



Sin agua, 884 millones en el mundo



Trivia
Gana un
glucómetro
Pág. 8

Los seres humanos tienen derecho a disponer del agua en forma suficiente, saludable, aceptable y accesible para el uso personal y doméstico.

6 y 7

SIMIPLAN NACIONAL
PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

TODOS LOS MARTES DEL MES DE MARZO

Realízate la prueba, es **GRATIS**



■ Reencuentro con México:

Petróleo... 74 años después



Cuahtémoc Cárdenas habló en exclusiva sobre el tema de la expropiación petrolera.

8

SIMIPLAN NACIONAL PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

La **diabetes mellitus** es una enfermedad en la cual el organismo no puede consumir azúcar y, por tanto, se caracteriza por altos niveles de glucosa en la sangre. *Es un padecimiento que puede ser controlado, pero no curado.*

Los principales factores que favorecen su desarrollo son:

- Herencia (*abuelos, padres, hermanos*)
- Obesidad
- Falta de ejercicio
- Embarazo

Manifestaciones:

- Pérdida de peso
- Sed intensa
- Aumento del apetito
- Muchas ganas de orinar
- Cansancio
- Piel reseca
- Comezón en todo el cuerpo
- Visión borrosa
- Caída del cabello

(aunque no siempre se presentan)



SIMINFORMA *Por Un País Mejor*

Redacción

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

Reporteros

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

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González

Columnistas

Carlos Ramírez / Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández (†) / Arturo
Martínez Aviña / Baltazar Ignacio Valdez / 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
Bamboó Impresiones

Imprenta en Chile

Gráfica Puerto Madero

Distribuidores en Chile y Guatemala

Farmacias del Dr. Simi

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

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 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".

¡Crece el Centro de Rehabilitación del Dr. Simi!



Debido a la gran demanda de servicios, el Centro de Rehabilitación para Personas con Discapacidad del Dr. Simi, ubicado en Ciudad Madero, Tamaulipas, puso en marcha los trabajos de ampliación de sus instalaciones.

Inaugurado en 2007, este centro se ha posicionado como un excelente modelo de atención, al brindar consultas médicas de especialidad en rehabilitación, terapias físicas y apoyo psicológico a personas de escasos recursos.

Después de casi 5 años de labor ininterrumpida, en los que han otorgado 36,255 servicios a la comunidad, el próximo 20 de marzo concluirán las mejoras que incluyen una nueva sala de terapia de electroestimulación y una de hidroterapia, aunado a la contratación de otro terapeuta.

Esta remodelación también incluirá la compra de un electroestimulador, un aparato de ultrasonido, un parafinero, tres camas y un carrito para el equipo.



El Centro atiende a personas provenientes de los municipios aledaños a Ciudad Madero, que no tienen acceso a algún sistema de salud

La calidad en el servicio, así como los resultados y avances, han hecho crecer a este centro que, después de brindar 700 servicios mensuales, ahora podrá atender a más de 1,000 pacientes en una de las entidades que ostenta los mayores índices de personas con discapacidad.

A la fecha, se han otorgado 2,103 consultas de especialidad en rehabilitación, 29,515 terapias físicas, además de 4637 apoyos psicológicos.



Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

Para comprender mejor la Semana Santa

Domingo de Ramos

Recuerda la entrada de Cristo a Jerusalén, donde entregó su vida por la humanidad. Entró montado sobre un asno, en señal de que traía la paz al mundo. Sus seguidores lo aclamaban agitando ramos de olivo y gritando “¡Hosanna!”, pero sus enemigos buscaban la forma de asesinarlo. En la misa se bendicen los ramos. Al inicio se lee el evangelio que narra su entrada triunfal. Después, el evangelio de la Pasión. Los artesanos tejen las palmas dándoles formas caprichosas, acompañadas de hierbas olorosas y medicinales, como el romero y la manzanilla, para recordar que Cristo nos devolvió la salud espiritual. Las palmas bendecidas se colocan en la puerta de los hogares para recordar cotidianamente el compromiso de seguir a Cristo en el amor y luchar por su reino.

Jueves Santo

Día de fiesta. No hay ayuno ni abstinencia. Se conmemora la Última Cena, en la que Cristo enseñó el valor del servicio tomando el papel del servidor y lavando los pies a sus discípulos. En aquella noche, Cristo anunció que sería traicionado e instituyó la Eucaristía dejando para siempre su presencia en el pan y en el vino. Por la tarde, los sacerdotes recuerdan la importancia de la misa y lavan los pies a doce personas como signo de su servicio. Los fieles están obligados a comulgar y quienes no pueden hacerlo, comen el pan bendito que se distribuye en las iglesias. Al término de la misa, las hostias consagradas se colocan en un monumento adornado con flores y velas. Los fieles acostumbran visitar siete de ellos para conseguir una indulgencia especial. En ese recorrido recuerdan las siete casas o estaciones que Cristo caminó hasta el Calvario: del lugar de la última cena al Huerto de los Olivos, de ahí a la casa de Anás, de esta a la casa del sumo sacerdote Caifás, luego al pretorio de Pilato, quien quiere evitar problemas y lo manda con Herodes. Este no quiere juzgarlo y lo regresa con Pilato quien, finalmente, lo manda crucificar.

Viernes Santo

Día de profunda reflexión, ayuno y abstinencia (una sola comida fuerte y dos muy sencillas. No se puede comer carne). Se conmemora que Cristo murió a las tres de la tarde. No hay misa en ninguna parte del mundo. Las iglesias casi no tienen luz, el altar está desnudo y sin flores. En lugar de las campanas se utilizan las matracas. La liturgia de la Pasión es entre las 3 y las 5 de la tarde. En ella se lee la Pasión del evangelio de San Juan, se pide por todas las necesidades del mundo, se venera la cruz y se distribuye la comunión. Otras tradiciones (no obligatorias) son el sermón de las 7 palabras, que consiste en una reflexión sobre las últimas palabras de Cristo desde la cruz: 1. Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen. 2. En verdad te digo: ‘Hoy estarás conmigo en el paraíso’ 3. Hijo, he ahí a tu madre; madre, he ahí a tu hijo. 4. ¡Dios mío! ¡Dios mío! ¿Por qué me has abandonado? 5. Tengo sed. 6. Todo está consumado. 7. Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu. También se acostumbra el rezo del vía crucis o su representación. Por la noche es tradicional el pésame a la Virgen o la Procesión del Silencio.

Sábado Santo

Cristo resucitó en los primeros instantes del domingo. La Iglesia lo celebra desde el sábado por la noche en la misa de la Vigilia Pascual. Se enciende el cirio pascual, signo de Cristo resucitado, vencedor de las tinieblas del pecado y de la muerte. Se bendice el agua de gloria, con la que los fieles son rociados después de renovar su bautismo. De este rito se derivó la costumbre de mojarse por la mañana. Este día se acostumbraba quemar los tradicionales “Judas” que al explotar dejaban caer ropa, zapatos y golosinas. Se hacen con cartón. Pueden representar al mal (diablito), la muerte (esqueleto), o los pecados capitales vencidos por Cristo. Es frecuente encontrarlos con rostros de personajes populares. Los huevos de Pascua representan la resurrección. En siglos pasados se prohibía comer huevo durante la Cuaresma. Esto hizo que los que ponían las aves, se cocieran y decoraran para obsequiarlos en la Pascua.

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*

**Salud y
sociedad**

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

Obra cumbre

Durante milenios, las limitadas concepciones del hombre atribuyeron fiebres y pestes al enojo de dioses misteriosos e iracundos. Pero también durante milenios fue germinando la obra cumbre del intelecto humano: la ciencia.

Y la ciencia no se ocupa de divinidades, revelaciones, dogmas, creencias y pensamientos mágicos. La ciencia solo se ocupa del estudio de los hechos. Y su trabajo está orientado a buscar y encontrar la causa de ellos.

Para la realización de su trabajo, cuenta con un principio cardinal que recibe el nombre genérico de "teoría del conocimiento", la cual se compone de cuatro proposiciones básicas:

- 1.- Debajo del aparente desorden del universo, existe un orden que es posible conocer.
- 2.- Todo cuanto hay en el universo existe en determinada magnitud, y esta es susceptible de ser medida.
- 3.- Toda causa produce un efecto y todo efecto es consecuencia de una causa.
- 4.- Todo cambia eternamente o, como decía Heráclito, nadie se baña dos veces en el mismo río.

Fue el padre de la química, el francés Antoine-Laurent de Lavoisier quien hacia finales del siglo XVIII, hace poco más de doscientos años, demostró la veracidad y validez de aquellos cuatro principios básicos de la ciencia, al formular la célebre teoría de la conservación de la masa, la cual postula que la materia no se crea ni se destruye, solo se transforma.

Estos principios fueron la base de los trabajos científicos que permitieron la invención-descubrimiento de vacunas, germicidas, antibióticos, antivirales, anestésicos y medicamentos. Posibilitaron, en resumidas cuentas, el prodigioso e incontenible avance de la medicina en los últimos doscientos años.

Hoy el ser humano sabe que fiebres y pestes son producto de la existencia de los gérmenes. Y sabe, igualmente, que combatiéndolos, se eliminan fiebres y pestes. "Matad a los gérmenes -decía Pasteur- y acabaréis con las enfermedades".

Afectan la vida de los mexicanos

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los males o trastornos del sueño afectan a 35 millones de mexicanos, el exceso de actividad durante el día, estrés y diversos problemas cotidianos, son las principales causas

PRINCIPALES CAUSAS

- Uso de fármacos o estimulantes
- Problemas afectivos
- Estrés, ansiedad y depresión

CONSECUENCIAS

- Disminuye el estado de alerta de la persona
- Cansancio durante el día
- Afectaciones en la atención, la memoria

TIPOS DE TRASTORNO

Insomnio

No se concilia el sueño o se despierta



Narcolepsia

Tendencia irresistible al sueño



Síndrome de apnea obstructiva de sueño

Ronquidos, dificultad al respirar



Enuresis nocturna

Niños que mojan la cama



Sonambulismo

Caminar dormido



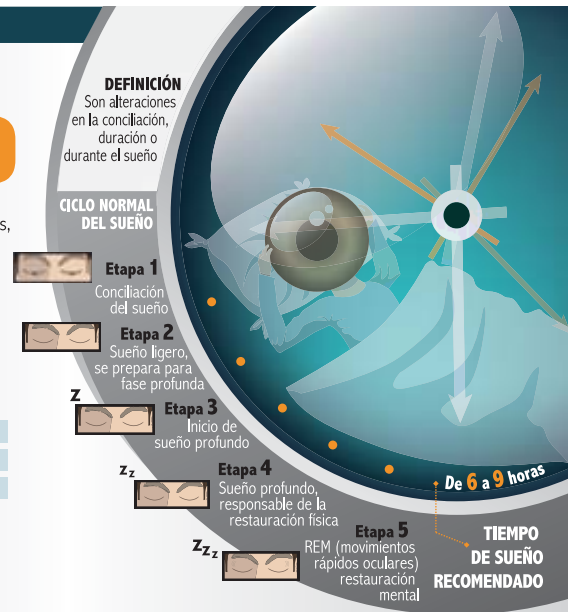
Terrores nocturnos y pesadillas

Miedo a la oscuridad y a los sueños



Síndrome de muerte súbita infantil

Muerte de cuna



Por tipo de problema

Insomnio	33 millones
Narcolepsia	207 mil
Síndrome de apnea	1 millón
Otros	793 mil

CIFRAS EN MÉXICO



TRATAMIENTO

Dependerán del tipo de afección, van desde la relajación, dejar los fármacos y una adecuada dieta, hasta un tratamiento completo de estimulantes

Fuente: Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM

Investigación y redacción: Mónica Fuentes

Arte y Diseño: Juan Hernández López

ntmx

¿Necesitas apoyo psicológico?

El servicio es totalmente **GRATUITO**

Llama sin costo al
01 800 911 88 88, opción 3
Evaluación vía Internet
www.serfelizsisepuede.com.mx



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

*Precios sujetos a cambio sin previo aviso.
Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández Céd. Prof.: 4056085-DFN

Consulte a su médico.

Presentado por **BEST** y **FACAL**

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

Multivitamínico para Diabéticos

ANAVIT
VITAMINAS PARA DIABÉTICOS

\$ 59.00

Reg. No. 083300235A VI
CONSULTE A SU MÉDICO
PRECIO SUJETO A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Cuándo decir “¡Se acabó!” Consumir carne roja diario es letal



En décadas pasadas, el papel que una pareja tenía dentro de la sociedad era muy distinto al de ahora. Se sellaba a partir de la consigna de “hasta que la muerte los separe”, y eso se seguía al pie de la letra, sin importar si el vínculo era o no sano, no solo para los interesados sino para la familia que formarían, de tal manera que tanto hombres y mujeres se mantenían firmes ante esta promesa civil, religiosa o ambas.

Hoy, se mantienen valores respecto de la importancia de la pareja como base de la familia. Estos valores influyen en la decisión de continuar o no con una relación. Existen otros factores, como el tiempo que lleven juntos y la idea de que se puede afectar a los hijos con una separación, y ello hace que la decisión se torne complicada.

Por eso, es importante que se diferencie entre una crisis o si realmente se enfrenta el fin de la relación; sin embargo, determinarlo puede ser difícil, ya que se conjugan emociones como el miedo ante el cambio y a continuar la vida sin la pareja, a la que en un primer momento aseguraron amar para toda la vida.

Esto puede llevar al autoengaño, idealizando épocas pasadas de la relación o inclusive agregando características positivas al cónyuge, creyendo que si no se habla del asunto, este no hará daño; empero, esta postura no hace posible determinar la gravedad del hecho que se esté viviendo.

Si bien es cierto que, ante conflictos o molestias se pueden tomar decisiones

apresuradas, también es posible que se alargue la situación más de lo necesario. No existe una medida de tiempo para saber hasta dónde se ha aguantado lo suficiente. No obstante, si se pueden identificar puntos importantes para tomar una decisión.

En ocasiones, el amor no basta para mantener a flote una relación, sobre todo si este solo proviene de una de las partes. Pregúntate y pregunta a tu pareja: “¿Esta es la relación que realmente queremos vivir?”.

No te engañes, las personas no cambian, a menos que lo decidan, claro. Si bien se pueden aceptar y convivir con defectos de tu pareja, existen actitudes que no te permitirán tener una relación sana, por ejemplo, la violencia o adicciones.

Cuando se ha intentado todo lo posible por salvar la relación, es momento de afrontar los cambios que se presentarán. Recuerda que lo que se termina es la relación, no la vida de la persona. Esta es solo una etapa que pasará trayendo consigo emociones, llanto, dolor, furia y, también, su subsecuente alivio. No todo es negativo, hay aprendizaje. “Todo tiene su momento bajo el sol, hay un momento para el abrazo, y un momento para la despedida”

Si estás atravesando por algún cambio en la relación de pareja, y quieres recibir asesoría, llámanos al 01800 911 6666, opción 3. El apoyo es gratuito. O escríbenos a centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Con información de la psicóloga Dulce López Acosta

El consumo diario de carne roja puede aumentar en 13 por ciento el riesgo de muerte prematura, reveló un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

La investigación especificó que se trataría de una ración de carne roja no procesada de 85 gramos.

Al indagar sobre los hábitos nutricionales de 110 mil personas, por más de 20 años, se concluyó, asimismo, que una porción al día de carne procesada equivalente a dos rebanadas de tocino, de salami o una salchicha se asoció a un aumento en el riesgo de morir de 20 por ciento.

Los resultados de la investigación publicada en *Annals of the Internal Medicine*, indican que 37 mil 698 hombres y 83 mil 644 mujeres murieron durante el monitoreo del estudio luego de aumentar el consumo de carne roja durante el curso del estudio.

Los investigadores no asociaron el consumo de carne roja a ningún padecimiento

en particular; sin embargo, destacaron el incremento en las enfermedades crónicas y la muerte prematura.

Subrayaron riesgos de salud en los contenidos de hierro y grasas saturadas de la carne de res y puerco.

Así como en los nitratos usados para preservar las carnes procesadas y los químicos producidos por las altas temperaturas para la cocción.

Otros estudios han vinculado el alto consumo de carnes rojas a la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

Indicaron que la sustitución de nueces por la carne se asoció a lo largo del estudio a la reducción de 19 por ciento en el riesgo de morir.

Por el contrario, la sustitución de carne roja por la de aves y granos enteros se asoció a una reducción del 14 por ciento en el peligro letal.



Acción directa contra ese molesto barro o espinilla

Sklean
Gel

Reg. No. 36962004 SSA VI
Aut. 08330020181891
Si persisten las molestias, consulte a su médico

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Rezos en reclusorios por visita del papa

La Iglesia fundada por Cristo tendrá la participación de reos de buena voluntad, pues desde el interior de sus cárceles orarán por el buen éxito de la visita del papa Benedicto XVI a nuestro país.

Sí, en reclusorios rezan los internos "y sus plegarias se elevarán como un canto de perdón y de esperanza en busca de la anhelada redención para empezar una nueva vida cuando traspongan las rejas de su prisión". En un gesto generoso, que incorpora a los reclusos de las prisiones en diversas partes del país, y con base en la Pastoral Penitenciaria, la Conferencia del Episcopado Mexicano (CEM), inició esta pacífica cruzada tras las rejas.

"Vamos a pedir a los presos que estén presentes espiritualmente en las celebraciones religiosas del papa, sobre todo en estos momentos tan terribles que se están viviendo en los reclusorios", señala el director nacional de la Pastoral Penitenciaria, doctor Pedro Arellano.

De manera especial, las oraciones de los reclusos tendrán efecto con motivo de la Santa Misa que concelebre Benedicto XVI con sacerdotes y obispos de las diócesis en México, en el Parque Bicentenario, al pie del Cerro del Cubilete.

De esta forma, la visita del distinguido visitante y guía espiritual de más de 85 millones de feligreses mexicanos, ha significado para la población de los penales una especie de refrigerio en medio de las tormentas y las amenazas que padecen.

Durante el transcurso de los últimos días, bajo la dirección de la Pastoral Penitenciaria, los mismos presos han procedido al reparto, entre sí, de estampas con la imagen del papa Benedicto XVI, y una oración al reverso. En este sentido, se viven en los reclusorios momentos de Fe, Esperanza y Caridad, las tres virtudes teológicas.

Dentro de las cárceles del país "donde no están todos los que son, ni son todos los que están" se vive un ambiente de renovación espiritual, menciona la Pastoral Penitenciaria. De acuerdo a una definición clásica, la Iglesia fundada por Cristo no es un club de santos sino un hospital de pecadores, y los rezos en reclusorios por Benedicto XVI, son prueba de ello.

Sin agua potable, 884 millones

• Miguel Ángel Becerril

El 22 de marzo es el Día Mundial del Agua, y el 28 de junio de 2010 fue reconocido por la Organización de Naciones Unidas (ONU) el Derecho Humano al Agua, el cual establece que todos los seres dispongan de este líquido en forma suficiente, saludable, aceptable y accesible para el uso personal y doméstico.

"El acceso al agua y su uso es fundamental para la supervivencia, salud y productividad de los seres humanos, puesto que afecta el desarrollo de todo el potencial, directa o indirectamente", ratificó en aquella ocasión la ONU.

Sin embargo hoy un estimado de 884 millones de personas alrededor del mundo no tienen acceso al agua potable y poco más de 1.5 millones de niños mueren cada año a causa de enfermedades causadas por agua no potable y contaminada, según datos proporcionados por el organismo.

En México el panorama respecto de la pureza del agua, no es del todo alentador, así nos lo hace saber la investigadora Blanca Elena Jiménez, adscrita al Instituto de Ingeniería de la UNAM: "Agua potable es aquella que podemos tomar, sin que cause riesgos a corto o largo plazo; esta sería la definición científica. El axioma que se usa todos los días es el legal: agua potable es aquella que cumple con la norma de potabilidad de México.

"Es decir que deberían medirse por lo menos 40 parámetros, pero en el país solo se comprueban uno o dos.

"El hecho de que el agua no esté potabilizada, si la fuente de origen es de buena calidad y no está contaminada, no hay problema. Este comienza si de inicio está contaminada, ya que puede tener efectos dañinos para el ser humano.

"Existen varios grupos de contaminantes: los biológicos, donde conviven bacterias y protozoarios que causan enfermedades a corto plazo, y son de los más peligrosos y de consecuencias muy serias, en particular para los niños y los adultos mayores. Esta es la razón por la que se



hace hincapié en la desinfección del agua. Tenemos otros dos grupos de contaminantes que después de consumir durante largo tiempo pueden conducir a problemas de cáncer o toxicidad y, con el tiempo, llevarnos a padecimientos reproductivos o endócrinos".

¿Se justifica la desinfección?

Existe una norma en la red de agua potable: esta siempre debe tener presión, para no absorber entes del exterior, agua contaminada, así como todo lo que está en el suelo, porque de esta manera se conta-

mina. Una red que no se mantiene a presión, aun cuando de inicio se le haya nutrido con agua potabilizada, se contamina. El agua que se transporta, si no lleva agua potable está en riesgo, si esta se contamina en el ducto, y luego la ponemos en sistemas de almacenamiento, como las cisternas o drenajes, los bichos se reproducen; entonces la probabilidad de que ésta no sea potable, es muy alta y ante ello, es conveniente desinfectarla.

-¿Qué debemos entender como agua residual? preguntamos a la catedrática de la UNAM.

"Es aquella que esta usada y, por tanto, contaminada".

NO HAGA LA DETENCIÓN HASTA QUE REGRESEMOS DEL CORTE...



El país de mentiritas

El tema indigna. No porque se trate de un asunto de buenos y malos; lastima, porque un ardid, comprobado está, puede echar por la borda un asunto de elemental justicia.

A la luz de los acontecimientos, es innegable que la perversa combinación de mentira y estupidez permite relegar a segundo término la culpabilidad de una ciudadana extranjera, condenada a 60 años de prisión, por su "probada" participación en los secuestros que realizaba su pareja sentimental.

Hoy, sobre la palestra, deplorablemente, no se encuentra el tema de la culpabilidad, sino todo lo malo que resulta de la mentira. La crónica de un montaje que vició, de origen, el juicio y puede arruinar un proceso.

De nueva cuenta, ante la evidencia de la falacia, pierde quien clama justicia y la suspicacia lleva a plantear dudas razonables:

Si
dormi
argum
manij
El
violó
subter
organi
era ta
Qu
verda
impur
vivo".

as en el mundo

Fugas, conservación y desperdicio

“Hay una parte importante en cuanto a la conciencia de la gente, pero en general en todas las ciudades del país donde hay escasez de agua, la población es cuidadosa. Concientizar a quien maneja el agua es muy importante, por ejemplo: del agua que entra en la red se pierde entre 37 y 44 % en fugas.

“Por día nos toca, alrededor de 300 litros por habitante. Estamos consumiendo bastante agua; las cifras indican que entre 200 a 240 litros es lo que deberíamos usar diariamente.

“La mayor propaganda para ahorro y conservación del agua será con quienes la manejan para evitar que se fugue y así no acabamos las fuentes tanto locales, como los acuíferos que están sobreexplotados” concluyó.

Para saber qué es un acuífero y cómo funciona, acudimos al Instituto de Ingeniería de la UNAM, con la doctora Rosario Iturbe, quien nos dijo: “Un acuífero se encuentra en el suelo; imaginemos una esponja completamente saturada de agua, cuando la exprimimos sale el líquido; en el caso de los acuíferos, se sustrae a través de pozos. Algunos pueden estar muy cerca del nivel de la superficie, pero otros se encuentran a más de cien metros de profundidad”.

¿Se pueden acabar las reservas de los acuíferos?

Afortunadamente, hay la recarga natural, pero cada vez es menor la cantidad que entra, sobre todo aquí en la ciudad, debido a la urbanización, impidiendo que el agua de lluvia se filtre para su recarga.

Es necesario que la población haga conciencia de la importancia que tiene el conservar y no desperdiciar el vital líquido, para que las siguientes generaciones tengan asegurado su futuro.



Blanca Elena Jiménez, investigadora adscrita al Instituto de Ingeniería de la UNAM



Rosario Iturbe, doctora en ingeniería ambiental



Editorial

is pruebas resultaban tan contundentes y ofendía que alguien ido a unos metros de donde se encontraban los secuestrados ntrara desconocer las actividades ilícitas de su pareja, ¿por qué lar la escena del crimen?

scándalo mediático del viernes 9 de diciembre de 2005 no solo l debido proceso; puso al descubierto una estólida red de rgios, donde la alteración de las pruebas impide saber si la acción delictiva -a la que sedicentemente pertenecía la francesa-peligrosa como se planteó en la trama televisiva.

dan pues, dudas, encono y, riesgosamente, dos certezas: La ante utilización de los medios informativos, y que los ros verdugos son los investigadores que operan en la lad, torturan, inducen declaraciones y montan espectáculos “en

Gracias a la estulticia de estos héroes que luchan contra los malos, a nadie le queda un resquicio de duda sobre el trato que se da a los acusados y hasta testigos.

Entonces, ¿alguien se puede llamar a asombro cuando 70 de cada cien mexicanos afirman que no se sienten seguros ni confían en la procuración de justicia?

El ministro Arturo Zaldívar tuvo la iniciativa. Hay constancia de que la verdad fue secuestrada.

La pregunta es: ¿Nadie levantará la mano para dirigir el índice al verdadero culpable del espectáculo; a todos aquellos que, como mofa, se atreven a decir que estamos cerca de tener la mejor policía federal?

La razón siempre triunfa y esa lección es la que parecen olvidar los que pretenden hacernos creer que en su país de mentiritas y televisiones, el juicio de la historia no les alcanzará.

Expedientes del poder



Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

Inseguridad, serio problema

Si faltaba algún jalón de atención hacia el tema de la inseguridad y la violencia asociada, la visita del vicepresidente estadounidense, Joe Biden, resultó un buen recordatorio: como senador por Delaware, en 1994, logró la aprobación de la Biden Crime Law que reconoció el problema de la violencia criminal en los Estados Unidos y promovió más control de armas y mayores castigos a los delincuentes.

En ese punto resaltó la visita del segundo en la Casa Blanca, pero lamentablemente los precandidatos mexicanos se reunieron con Biden en una especie de diálogo de sordos: cada quien con su tema. Ninguno de los tres aprovechó la visita del enviado de Barack Obama para fijar con claridad sus puntos referidos a la inseguridad. La Ley Biden tuvo decisiones de fondo que ninguno de los tres precandidatos mexicanos supo aprovechar: la prohibición para fabricación de armas de asalto para comandos militares y, sobre todo, las restricciones en la concesión de licencias para tiendas que venden armas. Fueron decisiones que rompieron con el mito de la Asociación Nacional del Rifle para la venta de armas sin restricciones. Los tres precandidatos mexicanos dejaron escapar la oportunidad de adelantar sus ideas sobre el tema de la inseguridad; el PRI y el PRD han sido críticos consistentes contra la estrategia del presidente Calderón de lucha contra el crimen organizado, pero sin ofrecer alguna alternativa.

El gobierno mexicano ha sido muy claro en dos criterios: la ley económica de que la demanda de droga determina la oferta y la práctica común de venta libre de armas en EU porque muchas de ellas van a dar a las bandas criminales. Pero ninguno de los tres precandidatos hizo resaltar un dato revelador: la falta de decisión de EU para combatir al crimen organizado ha facilitado el hecho de que, según informes de la oficina antidrogas de la Casa Blanca, los cárteles mexicanos controlan los mercados de consumo en alrededor de las dos mil 500 principales ciudades de la Unión Americana.

El gobierno de Calderón se dio cuenta de una situación similar en México y por eso decidió lanzar la ofensiva contra los espacios territoriales de los delincuentes. La respuesta fue violenta y produjo 50 mil muertos; el 95% delincuentes. No hacerlo hubiera sido avalar el control territorial de criminales sobre espacios del Estado, justamente lo que ocurre en EU. Biden vino a sondear qué pensaban los precandidatos mexicanos de la inseguridad pero nadie lo sacó de dudas.

Debemos aprovechar el petróleo: Cárdenas



Cuahtémoc Cárdenas reconoce que la industria petrolera está casi paralizada

• Miguel Ángel Sánchez



Lázaro Cárdenas no tenía prevista la expropiación petrolera

A 74 años de haberse consumado, Cuahtémoc Cárdenas Solórzano trae al presente uno de los sucesos más importantes de nuestra historia: la expropiación petrolera en México. Un hecho en el que su padre, Lázaro Cárdenas del Río, fue el principal actor.

En entrevista para *Siminforma*, el primogénito del expresidente de México recuerda que, aunque apenas contaba con casi cuatro años de edad, aquel 18 de marzo de 1938, su vida siempre ha estado ligada a la historia del acontecimiento, que no fue fácil para su padre, pues la decisión de expropiar no estaba prevista.

“No fue fácil tomar esa decisión, sobre todo cuando no se tenía contemplada. En aquel entonces, el gobierno quería crear una empresa estatal, llamada Petróleos de México (Petromex), para desarrollar una industria petrolera nacional, pero las cosas cambiaron ante la prepotencia de las transnacionales.

“El trabajador mexicano estaba en condiciones muy precarias, en campamentos carentes de servicios, mientras que el técnico extranjero tenía todo tipo de comodidades”.

El líder moral del PRD señala que fue la rebeldía de las compañías extranjeras de no acatar las leyes mexicanas lo que llevó al gobierno cardenista a una disyuntiva: o se sometía a la prepotencia de las petroleras o hacía valer la ley del país, y esto último fue lo que decidió.

Cuahtémoc evoca con orgullo cómo, en pláticas de familia, su padre le contaba la respuesta patriótica que hubo entre los mexicanos de aquella época. No solo en apoyo a la medida expropiatoria, sino tam-

bién en la contribución monetaria para pagar la indemnización de las empresas expropiadas.

El esfuerzo de todos, subraya, permitió rescatar y poner al servicio del país un recurso, que sirvió de motor para la industrialización de nuestro país.

“La industria petrolera realmente se convirtió en la conductora del crecimiento económico del país y en el factor fundamental de la industrialización”.

Una industria paralizada

Cuahtémoc Cárdenas analiza lo hecho en los últimos años y no repara en decir que nuestra industria petrolera está casi paralizada.

“Casi se frenó el desarrollo al dejarse de construir refinerías y al desaparecer una buena parte de la industria petroquímica, además de que importamos nuestros combustibles”.

Para el ingeniero esto es una clara distorsión de los objetivos y de la forma de manejar a la industria petrolera, pues “no se ha integrado productivamente, no ha tenido impacto en la generación de empleos, en el desarrollo regional, ni ha dado valor agregado a los productos que se pueden obtener a partir de la petroquímica”.

El error, asegura, ha sido convertir a Petróleos Mexicanos en monoprodutor de petróleo crudo, en un exportador que ahora es la fuente principal de recursos fiscales para el Estado.

A juicio de Cárdenas Solórzano, para cambiar esto, es indispensable impulsar una reforma fiscal que permita que sean otras fuentes de recursos los que alimenten las arcas del Estado y no sea Pemex, que

aporta 40 por ciento del recurso fiscal.

La industria petrolera, enfatiza, debe crecer pero se logra a través de la inversión, área en la cual puede haber cierta participación privada, siempre y cuando esté vigilada por el Estado, pues la idea es encontrar nuevos yacimientos.

“Yo esperaría que (con nuevas inversiones) se encontraran nuevos yacimientos y, por tanto, pudiéramos tener más tiempo en cuanto al aprovechamiento de nuestro petróleo”.

En esta regeneración de Pemex —observa— se debe trabajar de manera compartida con otras empresas para aprovechar la tecnología que se ha desarrollado en otras partes del mundo, con el fin de explotar en mejores condiciones nuestros propios recursos.

México, sostuvo, está llamado a aprovechar sus recursos naturales, el petróleo entre ellos. Algo que, sin duda, nos podría brindar mayores beneficios y también mejores condiciones de vida para la población.

“Debemos devolver a la industria petrolera su condición de conductora del crecimiento económico y ponerla al servicio de un México que participe de las oportunidades que el progreso está abriendo a toda la humanidad”, concluyó.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

SIMPLAN NACIONAL
PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

Durante el mes de marzo

Medidor de glucosa de la marca **ONETOUCH**
-20%

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

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 o hasta agotar existencias.

www.onetouchla.com

Síguenos en **f** OneTouch® Diabetes Latinoamérica

¿Tienes diabetes y quieres ganarte un glucómetro "One Touch"?



Trivia





Responde las siguientes preguntas y envíalas a partir del 26 de marzo a: simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Las primeras **20 personas con diabetes*** en contestar correctamente, serán las ganadoras.

1. ¿Cuáles son los valores normales de glucosa en sangre, en ayuno?
2. ¿Cuál es la prueba de laboratorio que permite ver el promedio de la glucosa en el paciente, en los últimos tres meses?
3. ¿Qué tipo de diabetes es la más frecuente en México?
4. ¿Cuántas personas con diabetes existen en México?
5. Menciona alguno de los paquetes que ofrece Análisis Clínicos del Dr. Simi para el paciente diabético.

* Deberán enviar comprobante de estudio médico
No participan empleados del Grupo Por Un País Mejor
Se aplican restricciones

SALUD APRUEBA GENÉRICOS PARA DISFUNCIÓN ERÉCTIL, CÁNCER DE PRÓSTATA y ESQUIZOFRENIA.

"2011, Año del Turismo en México".
 Comunicado de Prensa 84/2011
 16 de Noviembre de 2011

SALUD APRUEBA GENÉRICOS PARA DISFUNCIÓN ERÉCTIL, CÁNCER DE PRÓSTATA, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESQUIZOFRENIA

- En un segundo paquete, se liberan 22 versiones genéricas correspondientes a cuatro sustancias activas: **Sildenafil**, **Olanzapina**, **Bicalutamida** y **Valsartán**
- El secretario Salomón Chertorivski y el Comisionado Federal de la COFEPRIS, Mikel Arriola, hicieron el anuncio tras el vencimiento de las patentes.
- La medida beneficiará la salud pública y la economía de millones de pacientes mexicanos y de las finanzas públicas.

La Secretaría de Salud, a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) anunció hoy la aprobación de 22 registros de medicamentos genéricos para el tratamiento de importantes enfermedades que afectan a millones de mexicanos, luego del vencimiento de las patentes de cuatro sustancias activas.

El Secretario de Salud, Salomón Chertorivski Woldenberg, informó que la COFEPRIS autorizó versiones genéricas para tratar la disfunción eréctil, cáncer de próstata, presión arterial y esquizofrenia, tras el vencimiento de las patentes de los ingredientes **Sildenafil**, **Bicalutamida**, **Olanzapina** y **Valsartán**.

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 las cuatro sustancias activas forman parte del Cuadro Básico de Medicamentos y son usadas por miles de mexicanos en el tratamiento de graves enfermedades.

En México, agregó, dos de las cuatro sustancias activas (el cardiovascular Valsartán y la prostática Bicalutamida) atienden enfermedades que causan el 39% de las muertes, en tanto que más de 7 millones de hombres mayores de 40 años padecen disfunción eréctil en algún grado.

Dijo que la Estrategia de Liberación de Genéricos para el Ahorro de las Familias Mexicanas que ha puesto en marcha la COFEPRIS se inscribe dentro del compromiso que tiene el Estado mexicano de asegurar el abasto pleno de medicamentos con la misma calidad y a un menor precio.

Monterrey 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"®

HASTA
75%
DE AHORRO®

Consulte a su médico.



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valdez

Suerte a los Rieleros y Delfines

Entre las novedades más destacadas de la nueva temporada de la Liga Mexicana de Beisbol, está el debut de los Rieleros de Aguascalientes y de los Delfines de Ciudad del Carmen, Campeche.

Por el bien de esas franquicias, de la Liga y, sobre todo, del beisbol, lo deseable es que esas nuevas franquicias tengan suerte con una temporada exitosa, que sean equipos competitivos, de manera que tengan "jalón" ante sus fanaticadas.

Un factor clave para que esto suceda, es que sean buenas sus contrataciones de jugadores extranjeros, de esos que tengan dignidad y entrega a la franela que van a defender, pues de otra manera, sería preferible la contratación de novatos mexicanos con facultades y que merecen una oportunidad de jugar en la prestigiada Liga Mexicana.

Cambiando de tema, es de advertirse que una cuestión que a muchos no nos parece correcta, es que la mayoría de los dueños de los equipos, prefieran a los extranjeros como manejadores, pues resulta que de los 16 clubes, nueve tendrán manejadores foráneos y solo siete locales.

Como se sabe, el mánager campeón es el nacional Matías Carrillo, quien dirigirá un conjunto con muchas posibilidades de obtener el bicampeonato, y donde repiten muchos de los que vistieron la franela felina en la temporada anterior.

Y lo bueno, en todo caso, es que el mejor beisbol profesional de verano ya está aquí, para felicidad de miles y miles de enamorados hasta la locura del rey de los deportes.

Vuelve el Ciclón de Jerez

• Fernando Gutiérrez



Hay de historias a historias, y aunque no somos aficionados a la fiesta brava, hay algo digno de contarse. Es sobre el matador español Juan José Padilla, el Ciclón de Jerez, a quien un toro le arrancó el ojo izquierdo, pero que, aún así, mantiene el coraje para volver a pisar los ruedos.

Fue un domingo soleado, en la plaza de Zaragoza, cuando el toro Marqués le metió el pitón por la sien y la botó el globo ocular, además de dejarle paralizado medio rostro.

Padilla, ensangrentado, se levantó, solamente se cubrió con una mano la cara y esperó sin queja a que llegaran las asistencias. Su mirada de un ojo todavía estaba clavada en el enorme animal de más de media tonelada de peso.

De aquel 7 de octubre de 2011 a marzo de 2012, han pasado cinco meses. El doctor Carlos Val Carreres ha sido su ángel guardián. Y mientras el padre del torero rezaba para que su hijo ya no volviera a los ruedos, su hija Paloma Martín contaba los días para que regresara.

Por fin llegó ese día. El 4 marzo el Ciclón de Jerez pisó de nuevo la arena. Para su fortuna, fue una tarde gloriosa.

Cortó dos orejas a un par de bureles. Compartió con Morante y Manzanares. Vistió de verde esperanza y oro,

además de un parche —como pirata— en el ojo izquierdo. Toreros como el Juli y Talavante lo sacaron a hombros por la puerta grande, y el público lo despidió de pie con una salva de aplausos.

"En esos momentos todo fue emoción", comentó con trabajos el matador debido a la rigidez permanente en la mitad del rostro.

Y de inmediato se fundió en un abrazo con su padre, en pleno ruedo. "Yo le dediqué la tarde del domingo porque él no quería que volviera a vestirme de luces.

Ahí le dije que confiara en mí, que su hijo había elegido el amor a la fiesta brava".

Juan José Padilla, de 39 años, confiesa que, durante los cinco meses de hospitalización, nunca se desanimó. "Solo quería volver a vestirme de torero. Era un reto personal y Dios ha querido que lo consiguiera".

Valiente, decidido, este espada español no teme a nada ni a nadie. Ya antes, el 14 de julio de 2001 había sufrido la primera de sus peores cogidas en la Monumental de Pamplona. Un toro de la ganadería Miura le propinó una terrible cornada en pleno cuello al entrar a matar.

"No tengo por qué recordar esas fechas. Solamente doy gracias a Dios de haber caído en manos del doctor Val Carreres que tuvo la capacidad de llevarme al hospital y atenderme de la mejor forma".

Nació en Jerez de la Frontera, Cádiz, comprende al dedillo su profesión: "Es muy dura pero también tiene sus recompensas. Yo siempre he dicho que el sufrimiento es parte de la gloria y en estos momentos me siento muy recompensado".

Serio, muy serio, dice: "Nunca he pensado en la muerte, sino siempre en luchar".

Y agrega: "Yo quiero que el público juzgue y que no sienta pena por mí. Yo salgo a competir y a triunfar y a disfrutar de la tarde que nos regala Dios".

Como se ve, la lección es clara: luchar por el sueño que alienta la vida, convertirlo en realidad y dar todo por defenderlo. Eso nos enseña, con sangre, sudor y lágrimas, el valiente Ciclón de Jerez, quien en realidad no ve con el ojo derecho, sino con el corazón.

¡Eso es vivir!

fernandoguper@gmail.com



Mexicanos en las duelas de la NBA



El primer duelo entre dos mexicanos que se enfrentaban en un partido de la NBA quedó solo en deseo.

Para ese cotejo, Charlotte no convocó al chihuahuense Eduardo Najera, mientras que por Nueva Orleans el nayarita Gustavo Ayón fue por décima séptima vez parte del equipo titular, pero estuvo en la duela 25 minutos.

En esta ocasión Ayón encestó dos puntos, al acertar uno de sus seis tiros al aro, atrapó cuatro rebotes, dos ofensivos, tuvo una asistencia, cuatro robos, bloqueó un tiro, tuvo dos pérdidas de balón y cometió una falta personal.

Únicamente tres mexicanos han pasado por la NBA y nunca se han enfrentado. El otro mexicano, ya retirado, es Horacio Llamas, entonces de los Suns de Phoenix, quien fue el primero en llegar al gran escenario del basquetbol mundial. Llamas y Najera jamás se vieron las caras en una duela, pues mientras Najera arribaba a la Liga, Llamas decía adiós.

Chile, “igual o peor” con Piñera



La mayoría de los chilenos opina que su país está “igual o peor que antes” con el gobierno del presidente Sebastián Piñera, que cumplió su segundo año de gestión, reveló una encuesta.

De acuerdo con el sondeo de la consultora Imaginación, casi 79 por ciento de los chilenos considera que su país está “igual” o “peor que antes”, en tanto que la administración del mandatario recibió una calificación de 3.8 puntos, de un máximo de siete unidades.

Según la encuesta, realizada vía telefónica a 306 personas, 21 por ciento de los consultados cree que Chile “está mejor”, mientras que 55.2 por ciento consideró que la situación “es peor”, y 23.5 por ciento afirmó que es “igual”.

Uno de los ámbitos peor evaluados en el Ejecutivo es el manejo de los conflictos

sociales, donde 82.4 por ciento aprobó la gestión en la austral región de Aysén, y 84 por ciento rechazó la forma en que se enfrentó el conflicto estudiantil en 2011.

En cuanto a las materias con mayor aprobación, economía y empleo fueron mencionadas 47.1 por ciento de los encuestados, mientras que salud fue aprobada por 32 por ciento de los consultados.

El gerente de Estudios de Imaginación, Luis Eduardo Escobar, advirtió que el resultado de la encuesta constata “una situación lamentable desde el punto de vista de estado de ánimo del país”.

El también economista puso énfasis en la reprobación al modo de cómo el gobierno encara la protesta social, dato que incide poderosamente en la reprobación ciudadana hacia su gobierno.

Nuevos genéricos increíblemente baratos!

PRODUCTO	PRECIO
Budesonida 5 ampolletas	\$159.00
Clopidogrel 75 mg 14 tabletas	\$99.00
Clopidogrel 75 mg 28 tabletas	\$189.00
Ipratropio 300 disparos	\$174.00
Ipratropio con Salbutamol 10 ampolletas	\$148.00
Montelukast 5 mg 20 tabletas masticables	\$349.00
Montelukast 10 mg 20 tabletas	\$399.00
Olanzapina 10 mg 14 tabletas	\$149.00
Pioglitazona 15 mg 7 tabletas	\$69.00
Pioglitazona 30 mg 7 tabletas	\$129.00
Rosuvastatina 10 mg 30 tabletas	\$290.00
Telmisartán 40 mg 14 tabletas	\$169.00
Telmisartán 80 mg 14 tabletas	\$239.00

FARMACIAS SIMILARES
 “LO MISMO PERO MAS BARATO”
www.farmaciasdesimilares.com.mx



Londres, la capital británica, es la región más rica de la Unión Europea (UE), con una renta per cápita equivalente a 332 por ciento de la media comunitaria, indicó un estudio difundido por la oficina estadística Eurostat.

En seguida se sitúan Luxemburgo y Bruselas, cuya riqueza por habitante es de 266 y 223 por ciento de la media europea.

El informe reveló una inmensa disparidad entre los países fundadores de la UE y los más recientemente integrados del

este europeo, cuyas ciudades ocupan las 20 posiciones con la menor renta per cápita.

Entre las regiones más pobres de la mancomunidad, ocho se encuentran en Bulgaria y Rumania, con rentas entre 27 y 38 por ciento de la media europea.

Por otra parte, entre las 20 más ricas sólo dos son del este: Bratislava (Eslovaquia) y Praga (República Checa), con 178 y 175 por ciento de la media, respectivamente.

Rajoy viene a México

El presidente español Mariano Rajoy hará, en abril, una gira por México, Colombia y Brasil, en su primer viaje a América Latina desde que asumió el cargo, hace tres meses.

Rajoy dijo en campaña electoral que quería dar un nuevo impulso a las relaciones entre Latinoamérica y España.

A lo largo de los próximos meses, intensificará los contactos con los líderes de la región, con la vista puesta en la Cumbre Iberoamericana de Cádiz, a mediados de noviembre.

La primera gira del mandatario español al otro lado del Atlántico arrancará en México, donde participará en el Foro Económico Mundial, dedicado a América Latina, en Puerto Vallarta, Jalisco, el 17 de abril.

Tras ofrecer una conferencia, Rajoy se desplazará a la Ciudad de México para entrevistarse con Felipe Calderón. Luego viajará a Colombia, el 18 de abril, donde tiene previsto reunirse con el presidente Juan Manuel Santos.

Previamente, entre el 27 y el 28 de marzo, el presidente español también mantendrá un encuentro con su homólogo chileno, Sebastián Piñera, en Seúl, Corea del Sur, donde ambos asistirán a la Cumbre de Seguridad Nuclear.

Entre el 19 y el 20 de junio, Rajoy volverá a México para participar en la reunión del G-20 en Baja California, donde los países que participan en el foro volverán a debatir sobre una nueva arquitectura financiera internacional y un modelo de crecimiento sostenible.

Al finalizar la cumbre, el jefe de gobierno viajará a Brasil para tomar parte en la Cumbre Río+20, que se efectuará en Río de Janeiro, entre el 20 y el 22 de junio, donde también se entrevistará con la presidenta Dilma Rousseff.





Breviario cultural

Alfredo Camacho
camacholiv@gmail.com

Cristina Pacheco, Premio Rosario Castellanos

Es condenable la violencia y opresión que, en todas sus formas, padecen millones de mujeres en el mundo, afirmó la periodista y escritora Cristina Pacheco al recibir el Premio Internacional Rosario Castellanos a la Trayectoria Cultural de la Mujer 2012. Tras agradecer tanta generosidad que le otorgaron las integrantes del jurado, la autora de "Al pie de la letra" y "La última noche del tigre", subrayó: "Desde luego que este reconocimiento me da la oportunidad de vivir una experiencia inédita, como la de escribir un discurso que me costó mucho trabajo, se los confieso".

Una Cristina Pacheco emocionada reconoció que nunca se imaginó alcanzar la doble distinción de obtener un premio que mantiene viva la memoria de nuestra gran escritora mexicana, Rosario Castellanos y, al mismo tiempo, asistir al acto que inaugura el Segundo Congreso Internacional La Experiencia Intelectual de las Mujeres en el Siglo XXI. Asimismo, convocó a celebrar esta oportunidad única para acercarse y reconocer a algunas de las mujeres que con su pensamiento, obra y acción contribuyen a abrir, desde los más diversos campos, una nueva historia para el mundo.

La titular del programa "Aquí nos tocó vivir", no dejó de reconocer "con dolor y vergüenza, ante este panorama alentador, que hay otro que por desgracia es innegable: el de la violencia y la opresión que, en todas sus formas, siguen padeciendo también millones de mujeres".

Sobre el Premio Rosario Castellanos, destacó que un jurado de notables mujeres de varios países decidieron conceder por unanimidad el primer premio a Cristina Pacheco, tras la convocatoria pública dada a conocer en diciembre pasado.

El primer Premio Rosario Castellanos lo recibió Cristina Pacheco de manos de Margarita Zavala, presidenta del Consejo Ciudadano Consultivo del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, acto solemne realizado en la Sala Principal del Palacio de Bellas Artes.

Durante la ceremonia también estuvieron la escritora Ángeles Mastretta, la cineasta María Novaro, el escritor José Emilio Pacheco y su hija Laura Emilia, así como Josefina Vázquez Mota, candidata del PAN a la presidencia.

Al término del acto, la Orquesta Sinfónica del Instituto Politécnico Nacional, bajo la dirección de Gabriela Díaz Alatríste y con la participación del flautista mexicano Horacio Franco, ejecutó piezas de Marcela Rodríguez, Gina Enríquez y María Teresa Prieto.

La Torre Desbancada

¿Has oído hablar de la Torre de Pemex?

¡Exacto! Es un edificio de oficinas de la empresa que se llama "Petróleos Mexicanos".

Entonces, no es propiamente una torre. Lo que pasa es que así le dicen a los edificios que son muy altos. Y durante 20 años la Torre de Pemex fue el rascacielos más alto de México.

Es 32 metros más alto que la Torre Latinoamericana. Por eso, desde 1984, la Torre de Pemex, muy orgullosa, reinaba con sus 51 pisos y 214 metros, desde la avenida Marina Nacional, en la Ciudad de México.

Solo que llegó, en 2003, una torre más alta: la Torre Mayor, que por 11 metros le quitó el trono.

Aún así, la Torre de Pemex es un gran edificio. Fue diseñado para soportar sismos de 8.5 grados en la escala Richter, y de hecho, ya pasó la prueba, en el terremoto que azotó a la Ciudad de México, el 19 de septiembre de 1985, que fue de 8.1 grados. La torre solo

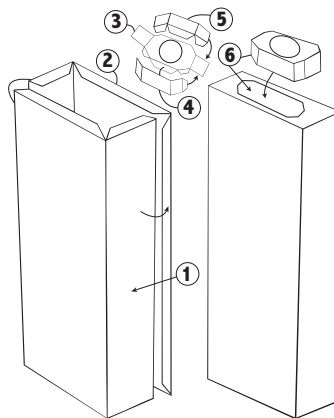
se movió, pero no se dañó nada. Ni siquiera el helipuerto que está, digamos, en la azotea y que, por cierto, se usa muy poco.

Su construcción duró 5 años y se utilizaron, principalmente, aluminio, cristales reflejantes, polarizados de color cobrizo y 224 mil toneladas de acero, de Houston y España, además de concreto mexicano.

A los lados del edificio puedes ver dos franjas negras, que en realidad son las escaleras de emergencia.

Cuando armes la tuya, recuerda que es otro de los edificios más representativos de la Ciudad de México. Y, la verdad, es que, aunque ya no sea la más alta, sigue siendo una gran torre. Tanto, que en ella trabajan 6 mil personas.

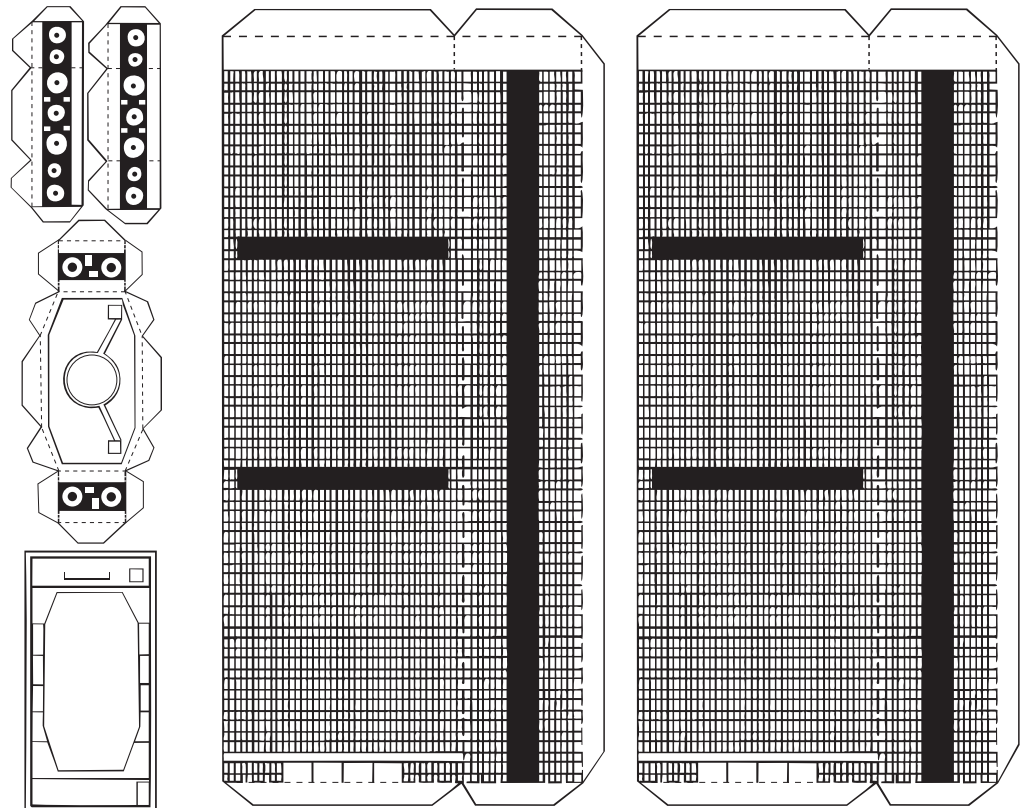
Se tú, ahora, el arquitecto. Fíjate en los detalles y cuida que tu torre sea segura y que también resista las sacudidas y los "acomodamientos de la tierra", cuando la tengan que mover para asear el lugar donde la tengas colocada.



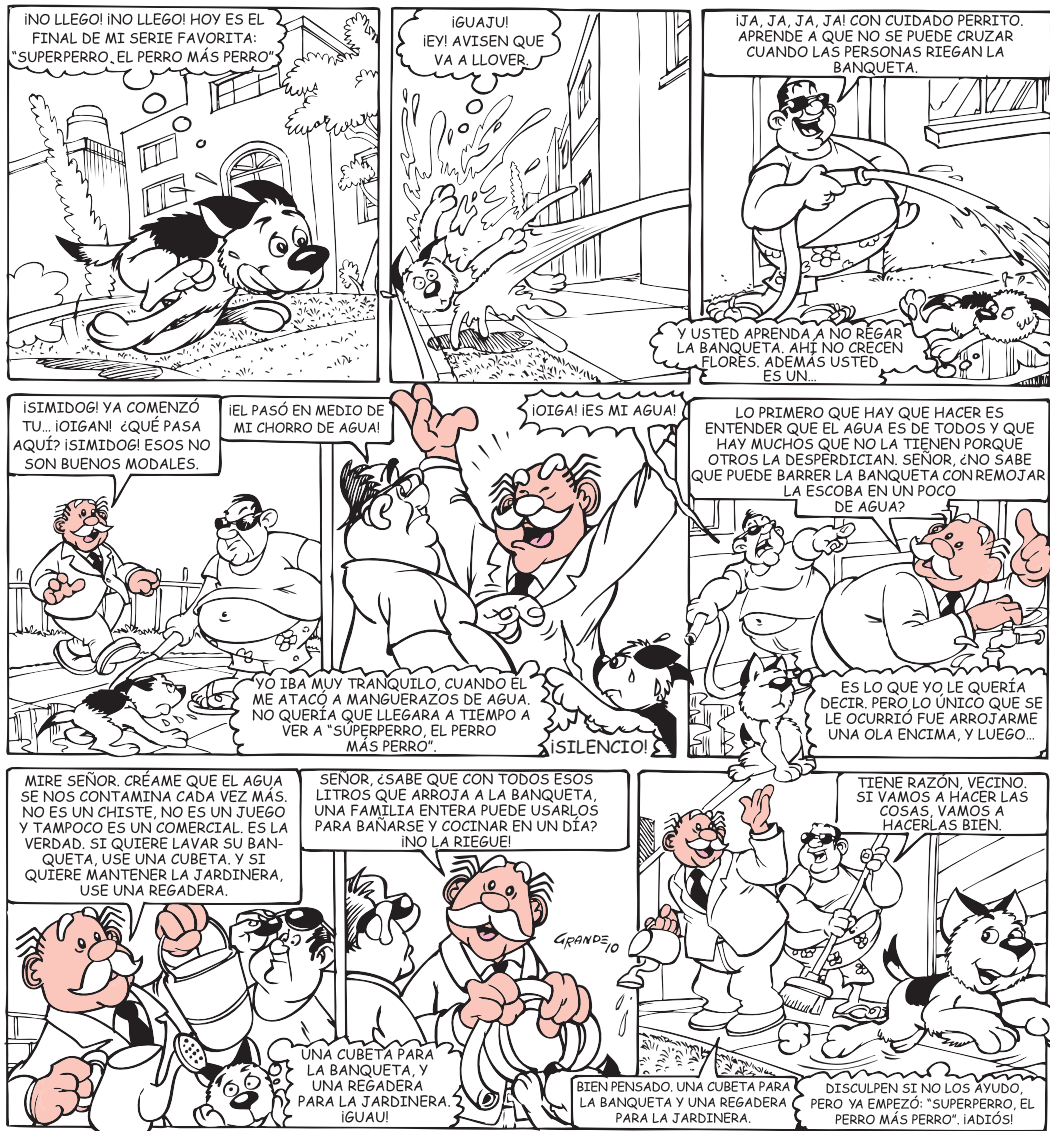
- 1.- Saca copias para tus amigos.
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalo como quieras.
- 4.- Recorta las piezas según el orden de los dibujos.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos.



¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!



A barrer con escoba, no a manguerazos



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

Teresa Demenghi
teresa.demenghi@gmail.com

Un gobernador y una MP cordobeses

El doctor en Derecho Javier Duarte de Ochoa, gobernador de Veracruz-Llave, ha declarado en el Centinela, periódico de distribución gratuita, que los veracruzanos vamos a saber lo qué es tener un mandatario cordobés. Y así se la rifan en Córdoba: Silvia Galván fue a ver a la licenciada Gladis Román Martínez, quien se ostenta con el cargo de Ministerio Público especializado en delitos contra la libertad y la seguridad sexual y contra la familia. Acusa al marido: "Me pega, no me da para la leche, no me da para la cuota de la escuela pública, no ve a mis hijos..." La funcionaria le explica que se ve con el marido de Silvia en el taekwondo, a donde él se exhibe cuando lleva a sus hijos y aprovecha para entenderse con el Ministerio Público.

Además de pedirle que desista de su denuncia, porque ya es suficiente escarmiento el haberlo denunciado, debe entender la agraviada que así son todos los hombres, y que si sigue en su empeño, ella, como funcionaria defensora de la familia, va a ejercer sus atributos con la Ley, y le va a dar a sus hijos al DIF, porque -palabras textuales de la MP- "debe entender que todos los hombres necesitan una esposa, una amante y una novia, pero que todos los hombres así son... existen hombres que dan todo a sus esposas, un carro, dinero y muchas comodidades, a cambio de que los dejen andar con otras mujeres y que no los molesten...". Todo esto consta en el Oficio PGJ/SSC/1957/2011, fechado el 27 de diciembre de 2011, y colgado en estrados

de la oficina de Bertoldo Reyes Campuzano, subprocurador de Supervisión y Control de la Procuraduría General de Justicia del Estado de Veracruz-Llave. En lo que son peras o manzanas, la pobre mujer, ahora padre y madre a la vez, tiene que enfrentar la denuncia contra el marido y la defensora de la familia. Entre tanto, el funcionario antes mencionado quitó de Córdoba a Gladis Román Martínez y la mandó a Orizaba, para que vaya y venga a su casa, con el gasto de cuotas y gasolina que ello implica diario. Y mientras todos los funcionarios siguen cobrando sus quincenas, y siguen gozando de sus vacaciones, los veracruzanos quedamos en manos de un gobierno corrupto y de un gobernador que, por ser de Córdoba, solapa todo lo que huelga a putrefacción. Pero aquí no pasa nada...

Oxatech
 OLANZAPINA

NUEVO

\$149.00

Oxatech
 OLANZAPINA

Tabletas 10 mg
 Caja con 14 tabletas

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

Oxatech
 OLANZAPINA

Tabletas 10 mg
 Caja con 14 tabletas

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.
 Responsable de la publicación:
 Laboratorios
 Maver de México, S.A. de C.V.



Simimagen para todos

Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

Nuestra imagen en los viajes

“Los viajes son los viajeros. Lo que vemos no es lo que vemos, sino lo que somos”
Fernando Pessoa

Los viajes nos permiten vivir nuevas experiencias, constituyen un excelente pretexto para realizar un autoexamen de urbanidad y buenos modales. Muchas veces para hacerlos tendremos que utilizar algún medio de transporte compartido que podrá ser un autobús o un avión. En ellos cohabitaremos con otras personas por lo que no debemos creer que nos libramos de ser respetuosos, corteses y amables con los demás.

Conozcamos algunos elementos para mostrar una excelente imagen durante los viajes:

Seamos puntuales y lleguemos a la estación o al aeropuerto con el tiempo requerido por la aerolínea o para comprar el boleto del autobús.

Una vez dentro, las consideraciones comenzarán a mostrarse. En primer lugar, debemos ser muy cuidadosos con el tamaño del equipaje de mano que llevemos. Si es muy voluminoso podrá incomodar al resto de los pasajeros porque será difícil pasar por los pequeños pasillos sin golpear a las personas. Además, no es adecuado acaparar todo el espacio del compartimiento superior porque causaremos inconvenientes al resto de la gente.

Tampoco es prudente tardarse demasiado en acomodar los bultos porque formaremos una severa congestión en el paso. En caso de que nuestros asientos se encuentren previamente asignados, ocupemos el que nos corresponde. Al sentarnos recordemos que el resto de los viajeros, al igual que nosotros, necesitan su propio espacio, así que solo ocupemos el descansabrazos derecho que es el que nos corresponde y no demos codazos al vecino para quitarlo a fin de acaparar ambos. No apoyemos nuestros pies en el asiento delantero y cuando tratemos de reclinar el respaldo, hagámoslo despacio para no causar ninguna contrariedad al pasajero de atrás.

Si nuestro asiento es el del pasillo, no hemos de molestarnos porque nuestro vecino tenga que usar el sanitario.

Si viajamos acompañados, seamos conscientes del volumen en el que se desarrollan nuestras conversaciones. No debemos gritar, y si viajamos solos y nos toca un vecino parlanchín, evitemos a toda costa confidencias, y si deseamos desmotivar la conversación lo podremos hacer de manera educada diciendo, por ejemplo, “tomaré una siesta” o “deseo terminar este libro”.

Al viajar con niños, estemos muy pendientes de que su comportamiento no perturbe al resto de los viajeros como podría ser correr por los pasillos o tirar del apoyacabezas del pasajero de enfrente; así que prevengámonos llevándonos un libro para colorear, cuentos o sus juguetes favoritos que los mantendrán felices y ocupados. ¡Buen viaje!

Otorrinolaringológicamente

EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA
Por Juan Carlos Iracheta

Hablando... Una persona está sana si sus oídos, nariz y garganta están bien.

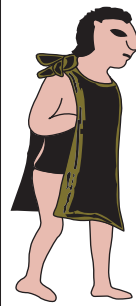
Sólo necesitas: tener gusto por las palabras largas. En el idioma español, aunque no con tanta frecuencia como en otros, se juntan dos, tres, cuatro o más palabras para hacer otra que resulta comprensiblemente más larga que las palabras normales.

En el caso del NÁHUATL, esto llega a ser tan frecuente, que este idioma se caracteriza por ser una lengua **AGLUTINANTE**.

Lo mismo sucede con la lengua alemana.

POR HACER
Aunque no se usen, inventa palabras largas. Qué tal esta:

**“LUGARDONSE-
PREPARANRI-
CASENCHILA-
DASUIZAS-
ALCARBÓN”**



Iztaccíhuatl
Iztac=blanca Cíhuatl=mujer
Tipitzconacacuznequi
Ti=tú Pitzotl=cerdo Nacatl=carne
Cua=comer Nequi=querer



Elektronenmikroskop
Microscopio electrónico
Zweifremdsprachenkorrespondent
Secretaria bilingüe Zwei=dos Fremd=extranjero
Sprachen=idiomas Korrespondent=secretaria

Juan Carlos Fernando Iracheta y Estruc. México.2012 © DERECHOS RESERVADOS. jciracheta@yahoo.com jciracheta.blogspot.com

Crucigrama

Horizontal

- Último mexicano nominado al Oscar
- Esposo de Vázquez Mota
- Moneda de Canadá
- En náhuatl "Lugar de la sembrera florida"
- Aspirante presidencial del Panal
- Capital de Guerrero
- Edil de Monterrey
- 1ra. Simicarrera 2012 fue en...
- Cuántos tipos de diabetes existen
- Barrancas del Cobre se hallan en
- Apodo de Miguel Herrera

Vertical

- Posee 51 municipios uno es Apodaca
- Fondo a pequeñas y medianas empresas
- Demarcación política de La Arena Cd. de México
- Actriz de María Candelaria. 921 de marzo natalicio de...
- Estado donde se localiza Tulum
- Hormona que regula el azúcar en sangre
- El cañón del sumidero está en...
- Viña del Mar se encuentra en...
- El Divo de Linares
- Mentiroso recurrente
- Apellido de esposa de Marcelo Ebrard

SUDOKU

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

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

Soluciones número anterior

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

El valor del... Diálogo

Con gran sabiduría dice el refrán popular: *Hablando se entiende la gente.*

El diálogo constituye, entonces, un indiscutible valor humano, en cuanto que es instrumento de entendimiento y de sana convivencia entre las personas.

El periodista mexicano Horacio Guajardo lo define como la confrontación de dos pensamientos cuya base radica en la conversación.

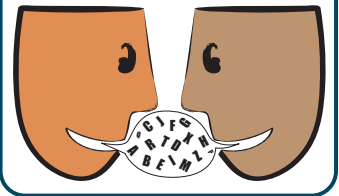
El proceso inicial de todo diálogo consiste en intercambiar ideas y, tal vez, posiciones. De allí que para su mayor eficacia se requiere ocupar lo menos posible del recuerdo y dar preferencia al futuro.

El diálogo es pretensión de reencuentro y de perdón recíproco, en un clima de paz. Su antecala indispensable es el cese al fuego, la tregua cabalmente respetada.

Propone a las partes el abandono del capricho y el dogmatismo, las invita a desocupar las respectivas trincheras para estrecharse las manos a la mitad del camino.

Es necesario dialogar con quienes coinciden en criterios esenciales; así se consolidará y enriquecerá la coincidencia.

Conveniente es dialogar con quienes discrepan, así se podrá construir respeto y hasta amistad a pesar de las diferencias.



Con puntos y comas...

• Fernando Gutiérrez

En el uso de los signos, la Ortografía de la lengua española admite: En obras literarias, así como en textos de fuerte carga expresiva, como los publicitarios o los propios de registros informales, es posible escribir dos o tres signos de exclamación para indicar mayor énfasis en la expresión exclamativa: ¡¡¡Traidor!!!

También apunta: Cuando el sentido de una oración es interrogativo o exclamativo a la vez, pueden combinarse ambos signos, abriendo con el de exclamación y cerrando con el de interrogación, o viceversa; ¡¿Cómo te has atrevido?! ¿Cómo te has atrevido!; o, preferiblemente, abriendo y cerrando con los dos signos a la vez: ¿¡Qué estás diciendo?! / ¡¿Qué estás diciendo?! Todas estas formas son correctas.

fernandoguper@gmail.com

“Hompy-Tonic”, interesante mezcla de ritmos

• Claudia Resillas

Su versatilidad y gusto por la música han hecho que Andrés “Hompy” Castillo, exintegrante del grupo Caló, llegue a la escena con un nuevo disco titulado “Hompy-Tonic”.

Nacido en la Ciudad de México, Andrés descubrió su pasión por el baile a los 15 años y, desde entonces, buscó posicionarse entre los mejores. Al paso de los años, movido por una fuerza interior para quedarse en este país y no aceptar una beca para estudiar ballet contemporáneo en Inglaterra, conoce al productor Luis de Llano, quien lo presenta con Claudio Yarto. Junto con Maya, María y Gerardo, forma el famoso quinteto Caló, primer grupo de rap en español, que logra vender más de seis millones de discos.

Hompy, por su parte, y de manera paralela, continuó con lo que le gustaba: bailar, por lo que monta coreografías para distintos cantantes y grupos como OV7, Sentidos Opuestos, Ha-Ash, Sasha. Al mismo tiempo produce Remixes para Yuri, Paulina Rubio, Thalía, Pedro Fernández, Kabah y Mestizo, entre otros.

Sin embargo, después de la separación de Caló, en 1997, Andrés Castillo sigue produciendo y realizando arreglos



musicales en distintos géneros, lo que logra motivar el lanzamiento de su primer disco como solista, “Hompy-Tonic”, bajo su sello discográfico. También lanza el primer sencillo, “Cadencia”.

En este “track” podemos encontrar una base rítmica que te mueve con sonidos electrónicos muy buenos. Además, fusiona la cadencia del RAP y el canto, característica del “hip hop”, por lo que Hompy nombra a este estilo como “HipHopCybertron”.

Convencido de que la gente hace éxito una canción cuando verdaderamente le gusta, Hompy pretende sacar, uno a uno, los sencillos de su nuevo disco, sin editar uno hasta saber si realmente es lo que gusta.

Hompy creó hace siete años DCM Records, casa productora bajo la cual ha editado varios discos de diversos estilos: Hip Hop, Dance, Pop, Reggaeton, Rock y hasta cumbia. Estamos seguros de que pronto se comenzará a escuchar.

Te invitamos a que no te pierdas Siminota Musical, todos los sábados, a la 1:00 de la mañana, por Azteca 7, o también en www.siminforma.com.mx

¿Ya eres fan de SimiTV? Si aún no te unes a nosotros en las redes sociales, búscanos en Facebook/SimiTV y en Twitter @DrSimiTV.

Frente a la tele



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Brujería

Yo no me asusto de nada pero sí me está empezando a preocupar la presencia de la brujería en la televisión mexicana.

¿Por qué? Porque se está haciendo promoción de la ignorancia y eso, definitivamente, no lo podemos permitir.

Ningún medio electrónico de comunicación le puede vender a la gente la idea de que si practica tal o cual ritual, conseguirá dinero, pareja, justicia o venganza.

Ningún canal abierto de televisión le puede prometer a su público que le va a ir bien o mal en la vida porque lo dice una carta, mucho menos meterse con mansiones embrujadas, espíritus y fantasmas.

La razón es muy simple, los medios electrónicos de comunicación están sustentados en frecuencias, propiedad de la nación.

Y una propiedad de la nación no puede ser utilizada para hacerle daño a la sociedad. Promover la ignorancia es hacerle daño a México. Es como si el petróleo de Pemex se utilizara para incendiar escuelas, como si nuestras zonas arqueológicas se usaran para sustentar la trata de personas. ¡No se puede!

Y sí, se vale hablar de estos temas cuando se está contando una historia de terror, una telenovela de misterio, cuando se está haciendo entretenimiento.

Pero, ojo, nuestras más importantes señales no nos están vendiendo producciones como “Extranormal” ni ediciones especiales de “Cosas de la vida” dedicadas a la brujería como parte de un divertimento; nos las están vendiendo como una verdad periodística, nos están engañando.

¡El colmo! A una señora que lee el tarot en “Venga la alegría”, llamada Josie, le hicieron una campaña de lanzamiento como si se tratara de la más grande aportación del siglo XXI.

Si usted se pone a investigar a Josie en internet va a descubrir que en otros países de América Latina no la anuncian como lo hicieron aquí, sino como “brujita”.

¿Azteca 13 le está dando trato de reina a una “brujita”? ¡Con el mismo entusiasmo con el que cubre las actividades del papa! ¡Con la misma fe con la que promueve sus valores!

Y esto no es nada más en Azteca. ¿Ya se puso a ver lo que está pasando en los canales de Televisa? ¿Ya le echó un ojo a Cadenatres y a las televisoras locales?

¿Por qué nadie dice nada de estos personajes que juran y perjuran que cazan fantasmas, de estas mujeres que leen el agua, como si se tratara de oráculos, o de esos jovencitos que nos invitan a rezarle a las piedras?

¿Por qué cada vez que aparecen estas criaturas las tratan con el más insólito de los respetos? ¿Por qué nadie las cuestiona?

Antes, ni en las peores pesadillas de nuestros honorables concesionarios se hubiera permitido la transmisión de un horóscopo por televisión. Hoy, estamos invadidos de charlatanes que lo mismo nos venden hadas y gnomos que ángeles y demonios. ¿Qué fue lo que pasó? ¿En qué momento la autoridad se relajó?

¿Verdad que sí está de pensarse? No se vale.

ARTISTAS CON MÁS INGRESOS

La estrella del country Taylor Swift destronó a Lady Gaga como la cantante con mayores ingresos de la industria musical durante 2011, con más de 35 millones de dólares, con lo que encabeza la lista publicada por la revista Billboard



EL ESTUDIO

El estudio analiza las diferentes fuentes de ingresos, desde las giras y las ventas de discos hasta las ganancias por los derechos de autor

ntmx
NOTIMEX

Fuente: Notimex, Billboard
Investigación y Redacción: Mónica Fuentes
Diseño y Arte: Juan Hernández López

Realízate la prueba para la detección de la

DIABETES

GRATIS

TODOS LOS MARTES

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

Y tú... ¿ya te hiciste la prueba?

Promoción válida sólo durante el mes de marzo.

Consulte a su médico.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Fundación **BEST**

La visita paso a paso

BENEDICTO XVI EN MÉXICO

Itinerario completo que tendrá el papa Benedicto XVI durante su visita a México, del 23 al 26 de marzo próximos

ITINERARIO DEL PAPA
Guanajuato
23 al 26 de marzo



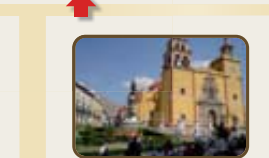
23 de marzo de 2012

- 09:30 horas
- Salida del Aeropuerto Internacional Leonardo da Vinci, en Roma, hacia México
- Encuentro con la prensa durante el viaje

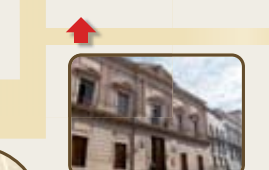


25 de marzo de 2012

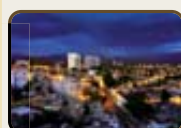
- 10:00 horas
- Santa Misa en el Parque del Bicentenario de León, Gto.
- Rezo del Ángel San Domini, Palabras del Santo Padre



- 18:00 horas
- Celebración de las vísperas con los obispos de México y de América Latina en la catedral de la Madre Santísima de la Luz (León, Gto)
- Discurso del Santo Padre



- 18:45 horas
- Saludo a los niños en la Plaza de la Paz de Guanajuato



26 de marzo de 2012

- 09:30 horas
- Salida en avión desde el Aeropuerto Internacional de Guanajuato hacia Santiago de Cuba
- 09:00 horas
- Ceremonia de despedida en el Aeropuerto Internacional del Bajío, Silao, Guanajuato
- Discurso del Santo Padre.



- 16:30 horas
- Ceremonia de bienvenida en el Aeropuerto Internacional del Bajío, Silao, Guanajuato
- Discurso del Santo Padre



- 17:30 horas*
- Recorrido en el "papamóvil" del aeropuerto hacia el Colegio Miraflores, de León, Gto., lugar de hospedaje del papa



24 de marzo de 2012

- 08:00 horas
- Misa en privado en la capilla del Colegio Miraflores



- 18:00 horas
- Viaje en helicóptero a la ciudad de Guanajuato para la entrevista con el presidente Felipe Calderón, en la Casa del Conde Rul

* Aproximado

Fuente: Notimex, página oficial del papa Benedicto XVI, prensa nacional, página del Papa
Investigación y Redacción: Mónica Fuentes
Diseño y Arte: Juan Hernández López

CURIOSIDADES DE LA VISITA

- El banquete para el Papa será preparado por un chef alemán
- Estará prohibido el alcohol en calles donde pasará el Santo Padre
- Los artesanos de León fabrican un sombrero charro como regalo a Benedicto XVI

