



Calvario de pensionados

En México las personas mayores de 60 años, además de reducir sus facultades físicas, ven mermados sus ingresos

■ 6y7

El valor de la... *Honestidad*

- La **honestidad** es el respeto a uno mismo y a los demás. Ser honesto consiste en ser original, real, verdadero, puro y auténtico.
- La **honestidad** es una forma de vivir congruentemente entre lo que se piensa y lo que se hace.
- Para ser **honesto** es importante ser fiel a la promesa hecha con las personas con quienes convivimos o tratamos.
- Ser **honesto** es tener un comportamiento adecuado, correcto, justo y desinteresado.
- La **honestidad** garantiza confianza, seguridad, res-

- ponsabilidad, confianza, lealtad, e integridad.
- Si eres **honesto** tendrás el reconocimiento de los demás, porque el interior y el exterior son el reflejo el uno del otro.
- El valor de la **honestidad** es visible en cada acción que se realiza.
- Sin valor**
Cuando alguien miente, roba, engaña o hace trampa, su espíritu entra en conflicto, la paz interior desaparece y esto es algo que los demás perciben porque no es fácil de ocultar.

■ En la Simicarrera 10K

Festeja Dr. Simi 14 años con 4,500 atletas



■ 8y9

SIMINFORMA

Por Un País Mejor

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

Redacción

Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director

D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca / Diseño
D.C.V. Virginia Palacios Baeza / Diseñadora

Reporteros

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

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González

Columnistas

Carlos Ramírez / 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
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: Septiembre
de 2011. Periodicidad catorcenal. 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".

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

Comunicación Social Grupo Por Un País Mejor

Compromiso y amor, ingred

• Claudia Resillas

Como cada año, la Fundación del Dr. Simi festejó en grande a los abuelitos de 17 instituciones que forman parte de la Red Unidos Para Ayudar.

El Centro de Convenciones de Tlalnepantla abrió sus puertas para recibir a más de 800 invitados, emocionados por disfrutar de una fiesta organizada en su honor.

La bienvenida corrió a cargo de María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor, quien resaltó la importancia de festejar a quienes con su experiencia, nos dan ejemplo de vida.

"Para la Fundación del Dr. Simi es un día muy importante –dijo–, porque estamos festejando a los protagonistas de nuestra sociedad, de nuestras vidas y, por lo cual, los apreciamos mucho. Las personas de la tercera edad son los seres más queridos para nosotros porque son quienes marcan nuestro camino y nos guían".



En efecto, la encomienda que lleva la Fundación del Dr. Simi es grande, sobre todo porque Víctor González Torres se ha preocupado por las personas más vulnerables y con mayor necesidad; sin embargo, la estafeta la tienen quienes están conscientes que su trabajo da alegría y seguridad.

Nos referimos a los voluntarios de la Fundación del Dr. Simi porque, con su lucha incansable, logran infundir ánimo a cualquiera. La música corrió a cargo de grupos como Los Crazy Boys y Ébano, quienes donaron su espectáculo para amenizar la mañana con baile y canciones de época.

También se contó con donativos en especie de Inmobiliaria Delmir S.A., Intercafé, Despensa Hidalguense S.A. de C.V., Papelera Dabo, Central de Abasto, Fundación Coca-Cola, Plaza Oaxaca, Kimberly-Clark, centro comercial Trico San Jerónimo, Tamalli, Encantos Arte Mágico, Grupo Compañeros Uno y los colaboradores del Grupo Por Un País Mejor.



Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar

La Virgen María en septiembre

Este mes se celebran varias fiestas en honor de la Virgen María: **Día 1. Nuestra Señora de los Remedios.** El santuario de Los Remedios se encuentra muy cerca de Ciudad Satélite. Es el más antiguo del país. Tiene al niño Jesús en sus brazos. Es de madera y mide 27 centímetros de altura. Fue hecha por un artesano español y llegó hasta nuestro continente acompañando a Hernán Cortés. El 30 de junio de 1520, cuando los españoles salieron huyendo después de la rebelión de los indígenas, en la célebre Noche Triste, escondieron la imagen, debajo de un maguey, con la intención de rescatarla después. Lamentablemente no pudieron volver y fue hasta veinte años después cuando un cacique indígena la descubrió. Pronto se levantó un santuario en su honor.

Día 8. Natividad de la Virgen. El nacimiento de la Virgen es motivo de gran alegría para la Iglesia porque, por su medio, recibimos a Jesucristo. La tradición nos dice que sus padres fueron Joaquín y Ana. En el oriente se celebró su nacimiento desde el siglo V. La fiesta de la Natividad de María surgió cuando se le dedicó una iglesia de Jerusalén. Nueve meses antes, el 8 de diciembre, se celebra su Inmaculada Concepción. **Día 10. Nuestra Señora de Loreto.** Cuando los musulmanes invadieron Tierra Santa, destruyeron todos los templos y lugares cristianos. Para proteger la casa de Nazaret, donde la Virgen María recibió el Anuncio de la Encarnación del Hijo de Dios y donde vivió con Jesús y San José, en 1291, un grupo de marineros, católicos, italianos desmontó con cuidado los bloques de

piedra y los llevó hasta Italia. Ahí volvieron a construir con cariño la casa de María. Los fieles, agradecidos, llamaron a los marineros: los ángeles. En el lugar donde se reconstruyó la casita había laureles, por lo que se le llamó la Casa de Loreto. La leyenda inventó que la casa había volado por los aires, llevada por los ángeles. **Día 15. Nuestra Señora de los Dolores.** La Virgen de los Dolores se representa en actitud de recogimiento con un puñal clavado en el pecho, en alusión a una profecía que le hizo el anciano Simeón cuando el niño Jesús tenía cuarenta días de nacido: "Y a ti, una espada te atravesará el alma" (Lucas 2, 35). La devoción recuerda cómo, en medio de sus siete dolores, dio ejemplo de fe y fortaleza. Sus dolores fueron: 1. El nacimiento de Jesús en un pobre portal. 2. La presenta-

ción en el templo (cuando Simeón profetiza la pasión de Cristo). 3. La huida a Egipto. 4. La pérdida de Jesús en el templo. 5. El encuentro con Jesús en la calle de la amargura. 6. La muerte de Jesús. 7. Jesús es bajado de la cruz y colocado en brazos de su Madre. **Día 24. Nuestra Señora de la Merced.** Su devoción se originó en 1218, cuando se apareció a San Pedro Nolasco y le pidió que fundara una orden destinada a rescatar a los cristianos que caían presos en manos de musulmanes. Así surgió la "Orden de Nuestra Señora de la Merced, redención de cautivos". Los mercedarios se dedicaron a rescatar a los secuestrados y a evangelizar a los presos. En México, fundaron el Convento de la Merced, en cuyas cercanías se construyó el mercado más importante de la ciudad: "La Merced".

Eventos del Dr. Simi en el Día del Abuelo



Dentro de las instalaciones del Centro de Convenciones hubo diferentes stands, como el del Consultorio Médico, que ofreció servicios gratuitos.

Entre los voluntarios, la señora Margarita González y la profesora Susana Mellado, deleitaron a la concurrencia con un recital que incluía canciones como Las Mañanitas, De qué manera te olvidó, El Rey y un popurrí lleno de amor para los abuelitos.

Un momento especial se vivió con la presencia de Víctor González Torres. Entre aplausos y porras, todos los invitados dieron la bienvenida a quien ha entregado trabajo y lucha constante por los que menos tienen. Él correspondió con una enorme sonrisa.

Como en todo buen festejo, no faltó el pastel, Víctor González Torres fue el encargado de partirlo para deleite de todos los invitados.

El Centro Maravillas y el Comedor Vicentino fueron los afortunados ganadores de una rifa de un comedor y un sillón reposit, respectivamente.

Cuando el trabajo se hace con amor, no es trabajo, es sólo colaboración para crear alianzas y redes que unan a los mexicanos y esto es labor que sabe desempeñar la Fundación del Dr. Simi.



¡Aquí puedes gritar de alegría!

En este mes patrio, que tu salud sea un buen motivo para festejar.

Paquete Independencia
Biometría hemática, glucosa, colesterol, triglicéridos y examen general de orina

de ~~\$327.00~~ a **\$259.00***

Y en Electrocardiogramas te damos el mejor precio:

de ~~\$129.00~~ a **\$99.00***

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

Síguenos por

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

PACAL

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

*Precios sujetos a cambio sin previo aviso.
*Se aplican restricciones por zona geográfica.

Promoción válida al 30 de septiembre de 2011.
Consulta a tu médico.

Simi colágeno[®]
Colágeno Facial

Hidrata y suaviza la piel mejorando su apariencia.

DE VENTA EXCLUSIVA EN:
FARMACIAS SIMILARES*

CONSULTA A TU MÉDICO

Duelo por la confesión... "Mamá, soy homosexual"

¿Qué sucede en la familia cuando un hijo revela que es homosexual? Se habla de muchos sentimientos alrededor de esta confesión; pero en este caso explicaremos del proceso de duelo (pérdida) de un ideal que tenían los padres, de lo que esperaban de su hijo.

Una decisión difícil que toda persona homosexual toma en algún momento de su vida es decidir si lo dirá a sus padres o no. Lo más probable es que éstos reaccionen

con profunda tristeza, confusión, enojo e incluso rechazo. En el mejor de los casos lo pensarán y después de algún tiempo acabarán por aceptar un hijo homosexual; en algunos otros casos, las familias tratarán de negar el asunto, fingiendo como si el hijo no hubiera dicho nada. Esto, sin duda, es una agresión para la persona que decide comunicar que es homosexual. Negándolo se intenta ocultar una verdad difícil de aceptar.

Para una aceptación plena se requiere tiempo, esto es algo que algunas veces las personas homosexuales olvidan. Cuando hablan de su orientación ponen a su familia en un dilema; con la diferencia de que cuando lo comunican, ellos ya lo han procesado, pero los padres aún no, es por ello que los hijos deben dar un espacio prudente para que sus papás puedan entender y aceptar que su hijo es homosexual; para ellos significa renunciar, repentinamente, a una serie de proyectos e ilusiones que han albergado durante años en relación a su hijo.

Esto implica para los progenitores el despedirse de una identidad heterosexual

que ha sido cultivada desde la infancia. Casi todos los padres tienen el deseo de que los hijos algún día se casarán y tendrán hijos; darse cuenta que esto probablemente no sucederá es un proceso sumamente difícil y doloroso. Se trata de una pérdida importante para ellos; y en ésta, como en todas las pérdidas, se da un proceso de duelo.

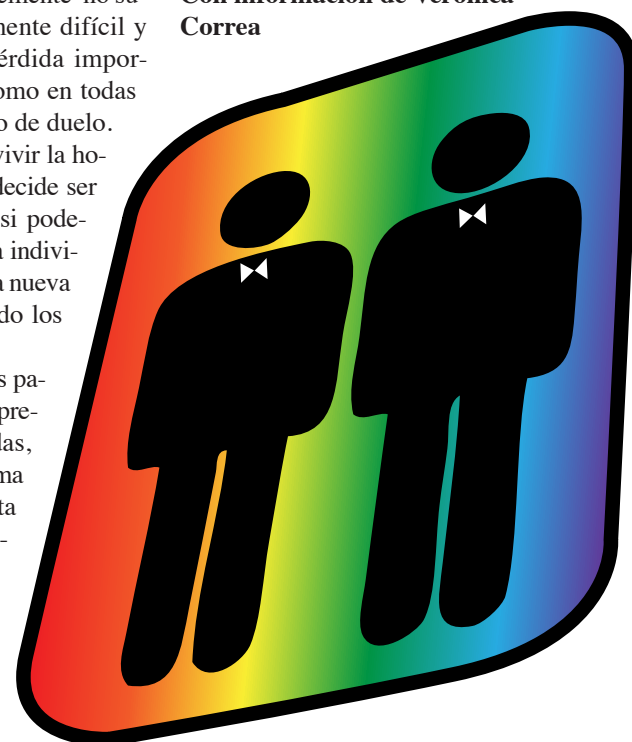
Existen varias formas de vivir la homosexualidad, si bien nadie decide ser homosexual o heterosexual, si podemos decidir, ya sea de manera individual o familiar, cómo vivir esta nueva situación, respetando ante todo los derechos de cada individuo.

Lo ideal sería que tanto los padres como los hijos puedan expresar sus respectivas pérdidas, reconciliarse con su nueva forma de vivir, mantener a toda costa la relación, aceptando los cambios poco a poco y construyendo juntos nuevos sueños.

Si estás atravesando por alguna situación similar, te invitó a que llames al Centro Nacional de Diagnóstico

para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 6666, opción 3; la asesoría es gratuita y atendemos las 24 horas del día.

Con información de Verónica Correa



Salud y
sociedad

Miguel Ángel Ferrer
ferrermentor@hotmail.com

Acompañantes indeseables

La ociosidad –reza la sentencia clásica– es la madre de todos los vicios. Y hay mucho de cierto en esta antiquísima expresión de la sabiduría popular. Pero durante milenios, el ocio, es decir, el tiempo libre, aquellas horas que no se dedican a una actividad productiva, sólo era cosa de los ricos, los terratenientes, los grandes comerciantes e industriales. Y también, por supuesto, de la llamada nobleza (aunque quizás fuera un mejor nombre vileza), esto es, de las clases gobernantes. Hoy, en cambio, el ocio ya no es exclusivo de los poseedores de grandes riquezas materiales. El tiempo libre es patrimonio de miles de millones de personas alrededor del mundo. Las vacaciones, el turismo y la semana laboral de ocho horas (con uno o dos días de descanso) son muestras de las condiciones de ocio generalizado en que viven las sociedades modernas. Pero el ocio o tiempo libre puede tener dos destinos: ser dedicado a la reflexión, al estudio, a la cultura, a la práctica del deporte, o puede ser encauzado a la holganza, a la disipación, al vicio. La embriaguez, la drogadicción y el juego son expresiones del ocio dañino. Y en el caso particular del juego, se trata de una forma singularmente destructiva de personas, familias y sociedades, pues los centros de juego están diseñados (estadística y criminalmente) para que el cliente siempre pierda. Se trata de un modo de expropiación fraudulenta del patrimonio de personas y familias. Esta es una razón más que suficiente para prohibir por ley los centros de apuestas. Pero existen muchas otras. En las casas de juego se practica el ocio improductivo y, la mayoría de las veces, el ocio vicioso. Qué tiene de raro, entonces, que ligados al juego sienten sus reales el tráfico de personas, los vendedores de drogas, los estafadores, los chulos, los proxenetas, los pederastas. Y tolerar el juego es tolerar a éstos, sus indeseables acompañantes.

En 70% de los casos ENFERMEDADES POR MALOS HÁBITOS

Al menos 70 por ciento de las enfermedades por las que se solicita atención médica en México, son producto de malos hábitos, de acuerdo con información del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

TIPO DE ENFERMEDADES POR MALOS HÁBITOS

Respiratorias

- Faringitis
- Fibrosis quística
- Neumonía
- Paperas
- Síndrome respiratorio agudo severo (sras)

Gastrointestinales

- Diarrea
- Salmonela
- Gastritis
- Tifoidea
- Amibiasis
- Cisticercosis

Infecto-contagiosas

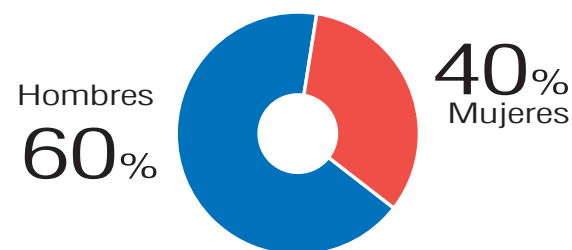
- Cólera
- Difteria
- Gripe
- Hepatitis A
- Enfermedades de transmisión sexual



FRECUENCIA DE CASOS

70%
del total de enfermedades

ENFERMOS CON MÁS FRECUENCIA



FORMA DE PREVENCIÓN

Reposo
Dieta balanceada
Manejo del estrés
Ejercicio
Automedicación responsable

LOS MALOS HÁBITOS

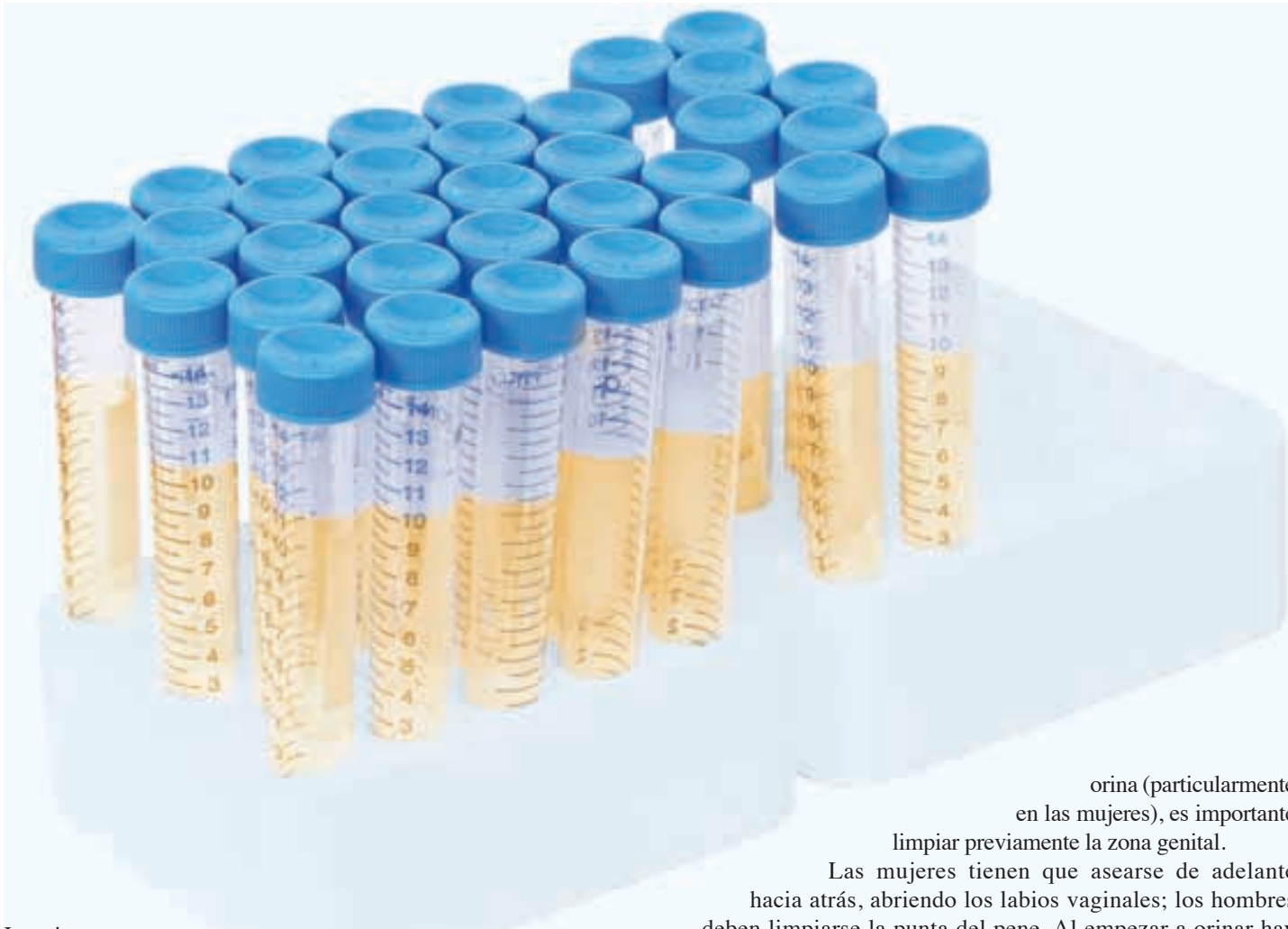
Entre los principales malos hábitos se encuentran la alimentación no balanceada, ingesta de alcohol y drogas, además de desórdenes del sueño

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Enciclopedia de la Salud

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

ntmx
NOTIMEX

Examen General de Orina (EGO)



La orina es producida por los riñones, localizados a ambos lados de la columna vertebral por debajo de la caja torácica. Los riñones filtran productos de desecho y metabólicos intermediarios eliminándolos de la sangre, a la vez que ayudan a regular la cantidad de agua del organismo; todo ello, conservando proteínas, electrolitos y otros compuestos que el organismo puede reutilizar. Todo lo que no es necesario se elimina por la orina, transportada desde los riñones hasta la vejiga urinaria, y excretándose a través de la uretra. La orina suele ser amarillenta y de color claro, pero el color, la cantidad, la concentración y su contenido pueden cambiar ligeramente debido a la variedad de constituyentes que en ella se encuentran.

¿Por qué y cuándo hacerse un examen de orina?

El EGO detecta trastornos del riñón o metabólicos, y da sospechas de infecciones en el tracto urinario. El estudio también se debe realizar cuando se padecen síntomas de dolor abdominal o lumbar, emisiones de orina frecuentes o dolorosas, o cuando aparece sangre en la orina; también formando parte de una revisión durante el embarazo, de un ingreso hospitalario, o del estudio previo a una intervención quirúrgica.

¿Qué muestra se necesita para realizar el estudio?

Tan sólo requerimos de 20 ml de orina; preferentemente, el chorro medio de la primera micción de la mañana.

La muestra de orina para un EGO puede recolectarse en cualquier momento del día. La mejor muestra es la primera de la mañana porque es la más concentrada y es la que con más probabilidades detectará anomalías.

Debido a la posibilidad de contaminar la orina con bacterias y células del tejido cutáneo circundante durante el proceso de recolección de la



orina (particularmente en las mujeres), es importante limpiar previamente la zona genital.

Las mujeres tienen que asearse de adelante hacia atrás, abriendo los labios vaginales; los hombres deben limpiarse la punta del pene. Al empezar a orinar hay que dejar caer un poco de orina en el sanitario y entonces proceder a la recolección de la orina en el contenedor que se le haya suministrado, eliminando el resto de la orina directamente al sanitario. Este tipo de maniobra se conoce como recolección limpia de orina.

Un EGO consiste de tres fases :

- **Físico, en el que se evalúa el aspecto de la orina, color y transparencia.**
- **Químico, que evalúa 9 componentes con utilidad clínica para valorar estados de salud y de enfermedad.**
- **Microscópico, que identifica y cuenta el tipo de células, cilindros, cristales, y otros componentes (bacterias, moco) que podrían estar en la orina.**

En qué consiste el EGO

Está constituido por una serie de pruebas que detectan y miden distintos componentes eliminados por la orina, incluyendo productos intermediarios del metabolismo, así como células, bacterias, y fragmentos celulares.

Son muchos los trastornos de salud que pueden detectarse de manera precoz a través del hallazgo de anomalías en la orina. Entre éstos se incluyen la presencia de concentraciones elevadas de ciertos constituyentes que no se encuentran normalmente en orina en cantidades significativas, como glucosa (azúcar en orina), proteínas, bilirrubina, células sanguíneas (hematíes y leucocitos), cristales bacterias. Es posible que estas sustancias se hallen en orina porque se encuentran a concentraciones elevadas en la sangre y el organismo intenta disminuir los niveles sanguíneos eliminándolos por la orina, o bien porque en la enfermedad renal la capacidad de filtración de los riñones sea menos efectiva, o porque existe una infección bacteriana.

Con información del QFB Israel Ponce Mondragón.

Erispan® Compuesto

LORATADINA /
BETAMETASONA

El antihistamínico
por excelencia



Maver®
Con Ciencia por tu Salud
www.maver.com.mx

De venta en FARMACIAS SIMILARES®



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

2012: sólo lucha por el poder

Aunque el país ha aportado datos más que suficientes para entender que el viejo modelo de república priista ya no funciona con eficacia, los partidos políticos entraron de lleno a la elección presidencial del 2012 pero sin entender las necesidades de la sociedad. La lucha por el 2012 comenzó justo al día siguiente de la entrega del quinto informe presidencial, el primero de septiembre, aunque las cosas se habían calentado desde comienzos de este 2011. Pero el punto de no retorno se fijó justamente al comenzar el sexto y último año del gobierno del presidente Calderón. Los ánimos están caldeados, las candidaturas se prefiguran en función de posicionamientos previos y los partidos han comenzado a ocupar los espacios políticos. Sin embargo, todos los datos indican que se trata de una vulgar lucha por el poder porque ningún partido ni ningún precandidato se han preocupado por fijar, primero, un diagnóstico de la crisis nacional para luego ofrecer un modelo de reactivación general de la república.

Ciertamente que algunos partidos ya han adelantado algunos apuntes de sus propuestas de gobierno, pero en realidad sus comportamientos a través de sus representantes en el Congreso prefiguran más la estridencia que la comprensión del agotamiento del viejo modelo de desarrollo nacional.

Además, la resistencia al cambio de partidos y representantes legislativos se aprecia en la mezquindad en las reformas necesarias y en el objetivo de impedir reformas que reactiven al país para evitar un reposicionamiento político del presidente Calderón.

Al país le hace falta, en efecto, un pacto político; no se trata de descubrir el hilo negro. El problema es el cómo; todos dicen que ese acuerdo es indispensable pero nadie da los pasos seguros hacia su consecución. Y ahí es donde se ha trabado la construcción de la democracia real -no sólo la electoral, sino la política y económica- y por tanto las posibilidades de desarrollo y bienestar se han estancado en la guerra de posiciones políticas de corto plazo.

Como se ven los perfiles de los precandidatos de los tres principales partidos, ninguno de ellos ofrece la relación diagnóstico-propuesta. Y lo peor es que los partidos se han dedicado a bloquearse entre sí en el congreso. Al final, la única certeza que existe es la que reconoce el agotamiento del viejo modelo de desarrollo y la que también identifica una larguísima crisis (1973-2011) en la que la economía funciona en la fase de sobrevivencia, pero a costa de aumentar el número de pobres.

Por eso es que parece claro el hecho de que no existe para el 2012 una propuesta de reactivación del desarrollo, sino un jaloneo por el poder.



Calvario de pe

• Miguel Ángel Becerril

Una pensión no siempre es garantía de que, después de haber trabajado por más de 30 o 40 años, el panorama será mejor, ya que la inactividad, los achaques propios de la edad, la insolvencia económica y la soledad, hacen frente común, deteriorando la salud física y mental de las personas.

En general, la vida después de los sesenta años no es fácil: además de reducirse facultades y aptitudes, las personas de la tercera edad ven mermados sus ingresos.

Para el titular de la pensión, el monto es menor a lo que percibía, pues sólo recibe el salario base; ni hablar de las pensiones por viudez, que son mayoría, según el último censo de población.

Las pensiones por jubilación o retiro dependen del número de semanas cotizadas, la edad, el sueldo percibido, además de contar con los documentos que acrediten a la persona como el titular.

En México conviven dos tipos de regímenes por los que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) pensiona: la

ley de 1973, que es el de reparto, y la segunda que entró en vigor en 1997, y corresponde a cuentas individuales en Administradoras de Fondos para el Retiro, (Afore), supervisadas por la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar).

El trabajador que cotizó en ambos esquemas tiene la alternativa de elegir entre uno u otro al momento de jubilarse. Por lo general, la mayoría de las personas que tienen esa alternativa optan por la ley de reparto, es decir la de 1973.

Para jubilarse por el régimen de 1973, -"que es el más generoso"-, se necesita como mínimo 500 semanas de cotización, tener 60 años para obtener el retiro por cesantía, equivalente a 75% del promedio del salario base de cotización de los últimos cinco años laborados.

A los 61 años se obtendrá 80%, a los 62, 85%; a los 63, 90%; a los 64, el 95%, y a los 65, el retiro será por vejez y la persona alcanzará el 100% de la pensión.

El monto de la jubilación se actualiza cada año de acuerdo a los incrementos del salario mínimo vigente.

Editorial

Visión y memoria

Lastima, por el hecho de que en México hablar de juventud es sinónimo de futuro incierto y escasas oportunidades de desarrollo.

Todos claman y argumentan que la juventud es el futuro del país; sin embargo, los dichos no se acompañan de acciones.

A 10 años de una transición epistolar, lo cierto es que en México más de siete millones -entre 15 y 29 años- no reciben educación y no forman parte de la fuerza laboral.

Dato relevante cuando el Presupuesto de Egresos de la Federación 2012 hace gala de esa ignorancia supina que privilegia el gasto sobre la inversión.

Dicho claramente: cuando el país requiere dinamizar su economía, reactivar el empleo y fortalecer el mercado interno, de cara a un año electoral, el gobierno saliente pone sus canicas en el discurso para otorgar más a la burocracia, a la deuda y al pago de pensiones.

La juventud, entonces, puede esperar y los 7 millones de "ninis" -que "ni" trabajan "ni" estudian- aparecer en estadísticas que manosearán todos los candidatos, sin que nadie resuelva qué futuro ofrecer.

Lo que sucede ahora encuadra perfectamente con lo que se vivía en el 1997 zedillista y que fue una de las causas de la salida del PRI. El desánimo de una población -mayoritariamente joven- que no encontraba repuestas.

Recordamos ese año, porque lejos de incentivar el empleo, como ahora, el gobierno fue el principal protagonista de la desarticulación de instituciones como el Seguro Social.

Lo traemos a la memoria, porque a contracorriente de la costumbre, una empresa ciento por ciento mexicana creyó en México y en su juventud. Abrió empleos, se enfrentó al ataque del oligopolio farmacéutico y con base en el trabajo diario, logró demostrar que la razón asiste al que trabaja pensando en el bienestar de la colectividad.

Lo recordamos cuando se cumplen 14 años de la aparición de Farmacias Similares, que puso al alcance de la población medicamentos genéricos que antes sólo manejaba el Sector Salud.

Es conveniente traerlo a la memoria en situaciones como las que vivimos. Demuestra que el compromiso de un empresario sí puede transformar la realidad de millones. El Dr. Simi lo hizo; abrió espacios a la juventud; a los médicos titulados

que no encontraban trabajo, a los millones de mexicanos que no tenían acceso a la salud.

A 14 años de distancia es bueno recordar que hay conceptos que sin la visión de los que confían en su juventud, no formarían parte de nuestro vocabulario: Nos referimos al "Lo mismo pero más barato" que aún incomoda a los que lucharon -pseudocomunicadores incluidos- para acallar una realidad que no vieron "empresarios y gobernantes" que en 1997 ignoraban a la juventud.

Felicidades México; felicidades Dr. Simi; felicidades Víctor González Torres.

Y SEGUIMOS SIENDO LOS...



ensionados



“La pensión es la remuneración laboral para los adultos mayores que estuvieron activos”

El actuario José Luis Salas Lizaur, especialista en pensiones, nos explica: “La pensión es la continuación del ingreso, una vez que la persona por condición física ya no puede seguir generando el salario, y es la remuneración al tiempo que estuvo activo.

“La diferencia entre la ley del 73 y la de 97 estriba, en la primera, es que por cada peso que aportaba el trabajador, el gobierno contribuía con dos más; en la ley posterior, la persona obtendrá sólo el dinero que haya ahorrado”.

Las Afores son las empresas que administran las cuotas que los trabajadores pagan al IMSS, para la jubilación, estas se invierten a través de las sociedades de inversión que se llaman Siefores, (Sociedad de Inversión de Fondos para el Retiro); anteriormente era el Seguro Social quien llevaba la administración, sin cobrar por ello. Las Afores cobran al trabajador por administrar sus ingresos, reduciendo aun más las jubilaciones.

“Las Afores son empresas privadas y buscan una utilidad, llevan una comisión, que les permite cubrir sus gastos y generar una ganancia que se graba en contra de las pensiones futuras”, aseguró Salas Lizaur.

Consar vigila a las Afores

“Cuando entró en vigor la ley del 97, fue una transición, los que estaban afiliados, saltaron al régimen de Afores. Cuando la jubilación llegue, se podrá elegir cuál de las pensiones tomar, la ley del 73 o la de 97; aquellas personas que elijan la del 73, lo ahorrado en Afores lo entregarán al gobierno para que pague parte de su pensión”.

Dentro de la ley conviven dos tipos de pensiones, ¿cómo saber cuál es la más generosa para el

trabajador?

“Definitivamente la renta vitalicia, pues es aquella que se va a pagar desde el momento que el trabajador se jubile, hasta que fallezca; dentro de este tenor se estipula que la persona que dependía del jubilado, siga percibiendo una pensión de viudez; la otra es la jubilación por pagos programados, y se calcula con base en la expectativa de vida futura. Cuando se termine el dinero, se acabará la pensión”.

La perspectiva de vida en México se ha acrecentado, hoy se puede llegar a vivir

hasta los 90 años, más de 30 años sin generar ingresos, si pensamos que la mayoría de los mexicanos están cortando su vida laboral a los 60 años.

“Lo más saludable, aún cumplidos los 60, es seguir trabajando y diferir lo más que se pueda la jubilación, incluso los que están por la ley del 97; así tendrán una mejor vida futura como pensionados; lo que están ahorrando con la ley en vigor, es muy poco, es de 20% del último sueldo percibido. Ahorrar en forma complementaria para la jubilación será primordial para obtener una vida digna”, finalizó José Luis Salas.

- Sólo 30% de la población tiene algún tipo de cobertura oficial para su pensión, ya sea mediante el IMSS o ISSSTE.
- 17.3 millones de trabajadores están afiliados al IMSS cuyos activos para pensiones suman 108 mil millones de dólares.
- 2.5 millones de individuos cotizan al ISSSTE, sus recursos de jubilación suman 8 mil 300 millones de dólares.
- 1.7 millones de afiliados tienen las compañías privadas que ofrecen planes de pensiones a sus empleados.
- 4.8 millones de ancianos no tienen jubilación.

Espacio a la historia



Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Recuerdo y gratitud a los héroes patrios

Hoy en día, el número de quienes destruyen al país -unos por acción y otros por omisión- es ciertamente abrumador; también se padece la acción de quienes al perder la fe en nuestras propias fuerzas y valores, creen que el rescate de México, víctima hoy de un proceso autodestructivo, puede venir del extranjero -como en los tiempos de Maximiliano-, sin considerar que lo que nosotros no hagamos por nuestro país, nadie lo hará.

Los momentos que vivimos, a escala nacional, son en verdad angustiosos, no es de dudarse que muchos hayan perdido la esperanza, al no caer al convencimiento que -dicho sin demagogia ni palabrería hueca- México, ciertamente, es más grande que los problemas que nos aquejan y que, en verdad, vendrán tiempos mejores cuando a través de la producción auténticamente nacional, realizada en la planta productiva mexicana, con reparto justo de lo producido y en un ambiente de dignidad inherentes al ser humano, podremos vivir tiempos de paz.

En medio de tantos y amargos sinsabores, a muchos mexicanos se les ha hecho olvidar que el sentido nacionalista es de vital importancia para no perder el rumbo, para no equivocar el camino de la restauración y del rescate de México. Afortunadamente, llega en nuestro auxilio septiembre, con su tradicional mensaje de patriotismo escrito con el sacrificio, la sangre y la vida de muchos de nuestros antepasados. Con su ejemplo, que no debemos olvidar, podemos recuperar la confianza en nosotros mismos. La salvación, el rescate de México es tarea que incumbe únicamente a los mexicanos.

Nunca olvidemos que la historia es la maestra de la vida y que conocedores de los sacrificios de nuestros antepasados para heredarnos una patria libre, independiente, soberanía, digna y actuante en paz con el resto de las naciones, encontraremos la inspiración y la fuerza para defender nuestra nación de toda clase de asechanzas, dentro y fuera del territorio nacional.

En orden cronológico diremos que Pedro María Anaya, Antonio de León, Felipe Santiago Xicotécatl, los Niños Héroes de Chapultepec, en la defensa de México ante la invasión 1846-1848, así como los próceres de la insurgencia, La Corregidora, Miguel Hidalgo y Costilla, José María Morelos y Pavón, los Bravo, los Aldama, los Galeana, etcétera, son merecedores de nuestro recuerdo y gratitud, igual que Agustín de Iturbide, consumidor de la Independencia, el 27 de septiembre de 1821. Su ejemplo debe darnos fuerza e ideales para superar, con amor a México, el difícil momento en que estamos bajo el acoso criminal de la delincuencia organizada y el narcotráfico.



- Vianey de la Rosa repite triunfo

Festeja el Dr. Simi su cumpleaños 14 años

- En 2012 habrá una 5ª sede

• Vicente Monroy



El keniano Philip Kibiwot Kandie y la mexicana Vianey de la Rosa se adjudicaron los 10 kilómetros de la 5ª Simicarrera, última prueba del circuito que el Dr. Simi organiza por el país y que en CU contó con la participación de más de 4 mil 500 corredores.

Con un paso liviano y dosificando el esfuerzo, el atleta keniano comenzó su ataque al kilómetro 2.5 y de ahí marchó en la punta hasta entrar a la meta en 30 minutos, 49 segundos y hacerse de su segunda Simicarrera de manera consecutiva.

Vianey, por su parte, dominó el panorama de la rama femenina y sin oposición entró a la meta en 36 minutos y 46 segundos. Con este triunfo, Vianey de la Rosa se convierte en bicampeona de la prueba en un mismo año, luego de su triunfo el 10 de abril en la Perla Tapatía.

En punto de las 8:00 de la mañana, luego de entonarse el himno nacional, la explosión de aplausos dio paso a una prueba que por quinto año consecutivo llega a Ciudad Universitaria para fomentar el deporte. Miles de globos en blanco y azul matizaron la mañana plomiza y desde el estacionamiento 8 del Estadio Olímpico un contingente superior a 4 mil 500 corredores salió a devorar 10 kilómetros por la salud y por la ecología.

Cabe destacar que entre los atletas que engalanaron la 5ª Simicarrera se contó con la presencia de Benjamín Paredes, uno de los atletas que mayor prestigio ha dado a México, con triunfos en maratones internacionales y un octavo lugar en los JO de Atlanta 1996.

También, Martín Pitayo, ganador de la

maratón de Chicago, sin olvidar a la tenaz Nora Leticia Rocha, Premio Nacional del Deporte en 1998, y a la multicampeona Wanda Panfil.

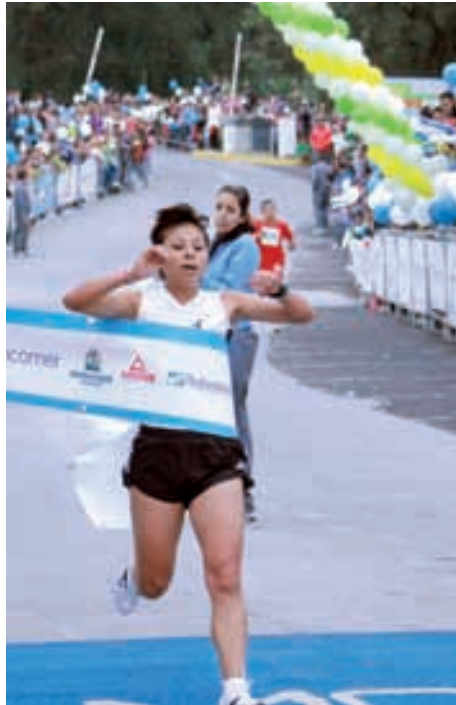
La 5ª Simicarrera 10K, que este año se organizó en el marco del 14º aniversario de Farmacias Similares, forma parte de un programa permanente de fomento deportivo y responsabilidad social, ya que además de donar todo lo recaudado por inscripciones a una casa hogar morelense, hace un llamado a tomar conciencia y actuar en favor de la ecología.

“Estamos convencidos de que la mejor manera de impulsar valores y rescatar mucho de lo que hemos perdido como sociedad puede hacerse a través de reuniones como éstas, donde no sólo fomentamos la práctica deportiva y la salud; sino que motivamos a tomar conciencia y a hacernos partícipes de una buena causa al ayudar a niños en situación de abandono o maltrato.

“Es tal el éxito que obtuvimos en ciudades como Monterrey, Guadalajara y Puebla, que gracias al apoyo de nuestros patrocinadores, estamos en posibilidad de adelantar que el próximo año habrá una quinta sede en nuestro circuito nacional”, expresó Óscar de la Sierra Arámburo, vicepresidente del Grupo Por Un País Mejor.

También, como ya se ha vuelto una tradición, se llevó a cabo la Simikids, prueba que Farmacias Similares organiza para los niños, con 300 futuros atletas entre 3 y 14 años que compitieron sobre 50, 75, 150, 300 y 500 metros.

La II Simikids entregó medallas, premios y juguetes a los ganadores de los tres primeros lugares.



Con 4,500 atletas en la Simicarrera 10K



Fotos: Miguel Sánchez y Víctor Macedo

El Dr. Simi, el número 1

Porque la calidad nos dio la expansión, hoy Farmacias Similares® comparte un nuevo logro con México.

Gracias a la calidad de nuestros productos, medicamentos **GENÉRICOS** garantizados, a los precios más accesibles del mercado, y la atención que brindamos al que nos visita. Farmacias del **Dr. Simi** - como nos denominamos en Chile - fue reconocida como la cadena de mayor prestigio del sector farmacéutico entre los consumidores.

El galardón de Reputación Corporativa, otorgado el pasado 17 de agosto, en Santiago de Chile, por **Hill & Knowlton Captiva**, el diario **La Tercera** y **Collect GFK**, es un ejercicio que, desde hace más de 10 años, se realiza en el país sudamericano para medir la percepción de los clientes.



Farmacias del Dr. Simi

se ubicó en el lugar 34 del listado de las 50 mejores empresas que operan en Chile, con un puntaje de 671 unidades, en una escala donde 0 es la peor reputación y 1.000, la mejor.

Este galardón se suma al que recientemente entregó la editorial **Reader's Digest** a Farmacias Similares® como la marca de confianza en México, al adquirir medicamentos genéricos.

Porque cada día estamos más cerca de ti y queremos que obtengas la mejor calidad, al mejor precio, en Farmacias Similares® reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de un país mejor.

Recuerda:
Somos lo mismo pero más barato.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



www.farmaciasdesimilares.com.mx



CLUB DE PERIODISTAS DE MÉXICO A.C., Y DELEGACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES. CONDENAN:

Los homicidios de las periodistas Ana María Marcela Yarce Viveros, de la revista *Contralínea*, y de Rocío González Trápaga, quien laboraba de forma independiente, ocurridos en Iztapalapa, DF.

Se trata de un hecho alarmante que no puede ser tolerado, ya que revela el grado en que se ha hecho prácticamente imposible llevar a cabo las tareas del periodismo independiente y de denuncia en nuestro país.

Estos crímenes no pueden inscribirse simplemente en el marco de la inseguridad nacional propiciada por la llamada "guerra contra el narcotráfico", que ha sumido al país en un baño de sangre.

El Club de Periodistas de México condena lo ocurrido y exige, de todas las autoridades policiacas, su inmediato esclarecimiento y la detención de los culpables.

La belleza no envejece

Miguel Ángel Becerril

Paradójico: sin envejecer, el concurso de Miss Universo cumplió ya seis décadas y, coincidentemente, terminó el reinado de la mexicana Ximena Navarrete, quien se coronó el 23 de agosto de 2010.

La historia del certamen, que aún no muestra arrugas del tiempo, tiene su inicio a principio de 1950, en los Estados Unidos, con Miss América; para 1952 se instituyó de forma oficial el concurso, el cual salió de la Unión Americana en 1972. Su primera sede fue Puerto Rico, donde se dio la primera transmisión televisiva a color.

El concurso cobró relevancia, traspasó fronteras, para convertirse en un evento mediático de gran relevancia. Se transmitió a varios países en los cinco continentes; acontecimiento polémico y de gran expectación, es lo que hoy constituye el certamen, que tuvo como primera ganadora a la finlandesa Armi Kuusela, en 1952.

Para el año siguiente, el primer lugar lo ocupó la francesa Chistiane Magnani, quien hizo una breve carrera en el medio cinematográfico hasta la década de los 60, hoy casada con Miguel Alemán Velasco; ese mismo año la mexicana Ana Bertha Lepe se coló hasta el cuarto lugar, lo que causó gran revuelo, y se le abrieron las puertas del cine mexicano.

Tuvieron que pasar más de 38 certámenes para que otra mexicana destacara nuevamente: en 1991, María Guadalupe Jones Garay -Lupita Jones- se coronaba como la primera compatriota en ostentar el título de "la mujer más bella del planeta".

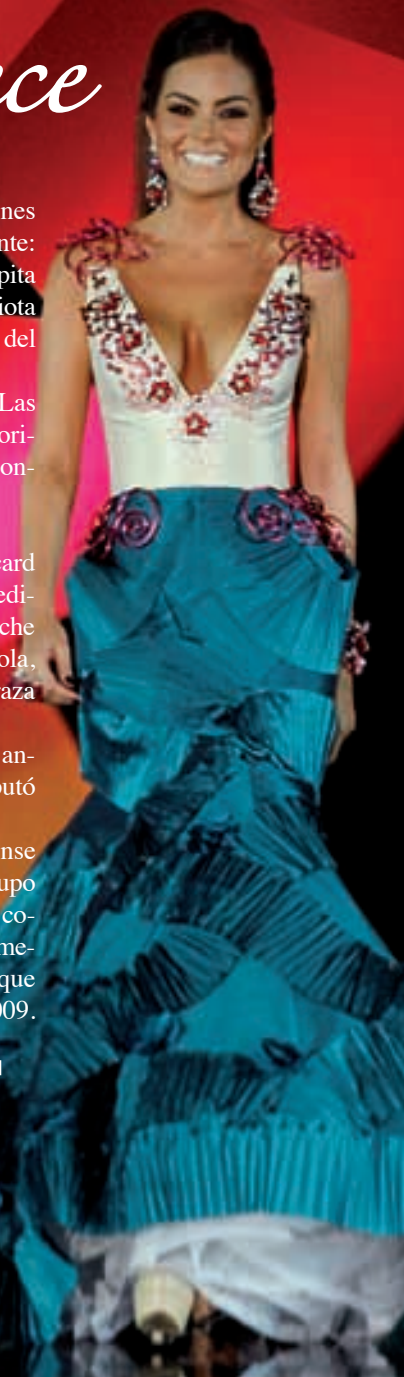
Casi dos décadas después, también en Las Vegas, Nevada, Ximena Navarrete Rosete, originaria de Jalisco, con 22 años, ganaba el concurso.

La sorpresa de la noche

El 12 de septiembre pasado, en el Credicard Hall, de São Paulo, Brasil, se llevó a cabo la edición 60 del certamen y la sorpresa de la noche fue la coronación de la representante de Angola, Leila Lopes, de 26 años, la tercera mujer de raza negra en obtener el título.

Ximena Navarrete entregó la corona a la angoleña de 1.79 metros de estatura; quien disputó el título entre 88 participantes.

La representante de México, la jalisciense Karin Ontiveros, quedó fuera del último grupo de aspirantes, truncando así la ilusión de ver coronada, por segunda vez consecutiva, a otra mexicana, e igualar la hazaña de Venezuela, que ganó el título de Miss Universo en 2008 y 2009.



Estados Unidos tiene el récord con 7 Miss Universo.
La primera Miss Universo hispanoparlante fue Gladis Zender, de Perú, en 1957.
En 1978 se realizó, por primera vez en México, en Acapulco, Guerrero.
La primera Miss Universo negra fue Jannelle Commissiong, de Trinidad y Tobago, en 1977.
El país latinoamericano que ostenta mayor número de ganadoras, es Venezuela, con 6 reinas.
La ganadora universal se elige entre 3 mil 899 mujeres de los países participantes.
México ha sido anfitrión en cuatro ocasiones.
Dos "Misses" han muerto: la sueca Hillevi Rombin, (1955), en 1996 y la española Amparo Muñoz, (1974), en 2011.
Canadá y Francia son los únicos países que han participado en todas las ediciones.
Las representantes de Estados Unidos han pasado a las semifinales en 54 ocasiones.
Esta es la primera vez que el concurso se celebra en Brasil.

Lolita Cortés "vuela" junto a *Peter Pan*

• Claudia Resillas

Siminota Musical se va al teatro y en esta ocasión con la marquesina iluminada a todo lo que da, por la interpretación que realizan personalidades de la talla de Lolita Cortés y Adrián Uribe. Se trata de 33 actores en escena y más de un centenar de técnicos y profesionales, quienes presentan una producción de Federico Compeán y Morris Gilbert "Peter Pan, y su mundo de nunca jamás".

En el Mundo de Peter Pan la felicidad es sinónimo de sueños hechos realidad, donde los juegos y la fascinación son un estilo de vida; sin em-

bargo, el temible capitán Garfio hará lo posible para evitarlo.

Una colorida escenografía, moderno diseño de video en 3D, sorprendentes trucos de magia, sofisticado sistema con cuatro arneses para "volar" en pleno foro, y más de 500 piezas de originales vestuarios, logran la alegría de grandes y pequeños.

En entrevista, Adrián Uribe comentó que esta es una oportunidad importante para él, pues desempeña un papel protagónico teatral dirigido al sector infantil y considera que ganará experiencia al compartir el escenario con Lolita Cortés, de gran trayectoria.

Para Adrián, interpretar al Capitán Garfio ha sido muy interesante, pues desde que vio la obra, deseó tener el papel de este personaje enigmático y especial, pues no sólo actúa, también canta y baila, por lo que su preparación ha sido constante, reflejándose así en esta mágica producción.

Por su parte, Lolita Cortés platicó que, pese a que es la tercera ocasión que interpreta el personaje de Peter Pan, es la primera vez en la que el director, se mete de lleno en la historia y los lleva de la mano, por lo cual se siente muy satisfecha de interpretarlo.

Siendo un gran reto para ella, tanto mental como físico, porque interpreta a un chico de 13 años, basa su actuación en las memorias de su hijo Mariano y, por su-

puesto, en sus compañeros adolescentes, que al observarlos le dan más ideas para realizar su personaje.

Esta excelente producción echa a volar la imaginación de chicos y grandes, pues no sólo es una gran historia -escrita para teatro en 1904-, sino que está diseñada específicamente para los escenarios de México, a la altura de cualquier puesta en otra parte del mundo.

Siminota Musical te invita a que disfrutes y te diviertas con la obra musical de Peter Pan, en su temporada en la Ciudad de México, la cual se presenta los jueves a las 20 horas; viernes y sábados, a las 18 y 21 horas, y los domingos, a las 13 y 18 horas.

No te pierdas de nuestras próximas recomendaciones en Siminota Musical, todos los sábados, a las 1 de mañana, por Azteca 7.



Nutrición de calidad al mejor precio



\$69

TABLA DE ALIMENTACIÓN

Edad del bebé	Cantidades por toma		No. de comidas por día	
	Agua hervida en ml	No. de medidas	Fórmula	Otros alimentos
1a. y 2a. semanas	90	3	6	—
3a. y 4a. semanas	120	4	5	—
2º mes	150	5	5	—
3er. y 4º meses	180	6	5	—
5º y 6º meses	210	7	5	—

TABLA DE ALIMENTACIÓN

Edad del bebé	Cantidades por toma		No. de comidas por día	
	Agua hervida en ml	No. de raciones	Fórmula	Otros alimentos
0º Mes	210	7	5	—
Desde el 7º mes en adelante	210	7	3-4	2*

* La introducción paulatina de cereales, verduras, fruta, carne y pollo está aconsejada, siempre y cuando se haga progresivamente, consulte a su Profesional de la Salud, ya que las necesidades varían de un bebé a otro.

\$69



Agite el biberón hasta que el polvo se disuelva completamente y asegúrese de tapar bien la lata después de cada uso, consérvela en un lugar fresco y seco.

La fórmula láctea no sustituye la leche materna.

El uso de las fórmulas para lactantes se recomiendan únicamente por intolerancia del niño a la leche materna, ausencia de la madre o incapacidad de ella para amamantarlo.

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave bien sus manos antes de preparar el biberón.
2. Lave bien el biberón, la teta y la tampa para eliminar cualquier residuo de fórmula.
3. Mézclelo durante 3 minutos, excéntrico y consérvelo tapado hasta el momento de usarlo.
4. Hervia agua potable durante 5 minutos y déjela enfriar.
5. Consulte la tabla de alimentación y agregue la cantidad exacta de agua fría al biberón.
6. Se recomienda el uso exclusivo de la medida que se encuentra en el interior de la lata. Anule el número de medidas que correspondan a la edad del bebé.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO".



AL MEJOR PRECIO



BIC
comfort 3

BIC
Comfort 3

SALUD ES BELLEZA

¡Luce como quieras al mejor precio!



De venta en:
FARMACIAS SIMILARES

BIC
Calidad & Precio Justo



Breviario cultural

Alfredo Camacho
camacholiv@gmail.com

Movimiento de Independencia

Después de tres siglos de dominio español, en la Nueva España el pueblo estaba cansado de tal situación, por lo que tomó las armas y fue en busca de su libertad. En Valladolid, San Miguel el Grande, Dolores y Querétaro, grupos criollos planearon levantarse en armas para lograr la independencia de México. El movimiento era apoyado por personajes importantes como los capitanes Ignacio Allende y Juan Aldama, el cura Miguel Hidalgo, el corregidor Miguel Domínguez y su esposa Josefa Ortiz. Al descubrirse el

plan, Allende e Hidalgo adelantaron la fecha prevista para el levantamiento. En la madrugada del 16 de septiembre de 1810, Hidalgo llamó a las armas en el pueblo de Dolores, días después tomó las ciudades de Celaya, Guanajuato y Valladolid, para enseguida dirigirse a la capital del virreinato. Las fuerzas de Hidalgo derrotaron al ejército realista en el Monte de las Cruces, mas no avanzaron hacia la Ciudad de México, ya que temían quedar cercados. Los insurgentes se retiraron hacia el Bajío, pero fueron alcanzados y derrotados en

Aculco. Poco después perdieron las ciudades de Guanajuato y Valladolid y se replegaron hacia Guadalajara. Derrotados nuevamente por Calleja, los jefes del ejército insurgente se dirigieron al norte; a los nueve meses de haberse levantado, Hidalgo, Allende, Aldama y algunos seguidores, fueron capturados y ejecutados. A pesar de la muerte de los primeros caudillos, el movimiento insurgente aumentó. En el sur, Morelos y sus lugartenientes dominaban la región de Tierra Caliente. Sitios por varios meses en Cuautla, lograron

evadir el cerco y tomaron las ciudades de Oaxaca, Tehuacán y el puerto de Acapulco. En 1813 Morelos convocó a un congreso en Chilpancingo; en él se declaró a México república independiente y también la igualdad de derechos para todos los mexicanos. Félix Calleja, el nuevo virrey, lanzó en ese año una gran ofensiva en contra de los insurgentes, quienes, derrotados en varios frentes, se refugiaron en Apatzingán. Allí decretaron la primera Constitución del país. En 1815 Morelos fue capturado y fusilado en San Cristóbal Ecatepec.

Tu propio Ángel

La columna de la Independencia es uno de los grandes símbolos de nuestra nación. El arquitecto Antonio Rivas Mercado fue el autor del proyecto.

Originalmente tenía sólo 9 escalones, pero debido a que el suelo que lo rodea se ha hundido como 3 metros, le han agregado 14 más.

El monumento fue inaugurado por Porfirio Díaz, el 16 de septiembre de 1910, o sea, en el primer Centenario de la Independencia de México.

La base del monumento es cuadrangular, y en cada esquina están las figuras en bronce, de la Ley, la Justicia, la Guerra y la Paz.

Al frente existe una placa de mármol blanco donde se lee: "La Nación a los Héroes de la Independencia" y delante de esta placa, un león gigante en bronce conducido por un niño que simboliza: "Fuerte en la guerra y dócil en la paz".

También en la base, están las estatuas de Miguel Hidalgo y Costilla, José María Morelos y Pavón, Vicente Guerrero, Francisco Javier Mina y Nicolás Bravo. Dos esculturas femeninas junto a Miguel Hidalgo, a su mano derecha la Historia, con un libro en la mano y, a su mano izquierda, la Patria, que le ofrece un laurel.

La columna mide 36 metros de altura, más las esculturas, tiene en total 45 metros. O sea, como un edificio de 15 pisos. La columna es de acero y está recubierta con una piedra llamada cantera, decoradas con dos anillos que llevan los nombres de 8 de los héroes de la Independencia.

En su capitel hay cuatro escudos mexicanos de aquél entonces. Es decir, el águila con las alas desplegadas, en cada uno de los lados.

La escultura que se encuentra en la cúspide de la columna y que conocemos como "El Ángel", representa la Victoria Alada. Es de bronce con recubrimiento de oro de 24 kilates, mide casi 7 metros de altura y pesa 7 toneladas.

En una mano sostiene la corona de laurel símbolo de la victoria y en la otra una cadena con eslabones rotos, símbolo del fin de la esclavitud. Se construyó con recursos propios.

O sea que no es ningún ángel, sino una estatua llamada La Victoria de Samotracia, o también La Victoria Alada, que es una de las esculturas griegas más famosas del periodo helénico. Mide casi 2 metros y medio.

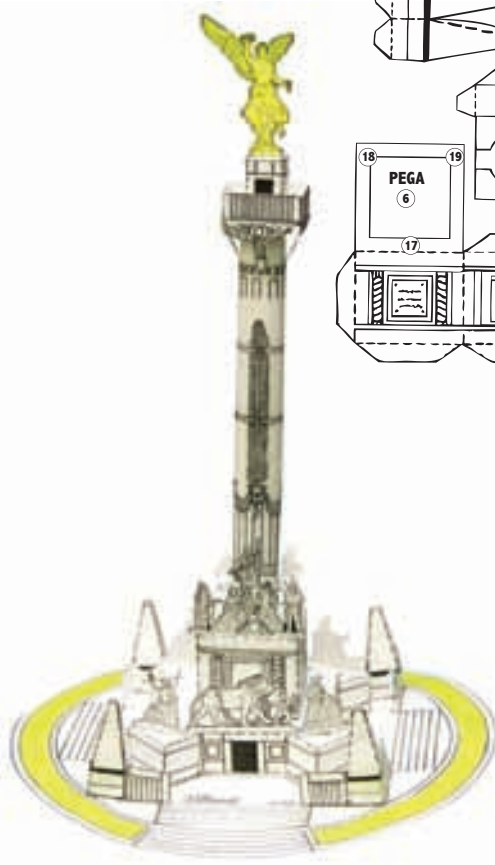
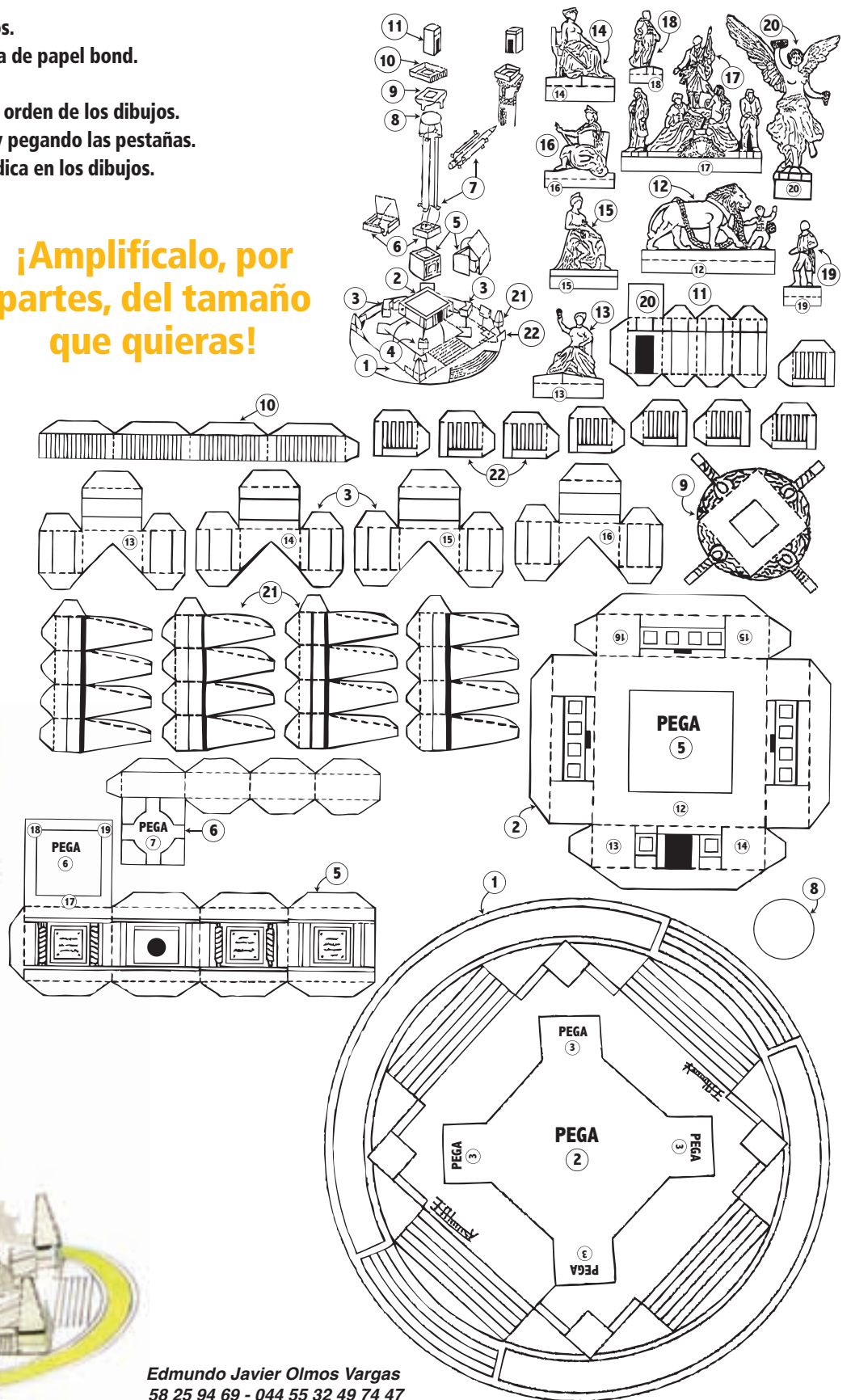
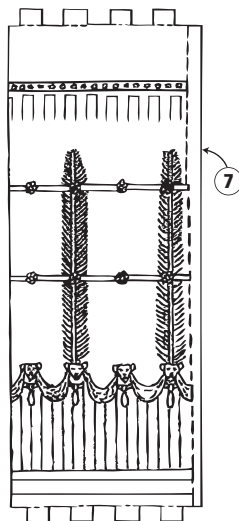
El rostro de la Patria, está labrado en la puerta de acceso al mausoleo.

En el monumento hay una lámpara votiva, que representa el fuego eterno, que está encendida todo el tiempo, en honor a los héroes de la Independencia.

La verdad, es un hermoso monumento. Ahora, arma el tuyo y grita: ¡Viva México!

- 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.

¡Amplificalo, por partes, del tamaño que quieras!



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

Teresa Demeneghi
demeneghi_teresa@hotmail.com

Roban la Catedral de Veracruz en cachitos (I)

Al pasar el domingo a persignarme, como todo buen cristiano, salté espantada al ver el hueco. La tumba del beato veracruzano Ángel Darío Acosta Zurita no estaba. ¡Pa'su mecha! Así, se la llevaron.

Este mártir de Naolinco subió al púlpito sin saber que ya había sido girada la orden de cerrar los templos cuando la persecución religiosa y estaba ofreciendo una explicación sencilla de acuerdo a los feligreses que, siendo niños, se preparaban para hacer su primera comunión.

Le avisaron al policía, entró a caballo, lo vio, disparó a matar y cayó el sacerdote herido de muerte. De 1929 a la fecha, este había sido el mayor ultraje cometido en la Catedral de la Asunción, en la ciudad de Veracruz.

Pero llegó el multicelebrado y nunca bien entrevistado Padre Víctor y de un plumazo, de acuerdo con el Patronato de Damas de la Alta Sociedad, movió al mártir. Dicen que lo tiene guardado, pero ni avisaron ni dejaron dicho nada.

El piso que tiene el Zócalo de la ciudad de Veracruz, así como los pisos de la Catedral y del Santo Cristo del Buen Viaje fueron tallados en forma de loseta y puestos como dominó gracias a la destreza de veracruzanos que, mirando que los barcos traían lastre para venir de Europa a cargar nuestros tesoros durante la época de la Colonia, pensaron que sería bonito el convertirlos en pedazos iguales y hacerlos piso.

El mármol era de Carrara, lugar de Ita-

lia de donde toma su nombre este valioso producto de la montaña, y fue extraído tanto mármol que la montaña ya no existe, ya no hay mármol de ahí.

Pues ahora tampoco lo tendremos ya los veracruzanos. Porque el piso está siendo cambiado lentamente y los pedazos apilados en un rincón esperan ser empaquetados. Pienso que pronto los verán las amistades finas de algunos vivales con casa en Palma de Mallorca o en algún chalet de la Sierra de Madrid o si salen listos, en algún castillo de príncipe europeo que pague lo que una casa de subastas francesa ofrezca.

Al acudir a entrevistar a los "responsables" que dirigen las obras de restaura-

ción de la Catedral, que aquí son muy cacareadas y muy celebradas, resulta que los "responsables" son el arquitecto Flavio Salamanca, quien nunca viene porque ni vive en Veracruz, y el ingeniero Pedro Fernández Díez, quien tampoco está porque tiene su empresa y mucho que hacer más importante, pero estos dos encargados de darle el toque original a la Catedral de Veracruz tienen sólo permiso de hacerlo en las fachadas. O sea, la torre, el lado hacia el Zócalo, el lado hacia Independencia frente al Café que ya no es de La Parroquia, y el lado de Mario Molina, así como la cúpula. Pero de lo de adentro, ellos no son los encargados.

(continuará)



Separa la basura correctamente

LA HORA HABÍA LLEGADO. "ASKEROTRÓN" ESTABA A PUNTO DE VACIAR SU BASURA SOBRE EL DR. SIMI.

¡PREPÁRATE, DR. SIMI! TODA ESTA BASURA CAERÁ SOBRE TI.

¡NUNCA LA VOY A SEPARAR! ME GUSTA QUE LA BASURA ESTÉ REVUELTA. ASÍ NO SE PUEDE RECICLAR, NI USAR DE NUEVO PARA NADA. QUIERO TENER MONTONES DE BASURA, COMO EL QUE VA A CAER SOBRE TI, DR. SIMI.

¿Y LA OTRA?

¡JAMÁS, ASKEROTRÓN! Y MENOS SI ESTÁ REVUELTA. POR LO MENOS LA HUBIERAS SEPARADO.



TODAVÍA NO TERMINO CONTIGO ASKEROTRÓN. HAY DOS COSAS QUE NO NECESITA EL MUNDO. UNA, ES MÁS BASURA.

¡LA OTRA ERES TÚ, ASKEROTRÓN!

SI REVOLVEMOS LA BASURA, SÓLO HARÁ MONTONES Y YO CUMPLIRÉ EL OBJETIVO PARA EL QUE FUI CREADO: LOGRAR QUE NO HAYA VIDA HUMANA EN LA TIERRA.

¡NO IMPORTA LO QUE HAGAS! ¡JAMÁS ME CONVENCERÁS!

ES MUY SENCILLO. SÓLO PONES LA BASURA ORGÁNICA EN UN BOTE Y LA INORGÁNICA EN OTRO.

LUEGO LA TIRAS EN EL DEPÓSITO, EN EL CAMIÓN O EN EL CARRITO. ASÍ, LA BASURA VA JUNTA, PERO NO REVUELTA. Y PARA QUE NO SE TE OLVIDE, ÉSTA ES BASURA ORGÁNICA.



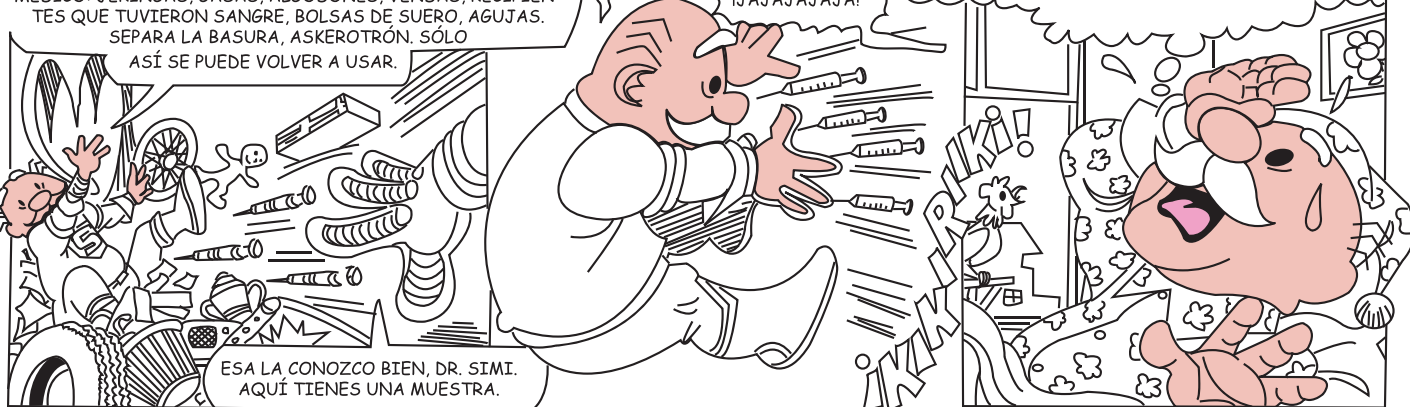
NO, SI LOGRO IMPEDIRLO. TODOS SABEN QUE LA BASURA SE SEPARA Y ASÍ SE LOGRA RECICLAR. MUCHOS YA LO HACEN.

¡Y ÉSTA ES INORGÁNICA! Y HAY UNA MÁS QUE TIENES QUE PONER APARTE, LA BASURA QUE SE CONTAMINÓ POR USO MÉDICO: JERINGAS, GASAS, ALGODONES, VENDAS, RECIPIENTES QUE TUVIERON SANGRE, BOLSAS DE SUERO, AGUJAS. SEPARA LA BASURA, ASKEROTRÓN. SÓLO ASÍ SE PUEDE VOLVER A USAR.

¡NOOOO!!

¡JAJAJAJAJA!

¡UFI! ¡QUÉ PESADILLA! NO ME VUELVO A DORMIR SIN SACAR LA BASURA... ¿O HABRÁ SIDO EL POZOLE QUE ME COMÍ CON DOÑA JUANA?



ESA LA CONOZCO BIEN, DR. SIMI. AQUÍ TIENES UNA MUESTRA.

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

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

Solicita:
VENDEDOR

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

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!

Interesados, favor de presentarse con solicitud elaborada en Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. (cerca del Metro Nativitas), o acude a tu sucursal más cercana.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



Simimagen para todos

Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

Triunfa con la foto de tu curriculum vitae

Al final los vencedores siempre son los que saben salir bien en la fotografía.
Manuel Vicent

En un mundo laboral cada vez más competitivo, los jóvenes generalmente se encuentran con grandes obstáculos para incorporarse a él. Por eso es importante encontrar características que nos diferencien del resto de los profesionistas, y nuestra imagen puede ser ese factor que logre lanzarnos al éxito; para esto necesitamos tomar el control de lo que proyectamos. Recuerda que es inevitable reflejar una imagen, por eso la conocida frase que afirma: "La primera impresión jamás se olvida", resulta una realidad. Ya que en tan sólo unos segundos tu apariencia, vestimenta y lenguaje corporal envían un mensaje consistente sobre tu persona. Y es sólo tu responsabilidad que la imagen que comuniqués sea la adecuada según tus objetivos. Y al momento de realizar nuestro currículum vitae no podemos olvidar que la fotografía será un primer contacto con los reclutadores, por lo tanto es elemental que utilicemos una imagen clara y acorde al puesto deseado. Debemos evitar utilizar a toda costa imágenes recortadas de otras, informales, tomadas en lugares que llamen más la atención, pixeleadas, borrosas o distorsionadas, modificadas con programas de computación o utilizando vestimenta informal. La mejor elección será una fotografía distintiva y atractiva donde nos mostremos profesionales y capacitados para el puesto al que estamos aplicando, lo mejor serán las fotos que expongan nuestra cara y sólo un cuarto de nuestro torso, cuidando nuestra vestimenta, verificar que no tenga arrugas y que se encuentre simétrica; prefiere al momento de la fotografía vestir como si fueras a una entrevista laboral prefiriendo los colores sobrios, las mujeres con un maquillaje profesional y un buen peinado, y los hombres de igual manera cuidando su peinado y utilizar saco y corbata, también debes cuidar el lenguaje no verbal (la postura será fundamental, así como los gestos). La sonrisa es el mejor accesorio que podemos usar, si decides sonreír para la foto que esta sea una sonrisa natural y moderada. Al seleccionar el lugar donde colocarla, ésta puede ir en la carátula junto a los datos personales o en el cuerpo del CV en la esquina superior derecha. No olvides que la instantánea debe ser reciente y mostrar tu aspecto actual. Recuerda que tu imagen logra comunicar a los demás quién eres y a dónde quieres llegar, así que no descuides tal vez el único contacto que puedas tener con el reclutador del trabajo de tus sueños, cuida la fotografía de tu currículum vitae.

Seis meses después, Japón está de pie

Ni duda cabe: Japón es un pueblo ejemplar por su voluntad y espíritu de trabajo. Prueba de ello es que ya está de pie, a sólo seis meses del más devastador terremoto y posterior tsunami que destruyeron la planta nuclear de Fukushima y dejaron unas 20 mil víctimas.

Así es, los reactores afectados están básicamente estables. Las calles y carreteras están en servicio, y limpias todas las zonas donde hubo derrumbes.

Entretanto, los japoneses, también muy apegados a la disciplina espiritual, recordaron con ceremonias especiales y plegarias silenciosas a las víctimas.

Los actos comenzaron a las 14:46 horas locales, justo en el minuto que ocurrió el terremoto más devastador en la historia de esta nación.

Las actividades estuvieron presididas por Jin Sato, alcalde de la ciudad de Minamisanriku, en la prefectura de Miyagi, una de las tres más devastadas por los desastres naturales del 11 de marzo pasado, según un reporte de la agencia oficial de noticias Kyodo.

Después de relatar sus recuerdos de lo sucedido por el tsunami que sumergió a gran parte de la ciudad, Sato expresó su emoción por los esfuerzos compartidos de la sociedad y el gobierno para la reconstrucción de Minamisanriku y toda la prefectura de Miyagi.

La Agencia Nacional de Policía confirmó que el terremoto y el tsunami mataron a un total de 15 mil 782 personas de 12 de las 47 prefecturas de Japón, mientras que 4 mil 86 permanecen como desaparecidas.

En Miyagi, donde más de dos mil personas permanecen desaparecidas, la policía

local organizó un acto especial de búsqueda por aguas costeras y una amplia zona de las regiones afectadas, en la que aún prevalecen señales de la devastación.

En tanto, en la vecina prefectura de Iwate, cientos de ciudadanos se reunieron en el santuario de Yokoyama Hachimangu para honrar a las víctimas y orar por la ayuda divina para reconstruir la devastada ciudad.

En un mitin, japoneses condenaron la actuación del gobierno del ex primer ministro, Naoto Kan, en la crisis de la planta de Fukushima I, el peor desastre desde el accidente de Chernobyl de abril de 1986.

Con motivo de los primeros seis meses de la crisis nuclear en Fukushima I, Toshio

Nishizawa, presidente de la Compañía de Energía Eléctrica de Tokio, emitió un comunicado en el que ofreció una disculpa pública.

"Ofrecemos nuestras disculpas, de todo corazón, nuevamente a todos los residentes de la prefectura de Fukushima y a todos los japoneses por los graves problemas y ansiedades que les hemos causado", indicó.

Además de las casi 20 mil víctimas, el terremoto y tsunami del 11 de marzo causó daños económicos por 16.9 billones de yenes, unos 217 mil 700 millones de dólares y dejó más de 82 mil damnificados, según cifras oficiales.

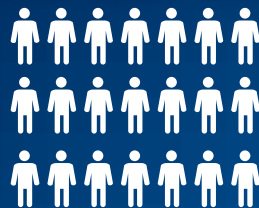


En 20 años

EL DOBLE DE LATINOS EN EUA

LATINOS EN EUA

50 millones



◆ 16.3% de la población
◆ Casi 1 de cada 6 estadounidenses

CRECIMIENTO DE LATINOS

2000-2010 43%



1990-2010 210%



CRECIMIENTO POR ESTADOS % de latinos

Los tradicionales

1 California	1990 25.8%	2010 37.6%
2 Texas	1990 25.5%	2010 37.6%
3 Nueva York	1990 12.3%	2010 17.6%

4 Florida	1990 12.2%	2010 22.5%
5 Illinois	1990 7.9%	2010 15.8%

*sin cifras de 1990

Los nuevos

6 Kansas	1990 4.2%	2010 10.5%
7 Carolina del Norte	1990 1.0%	2010 7.0%

Los latinos en Estados Unidos duplicaron su crecimiento demográfico en dos décadas al llegar a los 50 millones, aumento que equivale a la población total de Venezuela, de acuerdo con el diario USA Today.



COMPARATIVO CON OTRAS RAZAS



PODER LATINO

Mientras en 1990 el 12.3 por ciento de los latinos en EUA tenían menos de 18 años, la tasa aumentó a 23.2 por ciento en 2010. Los analistas consideran que este grupo influenciará al país en los años futuros, desde quién será electo para dirigir el país, los estados y ciudades hasta el tipo de viviendas y lugares en que se construirán

DATE EL GUSTO DE NUTRIRTE
 TODOS LOS DÍAS.

SIMISURE®

NUEVO
 SABOR
 FRESA



- Omega 3
- Libre de conservadores
- Antioxidantes
- Libre de gluten
- Luteína
- Libre de grasas trans.

Tómalo bien frío.



De venta exclusiva en:



FARMACIAS SIMILARES®
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"

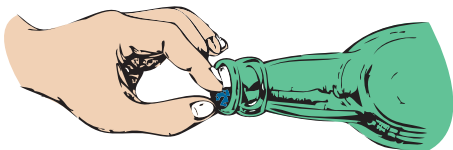
HASTA
 75%
 DE AHORRO

Entra o sale

EL FASCINANTE
 MUNDO DE LA
 CIENCIA RECREATIVA
 por Juan Carlos Iracheta

Sólo necesitas: una bolita de papel y una botella

Mete la bolita así...



Y ahora un desafío:

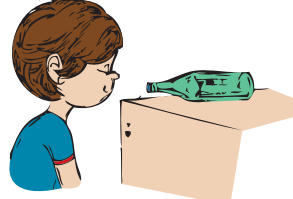
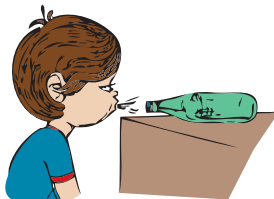
Con un soplo...

¡Haz que entre!

La solución:

Comprueba que la bolita saldrá cuando soples de frente.

¡Sopla de lado!



¿Funcionó?

Varia el ángulo con que soplas.

¿Por qué?
 (Sale)

Porque la presión interior es mayor que la exterior. Al soplar se fuerza el aire a entrar, de manera que mientras más fuerte se sopla, mayor será la fuerza de expulsión.



¿Por qué?
 (Entra)

Porque la presión del aire dentro de la botella es menor que afuera. Al soplar lateralmente, la diferencia de presiones es pequeña, por lo que al impactar el aire en la bolita, ésta entrará con facilidad.

García Espinó e Iracheta y Estruk. México 2011 © DERECHOS RESERVADOS. jiracheta@valero.com http://fx.geocities.com/jiracheta

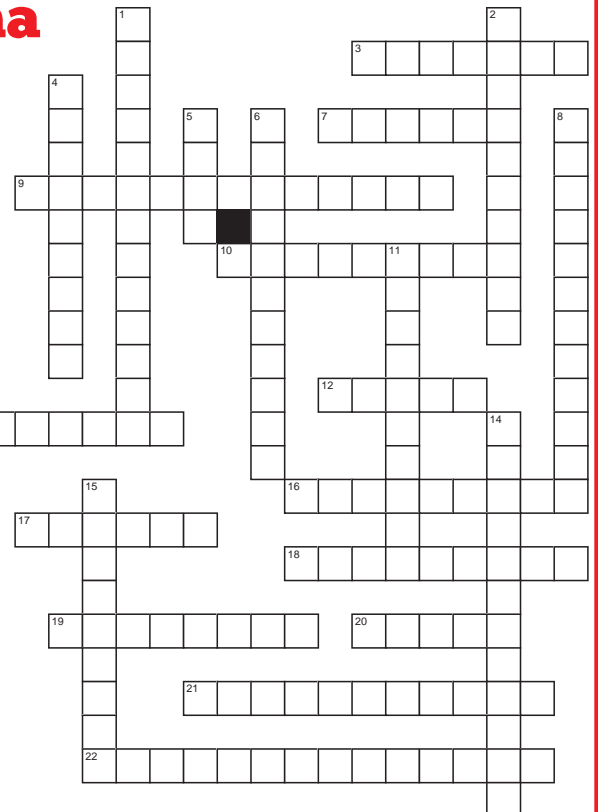
Crucigrama

Vertical

1. Hijo y sucesor de Nezahualcóyotl
2. Quién inventó el fonógrafo
4. El ruido se mide en
5. Quién es Edson Arantes do Nascimento
6. Esposo de Leona Vicario
8. Cuántos diabéticos existen en México
11. Prócer insurgente nacido en Navarra, España
14. Conocido como el Charro Cantor
15. Nueva Italia está en

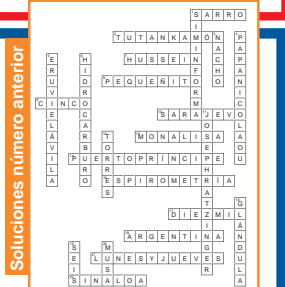
Horizontal

3. Los Atlantes de Tula se encuentran en
7. Continente donde se encuentra Somalia
9. A quién apodaban El Zorro
10. Exdirector de Apple
12. Apellido de la novia de Marcelo Ebrard
13. Palermo se ubica en
16. El primero de junio se celebra a los
17. Mote de Gabilondo Soler
18. El 14 de septiembre termina de gobernar
19. Príncipe de la canción
20. Además de Guatemala, dónde hay Farmacias del Dr. Simi
21. Los Panamericanos 2011 se celebrarán en
22. Quién era el rey-poeta



SUDOKU

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



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



Seguimos creciendo



Gracias a tu preferencia y tu interés por mantenerte informado con Siminforma, nuestro tiraje aumenta y ahora contamos con 10 mil ejemplares más en nuestra edición de Chile. De esta manera, nos reafirmamos como el catorcenal más grande de México y Chile, con 640 mil ejemplares. Este mes, en que Farmacias Similares cumple 14 años, en Siminforma lo festejamos creciendo para servirte mejor.

Conoce nuestra línea

MEDICAMENTOS DE ESPECIALIDAD



Consulta a tu médico.

- Antidepresivos
- Antihipertensivos
- Dermatológicos
- Medicina interna
- Oftalmológicos
- Para diabéticos, entre otros.

Compra nuestros genéricos y ahorra mucho dinero.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



www.farmaciasdesimilares.com.mx

Principales usos: interacción y entretenimiento

INTERNET EN MÉXICO



La Asociación Mexicana de Internet (Amipci) elaboró el séptimo estudio sobre los hábitos de los internautas en el país. El estudio presenta los principales usos que le damos a internet los mexicanos a través de una muestra que incluye datos de comunidades urbanas y rurales.

PRINCIPALES ACTIVIDADES SOCIALES ON LINE



✉ Enviar y recibir correos electrónicos	90%
💬 Utilización de mensajes instantáneos	75%
📷 Ver y descargar fotos y videos	68%
😊 Acceder a redes sociales	61%
✉ Envío de postales electrónicas	38%
📷 Subir fotos o videos en un sitio	33%
📄 Acceder, crear y mantener sitios propios	22%
🔧 Acceder, crear y mantener blogs	21%
🔍 Buscar pareja	14%
🎧 Otras actividades	11%

PRINCIPALES ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO ON LINE



👤 Contactar amigos o conocidos por redes	77%
🎧 Descargar música	68%
🎮 Jugar en línea	32%
😄 Ver chistes o páginas de humor	25%
🎭 Entretenimiento para adultos	16%
🏆 Visitar sitios deportivos	13%
🌟 Consultar astrología y horóscopos	11%
📻 Descargar podcast	10%
🛒 Otras actividades	14%



34.9 millones
NÚMERO DE USUARIOS



POR GÉNERO

Mujeres **49%** Hombres **51%**



ENTIDADES CON MÁS NÚMERO DE INTERNAUTAS

Estado de México **14.9%**
Distrito Federal **11.8%**
Jalisco **7.4%**



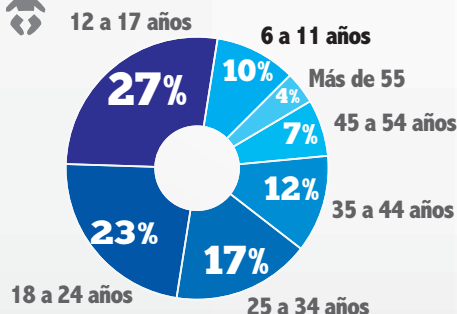
TIEMPO DE CONEXIÓN
TIEMPO PROMEDIO DE CONEXIÓN

3:32

HORAS CON MINUTOS



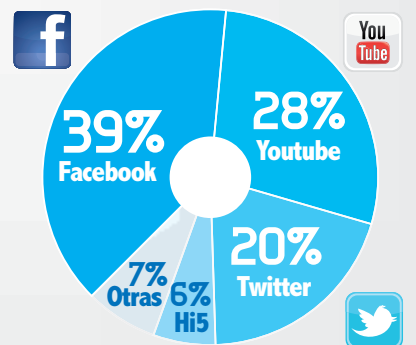
POR RANGO DE EDAD



CONEXIÓN POR DÍA DE LA SEMANA

Domingo	37%
Lunes	79%
Martes	75%
Miércoles	78%
Jueves	73%
Viernes	79%
Sábado	48%

REDES SOCIALES MÁS USADAS



*6 de cada 10 internautas se conectan diariamente al menos a una red social

MÉXICO, PRIMER LUGAR EN USO DE FACEBOOK EN LATINOAMÉRICA

La especialista en tecnología y cultura de la información del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, María Santos Corral, señaló que México ocupa el primer lugar en América Latina y sexto en el mundo, de usuarios de Facebook, con 25.6 millones de cibernautas.

Fuente: Asociación Mexicana de Internet (Amipci) y La Jornada
Investigación y redacción: Julieta Aragón Domínguez
Diseño: Oscar Aguilar Sánchez

