

EVENTO GRATUITO

SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©

NÚM. 317 630 MIL EJEMPLARES

Mayo de 2011

www.siminforma.com.mx

Salud:



¿Qué es la disfunción eréctil?

5

Pasarela:

Zabalaeta



presenta su Kinky retorcido

11



¿Y ahora qué?

OPINAN: Carlos Ramírez: Reforma... para seguir igual 6 Alfredo Camacho: Patrimonio cultural intangible 13 Ana Orozco: ¿Cómo pedir un aumento de sueldo? 15

4 Simi
ta Carrera 10k



PUEBLA 29 MAYO
8:00 am

CIRCUITO CON SALIDA Y META:
Zócalo de Puebla

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

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



Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar

El día que la Virgen venció a Napoleón

El 24 de mayo se celebra la fiesta de María Auxiliadora que surgió de dos importantes acontecimientos. El primero sucedió en el siglo XVI, cuando los musulmanes pretendían invadir Europa. Si lo lograban, impondrían por la fuerza su religión y destruirían todo lo cristiano. Bajo esas circunstancias, se unieron los principales líderes católicos para defender la fe. El 7 de octubre de 1572, se encontraron las naves de los dos ejércitos en el Golfo de Lepanto, cerca de Grecia. Los musulmanes tenían más posibilidades de vencer por sus 282 barcos y sus 88 mil soldados. Antes de iniciar la batalla, los cristianos se prepararon espiritualmente y rezaron el rosario para invocar la ayuda de la Virgen. Al inicio del combate el viento soplaban en contra de las naves cristianas y acercaba peligrosamente al enemigo. De pronto, milagrosamente, el viento cambió de rumbo a favor de los católicos que pudieron vencer a los adversarios.

Para recordar aquella fecha, el Papa ordenó que se decretara el 7 de octubre como la fiesta del Santo Rosario. Además, añadió a la letanía la oración: "Auxilio de los cristianos, ruega por nosotros". Es interesante mencionar que el famoso escritor Miguel de Cervantes Saavedra, antes de escribir su famosa obra "El Quijote de la Mancha", fue herido y perdió un brazo en aquella batalla, por lo que es conocido como: "El Manco de Lepanto".

El otro acontecimiento que aumentó la devoción a María Auxiliadora se dio en el siglo XIX, cuando el emperador Napoleón cegado por la ambición y el orgullo hizo prisionero al Papa Pío VII, en Francia. Después de varios años en prisión, el Pontífice prometió a la Virgen que si le ayudaba a regresar a Roma decretaría una fiesta en su honor. Entonces, el cielo respondió. Napoleón que había dicho: "Las excomuniones del Papa no son capaces de quitar el fusil de la mano de mis soldados", vio cómo en los helados campos de Rusia, el frío helaba las manos de sus soldados, y el fusil caía de sus manos. Aquel emperador volvió humillado, con pocos y maltrechos hombres. Luego, fue desterrado de su país para vivir prisionero en una isla el resto de su vida. El 24 de mayo de 1814, el Papa regresó a Roma y cumplió su promesa decretando que, cada 24 de mayo se celebrara la fiesta de María Auxiliadora.

En la delegación de Tabasco nada se olvida

• Miguel Ángel Becerril, enviado



Tabasco, Villahermosa. De amplia sonrisa, la delegada de la Fundación del Dr. Simi en Tabasco sabe de las necesidades en las comunidades y de que un nuevo día abre la oportunidad de brindar ayuda a los más necesitados.

Thelma Aguirre Aquino, abogada, con más de tres años al frente en ese cargo, comienza su día a las 8 de la mañana, establece su agenda, contesta correos, revisa documentos, clasifica los medicamentos, así como la ropa que será repartida en una de las tantas comunidades en extrema pobreza del estado; junto con sus asistentes, Chío y Rigo, voluntarias, y la doctora Yazmín Rivero, emprende la travesía a una de las 14 comunidades que mensualmente visita la fundación.

A veinte minutos del centro de Tabasco se ubica la comunidad "Roberto Madrazo", un poblado sin urbanizar, carente de todos los servicios, donde existen casas de cartón; hasta ahí llega el Banco de Alimentos Móvil del Dr. Simi; en él no sólo se trasportan despensas, ropa y medicamentos para ser entregados, sino la posibilidad de atender las necesidades primordiales de consulta médica y medicamentos.

¡Un día de fiesta para esa comunidad!

Con paciencia, calidez y esmero cada uno de los colaboradores de la delegación de la Fundación del Dr. Simi, atiende las carencias y necesidades de los habitantes de uno de las tantas comunidades confinadas a la indiferencia y la marginalidad.



Cumplida la primera parada, la brigada reanuda la ruta que los llevará hasta el municipio de Nacajuca.

El reloj marca las tres de la tarde, la siguiente parada será visitar el Asilo para Ancianos San Judas Tadeo y Nuestra Señora de los Remedios, a más de una hora de la capital tabasqueña, una de las 36 instituciones afiliadas a la red de la Fundación del Dr. Simi.



Fotos: Miguel Becerril

Thelma sabe que la labor asistencial estaría incompleta si no se establece un vínculo de amor y comprensión con sus semejantes.

Alejado y olvidado de todo, el asilo, alberga entre sus vetustas paredes a poco más de 35 adultos mayores en total abandono; hasta ahí llega la Fundación del Dr. Simi, para brindarles un rato de espaciamiento y alegría.

Además de atender las múltiples dolencias y afecciones, la Fundación del Dr. Simi provee al asilo de medicamentos, así como de despensas, artículos de limpieza, ropa y zapatos, que mitigarán las carencias de los habitantes de esta institución.

"El mejor regalo para mí es la sonrisa y el afecto que recibo de cada una de estas personitas", asegura Thelma.

Ni la distancia, ni las inclemencias del tiempo pueden menguar la posibilidad que a Thelma Aguirre le brinda la Fundación del Dr. Simi: ser el conducto para llevar ayuda a las personas más vulnerables de su estado, labor que le enorgullece y anima para crecer como ser humano.

SIMINFORMA 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 / Claudia Resillas

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 / Ana Orozco

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 Bambo 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 Internacional, S.C.
Fecha de impresión: Mayo de 2011. Periodicidad catenaral. 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".

¡Contra el pie de atleta!

y otros hongos de la piel



TERBINAFINA

MÁS RÁPIDO QUE EL MÁS RÁPIDO

- **PIE**
- **INGLES**
- **AXILAS**

Terbinafina
crema

\$30



Compra nuestros genéricos
y ahorra mucho dinero.

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.

Precio sujeto a cambio sin previo aviso.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



www.farmaciasdesimilares.com.mx



Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

A un siglo de la renuncia de Díaz

Este 25 de mayo se cumplen los 100 años de que Porfirio Díaz renunció a la Presidencia de la República. Se trata de uno de los héroes de la Batalla del 5 de mayo de 1862 en Puebla, de La Carbonera, de la Hacienda de San Lorenzo, de Leonardo Márquez, "el Tigre de Tacubaya", del 2 de abril en la Angelópolis..., que decidió así para que nuestro México no se ensangrentara por su causa. En su carta al Congreso de la Unión, el presidente Díaz asentó: "Ese pueblo que tan generosamente me ha colmado de honores, que me proclamó su caudillo durante la guerra de intervención, que me secundó patrióticamente en todas las obras emprendidas para impulsar la industria y el comercio de la República, ese pueblo, señores diputados, se ha insurreccionado en bandas milenarias armadas, manifestando que mi presencia en el ejercicio del Supremo Poder Ejecutivo, es causa de su insurrección. "En tal concepto - puntualiza en lo medular -, respetando como siempre he respetado la voluntad del pueblo, y de conformidad con el artículo 82 de la Constitución Federal, vengo ante la Suprema Representación de la Nación a dimitir sin reserva al cargo de Presidente Constitucional de la República, con que me honró el pueblo nacional; y lo hago con tanta más razón, cuanto que para retenerla sería necesario seguir derramando sangre mexicana, abatiendo el crédito de la Nación, derrochando sus riquezas, segundo sus fuentes y exponiendo su política a conflictos internacionales". Porfirio se exilió. Se fue de México acompañado de su familia, amigos y colaboradores, en el "Ipiranga", rumbo a Francia, donde falleció el 2 de julio de 1915, a los 85 años, con la satisfacción de que en varios países europeos se le rindieron merecidos honores por su patriotismo. Cien años hace que Porfirio Díaz, vencedor definitivo de la intervención francesa, presentó su renuncia para que México no se ensangrentara más. Pero a un siglo de distancia, por causas en las cuales debemos centrar nuestra atención para conocer los porqués de nuestras desgracias nacionales, siguen los baños de sangre. Uno de los grandes pecados a que se ha inducido a la mayoría del pueblo mexicano consiste en que desconozca lo fundamental de la historia de su país. Por eso no es posible servirle a México con conocimiento de causa. Cien años hace de esa renuncia y nuestro país sigue hundido en conflictos fratricidas, sin que se pueda señalar con precisión, la causa de las discordias entre los mexicanos. Es tiempo de que ahondemos en el conocimiento de nuestro pasado, para entender el presente y proyectar con acierto nuestro futuro.

El asesino silencioso (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 otros órganos: corazón (infartos), cerebro (hemorragias), riñón (infartos) y retina (infartos, hemorragias).

Los principales factores que predisponen son:

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



Clasificación:

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 y 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.



Clasificación, según las cifras de presión arterial:

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Presión normal	< 140	< 90
Hipertensión leve	140-160	90-100
Hipertensión moderada	160-180	100-110
Hipertensión grave	180	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 por comida (6 g al día).

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

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

Limitar el consumo de 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.

Mantener el consumo adecuado de minerales como potasio, magnesio o calcio.

Reducir la ingestión de grasas saturadas y colesterol.

Farmacológico: Será de acuerdo a cada paciente, según su cuadro clínico (signos y síntomas) para elegir el medicamento ideal, alguna enfermedad que tenga o presente y, desde luego, el costo económico.

Fundación Best, A.C., consciente de los problemas de salud y las necesidades de la población, pone a su disposición consultorios médicos donde se realizan programas de salud pública como detección oportuna de la hipertensión arterial (toma de presión arterial). Pregunte por el consultorio más cercano a su domicilio, llame al 01.800.911.66.66.

Dr. Miguel Ángel Santiago Velázquez, Subdirector Médico, Fundación Best, A.C.

¿Qué es la



¿Cómo ayudar

Es verdad, nos hemos enfrentado, en una o varias ocasiones, a situaciones adversas o hemos vivido eventos desagradables que nos traen como consecuencia síntomas de ansiedad o depresión; sin embargo, hay ocasiones en que sin que exista un suceso que "aparentemente" detone dichas emociones, las personas llegan a sentir mucha tristeza, inseguridad, miedo, baja autoestima, irritabilidad y poco control de sus impulsos.

Son varias las causas por lo que esto sucede, por ejemplo, llevar una vida sumamente rutinaria, carecer de objetivos o metas personales, sentirse inútil, poco valorado, no contar con redes sociales saludables y no disponer de espacios de esparcimiento o recreativos.

Actualmente se reporta que más de 10 millones de mexicanos padecen depresión, esto es un dato alarmante, pues representa alrededor de 12 por ciento de la población. Y ello es sólo los casos identificados, por lo que es probable que existan más personas con algún problema emocional que no ha sido diagnosticado y, por lo tanto, tampoco tratado.

No podemos evitar que surjan acontecimientos que nos lleven a un desequilibrio emocional, pero sí podemos prevenir que, en

La disfunción eréctil?



Podemos comenzar por hacer la definición sobre la disfunción eréctil, mal llamada "impotencia". Este término dejó de usarse hace mucho por la carga valorativa que conlleva. Se trata de la incapacidad para lograr una erección o padecerla poco firme y breve.

¿Qué la provoca? Las causas más frecuentes son: enfermedades físicas como la diabetes, hipertensión, esclerosis múltiple y alcoholismo por mencionar algunas; lesiones en columna vertebral o pelvis, así como efectos secundarios por medicamentos, alteraciones hormonales y tabaquismo.

Dentro de los factores psicológicos existen el estrés, ansiedad, culpa o depresión, así como los conflictos de pareja pueden causar la disfunción, en donde, si es de orden psicológico, el apoyo se recibe del psicólogo o el sexólogo clínico.

¿Cómo se cura? Primero, se tiene que hacer el diagnóstico médico, saber qué lo ocasiona y no automedicarse, ya que a partir del diagnóstico se basa el tratamiento, el cual puede ser medicamentoso o hasta quirúrgico.

No hay que tener miedo de hablarlo, pues a la larga podría ocasionar mayores conflictos emocionales y matrimoniales; muchos hombres, por el temor de que se burlen de ellos, se callan y sólo se alejan de la pareja. Esto lleva a que las esposas imaginen que están siendo engañadas o dejadas de querer y empiezan a generarse los enojos que sólo acarrearán mayor estrés a la vida del hombre.

Si presentas este trastorno, que es más frecuente de lo que muchos hombres se imaginan, busca ayuda profesional. Si tienes alguna duda con respecto al tema, no dudes en llamarnos al 01800 911 6666, en donde podremos orientarte.

Con información de la psicóloga Gabriela Jiménez V.

Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer
ferrermentor@hotmail.com



Progreso innegable

Muy a pesar de la atmósfera de pesimismo y hasta de catastrofismo que se observa en vastos sectores de la sociedad mexicana, hay datos duros que demuestran la constante mejoría en las condiciones materiales de existencia de los mexicanos.

Uno de esos datos incontrovertibles es el del aumento de la esperanza de vida al nacer. En los últimos años del decenio pasado, este indicador sociodemográfico era de 75 años. Ahora, a mediados de 2011, ha llegado a 77.2, ya muy cerca de la cifra española que es de 80 años.

Pero el indicador adquiere mayor relevancia cuando se sabe que a comienzos de los sesenta del siglo pasado la esperanza de vida en México era de sólo 61 años. De modo que en el lapso de cuatro decenios el mexicano ha logrado aumentar su esperanza de vida en 16 años. O dicho de otro modo, hoy los mexicanos viven 16 años más de los que vivían en 1961.

El otro dato duro que alimenta la convicción del innegable progreso de México

en las últimas décadas es el de la mortalidad infantil. En 1990 (hace 21 años), morían algo más de 39 niños menores de un año por cada mil nacidos vivos. Para inicios del nuevo milenio, la tasa de mortalidad infantil había bajado a 22 por mil. Y ahora, a mediados de 2011, esa relación es de 14 por mil. Esto quiere decir que de cada tres niños que morían en 1990, hoy sólo fallece uno. Una baja de 66 por ciento. Y aunque es verdad que México está muy lejos todavía de la mortalidad infantil de Cuba o de Estados Unidos, que es de sólo 5 por mil, de cualquier modo se trata de un avance enorme en las condiciones de vida y salud de la sociedad mexicana. Un avance indiscutible que niega rotundamente las ideas de que México es una sociedad estancada o en deterioro. Una esperanza de vida al nacer de un poco más de 77 años, y una tasa de mortalidad infantil que baja constantemente a lo largo de los años son indicadores de un país que mejora y progresa, aunque mucha gente se niegue a aceptarlo.

	de	a
Exudado vaginal	\$ 145.00	\$ 123.00
Mastografía	\$ 325.00	\$ 276.00
Papanicolaou	\$ 140.00	\$ 119.00
Papanicolaou base líquida	\$ 500.00	\$ 399.00
Perfil ginecológico	\$ 595.00	\$ 505.00

Aprovecha nuestro
15%
de descuento

¿Cómo enfrentar una enfermedad emocional?

En la cotidianidad, se caiga en una depresión o en otro trastorno.

Llevar una vida activa ayuda mucho, pero cuando el estrés es muy grande, hay que buscar espacios de relajación personal o de esparcimientos y no correr el riesgo de que se transforme en un trastorno de ansiedad.

El salir a caminar, correr o hacer ejercicio son buenas opciones, además de que cuidas tu cuerpo. Hacer amigos también es fundamental, pues el sentirse aceptado es parte de una salud emocional. Ser asertivo, fomentar relaciones familiares saludables y aprender temas complementarán muy bien este proceso. No negar la tristeza o el dolor y, lo más importante, sentirse útil, poder encontrar alguna actividad que nos permita ayudar a los demás.

Recordemos: quien no vive para servir, no sirve para vivir.

Si presentas alguna problemática emocional o piensas que ya has hecho todo para no sentirte mal, pero sigues igual, nosotros te podemos ayudar; marca al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01 800 911 6666, y te ayudaremos. O bien, nos puedes escribir a centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx.

Psic. Luis García de la Cerda.



Consulta a tu médico.
SIMITEL 01 800 911 66 66
Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández
Ced. Prof.: 4056085-IPN

Síguenos por
f b

PACAL
PROGRAMA DE RECONOCIMIENTO DE LA CALIDAD

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



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
 c Ramirez@indicadorpolitico.com.mx

Reforma... para seguir igual

Si bien la reforma política impulsada por la bancada del PRI en el Senado tiene en su seno algunos puntos audaces, al final su escenario de largo plazo no atiende a los problemas de fondo del estancamiento democrático: la urgencia de una nueva y profunda redistribución del poder.

Las candidaturas independientes son una utopía porque al final los aspirantes deberán tener una estructura electoral similar a la de los partidos; la reducción de legisladores se hace con fines de ahorro pero sin tomar en cuenta uno de los problemas de toda democracia: el modelo de representación política. Y la reelección de legisladores no induce a la democracia porque sólo hay que ver el caso de los Estados Unidos, donde la reelección legislativa ha creado una auténtica aristocracia política con poderes locales no democráticos.

Las reformas políticas anteriores modificaron la estructura del poder: los diputados de partido en 1964 liquidaron la hegemonía absolutista del PRI, la legalización del Partido Comunista en 1978 terminó con el esquema de partidos satélites del PRI y la ciudadanización del IFE le quitó al gobierno el control de las elecciones.

La reforma política que necesita el país es la que siente las bases de la restauración de la democracia. Con todo, la transición en México fue lenta y se alcanzó en el 2000 con la alternancia partidista en la presidencia de la república, sin conflictos ni violencia ni revoluciones. Hay que recordar que alguna vez Fidel Velázquez, el todopoderoso líder obrero, dijo que el PRI había ganado el poder "a balazos" y que "sólo a balazos nos lo quitarán".

La alternancia presidencial pacífica del 2000 terminó la transición y puso al país en el escenario de la restauración y consolidación de la democracia. Y ahí se ha estancado México: la transición por sí misma cambió las cosas... para que pudiera seguir igual. Los partidos no se han sentado para decidir cambios en las tres estructuras básicas del poder: el modelo de desarrollo, el sistema político y el pacto constitucional.

Frente a las necesidades del país, la oferta de reforma política del Senado es bastante menor a las necesidades del país de dar el salto democrático para romper con las ataduras que han constreñido el desarrollo. Por eso es que el bloqueo a la reforma política del Senado, las exigencias sociales de cambios en el desarrollo y el hecho de que el actual modelo productivo sólo alcanza para la mitad de los mexicanos.

De ahí que las tres reformas deban ser simultáneas. Si no, el país seguirá padeciendo una cojera política.

Pedimos paz y no la damos...

Editorial

Un domingo cualquiera de un mes cualquiera y un año determinado, suponga que junto a miles –no faltarán los insidiosos que escamoteen cifras y hablen de cientos de “idiotas útiles”, usted dice estar hasta la madre de estar hasta la madre en un país donde todos estamos hasta la madre.

Pancarta en mano, con arenga o sin ella, camina y al hacerlo percibe que el río humano desborda expectativas; que se hace patente la tan mexicana solidaridad.

Crece su convicción de que la situación debe cambiar y que una sociedad hastiada como la nuestra es vórtice, senda y meta. Que la expresión espontánea –agoreros, sindicalistas y arribistas incluidos- “ahora sí es la buena” y que el fragoroso caminar incuba una movilización de mayor envergadura...

Ese domingo hay encendidos, pero no por ello candorosos, llamados a la acción. Sin importar el sol, el cansancio, usted percibe gravedad en los rostros.

El clamor de justicia retumba una y otra vez contra el Palacio Nacional y, al menos por instantes, parece abrir una puerta a la esperanza...

Con esa convicción regresa a casa. Exhausto, abre cualquier bebida y se tumba ante el televisor para ser testigo de las crónicas de lo que fue una “marcha sin precedente”. Al paso de las horas, con el idéntico resumen que dice lo mismo y no cuenta lo que usted vivió, al final, se cansa y cambia de canal para ver... digamos que el deporte nacional: el fútbol.



De la marcha ni se acuerda y menos cuando el equipo “de los buenos” repele una agresión; se forma la batahola y por ahí un conspicuo prófugo de cualquier pandilla de maleantes asesta un cabezazo magistral al rival...

¿Qué pasó?... Desde hace años, meses con sus días, sus horas y sus minutos, TODOS pedimos paz y ahora resulta que la televisión no sólo exulta su clásica cobertura sanguinolenta, sino que a través del deporte, presenta candidatos a sicarios enfundados en shorts...

En cuestión de horas, la realidad aplasta un movimiento que lleva años clamando en el desierto. En parte –digamos que principalmente-, porque TODOS nos solidarizamos y un domingo cualquiera podemos hasta marchar por estar hasta la madre. Pero de ahí no pasamos.

No damos seguimiento y, tan mexicana como la solidaridad, nos dejamos llevar por la abulia; esa apatía que se inconforma y más tarde es capaz de arremeter contra el que amancilla la camiseta de mi equipo; el que me avienta el auto o, tiene más prisa que yo.

Que el movimiento que encabezó la marcha por la Paz, la Dignidad y la Justicia, exija un diálogo lejos de los “disuasivos y enamorantes” salones de Los Pinos, es un buen paso, digamos que un buen síntoma.

Ahora, no perdamos de vista que la pelota pasea por toda la cancha: la que defiende el señor Calderón y sus belicosos e intocables estrategas y la de la sociedad que un domingo cualquiera dice estar hasta la madre de estar hasta la madre y cree que un día basta para cambiar lo que TODOS construimos con nuestra indiferencia. ¿Y ahora qué?

En el Golfo, Caribe y Atlántico

TEMPORADA DE HURACANES 2011

La Comisión Nacional del Agua (Conagua) cuenca Golfo Norte advirtió que la temporada de huracanes 2011 estará por encima del promedio histórico, por lo que se prevén 17 ciclones en el periodo comprendido del 1 de junio al 30 de noviembre



► **CICLONES EN EL AÑO**
17



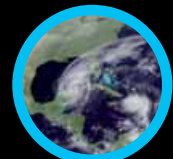
► **TORMENTAS TROPICALES**
8



► **HURACANES**
9

TEMPORADA CICLÓNICA 2011

Golfo de México, Mar Caribe y Océano Atlántico



► **PERIODO**

- 1 de junio al
- 30 de noviembre de **2011**

- Categoría I y II 4
- Categoría III, IV y V5

◊Escala de Intensidad Saffir-Simpson



► **ESCALA DE INTENSIDAD SAFFIR-SIMPSON** Huracán (A partir de 119 Km/h)



Categoría I 119 - 153 Km/h

- Sin daños en las estructuras de los edificios
- Daños en amarras, arbustos y árboles
- Inundaciones leves en zonas costeras



Categoría II 154 - 177 Km/h

- Daños en tejados, puertas y ventanas
- Daños en vegetación, casas móviles y puertos



Categoría III 178 - 209 Km/h

- Daños estructurales en edificios pequeños
- Destrucción de casas móviles
- Inundaciones destructoras de construcciones pequeñas en la costera
- Posibilidad de inundaciones tierra adentro.



Categoría IV 210 - 249 Km/h

- Daños generalizados en estructuras protectoras
- Desplome de tejados en edificios pequeños
- Alta erosión de bancales y playas
- Inundaciones en terrenos interiores



Categoría V 249 + Km/h

- Destrucción de tejados en edificios
- Inundaciones pueden llegar a las plantas bajas de los edificios
- Evacuación masiva de áreas residenciales

► **NOMBRES PARA LOS FENÓMENOS**

- Arlene
- Bret
- Cindy
- Dion
- Emily
- Franklin
- Gert
- Harvey
- Irene
- José
- Katia
- Lee
- Maria
- Nate
- Ophelia
- Philippe
- Rina
- Sean
- Tammy
- Vince
- Whitmy

NOTA IMPORTANTE

La información es un pronóstico que puede tener variaciones si se experimentan condiciones del fenómeno de La Niña o neutras durante la temporada 2011



Fuente: Notimex, Comisión Nacional del Agua (Conagua), Enciclopedia Libre

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

Para el tratamiento de hongos en las uñas,
 llamado científicamente **ONICOMICOSIS**,
 contamos con el
genérico

BIFONAZOL

UNGÜENTO 20 g.

a sólo:
\$50



Compra nuestros genéricos
 y ahorra mucho dinero.

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.
 Precio sujeto a cambio sin previo aviso.



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

HASTA
75%
 DE AHORRO[®]

www.farmaciasdesimilares.com.mx



En pocas palabras

Manuel Castilla Ramírez
castillar27@hotmail.com

Los restos de don Porfirio deben regresar

El presidente Porfirio Díaz dejó el poder el 25 de mayo de 1911, en una actitud patriótica y humanista para evitar mayor derramamiento de sangre en la ya iniciada Revolución, con la bandera de Sufragio Efectivo. No Reelección, enarbolada por don Francisco I. Madero, el 20 de noviembre de 1910. En los inicios del movimiento armado para derrocar al presidente Díaz, puede decirse que la sangre derramada en esa cruenta lucha, no había alcanzado la magnitud de años después cuando corrió a torrentes la sangre de más de dos millones de compatriotas, enfrascados en feroz guerra civil, y la Revolución se convirtió en una lucha por el poder entre los caudillos.

Ciertamente el general Díaz se había perpetuado en el poder a través de sucesivas reelecciones que lo mantuvieron en la Presidencia de la República durante tres décadas que, también es justo reconocer, permitieron la estabilización económica, política y social de México que en los umbrales del Siglo XX ya ocupaba un buen lugar en el concierto de las naciones, como quedó demostrado en los festejos del Primer Centenario de la lucha de Independencia, a unos cuantos días de que prendiera la chista de la Revolución.

En mayo de hace un siglo, las fuerzas rebeldes comandadas por los generales Francisco Villa y Pascual Orozco, realizaron la histórica toma de Ciudad Juárez, que precipitó la caída del presidente Díaz, quien había intentado mantenerse en el poder mediante infructuosa negociación con el caudillo Madero. Díaz se negaba a renunciar y sólo lo haría "cuando su conciencia le diga que al retirarse no entrega el país a la anarquía", frase que, transcurridos ya cien años, encierra el patriotismo de quien virtualmente había perdido todo el poder.

Los Tratados de Ciudad Juárez se firmaron el 21 de mayo de 1911, en las escaleras del edificio de la Aduana, a las 11 de la noche, iluminados por los faros de tres automóviles. Sus puntos principales: la renuncia del presidente Porfirio Díaz y el vicepresidente Ramón Corral.

Díaz dejó el poder el 25 de mayo de 1911 y seis días después abordó, en el puerto de Veracruz, el barco Ipiranga, rumbo al exilio en París, Francia.

Ahora México está en espera de que los restos mortales de este gran mexicano regresen a la tierra que lo vio nacer.

¿Y ahora qué?

• Fernando Gutiérrez Pérez

La sangre se ha mezclado con lágrimas, en todo el país: en los últimos 14 años, México se ha estremecido con cuatro marchas gigantes en las que cientos de miles de ciudadanos han demandado paz y seguridad: 1997, 2004, 2008 y 2011.

Fueron auténticas procesiones con dolientes que han sufrido en carne propia la mano asesina del crimen organizado.

"¡Ya basta!" "¡No tienen madre!" "¡Si no pueden, renuncien!" y "¡Estamos hasta la madre!" Son frases que sintetizan el clamor, dolor y hartazgo de la gente.

"¡No más sangre!, han gritado miles, millones en todo el país. Pero los gobernantes no ven, no escuchan. Se empeñan en las armas, no en la educación. Todo está peor que antes.

1997, el "Mochaorejas"

El 30 de noviembre de 1997 fue la primera gran protesta de la sociedad. La más numerosa desde el movimiento estudiantil de 1968.

Dos razones colmaban la indignación: el temido secuestrador Daniel Arizmendi, "El Mochaorejas" y el asesinato Jesús Blancornelas, director del semanario Zeta, en Tijuana.

En aquella marcha se gritó: "Ya basta, señor Presidente, exigimos seguridad", "Zedillo, merecemos un México en paz, sin delincuentes", "Señor Presidente, caiga quien caiga, basta de proteger delincuentes".

Felipe Calderón participó en esa protesta. Zedillo la ignoró.

Nada cambió. Inseguridad y violencia aumentaron. Para 2001, las ejecuciones llegaron a mil 80, una cifra insólita en aquellos años.

2004: ¡Hoy, hoy, hoy!

Para la marcha del 2004, las cosas no habían mejorado. Vicente Fox minimizó la demanda social. El clamor de "Rescatemos México" se fue al olvido.

Aquel 30 de junio de 2004, cientos de miles volvieron a salir a las calles.

Era la marcha más multitudinaria de la historia de México. Unos dicen que fueron 350 mil. Otros que medio millón.



No importa el número. Tampoco hubo sensibilidad en el gobierno.

Andrés Manuel López Obrador la consideró una marcha de "pirruris", un "complot" de la derecha.

Se escucharon todo tipo de proclamas: "Seguridad y justicia. Hoy. Hoy. Hoy", "No soy de ultraderecha ni de izquierda, soy un niño y quiero seguridad", "Basta de pagar impuestos a incompetentes y rescate a secuestradores", "¿Y los Amigos de Fox, cuándo?", "¿Y el Pemexgate, cuándo?".

Para entonces, ya sumaban casi 5 mil las ejecuciones relacionadas con el narcotráfico. Y apenas habían transcurrido los primeros cuatro años del gobierno de Fox. Tan sólo en 2004, se acumularon mil 304 muertos.

Nuevamente, la marcha fue incapaz de obligar al gobierno a cambiar su estrategia para contener la violencia.

En los últimos dos años del sexenio foxista, fueron asesinadas casi 4 mil personas.



En la compra mínima de \$150 de cualquier producto obtienes

SIMTARIETA de DESCUENTO
¡Todos los días!
hasta 25%



No se aplica con otras promociones o descuentos.
 Vigencia del 1 de Junio al 31 de Julio de 2011.

Y vino la marcha del 2008

“Si no pueden, renuncien”, le gritó el empresario Alejandro Martí a la clase gobernante del país. Unos días antes, un comando de secuestradores había asesinado a su hijo pese a recibir jugosa recompensa.

La frase, el coraje y el dolor de Alejandro Martí conmovieron a millones, y el 30 de agosto de 2008, los ciudadanos volvieron a tomar las calles en muchas ciudades del país, al grito de Iluminemos México.

Durante los primeros dos años del gobierno calderonista, la inseguridad fue de mal en peor. Apenas tomó posesión, Felipe Calderón pateó el avispero del narco y sacó al Ejército a las calles para una guerra que sólo ha dejado muerte de inocentes.

Para cuando se realizó esta tercera marcha ciudadana, ya habían sido asesinados casi 9 mil mexicanos. En tan sólo dos años del gobierno de Calderón, la cifra de ejecutados casi igualó a la cantidad total de víctimas del sexenio foxista. La marcha del 30 de agosto culminó en el Zócalo, y se echaron al vuelo las campanas de la Catedral.

Sin embargo, al día siguiente, las ejecuciones siguieron como siempre. Hoy, la cifra de muertos del sexenio rebasa los 35 mil. Algunos dicen que ya son 40 mil.

Todo está peor que nunca: más violencia, muertos, sangre, llanto...

2011: Sicilia y la paz

La cuarta marcha ciudadana, ahora con organizaciones de 12 estados, recorrió 80 kilómetros, de Cuernavaca al DF, encabezada por el poeta Javier Sicilia, cuyo hijo fue masacrado por el

narco. Más de 60 mil ciudadanos participaron en esta Marcha por la paz con dignidad y justicia. Salieron de Cuernavaca, el 5 de mayo y llegaron al Zócalo del DF, el 8. Tres días de duelo, bajo un sol ardiente. Cien kilómetros a pie, en silencio por nuestros muertos.

El poeta Javier Sicilia pidió correr a García Luna y presentó un pliego con 6 puntos para rehacer el tejido social del país. Dio tres meses de plazo para tener respuesta del gobierno. Nada pasó. Calderón les dio atole con el dedo.

“Olvida que la democracia está en el pueblo”, clama el acongojado escritor.

Van, pues, cuatro gigantescas protestas. Y aunque un tanto contaminadas por grupúsculos de la grilla política, queda constancia del creciente malestar social. Hoy, cientos de miles, quizá millones, de ciudadanos han regresado a sus casas. Se vuelven a encerrar indignados, pero temerosos de sufrir en carne propia la mano del crimen organizado.

¿Qué sigue?



Fotos: Victor Macedo y Fernando Gutiérrez

Solicitan orden de arresto contra Gadafi

La fiscalía de la Corte Penal Internacional (CPI) solicitó una orden de arresto internacional contra el líder libio Muamar Gadafi, su hijo Saif al Islam y el jefe de los servicios de inteligencia, Abdúl al Senusi, por crímenes de lesa humanidad.

La solicitud incluye, en total, a ocho altos mandos del gobierno libio, entre ellos, tres de los hijos de Gadafi, precisó el fiscal general de la CPI, Luis Moreno Ocampo, en rueda de prensa celebrada en la sede del Tribunal en La Haya, Holanda.

Ahora los jueces de la Corte deben decidir si aceptan la petición, si la rechazan o si solicitan al fiscal informaciones adicionales.

Tras dos meses de investigación preliminar, Ocampo afirmó haber reunido pruebas suficientes para juzgar al gobierno de Gadafi por crímenes cometidos contra la población civil de Libia desde mediados de febrero pasado.

Según el fiscal, el líder libio es responsable de "ataques generalizados y sistemáticos" contra la población civil que han causado la muerte de más de 10 mil personas.

"Muamar Gadafi ordenó personalmente que se atacase a civiles libios desarmados. Sus fuerzas atacaron a civiles en sus hogares y dispararon con fuego real contra manifestantes en espacios públicos", denunció Moreno durante la conferencia de prensa.

"Las fuerzas de Gadafi elaboraron listas con los nombres de supuestos disidentes que fueron detenidos, encarcelados en Trípoli, torturados y desaparecidos", agregó.

Las evidencias reunidas también probarían que francotiradores "recibieron la orden de disparar a los manifestantes en el momento en que salían de las mezquitas".

Respecto a la implicación del hijo de Gadafi en los crímenes, Moreno le responsabiliza de haber organizado el reclutamiento de mercenarios, mientras que Senusi está acusado de participar directamente en ataques contra manifestantes pacíficos.



Avanza construcción de nuevas torres y plaza monumento del S-11

Residentes, turistas y familiares de las víctimas del peor ataque terrorista a Estados Unidos el 11 de septiembre de 2001 esperan con ansias poder ver el reemplazo de las emblemáticas Torres Gemelas en el centro de Manhattan.

A unos meses de cumplir 10 años de los ataques, las imágenes del colapso de las torres siguen presentes en la memoria de los estadounidenses, en especial de los neoyorquinos.

El cráter que dejó la destrucción de estos íconos ha desaparecido y allí decenas de obreros trabajan día y noche en la construcción de varias estructuras que reemplazarán los edificios colapsados.

Una de las torres, la Uno WTC, propiedad de la Autoridad de Puertos de Nueva York y Nueva Jersey, ya cuenta con 62 de los 106 pisos que alcanzará.

Igualmente empezó a cobrar forma la torre cuatro, proyecto valorado en unos dos mil millones de dólares y que tendrá 72 pisos de altura, mientras que ya se tienen los cimientos para las estructuras dos y tres.

El presidente de la Plaza Monumento S-11, Joe Daniels, indicó que para la inauguración del lugar de cara al décimo aniversario de los ataques se calcula que millones de personas podrán rendir homenaje a las víctimas de fatídico día en una Plaza Conmemorativa.



En la plaza se plantarán unos 400 árboles que rodearán dos albercas con cascadas laterales de 30 pies (9.14 metros) de altura, donde se incluirán los nombres de las casi tres mil víctimas.

El proyecto de renovación de la zona estuvo a cargo del arquitecto Daniel Libeskind y fue seleccionado a finales de 2002, entre otros seis diseños.

El valor total del plan fue calculado en

10 mil millones de dólares, cifra que podrá incrementar con el alza en el precio de los materiales de construcción.

El museo subterráneo conmemorativo, que abrirá sus puertas al público el 11 de septiembre de 2012, expondrá al público la famosa "última columna" de acero que se removió tras las labores de limpieza en la denominada Zona Cero y la escalera de los sobrevivientes.

Busca Lorca, recuperar normalidad tras terremotos

La localidad murciana de Lorca, sur de España, busca recuperar la normalidad tras los terremotos del pasado 11 de mayo, con el restablecimiento de algunos servicios suspendidos y el regreso a clases de seis mil 500 alumnos.

En declaraciones a la prensa, el presidente de la comunidad de Murcia, Ramón Luis Valcárcel, y el alcalde de Lorca, Francisco Jódar, informaron que seis centros escolares (de diferente nivel) siguen inhabilitados y se reubicará a los estudiantes.

El alcalde indicó que el servicio de gas fue restablecido a las viviendas que están en buenas condiciones, después de que se hizo lo mismo con la electricidad.

Junto con los centros escolares, parte de los comercios en inmuebles no afectados abrieron sus puertas, aunque muchos aún están pendientes de hacerlo.

Los servicios públicos municipales comenzaron la demolición de algunos edificios del lugar, que son los más afectados y donde se encuentran viviendas, locales comerciales y oficinas diversas.

El alcalde señaló que hay cuatro mil 700 personas que aún duermen fuera de sus casas, y que se reubicarán todas en un mismo campamento para poder unificar los servicios que se les otorgan.

Anunció que se reforzarán los puntos de atención a los afectados, ya que reconoció

que hay desinformación sobre algunos de los servicios que se les presta.

Valcárcel expuso, por su parte, que se trabaja con rapidez para acceder a las ayudas que aprobó el gobierno español para los afectados por los terremotos, principalmente las de tipo económico.

Los temblores causaron nueve víctimas mortales, más de 300 heridos y los daños materiales fueron contabilizados por el estatal Consorcio de Compensación de Seguros en unos 70 millones de euros (unos 95 millones de dólares).



Genéricos 100%

Porque una es cuestión niña bien o ¡Alíviate!

Clotrimazol crema

Ungüento

Salicilato de



¿Sudoración, y mal olor?

Combate el pie de atleta

Ketoconazol crema

Compra nuestros genéricos y ahorra mucho dinero.

confiables



infección no de ser niña mal.



\$25

Sognohsin "V"
dofurimazol
crema vaginal 2%

SonsiRub

Metilo, Alcanfor y Mentol
Alivia los dolores musculares
• de articulaciones, y dolores provocados por golpes o torceduras



comezón



\$20

KETOCONAZOL
MASTIL
crema

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.
Precios sujetos a cambio sin previo aviso.
De venta en FARMACIAS SIMILARES®

presenta su Kinky retorcido

• Claudia Resillas

Siminota Musical estuvo en la presentación del nuevo material discográfico de Susana Zabaleta, "Kinky Retorcido", en el Museo Nacional de Arte (Munal), en la ciudad de México.

Dotada de gran carisma, sensualidad y voz, Susana Zabaleta presentó en vivo su nueva producción, interpretando temas de Café Tacuba, José Alfredo Jiménez y Fito Páez, entre otros.

Con un estilo original y su particular sentido del humor, aclaró ante el público que el nombre del disco hace referencia a un adjetivo para designar a ciertas prácticas sexuales y eróticas no convencionales como el fetichismo y que no roba el nombre de otras agrupaciones, pues la palabra "Kinky" data de 1844, proveniente del inglés y significa 'retorcido'.

En una velada romántica y llena de sensualidad, la actriz y cantante ofreció parte de los 20 temas que conforman esta producción, entre ellos "La tirana", "Esas lágrimas son pocas", "Agua que no has de beber", "Eres", "Se nos rompió el amor", "Envidia", "Bésame mucho" y "La habanera".

Regocijada y vestida adecuadamente para la ocasión, Zabaleta incluyó en su espectáculo, algunos segmentos titulados "Frasas kinky" y "Sexo, mentiras y estadísticas", con los que además de divertir al público y a sus fans, también los puso a reflexionar.

Kinky Retorcido, es una producción de dos discos compactos, en los que se incluyen temas de amor y desamor. Uno de ellos contiene versiones totalmente en vivo, mientras que el otro está grabado en estudio, recreados como si fueran interpretados por primera vez y ¡claro! con un gran toque de pasión.

Además, también habló de su nuevo proyecto televisivo, el cual comenzará a transmitirse en junio próximo.



Mijares, 25 años de carrera artística

• Miguel Ángel Becerril

Para celebrar sus 25 años de carrera artística, Manuel Mijares se presentó en el Auditorio Nacional con un espectáculo de gran despliegue tecnológico, lo que causó revuelo entre la concurrencia.

A la mitad del show pidió que lo acompañara su gran amigo y maestro, quien le dio la primera oportunidad. En el escenario apareció el cantante Emmanuel, quien alabó la trayectoria de Mijares al permanecer 25 años en el gusto del público.

"Ricky Martín y U2 nos hicieron los mandados", así se refirió el cantante al ver el aforo del Auditorio y en clara alusión a los espectáculos que en ese momento se estaban celebrando en distintos puntos de la gran metrópoli. Después cantaron a dúo un par de melodías.

Manuel Mijares se reservó para la mitad del espectáculo los éxitos Bella, Baño de mujeres, No quiero perderte y No podrás, éxito que sonó en la voz de Christian Castro en la década de los 90s.

El momento emotivo de la velada llegó cuando en el escenario apareció un miembro de su equipo, custodiado por los hijos del cantante, quienes a nombre de su staff le obsequiaron una guitarra en donde se podían leer los nombres de sus colaboradores.

Visiblemente emocionado con lágrimas, cargando a la pequeña Lucerito y sosteniendo la mano de Manuelito, Mijares agradeció el presente y el hecho de que sus hijos estuvieran en un momento tan importante.

"Te amo" fueron las palabras de Manuel a su pequeño hijo; repuesto del momento y con el sentimiento a flor de piel, Mijares se dispuso a cerrar su espectáculo para celebrar dos décadas y media de trayectoria.



Cumple Cerati un año en estado de coma

El músico argentino Gustavo Cerati cumplió un año en estado de coma tras el accidente cerebrovascular que sufrió el 16 de mayo de 2010 al terminar un recital en Caracas.

La tragedia del artista, de 51 años, conmocionó desde el primer momento a sus colegas y fanáticos de todo el continente, ya que el líder de la mítica banda Soda Stereo es uno de los máximos iconos del rock en español.


Desde que Gustavo Adrián Cerati Clark se desvaneció en la capital venezolana, comenzó un periplo médico en una clínica caraqueña que terminó el 7 de junio, cuando fue enviado a su ciudad natal en un vuelo sanitario de emergencia.

En Buenos Aires, el artista estuvo internado durante cuatro meses en la Clínica Fleni, especializada en atención neurológica, pero en octubre pasado fue llevado a otro centro de menor complejidad ante las escasas posibilidades de avanzar en su recuperación.

"Infarto extenso en el hemisferio cerebral izquierdo y daño del tronco cerebral secundario", fue el fatal diagnóstico que dieron a conocer desde el principio los médicos que lo atendieron, dejando escaso margen para el optimismo.

Las hermanas, la mamá, la exesposa, los dos hijos y la novia de Cerati formaron el círculo íntimo que siguió los pormenores de la atención médica y que decidió manejarse con hermetismo para evitar que el caso fuera presa de la prensa amarillista.

A un año del accidente, los escasos partes médicos que se dan a conocer de vez en cuando no dan margen para la esperanza, aunque la mamá de Cerati, Lilian Clark, suele reiterar que su hijo tiene que despertar en algún momento.



Novedades editoriales

• Alfredo Camacho

La rosa de la China (Editorial Planeta), de Jaime Panqueva, es la increíble historia de una princesa que llegó de Oriente para convertirse en la milagrosa Catarina San Juan, la China Poblana. Basado en acontecimientos reales y gran maestría narrativa, el autor rescata un misterioso y remoto suceso para muchos inadvertido: la llegada de la primera comitiva japonesa a la Nueva España y la historia de una descendiente de la realeza india que se convirtió en leyenda.



La autoestima de la mujer (Editorial Paidós), de Nathaniel Branden, explica historias personales y revelaciones íntimas de mujeres que, tras luchar por su autoestima, se han transformado y han construido vidas fuertes, llenas de energía y motivación. La obra es también una guía que ayuda a poner en práctica seis virtudes esenciales: la autoconciencia, la autoaceptación, la autorresponsabilidad, la autoafirmación, la determinación y la integridad personal.



Descubriendo a Colón (Planeta), de Rius, es, en opinión de su autor, la verdadera historia del descubridor de América. Desde su fina ironía sostiene: "En este librito pongo más en su lugar al signore Cristóbal Colón, de quien teníamos muy buenas referencias y excelentes calificaciones que, oh sorpresa, resultaron falsificadas e infladas por los historiadores del sistema.



Una torre muy mayor

En México, de unos años para acá, han ocurrido un montón de cambios. Y eso, en todas las ciudades. Por supuesto que está padre, porque el país completo tiene una imagen más moderna, con más carreteras, hospitales, conjuntos de edificios de grandes empresas y edificios bellos y hasta, como dicen, "inteligentes".

Uno de esos edificios, es el que se llama Torre Mayor, construido donde antes estuvo el cine Chapultepec.

Este "edificiote", está en la avenida Paseo de la Reforma, en la Ciudad de México. Tiene 55 pisos y su altura es de 225 metros. O sea, casi un cuarto de kilómetro. Cuenta con oficinas y un centro comercial.

Lo inauguraron en marzo de 2003 y, desde entonces, es el más alto de América Latina. O sea, la parte del continente americano donde el idioma preponderante es el español.

La Torre Mayor dispone de 29 elevadores de alta velocidad, 2 escaleras de emergencia presurizadas, unidades automáticas manejadoras de aire acondicionado, sistema mecánico, eléctrico y de telecomunicaciones en cada piso.

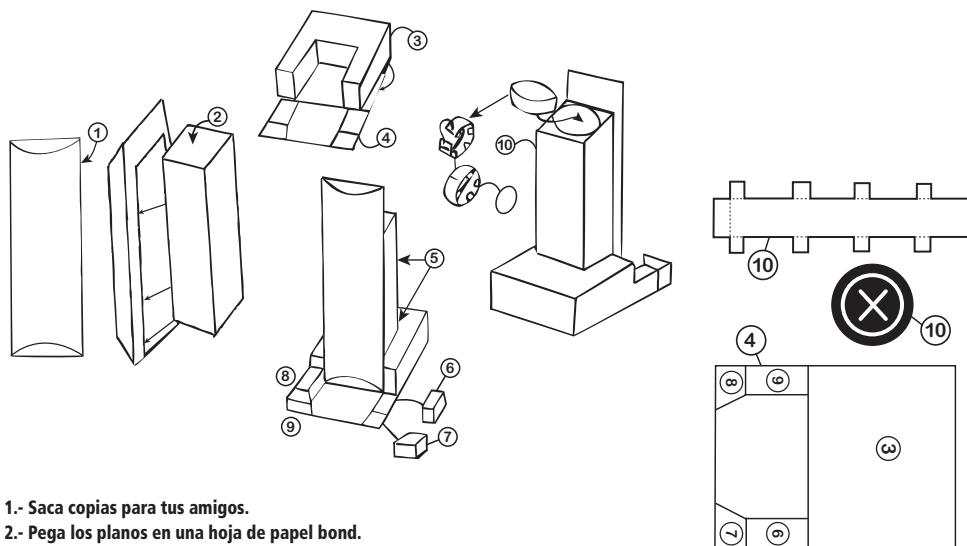
Y, por cierto, cada piso es muy amplio y carece de columnas. Resiste sismos de hasta 9 grados Richter. De paso, hay que decir que la ingeniería de la estructura fue realizada por un ingeniero mexicano y que resiste vientos de 257 kilómetros por hora. Pero, además, sus cristales son de 2.5 centímetros de grueso; eso protege del calor, los rayos ultravioleta y el ruido.

¿Qué te parece? Claro, el edificio es inteligente, pero fueron más inteligentes los que lo construyeron, ¿no?

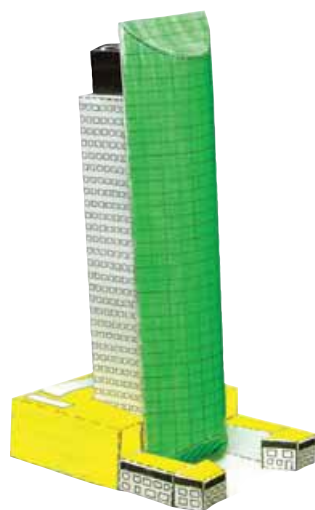
Será por eso que la Torre Mayor ha ganado varios premios de arquitectura.

Por cierto, quien también ganó fue un paracaidista austríaco, que pegó un salto en el 2006, desde lo más alto de la torre, con paracaídas, sin tener permiso. Saltó, impuso récord y huyó de la policía.

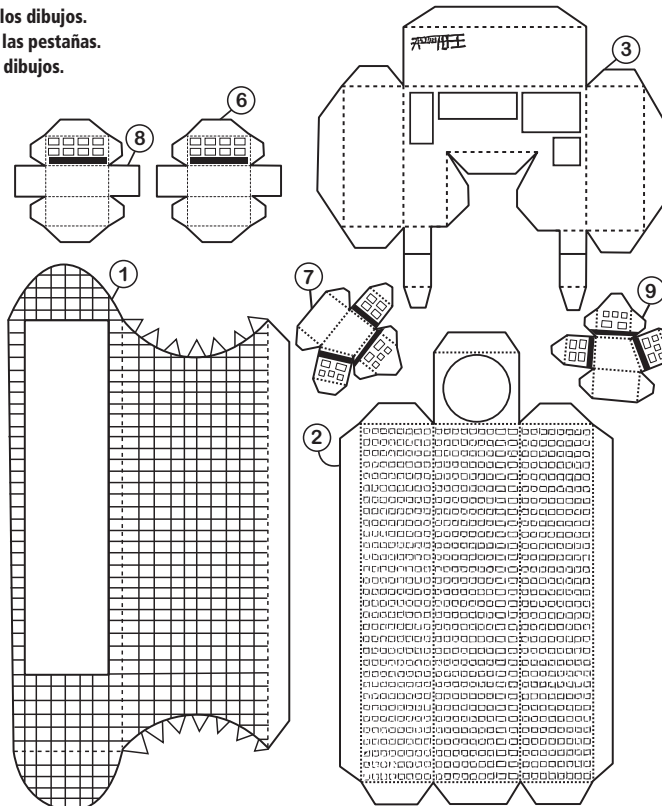
Ahora, tú, afina tu inteligencia y arma esta Torre Mayor, para cambiarle el aspecto al paisaje de tu recámara. Ya si quieres, puedes hacer que uno de tus soldados de plástico, se lance con paracaídas, desde lo alto.



- 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.



Edmundo Javier Olmos Vargas
58 25 94 69 - 044 55 32 49 74 47



Quieres informarte, divertirte y pasar un rato agradable, no dejes de ver...



Bienestar
Canal 2, Miércoles, 5:30AM
Canal 13, Miércoles, 5:30AM



Reencuentro con México
Canal 13, Jueves, 5:30AM
Canal 2, Viernes, 5:30AM



Mundo Simi
Canal 13, Sábado y Domingo
7:00AM

Te esperamos en Televisa y TV Azteca, checa nuestros horarios.



Ayudemos a que la Tierra se enfríe

"Una tarde de primavera en Similandia..."

¡Qué barbaridad! ¡Está el calor que no se aguanta!

Imagínese yo. Usted ni pelo tiene.

Hace algunos años, no hacía tanto calor.

¿Y a quién se le ocurrió abrirle a la caliente? ¿Es por esa cosa del "INVERNADERO"?

Pues, no necesariamente, Simidog. El efecto invernadero es un fenómeno natural. La tierra, retiene parte de la energía solar que atraviesa la atmósfera. Gracias a eso, hay vida en la tierra.

¡Gracias a eso nos estamos achicharrando!

De verdad es bueno. Mira, los rayos del sol atraviesan la atmósfera y rebotan en la superficie de la Tierra. Pero algunos de esos rayos se detienen en la capa de gases de la atmósfera. Otros vuelven al espacio; pero los que se quedan, hacen que la Tierra se mantenga calentita, como en un invernadero.

Pues como que ya falló, ¿no?

La Tierra no ha fallado. La temperatura ha aumentado, por la actividad humana. La quema de combustibles, como gasolina o diesel; la deforestación, o la ganadería.

Eso hace que se forme una capa más gruesa de gases en la atmósfera y cueste más trabajo a los rayos del sol, regresar al espacio. Entonces, la Tierra, mantiene más calor. A eso se le llama calentamiento global.

Por eso, hay que ayudar a que la Tierra se enfríe. Usar menos electricidad, menos gasolina, las computadoras, los televisores...

Ya voy a ver menos tele. Mejor leo. ¡Yuuuuuu!

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

Breviario cultural



Alfredo Camacho
 camacholiv@gmail.com

Patrimonio cultural intangible

Sin duda, la Orquesta Típica de la Ciudad de México (OTCM) es historia musical viva. Es una de las instituciones más antiguas de la capital y del país, ya que fue fundada el primero de agosto de 1884 y desde entonces se dedica a rescatar e interpretar música mexicana. Por ello recientemente el gobierno local la declaró Patrimonio Cultural Intangible de la Ciudad de México. Decana de las orquestas en nuestro país, integradora de instrumentos tradicionales de la música indígena con aquellos que forman parte de la música clásica, la Orquesta Típica es la expresión musical más clara que recoge y expresa la diversidad cultural que nos caracteriza como nación, constituyéndose así en una institución educativa capaz de transmitir a través de su música las diversas etapas de nuestra historia nacional.

El maestro Carlos Curti fue su creador, al culminar un largo proceso de adaptación de temas populares (sonecitos y jarabitos) a la música de concierto, y al incorporar a su dotación musical el uso de instrumentos típicos como marimbas, salterios, arpa, bandolones, bajos sextos y una diversidad de instrumentos de percusión autóctonos como el huehuetl, teponaztles y raspadores. Los antecedentes de la OTCM se ubican en pleno auge porfirista, con la Orquesta Típica Mexicana. Esa orquesta constituye el primer antecedente directo de la actual.

En consecuencia, esta institución es formadora y preservadora del patrimonio musical mexicano, así como recuperadora de la tradición oral. Por ello, con la declaratoria se asegura su preservación, protección, valoración y revitalización. Esta protección y preservación de la Orquesta Típica de la Ciudad de México, fortalece el tejido social de la población y promueve la creatividad, al generar un servicio educativo lúdico y al fomentar la continuidad de la enseñanza y la creación con los instrumentos típicos de la misma, lo cual es un aporte para que se ejerzan los derechos culturales de todos los ciudadanos del Distrito Federal.

Las piezas que interpreta la OTCM fueron transcritas y arregladas especialmente para dicha organización por músicos compositores de los siglos XIX y XX. Su archivo musical abarca más de tres mil obras que se encuentran resguardadas en el centro cultural Ollin Yoliztli, y en el Archivo Histórico del Distrito Federal "Carlos De Sigüenza y Góngora". La OTCM está integrada por 83 músicos divididos en las siguientes familias: cuerdas, frotadas, punteadas, alientos de madera, alientos de metal, percusiones, coro, director y personal de apoyo.

¡Qué vergüenza!

• Carlos Alberto



Lo decimos directo: ¡Cruz Azul es una vergüenza para el "fair play" o juego limpio que debe prevalecer en el deporte!

El comportamiento de sus jugadores no es el de profesionales que ganan millones por patear una pelotita.

Lo anterior viene al caso por la bronca que los Cementeros desataron casi al terminar el partido contra Morelia, en una de las semifinales del fútbol mexicano.

Frustrados y desesperados por no saber ganar en la cancha, armaron una trifulca digna de necios en una cantina.

Vimos, por ejemplo, al portero Corona asestarle brutal y despiadado cabezazo en la cara a Sergio Martín, preparador físico técnico del Morelia, quien previamente había dado una bofetada a Waldo Ponce. Fue la chispa que desató el sanquintín.

Y allí nadie se salvó, los cruzazulinos se comportaron indignamente. Un pésimo ejemplo para los niños que los admiran como ídolos. "El Chaco" Jiménez incluso golpeó despiadadamente a un aficionado. ¡Vaya enseñanzas!

Por lo que hace al portero Corona, prepotente y sibilino, debería ser expulsado del fútbol profesional. Recordemos que ya tiene antecedentes de rijoso y de peleador callejero.

El fútbol debe ser un deporte limpio y leal, en todo momento. Así lo exige la FIFA. Aquí se gana y se pierde, pero siempre debe haber cordura y humildad.

Quienes pierden la cabeza, como un Torrado —broncudo y malencarado— no son dignos de llamarse "profesionales".

Además, no se olvide que les pagan muchos miles y miles de pesos por dar un espectáculo de primera calidad. No basura, como la que, lamentablemente, dio Cruz Azul.

Lástima de institución. No se merece esa clase de jugadores. Ahí tienen a Villa, quien abandonó la semifinal por sentirse lastimado de un hombro.

Un verdadero profesional no se raja, se queda a partírsela, sobre todo cuando estás obligado a desquitar el sueldo y a divertirse a los aficionados que pagan por ver un espectáculo de altura. Recuerden al alemán Beckenbauer, en el Mundial de 1970, cuando jugó con una fractura de hombro. Sólo le colocaron un esparadrapo y listo: ¡a jugar! ¡Eso son hombres!

No cabe duda, el fútbol no se merece a ciertos Cementeros. Ojalá la directiva deje sus tibiezas y haga una limpieza a fondo.

fernandoguper@gmail.com

Récords que parecen eternos

• Baltazar Ignacio Valadez M.

En el increíble libro de récords del Rey de los Deportes, hay algunos que parecen eternos.

Pero a pesar de eso, habrá siempre quienes intenten quebrarlos.

A lo largo del primer mes de la campaña 2011 en la Liga Mayor, Andre Ethier, jardinero derecho de los Dodgers de Los Angeles, comenzó caliente con el madero, hilvanó 30 juegos consecutivos pegando de hit, cifra ciertamente difícil de lograr, pero que, al final de cuentas, no le hizo ni cosquillas a la marca de los 56 que en el lejano 1941 estableció Joe DiMaggio, uno de los símbolos de los orgullosos Yanquis de Nueva York y de todo el beisbol.

Cabe añadir que en 1978, jugando para los Rojos de Cincinnati, el controvertido Pete Rose logró pegar de hit en 44 juegos consecutivos, proeza que lo mantiene en segundo lugar.

Entre otros récords que parecen eternos, están las 511 victorias logradas por Cy Young; los 2,131 juegos consecutivos en que alineó Cal Ripken Jr.; los 5,714 ponches de Nolan Ryan; las 1,496 estafas de Rickey Henderson y los 4,256 imparables del mencionado Pete Rose.

Se trata, como se ve, de hazañas grandiosas, de cifras que asombran, de temas que siempre estarán sobre el tapete de las grandes discusiones en que se enfrascan los fanáticos al deporte donde todo cuenta y todo se contabiliza.

Y eso, entre otras cosas, hace que nuestro querido deporte nada tenga de aburrido.



Buscan a la mejor en el deporte mexicano



Se lanzó la convocatoria para la entrega del "Décimo Reconocimiento Nacional a las Mujeres en el Deporte", el cual es entregado por el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade).

En las nueve ediciones previas se entregaron reconocimientos a 112 mujeres entre deportistas, juezas, árbitras, dirigentes, entrenadoras y promotoras e impulsoras del deporte.

Han sido galardonadas ex campeonas olímpicas y mundiales como Ana Gabriela Guevara, Paola Espinosa, Iridia Salazar, María del Rosario Espinoza, Tatiana Ortiz y Belem Guerrero, entre otras.

Se indicó que en esta oportunidad serán 12 las categorías en las que se realizará la entrega de dicho reconocimiento y que las triunfadoras recibirán un estímulo económico de 20 mil pesos, además de un reconocimiento por escrito.

Lo que se busca es resaltar no sólo los

logros y éxitos de las atletas de alto nivel, sino también los avances que se logran en otros ámbitos del deporte.

Para este 2011 se etiquetaron 35 millones de pesos, recursos que se usan para pagar becas a deportistas de todos los niveles.

Bernardo de la Garza, director general de la Conade, destacó que en lo que va del siglo XXI "las mujeres han sido las que llevan mano en el deporte de México, pues ellas le han dado brillo a nuestro país, pues son las que han conquistado la gran mayoría de medallas olímpicas y mundiales".

Finalmente, recalcó que "las mujeres han hecho una gran aportación, no sólo en cuanto a ganar títulos, sino que han mostrado cuál es el camino para ganar, han logrado cambiar la mentalidad del deportista, pues ellas han dado muestra de que se puede competir y ganar ante cualquier oponente, en donde sea".



FARMACIAS S
"LO MISMO PERO M"

Solicita: INTENDENTE

Requisitos:

- Ambos sexos
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

Interesados, favor de presentarse con solicitud

Personajes con más seguidores

LOS REYES del twitter

Lady Gaga se acaba de confirmar como la reina indiscutible de Twitter al ser la primera persona capaz de superar la barrera de los 10 millones de seguidores en esa red social y batir, de paso, a su principal rival, el adolescente Justin Bieber



1
Lady Gaga
@ladygaga
Seguidores
10, 059,351
En twitter
hace 38 meses



2
Justin Bieber
@justinbieber
Seguidores
9,676,467
En twitter
hace 25 meses

5
Kim Kardashian
@KimKardashian
Seguidores
7,472,078
En twitter
hace 25 meses

8
Ellen DeGeneres
@TheEllenShow
Seguidores
6,644,251
En twitter
hace 34 meses

3
Barack Obama
@BarackObama
Seguidores
8,025,827
En twitter
hace 51 meses

6
Katy Perry
@katyperry
Seguidores
7,310,864
En twitter
hace 27 meses

9
Taylor Swift
@taylorswift13
Seguidores
6,305,880
En twitter
hace 30 meses

4
Britney Spears
@britneyspears
Seguidores
7,842,784
En twitter
hace 32 meses

7
Ashton Kutcher
@aplusk
Seguidores
6,737,831
En twitter
hace 26 meses

10
Shakira
@shakira
Seguidores
5,966,571
En twitter
hace 24 meses

SOBRE GAGA EN LA RED SOCIAL

La artista neoyorquina ha ido batiendo récords paulatinamente en Twitter y en agosto de 2010 se convirtió en la usuaria de la red con mayor número de seguidores, tras superar a la cantante Britney Spears

ntmx

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

Fuente: Notimes, Twitterholc.com
(Twitter User Rankings & Stats)

EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA

1 Dibuja y recorta 3 círculos.

2 En cada cartón haz 8 agujeros rectangulares.

3 Dibuja una rueda de carreta con 8 radios (como rayos de bici) así...

4 Dibuja una rueda de carreta con 7 radios -como la rueda izquierda de la carreta-. Al hacerla girar obsérvala a través de las ventanas frente al espejo.

En la primera

En la segunda

En la tercera

¡La verás inmóvil!

¡La verás retroceder!

¡La verás que avanza!

¿Por qué?

Porque no se ven cambios. Debido a la simetría del dibujo y a la posición de las ventanas, aunque la rueda gire, a través de los agujeros no se percibe el movimiento.



Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

¿Cómo pedir un aumento de sueldo?

Estoy segura de que muchas personas no conquistan lo que desean por la simple razón de que no cumplen el protocolo y sus reglas. Así me lo ha manifestado la experiencia, y una de las situaciones en la que esto es aún más evidente es cuando solicitamos un aumento de sueldo o un ascenso. Pero recuerda: la imagen profesional es un gran aliado que te guiará en este proceso. Muchas personas consideran que pedir un aumento de sueldo equivale a una exigencia negativa que rompe con las normas del buen gusto; otras adoptan una actitud pesimista y derrotista inicial, y no existe nada peor que un ejecutivo que proyecte una imagen negativa, que inspire compasión.

Lo apropiado es una actitud decidida, expresar abierta y honestamente lo que sientes sobre la situación que te está aquejando, y exponer lo que deseas, en la forma más objetiva posible. Elige el momento más conveniente para tu solicitud. Esta percepción especial para determinar el tiempo preciso de exponer un tema importante a una persona, es una habilidad que se puede desarrollar con la observación y la utilización del tacto. Si sabes que tu desempeño en la compañía no ha sido el óptimo, mejor busca otra oportunidad para pedir tu aumento o una promoción.

Solicita una entrevista personal con tu jefe (o con la persona de la que dependen directamente estas cuestiones) Es muy importante que tu jefe inmediato esté consciente de cuáles son tus intenciones y de los pasos que estás dando para lograrlos. Es mejor que lo mantengas informado para evitar tropiezos en tu desarrollo.

Presta mucha atención a estos cinco elementos fundamentales que contribuyen a que proyectes una imagen positiva: 1) La postura (mantén la espalda erguida y nunca te encorves) 2) Cuida tus gestos. Recuerda que 55% de la comunicación interpersonal está fundamentada en el lenguaje no verbal constituido por los gestos, los ademanes y la respiración. 3) Tono de voz. Debe ser moderado, ni tan alto que parezca que estás gritando, ni tan bajo que parezca que estás rezando. 4) Elección de las palabras. Verifica que sean adecuadas moderadas y nunca que pueda interpretarse como beligerante. Y, por último, 5) Contacto visual. Es muy importante que mires directamente a tu interlocutor.

Menciona objetivamente (sin ser emocional) las razones por las cuales consideras que mereces un aumento de sueldo o un ascenso. Expresa el deseo de que tu caso sea analizado por la empresa, al realizarlo evita la utilización de palabras que son interpretadas como débiles... "Me gustaría", "Sería conveniente que...", "Ojalá pueda ser posible...". Sustitúyelas por: "Quiero...", "Prefiero...", "Espero..."

SIMILARES

O MAS BARATO

HASTA 75% DE AHORRO

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

VENDEDOR	BOTARGUERO	
<p>Requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambos sexos - Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas) - Disponibilidad de horario - Comprobante de estudios 	<p>Requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gusto por el baile - Sexo masculino - Disponibilidad de horario - Comprobante de estudios 	<p>Para todos los puestos ofrecemos crecimiento económico y profesional a corto plazo.</p>
		<h3>¡Contratación inmediata!</h3>

Cidad elaborada en Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. (cerca del Metro Navititas), o acude a tu sucursal más cercana.

