de Ciencia y Tecnología financiará becas para jóvenes del DF que quieran desarrollar programas de investigación en China. Informes en www.icyt.df.gob.mx



Llegarán con seguridad o sin ella

A pesar de las medidas de precaución que hizo EU a sus ciudadanos ante el incremento de la inseguridad en México, ello no impedirá el flujo de turistas estadounidenses hacia nuestro país.



De web al oído

Durante 2008 se descargaron en forma legal 1,400 millones de canciones en el mundo. Por otro lado 40 mil millones de interpretaciones fueron descargadas sin el pago de regalías.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **15% OFF**

Genérico
=
Calidad



Gota a gota... el agua se agota

Viene de la página 1

Sin embargo, para Ramón Aguirre, director del Sistema de Aguas de la Ciudad de México, esta medida no significa una crisis como tal, pero si una llamada de atención a corto plazo.

"En el término del corto o mediano plazo, la situación no es alarmante, pero no hay la menor duda de que la sustentabilidad de la ciudad -a largo plazo- depende de que todos hagamos nuestra tarea."

Indicó que persisten serios problemas para lograr el abasto; uno de ellos referente a las fugas, en las que se desperdicia ¡35 por ciento! de la distribución, pero aclaró que esta situación se da principalmente en casas y no en la red pública, como se cree.

"Una parte importante de ese 35 por ciento se da en casas donde no hay micromedidores y suponemos que el predio consume entre 20 y 30 metros cúbicos al bimestre; es decir que podría consumirse el doble".

Aguirre sostuvo que la parte gubernamental ya planteó reparar fugas en no menos de tres días, pero en ese quehacer también urge que la gente cambie su mentalidad, pues tarda mucho en reparar las propias, además de que piensa que porque la paga puede hacer con ella lo que quiera, sin reflexionar en los enormes gastos generados por el servicio.

La suspensión del servicio, resaltó, fue algo planeado, pero esto sería innecesario si todos pusieran de su parte para ahorrar el vital líquido y evitar futuros recortes.

"El futuro ya nos alcanzó, nos dio un rozoncito y necesitamos tomar medidas para atenuar esta problemática; sobre todo, tener claro que al mediano y largo plazo la sustentabilidad de la ciudad depende de que todos formemos parte de la solución".

Consumo de agua embotellada

En medio de una amenazante escasez de agua y del encarecimiento que del vital líquido hacen empresas trasnacionales, el consumo de agua embotellada en México registra un crecimiento de 10 por ciento anual año, incluso mayor al de los refrescos. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), arrojan que el crecimiento de este segmento es notorio, pues en sólo un año (de 1999 al 2000) los volúmenes de venta reportaron un crecimiento de 11.4 por ciento. En el pe-

riodo de 2000 a 2001 aumentó a 14.9 por ciento y el año pasado registró un incremento histórico de 19.3 por ciento, el más alto en los últimos cuatro años, motivado por la incertidumbre de la población sobre la calidad del líquido que llega por las tuberías, señala el organismo.

Anualmente, según análisis de inversión de J.P. Morgan, cada mexicano consume aproximadamente 169 litros de agua embotellada, por lo que ocupa el segundo lugar en ese rubro, después de Italia, con 184 litros.

● ● ● ● ● ● ● ●

Por fugas, la Ciudad de México desperdicia diariamente el equivalente a 20 estadios Azteca llenos de agua.

● ● ● ● ● ● ● ●

El precio promedio que se paga por una botella con agua es de 10 pesos y en algunas ocasiones hasta 25, tres veces más que el litro de gasolina, que cuesta 7 pesos.

● ● ● ● ● ● ● ●

Expertos hablan de las posibilidades de los plásticos biodegradables. La marca norteamericana Biota vende agua mineral en envases fabricados a partir de maíz.

No obstante, aunque este es un negocio rentable para varias empresas, el consumo de agua embotellada tiene ciertos problemas que mucha gente desconoce, pues la extracción, envasado y posterior eliminación de este producto provoca diversos impactos ambientales.

Las investigadoras Emily Arnold y Janet Larsen, del Earth Policy Institute, organiza-



Ramón Aguirre, director del Sistema de Aguas de la Ciudad de México, reconoció la importancia que representa el vital líquido

ción estadounidense dedicada a la promoción del desarrollo sostenible, señalan que la extracción industrial del agua genera graves cambios en el suelo de los lugares donde se realiza.

Indicaron también que cada año se utilizan en todo el planeta 2.7 millones de toneladas de plástico para embotellar agua, de las cuales sólo 20 por ciento se recicla, y el resto llega a los basureros donde tardan hasta mil años en biodegradarse.

Además, alertaron que la mayoría de las botellas están hechas de polietileno tereftalato, plástico derivado del petróleo, que con el paso del tiempo desprende sustancias tóxicas, como el antimonio o el bisfenol A, perjudiciales para la salud; de ahí que se recomienda no rellenar los envases o guardarlo de manera prolongada.

Por ello, es fundamental crear conciencia entre los consumidores y si decide consumir agua embotellada, al igual que con el resto de envases, asumir la política de las 3 erres (reducir, reutilizar y reciclar).



● ● ● Manuel Castilla Ramírez

"Agandalle" del gobierno con la Consar

Abelardo Carrillo Zavala, ex gobernador de Campeche y recién designado director sectorial de la representación obrera en el Infonavit, advirtió que en la toma de decisiones de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar) la representación del gobierno federal "se agandalla" en el seno de la misma, puesto que hay un número superior de estos representantes, que los del sector empresarial y del obrero, en la Junta de Gobierno. El dirigente cetemista dijo que no hay paridad ni equidad en las decisiones que ya están afectando el ahorro de los trabajadores. "Que no nos den los acuerdos ya digeridos; mejor que se pongan a discusión las decisiones a tomar y queden como lo voten los representantes; no queremos los formatos como nos los presentan", sostuvo Carrillo Zavala. El también Secretario de Asuntos Económicos del Comité Nacional de la CTM propuso que haya un cambio en la actitud de los funcionarios de la Consar; así como los formatos de cómo trabajar, por que no hay claridad en la forma de actuar. En términos coloquiales Carrillo dijo que "hay un agandalle" de la Comisión, ya que no ha querido ponerse de acuerdo con los representantes de los trabajadores a efecto que las Afores y Siefiores no hagan todo lo que quieran y definir esa situación. El dirigente cetemista sostuvo que es el momento de dejar juego libre de acuerdo a la competencia, sobre todo ahora que hay una crisis financiera. "Es el momento de que el gobierno actúe para que no haya abuso con los cobros de comisiones ni de otro tipo de acciones contra el ahorro de los trabajadores; por que de seguir así las cosas la pensión no va a llegar a ser ni la base que se pensó en 1992 cuando se crearon los Afores", advirtió Carrillo Zavala. En el mismo orden de ideas señaló que la Consar es la que se encarga de supervisar a las Afores y Siefiores para que se administren correctamente los recursos de los trabajadores en cumplimiento de la Ley de los Sistemas de Ahorro para el Retiro, vigente a partir de 1997. Sobre el tema, el secretario de Asuntos Económicos del Comité Nacional de la CTM insistió en que "la Consar tiene la obligación, como órgano rector y autoridad, de buscar los candados necesarios para que las Afores no hagan a libre arbitrio, acciones y medias que pongan en riesgo el ahorro de la clase trabajadora, y se deban anticipar a los fenómenos y vaivenes económicos".

Dónde actúan las vitaminas los na

**VITAMINAS B1, B2, B6 y B12,
ÁCIDO GLUTÁMICO**
Sistema Nervioso
(Cerebro, Concentración Mental)

**VITAMINAS A, C y D, CONDROITINA,
GLUCOSAMINA, MANGANESO**
Cartílagos y Articulaciones

**EUCALIPTO, GORDOLOBO,
JUGO DE LIMÓN, MENTOL,
MIEL DE ABEJA, PROPOLEO,
SAUCO**
Auxiliares para Vías
Respiratorias

VITAMINAS A y C
Resfriados

**VITAMINA A, ÁCIDOS
OMEGA 3, 6, 9, LECITINA**
Prevención de Cálculos Biliares

**VITAMINA A, C, E
y COMPLEJO B**
Diabetes

**VITAMINAS A, B2, E y D, ACEITE
DE HÍGADO DE TIBURÓN,
CALCIO, ZINC**
Piel, Uñas

**VITAMINAS A, C y D, DAMIANA,
GUARANÁ, JALEA REAL**
Función Sexual
(Únicamente para el Hombre)

**VITAMINAS A y D, CALCIO,
MAGNESIO, MANGANESO,
FÓSFORO**
Huesos

CASTAÑA DE INDIAS
Várices y Hemorroides

**VITAMINAS A, E, D y COMPLEJO B,
ACEITE DE HÍGADO DE TIBURÓN,
CALCIO, ZINC**
Cabello

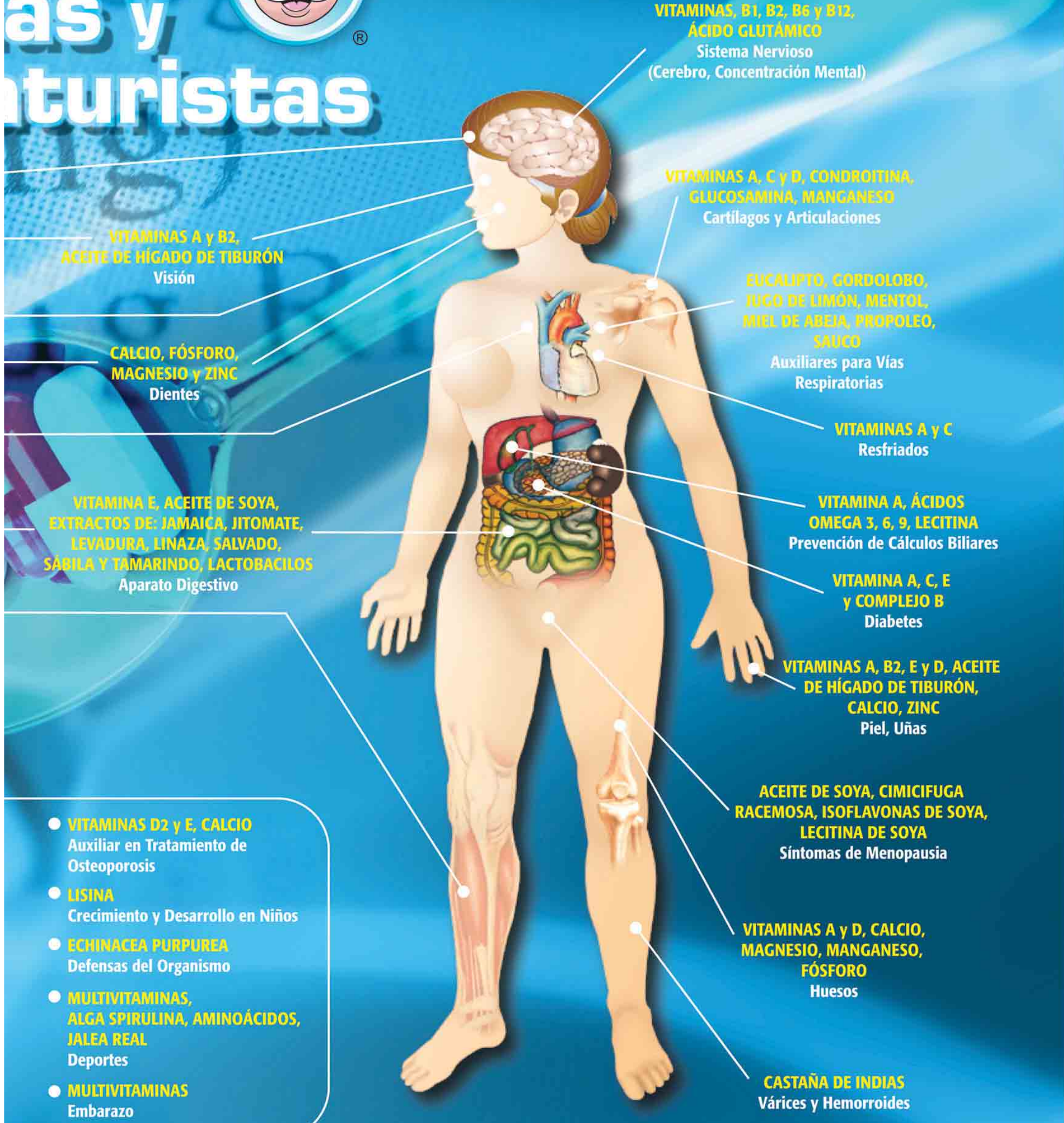
VITAMINAS A y B6
Acné

**VITAMINA E, COENZIMA Q10,
GINKGO BILOBA,
LECITINA DE SOYA, LINAZA,
NICOTINAMIDA, OMEGA 3, 6, 9**
Sistema Circulatorio

**VITAMINA B2, CALCIO,
MAGNESIO, POTASIO**
Músculos y Calambres
Musculares

- **VITAMINA B12, ÁCIDO FÓLICO,
HIERRO**
Anemia
- **VITAMINAS C y E, COENZIMA Q10**
Antioxidantes
- **ÁCIDOS OMEGA 3, 6, 9, LECITINA
DE SOYA, LINAZA**
Auxiliar en Tratamiento de
Colesterol Alto
- **VITAMINAS A, C, E, COMPLEJO B,
LINAZA, SÁBILA**
Auxiliar en Tratamiento de
la Diabetes

an as y turistas



Salud y Sociedad



• • • Miguel Ángel Ferrer

Nunca fue simpático

El condón o preservativo, como bien se sabe, tiene dos funciones: sirve para evitar el contagio de enfermedades venéreas, también llamadas de transmisión sexual, y es útil igualmente como medio anticonceptivo.

Nunca, desde luego, el condón fue simpático. Y creo que en los varios siglos que lleva de vida no ha habido quien diga que le gusta usarlo. Pero si jamás fue simpático, durante muchas centurias tampoco fue eficaz en la realización de sus dos funciones: hecho de tela, ni servía para evitar embarazos ni era útil a la hora de poner a la gente a salvo de una enfermedad venérea.

Pero la ciencia y la tecnología, si bien fueron capaces de hacer eficaz al condón para realizar sus dos tareas milenarias, no han podido, en cambio, hacerlo simpático. Hecho de membrana de animales, al condón se le aceptó —cuando así fue— como un mal necesario. Cual una molestia de la que no era posible escapar. Hoy ya no es así. La moderna anticoncepción química (la píldora y sus derivados), la mecánica (el dispositivo intrauterino) y la quirúrgica (la salpingoclasia femenina y la vasectomía masculina) han hecho prescindible al condón como método anticonceptivo. Y lo mismo pudo decirse, durante tres décadas y media, de la tarea del condón como barrera para impedir el contagio de los males del amor. El invento de la penicilina, en 1943, permitía olvidarse del preservativo: sífilis y gonorrea se habían vuelto curables.

Mas la aparición del sida, en 1980, hizo que el antipático condón se tornara de nuevo imprescindible. Y modernizado mediante el látex, puede hoy cumplir cabalmente las dos funciones para las que el ingenio humano lo ideó hace cinco siglos. No hay duda, sin embargo, de que muy pronto el preservativo será, para ambas tareas, una opción y no un imperativo. Llegará ese momento cuando se obtenga la vacuna o la cura contra el sida. La ciencia y la tecnología no tardarán mucho en lograr una u otra.

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Complicaciones de infecciones respiratorias agudas

Las infecciones respiratorias agudas (IRA) generalmente son causadas por virus. Los antibióticos no los atacan y su uso indiscriminado provoca resistencia al medicamento. Esto significa que, en caso de infecciones bacterianas, los antibióticos ya no serán capaces de combatirlos, con las consiguientes dificultades para encontrar un tratamiento adecuado; esta es la razón de las complicaciones ya que constituyen la causa más frecuente de consulta en la edad pediátrica, estando presentes a lo largo de todo el año y aumentando de manera muy importante durante los meses de invierno.

Las IRA son más frecuentes en niños pequeños, especialmente en lactantes y preescolares que comienzan a acudir al jardín infantil, pudiendo elevarse el número hasta 8 episodios por niño por año calendario entre 1 año y los 5 de edad.

Las complicaciones se producen cuando se agregan bacterias a la infección ya establecida por virus o por desencadenamiento de fenómenos alérgicos. La más frecuente es la infección del oído (otitis media aguda) favorecida por la forma de las vías respiratorias del lactante que facilita la contaminación del órgano. Otra complicación es la adenoiditis en el lactante, ayudada por un crecimiento anormal en el tejido que contiene las defensas que se encuentra en la garganta detrás y por arriba de las amígdalas (anginas),

conocido como el anillo de Waldeyer. El mal uso de los antibióticos acaba con las bacterias que normalmente se encuentran protegiéndonos, lo que permite que se agreguen bacterias dañinas.

Considerando la evolución normal del resfriado común, se debe poner atención a la persistencia o reaparición de fiebre más allá del cuarto día, prolongación más allá de 7 días de expulsión de secreciones nasales con pus y falta de tendencia a la mejoría a partir del quinto día de haberse enfermado.

La presencia de pus en las amígdalas, en el oído, dolor, fiebre, uno o más de estos signos ó síntomas, implica acudir al médico lo más

pronto posible y de manera URGENTE cuando en lactantes aparecen algunas de las siguientes señales: rechazo al alimento, que respire rápido, se vean sus costillas, que se mueva mucho su abdomen al respirar, se vean amarrados sus labios y la punta de sus dedos o ambas cosas, estos datos indican que ya no es un resfriado común y necesita especial atención y mayores cuidados médicos.

El tratamiento es principalmente con medicamentos que evitan las molestias, con reposo relativo dependiendo de la edad y una adecuada hidratación. En los lactantes más pequeños es fundamental realizar un buen aseo nasal en forma frecuente, que debe hacerse con algodón (sin varilla plástica o de papel) o gasa y agua con un poco de sal para lubricar.

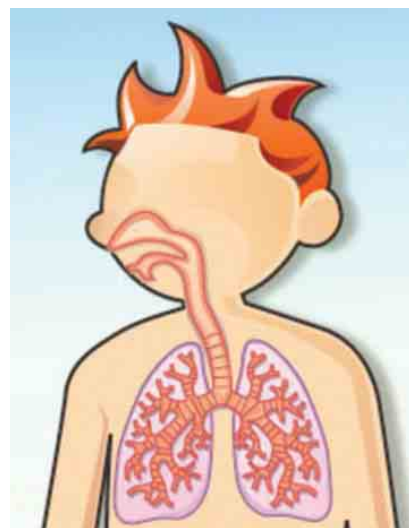
Recomendaciones a realizarse en el hogar:

Incrementar la ingesta de líquidos. Si el niño toma leche materna, ofrecer el pecho con más frecuencia.

Mantener la alimentación habitual (si hay falta de apetito dar los alimentos en pequeñas fracciones, más veces al día). Ofrecer una toma extra de alimentos, durante la convalecencia.

Favorecer la educación en higiene y el buen comportamiento de los enfermos como taparse la boca al estornudar.

Con información del Dr. Eladio Fuentes Soto



Labor fundamental de un psicólogo

Afortunadamente la visión social que se tenía hacia el psicólogo está cambiando, se escucha cada vez menos la idea de que sólo los enfermos mentales acuden a él y en cambio, se reconoce que cualquier persona puede tener problemas o situaciones donde requiere ser escuchado y orientado por este profesional.

La psicología es una ciencia que estudia la conducta humana en todas sus expresiones: cómo se desarrollan las personas, cómo se les motiva, cómo se comportan en grupos, en soledad, cómo se relacionan con la pareja, hijos, amigos, colegas, familia, padres. Cómo enfrentan los problemas, cómo aprenden, sienten, recuerdan. Cómo manejar la ansiedad, vejez, depresión, discapacidad y la sexualidad.

Es una labor amplia y enriquecedora, que tiene el objetivo de comprender y ayudar a las personas para que tomen las decisiones que consideren necesarias, asuman su responsabilidad, enfrenten los miedos y realicen un cambio en su dinámica de vida.



Lamentablemente existen personas que usurpan, engañan y tratan de sacar y anteponer un beneficio personal utilizando al paciente como un medio para ello, personas que sin contar con los estudios necesarios ofrecen el servicio, o bien que actúan con poca ética profesional y abusan de los pacientes en diversos sentidos; por ello en el CNDEE nos preocupamos por advertir a los usuarios de algún servicio de psicología para que reconozcan las anomalías que se pueden presentar y tomen las medidas necesarias:

1.- Dentro del apoyo psicológico nunca se debe tener contacto físico con el paciente,

esto es, no es necesario las caricias, besos o contacto sexual para dar la terapia. Los terapeutas alternativos pueden ofrecer masaje pero este nunca deberá hacer sentir incómodo al paciente.

2.- Un psicólogo no puede medicar, eso es exclusivo del área médica.

3.- Aclarar desde el inicio con el terapeuta las dudas que tenga con respecto al tratamiento en cuanto a costo y tiempo de atención o tratamiento.

4.- El psicoterapeuta no debe de incitar al paciente a que tome decisiones que vayan en contra de las convicciones o idiosincrasia.

5.- Si no existe confianza entre el terapeuta y usted, se debe considerar cambiar con otro especialista, ya que es indispensable para el trabajo contar con la confianza.

6.- Estar alertas de su intuición, no deben hacer nada que les parezca extraño o raro, aunque se los pida el terapeuta.

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, 01 800 911 6666 opción 9.

Con información de Nancy Vargas y Gabriela Jiménez.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO

SOLICITA:

¿TE GUSTARÍA PERTENECER
A ESTE GRAN EQUIPO?

¡TENEMOS UN
LUGAR PARA TI!

EMPLEADO DE FARMACIA

Requisitos: • Edad: 18 a 45 años
• Escolaridad: Secundaria terminada • Ambos sexos • Experiencia en la rama farmacéutica (manejo de sustancia activa comprobable).

BOTARGUERO / ANIMADOR

Requisitos: • Edad: 18 a 30 años
• Escolaridad: Secundaria terminada • Ambos sexos • Experiencia no necesaria • Gusto por el baile, proactivo y responsable.

Ofrecemos:

• Sueldo base + Atractivo plan de compensaciones
• Prestaciones de ley • Vales de despensa
• Estabilidad laboral • Desarrollo profesional

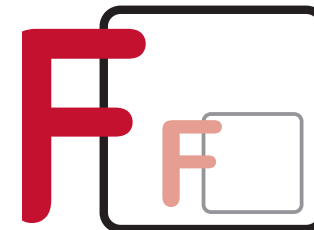
Interesados presentarse en:

• Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia
(cerca del metro Nativitas), Del. Benito Juárez.

TE ESPERAMOS CON LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:

Solicitud elaborada, identificación, copia de acta de nacimiento, número de afiliación al IMSS, comprobante de domicilio, comprobante de estudios y CURP.

También puedes dejar tu solicitud en la sucursal más cercana.



Trabaja Conade con dos mil atletas, de cara a Londres 2012

El ciclo olímpico a Londres 2012 ha comenzado y para las autoridades del deporte mexicano la meta de regresar con 12 medallas es una situación en la que ya se han puesto a trabajar, integrando una reserva de dos mil atletas que lucharán por un lugar en la justa.

Manuel Youshimatz, director de Alto Rendimiento de la Conade, explicó que ya se ha empezado a desarrollar un programa que contempla alrededor de dos mil atletas, quienes estarán en observación para ser calificados por sus posibilidades de conseguir la gloria olímpica.



Para Londres 2012 las autoridades deportivas esperan 12 medallas de la delegación mexicana

Agregó que ahora "estamos hablando de una reserva superior a dos mil deportistas, donde se va ir depurando poco a poco a hasta la mitad, porque esa es la reserva para Juegos Centroamericanos donde esperamos llevar como 700 atletas, después se va hacer más pequeña para Juegos Panamericanos, y en Juegos Olímpicos esperamos poder llevar una delegación de buen nivel".

Al hablar de los posibles candidatos a medallas, reiteró que aunque se planea llevar una delegación similar en número a la de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, en el deporte no se puede especular con los resultados por lo que pueden caer en disciplinas que no están consideradas.

"Esperamos que 80 atletas estén dentro de los 16 mejores del mundo y de esos 80, 40 estén entre los ocho primeros, sobre eso estamos trabajando pero en el deporte no se puede afirmar ninguna medalla, solamente debemos tener gente con nivel, el deporte es circunstancial".

De esa manera, el medallista de bronce en Los Angeles 1984 explicó que la meta de conseguir una docena es algo muy posible y que más que un reto es una cuestión que lo llena de inspiración.

Finalmente, Youshimatz detalló que los deportes en los que se está trabajando son 10: taekwondo, clavados, tiro con arco, boxeo, pentatlón moderno, levantamiento de pesas, atletismo (marcha y fondo), ciclismo, canotaje y remo.

"Estamos haciendo la integración de la reserva deportiva mexicana, pidiendo a todas las federaciones e institutos estatales, que nos manden la lista de todos los atletas que tienen considerados que podrían estar en Juegos Olímpicos, de esos vamos hacer un análisis y un seguimiento de los que creemos son los mejores".

8
MARZO

Día Internacional de la Mujer

El Dr. Simi tiene estas promociones para ti

-10%

Vigencia del 1 al 31 de Marzo

Papanicolaou: \$ 125.00

Mastografía: \$ 295.00

desde
Ultrasonido
Glándula Mamaria \$ 150.00

\$ 236.00

Paquete Femenino
(Papanicolaou, Exudado Vaginal y Examen General de orina)

Se aplican restricciones por zona geográfica
Precios sujetos a cambios sin previo aviso

Análisis Clínicos del Dr. Simi
"Lo mismo pero más barato"

El nefasto pedestal de los esteroides

BIV

Alex Rodríguez no es un beisbolista cualquiera, por su impresionante bateo y extraordinaria defensiva, es el que muchos consideramos como el mejor jugador que se ha visto en las Grandes Ligas; es el mejor pagado, el que acaba de firmar un contrato de 10 años con los Yanquis de Nueva York por 275 millones de dólares, algo así como 3 mil 810 millones de nuestros devaluados pesos.

Y porque Alex Rodríguez no es un jugador cualquiera, el mundo del beisbol se sacudió cuando reconoció que del 2003



al 2004, consumió sustancias químicas para mejorar su rendimiento físico.

Es cierto que en ese tiempo el consumo de esteroides no estaba prohibido en las Grandes Ligas, pero eso no cancela el hecho de que obtuvo marcas y títulos mediante inmoral ventaja sobre la mayoría de los competidores.

Valen, por lo tanto, las comparaciones que para algunas resultan odiosas:

Puede darse por hecho que figuras como José Canseco, Sammy Sosa, Jason Giambi, Mark McGwire y Barry Bonds, lograron títulos y marcas con la ventaja de las sustancias prohibidas y que, por lo tanto, el suyo puede ser el pedestal de los esteroides. En virtud de ese hecho tan controversial y doloroso, puede afirmarse que se mantienen como intocadas las marcas de jugadores como Babe Ruth, Roger Maris, Hank Aaron, quienes como se diría a la mexicana, no necesitaron de vejigas para nadar.

Y lo cierto, por otra parte, es que el beisbol seguirá adelante y que se mantendrá en el gusto de millones de aficionados en el mundo.



Ana Guevara, a la política

Y ahora, ¿quién podrá salvarnos?

Fernando Gutiérrez

"Ana, Ana, Ana... de verdad me sorprendes, antes odiabas a los políticos y ahora ya se te olvidó tu odio hacia la política. Bueno, el olvido es un requisito para ser político. Otra cosa: ¿cómo vas a acreditar tu residencia en la Miguel Hidalgo? ¿Cuánto tiempo llevas en el DF?"

"Querida Ana, no sabes en la que te estás metiendo. Miguel Hidalgo es una delegación extremadamente difícil por los intereses que maneja. Si sólo buscas lana y cochupos, vas por buen camino".

"Qué lejos estás de haber sido el ejemplo para miles de mexicanos amantes del deporte. Ahora ya quieres ser política. ¿Por qué la Miguel Hidalgo y no la Venustiano Carranza? ¿Será que allá hay más lana? ¿No habías dicho que el deporte era un 'cochinerito'? ¿Y la política no lo es?"

"Ya basta de políticos tipo La Tigresa, Pancho Cachondo, etcétera. En tu caso Ana, serías más útil enseñando a la niñez toda tu experiencia deportiva, pero ahora vas a la política sin saber nada de ella. ¡Pobre México!"

"Excelente, mientras miles están desempleados, Ana Guevara se lanza por un hueso que seguramente le dará algún partido".

"Nos decepcionas Ana. Cuando te retiraste dijiste que ibas a salvar al deporte. ¿Dónde quedaron tus promesas? Mejor lázate a dirigir al América".

Bien, pues éstas son sólo algunas de las reacciones públicas que pueden leerse en Internet luego de que la directora del deporte del DF, Ana Guevara, anunciara que dejará el cargo para lanzarse como candidata a jefa delegacional de la Miguel Hidalgo.

¡Gulp! Eso sí que nos enchina la piel.

Ana Guevara dedicó once años de su vida al atletismo profesional y ganó medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. El gobierno invirtió en ella unos 120 millones de pesos para ese fin. Y luego se retiró del deporte por pelearse contra todos.

Exigió ser directora de la Conade y titular de la Federación Mexicana de Atletismo, pero nada de eso logró por estar rodeada de enemigos. Fue Marcelo Ebrard quien la consoló al darle el deporte capitalino, al cual deja ahora colgado de la brocha.

Ustedes creen que si una jefatura delegacional no ofreciera millonadas, Ana se lanzaría igual. Seguro que no. Ella es ambiciosa y va por el billete grande. Y qué mejor campo que la política.

¿Si no fuera así, por qué estamos plagados de políticos que sólo buscan enriquecerse y no servir a los millones de mexicanos empobrecidos y hambrientos? teacherfgp@yahoo.com.mx



Vía Pública



• • • Fausto Fernández Ponte

Plan anticrisis: ¿nuevo modelo?

El Poder Legislativo —o Congreso de la Unión de entidades federadas a los Estados Unidos Mexicanos—, patrocinador del llamado "Foro Anticrisis", concluyó ese quehacer y, como se esperaba, incurrió en cortedad. Incluso, en lo que bien pudiere ser una iniciativa asaz vanguardista, verdaderamente anticrisis, y diríase que hasta revolucionaria, la de diseñar un nuevo modelo económico, nació muerta. La mató su ambigüedad misma. De las moralejas devenidas de la relatoría de enunciados y propuestas realizada bajo la guisa temática de "México ante la crisis: ¿qué hacer para crecer?", el Congreso exhibió su naturaleza y vera vocación. Cierto. Es sabido, por la vivencia histórica del pueblo de México, que la naturaleza del Congreso, como uno de los componentes formales del poder político del Estado mexicano, responde al interés de grupos potestarios. Dígase de otro estilo que esos grupos de poder —con enorme capacidad y alcance de presión— no son solamente políticos, sino también económicos, entreverados y con traslapes peculiares. La misma composición o naturaleza del Congreso así lo exhibe no sin cinismo y espíritu de cuerpo y de clase en su adhesión a la forma de organización económica y política prevaleciente, tan desigual e injusta. Ese modelo —cuyo etiquetado es el de neoliberalismo e inserto en una dinámica de sofismas, socialías y falacias de globalización económica— es de saqueo brutal de recursos y mercados y explotación humana. Tocante a la experiencia de ese modelo en México, el saldo es terrible: más y mayor pobreza y miseria, impune escamoteo privado de recursos y cínica apropiación trasnacional de plusvalía del esfuerzo del trabajo ajeno. Véase, si no, caro leyente, el listado de acciones que el Poder Legislativo emprenderá, según anuncio formalista, para sincretizar el cúmulo de enunciados y propuestas de los participantes en el foro. Esas acciones serán las siguientes: 1) Diez promesas de reformas a la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y leyes reglamentarias. No se especificaron cuáles artículos constitucionales ni qué leyes serían reformadas. 2) Nueve compromisos a realizar a mediano plazo por los propios legisladores, para emprender acciones adicionales no especificadas. 3) Once recomendaciones del Poder Legislativo al Ejecutivo, entre las que destacan las de "ejercer el presupuesto de forma eficaz", "simplificar trámites" y "diseñar un nuevo modelo económico".

ffponte@gmail.com

Editorial

Ahorro, imperativo tridimensional

En medio de la turbulencia financiera y la crisis económica que ya afecta gravemente a nuestro país; cuando se pierden millares de plazas de trabajo y la producción resulta insuficiente ante el crecimiento de la población, el ahorro se convierte en incuestionable imperativo de carácter tridimensional.

Al ahorro se le define como aquello que no se consume y se reserva para satisfacer necesidades posteriores, o como el sacrificio del presente en favor del futuro, pero desde el punto de vista ético y económico, el ahorro obliga a particulares, a instituciones del poder público y a dueños del capital.

Decimos que alcanza a cada uno de los ciudadanos porque, sin depender de la voluntad de terceros, todos podemos evitar el desperdicio del agua, de la energía eléctrica, de todos los bienes y servicios que, en tiempo de crisis, se encarecen y cada día se hacen más escasos.

Sí, en el terreno de nuestra propia voluntad está el rechazar al consumismo que seduce, que empuja a comprar lo que no se necesita y que tanto promueven las oligarquías financieras mediante sus publicistas y modernos medios de comunicación social.

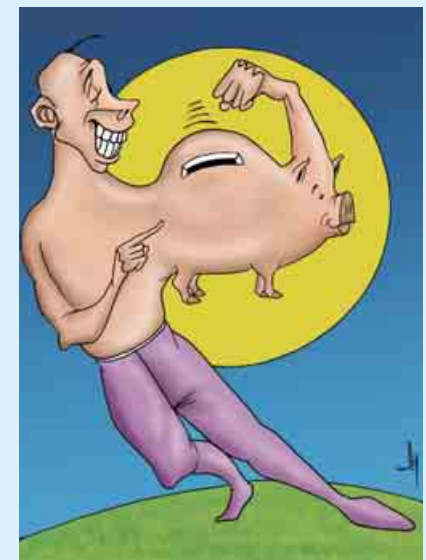
El ahorro es disciplina y virtud personal, pero en las instituciones públicas se convierte en irrenunciable obligación.

Criticable, por lo mismo, resulta la vida faraónica que se dan los servidores públicos de alto cargo, los líderes partidistas, los señores senadores y diputados que se pronuncian en favor de la "austeridad", pero que son incapaces de renunciar a sus privilegios en aras de la solidaridad frente a los millones que poco o casi nada tienen.

Frente a los dueños del capital, fortunas amasadas en el reino de la inequidad, vale recordar que sobre todo recurso pesa una hipoteca social y que, desde la perspectiva moral, nadie tiene derecho a lo superfluo mientras la inmensa mayoría carece de lo indispensable para vivir con dignidad.

El desafío, entonces, es que particulares, instituciones públicas y beneficiarios del poder económico, asumamos el ahorro como el gran imperativo ante los signos adversos de la actualidad.

En el discurso, en efecto, queda bien censurar al catastrofista, pero es hora de acción y definición.



■ Espacio a la historia

Amistad entre dos Niños Héroes

Manuel Magaña Contreras

Leandro Valle y Miguel Miramón el primero de 14 años y el segundo de 16, alumnos ambos del Colegio Militar, son Niños Héroes que sobrevivieron a la batalla de Chapultepec contra los invasores norteamericanos. Posteriormente, uno militó en el Partido Liberal y el "joven Macabeo", en el Conservador.

Ambos respetaron las convicciones políticas de cada quien y participantes los dos en importantes campañas militares en campos enemigos siempre conservaron el tesoro de la amistad. Se querían como hermanos y realmente lo eran en el campo de su historial castrense si se toma en cuenta que la salvación de la vida de los dos Niños Héroes se debió a que cayeron prisioneros, según narran las fuentes de la historia en relación a la Batalla del Castillo de Chapultepec, librada el 13 de septiembre de 1847.

Un hecho que debe destacarse en relación a la amistad de ambos, es el que protagonizaron ambos próceres al entrar Juárez a

la capital mexicana después del triunfo del general Jesús González Ortega sobre el ejército comandado por el Gral. Miguel Miramón en los llanos de Calpulalpan —hoy San Miguel de las Victorias, Estado de México—, el 22 de diciembre de 1860.

Miramón tuvo que huir de la capital mexicana para evitar su aprehensión por los triunfadores en la Guerra de Tres Años o de Reforma.

La familia del "joven Macabeo" —así le decían sus partidarios a Miramón—, no podía escapar con él y entonces, Miguel, derrotado cuando ejercía por el Partido Conservador la presidencia de la república, optó por encargar a su esposa, doña Concepción Lombardo de Miramón y a sus hijos, al cuidado de su amigo Leandro Valle.

Bellísimo ejemplo este, en medio del fragor de la lucha fratricida en aquél entonces, con el cual se demuestra que los mexicanos no sólo sabemos enfrentarnos mutuamente. Rendimos tributo también a la amistad, aún en las condiciones más extremas.



Leandro Valle y Miramón, exponentes del honor y la generosidad militar, dieron el sentido de nobleza a aquella encarnizada guerra de la cual surgieron las bases del Estado Mexicano que cambió la vida en México, con la separación de la Iglesia y del Estado.

Leandro Valle, fusilado en el Monte de las Cruces, por Leonardo Márquez en junio de 1861, era poseedor de un alma superior. Salvó también la vida a su amigo y compañero de Colegio militar, Miguel Miramón, en la ciudad de Puebla, en los inicios de la Guerra de Tres Años. Cuando Leandro Valle fue ejecutado, murió y perdonó a sus enemigos que le quitaron la vida. En el mexicano, hay casos de nobleza dignos de destacar.

mmc.informacion@yahoo.com.mx

Agenda Política de México 2009
La más fina agenda de información

Contiene:
 Calendario electoral, Crónicas del año político
 Estadísticas por entidades,
 Biografías de la clase política... y mucho más.
 \$1,600 encuadernada en fino curpiel,
 incluidos gastos de envío por mensajería

Desarrollo de la Comunicación e Investigación Regional, S.A. de C.V.
 (01.81) 8344.0540 / 8344.1180
 agendapolitica@mexico.com

www.agendapolitica.com.mx

D.J. Fumicho Cultural Banamex / Fragmento de la obra "Lactancia de Santo Domingo" / Cristóbal de Villalpando ca. 1649 - 1714



No me da pena decir que viajo en metro: Samia

Su facilidad para imitar la descubrió desde que era pequeña. Pero fue en La Parodia y en El Privilegio de Mandar cuando Samia se dio a conocer con sus imitaciones de Alejandra Guzmán, Gloria Trevi, Lucero y Yuri. Así llegó un momento en que decidió probar suerte como cantante y aunque tuvo que vender hasta su coche para hacer un video, ella no se arrepiente de andar en metro porque no quita el dedo del renglón y va para su segundo disco. Ahora, lo único que le falta es un nuevo galán.

¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?

"Soy como bien querendona y me apapacho todos los días, me caigo bien y me gusto toda. Pese a que parezco guía roji con mis cicatrices de todas las cosas que me he hecho, aún así me quiero mucho, me gusta o como me hizo Dios y los autógrafos de los cirujanos".

¿Cuál es la parte de tu cuerpo que recibe más piropos?

"Todo lo postizo que tengo, pero nunca me pongo a pensar en eso. No me considero una mujer sexy ni sensual, ni mucho menos símbolo sexual".

¿En qué momento llega la imitación a tu vida?

"Con toda la humildad te puedo decir que es un don, nací con ello. Antes yo lo hacía de burla en las fiestas para cotorrerar y pasarla bien. Lo que pasa es que soy metichona, veo cómo habla la gente, cómo se mueve, cómo se ríen, se visten y todos esos detalles que saltan a la vista. Recuerdo que les decía a mis amigos que quería ser cantante, pero me contestaban que no porque no tenía un estilo propio, sino que cantaba como Tatiana, Yuri, Lupita D'Alessio y Daniela Romo".

¿Tocaste puertas para trabajar como imitadora?

"No, un día acompañé a una amiga a un desfile de modas y me puse a imitar a Alejandra Guzmán. Llegó el organizador y me preguntó si estaba interesada en presentar el desfile como Alejandra y que me pagaría por ello, entonces le dije que sí. Así surgieron varios eventos sólo con la voz de la Guzmán, sin vestuario ni nada".

¿Extrañas algo de cuando no eras figura pública?

"No, es que no ha cambiado nada. Es muy chistoso porque la gente no me creía que viajaba en metrobus, micro, metro y trolebús como cualquier persona. Lo que pasa es que me ven y no creen que sea la que sale en la tele. No he llegado a tener esa posición dentro del medio de ser como la famosa que no puede ni ir al supermercado, pero soy bien afortunada porque la gente me quiere mucho".

Algunos pensarían que no pasó nada con tu disco porque no sonaba en radio...

"Así es, pero en algunos lugares de provincia llegó a sonar fuerte, de hecho hay una oferta de ser imagen de un producto en el sureste mexicano, pero me han surgido propuestas de personas que quieren producirme un segundo material".



Soy artista, no estrellita del momento: Fernanda Ostos

Viene de la página 16

Fernanda Ostos quiere posicionarse en el gusto del público, esté sonando o no en la radio, y advierte que no quiere ser "estrellita del momento".

A ella le interesa que el público se divierta y se olvide, aunque sea por un instante, de sus problemas económicos y personales. "Quiero regalarles un momento de diversión, alegría, reflexión y curiosidad. Si comparto esto con mi público estaremos formando una cadena de amor y eso para mí es amor en movimiento".

Lamentó que hoy en día no existan espacios en la televisión para artistas con talento, experiencia y propuesta y que exista censura y discriminación.

Ahora lo que hay son reality-shows donde meten a chavos que no tienen idea ni talento; a ellos los promocionan, los manejan como títeres y les hacen creer que son "grandes artistas".

Para finalizar, Fernanda Ostos pidió a quienes deseen comprar su disco lo hagan en una tienda formal y no en la piratería.

Si tú deseas escuchar los temas de su nuevo disco, ver sus videos y checar su sesión de fotos en la revista H, puedes entrar a www.fernandaostos.com.mx



Fernanda Ostos regaló un momento de diversión en Siminota Musical

Flexibilidad, secreto de un buen matrimonio: Alfredo Adame

Alfredo Adame nos confesó que está consciente de que es necesario renovarse como hombre y persona, pues cuando alcanzas la edad de un hombre maduro te pueden 'comer el mandado'.

¿Ahora los matrimonios están en crisis?

"Sí, muchos matrimonios pasan por una crisis, porque ahora las libertades de las mujeres son diferentes y su modo de desenvolverse frente a la sociedad también. Ya el hombre no tiene el mando al ciento por ciento, las mujeres están destacando más en muchos campos y eso les da una oportunidad importante de participación. Ya no existen las mujeres sumisas, que están en su casa sólo esperando a escuchar las instrucciones del marido, y están poniendo en práctica su personalidad, su temple, su criterio y muchos aspectos que a los hombres a veces no les parecen".

Tu matrimonio con Maripaz sigue muy firme...

"Mi matrimonio es sólido al ciento por ciento. Tengo una familia preciosa, una mujer guapísima, encantadora, que es una excelente compañera, excelente madre, convivimos muy bien y disfrutamos los viajes con nuestros tres hijos. Tenemos un matrimonio que no podría llamar perfecto, porque eso no existe, pero sí muy bien avenido y funcional. Mi casa es muy normal y no hay nada diferente a lo que hay en cualquier casa".

¿Tienes un secreto para lograr un matrimonio duradero y bien avenido?

"No, yo creo que lo importante es que los dos tengan un criterio propio para saber enfrentar un matrimonio y para saber que te estás entendiendo con alguien que no es de tu sangre y que no es de tu familia. Yo creo que el secreto de un buen matrimonio es aprender a ser flexibles, hay que razonar las cosas, hay que entenderlas, hay que participar y hacer las cosas de común acuerdo, y juntos. A medida que van creciendo los hijos, te tienes que renovar, porque si no te comen el mandado los chavos, y también los nietos te van inyectando juventud.



Nuestro planeta



Bienvenidos a este rincón que es nuestro mundo y al que quiero recordarles que pueden escribirme para opinar, sugerir, comentar, mostrar, platicar, relatar, contar o lo que se les ocurra, porque es un espacio disponible, como lo es nuestro planeta.

Aquí voy a pedirte que dejes de leer un momento para que voltees a tu alrededor. ¿Ya? En serio, volteas a tu alrededor. ¿Qué viste? Pues todo eso que viste es parte de nuestro planeta. Tu suéter, la cocina, tu mascota, la fruta que llevaste de lunch, el camión, la ventana y lo que hay detrás de ella: el árbol, el agua y hasta los cables de la luz. Todo forma parte del mundo en el que tú y yo vivimos.

Claro que ahora hay cosas que no estaban cuando el mundo comenzó, pero todo se ha fabricado con materiales que surgieron de la tierra, o que son una mezcla de ellos. ¡Ah! Y si viste a tu mamá, tu papá, tus hermanos, la niña que te gusta y que ahora está chimuela, pero que en cuanto le salga el diente te le vas a declarar, el niño que sólo se te queda viendo cuando juegas con tus amigas o si te viste a ti mismo al espejo, también forman parte del planeta. O sea que todos habitamos este mundo en la misma proporción.

Bueno... ¿y? Pues que entonces no entiendo que si el mundo es la casa de todos, ¿por qué hay quien lo ensucia? ¿te gusta

ría que el vecino viniera a tu casa a tirar su bote de basura? ¿o que una señora de la otra cuadra lanzara la comida que se le echó a perder, más una lata de refresco y de paso un pañal usado a tu tinaco? La verdad... a mi tampoco. Sin embargo, a veces, eso hacemos con otros seres que conviven con nosotros.

Nuestro planeta es un ser vivo, que contiene muchos ecosistemas; es decir, muchos sistemas de vida. Tú conoces algunos, basta con levantar una piedra del jardín para ver como un montón de

colonias de pequeños seres, tienen ahí sus vecindades: como las arañas, las lombrices, las hormigas. También has visto otras colonias si alzas la mirada y descubres a las águilas en las montañas, los pájaros que viven en los árboles o a los que van volando en grupos, o mejor dicho, parvadas.

Hay otros que viven bajo tierra, como topes, serpientes, ratones. Otros sobre ella, como nosotros, los leones, los changos, los osos o los gatos, o incluso las plantas. Por supuesto hay un sinfín

de colonias bajo del mar. Conocemos una que otra, como ballenas, delfines, focas, pero en lo más profundo, hay otras que ni idea tenemos cómo son. Solo sabemos que hasta allá están.

Ningún habitante de esas colonias, de esos ecosistemas, viene a echar la basura a nuestra casa. Lo menos que podemos hacer para corresponder, es no echar basura en la de ellos. ¿no te parece? Como que es cuestión de pura educación.

Sin embargo, hay basura en los mares, en los bosques, en los ríos, en las montañas, debajo de la tierra, en la esquina de tu casa o en tu salón de clases. Y no apareció por sí sola. Alguien la tiró.

Si el lugar en el que vives se llenara de basura y nadie lo aseara, quién sabe si te gustaría vivir en él. O quién sabe si ese lugar acabara por ensuciarse tanto, que ya no fuera posible vivir ahí. Si eso pasara, a lo mejor se llenaría de gusanos,

ratas, cucarachas, chinches, seres que viven de todas formas con nosotros, pero que se harían tantos, que romperían el equilibrio en el que habitamos.

Cuando un ecosistema invade a otro, los sistemas de vida ya no están en equilibrio y todo se desordena. Si eso pasara, a lo mejor saldrías pidiendo

auxilio. ¿Qué se te ocurre que puedes hacer para no romper el equilibrio de la vida en el planeta? Pero... eso sí; ¿estás dispuesto a hacerlo?

No está de más que lo comentes con tus papás. A veces a los adultos, también hay que enseñarles. Ni creas que es tan complicado. Sólo se trata de querer tener un mundo mejor. Mándame tus propuestas y las mejores las publicaremos, ¿te late?



Recuerda enviarnos tus comentarios y sugerencias a simi_informa@porunpaismejor.com.mx



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.



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

¡Absolutamente delicioso!

"PAPAS HORNEADAS CON BRÓCOLI"

Número de porciones: 4
Tiempo de preparación: 1 hora

INGREDIENTES:

- 4 papas crudas medianas
- 2 tallos de brócoli crudo
- 1/4 de taza de leche descremada
- 1 taza de queso cheddar
- 1 cucharadita de pimienta negra

MODO DE PREPARACIÓN:

Lave bien las papas y séquelas. Realice pequeños cortes a lo largo de la mitad de las papas, hornéelas a 175 °C durante 45 minutos hasta que estén cocidas. Limpie el brócoli, hiévalo y píquelo en cuadritos.

Cuidadosamente parta las papas a la mitad y extraiga el contenido a un recipiente hondo, sin dañar la cáscara de las papas para rellenarlas posteriormente.

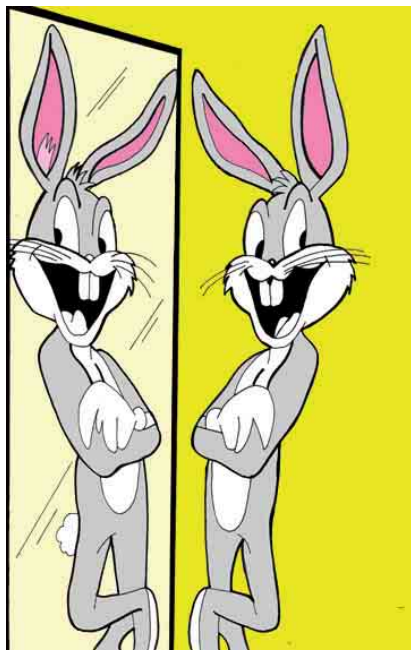
Agregue el brócoli al recipiente en donde está el contenido de las papas, junto con la leche, la mitad del queso y la pimienta. Hacer un puré con esta mezcla.

Agregue la mezcla con una cuchara a las cáscaras reservadas anteriormente, tratando de llenarlas hasta el borde, espolvoreando cada papa rellena con el queso restante. Regresarla al horno, y hornear por 15 minutos más.



Simientretenimiento

LOCALIZA 10 ERRORES EN LA SIGUIENTE IMAGEN

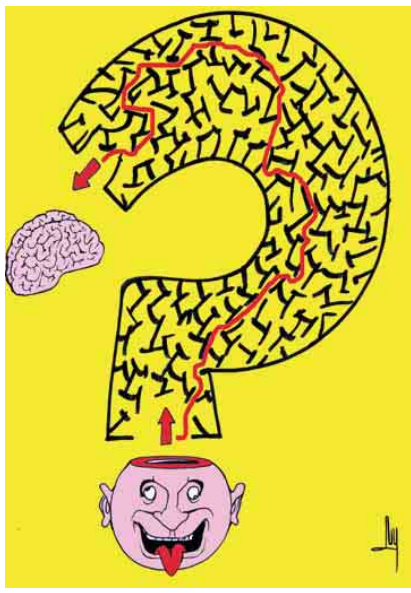


Soluciones número anterior

Crucigrama

K	P	H	C	S	
L	E	H	E		
H	E	R	V	I	R
A	M	I	G	A	S
E	N	A	N	O	S
U	N	A	S	C	R
D	O	S	L	I	A
R	O	S	A	C	O
R	A	S	G	O	P
O	L	E	R	I	R

AYUDA A LOQUILLO...



Piedra en latín	Oxígeno	Antes Meridiano	Afirmación	Agarradera	Metal
Observar	Preso				Art. determinado
		Naipes		Punto cardinal	
Tizana		Lleno de minas			
		Hogar			
Secuencia			Dativo	De moda	
Potasio	Nombre árabe				
	Percutir				
	Monorriel				
	Sodio				
Negación		Altar en latín	Rosa Díaz	Prefijo	El es...
Extraer				Medidas de tierra	Cloro
				Terminación	
Rostro	Acción de quemar				Cobre
					Artículo determinado
					Preposición
			Vacuno		Nitrógeno
Inmunización	100 romano	Vocal	Signo matemático	Afirmación	Vocal
					Oxígeno
				Embarcación de veía	

Cultura hoy...



MUAC sinfonía de estímulos y emociones

De arquitectura moderna, de contacto con la naturaleza y tecnología vanguardista, el Museo Universitario de Arte Contemporáneo (MUAC), es una opción para conocer un espacio innovador que rompe los paradigmas del museo tradicional.

Su creador, el arquitecto mexicano Teodoro González de León, entrelaza en sus espacios un diálogo lleno de estímulos y emociones.

El MUAC cuenta con varias salas de exposición, talleres de restauración y mantenimiento de obras de arte; un auditorio, sala de conferencias, tienda y una importante biblioteca.

Este museo alberga las colecciones de la UNAM, en particular, la obra de arte contemporáneo que ha venido adquiriendo desde hace algunos años y al mismo tiempo se pueden apreciar algunas exposiciones temporales. El MUAC busca poner en la escena museística lo mejor del patrimonio académico, artístico y cultural universitario, con programas contemporáneos, inteligentes, provocadores de experiencias y generadores de conocimientos.

De igual manera, desarrolla programas de difusión e interpretación del arte contemporáneo.

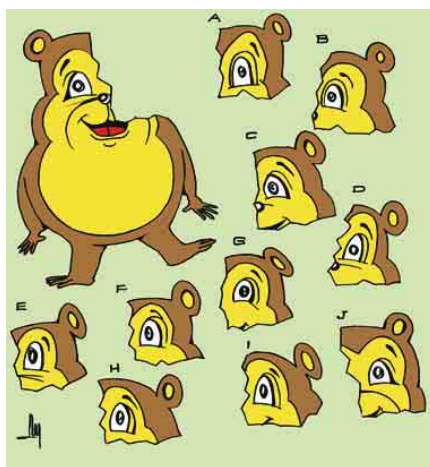
Se encuentra ubicado en el Centro Cultural Universitario de la UNAM, en Ciudad Universitaria.

Próximamente conozca más de este magnífico lugar...



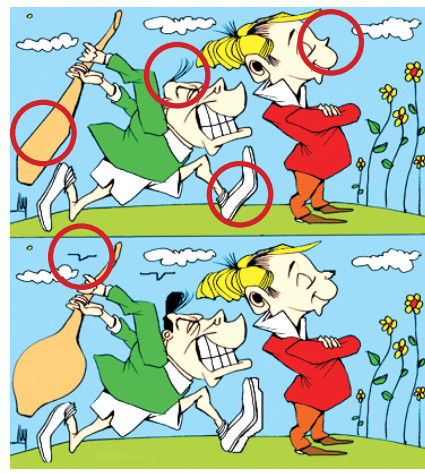
Simientretenimiento

LOCALIZA LA PARTE FALTANTE DE DALVIN



Soluciones número anterior

Las 5 diferencias



SODORO

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

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

Solución al número anterior

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

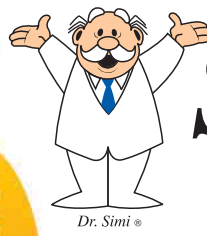


SimiChat

Platica con el Dr. Simi
en VIVO

Invita a tus amigos
y familiares

Te esperamos lunes y miércoles en
www.doctorsimi.com.mx de 5:00 a 6:00 P.M.



Dr. Simi®

Simiinforma

POR UN PAIS MEJOR ©

¿Qué son las vitaminas?

Victor Araujo

Cuando sentimos fatiga suele pasar por la mente el deseo de tomar algo que nos "reanime"; regularmente se piensa en vitaminas, pero ¿sabía que alrededor de su consumo existen muchos mitos?

Los especialistas definen que las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y deben tomarse en las diferentes etapas de la vida, desde que el producto está en formación en el vientre de la madre, hasta la vejez.

Contrario a lo que se cree, las vitaminas no aportan energía, pero su presencia es fundamental para que el organismo aproveche otros nutrientes presentes en la dieta, como hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Ejemplo de ello son las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, que aumentan sus necesidades de vitamina A, C, B1, B6 y B12 y de ácido fólico (vitamina B9), así como de minerales: calcio, hierro, zinc y magnesio. En los niños es aconsejable tomar complementos, sobre todo si no llevan una alimentación equilibrada, mientras que para adolescentes y adultos se recomiendan complementos relacionados con la síntesis de proteínas, el crecimiento y su desarrollo: vitamina A, D, ácido fólico,

B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina.

Respecto de la tercera edad, muchas personas no llevan una alimentación equilibrada y la mayor parte no practica ningún ejercicio, por lo que suelen presentar síntomas de carencia vitamínica.

En este caso la vitamina D juega un papel importante en la capacidad de absorción del calcio necesario para mantener los huesos sanos; otro problema que presentan es la oxidación causada por los radicales libres (moléculas inestables que recorren el organismo provocando la destrucción de las células sanas).

Por ello se recomienda tomar antioxidantes (vitaminas A, C, E) que mantienen el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. En la actualidad conocemos 13 vitaminas (cuatro liposolubles y nueve hidrosolubles), además de las provitaminas, sustancias que pueden convertirse en vitaminas dentro de nuestro organismo, como el beta-caroteno, que se transforma en vitamina A.

Las vitaminas A, D, E y K, son liposolubles (no pueden disolverse en el agua) por lo que siempre hay que ingerirlas con la grasa de ciertos alimentos, mientras que las del grupo B -B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina).

Ácido pantoténico, B6 (piridoxina), biotina, ácido fólico, B12- y vitamina C (ácido ascórbico), son hidrosolubles (van con el agua que

contienen casi todos los alimentos). La carencia de las vitaminas puede originar trastornos y patologías complejas, la mayoría de las cuales se corrigen con su adecuado aporte, ya sea al consumir alimentos o suplementos alimenticios que las contengan.

Sin embargo, es recomendable que antes de tomar vitaminas acuda al médico, aseguró Elisa Gómez Reyes, nutrióloga del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán".

En cuanto a la sobredosis de vitaminas Cuando las personas ingieren gran cantidad de vitaminas, agregó la nutrióloga, éstas no se asimilan; si se trata de las hidrosolubles se desechan por la orina, pero si son liposolubles el organismo las almacena y pueden causar hipervitaminosis. Las vitaminas hidrosolubles (complejo B y la vitamina C) no se almacenan en el organismo, lo que significa que hay que ingerirlas regularmente. Es difícil sufrir una sobredosis de vitaminas, porque el cuerpo expulsa cualquier exceso.

Las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) sí se almacenan en el cuerpo, (sobre todo en el hígado) y el organismo puede pasar algún tiempo sin reponerlas, ya que las obtendrá de sus reservas.

Este tipo de vitaminas pueden provocar una hipervitaminosis, cuyos síntomas son parecidos a los que se tienen cuando hay deficiencia de éstas; por ejemplo cansancio y los efectos pueden ser graves al hígado. La vitaminas se encuentran repartidas en carne, pescado, huevo, lácteos, verduras, frutas y aceites.



Foto: Victor Macedo

Soy artista, no estrellita del momento: Fernanda Ostos

Moisés Sánchez Olvera

Divertida, alegre, sensual y eternamente joven -y adolescente como Fey-, así es Fernanda Ostos, quien regresa a los escenarios con un nuevo álbum: Mi juego favorito, material con 11 tracks de su inspiración y que se grabó en Los Ángeles, California, bajo la producción de Carlos Lara.

En entrevista para **Siminota musical**, Fernanda indica que ante la falta de apoyo por parte de las disqueras, decidió realizar una producción independiente, lo que a su juicio es más difícil y riesgoso, pero que le permite hacer lo que ella quiere.

A la intérprete de No soy virgen, pero te haré milagros, le encanta cantar en



vivo y estar en contacto con la gente. Reconoce que lo más importante de un artista es la promoción; sin embargo, señaló que "la mala onda es que no te dejen llegar y le impidan a la gente escoger si les gusta o no".

