

**SIMIPLAN
NACIONAL**
PARA LA DETECCIÓN
DE DIABETES

TODOS LOS MARTES
DEL MES DE MARZO

Realízate la prueba, es **GRATIS**



SIMIFORMA

Por Un País Mejor ©



NÚM. 336 640 MIL EJEMPLARES

Marzo de 2012

www.siminforma.com.mx

Rarámuris, 500 años de olvido



Sometidas, golpeadas y olvidadas por la sociedad, las tarahumaras tienen poco o nada que celebrar en este Día Internacional de la Mujer.

■ Ayudar es vivir:
CORI, un camino de amor



2

■ Reencuentro con México:
Sonia Amelio, ignorada



8

■ Fanático:
León, territorio Simi



11

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 / Diseñadora
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 Ramirez / Miguel Ángel Ferrer
Fausto Fernández (†) / Arturo Martínez Aviña
Baltazar Ignacio Valadez
Manuel Magaña Contreras
Alfredo Camacho
Ana Orozco / Álvaro Cueva

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

Mallea Impresores Ltda.

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: Marzo de 2012. Periodicidad catrécenal. 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

CORI, un camino con amor y sin fronteras

Beneficia a niños con discapacidad, en Guadalajara

• Claudia Resillas, enviada

La Fundación del Dr. Simi trabaja sin descansar y busca, entre los rincones de México, a personas o instituciones que, por su esencia, ayuden a quienes más lo necesitan.

Así llegamos al Centro Ortopédico de Rehabilitación Infantil A.C. (CORI A.C.), ubicado en la colonia Huentitán el Alto, en Guadalajara, Jalisco. Su prioridad es regalar sonrisas a pequeños que, por sus condiciones físicas, necesitan el apoyo de todos.

En CORI la misión es brindar atención médica y terapéutica especializada, con calor humano, para niños de escasos recursos con problemas neuro-músculo-esqueléticos.

Se trata de una asociación civil que ofrece servicios de terapias psicológica para niños con problemas de déficit de atención, autismo, hiperactividad y problemas emocionales; terapias de lenguaje, habla y aprendizaje; terapia física en tanque, remolino, mecanoterapia y estimulación temprana; calzado ortopédico y prótesis.

Fundado en 1984 por Rodolfo Madrazo González, comenzó atendiendo a niños de escasos recursos; posteriormente, se trasladó a la colonia de Huentitán el Alto, donde el cura Frausto Pelayo prestó las instalaciones de su hogar, pero debido a que la población se incrementaba, buscó un sitio más apropiado, con más espacio, mejor equipado y en el que se pudiera otorgar los servicios especializados que los pacientes requerían.

Actualmente, CORI atiende a más de 320 niños, desde que nacen hasta los 18 años. Los que padecen síndrome de Down o alguna parálisis reciben los servicios de manera indefinida, como Miguel Ángel, de 38 años de edad, que nació con parálisis cerebral.

"Desde pequeño, Miguel Ángel fue atendido en un centro de salud; sin embargo, busqué nuevas alternativas para ofrecerle una mejor calidad de vida, a pesar de sus limitantes", nos comenta su madre, Adelfina García.

"Busqué en distintos lugares, hasta que encontré CORI, hace 23 años, un lugar que además de ofrecer servicios de rehabilitación, también da amor y esperanza.

"Miguel Ángel llegó a CORI sin poder caminar ni hablar, pero su empeño y esfuerzo, así como la atención médica y terapéutica ayudaron a que ya pueda caminar en las barras y darse a entender para pedir lo que necesita", agrega Adelfina.

El Centro Ortopédico de Rehabilitación Infantil A.C., está afiliado desde hace cinco años a la Red Unidos Para Ayudar de la Fundación del Dr. Simi, de la que recibe despensas, artículos para la limpieza, proyectos específicos y talleres o pláticas para los

pacientes y familiares que conforman este centro.

"El apoyo que nos da la Fundación del Dr. Simi es integral, porque no solo ayudan a CORI, sino también a las familias de los pacientes, y nos da la oportunidad de convivir con otras asociaciones, por medio de reuniones y pláticas, para generar lazos y ayudar más a la sociedad. Para CORI es una bendición estar en la Red", asegura Jorge Gómez, director de la institución.

En la Fundación del Dr. Simi no ven obstáculos ni barreras que impidan llegar a quienes más lo necesitan y reconocen que la tarea no es fácil, pero siguen en el camino uniendo voluntades, esfuerzos y, sobre todo, corazones, para que juntos logremos regalar más sonrisas, esperanza y amor.

Únete al plan de voluntariado. No importa en qué estado o localidad estés. Recuerda que tú también puedes ayudar a quienes más lo necesitan.



Centro Ortopédico de Rehabilitación Infantil A.C.
Belisario Domínguez # 4245-B
Huentitán el Alto, Guadalajara, Jal.
CP 44391

Tels: 01 (33) 3674-3850 / (33) 3674-3723
Horarios: Lun – Vie 8:00 a 17:00 hrs.
Sáb 8:00 a 14:00 hrs.




¡Únete a nosotros!

Participa brindando tu tiempo a los sectores más vulnerables de la población.

Voluntarios Simi,
comprometidos para ayudar.

Contáctanos del D.F., al 5422 0114 y del interior del país, sin costo al 01800 911 6666

Pildoritas del Padre

José

P. José de Jesús Aguilar



El santo protector de los enfermos mentales

Es muy triste saber que en otras épocas las personas que padecían problemas mentales eran discriminadas y tratadas con brutalidad. Por falta de conocimiento, se pensaba que ellas actuaban con maldad, rebeldía y deseo de ofender. Incluso, se llegó a pensar que los enfermos estaban poseídos por el demonio. Esto ocasionaba que se les encerrara, castigara o golpeará despiadadamente para que cambiaran su actitud y se portaran bien. Afortunadamente, con los avances de la psicología y otras ciencias se ha descubierto parte del gran misterio de la mente y toda su complejidad. Ahora se sabe, entre otras cosas, que la esquizofrenia hace que la persona vea o escuche cosas que no son reales, que la depresión afecta el comportamiento de la persona o que quien padece Alzheimer puede desconectarse de la realidad. Esto permite que actualmente se dé un trato digno y respetuoso a las personas con enfermedades o desórdenes mentales.

Por suerte, hubo un hombre que influyó mucho en el cuidado de los enfermos. Se trata de san Juan de Dios, a quien se celebra el 8 de marzo. Nació en Portugal pero se fue a vivir a Granada, España, donde se dedicó a vender libros porque sabía que la lectura transforma a las personas. A los 40 años tuvo una conversión radical. Repartió entre los pobres todas sus pertenencias y comenzó a pedir perdón a quienes había ofendido. Todos pensaron que se había vuelto loco y lo llevaron al manicomio. Ahí se horrorizó cuando vio que los métodos de curación utilizaban baños de agua fría, azotes, exorcismos y cosas semejantes. Su estancia en el lugar le permitió comprender la injusticia contra los dementes, el dolor de los enfermos y la necesidad de buscar caminos adecuados para ayudarles. Cuando salió de ahí fundó la comunidad de los Juaninos y un hospital para recibir a quienes eran expulsados o maltratados: pacientes con cualquier enfermedad, mendigos, locos, ancianos, huérfanos y desamparados. Demostró que la mejor medicina es la paciencia, la comprensión y el amor. Descubrió que a algunos enfermos hay que curarles primero la vida interior para obtener después la curación de su cuerpo. La Orden de san Juan de Dios fue uno de los centros hospitalarios más importantes en la Nueva España. Con su llegada, en el siglo XVII, cambió el sistema de salud novohispano. Su campo de acción abarcó desde Chihuahua hasta Nicaragua, incluyendo la isla de Cuba. En las grandes epidemias, muchos hermanos Juaninos murieron contagiados ofreciendo su servicio. Lo más importante de su apostolado es que los enfermos recuperen su dignidad de personas, sientan que Dios está cerca de ellos y que su padecimiento no es porque Él los haya abandonado, sino por causas naturales. San Juan de Dios es recordado el 8 de marzo.

La responsabilidad de los padres

En el área clínica escuchamos, de manera constante, a muchos padres quejarse y preocuparse por las conductas de sus hijos adolescentes. Argumentan que son agresivos, flojos, van mal en la escuela, mienten, no son limpios, son irresponsables y, lo más grave, desde mi punto de vista, que presentan un vacío existencial.

La idea de muchos padres es llevar a los adolescentes a una psicoterapia, para que cambien, pero olvidan un punto fundamental: ¿qué está pasando en casa y cómo es la relación padre-hijo?, ¿qué han aprendido los adolescentes de los adultos con quienes viven?

Por ejemplo, a los padres les preocupan que sus hijos reprobren o no concluyan su educación básica. No entienden por qué los chicos son tan apáticos con la escuela. Si revisamos un poco, en casa de estos chicos, los padres, tíos, abuelos o con quien vivan, tal vez sean personas sin el hábito de la lectura, por ejemplo, algo fundamental para transmitir ese interés y deseo de aprender más.

Muchos padres tienen la idea de que llegando a la adolescencia, la responsabilidad surgirá, pero ¿cómo? La responsabilidad es un hábito que se va formando desde que se es pequeño. A partir de ahí se legan responsabilidades adecuadas a la edad, para generar en el chico el compromiso en casa y la responsabilidad de sus actos.

Los padres regañan, gritan y exigen a los adolescentes que sean maduros y responsables,

pero cuando el enojo se les pasa, vuelven a caer en conductas protectoras, y terminan por ceder a las peticiones de los hijos, cayendo en contradicciones que no les dan una dirección firme.

Si tiene problemas de conducta con su hijo, es necesario hacer una revisión de los límites y reglas que hay en casa, así como de los hábitos de los adultos. Para ayudar a su hijo a madurar es necesario reconocer en qué se están equivocando y puedan corregirlo, mejorando así como seres humanos y como padres.

Si quiere recibir una asesoría, con gusto puede llamarnos al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, 01800 911 66 66, opción 3, en donde uno de nuestros psicólogos le atenderá gratuitamente.

Con información de Gabriela Jiménez V.



Premio FAMILIARizarTE
La familia es la solución

¡PARTICIPA!
¡Convive y gana en familia!
¡Gana un viaje todo pagado, un iMac, iPad y muchos premios más!

www.familiarizarTE.org



Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Se dan la mano

Todo medicamento es, en resumidas cuentas, una sustancia química o un compuesto químico. Por eso se puede afirmar que la química es la base de la medicina científica moderna. Y lo mismo en el campo de la terapéutica, es decir, los medios de curación, que en el ámbito del diagnóstico, cual es el caso de los análisis clínicos.

Pero en el incontenible avance de la medicina también participa la física. Es el caso de termómetros, microscopios, baumanómetros, básculas, computadoras, estetoscopios, radiografías, tomografías, resonancias magnéticas, electrocardiogramas y electroencefalogramas, todos estos instrumentos de enorme valor en la diagnosis.

La higiene, por su parte, es algo así como una combinación de química y física. Los gérmenes son eliminados por la acción conjunta de germicidas, como el jabón y los detergentes, y también por el fenómeno físico del arrastre (de los microbios) que realiza el agua con la que nos aseamos. Dicen los especialistas, aunque a primera vista parezca increíble, que en la eliminación de los gérmenes, a los germicidas corresponde solo el veinte por ciento, mientras que el ochenta por ciento es producto del arrastre.

Ciertamente, la higiene va mucho más allá del aseo personal. También se manifiesta en el saneamiento de hogares, centros de trabajo y medioambiente. Y aquí volvemos a encontrarnos con la química, mediante la fabricación de los insecticidas y plaguicidas que eliminan a los agentes transmisores de graves patologías, como el paludismo (o malaria) y la hoy casi desaparecida peste bubónica. Y física y química vuelven a darse la mano, por ejemplo, en los fenómenos de esterilización y pasteurización.

Qué lejos estaban el inglés Isaac Newton, padre de la física, y el francés Antonio de Lavoisier, padre de la química, de sospechar siquiera que sus trabajos servirían para mejorar la salud y prolongar la vida de millones y millones de seres humanos.

Videojuegos, sin beneficio para la salud de los niños

Los videojuegos no significan ningún impacto en la actividad física de los niños ni en su salud, aseguró un estudio de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP).

La investigación indica que proporcionar a un niño un juego de video "activo", donde los jugadores bailan o usan su cuerpo para simular los objetos temáticos, no aumentan su actividad física.

El estudio denominado "Impacto de un videojuego en la actividad física infantil saludable", concluyó que no hay razón para creer que la simple utilización de un juego genera un beneficio en la salud de los menores.

Para el análisis, el grupo de investigadores recurrió a 87 niños, de nueve a 12 años de edad, saludables, a quienes les proporcionó una consola de juegos Wii, dos juegos de video "activos" o dos juegos "inactivos".

Los niños tuvieron un registro de sus tiempos de juego y sus niveles de actividad se midieron en cinco semanas con un acelerómetro, es decir, un dispositivo que mide la aceleración y el esfuerzo, en un experimento que duró 13 semanas.

También se tomó en cuenta en el estudio la seguridad de los vecindarios que obligaba a niños a pasar el mayor tiempo en casa. Sin embargo, los niños que recibieron los juegos activos no eran más activos físicamente que los que recibieron los juegos inactivos.

Los investigadores afirmaron que los menores habían jugado videojuegos activos con niveles de moderada a vigorosa actividad física en el laboratorio, pero eso no se tradujo en la "vida real" en un beneficio tanto de salud como de mayor actividad física.

El estudio concluyó que no hubo evidencia de que los niños que reciben los videojuegos activos fueran más activos en general, o en cualquier momento, que los menores que reciben videojuegos inactivos.

Miedo a dejar el celular NOMOFOBIA



NOMOFOBIA

Significado

Miedo irracional a perder sin el teléfono celular



Origen

"no-mobile-phone-p"

De corazón
se lo decimos...
JUEVES
saludables del Dr. Simi

Electrocardiograma
Glucosa
Examen General de Orina **\$128.00***

Y para que tenga un mejor control de su salud

Electrocardiograma
Glucosa
Colesterol
Triglicéridos **\$185.00***

Promoción válida todos los jueves de 2012.

*Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Q.B.P. Sandra Liz Serrada Hernández Céd. Prof.: 4056005-IPN



Consulte a su médico.



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



Análisis Clínicos
del Dr. Simi
"La misma pero más bonita"



Si es de las personas que al olvidar el teléfono celular en casa entran en pánico y lo invade la ansiedad por sentirse desconectado del resto del mundo, puede ser que sea uno de los muchos alrededor del planeta que sufren de nomofobia

TEMEN PERDER EL CELULAR

POR GÉNERO

POR EDADES

% personas

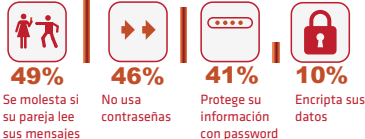


Los de más de 55 años son los de menor temor

PRIVACIDAD

PROMEDIO DE REVISIÓN DEL CELULAR

CANTIDAD DE CELULARES



Los hombres son los que más adquieren celulares adicionales

SÍNTOMAS

RAZONES DEL ESTRÉS



- Por estar aislado de llamadas o mensajes de allegados
- Por necesidades del trabajo

En EUA los mensajes de texto se usan como pruebas en juicios de divorcio

NOTA IMPORTANTE

Cada vez son más los consumidores que se ven atados a sus teléfonos inteligentes, en los que, además, de las clásicas llamadas de voz y los mensajes de texto, constantemente revisan sus redes sociales

Fuente: Notimex, Instituto de la Información de Helsinki Encuesta realizada por SecurEnvoy en Reino Unido



¡Elimina las Verrugas!

Líquido removedor de verrugas.



Reg. No. 0127C 2004 SIA
Aut. 0633002018 1897

NO SE UTILICE EN PERSONAS DIABÉTICAS, NI CON PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN.

Si persisten las molestias, CONSULTE A SU MÉDICO.

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES®

El proceso de duelo en la infancia

El duelo es un proceso que involucra cambios en los pensamientos, sentimientos, comportamientos y hasta fisiológicos, producidos ante una pérdida.

A lo largo de la vida, experimentamos pérdidas o separaciones, desde algunas que se podrían ver como muy simples (extraviar juguetes, cambios de casa o cambios de escuela), hasta la separación de los padres o muerte de un familiar.

Conforme pasa el tiempo, adquirimos más pérdidas y afrontamos el duelo de diferente forma. El duelo lo elaboramos con base en nuestra edad, experiencia, el apoyo o comprensión familiar y de amistades, entre otros.

El tiempo en elaborar el duelo también depende de diversas circunstancias y características. Lo importante no es dejar de sentir dolor, sino adaptarse a una nueva situación.

Cuando los niños tienen alguna pérdida pensamos que no sienten, que no les duele, que no lo entienden y, en ocasiones, cometemos errores que con el paso del tiempo agravan el dolor y la estabilidad emocional. Lo cierto es que cuando hay una pérdida siempre hay dolor, poco o mucho, pero lo hay.

En muchas ocasiones, por intentar aminorar el dolor de los niños, erróneamente negamos la situación o mentimos acerca de lo que ocurre. Por ejemplo, cuando alguien muere, dicen "está dormido" y esto puede generar más angustia, porque al no despertar pueden confundirse entre el dormir y el morir. También dicen que se "fue de viaje" y esto puede generar muchas dudas e inquietudes a los niños, ya que no entienden el porqué no regresan.

Es importante ayudarlos a adaptarse, y la base de esto es no negar el dolor, contestar con verdad todas las inquietudes que tengan, escuchar acerca de su sentir, que se permita expresar sus dudas, que se sientan entendidos y escuchados.

Cada niño reacciona de forma diferente ante una pérdida o la muerte. Surgen dudas, se muestran tristes y enojados. Es muy importante acompañarlos en este proceso.

El duelo es un proceso normal, necesario y adaptativo. Sentir dolor ante una pérdida significa justamente aceptarla y es el primer paso para poder adaptarnos a una nueva situación.

Para cualquier duda al respecto, favor de comunicarse al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 6666, opción 3. Estamos las 24 horas del día, y la llamada es gratuita.

Con información de la psicóloga Citlali Olmos V.



Multivitamínico para Diabéticos



\$ 59.00

CONSULTE A SU MÉDICO. PRECIO SUJETO A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.

Reg. No. 003V200755A VI

FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"
www.farmaciasdeesimilares.com.mx



Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Un pueblo digno le da la bienvenida al papa

Sin duda, puede decirse que el pueblo de México es uno de los más nobles de la tierra porque a lo largo de su existencia ha sufrido mucho y, no obstante, ha sido fiel a su trayectoria. Ha sabido responder en los momentos supremos en que la nación mexicana ha sido agravada, y también ante los intereses que tratan de desviarnos de nuestro destino nacional.

El bajío mexicano es la zona de nuestro suelo patrio que recibe en su jurisdicción al papa Benedicto XVI, cuya presencia en nuestro país es, por la importancia y la trascendencia de su visita, el primer acontecimiento más grande en lo que va del siglo XXI. Cabe recordar que el centro de nuestra república está habitado por mexicanos que han sabido responder en los momentos cruciales de la historia de México, con la aportación que reclama cada etapa del acontecer nacional.

Así fue en los albores del nacimiento de México, cuando los horizontes de la patria extendían su territorio, es decir, en la etapa constructiva, cimiento de lo que ha venido después. En la guerra con la Gran Chichimeca – siglo XVI -, el centro del país aportó lo suyo para integrar a la patria mexicana, la extensión territorial que llegó hasta los linderos de lo que fue México hasta 1847, allende el río Bravo.

El centro de México está habitado por una estirpe de mexicanos que cumplió con lo suyo cuando surgió el movimiento de insurgencia, a partir de 1810, y cuando la emancipación de España se consumó, en 1821.

En la defensa de México (1847), el bajío mexicano fue teatro de la lucha de los mexicanos para defender su territorio. Igual, en la intervención francesa y en la época de la revolución mexicana contribuyó de manera notable al triunfo de la causa maderista a favor de la democracia.

La presente época es momento de defensa de valores. Muchos están en riesgo ante la acometida de corrientes que pretenden hundir al género humano en costumbres autodestructivas. Toca a los habitantes del bajío, a nombre del pueblo creyente de México, darle la bienvenida a tan distinguido pescador de almas. Un pueblo digno, fiel a su historia y a sus principios, es el que recibe al papa Benedicto XVI.

Las rarámuris, 500 años olvidadas

• Fernando Gutiérrez, enviado

CHIHUAHUA, Chih.- En nuestro país, imperio de la corrupción y la impunidad, las desigualdades sociales brotan por todos lados. Han sentado sus reales.

Las mujeres rarámuris son un claro ejemplo del olvido social, algo que contrasta con las galas del Día Internacional de la Mujer, en marzo. Ellas no tienen nada que celebrar. Están alejadas de toda comodidad. Son como fantasmas que han resistido el abandono durante 500 años, en las cimas y cañadas de la sierra tarahumara.

Casos de sida

“¿Qué van a festejar? Han sufrido y sufren mucho. Por ejemplo, desde niñas padecen enfermedades venéreas. Aquí se están dando casos de VIH/sida en las comunidades. Es muy dramático lo que viven dentro y fuera de sus casas”, denuncia indignada Lydia Maldonado, directora del albergue infantil Najirema.

Cierto: las rarámuris tienen sus rostros endurecidos por el hambre y el clima extremo. Sus miradas reflejan abandono y sometimiento. Sus expresiones son de miedo por el malinchismo y la indiferencia de las autoridades. Sus actitudes evidencian desconfianza por tanto abuso.

Alcoholismo

Patricia Rivas Franco, delegada estatal de la Fundación del Dr. Simi, afirma:

“Por las condiciones en que viven en mujeres aisladas, sometidas, golpeadas, maltratadas y, ahora, con problemas de alcoholismo, pues beben al parejo del esposo, mientras se olvidan de sus hijos.



No pasa nada... ¿pa'

Solo en el país de no pasa nada, sucede:

Hay indicios, advertencias y pruebas de que el sistema de impartición de justicia hace agua; está podrido desde sus entrañas y las cárceles son centros de esparcimiento para las mafias que allí han sentado sus reales. Nadie hace nada.

Hay focos rojos cuando casi 250 mil mexicanos están reclusos en prisiones y la infraestructura únicamente permite atender a 182 mil personas, pero –igual- nadie hace nada.

Existen documentos que ¡desde hace un decenio! revelan que, por lo menos, 100 de las 418 prisiones del país, son controladas por los delinquentes y dichos informes no inmutan a nadie.

Por increíble que parezca, los datos abofetean la inteligencia, pero todos son omisos, porque en el país de no pasa nada, aquellos que emprenden “guerras”, se mofan del sentido común que dicta: si el Estado no puede controlar un penal, qué puede esperarse del país entero.

Vuelan epítetos de un lado y otro; descalificaciones momentáneas, pero



“Son personas sin identidad. Un día se llaman de una forma y al siguiente, de otra. Además, las niñas sufren abuso sexual y son madres desde temprana edad.

“Por si fuera poco, la mayoría de las niñas no van a la escuela porque viven en comunidades muy alejadas. Son contadas las que tienen el privilegio de estudiar y quienes lo hacen, difícilmente terminan la primaria”.

Mujer bajita, amable, madre de nueve hijos, hace una petición con humildad, como si no fuera su derecho: “Muchas veces hemos solicitado becas para nuestros niños, pero no nos dan nada. Yo les pediría que nos apoyaran”

A cuidar chivas

Actualmente, las mujeres rarámuris beben mucho “tesgüino”, una bebida fermentada a base de maíz, hervido en enormes recipientes.

“El problema —dice Josefa Peña Cortés, dentista de la Misión Tarahumara— es que pasan varios días tomando, y ya en la borrachera no se dan cuenta de que sus hijos sufren graves quemaduras al caer en la olla caliente del ‘tesgüino’.

“Otro problema es que a las niñas prefieren mandarlas a cuidar chivas en el monte, y les niegan ir a la escuela. Los papás dicen que ellas no tienen por qué aprender a leer y escribir. Sólo los hombres.

“Además, las mujeres son muy maltratadas dentro de su hogar, a pesar de hacer todo tipo de labores domésticas y artesanales para apoyar al hombre”.

Comemos una vez al día

Luz Elena Villalobos, gobernadora rarámuri, denuncia: “Yo le pediría a las autoridades que cuidaran nuestros bosques. Cada vez hay menos árboles. Por eso tenemos sequía. Ya todo es diferente: hay menos cosecha, menos ríos y menos nieve.

“Por eso comemos una sola vez al día, y eso, puro pinole.

“Además, padecemos problemas con el narco y la trata de mujeres, aunque de eso no queremos hablar porque nos amenazan. Tenemos miedo. Ya no podemos andar solas en el bosque, como antes. Ahora hay violaciones y todo tipo de cosas hacia la mujer”.

Médico, no; hierbas, sí

En general, las rarámuris no saben de servicios médicos, ni institucionales ni especializados. La mayoría se atiende en clínicas, albergues o misiones que han surgido de la sociedad civil.

Sus principales enfermedades son por falta de higiene. Prefieren aún los remedios del hierbero para curarse.

Y cuando se trata de dar a luz, lo hacen en casa, solas o, si bien les va, asistidas por la madre o una amiga. No conocen la planificación familiar y, por pena, no revelan sus enfermedades sexuales, contagiadas por los esposos que salen de sus comunidades en busca de trabajo.

Ahora que es tiempo de sequía, no cuentan con el agua de los ríos para asearse y lavar su ropa, mucho menos para darle de beber a los bebés.

“Quienes viven muy lejos de los centros de asistencia, sean mujeres o niños, mueren. Nadie los ayuda”, dice Norma Valenzuela Calixtro, traductora en la Misión Tarahumara.

Las rarámuris viven en el olvido, el abandono, mientras en el mundo se celebra el Día Internacional de la Mujer, con glamour y discursos oficiales, muy alejados de la realidad.



Fotos: Fernando Gutiérrez



Expedientes del poder



Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

El silencio de los inocentes

Si alguna utilidad práctica puede sacarse de la decisión bastante absurda del IFE de decretar una veda electoral de silencio de los candidatos durante cuarenta y cinco días, sería el hecho de que la sociedad está harta de la superficialidad de los políticos. Aun si se sumaran las propuestas de todos los candidatos y de todos los partidos, la posibilidad de soluciones no llegaría ni a un tercio de lo que necesita el país.

Lo único que hizo el IFE fue ponerle “mute” a las campañas plagadas de ruido y de vacíos de ideas. Algunos de los candidatos han decidido flotar para no perder puntos y otros suben el tono de voz a ver si ganan algunos votos. Pero la dimensión de la crisis nacional es superior al alcance político de los aspirantes a cargos de elección: crisis económica, desempleo, inseguridad, educación y desarrollo del campo son algunos de los puntos que requieren propuestas y debates.

Los candidatos a cargos de elección popular no quieren comprometerse porque pierden votos. Por tanto, su participación electoral está lejos de buscar algún compromiso con la sociedad y solo hablan de lo que no los compromete. Lo grave del asunto es que llegarán —los que ganen las elecciones de julio próximo— los que nada ofrecen para ayudar al país a catapultar una nueva fase del desarrollo.

De ahí que las tendencias electorales que deben preocupar no son las que le den ventaja a algunos candidatos y desventajas a otros, sino las que señalan una expectativa de abstencionismo electoral. Algunos cálculos dejan entrever una votación menor a 50% del padrón, lo que reflejaría un castigo del electorado pero una verdadera ilegitimidad de los elegidos. Existe la posibilidad de que el próximo presidente de la república sea elegido por 15% de la totalidad de los mexicanos, lo que pondría en duda su representatividad.

El IFE era la institución obligada a dinamizar las elecciones pero se ha dedicado a obstaculizar el proceso. La veda de actos públicos para los candidatos se ve absurda porque le prohíbe a los candidatos hacer campaña pero justo en la etapa electoral. Eso sí, ha dejado la impresión de que los candidatos no producen ideas sino ruido y por eso hay que callarlos.

La sociedad agradece la veda porque nos quitan a los candidatos mes y medio, pero no hay indicios de que la política vaya a mejorar en calidad. Los candidatos regresarán con mayor estridencia para recuperar los días perdidos y entonces el ruido será más ensordecedor.

Pero nada hay que hacer. El IFE no ha podido con el paquete electoral.

qué?

Editorial

en el fondo, nadie asume su responsabilidad en este auténtico desastre.

En el país de no pasa nada ocurre que la corrupción reinante no interrumpa el sueño de aquellos que confiesan dormir a pierna suelta.

Se demostró hasta el hartazgo: las cárceles estaban hacinadas, pero fue más sencillo dejarlas a merced del hampa; fue más simple renunciar a la reinserción social y dejarlas al garete. Total, si los que no son desadaptados carecen de oportunidades, qué podrían esperar los que delinquen.

En ese país de eufemismos, no pasa nada a pesar de que expresiones civiles exigen cambiar la estrategia contra el crimen, tras demostrarse que violencia solamente genera más violencia.

Nada ocurre ni ocurrirá, porque uno de los males endémicos de ese país ignoto (cualquier semejanza con la realidad es mera coincidencia) la coraza de impunidad viste a las “autoridades”.

Caretas infames para convivir “de a mentiritas”, simulando que todo acontece en un lugar ajeno y lejano.

Hoy, el país donde nunca pasa nada sufre las consecuencias de su abulia:

La impunidad es cosa de todos los días.

Se batan todos los “records” de muerte en calles y cárceles.

Nadie llora a los muertos (rebajados a simples resultados “inevitables” de la lucha contra el mal).

Un perverso círculo del mal donde nadie paga y todos se culpan. ¿Le suena familiar?; ¿ese es el país al que apostamos?

Sobra decir que ya se paga la factura del desinterés; lo deseables es que a partir de este reencuentro con la realidad, sepamos construir y entender que no es con la política tradicional y sus excesos como se enmendará el camino.

Habrà que asumir que la simulación sobrevivirá en tanto no aprendamos que el político decadente vive acordándose de dónde viene el país que destruyeron, mientras al pueblo le basta saber a dónde va.

La mejor crotalista del mundo no es profeta en su tierra

Sonia Amelio, orgullo de México

Condecorada en Rusia... aquí, ignorada

• Juan Manuel Rentería

Está catalogada como la mejor crotalista del mundo, concertista de piano, prima ballerina, coreógrafa, actriz, directora de orquesta sinfónica, y, además, para orgullo nuestro, es mexicana.

Sonia Amelio, bella y talentosa, nos recibe en su residencia del sur de la Ciudad de México. Siempre con una sonrisa fresca, sincera y amable, la genial artista, que ha recibido más de 370 premios en diferentes países, nos da el banderazo para iniciar la entrevista.

-Platícanos, Sonia, de esos más de 40 años de fama internacional.

-Pues sí, se dice fácil, pero no lo es. Hablo de ensayos, trabajo, lucha y, fundamentalmente, ¡disciplina!, eso sí.

Trabajo 6, 8, 10 horas diarias. Eso me ha ayudado para conocer casi todo el mundo.

-¿Sonia es muy exigente con Sonia?

-Terriblemente. Soy autocrítica, pero a veces creo que me vuelvo obsesiva.

-¿Dura?

-Durísima, pero prefiero eso que hacerme blanda y consentirme. Eso no, no y no.

-¿Cómo nace esto de los crótalos?

-Estudí la carrera en el Conservatorio Nacional de Música, a la vez de hacer la secundaria anexa. Ahí estudié y terminé todo lo inherente a la carrera de diez años, en solo cinco.

Cursé dirección, armonía, ballet, por supuesto, y me recibí de concertista. Entonces, dije, tengo que buscar algo que me permita no dejar la música clásica, que es mi pasión... Así encontré los crótalos, que mucha gente confunde con castañuelas.

Sonia Amelio recuerda que, al principio, quería hacer música clásica, "pero ni modo que bailara con el piano. Creo que con este instrumento, convirtiéndolo de rítmico y percusivo a melódico, haré algo diferente y podré lograr lo que sueño. Entonces conjugué la danza clásica con los crótalos.

"Has de cuenta como si tocara el piano, y mandé a hacer varios de ébano."

Siempre sonriente, Sonia dice que, de pronto, se encontró en un dilema: "Ya era bailarina, pero una bailarina —me dije— no está completa si no estudia actuación, así que tomé clases, y ¿quién me iba a decir que ganaría premios como actriz en el cine y la televisión?"

La siguiente meta fue ser solista de orquesta, ya sea parada frente al pódium de director o dirigiendo sinfónica, algo que ya ha hecho en Rusia y Alemania.

-¿Algún día pensaste que lograrías este éxito mundial?

-No. Pensé en superarme, porque mis ideales son los mismos desde mi primer concierto a los 6 años. Recuerdo que, tras ese concierto, a los seis meses ya estaba como bailarina, así que decidí seguir ese rumbo.

Rodeada de infinidad de esculturas, pinturas, fotografías, muebles hechos de finas maderas y con la exquisita decoración que ella diseñó en cada rincón de su casa, continúa la entrevista.

-¿El momento más difícil en la trayectoria artística de Sonia Amelio?

-Todos han sido difíciles.

-¿Dónde se reconoce más el arte y genialidad de Sonia Amelio, en México o en el extranjero?

-En el extranjero, ¡claro!

-¿Te parece justo?

-¡No, se me hace normal! Estoy acostumbrada a ello, pero mucho ojo, no vaya a haber confusión, no me refiero al público... el público mexicano es fenomenal.

-¿Falta de apoyo?

-Seguramente o falta de interés... No sé, el hecho es que hay instituciones que sí me han ayudado.

Sonia se refiere al apoyo que ha recibido de la UNAM, del Politécnico, de la Secretaría de Relaciones Exteriores, y afirma que siempre que la invitan nunca se ha negado a presentarse en escenarios mexicanos.

Nos cuenta que hace unas semanas recibió un reconocimiento que le entregó personalmente el presidente de Rusia.

-¿Hace cuánto que un presidente de México no te entrega un reconocimiento? La respuesta de Sonia fue tan rápida como lamentable.

-Nunca.

-¿Qué siente Sonia Amelio cuando toma sus crótalos en el escenario?

-Pues de inmediato viene la técnica. Ver si tengo el zapato de punta en equilibrio, el giro, el desliz, el piso, la altura, las luces. ¡Son tantos detalles! Sobre todo coordinar los movimientos del cuerpo con las manos para que sean un solo concierto.

No suena el piano, pero suenan los crótalos, como si estuviera tocando un concertista. A la vez, estás viendo el Lago de los Cisnes en la bailarina. Si lo logro, ¡qué maravilla! ¿Qué te quiero decir con esto? Que nada queda libre de la punta del cabello a los pies, para expresar y respetar las partituras originales de los grandes maestros.

Sonia nos comenta de sus próximas giras a Grecia, a Serbia, Alemania y Hungría.

Agradecemos la entrevista con esta bella artista. Besamos la mejilla de la prima ballerina, de la mejor crotalista del mundo, de la directora de orquesta sinfónica, de la afamada concertista de piano, la coreógrafa, la muy premiada actriz, de la digna embajadora de la cultura musical, orgullosamente mexicana, pero no reconocida por las autoridades de su país natal. No lo olvide, tenemos una cita en Reencuentro con México.



Durante el mes de marzo **-20%**

Medidor de glucosa de la marca **ONETOUCH**

En la compra* de 1 caja de Tiras Reactivas **ONETOUCH Ultra** de 50 pzas. \$420

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" 
SIMIPLAN NACIONAL
PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES



GRATIS

1 caja de Splenda* con 50 sobres.



*Aplica en kits empleados

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Promociones válidas únicamente del 1 al 31 de marzo de 2012.
www.onetouchla.com
Síguenos en  OneTouch® Diabetes Latinoamérica

SIMIPLAN NACIONAL PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

Durante el mes de **MARZO** realízate la prueba para la detección de la

DIABETES

GRATIS

TODOS LOS MARTES

EN LOS CONSULTORIOS MÉDICOS DE FUNDACIÓN BEST, A.C.

Promoción válida todos los martes del 1 al 31 de marzo de 2012.

Consulta a tu médico.



Más de 200 millones de niños, excluidos de servicios vitales

En todo el mundo hay más de mil millones de niños que viven en zonas urbanas; de ellos, 200 millones, menores de cinco años, no alcanzan a desarrollar su potencial cognitivo debido a la falta de oportunidades, según reveló un estudio del Unicef.

De acuerdo con el "Estado mundial de la infancia 2012: Las niñas y los niños en un mundo urbano", el proceso de urbanización global ha excluido de los servicios vitales a cientos de millones de niños y niñas en las ciudades y los pueblos.

"Hoy, un número cada vez mayor de niños y niñas, que viven en tugurios y barrios marginales, se cuentan entre los más vulnerables y desfavorecidos del mundo. No tienen acceso a los servicios más básicos ni gozan del derecho a prosperar", dijo Anthony Lake, director del Unicef.

Explicó que la exclusión que sufren los niños en zonas urbanas precarias les niega la oportunidad de desarrollar plenamente su potencial. Además, les priva a sus sociedades de los beneficios económicos que supone una población urbana saludable y bien educada.

El informe del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) estableció que



cerca de 2.5 millones de personas realizan trabajos forzados, de los cuales entre el 22 y el 50 por ciento son niños.

Sin ser víctimas de la trata de personas, unos 215 millones de niñas y niños, entre cinco y 17 años, fueron sometidos al trabajo infantil en 2008. De ellos, 115 millones realizan trabajos peligrosos.

Las estimaciones también sugieren que decenas de millones de niños y niñas viven o trabajan en las calles de las ciudades grandes y pequeñas del mundo, un número que va en aumento debido al crecimiento de la población mundial, la migración y la creciente urbanización.

El documento precisa que casi ocho millones de niños murieron en 2010, antes de cumplir cinco años, la mayoría de ellos debido a la neumonía, la diarrea o a complicaciones durante el parto, que aumentan en zonas urbanas marginadas por la deficiencia de los servicios.

En numerosas regiones, la infraestructura y los servicios no guardan proporción con el crecimiento urbano, y no satisfacen las necesidades básicas de los niños, estableció el Unicef.

GUERRAS EN EL AÑO

El más violento en 66 años

GUERRAS 2011

En 2011 hubo 20 guerras en todo el mundo, la cifra más alta desde 1945, indicó el Instituto para la Investigación de Conflictos de Heidelberg (HIK), frente a las seis de 2010 y las 16 guerras de 1993, el anterior máximo histórico

1993	16
2010	6
2011	20

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONFLICTOS

Por regiones

Europa	65
África sub-Sahariana	91
América	46
Asia y Oceanía	124
Medio Oriente y África del Norte	62

CONFLICTOS BÉLICOS DE 2011

Niveles 5 y 4

Europa

- Conflicto en el País Vasco*
- Islamistas en Rusia

Asia y Oceanía

- Conflicto en India
- Guerrilla interna en Myanmar
- Conflicto Paquistán contra Talibanes
- Separatistas en Tailandia

Medio Oriente y África

- Guerra civil Yemen
- Guerra civil Siria
- Guerra civil Libia
- Guerra de Afganistán
- Grupos militares en Irak
- Conflicto interno en Somalia
- Conflicto en Uganda
- Problemas bélicos de Nigeria
- Conflicto en Sudán
- Guerra civil en Egipto
- Guerra civil de Costa de Marfil

CAUSAS DE LOS CONFLICTOS

- Ideológicas
- De poder nacional
- Recursos
- Predominio subnacional

* Descendió hasta "no violento" por el alto al fuego de ETA

ntmx
NOTIMEX

Fuente: Notimex, HIK

Investigación y Redacción: Mónica Fuentes

Diseño y Arte: Juan Hernández López

Vibra León con las Simicarreras

En su prueba inaugural congrega a poco más de mil 500 atletas



Con la participación de poco más de mil 500 atletas se corrió la primera versión de la Simicarrera que, sobre 10 kilómetros, congregó a cientos de familias leonesas.

En punto de las 8:00 de la mañana, al tañer de las campanas de Catedral, el contingente multicolor se enfiló por la avenida Francisco I. Madero para iniciar un atractivo recorrido por las principales arterias del Centro Histórico.

En este marco y bajo una agradable temperatura, los keniatas Elisha Korir y Rose Jebet, impusieron sus condiciones y se proclamaron campeones absolutos de la prueba.

En la rama varonil, Elisha paró los cronómetros en 30 minutos y 11 segundos, delante de sus compatriotas Shadrack Kipkorir Kiya y Joseph Kibiot Ngetich, que a un paso sostenido de tres minutos por kilómetro, cruzaron la meta en 30:28 y 30:33, respectivamente.

En la rama femenina, Rose tuvo un verdadero día de campo porque sin exigirse al ciento por ciento marchó al frente de punta a punta. Ella cortó el listón al minuto 35 con 17 segundos: Le siguieron las mexicanas Daniela Alonso Arreola y Mayra Sánchez Vidal, quienes a pesar del gran cierre que protagonizaron, entraron a la meta en 35:25 y 35:30, respectivamente.

Cabe destacar que con el apoyo de los cientos de personas congregadas en la Plaza Principal de la capital mundial del calzado, el atleta guanajuatense Carlos Cordero Gómez dio una gran muestra de pundonor y con un gran cierre, se quedó con el tercer lugar de la categoría libre, al parar los cronómetros en 30 minutos y 37 segundos.

Óscar de la Sierra Arámburo, vicepresidente de Farmacias Similares, explicó que "las Simicarreras tienen la misión de fomentar la salud, reunir a la familia y propiciar bienestar; estamos convencidos de que a través de la práctica deportiva promovemos valores", dijo.

Las Simicarreras forman parte de un circuito de carácter nacional que Víctor González Torres inauguró en el 2007, para promover el deporte y combatir el sedentarismo, la obesidad y, desde luego, alejar a nuestra juventud de las adicciones.

"Para nosotros ha sido una grata sorpresa constatar el éxito y la penetración que tienen las Simicarreras. Está claro que la población quiere tener más pruebas como esta que fomenten la unión de la familia."

La próxima parada de las Simicarreras se realizará en Guadalajara, el 22 de abril, donde Farmacias Similares espera congrega a poco más de dos mil atletas en las cinco categorías que conforman la prueba de 10 kilómetros.



Resultados oficiales:

Campeones absolutos:

- Elisha Korir (Ken) 30:11
- Rose Jebet (Ken) 35:17

Categoría Libre:

- 1° Shadrack Kipkorir Kiya (Ken) 30:28
- 2° Joseph Kibiot Ngetich (Ken) 30:33
- 3° Carlos Cordero 30:37
- 1ª Daniela Alonso 35:25
- 2ª Mayra Sánchez 35:30
- 3ª Lillian Mariita (Ken) 35:40

Juvenil:

- 1° Emmanuel Oliaulo (ken) 30:48
- 2° Aldo Sánchez 32:17
- 3° Juan Muñiz 32:47
- 1ª Silvia Mota 37:47
- 2ª Anel Guadalupe Abundez 38:41
- 3ª Sonia Laguna 40:31

Máster:

- 1° José Asencio Arredondo 31:18
- 2° Alejandro Jiménez 31:43
- 3° Rouben Chesang (ken) 32:36
- 1ª Patricia Retiz 37:56
- 2ª Alicia Rodríguez 38:42
- 3ª Gloria Escalero 39:29

Veterano:

- 1° Jackson Kiengok (ken) 33:03
- 2° Eduardo Rodríguez 33:31
- 3° Martín Pitayo 34:23
- 1ª Wanda Panfil 40:38
- 2ª Ma. Victoria Cuevas 41:38
- 3ª Gabriela Jaras 46:03

Veterano Plus:

- 1° Aristeo Marcos 36:07
- 2° Aulalio Pérez 36:48
- 3° Enedino Piña 38:06
- 1ª Angelina González 44:41
- 2ª Ma. de la Luz Galeana 46:21
- 3ª Esther Hernández 50:24



Fotos: Miguel Ángel Sánchez



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

Solicitamos:

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.

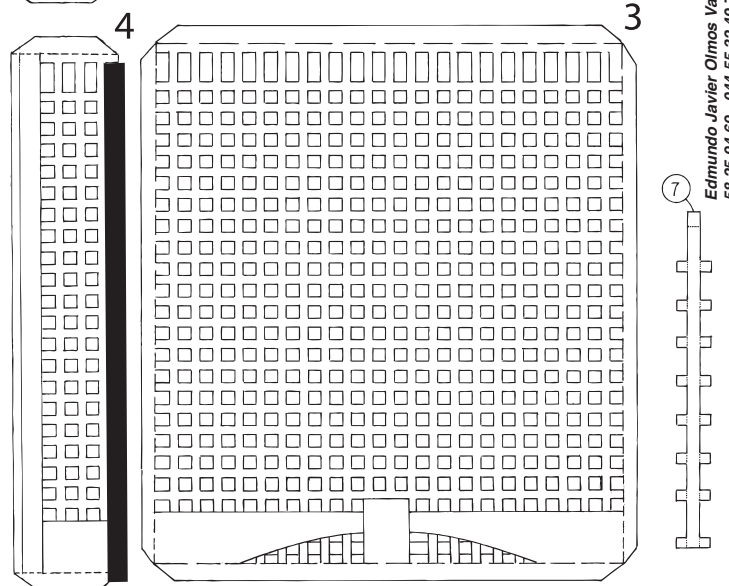
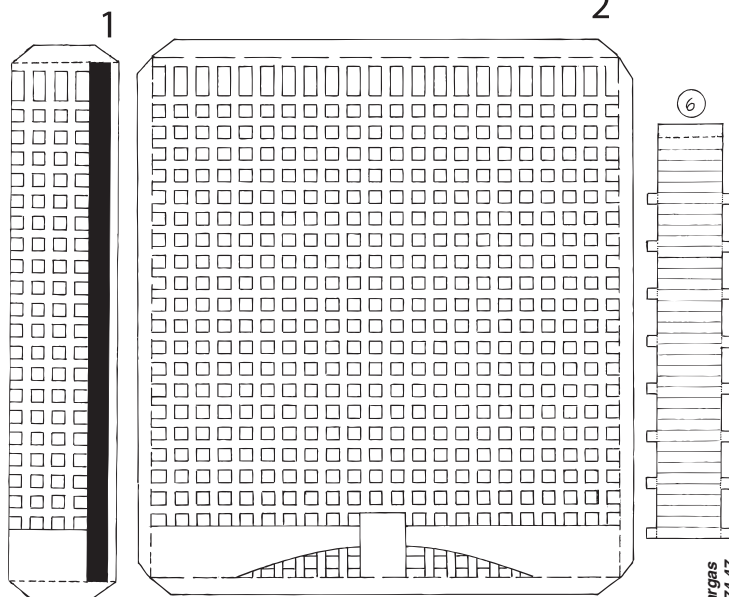
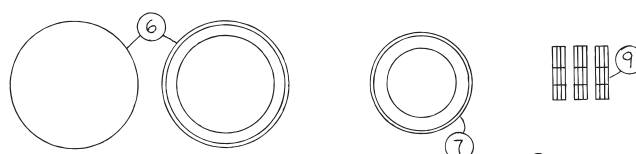
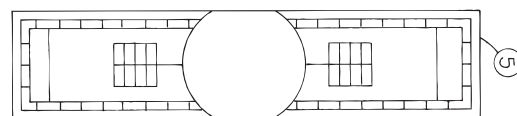
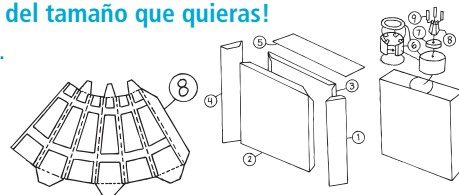


World Trade Center



¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 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.



¿Conoces el World Trade Center de la Ciudad de México? Bueno... si vives en la ciudad, seguro que sí. Si no, trataré de explicártelo.

Es un edificio muy alto y muy ancho. Con decirte que solamente la fachada mide 41 mil 710 metros cuadrados, y está hecha con 10 mil ventanales, de 4 metros cuadrados cada uno. Y bueno, es que cuando se inició su construcción, se hizo pensando en que fuera el hotel más alto de Latinoamérica.

Sí, originalmente iba a ser el Hotel de México.

El terreno donde está construido era el Parque de la Lama, y fue en 1966 cuando comenzaron a levantarlo.

Solo que el proyecto no salió como se esperaba y, aunque iba tomando forma, la construcción se fue retrasando e incluso se dejó un poco en el abandono.

Luego, hasta finales de los años 80, otros arquitectos y otros propietarios retomaron la idea y reanudaron el levantamiento del enorme edificio, pero ya no como hotel, sino como un Centro Internacional de Negocios.

Finalmente, después de haber iniciado en 1966, concluyeron con la obra y la inauguraron el 18 de noviembre de 1994. O sea, 28 años después.

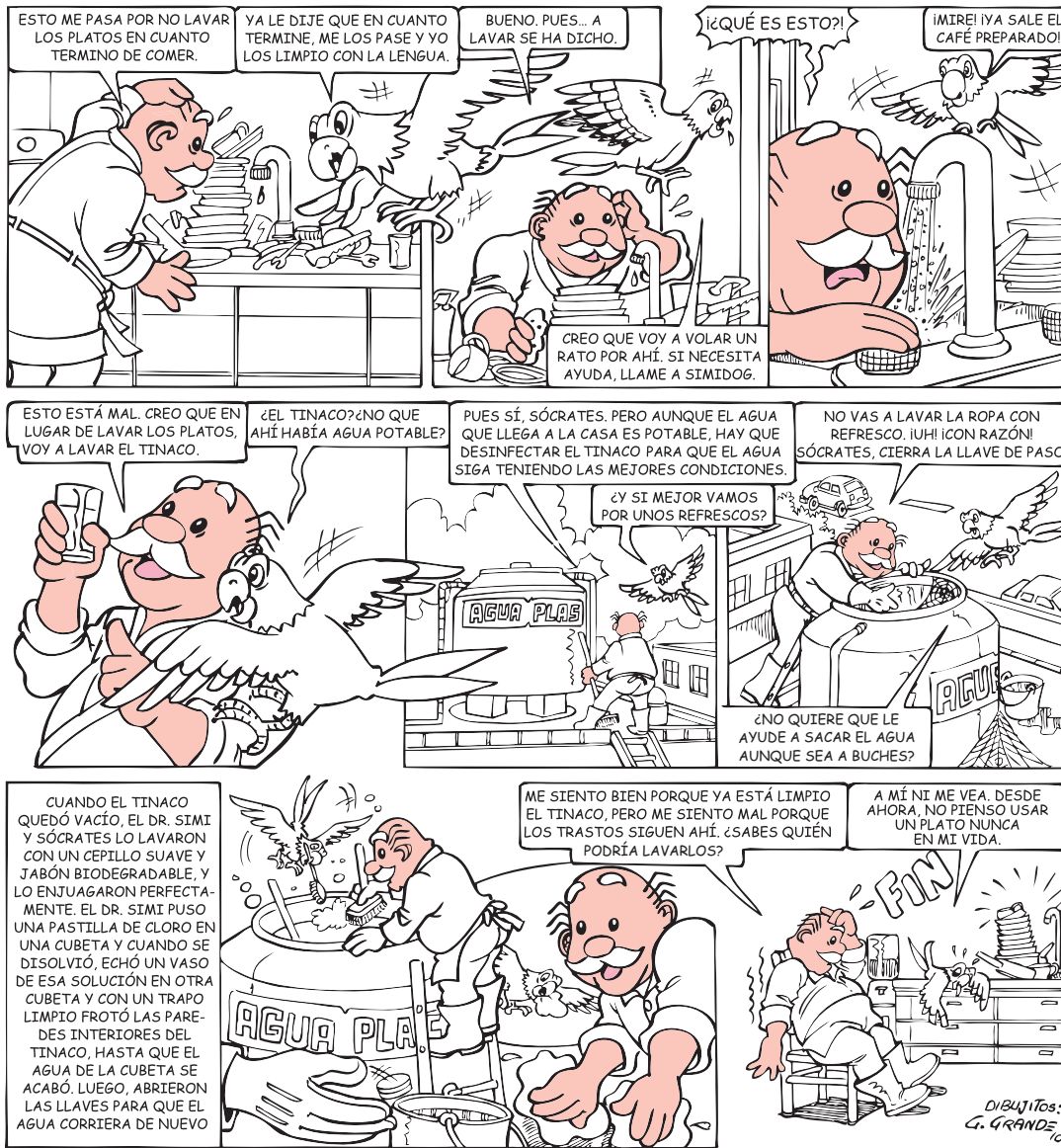
La verdad es que valió la pena la espera, porque ahora es un rascacielos que se ha convertido en una de las construcciones representativas de la ciudad y que vino a darle un aspecto de modernidad.

Como se trata de un superedificio, se tomó la precaución de colocar 56 amortiguadores sísmicos y 232 pilotes de concreto, enterrados a 45 metros de profundidad. Tiene una torre de oficinas de 47 pisos, incluyendo la corona, y las oficinas que están desde el piso 4 hasta el 39. Cada uno es de, aproximadamente, 3 mil 200 metros cuadrados.

Y no solo es una megaconstrucción, sino que, además, es funcional. Cuenta con salas de cine, restaurantes, cafeterías, centro comercial, un restaurante giratorio instalado en lo más alto del edificio, salones de convenciones, un centro cultural. También, si prefieres, puedes comprar o rentar un departamento, ahí mismo.

Ahora arma tu WTC y dale modernidad a tu colección. Sólo espero que no tardes tanto en terminarlo.

No olvides lavar tu tinaco frecuentemente



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

El México indignado

Ahora que está por acabarse el receso de los candidatos a la presidencia de la república (los tres principales contendientes están más que listos en el arrancadero para iniciar las campañas), bien vale la pena reflexionar sobre el país que queremos los mexicanos, y las repetidas demandas de amplios sectores de la sociedad, hartos de promesas, demagogia, corrupción pero, sobre todo, de la ola de violencia e inseguridad que se viven en prácticamente todo el territorio nacional. Sería bueno que el tabasqueño que resurge de sus cenizas, como el ave fénix, el hijo pródigo del Grupo Atlacomulco y la aspirante que va por el pan al súper, le echaran una hojeada al libro que acaba de publicar Editorial Planeta, bajo el título *El México indignado*, en el que levantan la voz personalidades de distintos ámbitos para expresar un ¡ya basta! contra muchas atrocidades que ocurren en el país.

Coordinado por Ricardo Raphael, con la colaboración con Antonio Cervantes, se trata de un libro contra la apatía y a favor de levantar la voz por un país mejor. En sus páginas se recogen las opiniones, entre otras, de Sergio Aguayo, Lydia Cacho, Emilio Álvarez Icaza, Horacio Franco, León Krauze, Elmer Mendoza y Alberto Ruy Sánchez. Sin dejar de señalar otras problemáticas que aquejan a México, sus críticas se centran en esa tensa corriente de indignación que atraviesa a toda la nación mexicana a consecuencia de la violencia, la inseguridad e injusticia que se han apoderado del país.

Ese variado grupo de ciudadanos, en el que también están Rubén Albarrán, Maite Azuela, Lol Kin Castañeda, Carlos Cruz, Daniel Gershenson, Blanca Heredia, Julián LeBarón, Ana Laura Magaloni, Layda Negrete, Roberto Hernández y Tania Ramírez, desde sus trincheras, y pacíficamente, promueven cambios en diversos temas en la búsqueda de un México seguro, libre y justo.

Todos ellos dan testimonio de su propia indignación y de cómo han transformado la rabia en acciones para modificar el estado actual de las cosas. En las mismas redes sociales han quedado plasmadas las leyendas “¡Ya basta!” y “¡No más sangre!” La indignación es el sentimiento de cólera provocado por una injusticia escandalosa; no hay que confundirla con la frustración.

En nuestras manos está tomar acciones para construir un nuevo país desde el descontento civil. Los argumentos de las páginas de *El México indignado*, dan prueba de que aquí ese movimiento existe y tiene fuerza propia. No más al México como botín de unos cuantos.

Teresa Demeneghi
teresa.demeneghi@gmail.com

Otra de abejorros contra jarochos

Una tarde cualquiera, con el calor sofocante, el sol brillante y un mar quieto como espejo de la luna de plata, mientras las palmeras se mecen a ritmo de danzonería, estaba un grupo de “grillas” tituladas como maestras, en el Hotel Ruiz Milán, frente a La Parroquia de Fernando. Comían del menú, muy rico por cierto, que mi “teacher” Ruiz Milán manda a cocinar todos los días. Todo iban bien: la sopa, los espaguetis, la carne con guarnición, y el poste y café. Pero en eso, el chef titulado le grita al garrotero: “Me quedé sin gas, hijo de los alvaradeños y toda su parentela, ándale, ponme otro tanque de 20 kilos, que ya no tengo cómo calentar el agua para el cafecito obligatorio”.

En lo que el ayudante de cocina hacía esa chamba, se le atrasó el tiempo del servicio para la mesa 4, donde las “grillas” del kínder Club de Leones 2 ya tenían tendida su ropa, lista para el asoleadero. Y el tiempo, que corre sin falta, marcó 2 minutos para el corte de la hora que el parquímetro también marca. Ya salía a ponerle los 3 pesos, cuando vio cómo arribaba la moto de los candados y se lo colocaba a su Sony gris, placas YGX-87-82, encajándolo en la lámina platina del rin. Un volantero, que da publicidad de las cocinas económicas del antiguo mercado de Pescadería, ahora Plaza de Gastronomía, les decía: “Ahí viene la dueña, está comiendo, en el restaurant del Ruiz Milán”. “Nos vale”, y ¡zas!, el candadazo...

La maestra Concepción Vidal Rueda gritaba, aquellos decían “nos vale”. Voy a llamar a la Marina. Pues llámela, nos vale. Y que lleguen. Empezaron los dimes, diretes, las progenitoras de los abejorros salieron a relucir y ellos, a las risas. Y después de media hora de gritos que pusieron a todos los empleados y dueños del mercado de artesanías Miguel Alemán a ver el despotismo de los abejorros, la abejorra Martha Patricia Ramírez Mendoza mandó a la dueña del Sony a pagar su multa, y la fue a pagar, enfurecida y rezando el santo rosario alvaradeño para luego irse con la Marina en comitiva, al “penalito” de Playa Linda a levantar la denuncia porque le habían fastidiado sus dos rines izquirdos.



Simimagen para todos

Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

El lenguaje secreto de las flores

A pesar de que las flores son un regalo que sirve para halagar en prácticamente cualquier ocasión y a casi todas las personas, es muy importante que conozcamos el lenguaje secreto que las rodea, ya que tienen diferentes significados según su color, variedad, y algo que no podemos dejar pasar, según el país y la cultura en las que se vayan a obsequiar. Así que al ir a un país extranjero debemos informarnos del significado local de las flores para no herir los sentimientos de la gente y ofender en lugar de agradar. Las flores tienen la virtud de alegrar al receptor, poseen el hechizo mágico de enamorar y hasta de hacer olvidar y perdonar. Seamos muy cuidadosos con el tipo de flores que vayamos a ofrecer. Existen algunas que son muy aromáticas y podrían llegar a causar algún tipo de alergia; también seamos prudentes al llevar flores a los hospitales porque en la gran mayoría ya no permiten su acceso.

Al enviar flores siempre las debemos acompañar con una tarjeta que lleve nuestro nombre impreso, y para personalizar el regalo aún más, agreguemos un mensaje escrito a mano, siempre acompañado de su respectivo sobre. Nunca debemos enviar flores sin tarjeta; esto emite un mensaje negativo de confusión. A pesar de que parezca un gesto de cordialidad, nunca debemos llevar flores la primera vez que seamos invitados a una casa, ya que solo se deben llevar personalmente al visitar a amigos cercanos.

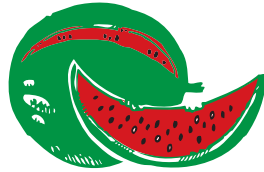
Ahora veamos el significado de algunas flores y sus colores. Por ejemplo, en México, solo se deben ofrecer rosas rojas a las novias o esposas propias, pero nunca a otras mujeres casadas; los claveles rojos y las amapolas indican pasión, en cambio las rosas de té y las flores blancas indican ternura y pureza. Las flores blancas, en general, ya sean rosas, claveles, orquídeas o azahar, son especiales para los ramos de novia. Los tulipanes son una declaración de amor, las violetas indican amor escondido, las orquídeas representan belleza y amor sublime, las rosas rosadas significan agradecimiento y aprecio. Por último, seamos especialmente cuidadosos con obsequiar flores amarillas; representan desprecio y las rosas amarillas suelen asociarse con celos e infidelidad. Así que tal vez no sea el mensaje que deseamos enviar cuando de enamorar se trata. Ya que conocemos el lenguaje secreto de las flores usémoslo para comunicar nuestros sentimientos.

EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA

Por Juan Carlos Iracheta

Las estadísticas y las sandías

Solo necesitas: una sandía entera, parientes o amigos.



El tema por investigar es:

¿Cuántas semillas tiene una sandía?



El estudio se puede aplicar de manera muy divertida con melones, fresas, tunas y, en general, con frutas que tienen muchas semillas. El inicio del experimento involucra un "cálculo-adivinanza" que deben hacer todos los presentes, por lo que será conveniente escribir el nombre de cada quien y el número de semillas que hayan dicho.

A continuación, da inicio el tratamiento científico: si se partiera la sandía a la mitad y se contaran las semillas que hay en cualquiera de las dos partes y luego se multiplicara por dos, el resultado sería estadísticamente aceptable.

Pero si queremos aprovechar los recursos de la **INFERENCIA MATEMÁTICA**, qué mejor que obtener una rebanada del tamaño de la octava parte de la sandía, contar las semillas y multiplicar por 8. Y mejor aún, si se tiene un octavo de la sandía, partido a la mitad, se hace la contabilidad de las semillas y se multiplica por 16.

Será divertido tener sandías de diferentes tamaños y emplear estos métodos simplificados y lo más interesante: comprobar si los resultados obtenidos con **INFERENCIA MATEMÁTICA** son muy cercanos al resultado lento pero exacto de contar una por una las semillas de cada sandía.

Juan Carlos Fernando Iracheta y Estruk. México 2012. (C) DERECHOS RESERVADOS. jciracheta@yahoo.com. jciracheta.blogspot.com

Crucigrama

Horizontal

- 3. Río más grande de México
- 4. Cómo se dice gracias en rarámuri
- 7. Dios de la guerra
- 8. Qué estado visitará el papa
- 9. Segundo nombre de Josefina Vázquez Mota
- 11. Capital de Nayarit
- 16. Esposa de Jorge Emilio Pacheco
- 19. Padre de los Supersónicos
- 22. Ganadora de seis Grammy
- 23. El santuario más visitado en México
- 24. Charro de Huentitán

Vertical

- 1. Quién interpretó al Gran Makakikus
- 2. Gobernador de Michoacán
- 5. Segundo nombre de Whitney Houston
- 6. Dueño de Chivas
- 10. Práctico, Flautista y
- 12. La presa Lázaro Cárdenas está en
- 13. Rosario Castellanos nació en
- 14. Último disco de Miranda
- 15. Novio de Shakira
- 17. Quién inventó el fonógrafo
- 18. Crucero hundido en Italia
- 20. Cítrico con vitamina C
- 21. La niña de las montañas era

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

Soluciones número anterior

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

El valor de... La reflexión

En lo agitado de la actual modernidad, en el asombroso mundo de la era digital, el hombre piensa poco.

Por eso, seguramente, el acelerado y constante avance de la tecnología, frente al lamentable y costoso rezago de la filosofía que para gozo del espíritu, urge rescatar.

En ese entorno, surge el valor de la reflexión como algo propio y exclusivo de la persona humana, en cuanto que es la única con capacidad de razonar.

Desde el punto de vista semántico, a la reflexión se le define como "el examen detenido que hace el alma de una cosa".

La reflexión, entonces, tiene el rango suficiente para considerarla como uno de los valores humanos que se deben abrazar.

Se trata de un ejercicio sereno de la inteligencia; conlleva juicio objetivo y, sobre todo, búsqueda honesta de la verdad para descubrir y perfeccionar aciertos, para evitar y corregir errores a partir del propio yo.

La reflexión es comparable al examen de conciencia con espíritu autocrítico, con el ánimo de derrotar a la soberbia que se escandaliza ante la paja en el ojo ajeno, pero que ignora a la viga que se trae en el propio.

Con puntos y comas.



• Fernando Gutiérrez

María del Rosario Molina, cubana estudiosa de la lengua española, dice:

Cuando escribimos «Casa a rentar» cometemos un error. De nuestro idioma ya no le queda nada a esa oración. En francés se dice "maison a louer", en inglés "house for rent". Del francés hemos «jalado» la preposición a, que allí no corresponde y del inglés el término "rent", una palabra cognada, no equivalente de 'alquilar' en español.

La forma correcta es «Se alquila casa», oración de pasiva refleja o bien «Alquilo casa», oración con sujeto implícito (yo). En español no se puede decir: «flores a regalar», «panes a comer», pues esa utilización de «a» es un galicismo contrario a la sintaxis española (basta ver los usos actuales de dicha preposición en castellano) y tampoco que algo se «renta» —anglicismo muy común— ya que en nuestra lengua «renta» es la que produce cualquier bien (propiedad) que se alquila. Más simple: alquilo algo y recibo una renta.

fernandoguper@gmail.com

Evolución y talento, mezcla perfecta de Luis Lauro

• Claudia Resillas

Luis Lauro se caracteriza por su frescura, su talento y una imagen llena de vitalidad, con lo que ha logrado abrirse camino hacia el éxito.

De apenas 21 años, originario de Reynosa, Tamaulipas, comenzó a tocar puertas en el ámbito musical desde que tenía 10. Su entusiasmo lo motivó a concursar en distintos certámenes, fórmula perfecta para seguir su sueño.

Durante los últimos ocho años, Luis Lauro se ha preparado para ofrecerle a su público música de calidad y conquistar fronteras. En 2011 lanzó su segundo material discográfico titulado "Amanecer", el cual sorprendió a sus seguidores gracias a su versatilidad artística y ritmo juvenil.

"Muero Por Ti" o "Crushin", en su versión en inglés, fue un dueto realizado con la cantante Danna Paola, quien encabezó la lista de la producción que Luis Lauro mostró el año pasado, y logró convertirse en el tema favorito de sus fans.

El disco "Amanecer" fue producido por dos grandes de la música dance pop: Vincent di Pasquale, quien ha trabajado al lado de artistas de la talla de Madonna, Justin Timberlake, Britney Spears, entre otros, y Trey Vittetoe, productor, músico, compositor y director artístico de Rondor Music, editora más importante de Universal Music Internacional, de Hollywood Records y Disney. Este también produjo parte del disco.

Luis Lauro no se detiene y, además de promocionar su más reciente discografía, prepara ya el primer sencillo de su tercer disco, en inglés.

El objetivo de esta naciente estrella no es solo llegar al público latinoamericano, sino romper fronteras. Por ello, cantará en otros idiomas para obtener reconocimiento mundial.

Amante de sus proyectos, Luis Lauro se convierte en un estuche de grandes sorpresas, pues no solo interpreta canciones, sino que compone sus propias letras.

En este 2012, ya prepara sorpresas, siempre cargadas de mucha música, frescura, diversión y calidad de talla internacional. De esta forma se consolida, día tras día, como el cantante pop masculino del momento.

Te invitamos a que no dejes de ver la entrevista que Majo Montemayor le hizo a Luis Lauro, en Siminota Musical. Recuerda: este programa de televisión se transmite por Azteca 7, todos los sábados, a la 1:00 de la mañana.

SIMITV ya está en las redes sociales, búscanos en Facebook/SimiTV y Twitter @DrSimiTV. Más información en www.siminforma.com.mx



Frente a la tele



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

El homenaje a Chespírito

Chespírito por aquí, Chespírito por acá. Súbitamente México se acordó de Roberto Gómez Bolaños, y varios canales nacionales e internacionales decidieron que era el momento de hacerle un homenaje. Obviamente, las aportaciones de don Roberto en términos emocionales y de entretenimiento son indiscutibles. ¿Quién podría hablar mal de "El Chavo", de "El Chapulín Colorado" o del "Doctor Chapatín"?

¿Quién podría hablar mal de su manejo del lenguaje cuando la comedia mexicana de 2012 está siendo protagonizada por personajes como "Las lavanderas"? ¿Quién podría atacar tantas horas de convivencia familiar frente al televisor cuando, en la actualidad, prácticamente nadie está haciendo programas cómicos con una propuesta a nivel libretos? Y, por tanto, ¿quién podría despedazar una emisión de hace decenas de años cuando los mexicanos somos tan nostálgicos y cuando las grandes tendencias nacionales e internacionales nos invitan a volver al pasado, a recordar con cariño lo de antes, lo de ayer?

Homenajear a Chespírito es una de las ideas más sensacionales que se le pudo haber ocurrido a las grandes cabezas de nuestra industria, tanto desde la perspectiva del reconocimiento artístico como desde la de los negocios. Y es que, no nos hagamos, entre la campaña de menciones y eventos alrededor del señor Gómez Bolaños y la campaña de menciones y eventos en torno de otras ocurrencias comerciales como "El día del taco", la única diferencia es la escenografía.

Pero el punto no es este, es darle las gracias a Chespírito, en vida, por todo lo que nos ha entregado, y que usted y yo reflexionemos sobre cómo fue que este gran hombre llegó hasta donde llegó y por qué hoy es tan complicado que los grandes hombres alcancen la mitad de esos lugares.

Roberto Gómez Bolaños hizo lo que hizo porque le tocó crear en una época en donde se hacía comedia familiar, en donde se respetaba a los escritores y en donde la voracidad de la televisión abierta tenía límites económicos e ideológicos.

Hoy, para hacer comedia, hay que ser grosero, hay que ser corriente, los escritores pierden los derechos de sus obras y de sus personajes como requisito para poder cobrar las miserias que cobran y antes que crear, hay que vender, venderle a la iniciativa privada, venderle a los gobiernos, vender la dignidad.

Dios bendiga a don Roberto Gómez Bolaños por haber hecho todo lo que hizo pero, sobretodo, por ser viejo, porque si hoy tuviera 21 años, ni lo dejarían entrar por las puertas de nuestras más grandes televisoras.

Yo nomás le pregunto: ¿a quién le vamos a hacer un homenaje dentro de 40 años como se lo estamos haciendo hoy a Chespírito? ¿A Facundo, a Daniel Bisogno o a Platanito?

¿Verdad que sí está de pensarse? ¿Verdad que estos festejos nos tienen que servir para algo más que para hacer dinero?

Celebra Luis Miguel 30 años de carrera

El festejo de Luis Miguel por sus 30 años de carrera fue el marco ideal para la inauguración de las actividades de la Arena Ciudad de México, la cual no estuvo del todo lista para recibir al "Sol".

Bajo un clima de expectación, salió al escenario el cantante Luis Miguel, quien con su sola presencia arrancó las ovaciones y sedujo a su público por espacio de dos horas y media, en una velada única e inolvidable.

Una fiesta de éxitos, un público satisfecho y un padrino de lujo como Luis Miguel enmarcaron este recinto, que se pretende sea la capital del espectáculo en la ciudad, aunque debido a la premura de tiempo, las instalaciones no estuvieron al ciento por ciento.

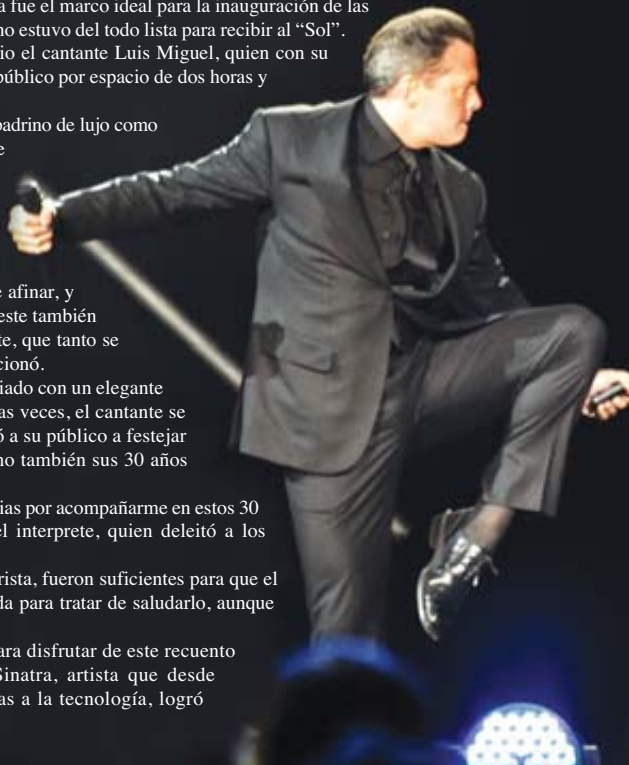
Detalles sin concluir, pisos sin limpiar, cables de luz tapados con papel aluminio y otros detalles dieron cuenta de que el inmueble tiene mucho que afinar, y aunque el espectáculo del "Sol" fue un total éxito, este también tuvo fallas técnicas debido a que la pantalla gigante, que tanto se presumió por ser la más grande del mundo, no funcionó.

Sin embargo, como siempre, Luis Miguel, ataviado con un elegante traje negro, salió a seducir con su voz. Como pocas veces, el cantante se mostró más que accesible, y sin preámbulos invitó a su público a festejar con él no solo la apertura de este nuevo lugar, sino también sus 30 años de carrera.

"Gracias por estar conmigo, es un placer, y gracias por acompañarme en estos 30 años, donde me han brindado su cariño", dijo el interprete, quien deleitó a los asistentes con una noche romántica.

Un sencillo escenario con 11 músicos y una corista, fueron suficientes para que el astro se robara el corazón de la gente, arremolinada para tratar de saludarlo, aunque fuera de lejos.

Cerca de 17 mil espectadores se dieron cita para disfrutar de este recuento musical, donde incluso fue recordado Frank Sinatra, artista que desde siempre ha admirado Luis Miguel, quien, gracias a la tecnología, logró hacer un dueto.



SALUD APRUEBA 29 GENÉRICOS PARA PREVENIR CÁNCER DE MAMA, EMBOLIAS, ASMA y DISFUNCIÓN RENAL.

Logo of COFEPRIS (Comisión Federal de Protección de Riesgos Sanitarios) and the 10th Anniversary logo of the Mexican Government (10 AÑOS Protegiendo tu salud).

"2011, Año del Turismo en México".

GOBIERNO FEDERAL
SALUD

Comunicado de Prensa 93/2011
13 de Diciembre de 2011

SALUD APRUEBA 29 GENÉRICOS PARA PREVENIR CÁNCER DE MAMA, EMBOLIAS, ASMA y DISFUNCIÓN RENAL

- En el tercer paquete salen versiones genéricas correspondientes a cuatro sustancias activas: Docetaxel, Clopidogrel, Montelukast y Besilato de Cisatracurio.
- El Secretario de Salud, Salomón Chertorivski, y el Comisionado Federal de la COFEPRIS, Mikel Arriola, hicieron el anuncio tras el vencimiento de las patentes.
- Con esta medida, en dos meses, se han liberado 75 registros de genéricos de 11 sustancias activas.

En el marco de la Estrategia de Liberación de Genéricos para el Ahorro de las Familias, la Secretaría de Salud, a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), anunció hoy la aprobación y liberación del tercer paquete de medicamentos genéricos para el tratamiento de enfermedades crónico-degenerativas que afectan a miles de mexicanos, luego del vencimiento de las patentes.

El Secretario de Salud, Salomón Chertorivski Woldenberg, informó que la COFEPRIS autorizó 29 nuevas versiones genéricas correspondientes a cuatro sustancias activas (Docetaxel, Clopidogrel, Montelukast y Besilato de Cisatracurio), que se usan para prevenir cáncer de mama, cáncer de ovario, embolias, asma y disfunción renal y hepática.

En rueda de prensa, en la que se entregaron simbólicamente los registros, el titular de Salud destacó que esta medida es relevante para la salud pública y la economía, ya que los genéricos de las cuatro sustancias activas presuponen ahorros para las familias y las finanzas públicas por 3 mil 808 millones de pesos al cabo de cuatro años.

Con este avance, dijo el secretario Chertorivski, en dos meses se han liberado 75 registros de medicinas genéricas de 11 sustancias activas, que significarán ahorros globales por alrededor de 9 mil millones de pesos en los próximos cuatro años.

Dijo que la Estrategia de Liberación de Genéricos, que puso en marcha el gobierno del presidente Felipe Calderón para asegurar el abasto pleno de medicamentos con la misma

Montemay 33, Col Roma, Del. Cuauhtémoc, México D.F., C.P. 06700,
Tel. 5080-5200 (Ext. 1229) - 01800-033-50 50
www.cofepris.gob.mx

Fuente: www.cofepris.gob.mx

Nuevos medicamentos genéricos increíblemente baratos, de venta en



FARMACIAS SIMILARES®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Consulte a su médico.