

México, foco rojo
Basura,
 problema de todos



México es un foco rojo mundial por la cantidad de basura que genera al año y por el mal manejo que hace de los 30 millones de desechos que no sabe cómo reutilizar.

6 y 7

■ Ayudar es vivir:
 Un corazón para Chiapas



3

■ Salud:
 Colesterol alto y riesgo cardiovascular



4

■ Pasarela:
 Premios Oscar 2011



12

SIMINFORMA

Por Un País Mejor

**Presidente del Grupo
Por Un País Mejor**
Víctor González Torres

Redacción

Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director
D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca/ Diseño
D.C.V. Virginia Palacios Baeza / Diseñadora

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez / Coordinador
Moisés Sánchez
Miguel Ángel Becerril
Fernando Gutiérrez

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González

Caricaturistas

Óscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña

Columnistas

Carlos Ramírez / Manuel Castilla
Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández Ponte (†)
Arturo Martínez Aviña/ Baltazar Ignacio Valadez
Manuel Magaña Contreras/
Alfredo Camacho

Servicio de Agencia
Notimex

Imprenta en México

Litografía Magno Graf, S.A. de C.V.
Calle 23 No.33, Col San Pedro de los
Pinos. C.P. 03800, México, D.F.

Distribuidores en México

Farmacias Similares / El Sol de México
Bamboó Impresiones

Imprenta en Chile

Gráfica Puerto Madero

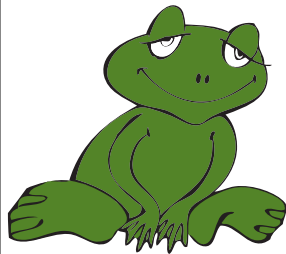
Distribuidores en Chile y Guatemala
Farmacias del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile.
Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Eje 6
No. 26, Col. Independencia, C. P. 03630, México, D.F. Nú-
mero de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto
Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-
101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certifi-
cado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por
la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilus-
tradas con fecha 26 de agosto de 2004.
Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la
República, A.C." Certificado por: Lloyd Internacional, S.C.

"Los artículos publicados en esta edición son
responsabilidad exclusiva de su autor. Está
prohibida la reproducción total o parcial de
cualquier material contenido en esta edición,
salvo autorización previa y por escrito".

simi_informa@porunpaismejor.com.mx
www.siminforma.com.mx
Redacción México: 54 22 01 48
Conmutador: 54 22 45 00

Comunicación Social Grupo Por Un País Mejor

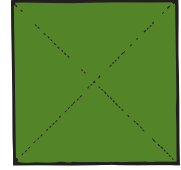


EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA

Por Juan Carlos Iracheta



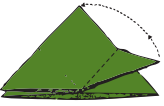
La super-rana



1.- Dibuja sobre un cuadro de papel sus diagonales.



2.- Dobra por las líneas punteadas para que quede un triángulo.



3.- Toma una punta y dobla hacia arriba.



4.- Hasta formar dos triángulos.



5.- Y luego así, en ambos lados.



6.- A partir de este triángulo,



7.- toma una punta y dobla hacia abajo,



8.- para que quede así.



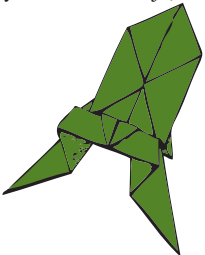
9.- Toma una punta y dobla hacia afuera,



10.- para que quede así.

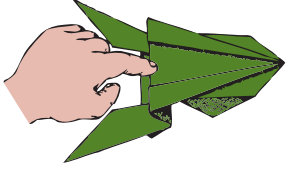


11.- Dobra hacia arriba, así:
Y luego hacia abajo,



12.- para llegar hasta aquí.

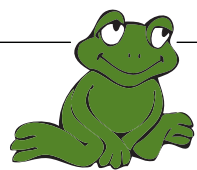
Finalmente voltéala y...
¡ya está lista para saltar!



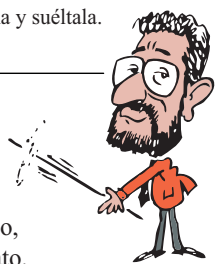
13.- Sólo presiona y suéltala.

¿POR QUÉ SALTA?

Debido a la flexibilidad del material. Observa la diferencia entre doblar una hoja de papel y pretender doblar esa hoja de papel 6 o más veces.



Te recomiendo hacer modelos pequeños con diferentes tipos de papel, plástico, cartulina o acetato.



Juan Carlos Fernando Iracheta y Estruk. México.2011 © DERECHOS RESERVADOS. jciracheta@yahoo.com http://mx.geocities.com/jciracheta

¿Tus emociones te impiden ser feliz?

Te ofrecemos apoyo y orientación psicológica

GRATUITA

• Atención telefónica de lunes a domingo las 24 hrs. del día.
01800 911 6666, opción 9
• Evaluación vía internet (www.serfelizsipuede.com.mx)

¡Búscanos, queremos ayudarte!

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

Un Corazón para Chiapas

• Miguel Ángel Sánchez



La Fundación del Dr. Simi lleva ayuda a casi todos los rincones de nuestro país, su trabajo es muestra fiel del amor que Víctor González Torres prodiga hacia los que menos tienen, y en esa labor tan importante también participa mucha gente que muy pocos conocen, pero que se esfuerza día tras día.

Al iniciar este 2011, conocamos el trabajo que realiza Cecilia Corazón Alegre González. Es una de las 39 delegadas con que cuenta la Fundación en los 31 estados de la República y Distrito Federal.



Los beneficios en Chiapas son para todos

Cory, como la llaman de cariño, vive en Chiapas, un estado muy bello; rico en cultura y en biodiversidad, pero donde la desigualdad es muy marcada, como el hambre y la miseria que padece la mayoría de su gente, casi toda de origen indígena.



Siempre se busca el impulso a la educación

Por eso, el trabajo que realiza la Fundación del Dr. Simi es clave para nuestros hermanos chiapanecos, actividad que desde hace tres años llena a Cory de múltiples satisfacciones.

“Entré a trabajar el 28 de octubre del 2007 a la Fundación del Dr. Simi; para mí representa no únicamente un trabajo, sino la satisfacción personal de ayudar a otros.

“No es únicamente traer donativos, sino el que te reciban con cariño sincero, no lo puedes cambiar por nada. Ayudar es una forma de demostrar qué tan grande es el amor y el servicio hacia los demás. Esto es el trabajo ideal.”

De sonrisa fácil, amable, sencilla, humana y generosa, Cory cumple cabalmente con su trabajo de delegada, al cual dedica la mayor parte del día. Diario se levanta a las 6 de la mañana para comenzar sus labores; primero, como madre, ya que tiene a Marco Antonio, su pequeño hijo de dos años.

“En lo físico, es un gran desgaste; pero en lo emocional, creces y te dan más ganas de seguir ayudando”

Cory reside con sus padres y sus tres hermanos en Tuxtla Gutiérrez, desde donde se desplaza con ayuda a más del 50 por ciento de los 111 municipios con que cuenta el territorio chiapaneco. A ellos, lleva alimento y ropa, con el apoyo de su fiel asistente Lupita Aguilar; además de consulta médica gratuita, con la doctora Gabriela Pérez.



El trabajo de la Fundación del Dr. Simi en Chiapas, es clave para la niñez

“Esto es más que recibir un salario, es ver la sonrisa de un ancianito o de un niño, que nos espera con ese amor que nosotros tratamos de dar con calidad y calidez hacia los demás.”

Cory se siente comprometida con su gente, aunque su tarea como delegada no la tiene tan fácil, ya que debe hacer recorridos hasta de 5 horas para llegar a las comunidades y, aparte, enfrentarse a los problemas del idioma, pues en esos lugares pocos hablan español y sólo se comunican en tzeltal o tzotzil.



Las comunidades indígenas siempre agradecen el apoyo que les da la Fundación del Dr. Simi

“Ver a alguien que no tenga zapatos, ni ropa o medicamentos, me hace trabajar más duro. Contar con la Fundación y ver que a través de ella podemos seguir llevando apoyos, nos obliga a esforzarnos más.

“Me siento muy orgullosa y sobre todo con el compromiso de seguir apoyando a nuestra gente, porque esa es la misión: ayudar a los que menos tienen.”



Las delegadas, siempre comprometidas

Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

Fiesta de La Candelaria

El 2 de febrero se celebra la fiesta de La Purificación de María, la Presentación de Jesús al templo o La Candelaria. Según el capítulo 12 del Levítico, la mujer quedaba impura en el momento del parto por derramar sangre. Para purificarse, debería presentarse en el templo de Jerusalén y ofrecer dos pichones o tórtolas, cuarenta días después del parto. El sacerdote sacrificaba al primero y rociaba con su sangre al segundo. Luego, rociaba a la mujer y dejaba volar al otro pichón. Esto significaba que, gracias a la sangre del sacrificado, la mujer recuperaba su pureza.

La Virgen María, acompañada de José y el Niño Dios, se presentó en el templo. El evangelio de San Lucas menciona los detalles: “Al cumplirse los días de la purificación, según la ley de Moisés, llevaron al niño a Jerusalén para presentárselo al Señor, según lo que está escrito en la Ley del Señor: ‘Todo macho primogénito será consagrado al Señor’; y para ofrecer el sacrificio de un par de tórtolas, o de dos pichones, según lo prescrito en la Ley del Señor”. El texto menciona que un anciano reconoció al niño como el Mesías y lo proclamó como Luz de las Naciones: “Había un hombre llamado Simeón, hombre justo y temeroso de Dios, que estaba esperando el consuelo de Israel. El Espíritu Santo le había revelado que no moriría sin haber visto antes al Mesías del Señor. Movido por el Espíritu fue al Templo, y cuando los padres del niño introdujeron al Niño Jesús, aquel hombre lo tomó en sus brazos y empezó a bendecir al Señor diciendo: ‘Ahora, Señor, según tu promesa, puedes dejar a tu siervo irse en paz, porque mis ojos han visto a tu Salvador, a quien has presentado ante todos los pueblos: luz para alumbrar a las naciones y gloria de tu pueblo Israel!’”.

Con aquellas palabras, el anciano Simeón anunciaba a María que su hijo moriría sacrificado en la cruz para purificar a la humanidad. Y, que ella, al verlo, sentiría una espada en su alma. Aquella profecía dio origen a las imágenes de la Virgen de los Dolores, en las que María lleva clavada en el corazón una o varias espadas o dagas. La fiesta de La Purificación se celebra 40 días después de la Navidad. Para recordar las palabras de Simeón que presentó a Cristo como: “Luz para alumbrar a las naciones”, se bendicen candelas (velas), por eso se le llamó: La Candelaria. En México, los fieles comenzaron a llevar a la Iglesia la imagen del Niño Dios, vestido de blanco y acompañado de velas. También le pusieron dos palomas que recuerdan la presentación de la Virgen María. Así, lo llamaron “El Niño de las Palomas”. Más tarde, lo vistieron de diversas advocaciones de Cristo: Sagrado Corazón, Jesús Nazareno, Cristo Sacerdote, Buen Pastor, Señor de la Misericordia, etcétera. Todas estas vestimentas eran acordes a la Misión de Cristo. Lamentablemente, por ignorancia, algunos visten incorrectamente la imagen: como ángel o como santo. No se dan cuenta que Cristo es el Hijo de Dios que está por encima de los ángeles y los santos.



Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Primera estatua al libertador Iturbide

Las palabras vertidas en homenaje al libertador de México, Agustín de Iturbide - 1783-1824 -, pronunciadas por Vicente Riva Palacio, fueron definitivamente proféticas: El pueblo que es ingrato con sus grandes hombres, se expone a no tener por servidores, más que a los que buscan en la política un camino para enriquecer y sofocar todas las pasiones nobles y generosas. Ahora, esa deuda con el libertador de México, el emperador Agustín de Iturbide parece que empieza a pagarse, públicamente, puesto que en el Pasaje Iturbide, que comunica las calles de Gante con Bolívar, nos encontramos con la sorpresa de que una estatua en bronce - de quien caro ha pagado por negarse a entregar territorio mexicano a los EU -, de aproximadamente dos metros de altura, fue colocada al paso de los peatones. Este hecho constituye un acontecimiento trascendente en la historia cívica de nuestro país. Nunca este columnista había visto, en un lugar público, una estatua a quien, sin derramamiento de sangre, por la valiosa ayuda que le otorgó el insurgente Vicente Guerrero, hizo posible la libertad de nuestro país, en sólo 7 meses y 11 días, entre el 24 de febrero y el 27 de septiembre de 1821. Iturbide fue sepultado en el anonimato de nuestra historia nacional, por consignas de Joel R. Poinsett, el llamado procónsul que vino a intrigar a México para dividirnos e imponernos la discordia entre nosotros con miras a vencernos y quedarse los expansionistas gringos, con más de la mitad de nuestro territorio nacional. De este tristísimo suceso es justo y necesario reconocer que el pueblo de los EU, periodistas, congresistas, personajes de relieve de la vida pública de la nación vecina norteamericana, se opusieron al despojo. De pueblo a pueblo, nuestra gratitud. De muy alta significación es la presencia de la estatua en homenaje a Iturbide, su permanencia será elocuente testimonio de que la conciencia cívica del mexicano va en ascenso. Es de esperarse que no ocurra que los cegados por sectarismos, que ya no caben en nuestra época, se opongan a que los mexicanos honremos a quien hizo posible la Independencia de nuestro país. La estatua al libertador, elaborada en bronce, ve hacia la calle de Gante. Tiene en la mano derecha la bandera de las Tres Garantías -Religión, Unión e Independencia-, que hermanó a nuestros antepasados, hace 190 años, en el propósito de alcanzar la Independencia Nacional de nuestro país, sin derramar sangre, sino como producto del anhelo unánime de los mexicanos por ser libres.

Colesterol alto y riesgo cardiovascular

El colesterol es una grasa necesaria en nuestro cuerpo para su adecuado funcionamiento.

Cuando el colesterol en sangre es mayor a los valores normales, trae riesgos para nuestra salud y, sobre todo, para el corazón, lo que incrementa el riesgo de sufrir un infarto cardiaco, un accidente cerebro vascular o padecer enfermedades vasculares (venas y arterias).

La acumulación de colesterol produce una disminución progresiva de la luz y la elasticidad de los vasos que llevan la sangre a todo el cuerpo, lo que provoca la reducción de la calidad de vida.

Ingerir alimentos ricos en fibra, como cereales, frutas y verduras.

Comenzar con el control de peso mediante un programa de ejercicios moderados; iniciar con caminata por 30 minutos y aumentarla de manera gradual.

Si fuma, comenzar con un programa de reducción de este hábito hasta abandonarlo completamente, ya que se ha observado que aumenta considerablemente el riesgo de enfermedades cardiacas.

Los pacientes con altos niveles de colesterol, regularmente, ingieren en su dieta grandes cantidades de grasas, y para contrarrestarlo es necesario cambiar los hábitos alimenticios y reforzarlo con medicamentos prescritos por su médico.

El más común de ellos es la **Atorvastatina**, que disminuye los niveles de colesterol en sangre.

Existen dos tipos de colesterol: el que causa múltiples enfermedades cardiacas (LDL) y, el otro, benéfico para la salud (HDL). En ambos casos, la **Atorvastatina** regula en cifras óptimas en sus niveles.

La **Atorvastatina** ayuda a prevenir complicaciones, como:

- Enfermedad cardiovascular e infarto.
 - Enfermedad vascular cerebral, conocida como "embolia".
- Recuerde: Farmacias Similares cuenta con medicamentos para el tratamiento del colesterol elevado.

Con información de la Dra. Violeta Hernández (Ced. Prof. 4514302) y el Dr. Alejandro Vázquez Guevara (Ced. Prof. 2814848), de la Fundación Best. A.C.



No se estrese
No coma alimentos grasosos
No ingiera bebidas alcohólicas en exceso
Consuma abundante agua
Realice actividades que relajen su estado de ánimo.

El colesterol alto se puede diagnosticar con mucha facilidad a través de la toma de una muestra de sangre en ayuno para ser analizada en el laboratorio.

Es muy importante recalcar que esta enfermedad no es curable y que requiere un control constante con la asesoría de un médico y, especialmente, tener en cuenta todos los riesgos mortales que puede traer el no darle la importancia y atención que requiere.

Es recomendable realizarse revisiones médicas periódicas y, si se detecta que se tiene el colesterol alto, se recomienda:

Modificar la dieta, comer en menores cantidades, cambiar la calidad de los alimentos y evitar las grasas de origen animal que se encuentran en alimentos como vísceras, yema de huevo o chicharrón.



ATORVASTATINA

20 mg

\$88.00

PRECIO SUJETO A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.
CONSULTE A SU MÉDICO, SU VENTA REQUIERE RECETA.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Cada 2 horas mata a 5 personas ¿Qué es la diabetes?

• Dra. Ma. Del Carmen Villafaña *



La diabetes mellitus se presenta cuando el azúcar (glucosa) no puede ser introducida a las células para convertirse en energía, por falta de acción o de las cantidades necesarias de una hormona que produce el páncreas, la insulina.

En este padecimiento, el azúcar se queda en la sangre y las cifras elevadas de ésta, dañan a todo el organismo. Si bien los primeros síntomas como la polidipsia (mucha sed), polifagia (mucha hambre) y la poliuria (orinar muchas veces) son los síntomas clásicos de la diabetes, en forma inicial, también es cierto que la primera manifestación puede ser una cetoacidosis (aumento de sustancias tóxicas en sangre), que lleva al paciente al hospital y que puede terminar en coma como primera manifestación de un individuo que no sabía diabético.

Actualmente se sabe que podemos vivir con la diabetes, siempre y cuando

se controle adecuadamente, y que cuando se establezca el diagnóstico de esta enfermedad, el paciente asuma la responsabilidad de manejarse adecuadamente como diabético, desde luego con la supervisión de uno o varios médicos especialistas en el tema.

No debemos dejar de mencionar que, debido al alto índice de este padecimiento en nuestro país, más que preocuparnos, debemos ocuparnos en tomar acciones que permitan su prevención; por ejemplo, en aquellos casos que es el resultado de padecer y no controlar la obesidad, o bien, establecer el diagnóstico oportunamente cuando aparecen los primeros síntomas.

México ocupa el noveno lugar en el mundo en número de casos de diabetes; cada dos horas mueren 5 personas por complicaciones de la diabetes; cada año se diagnostican alrededor de 200 mil casos nuevos de pacientes diabéticos en el país, y cada año mueren 40 mil personas a causa de ella. Estos datos tan alarmantes deben tomarse en cuenta para no sólo evitarla, sino eludir sus complicaciones.



Existen reportes de que 20%, al menos de los diabéticos, tienen obesidad, por ello la importancia de combatirla desde la infancia, ya que actualmente se detectan cada vez con más frecuencia la diabetes en pacientes jóvenes.

Por lo anterior, recomendamos, que si presenta obesidad o algún síntoma de los mencionados, no espere, acuda con el médico, quien seguramente recomendará, los estudios específicos para establecer el diagnóstico y tratamiento adecuado.

Si usted es ya un paciente diabético, el médico recomendará el tratamiento adecuado, ya sea con medicamentos o con la aplicación de insulina para un control adecuado de la enfermedad; esto, aunado a medidas higiénico dietéticas, como el control de la obesidad, una dieta adecuada, una rutina de ejercicios acorde a cada paciente, y un plan de educación especial para el paciente y su familia, quienes le ayudarán a vivir con la enfermedad, hacen que este padecimiento no se convierta en un calvario.

* Vicepresidenta de Salud del Grupo Por Un País Mejor, A.C.

Salud y sociedad



Miguel Ángel Ferrer
ferrermentor@hotmail.com

Teoría y experiencia

Se sabe bien, o al menos se acepta generalizadamente, que el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción son enfermedades. O, dicho de otro modo, que los alcohólicos, los fumadores y los consumidores de productos sicotrópicos (como la marihuana, la cocaína, las anfetaminas y la morfina) son enfermos. Una vez aceptado que estos tres tipos de consumidores son enfermos, y sabiendo que el número de ellos alcanza (juntos o separados) cifras millonarias, ha de aceptarse necesariamente que esas tres patologías constituyen una tercia de graves problemas.

En el caso del alcohol y del tabaco, su condición de problemas de salud pública obliga a atenderlos como se atienden otros problemas de salud pública: mediante amplísimas campañas públicas y particulares de educación, desestimulación, prevención, información, capacitación y rehabilitación. Es el caso, por ejemplo de los accidentes de trabajo, de los brotes epidémicos, de patologías endémicas y de casos concretos, entre muchos otros, como el sida y el cáncer.

A nadie sensatamente se le ha ocurrido combatir tabaquismo y alcoholismo persiguiendo judicial y militarmente a los productores y comerciantes de bebidas etílicas y de cigarrillos. El único antecedente de una conducta semejante fue la llamada Prohibición en Estados Unidos entre los años 1919 y 1933 del siglo pasado. Y, como bien se sabe, el intento culminó en el más rotundo fracaso.

El combate a la drogadicción, como problema de salud pública, requiere enfoques y tratamientos sanitarios, médicos y educativos. Y si esta concepción teórica el asunto no bastara para cambiar la estrategia mexicana seguida hasta ahora, la experiencia del fracaso y elevados costos sociales de la prohibición estadounidense debería ser suficiente para entender lo equivocado, costoso e inútil del enfoque criminal de un problema que es exclusivamente de salud pública.

En este mes del amor pásala saludablemente

Paquete corazón

Química sanguínea de 6 elementos
Electrocardiograma en reposo... **\$278.00**

Paquete prenupcial 1

V.D.R.L.
Grupo sanguíneo... **\$106.00**

Paquete femenino

Papanicolaou
Exudado vaginal
Examen general de orina... **\$278.00**

Paquete prenupcial 2

V.D.R.L.
Grupo sanguíneo
V.H... **\$264.00**



SIMITEL 01800 911 6666
www.ssdrsimi.com.mx



Análisis Clínicos
del Dr. Simi

"Lo mismo pero más barato"



Consulte a su médico.
Promociones válidas al 28 de Febrero de 2011.

Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández Ced. Prof.: 4056085-IPN



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
cramirez@indicadorpolitico.com.mx

Seguridad: participación social

El dato más revelador sobre la estrategia de lucha contra la inseguridad, el año pasado, fue el de la pasividad social. Sin embargo, hubo casos concretos en que la sociedad se activó y los resultados fueron positivos.

Por ello podría decirse que el combate a la inseguridad es demasiado serio como para dejarlo en manos de las autoridades, los partidos y los mismos delincuentes. Los casos de Eduardo Gallo, Isabel Miranda de Wallace y Alejandro Martí fueron reveladores en cuanto que obligaron a las autoridades a salirse del modelo policiaco y atender el enfoque social. La sociedad, por tanto, debe involucrarse en la estrategia de seguridad, más allá de algunas invitaciones a reuniones. El camino más viable es el de la organización de comités de vigilancia sobre temas de seguridad y de proposición de medidas sociales. Asimismo, la sociedad tiene en sus manos un instrumento formidable para contener alguna parte de la violencia: la familia.

Hasta ahora la sociedad se ha agotado en un manojito de quejas. Pero no existen comités ciudadanos para vigilar a las policías o supervisar la vida cotidiana en sus calles y manzanas. A ello debe agregarse la creación de comisiones gubernamentales de atención ciudadana pero ajenas a las estructuras policiacas, inclusive con la sociedad misma. Con ello se evita que esas comisiones favorezcan a los delincuentes. En la organización ciudadana debe participar el Congreso, pero no para controlarlas, sino para promoverlas. Como poder autónomo el Congreso tiene la capacidad de alentar la autoorganización de la sociedad. Y a través del Congreso, los comités ciudadanos pueden inclusive promover algunos programas sociales en los tres puntos clave que tienen que ver con la seguridad: comités ciudadanos en las policías, educación y salud. Si la sociedad es la más afectada por la inseguridad pública, entonces ella debe tomar parte del control de las estrategias. La Secretaría de la Defensa Nacional ha abierto una oficina de atención ciudadana en la que participan civiles y ha logrado una mejor comprensión de su participación en las tareas de seguridad. Pero en las policías federales, estatales y municipales urgen comités ciudadanos que supervisen en funcionamiento de las oficinas y metan a la sociedad en la estructura operativa de las políticas de seguridad. El primer paso debe darse en la sociedad misma. Para crear comités de vigilancia no necesitan permiso oficial. Al final, la sociedad tiene mecanismos de poder social para evitar que la seguridad sea un tema policiaco y político.

México, foco rojo

Basura, problema de todos

• Fernando Gutiérrez

Viene de la página 1



Más de 90 millones de toneladas de envases de plástico se tiran en las calles anualmente

Solamente en envases de plástico, se tiran en las calles 90 millones de toneladas al año, 25 veces el Zócalo capitalino; se consumen 20 millones de bolsas de plástico al día y sólo 1% es reciclado; diario salen 750 toneladas de desechos infectados de los hospitales; y cada año caducan 200 millones de unidades de medicamentos, muchos recuperados por el mercado negro y otros más se van al drenaje, contaminando agua y tierra.

En una escala internacional del uno al diez, con trabajos, llegamos al dos por el casi nulo manejo y reciclaje de residuos sólidos. La basura en el país es de casi 100 mil toneladas al día y se arrojan indiscriminadamente a 50 mil tiraderos legales e ilegales.

A escala mundial, México ocupa el décimo lugar de los países con más basura. Hace 50 años cada habitante generaba 300 gramos diarios de desechos; hoy promedia, 1.4 kilos.

Pese a leyes, normas y reglamentos, no hay separación de desechos. Por ejemplo al bordo Poniente llega basura de hospitales, de veterinarias y

Anomia y valores

Se vive y se experimenta la sensación de que, acaso por anomia (falta de normas), los niveles de violencia han rebasado los límites conocidos y - sostienen estudiosos del tema- se ubican en el umbral de una "nueva" manera de ver lo que sucede en el país.

Muchos otros, incluso, hablan que el territorio de impunidad es tan fértil que, peligrosa y riesgosamente, la violencia se reduce a pensar que todos nuestros males son producto del "crimen organizado".

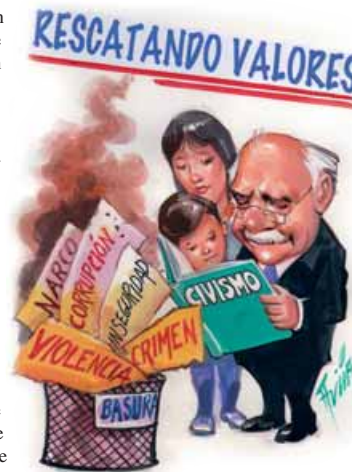
Esta manera simplista de ver las cosas es, en realidad, lo que debiera aterrar. Culpas de todos nuestros males a la "guerra" desatada contra el narco, es la salida falsa a la solución de nuestros problemas, porque más que coartadas para explicar la escalada de violencia, lo que necesitamos es refundar el pensamiento y retomar los valores que nos dieron -y nos dan- identidad.

Pequeños esfuerzos individuales, a pesar de lo que se piense, sí hacen la diferencia.

Cierto es que vivimos un momento de definiciones, pero éstas no deben basarse en lo que se diga de nosotros; mucho menos, en las soluciones mágicas que pudieran arrojarse desde un foro, o la palestra de la retorcida política.

Las definiciones nos obligan a emprender un cambio desde casa. Desde el mismo instante en que explicamos a nuestros hijos lo que pasa en el país.

Editorial



pobreza en sus calles y políticos de derecha e izquierda envueltos en luchas y acusaciones mutuas de corrupción.

¿Qué hace entonces la diferencia? La concepción que cada uno de sus habitantes tiene de su patria y de la valía de la aportación individual.

Más allá de meliflutos llamados a "hablar bien de México"; más allá, incluso, de luchadores sociales que al cobijo de la trapacería, quieren cambiar las cosas, en Inglaterra (como en muchos otros países) la ciudadanía no se detiene a culpar de sus problemas a todos.

Saben que en cada hogar se forjan los ciudadanos y hoy, por ejemplo, vuelven la mirada a los valores que les dieron identidad y les permitieron salir fortalecidos de guerras mundiales.

Regresan a sus orígenes y con una concepción fresca, logran discernir qué hicieron bueno antaño para aplicarlo ahora. Entienden que el concepto patria no se reduce a ponerse una camiseta durante un Mundial, sino a pagar sus impuestos; a vigilar que la ley se cumpla y a actuar contra el corrupto.

Es ahí donde tenemos la gigantesca asignatura pendiente. Rescatar los valores y no por ser "moderno", caer en la permisividad. Tenemos problemas, el dilema es cómo los enfrentamos desde casa: ¿ludiéndolos y culpando a los demás o, afrontándolos y hablando de lo que CADA UNO debe hacer?



Gonzalo Ortega, de la UNAM, propone varias alternativas para evitar el problema de basura

electrónica, que debieran ser tratados en plantas especiales, pero aquí no existen.

Cada mes desechamos un millón 250 mil celulares, además de pilas, envases y bolsas de plástico.

Tan sólo en nuestra capital se generan entre 12 y 14 mil toneladas diarias de desechos, suficientes para llenar seis estadios Azteca.

Cada año se producen en México 390 toneladas de bolsas nuevas, de las cuales 28% se destinan a los autoservicios.

Los mexicanos consumimos 160 litros de refresco al año, la mayoría en envases plásticos.

El problema de la basura en las coladeras es todavía más grave en lugares como tianguis sobre ruedas, en calles donde hay puestos ambulantes, paraderos o cualquier esquina, que sale a relucir en épocas de lluvias. El problema no es de clases sociales, es de educación y cultura.

Cambio personal, la solución

Estamos tan faltos de información en cuanto al daño de la basura que, por ejemplo, ignoramos que una sola pila de reloj puede contaminar toda una piscina de tamaño olímpico, dice Gonzalo Ortega, encargado del proyecto Residual, de la UNAM.

“Hay muchas alternativas para revertir esta situación. El problema de la basura es de todos, pero también la solución es de todos.

“Por ejemplo, las casas ya podrían ser autosustentables captando agua de lluvia, con celdas solares para la luz y gas metano emanado de la basura.



Fotos: Fernando Gutiérrez



Son muchas las opciones y técnicas que hay para reciclar

“Lamentablemente en México ocultamos un problema y creemos que así lo hemos solucionado. Lo dejamos hasta que estalla en las manos.

“Es el caso de la basura, pero pronto no habrá de otra más que reciclar y aplicar las leyes, hasta ahora entrampadas entre los intereses políticos y comerciales”.

Ortega, un joven que conoce a fondo el tema, asevera que, sin embargo, “la solución no está en normas, leyes o mandatos, sino en el cambio personal”.

Una isla de basura del tamaño de EU

El especialista advierte que hay una mancha de basura flotante en el océano Pacífico, donde Estados Unidos ha estado

arrojando sus desechos desde hace 30 años.

“Es isla de desechos del tamaño de EU y no sólo amenaza a México, sino a todo el mundo. Allí pican los peces y las aves, que luego nos comemos...”

Señala que EU consume tal cantidad de alimentos que podrían alimentar a cinco planetas Tierra y, en consecuencia, es enorme la cantidad de basura que genera.

En contraste, Alemania afronta un problema inverso: debido a su cultura de reciclaje casi no genera desechos y tiene que importar basura de países vecinos para tener trabajando sus plantas procesadoras...

“Aquí, en cambio, hemos dado pasos importantes en leyes, pero no tenemos infraestructura para hacerlas efectivas. Por eso no avanzamos”.

el unicel que, con líquidos calientes, tiene un efecto letal, pues afecta riñones, páncreas, sistema nervioso central y causa cáncer, además de que tarda mil años en degradarse.

Otro de los programas de la UNAM es el de crear un ejército de bacterias vivas, recogidas del ambiente, y que degradan más rápido el plástico en los tiraderos.

“Nuestra situación es catastrófica. El bordo poniente es una bomba de tiempo. La basura ya llega a 15 metros de altura y seguramente está dañando los mantos freáticos. Lo peor es que antes de pensar en soluciones, caemos en trampas políticas”.

Qué hacer en casa

“Recomendamos –explica Gonzalo Ortega- volver a lo natural, cocinar con vegetales. No comprar tantos empaquetados y congelados, que se calientan en microondas, son muy dañinos a la salud.

“Evitemos empaques que lleven dentro más empaques. Separemos la basura, hagamos nuestra propia composta.

“Dejemos los congelados, que no alimentan y utilizan muchos colorantes y saborizantes artificiales, causantes de obesidad.

“Ya hay que actuar. La basura es un problema de todos, pero también la solución es de todos”.

Ocho planes para educar

Gonzalo Ortega explica que Residual puso en marcha –durante tres meses- ocho planes de acción en el DF –como campo piloto para luego extenderlo al país- con los cuales se buscó educar a los capitalinos en cuanto al manejo de los desechos.

Entre las acciones, se enseñó a formar composta; a separar la basura en orgánica e inorgánica; a valorar la labor de los barrenderos; aprovechar el gas metano, y utilizar materiales sustitutos de ciertos contenedores, como



¿Cuánto tardan en degradarse?

- Algodón**
5 meses
- Polietileno**
400 años
- Tetra packs**
5 años
- Filtros de cigarrillos**
12 años

- Pañales**
400 años
- Nylon**
100 años
- Unicel**
1000 años
- Aluminio**
450 años

SIMIPLAN NACIONAL PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

Y tú... ¿ya te hiciste la prueba?

GRATIS

TODOS LOS MARTES,
DURANTE FEBRERO,
EN LOS CONSULTORIOS MÉDICOS
DE FUNDACIÓN BEST, A.C.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Fundación
BEST®
A.C.

15% de DESCUENTO en productos para diabéticos

Sólo los martes de febrero de 2011



Nombre	Precio Regular	Precio ESPECIAL	Usted AHORRA
ACARBOSA 50MG 30 TABS.	\$66.00	\$56.10	\$9.90
AJO DR. SIMI 100 CAPS.	\$30.00	\$25.50	\$4.50
ALCACHOFA, EXTRACTO 30 CAPS.	\$60.00	\$51.00	\$9.00
CREMA 300ML SIMIDIAB	\$50.01	\$42.51	\$7.50
DESODORANTE P/DIABÉTICOS CABALLERO ROLL-ON	\$28.00	\$23.80	\$4.20
DESODORANTE P/DIABÉTICOS DAMA ROLL-ON	\$28.00	\$23.80	\$4.20
DIETA POLIMÉRICA P/DIABÉTICOS FRESA 236ML	\$23.00	\$19.55	\$3.45
DIETA POLIMÉRICA P/DIABÉTICOS MOKA 236ML	\$23.00	\$19.55	\$3.45
GLIBENCLAMIDA 5 MG 50 TABS.	\$10.00	\$8.50	\$1.50
GLIMEPIRIDA/METFORMINA 1/500 MG 32 TABS.	\$120.00	\$102.00	\$18.00
GLIMEPIRIDA 2 MG 30 TABS.	\$80.00	\$68.00	\$12.00
GLIMEPIRIDA 4 MG 30TABS.	\$150.00	\$127.50	\$22.50
GLIPIZIDA 10 MG 20 TABS.	\$46.00	\$39.10	\$6.90
JERINGA P/INSULINA 27X13 1ML C/10	\$15.01	\$12.76	\$2.25
JERINGA P/INSULINA 30X13 1ML C/10	\$19.00	\$16.15	\$2.85
LANCETAS C/25 PZAS.	\$55.01	\$46.76	\$8.25
METFORMINA/GLIBENCLAMIDA 500/2.5MG 30 TABS.	\$25.00	\$21.25	\$3.75
METFORMINA/GLIBENCLAMIDA 500/5MG 60 TABS.	\$55.00	\$46.75	\$8.25
METFORMINA/GLIBENCLAMIDA 500/2.5 60 TABS.	\$45.00	\$38.25	\$6.75
METFORMINA 500 MG 60 TABS.	\$50.00	\$42.50	\$7.50
METFORMINA 850 MG 30 TABS.	\$30.00	\$25.50	\$4.50
SÁBILA FCO. 100 PERLAS	\$40.00	\$34.00	\$6.00
SIMI B DIABÉTICO (COMPLEJO B)	\$60.00	\$51.00	\$9.00
SIMI DIAB PLUS 30 CAPS.	\$60.00	\$51.00	\$9.00
SIMI C DIAB 60 TABS. S/AZÚCAR	\$47.00	\$39.95	\$7.05
SIMICOF DIAB JARABE FCO. 120ML	\$50.00	\$42.50	\$7.50
SIMIDIAB 30 CAPS MULTIV P/DIAB	\$50.00	\$42.50	\$7.50
SIMIDIAB MIX C/7SOBRES 42GR	\$150.00	\$127.50	\$22.50
SIMIDIAB SOYA CAPUCHINO S/AZÚCAR	\$75.00	\$63.75	\$11.25
SIMIDIAB TALCO	\$32.00	\$27.20	\$4.80
SIMIDIAB TOSE JARABE 240ML 0% AZÚCAR	\$45.00	\$38.25	\$6.75
SIMIFLEX - T C/30 COMP.	\$125.00	\$106.25	\$18.75
SIMINOPAL 100 CAPS. 340 MG	\$35.00	\$29.75	\$5.25
SIMISURE DIAB CHOCOLATE 462 GR	\$160.00	\$136.00	\$24.00
SIMISURE DIAB VAINILLA 462 GR	\$160.00	\$136.00	\$24.00
TIRAS REACTIVAS ONE TOUCH C/50 PZAS.	\$420.00	\$357.00	\$63.00
VITAMINAS P/DIABÉTICOS 30 CAPS.	\$55.00	\$46.75	\$8.25
WEREKETE TRONADORA C/60 CAPS.	\$40.00	\$34.00	\$6.00

CONSULTE A SU MÉDICO.

Precios sujetos a cambio sin previo aviso.
Evite la automedicación.
Se aplican restricciones.
No se aplica en otras promociones o descuentos.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





En pocas palabras

Manuel Castilla Ramirez
castillar27@hotmail.com

Juan Pablo II, beato mexicano

Con gran alegría, el Papa Benedicto XVI proclamará beato a su predecesor Juan Pablo II en la ceremonia litúrgica que oficiará el 1 de mayo de 2011, ante una multitud que se calcula en dos millones de personas de las que seguramente miles serán mexicanos, quienes ondearán la bandera tricolor en memoria del pontífice que adoptó a México como su segunda patria y se declaró como un "Papa mexicano".

"El 1 de mayo tendré la gran alegría de proclamar bendito al venerable Juan Pablo II, mi querido predecesor", dijo Benedicto XVI al hablar desde la ventana de su estudio con vista a la Plaza de San Pedro donde miles de peregrinos recibieron la bendición papal el 16 de enero.

Decimos que Juan Pablo II es ya un beato mexicano porque fue un "Papa mexicano", no solamente porque públicamente él mismo se declaró hijo adoptivo de nuestro México lindo y querido, sino también porque en los hechos encargó su heroico pontificado a la Virgen de Guadalupe a quien encomendó la evangelización del continente americano.

Fue en México donde, el 26 de enero de 1979, Juan Pablo II besó el suelo de nuestra patria al iniciar su largo peregrinar por todo el mundo. Desde ese primer momento, abrió su corazón a México y los mexicanos abrieron el suyo para alojar al "Papa mexicano". Juan Pablo II siempre tuvo en su mente y en su corazón cada rincón de nuestra patria y las necesidades de los fieles, así como la mejor funcionalidad de la Iglesia en México. Ciertamente, Juan Pablo II será proclamado beato el 1 de mayo próximo en una fase más del proceso de su canonización, que podría ser a mediano plazo. Además de los atributos personales de caridad y virtudes heroicas, para la canonización del beato hace falta otro milagro atribuido a su intercesión después de su beatificación. Las modalidades de verificación del milagro son iguales a las seguidas en la beatificación.

El Papa Benedicto XVI puede obviar estos requisitos si una razón importante lo determina.

Con su beatificación, el "Papa mexicano" vuelve a estar cerca de nosotros para pedirle su intercesión, con nuestras oraciones, para que se aleje de su México el clima de violencia e inseguridad que nos agobian.

Beato Juan Pablo II, ruega por los mexicanos, tus compatriotas por adopción.

Preocupante desempleo juvenil mundial

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) alertó que en 2010 hubo 78 millones de jóvenes desempleados, y estimó que la tasa de desocupados, de entre 16 y 24 años de edad, será del 12.3 por ciento, en 2011.

La OIT presentó un informe sobre las tendencias del empleo este año, en el que subraya su preocupación por la situación del desempleo juvenil mundial, y destacó que "la frágil recuperación del trabajo refuerza la persistente incapacidad de la economía mundial de garantizar un futuro para todos los jóvenes."

"Las tasas de desempleo no reflejan la gravedad en que la crisis ha afectado a los jóvenes, cuya participación en la fuerza de trabajo se ha visto fuertemente afectada."

"El mercado de trabajo cuenta con 1.7 millones de jóvenes menos de lo previsto sobre la base de las tendencias observadas a más largo plazo, reflejo de que el desánimo entre los jóvenes ha aumentado considerablemente", sostuvo el informe.

Por otra parte, la OIT estimó que el número de desempleados en el mundo en 2010 llegó a los 205 millones de personas, cifra prácticamente invariable respecto al año anterior, subrayó el director ejecutivo, José Manuel Salazar.

Advirtió que, de acuerdo al estudio anual del organismo, es muy probable que la frágil recuperación del empleo continúe durante 2011, especialmente en las economías desarrolladas.



El elevado nivel de desempleo mundial contrasta marcadamente con la recuperación observada en varios indicadores macroeconómicos clave como el Producto Interno Bruto (PIB) real mundial, consumo privado, inversión bruta en capital fijo y comercio mundial que en 2010 se había recuperado por encima de los valores previos a la crisis, agregó.



Además, el informe señala que se ha observado una recuperación desigual en los mercados de trabajo con un aumento continuado del desempleo en la región de las economías desarrolladas y de la Unión Europea frente a una situación de estabilidad hacia una ligera mejoría del desempleo en las regiones en desarrollo.

En lo que se refiere a la región de América Latina el informe indica que "el empleo vulnerable aumentó a pesar del fuerte crecimiento económico en 2010".

Hillary Clinton, aplausos y protestas en Guanajuato



Hillary Clinton visitó por tercera ocasión México

Entre aplausos de ciudadanos y protestas de estudiantes en contra de la violencia y el tráfico de armas de Estados Unidos a México, la secretaria de Estado de EUA Hillary Clinton, visitó el Teatro Juárez, de Guanajuato.

La funcionaria estuvo contenta y sorprendida al recorrer a pie las calles y callejones de Guanajuato, el pasado 24 de enero.

Caminó del templo de San Francisco al Teatro Juárez y saludó a algunos habitantes que se acercaron a darle la bienvenida.

Más adelante se mostró asombrada por la belleza de los callejones de Guanajuato, por la arquitectura de sus templos y casonas, y por el cálido recibimiento de algunos ciudadanos estadounidenses que viven en esa ciudad.

"¡Déjenla pasar!, ¡déjenla pasar!", decía un escolta a las personas que se le aproximaban, así como a los reporteros.

Lentamente, llegó caminando al Teatro Juárez, donde se ofreció una comida posterior a la reunión bilateral con la canciller mexicana Patricia Espinosa.

Frente al recinto hubo protestas de estudiantes en contra de la violencia y el tráfico de armas de Estados Unidos a México.

Mostraron pancartas con los mensajes "Todos en América somos inmigrantes", "Free journalism", "Hillary Clean-Troops", "Más Educación menos violencia", "No más periodistas muertos", y gritaron al unísono: "¡No más violencia!, ¡No más violencia!"

Mientras, en la entrada al Teatro, una estudiantina típica de esta capital entonaba "Cielito Lindo" y "Caminos de Guanajuato", ésta de José Alfredo Jiménez.

La seguridad en torno a Hillary estuvo compuesta por más de 400 elementos de diversas corporaciones.

Confirman ingreso libre a beatificación de Juan Pablo II

El Vaticano reiteró que la asistencia a la ceremonia en la que Juan Pablo II será declarado beato, el próximo 1 de mayo, será de ingreso libre, por lo que no se expedirán entradas. Fuentes vaticanas recomendaron prepararse para hacer filas desde la noche anterior, aunque resulta previsible que los católicos puedan llegar a la capital italiana desde mucho antes.

Las fuentes desestimaron la cifra de dos millones de personas que comenzó a circular en la prensa en los últimos días, argumentando que "si se publican números tan altos mucha gente se puede desanimar y la participación resulte mucho menor".

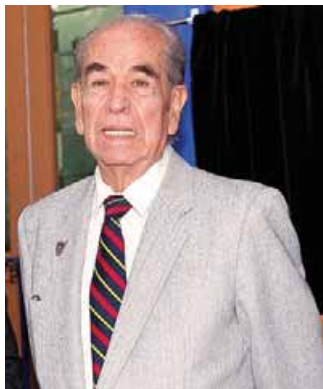
Estimaciones oficiales indican que la Plaza de San Pedro puede contener a unas 100 mil personas, mientras que si se suman sus alrededores (Vía de Porta Angélica, Vía de la Conciliación y Piazza Pío XI), pueden superarse las 500 mil.

La presencia más numerosa se prevé sea de católicos polacos, quienes contarán con un puente festivo en su país, el 3 de mayo.



Adiós, Panchito

• Fernando Gutiérrez P.



La madrugada del lunes 24 de enero, el americanismo se llenó de luto al fallecer una de sus figuras más refulgentes: Francisco "Panchito" Hernández, el hombre de la palabra amable y permanente sonrisa. "Panchito" fue un símbolo del americanismo. Amable, cordial, correcto en su trato, fue un conoedor profundo del futbol, su pasión de toda la vida.

Siempre con un cigarrillo encendido y una taza de café, supo rodearse de amigos para contar sus mil y un anécdotas desde que comenzó como jugador en el viejo Zacatepec, aquel donde fue compañero de Raúl Cárdenas, José Antonio Roca y donde nació su amistad con Guillermo Cañedo, con quien daría forma al América moderno, en los años 70 y 80.

Como secretario técnico desempeñó una acertada y sólida labor para que el América tuviera años de esplendor y títulos, además de jugadores que se convirtieron en leyendas.

"Panchito" fue un gran buscador de talentos futbolísticos. Sería interminable la lista de los jugadores que él, con buen ojo, supo contratar.

Uno de los últimos fue Cuauhtémoc Blanco, cuando aún era un polluelo, recién salido del nido águila, y le dio la oportunidad de su primer contrato.

También, bajo la gestión de "Panchito", el América contrató al chileno Carlos Reynoso, firmó a Enrique Borja, a los argentinos Héctor Miguel Zelada, Eduardo Bacas y Daniel Alberto Brailovsky, así como a los brasileños, Vavá, Edú o Dirceu.

Su trayectoria de 27 años en el club América, avalan su capacidad. Con él se ganaron 17 títulos para el equipo que antes de llamarse "Águilas", se apodaba "Los Cremas" y luego "Los Canarios".

El espacio de esta columna no alcanzaría para contar todos los momentos de amistad que vivimos con "Panchito" Hernández, quien nos dio las primeras entrevistas como reportero deportivo, allá por los años 60.

En suma, "Panchito" fue el América de otra época, de otro México, que quizá ya nunca volveremos a ver.

Sininforma se une a la pena que embarga a la familia Hernández y le envía sus más sinceras condolencias. fernandoguper@gmail.com

Manjar beisbolero

• Baltazar Ignacio Valdez M.

Hablar de la Serie del Caribe que anualmente se realiza durante los primeros días de febrero, es referirse a uno de los manjares favoritos de los aficionados al Rey de los Deportes de la República Dominicana, Venezuela, México y Puerto Rico, país sede de la versión 2011.

A lo largo de la segunda etapa de este evento deportivo, que se inició en 1960, la República Dominicana ha conseguido 15 campeonatos, seguida por Puerto Rico con 14, mientras que Venezuela y México sólo han logrado 5.

Como se sabe, los equipos participantes son los que resultan campeones en la liga invernal de su respectivo país, con la particularidad de que pueden reforzarse con algunos peloteros de los equipos eliminados.

Para que el campeón mexicano tenga mayores posibilidades de sumar victorias, me parece que sólo debiera reforzarse con jugadores del equipo con el que protagonizó la final, pues una y otra vez ha quedado demostrado que hacerlo con peloteros con muchos días de descanso y fuera de forma, generalmente resultan un fracaso.

Bajo este criterio para la Serie del Caribe 2011, el equipo mexicano debiera integrarse con jugadores nada más de Ciudad Obregón y Guasave, con demostrado espíritu de entrega y cuyas capacidades profesionales son las necesarias para armar un muy buen trabuco y pelear por la anhelada corona caribeña.

La última palabra la tienen, claro está, los directivos de la Liga Mexicana del Pacífico.



FRENTE A FRENTE

PITTSBURGH	Promedio por juego 2010	GREEN BAY
345.3	Total de yardas	358.1
225.1	Yardas por pases	257.8
120.2	Yardas por tierra	100.4
23.4	Puntos	24.2
12	Lugar en el ranking	10

CONFERENCIA NACIONAL

Empacadores de Green Bay

ESTADÍSTICAS

JG	JP	%
10	6	.625

ÚLTIMOS RESULTADOS

Final de Conferencia 2010 - 2011
Empacadores 21 - 14 Osos

TÍTULOS DE SUPER BOWL

I (1967)
II (1968)
XXXI (1997)

SUPER BOWL XLV

VS

6 de febrero de 2010
17:30 horas*
Cowboys Stadium
Arlington, Texas

Acereros de Pittsburgh

ESTADÍSTICAS

JG	JP	%
12	4	.750

ÚLTIMOS RESULTADOS

Final de Conferencia 2010 - 2011
Acereros 24 - 19 Jets

TÍTULOS DE SUPER BOWL

IX (1975) XIV (1980)
X (1976) XL (2006)
XIII (1979) XLIII (2009)

EL EQUIPO

Ofensiva

Corredores	Receptores libres	Centros	Ala Cerrada	Guardias
Ryan Grant, Brandon Jackson	Donald Driver, Greg Jennings	Scott Wells	Tom Crabtree	Daryn Colledge, Evan Dietrich-Smith

Defensiva

Última defensa	Tacleador defensivo	Liniero defensivo	Esquineros	Apoyadores
Brett Keisel, Aaron Smith	Howard Green	Nick Barnett, Desmond Bishop, Francois Rob	Charles Woodson, Tramon Williams, Brandon Underwood	Alari Bigby, Morgan Burnett

EL EQUIPO

Ofensiva

Corredores	Receptores libres	Centros	Ala Cerrada	Guardias
Rashard Mendenhall	Hines Ward, Mike Wallace	Doug Legursky	Heath Miller	Chris Kemoauatu, Trail Essex

Defensiva

Última defensa	Tacleador defensivo	Liniero defensivo	Esquineros	Apoyadores
Brett Keisel, Aaron Smith	Cassy Hampton	James Farrior, Larry Foote	Anthony Madison, Bryant McFadden, Ike Taylor	Troy Polamalu, Tuff Harris

SOBRE EL PARTIDO

El equipo de Pittsburgh volverán a luchar por el Super Bowl, gracias a la gran labor de su defensa, tan sólo dos años después de conseguir el último de sus seis entorchados; y lo harán contra unos Empacadores que reaparecen en un "Super domingo" después de 14 años de ausencia tras ganar todos sus juegos fuera de casa y comandados por la gran actuación de Aaron Rodgers.

ntmx

Fuente: Ntmx.com, NFL, CBS Sports, prensa internacional. Investigación y Redacción: Mónica Fuentes. Diseño y Arte: Oscar Aguilar.

Nominan a "Biutiful" PREMIOS OSCAR 2011

El filme sobre la monarquía británica "El Discurso del Rey" encabezó la lista de nominados al Premio Oscar con 12 candidaturas, incluyendo a mejor película. "Biutiful" del mexicano Alejandro González Iñárritu y su protagonista Javier Bardem también fueron postulados

PRINCIPALES NOMINACIONES

★ MEJOR PELÍCULA

- "El Discurso del Rey" / "El Cisne Negro"
- "El Peleador"
- "El Origen"
- "The Kids Are All Right"
- "127 Horas"
- "Red Social"
- "Toy Story 3"
- "Templo de Acero"
- "Winter's Bone"



MEJOR ACTOR

- Javier Bardem (Biutiful)
- Jeff Bridges (Templo de Acero)
- Jesse Eisenberg (Red Social)
- Colin Firth (El Discurso del Rey)
- James Franco (127 Horas)



MEJOR PELÍCULA EXTRANJERA

- Biutiful (México)
- In A Better World (Dinamarca)
- Incendios (Canadá)
- Hors la Loi (Argelia)
- Kynodontas (Grecia)



MEJOR PELÍCULA ANIMADA

- Cómo entrenar a tu Dragón
- The Illusionist
- Toy Story 3



MEJOR ACTRIZ

- Annette Bening (The Kids Are All Right)
- Nicole Kidman (Rabbit Hole)
- Jennifer Lawrence (Winter's Bone)
- Natalie Portman (El Cisne Negro)
- Michelle Williams (Blue Valentine)



MEJOR CANCIÓN ORIGINAL

- Coming Home (Country Strong)
- I See the Light (Enredados)
- If I Rise (127 Horas)
- We Belong Together (Toy Story 3)



MEJOR VESTUARIO

- Alicia en el País de las Maravillas
- I Am Love
- El Discurso del Rey
- The Tempest
- Templo de Acero



MEJOR ACTOR DE REPARTO

- Christian Bale (El Peleador)
- John Hawkes (Winter's Bone)
- Jeremy Renner (The Town)
- Mark Ruffalo (The Kids Are All Right)
- Geoffrey Rush (El Discurso del Rey)



MEJORES EFECTOS VISUALES

- Alicia en el País de las Maravillas
- Harry Potter y las Reliquias de la Muerte Parte 1
- Hereafter
- El Origen
- Iron Man 2



MEJOR ACTRIZ DE REPARTO

- Amy Adams (El Peleador)
- Helena Bonham Carter (El Discurso del Rey)
- Malissa Leo (El Peleador)
- Hailee Steinfeld (Templo de Acero)
- Jacki Weaver (Animal Kingdom)



MEJOR DIRECTOR

- Barron Aronofsky (El Cisne Negro)
- David O. Russell (El Peleador)
- Tom Hooper (El Discurso del Rey)
- David Fincher (Red Social)
- Joel Coen y Ethan Coen (Templo de Acero)



LA ENTREGA

27 de febrero de 2011
Teatro Kodak, Los Ángeles

Los presentadores serán James Franco y Anne Hathaway se emitirá en directo en más de 200 países

ntmx

NOTIMEX Fuente: Notimex, Premios Oscar

Investigación y Redacción: Mónica Fuentes
Diseño: Marco A. Sánchez



Rompe Manzanero reglas del Grammy

El cantautor mexicano Armando Manzanero es el primer latino en romper las reglas del codiciado Grammy, al conseguir que representantes del galardón le entregaran a domicilio el reconocimiento por su trayectoria y aportación al mundo de la música.

El presidente del Grammy Latino, Gabriel Abaroa, y la coordinadora en México, Emy Marín, subrayaron que una de las principales reglas, es que por ningún motivo se puede sacar galardón alguno para entregarse a cualquier personaje fuera del territorio estadounidense.

"En los 11 años que lleva

entregándose este reconocimiento, es la primera vez que un personaje del ámbito musical latino rompe la regla por tu trayectoria para entregarle el Premio a la Excelencia Musical 2010 en su casa, la Sociedad de Autores y Compositores".

Abaroa destacó que el argumento para convencer a los directivos del Grammy Latino de entregar el premio a domicilio fueron dos palabras: "Armando Manzanero".

Una vez que el intérprete lució y presumió su fonógrafo, de manera humilde, aseguró que el premio a pesar de tener un envergadura diferente a los demás, lo colocará al mismo nivel de todos los que lo han recibido a lo largo de su carrera.

"Este premio se lo voy a heredar a mis hijos, para que el día que no esté con ellos sean quienes decidan qué hacer con él, aunque a mí me gustaría donarlo a un hermoso museo de la música que hay en Mérida", expresó.

El presidente de la Sociedad de Autores y Compositores de México agradeció a la Academia Latina de la Grabación en Estados Unidos, por el detalle y a los compañeros compositores que, junto con él, la han puesto como una de las más importantes, y especialmente a los medios de comunicación, siempre pendientes de la Sociedad y de sus agremiados.

Complejo **B** e inositol para DIABÉTICOS

-15%

Promoción válida sólo los martes del mes de febrero de 2011.
De venta exclusiva en FARMACIAS SIMILARES®
Se aplican restricciones.

El valor de... la Tolerancia

En el campo de lo social, a la tolerancia se le puede definir como el respeto hacia las ideas, creencias o prácticas diferentes o contrarias a las propias.

No se trata, en consecuencia, de caer en la soberbia que nos induce a exagerar nuestras virtudes, como tampoco en la falsa generosidad de "aguantar" pacientemente a quienes nos rodean y consideramos inferiores y llenos de los defectos que nosotros no tenemos.

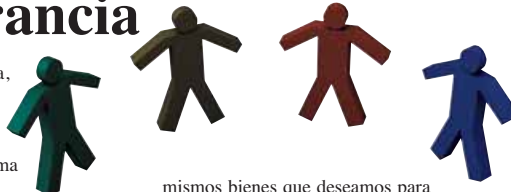
Tampoco se trata de padecer la indolencia ni la parálisis que nos impida combatir al mal y tratar de vencerlo con la abundancia del bien.

Para asumir y hacer propio el valor de

la tolerancia se necesita, más bien, escalar las alturas del humanismo que nos convoca a amar al prójimo por encima de sus defectos y errores.

Conviene, además, colocarse en el espacio de otro importante valor como es el de la humildad que aclara nuestra conciencia para reconocer que pese a nuestros esfuerzos, no podemos cambiar nuestra naturaleza de imperfección.

La tolerancia se liga con la regla de oro de la ética, o sea con la voluntad de tratar a los demás como queremos ser tratados, o con la norma de anhelar para los ajenos los



mismos bienes que deseamos para nosotros.

En función del tema que hoy abordamos, recordemos que la persona es única e irrepetible, que la existencia de la sociedad siempre plural, no es sino consecuencia propia de la naturaleza humana.

Vale, por lo mismo, tratar de actuar conforme a lo que aconseja Tomás de Aquino: unidad en lo fundamental, diversidad en lo accidental y, en todo, caridad.

Novedades editoriales

• Alfredo Camacho



Despierto en mí (Editorial Diana), de Héctor Apio Quijano, es una guía práctica de parapsicología para que descubras fácilmente tus propias capacidades psíquicas. Mediante tests indicadores y ejercicios sencillos, activa esas habilidades que parecen reservadas a la magia y logra una mejor calidad de vida. Este manual de autoevaluación te servirá para conectar con tu potencial espiritual oculto y aprovechar lo que las otras dimensiones de la realidad tienen para que alcances la felicidad completa.

Pequeños cuentos perversos (Editorial Jus), de la pluma de Hugo Salcedo, ofrece una serie de historias escritas al amparo de la esperanza que revelan de manera súbita los aspectos ácidos y espinosos de la vida. Una tarde, en el cielo de Tijuana aparecen letras con las que los niños forman palabras como león, perro o felicidad; pero basta un leve soplo para que éstas formen a su capricho otras palabras como encajuelado, redada, sicario.



Creando el cielo en la tierra (Editorial Pax), escrito por Andrea Weitzner, se revelan conceptos de los antiguos maestros sobre el despertar de la conciencia; con estilo directo y lenguaje coloquial ofrece una guía práctica para crear otro tipo de realidad, y nos enseña que el día que llegamos a la tierra no es casualidad, ya que tenemos un número de lección de vida diseñado para nuestro perfeccionamiento espiritual.



Prefijo de vida	Conteja	Limpia con líquido	Simb. de Boro	El es...
	Ilusión	tras letras Ceremonia		
3005			Elevá-bamos	
Tabicais				Soc. Anónima Logotipo
				Vocal Nombre femenino
Vapor Arrojará		Poned sal Radio		
			En inglés 1 Ondas	
Sodio Recipiente		Intervenir Aroma		"Eme" Quinientos
		Voz al teléfono		
Cien Río Africano	Cap. de Perú Enredo		Otorga Quiere	
		Oso, fem Doble vocal		Nitrógeno Acudir
Escucharás			Nota musical Carbono	Vocal
Negación	1er Vocal	Rostro		

Luy

Breviario cultural



Alfredo Camacho
camacholi@yahoo.com.mx

Suenan marimbas por Zeferino Nandayapa

Chiapas y todo México están de luto por el sensible fallecimiento del maestro Zeferino Nandayapa, uno de los más prolíficos y reconocidos músicos chiapanecos que en 1956 creó la Marimba Nandayapa, la cual llevó su arte por distintas latitudes del mundo.

Con el final del 2010 y de la primera década del nuevo milenio, el maestro Nandayapa partió al más allá, pero dejó un trascendente legado que sus hijos se encargarán de mantener vivo y proseguir así con una tradición familiar que se inició hace más de medio siglo.

El adiós a don Zeferino provocó sentimientos encontrados. Primero, las marimbas callaron en señal de duelo, pero después sonaron como nunca para evocar a un hijo pródigo de Chiapas, cuyo trabajo musical permitió difundir el arte musical emanado de un instrumento fabricado con maderas especiales.

El virtuoso de la marimba, quien llevó a "las maderas que cantan" por todo el orbe, falleció a los 79 años luego de las complicaciones que presentara tras sufrir una caída el 13 de diciembre pasado. Su deceso fue también confirmado por familiares del chiapacorreo, entre otros, su hijo Javier Nandayapa, el menor de la dinastía. Su carrera musical lo llevó a la XEW, donde acompañó a personajes de la música mexicana, como Agustín Lara y Toña La Negra, pero despuntó como intérprete y es conocido internacionalmente por sus presentaciones y conciertos, con los que ha llevado a "las maderas que cantan" a los más lejanos rincones del mundo.

En una entrevista concedida a quien esto escribe, el maestro Zeferino confesó que su padre, don Norberto Nandayapa, constructor de marimbas, fabricó una pequeña para que a los tres años comenzara a relacionarse con el instrumento y producir sus primeros bellos sonidos. Fue así como conoció los secretos de las lengüetas de madera hasta convertirse en un virtuoso de la marimba.

Valga recordar que don Zeferino Nandayapa llegó a la Ciudad de México en 1952 para estudiar en el Conservatorio Nacional de Música. El director era el maestro Blas Galindo y para ingresar era requisito saber solfeo. "Ahí estudié la carrera de piano con la maestra María García Genda. El problema es que yo no tenía piano, y entonces preparaba mis lecciones en la marimba. Así fue como me di a conocer con mis profesores, quienes me invitaron a tocar en la Orquesta Sinfónica de México, con el maestro Carlos Chávez".

También formó el grupo Hermanos Nandayapa, al que se integraron sus hijos Óscar, Norberto y Mario, y unos años después, Javier. Es el único en su género que ha ofrecido conciertos en el Carnegie Hall de Nueva York, y reconocido por el Comité de la Excelencia Europea.

SUDOKU

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

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

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

Solución número anterior

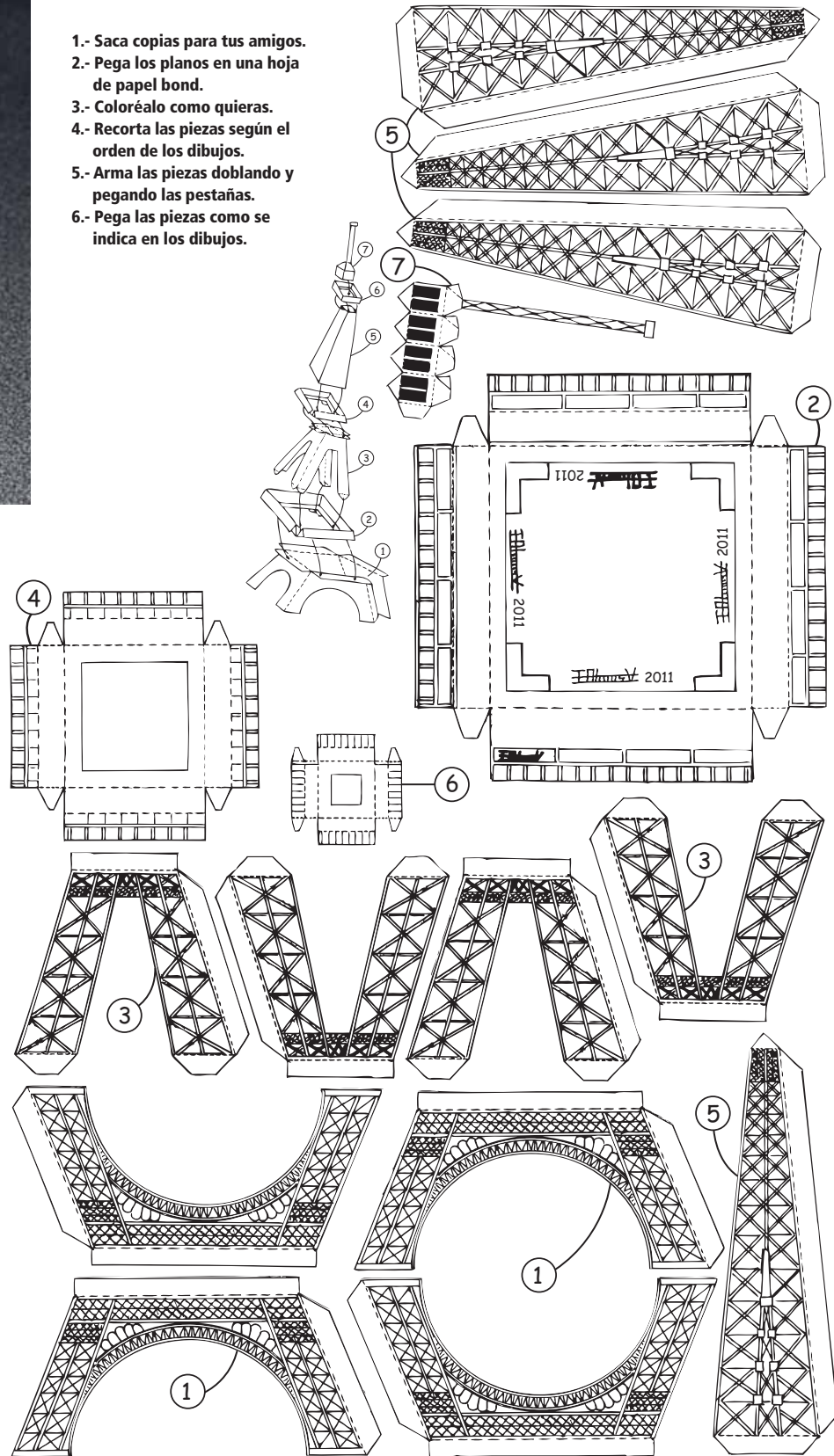
Soluciones número anterior

P	U							
C	U	T	E	S				N
A	M	I	G	O				E
C	E	L	B	S				M
L	A	S	A	R	A	R	O	
L	U	S	A	N	O			
C	T	R	O	N	O	S	I	
A	R	A	T	R	A	E	R	
S	I	N	E	M	E	S		
L	O	B	O	S	A	T	A	R
S	U	R	E	A	O			
P	A	S	E	A	R	S	O	N



TORRE EIFFEL

- 1.- Saca copias para tus amigos.
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalo como quieras.
- 4.- Recorta las piezas según el orden de los dibujos.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos.



Seguro que conoces la Torre Eiffel. Podríamos decir que es el símbolo de París, y hasta de toda Francia.

La construyó Gustave Eiffel para la Exposición Universal de 1889 que conmemoraba el centenario de la Revolución Francesa.

Aunque ahora todos la admiran, en ese tiempo, los artistas, decían que era un monstruo de hierro en medio de la ciudad del romanticismo. O sea, no les gustaba mucho.

La torre tiene 300 metros de alto, pero le colocaron una antena de radio y televisión, y ahora mide 324.

Es muy alta, aunque en realidad tiene tres pisos. Y si quieres subir por las escaleras, tendrás que animarte a subir 1665 escalones. O, si lo prefieres, subir por elevador.

En el primer nivel, que está a 57 metros de alto, hay una oficina de correos, desde donde puedes enviar postales, un restaurante, una tienda de recuerdos, un salón de eventos y conferencias, el Cineiffel, exposiciones con fotos de la torre y, por supuesto, la galería, desde la cual se pueden tomar fotos panorámicas de París.

El segundo nivel se encuentra a 115 metros del suelo y tiene algunas tiendas de recuerdos, el restaurante Julio Verne y, sobre todo, admiras las panorámicas de la ciudad.

Y a 276 metros está el tercer nivel, donde las vistas son absolutamente extraordinarias. Aquí hay una recreación del lugar de trabajo de Gustave Eiffel.

Como te decía, ahora es el símbolo de París, pero al principio, casi nadie iba a visitarla. Fue hasta los años '60 que se convirtió en un atractivo turístico.

Y ahora tú puedes hacer nuevamente el trabajo de Gustave Eiffel y construir esta torre para que sea el atractivo de tu recámara, de la sala o del lugar que prefieras.

Si al principio no sientes que la admiran mucho, no te preocupes, lo mismo le pasó a la de la Ciudad Luz. ¡Disfrútala! ¡Oh la lá!

4 Simi
ta Carrera 10k



MONTERREY 20
MARZO 8:00 am

CIRCUITO CON SALIDA Y META:
Macroplaza Monterrey

SIMITEL: 01 800 911 66 66
www.farmaciasdesimilares.com.mx
www.emociondeportiva.com

Deja tu huella verde... corre por un País Mejor.

Para el tratamiento del

Colesterol

somos los **PRIMEROS** en ofrecerte medicamentos

genéricos nuevos

¡Consulta a tu médico y ahorra mucho más!



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO®

¿Ya viste la exhibición BODY WORLDS, UN VIAJE POR EL CORAZÓN?

Más de 180 mil personas se han sorprendido
No te quedes sin verla

Siminforma regala un pase doble a las primeras **50 personas** que acudan con este periódico y una identificación oficial a Eje 6 Sur No. 26, Col. Independencia, a dos cuerdas de la estación Metro Nativitas, a partir de las 9:00 am. del miércoles 2 de febrero de 2011.



No participan empleados del Grupo Por Un País Mejor. Se aplican restricciones.