

¡MÉJORAR
Gratuito

SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©

NÚM. 3B 630 MIL EJEMPLARES

Abril de 2011

www.siminforma.com.mx

Gente pequeña, el valor de una gran vida



Aunque se carece de un censo específico, se dice que en México hay alrededor de mil personas que padecen enanismo, cantidad que podría aumentar ante el gradual número de niños que nacen con deficiencias de crecimiento.

4 y 5



■ Fanático:

Más de 1,300 atletas aceptaron la invitación del Dr. Simi para cuidar el ambiente

3

■ Salud:

Estrés Postraumático



7

■ Pasarela:

Adiós a la mirada violeta



14

OPINAN: Carlos Ramírez: El peligro de las drogas 5 Manuel Magaña: Divorcios exprés, ley que destruye familias 6

GUADALAJARA 10 ABRIL

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

7:30 am CIRCUITO CON SALIDA Y META:
Plaza Liberación

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

4 Simi Carrera 10k 2011



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Sé parte de nuestra gran familia,
estamos buscando a personas como tú.

Solicita: **INTENDENTE**

VENDEDOR

Requisitos:

- Ambos sexos
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

Requisitos:

- Ambos sexos
- Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas)
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

Interesados, favor de presentarse con solicitud elaborada en Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México

LOS 7 PECADOS CAPITALES



• P. José de Jesús Aguilar

En este tiempo de Cuaresma vale recordar los pecados que son origen de todo mal:

SOBERBIA. Infunde el deseo desordenado de grandeza personal. Propicia que hombres y mujeres pretendan ser más grandes que Dios, que se sientan dioses y hagan menos a sus semejantes. Es causa de competencias desleales. Sus efectos son: la presunción (excesiva confianza en sí mismo), la ambición (búsqueda desordenada de dignidades y honores), la vanagloria (busca sólo el aprecio de los hombres), la hipocresía (simula virtudes que se carecen). Se vence con humildad.

AVARICIA. Dios creó el mundo y los bienes que hay en él para ayuda de sus criaturas. Por lo tanto, es lícito buscar y amar los bienes temporales o terrenos con fines honestos como proveer las necesidades de la vida, el sostén y afianzamiento de la familia. Sin embargo, la avaricia propicia el apetito desordenado de los bienes temporales; es

el deseo de poseer todas las cosas terrenas y mundanas. Sus efectos son: hace que el hombre se apegue a las cosas terrenas y endurezca su corazón para con los pobres y desvalidos. Aleja a las personas de Dios y del prójimo, pues creyendo que su felicidad está en las cosas materiales, hacen a Dios a un lado. Propicia que el avaro tenga al dinero como ídolo. Hace que, por dinero o deseo de posesión, el hombre sea capaz de robar, hacer fraude o chantajes, prostituirse e incluso llegar al homicidio. Se combate con generosidad

LUJURIA. El amor y sus expresiones corporales son buenos. Sin embargo, la lujuria da más importancia al placer del cuerpo que al amor. Es la inclinación desordenada de los placeres sexuales. Engaña diciendo que el placer sexual es mejor que el mismo amor. Es capaz de matar el amor por la búsqueda del placer. Sus efectos son: infidelidad, ruptura matrimonial, abusos y violaciones, pornografía y prostitución. Se vence con amor verdadero.

IRA. El enojo es sano porque manifiesta nuestra molestia por alguna ofensa, frustración o promesa no cumplida. Empero, cuando el odio no se controla es destructivo. La ira inclina al hombre a la venganza y a rechazar violentamente lo que desagrada. Cuando está en los labios prorrumpe en clamores destemplados y blasfemias. Da lugar a insultos y peleas; alimenta un estado que genera aversión y odio que puede desembocar en el crimen. Sus efectos son guerras (pequeñas o grandes) fruto de las enemistades entre los pueblos, pleitos entre parejas y amigos, maltrato y violencia hacia los hijos. En el deporte ocasiona reacciones que convierte en enemigo al equipo contrario. La ira se vence con paciencia.

GULA. No es malo el uso de manjares y licores tomados con moderación; no obstante, la gula infunde una pasión desordenada para comer o beber, haciendo que el abuso se convierta en maldad. Es causante de desórdenes como la embriaguez que hace perder el sentido y ocasiona graves males. Sus efectos son: embotamiento intelectual, muerte prematura, accidentes, violencia intrafamiliar, separación matrimonial, maltrato infantil. Se vence con templanza y sobriedad

ENVIDIA. Hace que sintamos tristeza o enojo por el bien ajeno. Hace que nos consideremos menos; que sintamos que disminuye nuestra propia excelencia cuando el prójimo triunfa o cuando recibe dones o bienes. Nos hace



vivir acomplejados por el progreso de los demás. Sus efectos son: la calumnia, la maledicencia y el odio. Se vence con generosidad y magnanimidad (grandeza de corazón)

PEREZA. Propicia languidez de ánimo que es vivir bajo la ley del mínimo esfuerzo. Sus adeptos se alejan de todo lo que signifique esfuerzo en cualquier área de su vida. Quienes se dejan seducir por ella se hacen mediocres, viven en la miseria, en la ignorancia y la irresponsabilidad haciendo sufrir a quienes dependen de ellos. El refrán popular la hacen origen de muchos males: "La ociosidad es la madre de todos los vicios". Se vence con diligencia, disponibilidad y prontitud en el servicio.



SIMINFORMA
Por Un País Mejor

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

Oscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña

Columnistas

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

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

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 Bamboé 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., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. 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. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C.
Fecha de impresión: Abril de 2011. Periodicidad catorenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez

"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".

BOTARGUERO**Requisitos:**

- Gusto por el baile
- Sexo Masculino
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

Para todos los puestos
ofrecemos crecimiento
económico y profesional
a corto plazo.

¡Contratación
inmediata!



Más de 1,300 atletas aceptaron invitación del Dr. Simi para cuidar el ambiente



Farmacias Similares llevó a cabo la cuarta versión de la Simicarrera 10K, que inauguró el Circuito Nacional de Salud 2011, en la Macroplaza de Monterrey, la cual congregó a poco más de mil 300 atletas.

Luego de entonarse el himno nacional, el pelotón multicolor guardó un minuto de silencio en memoria de los muertos y desaparecidos por el terremoto y tsunami en Japón.

complementó con una verbena popular donde los patrocinadores ofrecieron consulta médica gratuita, tomas de glucosa, asesorías nutricionales, juegos para los más pequeños y, como cierre, una competencia infantil, de 3 a 14 años, con premios en especie.

Este año, además de promover el deporte como una manera de combatir el sedentarismo y alejar a la juventud de las adicciones, el mensaje que envió el Dr. Simi es a poner nuestra huella verde por el planeta y hacer conciencia que es momento de actuar en favor de la ecología.



Familias enteras arregaron a atletas internacionales como Wanda Panfil, la coahuilense Nora Leticia Rocha, Alejandro Jiménez Caro o Martín Mondragón, así como a los jóvenes y personas de la tercera edad que reafirmaron a la 4ª Simicarrera 10K, Monterrey 2011, como una de las pruebas más concurridas.

Como ya es una tradición de las pruebas que organiza Farmacias Similares, la fiesta se



También se reservó una prueba para los niños; así, poco más de 150 pequeños entre los 3 y 14 años tomaron parte en la Simikids, que entregó medallas, premios y juguetes a los ganadores de los tres primeros lugares.



La 4ª Simicarrera 10K, Monterrey 2011, entregó premios por más de 350 mil pesos; \$10 mil a los ganadores absolutos en ambas ramas, además de que los primeros de cada categoría recibieron seis mil pesos; cuatro mil, los segundos lugares, y dos mil pesos los ocupantes de la tercera posición.

Todo lo recaudado por las inscripciones de la IV Simicarrera Monterrey 2011 será donado a una casa-hogar.



Resultados oficiales:

Ganadores absolutos:

- Sammy Kiplagat (Ken), 29:06
- Rahhab Ndungu (Ken), 34:28

Categoría Libre:

- 1º Isack Kimaiyo (Ken), 29:11
- 2º Peter Nkaya Lemayian (Ken), 29:32
- 3º Miguel Ángel Hernández, 29:45
- 1ª Rose Jebet (Ken), 35:04
- 2ª Lucy Cherotich (Ken), 35:39
- 3ª Nora Liliana Flores Solís, 36:20

Juvenil:

- 1º Aldo Sánchez Vidal, 31:49
- 2º Felipe Hernández Escalante, 31:49
- 3º Pablo Orduña Gudiño, 33:20
- 1ª Mayra Sánchez Vidal, 36:02
- 2ª Jessica Garay Coronado, 39:58
- 3ª Cristel Nonantzin Mercado Reyes, 44:24

Máster:

- 1º Alejandro Jiménez Caro, 30:26
- 2º José Ascención Arredondo, 31:05
- 3º Jaime Argüelles de la Fuente, 32:10
- 1ª Nora Leticia Rocha Cruz, 36:40
- 2ª Alicia Rodríguez Saldívar, 36:59
- 3ª Gloria Escareño López, 37:49

Veteranos:

- 1º Jackson Kipnogog (Ken), 31:55
- 2º Martín Mondragón Ávila, 32:55
- 3º Javier Coronado Rodríguez, 33:51
- 1ª Wanda Panfil Panfil, 37:37
- 2ª María del Rocío Roldán Rosas, 40:32
- 3ª Gloria Martínez Quezada, 46:42

Veteranos Plus:

- 1º Artemio Navarro Alejandre, 35:53
- 2º Luis Olvera Cruz, 35:54
- 3º Alfredo Castillo Solís, 39:43
- 1ª Angelina González Flores, 44:19
- 2ª María de la Luz Galeana Morales, 46:17
- 3ª María del Rosario Villar Alcántara, 47:14



En pocas palabras

Manuel Castilla Ramírez
castillar27@hotmail.com

El Morenal, auténtico peligro para México

La víspera del día en que los mexicanos celebramos la llegada oficial de la primavera y el natalicio del Benemérito de las Américas, don Benito Juárez, el autoproclamado presidente legítimo de México mandó al diablo el principio del respeto al derecho ajeno, a nuestra Carta Magna y al Código Federal de Instituciones y Procedimientos Electorales, al poner en marcha su campaña reeleccionista "Nuevo" Proyecto de Nación.

El 20 de noviembre de 2006, en multitudinario mitin, efectuado en el Zócalo de la capital de la república, Andrés Manuel López Obrador se autoproclamó "presidente legítimo" cuando todavía estaba en funciones el mandatario constitucional, Vicente Fox Quesada. En ese teatral golpe de Estado, el político tabasqueño se colocó sobre su pecho la "banda presidencial con águila de frente" que le había entregado la senadora Rosario Ibarra de Piedra.

El flamante "presidente legítimo" pronunció incendiario discurso en el que dijo, sin pruebas, que le habían robado la presidencia en las elecciones de julio del mismo año; nombró su gabinete con sueldos que sepa Dios de dónde obtendría su presupuesto y, desde entonces, inició su gira proselitista en busca de la reelección. El artículo 83 constitucional ordena que el ciudadano "que haya desempeñado el cargo de Presidente de las República, electo popularmente, o con el carácter de interino, provisional o sustituto, en ningún caso y por ningún motivo podrá volver a desempeñar ese puesto".

Ciertamente el señor López se autoproclamó "presidente legítimo" con el apoyo manipulado de una turba que fue el pretexto de un pretendido apoyo popular. A cuatro años y tres meses de "asumir la presidencia legítima", López organizó, el 20 de marzo, multitudinario "show" en el Auditorio Nacional, lugar de los éxitos de famosos artistas, para iniciar su campaña reeleccionista, en una nueva violación a las leyes establecidas, en esta ocasión al COFIPE que, en su artículo 211, establece que los procesos electorales en que se renueven el titular del Poder Ejecutivo federal y las dos Cámaras del Congreso de la Unión, "las precampañas darán inicio en la tercera semana de diciembre del año previo al de la elección".

Del discurso que pronunció transcribimos: "Este nuevo proyecto de Nación se presenta al mismo tiempo que estamos construyendo desde abajo, el Movimiento Regeneración Nacional (Morena). Informo que ya contamos con 2 mil comités municipales, integrados por 14 mil ciudadanos, mujeres y hombres libres, conscientes y comprometidos con esta noble causa".

Ahora, este columnista le cambia al Morena su nombre, por el de Movimiento Reeleccionista Nacional Lópezobradorista, con la advertencia de que el Morenal es un peligro para México.

Gente pequeña, el valor de

• Miguel Ángel Sánchez

Viene de la página 1

En los años 80, se estimaba que una de cada 10 mil personas nacía con un problema genético que les impedía crecer. En la actualidad, el número se duplicó al registrarse 2 casos por cada 10 mil individuos.

Entre los problemas del crecimiento humanos hay cerca de 200 defectos, el más común de todos es la acondroplasia, con más de 90 por ciento de casos.

"Este mal es un trastorno genético del crecimiento óseo, que afecta tanto a hombres como a mujeres, y quienes la padecen tiene un torso normal, pero los brazos y piernas muy cortos, la cabeza grande, la frente prominente y la nariz achatada", explicó Catalina Gaspar, quien padece acondroplasia y es integrante de la Asociación Gran Gente Pequeña, organismo dedicado a defender sus derechos.

Las personas con enanismo alcanzan una estatura promedio de 1.20 metros, entre las mujeres, y 1.35, entre los hombres, aunque la mayoría son más pequeños. Su estado físico, los obliga a mantener una terapia física que impida el desarrollo de deformidades esqueléticas.

"Debe chequearse el peso, la comida, los ejercicios para la espalda para que no se haga una jorobita, cuidar las caídas porque nos podemos deformar más", afirmó Catalina.

Sin embargo, aunque la presencia de la gente de talla baja no es nueva y cada vez es más común en nuestra sociedad, este sector de la población vive muchas carencias.

Catalina señala que padecen discriminación en varias áreas, como el reconocimiento oficial de su situación de discapacidad, la exclusión en la educativa, la salud, la protección social y el acceso al empleo.

La activista por los derechos de la gente pequeña expuso que en el aspecto médico, por ejemplo, muchos hospitales aún desconocen cómo tratarlos.

A tal grado ha sido esta situación, que en algunos lugares se ha llegado incluso a tratar de experimentar con ellos.

"Caty un día se enfermó y la tuvimos que llevar al Hospital General, ahí una doctora le dijo a mi esposo que le gustaría inter-

narla, pero él oyó que le dijo a otro que la utilizarían para un experimento, por eso jamás volvimos", explica Beatriz Camargo, mamá de Catalina.

Por su parte, Gabriela Chávez, madre de Aldridge Ramsés, un chico de 16 años con acondroplasia, cuenta que en algunos casos si se ha llegado a utilizarlos para hacer pruebas indebidas, las cuales los han afectado seriamente.

"Hemos llegado a conocer a otros niños igual con acondroplasia que resulta que habían sido atendidos en otros hospitales, que les hicieron una serie de estudios que no tendrían que haber sido. Algunos que conocimos les sacaron líquido de la columna, entonces el niño ya no podía moverse".

En otros países, esta discapacidad se investiga desde hace 25 o 30 años, pero en México se carece de estudios al respecto, y las personas sólo tienen que conformarse con la atención que hay para sobreponerse a sus carencias.

Aunque los problemas físicos y médicos son una gran limitante para estas personas, el mayor obstáculo a vencer es el estigma de la sociedad, pues a menudo soportan clichés que los identifican con un personaje cómico.

"El mundo no está acorde a nuestras capacidades, siempre nos señalan como gente del circo, no nos tienen respeto", expresa Juan Martín Vega, un abogado que padece enanismo, y quien señala que la discriminación se vive no sólo en las calles, sino también en la escuela y en el trabajo, pues las empresas les cierran toda posibilidad de laborar, sin tomar en cuenta su talento.

"Metí muchos currículos y me decían: 'Después te hablamos, ahorita no tenemos vacantes'. Y, mientras, otras personas de talla normal celebraban: 'Ya encontré trabajo, es muy fácil'".

Precisamente por esa discriminación, es que muchas personas de talla baja son presas fáciles de la depresión y las drogas.

"Recurren a drogas por depresión, porque no tenemos trabajos estables que nos den seguridad social y nos vamos a lo más fácil que es ser torerito, bufón o payasitos".

El apoyo familiar

Aunque no es fácil la vida para una persona con enanismo, hay factores que pueden mejorar su condición, uno de ellos es la familia.

Dentro del núcleo familiar, una persona de talla baja puede obtener amor, alegrías y, sobre todo, seguridad para tener una vida lo más normal posible y encontrar las fuerzas para enfrentar todo lo que se le presente.

"Un hecho importante, para que funcione esta adaptación y mejore su seguridad como personas, será la aceptación. Saber cómo son y cómo será su vida futura, ello será indispensable para evitar problemas psicológicos a futuro.

"Aunque a veces sus papás les mienten y no les quieren decir la verdad, los engañan diciendo que después van a crecer y que van a ser grandes como los demás, pero yo creo que psicológicamente se daña más a los niños", comenta Gabriela Chávez.

Y es que hay ocasiones, como lo recuerda catalina Gaspar, en que la familia es el principal sostén para salir adelante, aunque en algunos casos también se convierte en su principal verdugo, pues hay quienes se avergüenzan de tener un integrante así en su casa y lo llegan a esconder.

Sin lugar a dudas, el apoyo familiar y el amor de sus seres queridos serán primordiales para su desarrollo, pues ahí radicará que ellos mismos sepan que son normales y con las mismas ca-



Una pareja de talla baja tiene 75 por ciento de probabilidades de tener un hijo con acondroplasia, y 50 por ciento, si la pareja es de talla normal y pequeña.



una gran vida

pacidades intelectuales que los demás, aunque su crecimiento sea diferente.

“Mi mamá me ha dicho que no importa cómo sea, bueno toda mi familia me ha apoyado mucho. Entonces cuando salimos, actuamos normal como si yo fuera de talla normal”, expresa Al-dridge Ramsés, al momento de valorar lo que su familia ha hecho por él.

Para una mejor vida

Para luchar por sus derechos, se han creado algunas instituciones en Colima, Guadalajara, Michoacán, San Luis Potosí y el Distrito Federal. La última de ellas es De la Cabeza al Cielo, un organismo que se constituyó el pasado 27 de enero, en Irapuato, Guanajuato.

De la Cabeza al Cielo está dirigido por Marisela Herrera, una madre de familia que en su segundo embarazo tuvo a Ricardo, un niño con acondroplasia.

Este hecho cambió su vida y la de su familia pues, al querer darle una mejor calidad de vida, se encontraron con falta de información y de atención médica.

“No tienen información de este padecimiento. Como es minoría pues no se preocupan mucho por asesorarse, hasta que ya tienen el caso”.

A través de la fundación, Marisela se ha organizado con otras personas para ayudar a personas de talla baja, al buscar que se respeten sus derechos y la gente tome conciencia de su estado y valía, sobre todo dentro de la familia, pues es ahí donde se obtiene el primer amor o rechazo.

“Hay familias que no los apoyan, que se avergüenzan de tener un integrante así en su casa, los esconden muchas veces, sin embargo hay otros casos que les dicen: Tú puedes”.

Para mejorar sus condiciones de vida, De la Cabeza al Cielo tiene cuatro planes de acción, como lo expresa Patricia Valle, integrante de esta institución.

“Ahorita nuestras cuatro acciones van enfocadas a lo que es la sociedad y familia, a la salud, a la educación y a la investigación”.

La idea, expresó Patricia, es lograr que los oigan y que las autoridades actúen, para que así puedan tener una vida mejor pues son gente valiosa.



No importa la estatura, sino la inteligencia, porque la inteligencia se mide de la cabeza al cielo: Napoleón Bonaparte

**De la Cabeza al Cielo
Tel: 01 462 623 0500
info@delacabezaalcielo.org.mx**



Expedientes del poder



Carlos Ramírez
cramirez@indicadorpolitico.com.mx

El peligro de las drogas

Aunque ya se habían deslizado por ahí algunas cifras, la Secretaría de Salud dio a conocer unas sobre el aumento en el consumo de drogas ilícitas. Y el dato no es menor: un alza de 16% en las adicciones debe representar un foco de alarma en el deterioro de la salud de los mexicanos.

La encuesta sobre adicciones revela otro dato que no por conocido deja de ser importante: el consumo de drogas tiene que ver con la disponibilidad de los productos en la sociedad mexicana. Peor aún, hay evidencias de que los narcotraficantes, primero regalan la droga para crear dependencia, y, luego, viene el problema de los altos precios en el mercado.

El debate no debe darse en la propuesta de ciertos sectores intelectuales de promover la legalización de las drogas ilícitas. Por sí mismas, las drogas son dañinas para la salud, crean dependencia y forman parte de una red criminal. La legalización de las drogas significaría una derrota social, condenaría a millones de mexicanos a adicciones que se pagan con la vida y permitiría la existencia de una mafia legalizada que medra con la salud de los mexicanos.

Los promotores de la legalización no conocen la realidad de las adicciones. Basta escuchar los testimonios de las familias de adictos para entender que no se vive en un paraíso, sino en un infierno mortal. En las colonias populares de las ciudades están pidiendo clínicas de atención de adicciones de drogas duras, en lugar de bibliotecas y escuelas.

De acuerdo con las cifras oficiales, alrededor de 6 millones de mexicanos son adictos a las drogas. No es una cifra menor. Sobre todo por el costo en la salud pública para atender esa enfermedad. Y lo grave es que la cifra sigue aumentando en zonas donde operan las bandas del crimen organizado. La parte más negativa de la lucha contra el narcotráfico se localiza en la acumulación de evidencias en el sentido de que los cárteles han comenzado a distribuir droga para el consumo interno. La encuesta de la Secretaría de Salud advierte ya el consumo de crack -una droga mortal- en sectores juveniles. La lucha contra el narcotráfico debe orientarse también a las redes de distribución interna de las drogas, no sólo al trasiego hacia los Estados Unidos. Ante las evidencias de la encuesta sobre adicciones, las autoridades mexicanas debieran de emprender, desde ahora, campañas para advertir de los riesgos en el consumo de drogas ilegales. Y esas campañas deben tener presencia intensa en escuelas, donde la disponibilidad de drogas es un peligro para la salud de nuestros jóvenes. Urge una campaña como aquella exitosa de: “Di no a las drogas”.



Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Divorcios exprés, ley que destruye familias

La ley más destructiva de todas las aprobadas por la Asamblea Legislativa en contra del núcleo familiar, durante los últimos cuatro años para su aplicación en el DF, es la llamada "divorcio exprés", que va en contra de la familia, expresan los especialistas en el tema, Patricia Becerra y Alberto y Marilú Villaseñor, catedráticos en Teología del Matrimonio y responsables del movimiento Encuentro Matrimonial, en la Ciudad de México.

Los divorcios "exprés", que pueden resolverse el mismo día que se hace la petición, con sólo la solicitud del esposo o la esposa si se declara que quiere terminar el contrato conyugal, "ha cambiado la actitud de la sociedad frente al matrimonio, que es una institución milenaria, colocándola como una sin importancia y que cualquiera puede deshacer", subraya la abogada Becerra.

Con base en datos del INEGI y del Registro Civil, los divorcios judiciales -en los que existe litigio-, aumentaron en casi el 50 por ciento en los últimos cinco años, al pasar de 8 mil parejas divorciadas, en 2006, a más de 15 mil 400, en el 2010. A lo anterior se suman entre 2 mil 200 y 2 mil 700 divorcios administrativos, categoría en la que se incluyen los "divorcios exprés", lo que da un total de 17 mil 688, en 2010.

"Esta ley -puntualiza la abogada Becerra-, otorga el divorcio aunque una de las dos partes no esté de acuerdo y tenga la disposición de perdonar y luchar para salvar el matrimonio, dejando al arbitrio de una sola persona un contrato que es voluntad de dos".

La destrucción del núcleo familiar es parte de la sociedad autodestructiva, permisiva, hedonista y sodomita creada en el transcurso de cuatro años por la Asamblea Legislativa que cedió a intereses contrarios a la tradición familiar en México.

Recuérdese que la ALDF también aprobó los "matrimonios" entre individuos del mismo sexo, apoyada en la mayoría de los "chuchos" y con la despenalización del aborto, ahora es lícito -aunque no moral-, el matar a bebés en el seno de la mamá, lo que violenta el orden natural y moral, base de nuestra civilización, hoy en aparente estado de extinción por gobernantes que rechazan la moral como norma de sus gobiernos.

Estamos, pues, ante el horror de la monstruosa creación de una sociedad hedonista y autodestructiva, por lo cual, Alejandra Barrales, presidenta de la Comisión de Gobierno de la ALDF, cree tener "los méritos de sobra" para ser jefa del gobierno capitalino, primero; y, después, presidenta de la república.

La viga en el ojo

Editorial

Acostumbrados a con dolernos del mal ajeno, al mexicano -ni duda cabe- le encanta ser candil de la calle y oscuridad de su casa.

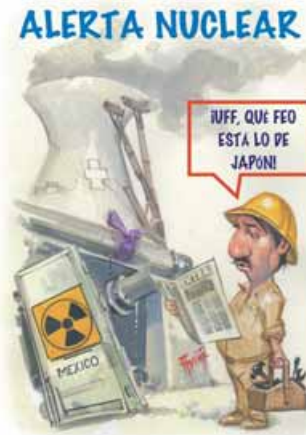
Japón sufre una de las peores pruebas de su historia moderna, desde la Segunda Guerra Mundial y, estoico como siempre, ese pueblo tan aguerrido se levantará de los escombros y las alarmas nucleares para demostrar por qué parte de su éxito radica en su educación: el sacrificio individual, por el bien común.

La hecatombe deja muchas lecciones y aquí, en lugar de con miserarnos, debiéramos atender: En primera instancia, recordar que no estamos exentos de sufrir sacudidas como las que abatieron a Chile, Haití y, más recientemente, al noreste de la isla de Japón.

Lejos de compadecer a un pueblo que ni lo necesita, volvamos la mirada a nuestra tierra y evaluemos cuáles son las áreas susceptibles de mejora. Desde nuestra propia casa, por ejemplo, pongamos en marcha acciones de carácter preventivo y, convegamos que no necesitamos ir hasta Fukushima para experimentar una crisis nuclear...

¿Alguien recuerda que en el municipio de Alto Lucero, Veracruz, está la central nuclear de Laguna Verde?

¿Alguien puede garantizar que, a diferencia de los obsoletos equipos de lo que fue la Compañía de Luz y Fuerza del Cen-



tro, en la planta de Laguna Verde la CFE sí da mantenimiento a los reactores, en tiempo y forma?

Que el señor Calderón y el gobernador de la entidad visiten la planta para decirnos que todo "está bien", muestra -una vez más- la irresponsabilidad de gobernantes que con este tipo de circos mediáticos lanzan al pueblo un mendrugo de "tranquilidad".

Más que paseos para la foto, el gobierno debe salir a informar por qué la necesidad de mantener una planta nuclear que

sólo enciende entre tres y cinco de cada 100 focos en México. Debe aclarar por qué se mantiene una instalación así, cuando en países como Alemania, Francia y el propio Estados Unidos las están cerrando.

¿Necesitamos que suceda una desgracia para actuar?; ¿realmente estamos preparados y contamos con educación para afrontar una alerta de tipo 5?

¿Alguien, a estas alturas, nos puede decir qué hace tan maravillosos y "seguros" los reactores de Laguna Verde, cuando éstos fueron descontinuados en Estados Unidos, debido a sus fallas?

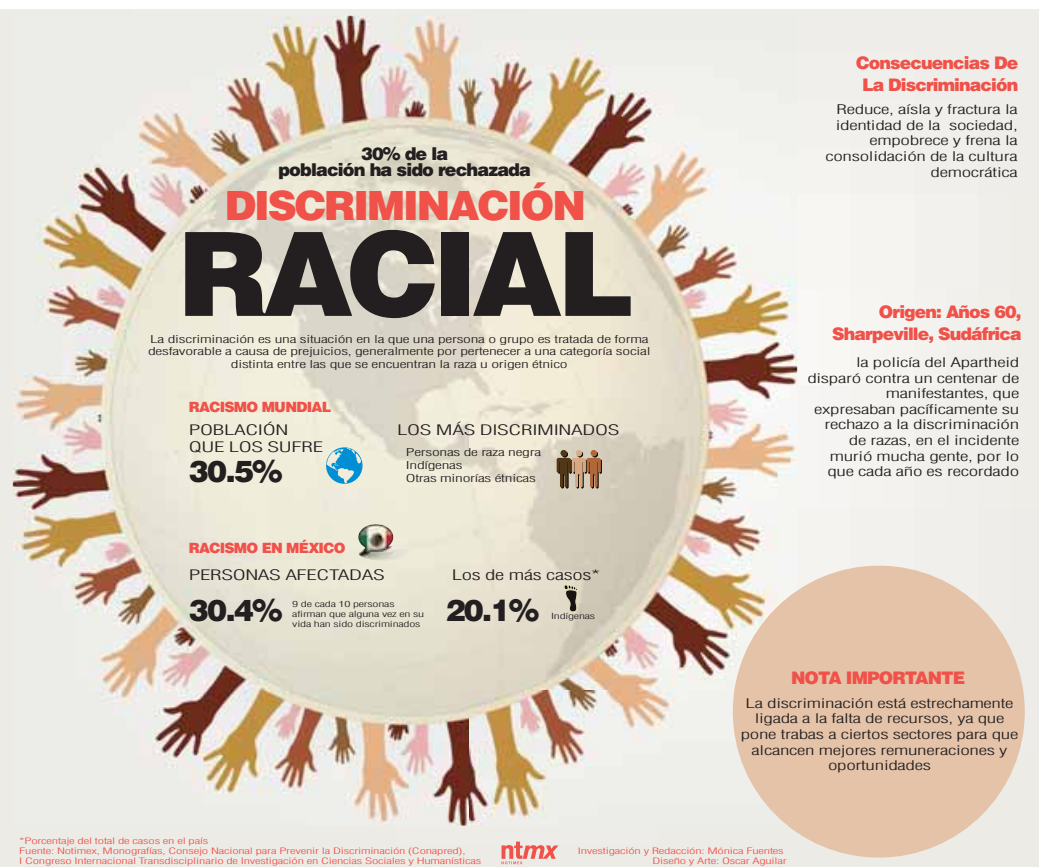
Como ha sucedido a lo largo de los años, en México somos los primeros en encontrar la aguja en el pajar ajeno y no vemos la viga que nubla nuestra mirada.

Aquí, ¿nos pueden decir por qué no existe una alerta contra tsunami?...

¿Es más práctico seguir manteniendo a cuerpo de rey a partidos políticos y al ineficiente órgano electoral en lugar de instalar más alarmas sísmicas como las que están frente a las costas de Guerrero?

Las preguntas pueden seguir, pero aquí conviene detenernos y hacer una muy pertinente: ¿Y usted, está preparado para afrontar un terremoto?

No escamoteamos la solidaridad que se impone en esos casos, pero sí es preciso definir que no necesitamos ir hasta Japón para saber que en México un terremoto nos puede poner ante una dura prueba.



Estrés Postraumático

En nuestro país vivimos una situación grave de inseguridad y es común que nosotros mismos, o un familiar, vivamos experiencias como asaltos, secuestros, ataques sexuales, daños, lesiones, etcétera. que pueden llevarnos a padecer problemas psicológicos serios como el estrés postraumático.

Este padecimiento cambia nuestra visión del mundo a consecuencia de una experiencia donde veamos en riesgo nuestra vida o la de las personas que amamos y puede llevarnos a presentar síntomas de estrés mucho tiempo después de haber ocurrido algo traumático.

Podemos sentir temor intenso, angustia y revivirlo con la misma intensidad como el día en que ocurrió, a través de recuerdos intrusivos y recurrentes, pesadillas o insomnio, vergüenza, desesperación, sentimos en peligro, nos alejamos de los demás y creemos que el futuro no puede ofrecer más para nosotros o nuestra familia.

A largo plazo esto genera un mal funcionamiento en todas las áreas de nuestra vida (social, familiar, de pareja) y perdemos el interés en cosas que antes nos resultaban gratificantes.

Uno de los factores que puede ayudar a sobrellevar este padecimiento, es tener una buena red de apoyo como la familia, amigos o la pareja, con quienes podamos hablar sobre cómo nos sentimos, pues esconder lo que vivimos no nos va a ayudar en nada para dejar de sentirnos mal. Tenemos la falsa creencia de que si no lo hablamos se olvida, y lo vamos a superar, esto no es así.

Puede ser útil conocer más sobre este padecimiento para tener control sobre lo que sentimos. Podemos aprender

nuevas estrategias para afrontar esta situación y entrenarnos en

técnicas de relajación, meditación o respiración resulta útil para disminuir el malestar.

Desgraciadamente, creemos que, con el tiempo, este malestar pasará y que no se requiere mayor atención; sin embargo, este trastorno está asociado a otros, como la depresión, la ansiedad e, incluso, con abuso de alcohol o drogas, por lo cual es importante recibir ayuda integral, la cual incluya apoyo psiquiátrico para reducir los síntomas así como terapia psicológica.

Si sufriste un evento traumático o estresante, como los mencionados, y detectas alguno de estos síntomas, es importante que recibas atención, ya que se debe tener un diagnóstico oportuno para tener acceso a un tratamiento. No estás solo, en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, puedes encontrar un espacio para hablar de lo que sientes y hallar orientación. Llámanos al 01800 911 6666, opción 3.

Con información del psicólogo Claudia Herrera Arriaga.



Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer
ferrermentor@hotmail.com



Fukushima y Laguna Verde

Se puede decir, sin exageración ninguna, que el pueblo japonés ha sido víctima de tres explosiones atómicas. Dos fueron en el año 1945. El primero en la ciudad de Hiroshima el 6 de agosto; el segundo, tres días más tarde, el nueve de ese fatídico mes, en Nagasaki. Ambos fueron ordenados y ejecutados por el gobierno de Estados Unidos.

Sesenta y seis años después de aquel monstruoso crimen, el pueblo japonés es nuevamente víctima de una explosión atómica. Y aunque esta vez el estallido no fue voluntario, es fácil identificar a los responsables de la nueva hecatombe. Esos responsables son la insensatez de gobiernos y científicos insensibles y arrogantes. Hay evidencias irrefutables de que la energía atómica es infinitamente peligrosa y de que cualquier falla humana o cualquier imponderable de la naturaleza pueden provocar una catástrofe como la que hoy vive de nuevo el pueblo japonés.

Pero esos gobiernos y esos científicos insensibles y arrogantes pretenden seguir engañando al mundo con el cuento de una energía atómica limpia, segura y económica que sólo existe en el mundo de la fantasía.

Por fortuna, no en todo el mundo reina la insensatez. Unas horas después de conocerse la tragedia de Fukushima, el gobierno de Venezuela acordó la inmediata cancelación del programa nucleoelectrónico de ese país. Y uno se pregunta por qué no hacen lo mismo, también en seguida, otros gobiernos, como el de México, que se encuentran en la misma peligrosísima situación.

Pero qué va. Luego de la tragedia japonesa, los publicistas de esos gobiernos emprendieron una campaña de mentiras sobre las falsas seguridades de las plantas nucleoelectrificadas.

En México, esa campaña de mentiras fue encabezada por organismo que construyó y opera la planta nucleoelectrónica de Laguna Verde, en el estado de Veracruz. Mentiras que un día pueden provocar en México una tragedia igual o peor que la de Fukushima.

sábados de descuento

PAQUETE CORAZÓN 24
QUÍMICA SANGUÍNEA DE 24 ELEMENTOS + ELECTROCARDIOGRAMA

\$315.00

PAQUETE INICIAL
(GLUCOSA, COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, ÁCIDO ÚRICO, UREA, CREATININA, EXAMEN GENERAL DE ORINA, BIOMETRÍA HEMÁTICA Y ELECTROCARDIOGRAMA)

\$315.00

CHECK UP BÁSICO
(QUÍMICA SANGUÍNEA DE 24 ELEMENTOS, BIOMETRÍA HEMÁTICA, EXAMEN GENERAL DE ORINA, ELECTROCARDIOGRAMA)

\$419.00

www.ssdrsimi.com.mx
SIMITEL 01 800 911 66 66

G.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández Cted. Prof.: 4056085-IPN

Síguenos por



Consulte a su médico.



Análisis Clínicos del Dr. Simi

"Lo mismo pero más barato"



FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V., hace del conocimiento del público en general que las marcas que a continuación se presentan, se encuentran registradas ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial y, por lo tanto, protegidas por un derecho de propiedad industrial a su favor:



Registro marcario
No. 629807



Registro marcario
No. 634749

FARMACIAS SIMILAR

Registro marcario No. 1159520

FARMACIAS SIMILAR

Registro marcario No. 1161131

FARMACIA SIMILAR

Registro marcario No. 1157920

FARMACIA SIMILAR

Registro marcario No. 1159281

FARMACIAS DE SIMILARES

Registro marcario No. 1168542

FARMACIAS DE SIMILARES

Registro marcario No. 1159279

FARMACIA DE SIMILARES

Registro marcario No. 1161130

FARMACIA DE SIMILARES

Registro marcario No. 1160023

Por lo anterior, cualquier uso de dichas marcas registradas sin la autorización previa de Farmacias de Similares, S.A. de C.V., implica una violación a la legislación en materia de propiedad industrial.

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica degenerativa de etiología diversa, cuya característica principal es el aumento de la presión arterial sostenida que puede ser sistólica, diastólica o de ambas.

Es una de las principales causas de muerte en México y es considerada un problema de salud pública con una prevalencia de 30%.

Se calcula que en nuestro país existen poco más de 15 millones de pacientes con este padecimiento, de los cuales la mitad lo desconoce y el otro 50% no lleva un adecuado tratamiento, lo que lo hace vulnerable de presentar complicaciones en corazón (infartos), cerebro (hemorragias), riñón (infartos) y retina (infartos, hemorragias).

Principales factores que predisponen:

Sedentarismo, obesidad, tabaquismo, colesterol elevado, diabetes mellitus y estrés.

Se clasifica en:

Primaria o esencial: se desconoce su causa aunque la herencia juega un papel importante.

Secundaria: cuando existe alguna enfermedad que origina la elevación de la presión arterial como enfermedades renales, endocrinas, vasculares, diabetes mellitus.

Diagnóstico:

Actualmente la hipertensión arterial puede ser controlada si se detecta en sus inicios.

Se define como hipertensión arterial cuando en tres ocasiones diferentes se demuestran cifras

iguales o mayores de 140/90 mm Hg, en el consultorio o mediante monitoreo.

Según las cifras de presión arterial se puede clasificar:

PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Presión normal	< 140 < 90
Hipertensión leve	140-160 o 90-100
Hipertensión moderada	160-180 o 100-110
Hipertensión grave	180 o 110

Tratamiento:

Cambio en el estilo de vida:

Reducir el consumo de sal: el consumo excesivo de sal favorece la retención de líquidos y, por tanto, el aumento de la presión sanguínea (los pacientes hipertensos no deberán consumir más de 2.4 g (6 g de sal al día).

Dejar de fumar: el consumo de tabaco incrementa en sangre una sustancia (noradrenalina), la responsable de aumentar la presión arterial en forma directa.

Disminuir el peso: si existe obesidad o sobrepeso ya que la frecuencia de aparición de hipertensión arterial entre las personas obesas es entre 2-3 veces mayor que entre las que se encuentran dentro de su peso ideal.

Limitar el consumo alcohol: el consumo de alcohol (etanol) no deberá excederse de 30 ml. al día.

Aumentar la actividad física aeróbica diaria; de 30 a 50 minutos.

Reducir la ingestión de grasas saturadas y colesterol.



Cuide su salud y sus pies

Una de las complicaciones más frecuentes de la diabetes mellitus es el llamado "pie diabético", consecuencia de un pequeño traumatismo que causa una úlcera cutánea, la cual no sana a pesar del tratamiento médico, y que puede llegar a la amputación.

Representa un grave problema de salud pública en nuestro país, por ser una de las principales causas de amputación e incapacidad física en los pacientes con diabetes de larga evolución.

Los tres principales factores que desencadenan el desarrollo de este proceso son:

1.-Neuropatía: se le llama así a la disminución de la sensibilidad de los pies e impide que el paciente reconozca el dolor, por lo que si se lastima, no sentirá molestia alguna. Además de que los músculos del pie se deforman ocasionando los "dedos en martillo" y dificultad para caminar.

2.-Alteraciones vasculares: quien tiene diabetes es 4 veces más propenso a problemas de circulación en las piernas y los síntomas incluyen dolor en reposo similar a un "calambre", disminución de los pulsos y cambios en la coloración de la piel debido a que los pies no reciben suficiente sangre y oxígeno.

3.-Infección: se presentan alteraciones en la cicatrización de las heridas por lo que una simple callosidad puede convertirse en una úlcera que fácilmente puede ser infectada por bacterias muy agresivas y, en el peor de los casos, evolucionar a la gangrena.

El diagnóstico se realiza clínicamente, ya que las lesiones son muy típicas y también pueden recurrirse a estudios no invasivos como el ultrasonido Doppler para valorar el flujo sanguíneo de los pies.

El tratamiento de este problema debe ser multidisciplinario y personalizado para cada paciente; para ello, es necesario identificar la causa, definir el tamaño de la lesión y detectar la magnitud de la infección. Debido a lo anterior, es sumamente importante llevar a cabo medidas de prevención en los pacientes diabéticos como:

1.-Higiene de los pies

Inspección diaria en busca de lesiones cutáneas.

Lavado diario con secado escrupuloso sobre todo entre los dedos.

Usar una crema humectante excepto cuando existe sudoración excesiva.

No caminar descalzo.

Cortar las uñas en forma cuadrada, si están muy engrosadas es mejor limarlas.

Usar calcetines de algodón y cambiarlos diariamente.

2.-Uso del zapato adecuado

Seleccionar zapatos cómodos y evitar el uso de tacones altos.

Usar plantillas para dar soporte al pie.

Inspeccionar y palpar el interior de los zapatos antes de usarlos con el fin de detectar cuerpos extraños y no lastimarse.

3.-Valoración médica periódica:

Es importante que cuando acuda al médico, le revisen los pies para detectar a tiempo el problema.

(Con información de Marisol Trinidad)



SIMIPLAN NACIONAL PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



GRATIS

Toma de presión todos los martes,
durante **abril** y **mayo**,
en los consultorios médicos de
Fundación Best, A.C.

Y tú... ¿ya te checaste?



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Fundación
BEST®
A.C.

Aliados combaten a Gadafi

GUERRA EN LIBIA

El Pentágono confirmó que fuerzas leales al líder libio Muamar Gadafi atacan a civiles en la ciudad de Misratah, en violación de la resolución 1973 del Consejo de Seguridad de la ONU, por lo que la coalición, conformada por Francia, Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Italia y España, considera "todas las opciones"

CAUSAS DEL ATAQUE

17 de marzo

El Consejo de Seguridad de la ONU aprueba la resolución 1973 que autoriza el uso de la fuerza para proteger a la población civil libia de los ataques de las fuerzas de Gadafi

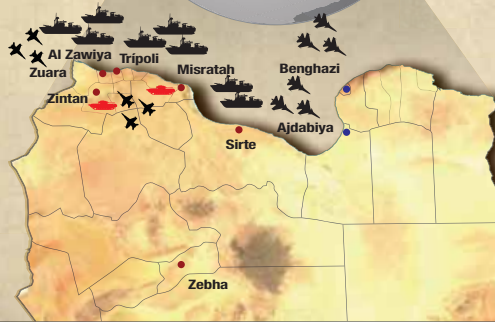
18 de marzo

Gadafi anuncia a la comunidad internacional un alto al fuego inmediato y el fin de todas las operaciones militares, pero incumple el acuerdo y ataca a la población de Misratah y Benghazi

19 de marzo

Se realiza una reunión de emergencia entre líderes europeos, estadounidenses y árabes en París y se determina la forma de implementar la resolución 1973 de la ONU

"ODISEA DEL AMANECER"
22 de marzo de 2011
ZONAS DE CONFLICTO



LOS ALIADOS



Armamento y equipo

- Aviones de combate Rafale y Mirage
- Naves Awacs de vigilancia
- Fragatas anti aéreas
- Misiles crucero
- Barcos de guerra
- Submarinos
- Aviones de caza F-18

Acciones

- Ataque a comandos y defensas aéreas del Ejército libio con al menos 160 misiles
- Destrucción de almacenes de servicio y talleres de la Armada en Trípoli



LAS FUERZAS DE GADAFI

Armamento y equipo

- Tanques de guerra
- Aviones de combate
- 127 helicópteros



Acciones

- Bombardeo de posiciones de rebeldes e Misratah y Zintan
- Defensa de las bases en Trípoli y otras ciudades

LAS VÍCTIMAS



Muertos

90



Heridos

200

LO QUE SIGUE

Los aliados dicen que las condiciones para suspender los ataques incluyen un cese al fuego inmediato, fin a los ataques a civiles, retirada de las ciudades ocupadas por los rebeldes y restablecimiento de agua, gas y electricidad



Investigación y Redacción: Mónica Fuentes
Diseño y Arte: Oscar Aguilar

Fuente: Notimex, ONU, Gobiernos de Francia, EUA, Reino Unido y Canadá, CNN

Radiación, nevadas y pérdidas financieras

JAPÓN: SECUELAS DE LA TRAGEDIA

Japón atraviesa por una de las peores tragedias en su historia luego del sismo y el tsunami que azotaron al noreste del país el 11 de marzo. Los daños son incommensurables, su impacto económico incierto, y se respira miedo por la alarma nuclear en la región. Además los trabajos de rescate se ven afectados por la falta de energía y las nevadas

LA TRAGEDIA

TERREMOTO y TSUNAMI

- 11 de marzo de 2011
- 2:46 horas (tiempo local)
- Norte de Japón

Intensidad

9.0

Richter

Tsunami

- Dias de entre 10 y 20 m
- Abarcaron más de 9 Km tierra adentro

RADIACIÓN

- Fallos en refrigeración y explosiones en 3 de las 55 centrales atómicas
- Fukushima I
- Explosiones: 4 de los 6 reactores
- Nivel de alerta: 6 de 7
- Onagawa
- Nivel de alerta: 1 de 7
- Tokai
- Nivel de alerta: 1 de 7
- Víctimas hasta el momento
- 20 expertos con radiación
- 23 con heridas
- 200 mil evacuados (radio de 30 km2)
- 140 mil aislados en casa (más de 30 km2)
- Continúa el trabajo de enfriamiento de los reactores, y según expertos puede durar semanas. Cerca el riesgo de exposición grave a radiación

CAÍDA FINANCIERA

• Mercado accionario de Japón* 17% menos

• Bolsas de valores mundiales e la baja**

Indice Nikkel	-10.55%
Dow Jones	-2.04%
Londres	-1.70%
Paris	-2.51%
Frankfurt	-3.19%
Zurich	-1.30%
Madrid	-2.30%
Milan	-2.47%
Lisboa	-1.00%
Buenos Aires	-2.02%
Sao Paulo	-1.50%

• Daños al comercio

La zona asiática y la europea resultarán las más afectadas, mientras que en América habrá relativas consecuencias por el bajo nivel de comercio excepto con EUA

DEVASTACIÓN Y MUERTE

- Muertos
- 6,911 en 12 prefecturas
- Desaparecidos
- 10,316
- Desalojados
- 550 mil
- Dañados
- 4 millones
- Daños
- 550 mil
- 280,000 viviendas destruidas
- 70,000 edificios dañados
- 1.6 millones de personas sin agua

FALTA DE ENERGÍA Y COMBUSTIBLE

- 4 millones de viviendas con cortes de luz de 3 a 6 horas
- Riesgo de apagón en Tokio
- Recorte de servicio de trenes
- 10 mil hogares se verán afectados

PÉRDIDA ECONÓMICA

Más de 100 mil mdd

Pagos de aseguradoras	35 mil mdd
Viviendas	20 mil mdd
Instalaciones comerciales	5 mil a 10 mil mdd
Inundaciones	20 mil mdd
Infraestructura	30 mil mdd
Puertos y barcos	10 mil mdd

• Más baja producción por cierre de plantas productoras de tecnología y automóviles

NEVADAS Y FRÍO

Temperaturas -5° C

• Caída de nieve en zonas afectadas

- 500 mil personas refugiadas en riesgo de hipotermia
- 80 mil edificios dañados ocultos bajo la nieve
- 80 mil efectivos de búsqueda y rescate con problemas para buscar bajo la nieve

* Durante los primeros 4 días de la tragedia
** Las mayores caídas en los primeros 4 días

ntmx

Fuente: Notimex, Agencia de Noticias Kyodo, gobierno de Japón, Agencia de Seguridad Nuclear de Japón, Mercados financieros mundiales

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

Infleamos de nuevo el globo **tricolor**

• Carlos Alberto



So pena de que modernos niños héroes nos crucifiquen, vamos a decirlo sin rodeos: otra vez comenzamos a inflar el globo llamado "Selección Nacional de fútbol", como ocurre cada cuatro años, ahora con miras al Mundial de Brasil, en 2014.

Claro, hay algunas caras "nuevas", pero, en el fondo, se trata de la misma gata, nada más que revolcada. Por ejemplo, el flamante técnico es José Manuel "Chepo" de la Torre y un enorme séquito de asesores. Lo demás es igual, es decir, la plantilla de jugadores no revela novedades auténticas.

Juzgue usted: el portero Guillermo Ochoa, Efraín Juárez, Carlos Vela y Ricardo Osorio, son los que destacan en la convocatoria de la Selección Nacional dada a conocer por el técnico José Manuel de la Torre, de cara a los amistosos contra Paraguay y Venezuela.

Sobresale la ausencia de Jesús Corona, el arquero del Cruz Azul, a pesar de atravesar por un buen momento.

Ochoa, cancerbero del América, había sido ignorado en las primeras listas del Chepo debido a los compromisos con su equipo en la Copa Libertadores, en tanto que Osorio no había vuelto a ser llamado desde el último juego de México en el Mundial de Sudáfrica, en donde el Tri cayó en octavos de final ante Argentina, partido en el que cometió una pifia que le costó el segundo gol al Tricolor.

A pesar de las críticas, Osorio no dudó seguir en la Selección, sólo pidió tiempo para recuperarse tanto mental como futbolísticamente.

Destacan además los regresos de Juárez y de Vela, castigados por seis meses, debido a una "fiestecita" que se organizaron el año pasado en Monterrey.

La base de este equipo son 17 jugadores que estuvieron en el Mundial pasado y si a esto le agregamos a Luis Pérez y Antonio

Nelson Sinha, quienes jugaron la Copa del Mundo de Alemania 2006, podemos sumar a 19 futbolistas con experiencia mundialista de una u otra forma.

En el equipo están prácticamente todos los elementos que tienen actividad en Europa -con excepción de Nery Castillo, quien juega en el Aris Salónica de Grecia, y de Jonathan dos Santos, quien milita en el Barcelona B de la Liga española-, además de Rafael Márquez, de la Liga Mayor de Estados Unidos (MLS).

Para ser justos, el único que se salva de la quema es Javier Hernández, "El Chicharito".

Fuera de ello, ¿vio usted alguna verdadera novedad? Por supuesto, ¡no! Pero es lo que tenemos. Ni modo de inventar genios del balón.

Con todo, la maquinaria televisiva, los publicistas y los pajarillos a sueldo empiezan a inflar el globo tricolor. Así lo cantarán a lo largo de cuatro años hasta que llegue la cita con Brasil.

¿Cuál es su pronóstico?
fernandoguper@gmail.com



Promisoria temporada 2011



• Baltazar Ignacio Valadez M.

La temporada 2011 de la Liga Mexicana de Beisbol comenzó muy bien y hay base para pensar que puede y debe terminar mejor.

Ciertamente, dolió en el alma la salida de Chihuahua y Nuevo Laredo, pero, a final de cuentas, se convirtió en uno de los factores que darán mayor competitividad a los equipos que se quedaron y pudieron reforzarse con tantos y buenos agentes libres.

A diferencia de lo que venía sucediendo, hoy en día todos lucen en sus rosters nombres de jugadores mexicanos y extranjeros de probada calidad que le dan un plus a los equipos que los contrataron.

Junto a ellos estará un buen número de novatos que harán hasta lo imposible sobre el terreno de juego para demostrar que son material no sólo de la Liga Mexicana, sino también de las Grandes Ligas donde hay salarios verdaderamente asombrosos, por estratosféricos.

Como botón de muestra, por demás estimulante, está el mexicano Adrián González y su contrato de 160 millones de dólares con los Medias Rojas de Boston.

Por otro lado, está el regreso de los juegos inter zonas que acabarán con la monotonía y que permitirán el choque de viejas rivalidades, entre ellas la de los Tigres y los Diablos que, sin duda, protagonizan el clásico del beisbol mexicano.

Hay la certeza, en fin, de que estamos en el inicio de una temporada donde habrá buen beisbol y lucha en serio por obtener el campeonato.

¡Enhorabuena y que gane el mejor!



Messi el mejor pagado de 2010

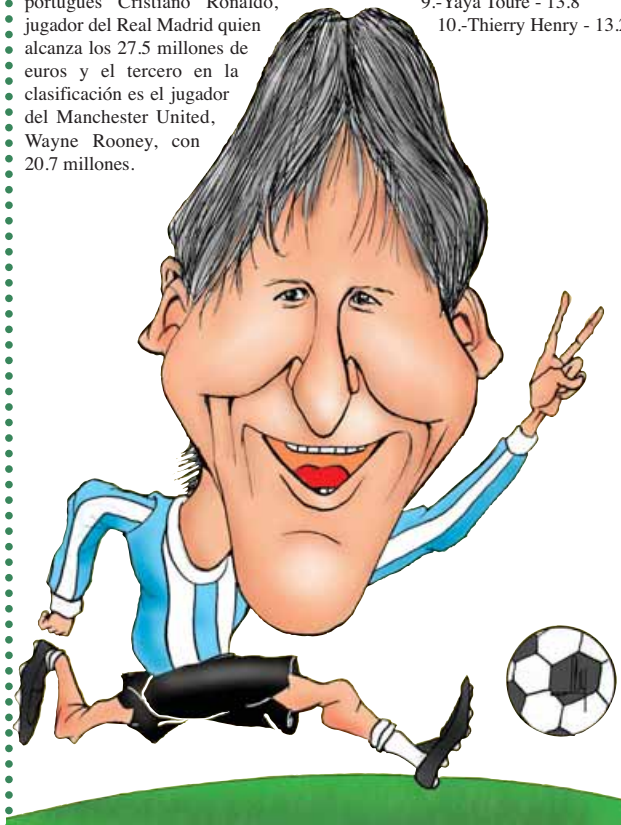
El argentino Lionel Messi es considerado el futbolista con mejores ingresos, con 31 millones de euros, esto durante 2010.

De acuerdo a la revista France Football, el atacante pampero se colocó a la cabeza en cuanto a ingresos con 11 millones de euros que le paga su club en salario y por las primas y el restante por medio de contratos publicitarios y otras operaciones financieras.

Por debajo de Messi se encuentran el portugués Cristiano Ronaldo, jugador del Real Madrid quien alcanza los 27.5 millones de euros y el tercero en la clasificación es el jugador del Manchester United, Wayne Rooney, con 20.7 millones.

A continuación la lista de los 10 mejores pagados:

- 1.-Lionel Messi - 31 millones de euros
- 2.-Cristiano Ronaldo - 27.5
- 3.-Wayne Rooney - 20.7
- 4.-Ricardo Izecson "Kaká" - 19.3
- 5.-David Beckham - 19
- 6.-Ronaldinho - 18.3
- 7.-Carlos Tevez - 15.4
- 8.-Frank Lampard - 14.2
- 9.-Yaya Touré - 13.8
- 10.-Thierry Henry - 13.2



Novedades editoriales

• Alfredo Camacho



Mujer, tu vida tiene sentido (Editorial Planeta), de Julieta Lujambio, está dedicado a las mujeres solas, mamás solteras, en suma, a las mujeres en condiciones vulnerables; es un libro sencillo pero profundo a la vez, que te ayuda a detectar, revisar y cambiar lo que no está funcionando en la familia, en el desempeño profesional y en la pareja. Se trata de una invitación a reencontrarte contigo y tus talentos para enfrentar la vida mejor preparada, con un propósito y la frente en alto.

El olor de la guayaba. Conversaciones con Gabriel García Márquez (Sello Diana). Todo el enigma del trópico latinoamericano se puede reducir a la fragancia de una guayaba podrida, afirma García Márquez a Plinio Apuleyo Mendoza, su amigo desde la juven-



tud. La obra descubre también lo que piensa el escritor de la literatura, la fama, la política, el poder, las mujeres, su amistad con Fidel Castro, Mitterrand y Torrijos, así como de su compromiso en la defensa de los derechos humanos, en una conversación, apasionante y fresca, aun después de tres décadas de distancia.

Casa mayor y otros relatos (Editorial Jus), de Alejandro Ramírez. En torno de una mesa de billar, lo mismo que extraviados en la espesura silvestre, o en el laberinto de las conversaciones sociales, o bajo el clima sobrenatural de los mitos, los personajes de la obra están embarcados siempre en el mismo juego: cazar o ser cazados. Algunos relatos son brutalmente explícitos, otros aprovechan el peso de una tradición milenaria.



Breviario cultural

Alfredo Camacho
camacholiv@gmail.com

Iglesia de San Esteban Axapusco

Patrimonio cultural y artístico del Estado de México, la Iglesia de San Esteban Axapusco se edificó a mediados del siglo XVI y actualmente es remodelada para conmemorar sus más de 450 años de existencia. Tanto su fachada como el interior, que alberga obras pictóricas valiosas, están siendo embellecidas. Con la llegada de los primeros franciscanos en 1524, como parte de su programa de evangelización, los miembros de esa orden buscaron establecerse en los principales centros de población y de importancia estratégica, entre los que se encontraban los ubicados en la zona centro del país, el valle de México y los actuales estados de Puebla, Tlaxcala y Morelos; es en esta amplia región donde fundan los conventos de mayor relevancia y de los que dependían las diversas comunidades establecidas en los alrededores.

Uno de esos sitios fue Texcoco, cabecera de Tepeapulco, Tulancingo y Otumba. Visto lo anterior, resulta que la evangelización en Otumba fue muy temprana. Peter Gerhard afirma que los franciscanos empezaron a trabajar en la zona desde 1527. Eso no se contraponen con lo que expone Robert Ricard, quien considera que el convento de Otumba se fundó en fechas anteriores a 1572, puesto que el trabajo de adoctrinamiento se realizaba con anterioridad a la fábrica material.

Igualmente conviene recordar que, hacia mediados del siglo XVI, fray Francisco Tembleque, guardián del convento de Otumba, decidió construir el acueducto que a la fecha lleva su nombre y que traería agua desde un pueblo cerca de Cempoala hasta el convento de Otumba y otras comunidades, entre las que se encontraba Axapusco. El primer informe sobre Axapusco y el trabajo de evangelización nos lo brinda el visitador Juan de Ovando, quien hace una relación de los principales conventos y pueblos que asistían éstos, y que hacia la segunda mitad del siglo XVI existían en la Provincia del Santo Evangelio.

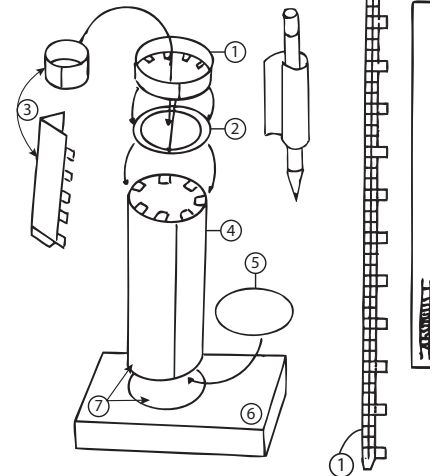
Cerca de la actual parroquia de San Esteban Axapusco, se encuentra una pequeña capilla dedicada a San Bartolomé, la cual por sus dimensiones y sencillez en la decoración nos recuerda a aquellas antes mencionadas y que datan del siglo XVI, aunque su decorado parece más reciente.

En el templo de San Esteban se encuentra una pila de agua bendita, la cual debió pertenecer en sus orígenes al templo construido por los franciscanos, pues además de tener el cordón franciscano tallado en borde, está decorado con flores de cuatro pétalos, resultando muy parecidas a las que se encuentran en Otumba.

La Torre Inclinada



- 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.



Tú sabes que hay una torre que parece estar a punto de caerse. ¿Sabes dónde está? ¡Exacto! En Pisa, una ciudad italiana. Que no es donde se inventaron las pizzas.

La torre de Pisa, en realidad no es una torre en medio de nada. Sino es la torre del campanario de la catedral de esa ciudad.

Lo que pasó, fue que cuando llevaban tres pisos de la construcción, comenzó a hundirse. Y es que el piso sobre el que se levantó la torre, estaba muy reblandecido por la humedad.

Edificar la torre llevó muchos años, pero siempre siguió yéndose de lado. A lo mejor, así le gustaba estar. De todos modos, siempre la enderezaron y siguieron, hasta terminarla.

Durante un tiempo, se pensó que la inclinación de la torre había sido a propósito, pero en realidad no fue así. La torre fue diseñada para ser vertical.

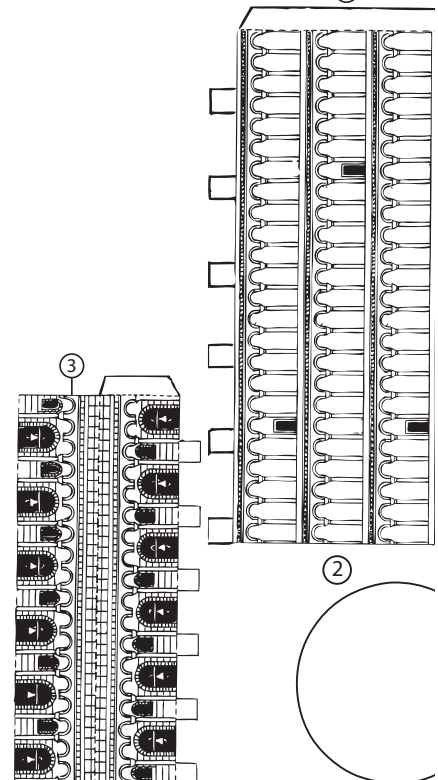
Y no creas que no hicieron nada por enderezarla. Realmente se realizaron grandes esfuerzos para detener la inclinación; se pusieron columnas, refuerzos y las piezas que se fueron dañando fueron cambiadas varias veces.

Con los adelantos en construcción que existen hoy día, sería más fácil ponerla vertical, apuntalando y reforzando el subsuelo. Pero los italianos han decidido que mejor se quede así, porque la torre se ha convertido en un símbolo del país entero.

La torre mide 55 metros de alto, 16 metros de diámetro y está inclinada unos 4 m sobre la vertical. Tiene seis pisos decorados por arcos de mármol tallado y en el frente se ven esculturas de animales grotescos.

Las campanas siguen en el campanario, pero no se tocan y nadie sube. ¿Qué tal si se cae?

Ahora tú la puedes tener en tu casa, decorando tu escritorio. ¡Ármala y diviértete! Incluso, si quieres puedes enderezarla, para lograr lo que muchos arquitectos no pudieron durante siglos. De todos modos, vas a tener una de las construcciones más famosas del mundo, en tu propio territorio.



Atorvastatina

10 mg
20 mg

Precio regular ~~2 x \$ 176.00~~
¡Oferta! 2 x \$ 155.00

Usted ahorra \$ 21.00

OFERTA EXCLUSIVA DE:

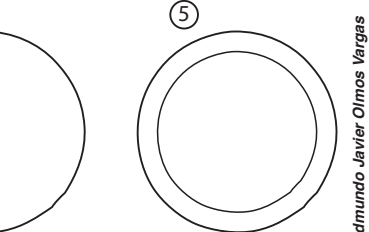
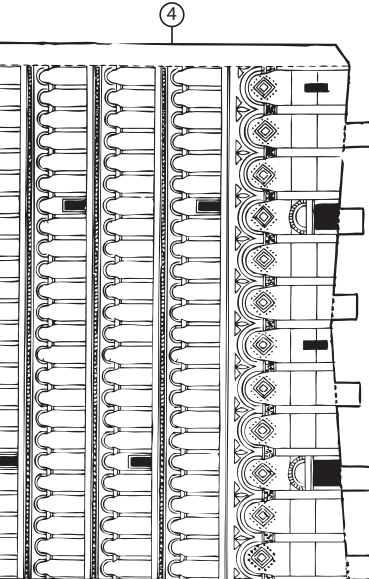
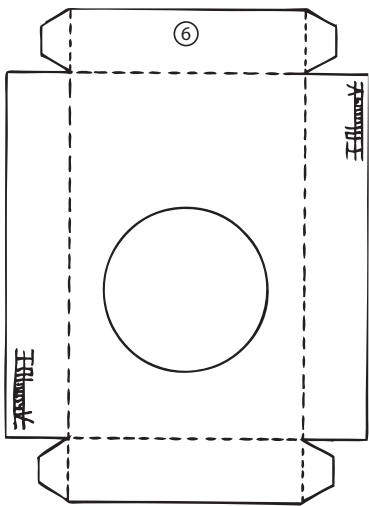
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

SU VENTA REQUIERE RECETA MEDICA CONSULTE A SU MEDICO

15%

OPERACIÓN 3R

¿Tú ya reduces, reusas o reciclas?



Edmundo Javier Olmos Vargas
56 25 94 69 - 044 55 32 49 74 47

Pongan atención para ver si encontramos un lugar donde no haya basura, para acampar.

Pues así como se ve, vamos a tener que regresar a nuestras casas.

¡Tres R! ¿Es muy difícil recordar nada más tres R?

Pues a mí, la mera verdad, todavía me cuesta trabajo recordar todas las letras del alfabeto.

¡GHOMP! ¡GHOMP!

No, Luis. Laura se refiere a las Tres R que hay que seguir para proteger el ambiente. ¿Cuáles son Fedro?

Reduce, Reusa, Recicla.

Mientras nos ayudas a hacer espacio para el campamento, te explico: La primera R, se refiere a reducir el consumo de cosas. Es decir a que compres menos cosas. Muchas veces se compran muchas cosas que como no se usan, se tiran.

La segunda R, es de "re-usar". O sea de darle a las cosas un uso nuevo y distinto. Por ejemplo, si una botella que tenía agua, ya no la tiene, ahora puede servir para muchas otras cosas. Incluso para volverle a poner agua. El chiste es que no se convierta inmediatamente en desecho.

Y la tercera R es de recicla. O sea que los materiales se vuelvan a utilizar. Que con las botellas de vidrio usadas, se vuelvan a hacer otras botellas de vidrio, cartón con el cartón, papel con el papel y así...

Pero... entonces... ¿de qué era la segunda R?

Luis... es muy fácil. Tres R. Repite conmigo: Reduce, Re-usa, Recicla.

DIBUJOS: G. GRANDE 2011

Abre tu imaginación, colorea tu historieta y dinos qué temas ecológicos quieres que publiquemos en este espacio. Escríbenos a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

¿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.serfelizsepeuede.com.mx

¡Búscanos, queremos ayudarte!

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

Los SIMPSONS

estrenan
temporada

Los protagonistas de Glee, así como Mark Zuckerberg, Daniel Radcliffe y Hugh Laurie, son algunos de los invitados de Los Simpson a la temporada número 22 de la serie animada, estrenada en América Latina el pasado 20 de marzo.

Fox celebró la llegada de la vigésimo segunda temporada de Los Simpson a América Latina con dos episodios consecutivos, el primero con los protagonistas de la serie Glee, y, el segundo, con Mark Zuckerberg, fundador de la red social Facebook.

La comedia de mayor duración en la historia de la televisión, al permanecer por más de dos décadas burlándose de sí misma y de todo a su paso, continuará con sus aventuras salvajes y extravagantes.

En la temporada 22, Maggie se pierde, Homer se convierte en peluquero de primera clase y la taberna de Moe es transformada en una barra de moda, entre otras situaciones inesperadas.

Entre las muchas estrellas invitadas que visitarán Springfield, o que prestarán sus voces en los nuevos episodios incluyen a el beisbolista Mike Scioscia, Martha Stewart y Rachel Weisz.



Adiós a la *mirada violeta*

La actriz Elizabeth Taylor murió a los 79 años de edad, en un hospital de Beverly Hills, a causa de un infarto masivo.

Después de que en 2004 había sido diagnosticada de problemas cardiovasculares, hace seis semanas ingresó al hospital Cedars Sinai, de Beverly Hills, por un infarto masivo del que, aparentemente, había sido estabilizada pero permaneció bajo supervisión médica.

La actriz ojivioleta, quien participó en numerosas películas de la época dorada de Hollywood, fue considerada una de las mujeres más bellas en aquel tiempo, además de que atrapó a la opinión pública por sus ocho matrimonios.

Uno de los filmes que protagonizó y que la catapultó a la fama mundial fue "Cleopatra". La actriz fue también una de las defensoras más recalcitrantes en la lucha contra el virus del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Taylor ganó el Oscar en 1960 por "Butterfly 8" y por "Who's afraid of Virginia Wolf?", y en 1993 la Academia le entregó una estatuilla por su labor humanitaria.

Fue considerada pionera de los grandes sueldos de la llamada Meca del Cine, luego de que, en 1963, logró un sueldo de un millón de dólares por protagonizar "Cleopatra", un salario nunca antes dado a una actriz.

Nacida el 27 de febrero de 1932 en Londres, Inglaterra, de padres estadounidenses, cuando tenía siete años de edad llegó a Estados Unidos, en donde su papá dirigió una galería de arte en un hotel de Beverly Hills.

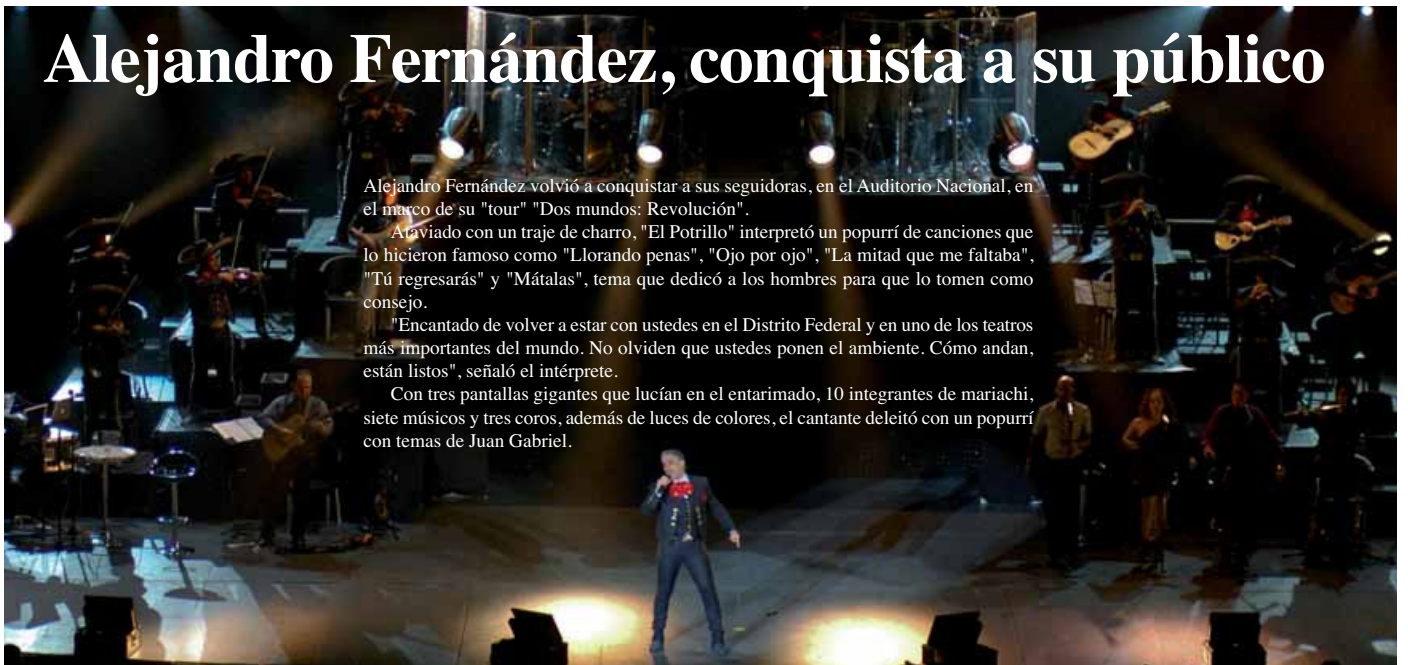
Alejandro Fernández, conquista a su público

Alejandro Fernández volvió a conquistar a sus seguidoras, en el Auditorio Nacional, en el marco de su "tour" "Dos mundos: Revolución".

Ataviado con un traje de charro, "El Potrillo" interpretó un popurrí de canciones que lo hicieron famoso como "Llorando penas", "Ojo por ojo", "La mitad que me faltaba", "Tú regresarás" y "Mátalas", tema que dedicó a los hombres para que lo tomen como consejo.

"Encantado de volver a estar con ustedes en el Distrito Federal y en uno de los teatros más importantes del mundo. No olviden que ustedes ponen el ambiente. Cómo andan, están listos", señaló el intérprete.

Con tres pantallas gigantes que lucían en el entarimado, 10 integrantes de mariachi, siete músicos y tres coros, además de luces de colores, el cantante deleitó con un popurrí con temas de Juan Gabriel.





FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Sólo vendemos
Genéricos
100%
confiables

Somos la única cadena
de farmacias, que cuenta
con un departamento
de Control de Calidad.



