



**6<sup>a</sup> SIMI CARRERA 10K 2012**

**DISTRITO FEDERAL**

**30 SEPTIEMBRE 7:30 AM**

**NUEVA RUTA**

**CIRCUITO CON SALIDA Y META: Museo de Antropología**

"Rompe esquemas, nosotros lo hicimos hace 15 años" ¡Si caminas, trotas o corres, inscríbete! SIMITEL: 01 800 911 66 66

[www.simicarreras.com.mx](http://www.simicarreras.com.mx) [www.emociondeportiva.com](http://www.emociondeportiva.com)



# SIMINFORMA

*Por Un País Mejor* ©



NÚM. 349 640 MIL EJEMPLARES

Septiembre de 2012

[www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

## Juguemos a jugar otra vez



■ Diversiones tradicionales, alternativa contra la obesidad

■ 6

■ Reencuentro con México:

### La última entrevista a Ernesto de la Peña, erudito universal



■ 10



**CUMPLIMOS 15 AÑOS**  
dando y seguiremos ayudando

**¡Gracias!**



**OPINAN:** Alfredo Camacho: *Los mariachis cantaron!* ..... 11 Álvaro Cueva: *Chicos de hoy* ..... 12



## Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar

### La Virgen de la Merced

**P**atrona de los secuestrados En el siglo XIII muchas embarcaciones eran interceptadas por grupos de sarracenos que secuestraban a los pasajeros, los llevaban a Argel y exigían un precio por su rescate. Los prisioneros que tenían familias pudientes recuperaban pronto su libertad, pero los pobres podían morir sin que nadie pagara su rescate. La noche del 1 de agosto de 1218, la Virgen María se apareció, por separado, a San Pedro Nolasco (noble y rico francés), San Raimundo de Peñafort (teólogo dominico y predicador español) y Jaime I el Conquistador (rey de Aragón, España). Les pidió que fundaran una orden religiosa dedicada a rescatar a los cristianos cautivos. Así nació la "Orden de Nuestra Señora de la Merced, redención de cautivos". A partir de entonces, María fue llamada la Virgen de la Merced y se le comenzó a representar con el Niño Jesús en los brazos, vistiendo ambos el hábito mercedario. El Papa declaró el 24 de septiembre como fiesta de Nuestra Señora de la Merced. Los miembros de la Orden, llamados "mercedarios" recorrían plazas y ciudades solicitando ayuda para el rescate de los más pobres. Frecuentemente hacían un trueque con los musulmanes tomando el lugar de los cautivos mientras llegaba el dinero del rescate. Esto hizo que las grandes expediciones siempre estuvieran acompañadas por algún mercedario para que, en caso de que la nave fuera interceptada, se ofreciera como rehén hasta que se pagara el rescate. Es interesante saber que el primer sacerdote que acompañó a Hernán Cortés era mercedario. El convento de La Merced y su barrio Los mercedarios llegaron a México en 1574, casi cincuenta años después que los franciscanos, dominicos y agustinos. Como aquí no había problema de secuestros en altamar, se dedicaron a la atención de las prisiones y construyeron su convento al oriente de la ciudad. El convento, con influencia árabe, fue uno de los más suntuosos de la Nueva España. Lamentablemente, malas políticas del gobierno ocasionaron su demolición. Solo se salvó el claustro gracias a la tenacidad de Gerardo Murillo (el Dr. Atl), que habitó el lugar, para evitar su destrucción. El barrio donde se levantó el convento fue siempre lugar de venta de alimentos. A él llegaban, desde Xochimilco e Iztacalco, las chinampas con flores y verduras, a través del canal de La Viga. A fines del siglo XVIII, cuando se cerró el mercado del Zócalo, el barrio se convirtió en el más grande mercado con animales vivos, ropa, juguetes, flores, dulces, utensilios de cocina y limpieza e, incluso, cohetes, que provocaron graves incendios. El crecimiento de la ciudad hizo necesaria la creación de la actual Central de Abasto, en Iztapalapa, inaugurada el 22 de noviembre de 1982. Durante la fiesta de la Virgen de la Merced, el 24 de septiembre, los comerciantes festejan con una gran misa solemne, un baile popular y obsequios para los clientes. ¡Felicidades a toda la gente linda de ese barrio!

# Premios Por Un País Mejor y Unidos Para Ayudar



Ha concluido la primera fase de los certámenes anuales que la Fundación del Dr. Simi promueve para reconocer la labor social de personas e instituciones con un alto sentido humanista. Ellos pasan a la gran final nacional. A continuación presentamos a los ganadores de los premios Por Un País Mejor (PPM) y Unidos Para Ayudar (UPA) en todas las delegaciones de la fundación que comanda Víctor González Torres.

DELEGACIÓN	NOMBRE GANADOR PPM	NOMBRE GANADOR UPA
Aguascalientes	Genoveva Herrera Hernández	Fundación Bolo, A.C.
Baja California Sur	Andrea Talamantes Murillo	Casa Hogar de Cabo San Lucas, A.C.
Baja California - Mexicali	J. Guadalupe Vargas Salas	Patronato pro Asilo del Anciano, A.C.
Baja California - Tijuana	Graciela Guadalupe López Torres	Club de Niños y Niñas de México, A.C.
Campeche	José Eduardo Nah Moo	Fundación Emmanuel, I.A.P.
Ciudad Juárez	José Antonio Galván	Casa Amiga Centro de Crisis, A.C.
Chiapas	Macrina Pérez Lugo	Casa María de Nazareth, A.C.
Chihuahua	Michael Edward Berkeley	Asilo de Niños y Casa Hogar, I.B.P.
Coahuila	María Guadalupe Argüello Reyes	Fundación Oportunidades Educativas, A.C.
Colima	Ma. Cruz Rivera Salazar	Albatros Centro de Desarrollo Integral, I.A.P.
D.F. Zona 1	Manuel Jiménez Figueroa	Fundación Renacimiento de Apoyo a la Infancia que Labora, Estudia y Supera, I.A.P.
D.F. Zona 2	Pedro Enrique Díez Fernández	Alimentando Mentes Brillantes, I.A.P.
D.F. Zona 3	Angélica Garduño Castro	Asociación Mexicana de la Cruz Blanca Neutral, I.A.P.
D.F. Zona 4	María Angelina Ahumada Betancourt	Centro de Recuperación a Víctimas de las Adicciones CERVIDA, A.C.
Durango	Betty Grace Howard McClain	Asociación de Padres de Personas con Discapacidad Auditiva de Durango, A.C.
Estado de México Norte	María de Lourdes Gómez Sánchez	FADH Fundación de Asistencia y Dignificación Humana, A.C.
Estado de México Toluca	María de la Luz Alvarado Campillo	Fundación Ana, I.A.P.
Guanajuato	Ma. Lourdes Gama Santillán	Albergue Jesús de Nazaret del Bajío, A.C.
Guerrero	Francisca Cristina Ramírez Estrada	Casa Hogar del Niño de Acapulco, A.C.
Hidalgo	María de Jesús Villegas Saavedra	Plan Génesis 13, A.C.
Jalisco 1	Sarahí Estrada Ramírez	Asociación de Distrofia Muscular de Occidente, A.C.
Jalisco 2	Tomás Fernando López Jiménez	Albergue Infantil Los Pinos, A.C.
Michoacán	María Eugenia Murillo Figueroa	Despierta Hay una Solución, I.A.P.
Morelos	José Manuel Saldaña Andréu	Amigos sin Frontera, A.C.
Nayarit	Yolanda Hortensia Pérez Orta	Patronato del Hospital para Ancianos y Huérfanos Juan de Zelayeta, A.C.
Nuevo León	Jovita Jiménez Almanza	Misión del Nayar, A.B.P.
Oaxaca	María Carolina Gómez Balderas	Niños de Magdalena Teitipac, A.C.
Puebla	Juana López Téllez	Comamos y Crezcamos con Alegría, A.C.
Querétaro	Adriana María del Refugio Gerarda Espinosa Balcells	Fundación Queretana Bebé Avance, A.C.
Quintana Roo	Diana Esperanza Ibarra Villarreal	Ejército de Salvación, A.C.
San Luis Potosí	Alejandro Fernández Montiel	Oasis Alzheimer Guadalupe Paláu, A.C.
Sinaloa	Ricardo Velázquez Molina	Manos Amigas por la Discapacidad, I.A.P.
Sonora	María Josefina Herrera Alvarado	Emanuel Arturo, I.A.P.
Tabasco	Elsy Yolanda Trujillo Gaspar	Patronato del Hospital del Niño de Tabasco, A.C.
Tamaulipas	Fernando Martín Astaburuaga Pazzi	Vive Mujer, A.C.
Tlaxcala	Alberto Mendieta Pérez	Asilo de Nuestra Señora de Ocotlán, A.C.
Torreón	Miguel Chong López	Sanatorio de Beneficencia Virgen de los Dolores, A.C.
Veracruz	Yolanda Pérez Cazarín	Reto a la Esperanza, A.C.
Yucatán	Jorge Luis Ayala Bermejo	Centro de Ayuda Familiar para el Estado de Yucatán, A.C.
Zacatecas	Ma. Auxilio Medina Guerrero	Grupo Tiempo de Vivir, A.C.

## SIMINFORMA

Por Un País Mejor

Redacción

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

Reporteros

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

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González

Columnistas

Carlos Ramírez / Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández (F) / Arturo Martínez Aviña / Baltazar Ignacio Valdez / Manuel Magaña Contreras  
Alfredo Camacho / Ana Orozco / Álvaro Cueva

Servicio de Agencia

Notimex

Imprenta en México

Litografía Magna 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

Farmacías Similares / El Sol de México

Bamboé Impresiones

Imprenta en Chile

Mallea Impresores Ltda.

Distribuidores en Chile y Guatemala

Farmacías del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Septiembre de 2012. Periodicidad: catruncenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yañez.

"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".

# Nutrición de calidad al mejor precio



\$69

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

### TABLA DE ALIMENTACIÓN

Edad del bebé	Cantidades por toma		No. de comidas por día	
	Agua hervida en ml	No. de medidas	Fórmula	Otros alimentos
6º Mes	210	7	5	—
Desde el 7to. mes en adelante	210	7	3-4	2*

\$69



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

#### MODO DE PREPARACIÓN

1. Lave bien sus manos antes de preparar el biberón.
2. Lave bien el biberón, la tetera y la tuerca para eliminar cualquier residuo de fórmula.
3. Hervíalo durante 5 minutos, inclínalo y continúe tapado hasta el momento de usarlo.
4. Hervir agua potable durante 5 minutos y déjala enfriar.
5. Consulte la tabla de alimentación y agregue la cantidad marcada de agua tibia al biberón.
6. Se recomienda el uso exclusivo de la medida que se encuentra en el interior de la lata. Añada el número de medidas que correspondan a la edad del bebé.



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

La fórmula láctea no sustituye la leche materna.

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

De venta en **FARMACIAS SIMILARES®**  
 "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75%**



Tlalneantla de Baz, Edo. de Méx., septiembre de 2012

Desde 2004, Laboratorios Loeffler, S.A. de C.V., inició operaciones comerciales, de manera exitosa, con Farmacias Similares®.

Hoy, Laboratorios Loeffler, S.A. de C.V., se suma al festejo y le extiende una muy sincera felicitación por su XV ANIVERSARIO y encomiable labor en pro de la salud y economía de las familias mexicanas. Nuestro distinguido cliente, Farmacias Similares®, es una empresa dignamente representada por el C.P. Víctor González Torres, su líder y fundador.

### ¡ENHORABUENA, FARMACIAS SIMILARES®!

Deseamos que sus éxitos continúen y su negocio se fortalezca día tras día, con su buena dirección, respeto a los valores empresariales, la contribución de su capital humano, y la atención y servicio de calidad a su principal cliente: el pueblo de México.

SINCERAMENTE

LABORATORIOS LOEFFLER, S.A. DE C.V.  
 ¡Calidad para su bienestar!



**FARMACIAS SIMILARES®**  
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"®

**HASTA 75% DE AHORRO**



## Salud y sociedad

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

### Cáncer, virus y bacterias

El cáncer es un viejo conocido de la humanidad. Desde la antigüedad, médicos y anatomistas han dado fe de su existencia, y puede ser rastreado a lo largo de la historia y aún más atrás. Sobre todo aquellos tipos de cáncer que producen tumores.

Pero todavía hoy, a pesar del enorme avance científico logrado por el género humano, las causas de los diversos tipos de cáncer van de plenamente desconocidas a parcialmente conocidas.

Poco a poco, sin embargo, las causas de algunos tipos de cáncer han empezado a ser científicamente descubiertas. Es el caso, por ejemplo, del cáncer cervicouterino. Hoy y desde hace algunos años se sabe que esa patología es producida por un virus: el del papiloma humano (VPH).

También se sabe que en muchos casos de cáncer de estómago un factor causal es la presencia de una bacteria, la ya muy famosa *helicobacter pylori*, productora de gastritis, úlceras y otras lesiones de la mucosa gástrica que pueden derivar en tumores malignos. Igualmente es el caso de algunos cánceres de hígado. Existen evidencias de la relación de esta dolencia con ciertos tipos de hepatitis que, inadvertidos por ausencia de síntomas tempranos, por mal diagnóstico o por deficiente o equivocada terapéutica, al paso del tiempo se convierten en cáncer hepático. Y debe recordarse que algunas hepatitis son producidas por virus.

El conocimiento de la relación entre infecciones virales o bacterianas y la aparición del cáncer permiten pensar que esta puede ser la causa de muchos otros tipos de esta enfermedad. Solo el tiempo y la acuciosa investigación científica podrán confirmar o descartar la relación de causa y efecto entre virus y bacterias y otros tipos de cáncer cuyas causas todavía son desconocidas. Pero por ahora se puede pensar con cierta base que quizás el cáncer, como la inmensa mayoría de las enfermedades, es producto de la presencia y acción de virus y bacterias.

# ¿Sabes qué es la autoaceptación?

A todos, en algún momento, nos ha tocado escuchar: "Deberías cambiar esa actitud", "Eso que haces, no es normal", "¿Por qué no tratas de cambiar?", o cualquier otro tipo de comentario parecido. Asimismo, se nos recuerda la importancia de la autoaceptación como una de las características más valoradas en una persona.

Este bombardeo de mensajes cruzados, ya sea por familiares, amigos, o inclusive medios de comunicación invitándonos a ser uno mismo, pero diferente, confunde y puede llegar a ser factor de angustia para muchas personas, ya que la aceptación de los demás es una condición altamente valorada en su vida.

Se presenta, entonces, la duda de "ser o no ser", o dicho de otra manera, ¿quién

quiero ser y cómo me dicen los otros que debo de ser? Esto no solo incumbe a la parte física, sino también a características de nuestra forma de ser. Recordemos que cada uno de nosotros tenemos una personalidad forjada a partir de nuestro entorno y experiencias que nos hacen diferentes al resto de los demás, pero iguales en el sentido de poder respetar y amar a los otros.

Aceptarnos a nosotros mismos nos ayuda a esto, ponernos en los zapatos de los familiares o amigos, nos hace más tolerantes a las diferentes formas de pensar; mejor aún, una vez que aceptamos quiénes y cómo somos es más fácil iniciar un proceso de evolución, es decir, no dejar de ser quienes somos, sino ser una versión mejorada de

uno mismo con las herramientas que nos permitan afrontar las crisis que se presentan en cada etapa de la vida.

Relativo a esto, es importante no confundir la autoaceptación con el egocentrismo, creer que solo nosotros tenemos la razón o pensamos de forma correcta, ya que esto nos llevaría al otro extremo de la situación, lo cual tampoco es sano.

Para saber si estamos en la dirección adecuada, toma en cuenta estos puntos:

Reconoces tus virtudes y te ocupas en cultivarlas.

Eres consciente de tus defectos, los enfrentas como una oportunidad de mejorar, y no como una excusa.

Estás abierto a escuchar las opiniones de los demás, sin engancharte en críticas destructivas.

Evitas conductas autodestructivas.

Te dedicas un tiempo para ti mismo, en la medida de tus posibilidades, sin sentir culpa por ello.

Te relacionas amorosa y respetuosamente con tu pareja, amigos y familia.



# ¿Qué es una colposcopia?

Todo nuestro cuerpo está formado por células, las cuales solamente son visibles con un microscopio, y cada parte del cuerpo tiene un tipo especial de célula; no son lo mismo las de la piel que las del intestino.

El útero (matriz) tiene una zona donde hay un cambio en la estructura de las células. Se llama "zona de transición", y es muy susceptible a cambios, por lo que se puede detectar a tiempo el cáncer cervicouterino.

El cáncer cervicouterino es la segunda causa de muerte entre las mujeres mexicanas, y es detectable por medio de la colposcopia.

La colposcopia es un estudio que utiliza un microscopio, el cual sirve para visualizar la cavidad vaginal, vulva y el cérvix o cuello de la matriz (donde se encuentra la zona de transición).

Parte fundamental de este estudio es colocar dos líquidos en las partes ya mencionadas para evaluar mejor las estructuras. El colposcopio proporciona imágenes ampliadas y con ello es posible identificar diferentes enfermedades, como infección por virus del papiloma humano, pólipos, úlceras y lesiones compatibles con cáncer. Además, es un estudio donde la paciente puede ver las imágenes en ese momento de las zonas donde se

aprecie una lesión, y permite ser estudiada detalladamente mediante la toma de muestras (biopsia).

Es de vital importancia que toda mujer que haya comenzado vida sexual desde temprana edad, y aun cuando no tenga vida sexual activa, se realice la colposcopia, mínimo una vez al año. Con ello se tiene la oportunidad de detectar el cáncer cervicouterino a tiempo, debido a que no da ninguna molestia, sino hasta que es un cáncer invasivo y, en la mayoría de los casos, incurable.



## SEPTIEMBRE

### IGRITO de promociones!

# 10%

de descuento

**Análisis Clínicos del Dr. Simi**

"Lo mismo pero más barato"

Con el Seguro de Desempeño de la Entidad Federativa de México

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

Si guenos por

**PACAL**

**Paquete corazón 24**

- Química sanguínea 24 elementos
- Electrocardiograma

## \$322.00\*

**en TODAS las pruebas cardiovasculares**

- MAPA • Holter de arritmias
- Electrocardiograma
- Prueba de esfuerzo
- Ecocardiograma

Q.R.F. Sandra Lid Saevidra Hernández Céd. P.M.E. 1036085-078

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



empresa que es sinónimo de confianza,  
envía una cordial felicitación a



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



por haber incursionado exitosamente,  
desde hace **15 años**, en la venta de  
medicamentos genéricos en México.



Laboratorios Novag Infancia, S.A. de C.V.

*Envía una cordial y sincera felicitación por su*

**15<sup>o</sup> Aniversario**

*a*



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



*Extendemos nuestro reconocimiento a su gran trayectoria  
en beneficio de la salud.*



## Espacio a la historia

Manuel Magaña  
mmc.informacion@yahoo.com.mx

### Nueva etapa para México

La Revolución Mexicana tiene en su haber, el dar a México —hasta ahora—, su mayor etapa de progreso y bienestar de toda su historia como nación independiente, al establecer un exitoso esquema económico productivo y de reivindicaciones sociales, en las décadas 1940, 1950 y 1960, período que tuvo su cima con el desarrollo estabilizador y su Doctrina Estrada de No Intervención y Autodeterminación de los Pueblos y Solución Pacífica de los conflictos entre las Naciones.

Por cuestiones ajenas a nuestros intereses, aquella etapa de progreso quedó frustrada a partir de 1970, cuando se le dio la espalda a los postulados de la Revolución Mexicana y se empezó a caminar hacia atrás en aspectos básicos de la vida nacional.

Pasados 42 años de una serie de duras experiencias, se ven en el horizonte tiempos mejores, a la vez que entre el grueso de nuestra población se advierten claros deseos de emprender “un nuevo capítulo de éxitos en la historia nacional”, según lo expresó Enrique Peña Nieto, al recibir el pasado 31 de agosto de manos del ministro presidente del TEPJF, Alejandro Luma Ramos, la constancia de mayoría electoral que lo hace presidente electo de México para el periodo 2012-2018.

Para que volvamos a tener paz y progreso, como el lapso ocurrido entre 1940 y 1970, tenemos ahora, a nuestro favor, que hay voluntad, entre gobernantes y gobernados para establecer lazos de unidad, con el propósito de salir adelante, con la cara en alto, a lograr otro tiempo de desarrollo basado en la productividad y el reparto equitativo de lo producido, porque esto es la base de todo bienestar. Bien lo dice la frase bíblica: “La paz es el verdadero fruto de la justicia”.

Hoy, necesitamos unidad, no rencillas. “Es tiempo de mirar hacia adelante, de construir, de avanzar unidos”, expresó Peña Nieto al recibir su constancia de mayoría electoral.

El progreso logrado entre 1940 y 1970, es ejemplo de que los mexicanos podemos sacar adelante a nuestro país. Para esto, se necesita que los mexicanos estemos juntos en torno de lo que nos une, por encima de lo que nos separa.

Es reconfortante que el próximo presidente, a partir del 1 de diciembre venidero, diga que “nuestro país posee el talento y la capacidad invaluable de su gente”.

Es tiempo de recorrer los caminos de la esperanza, de esfuerzos cotidianos, de rescate de nuestro progreso personal, familiar, social y nacional con los bienes que nos dan nuestros recursos naturales. Empecemos una nueva etapa de trabajo corresponsable y de unidad en torno a los supremos intereses nacionales.

Estamos en el umbral de una nueva época para México, si rechazamos a los profetas de la discordia y atendemos el llamado a la unidad.

# Los juegos que un día jugamos

• Miguel Ángel Sánchez

Saltar la cuerda, jugar canicas o el trompo, dar vueltas con “Doña Blanca”, brincar el resorte, y otras muchas diversiones que de niños marcaron la infancia de tantos adultos, hoy no representan nada para las nuevas generaciones.

En su mayoría, los menores de edad desconocen estos juegos, y viven confinados en sus casas, inmersos en una vida sedentaria.

“Pensamos que esto se debe a la falta de espacio y a la inseguridad que impera en algunas partes del país”, asegura Gregorio Ramos, presidente de la Federación Mexicana de Juegos Autóctonos y Tradicionales.

Para el dirigente, estos factores, más el desarrollo tecnológico, han hecho que los niños dejen de divertirse sanamente, de correr y de saltar. Hoy, son seres inanimados que se pasan la vida frente al televisor.

“Ahora te sientas y, aunque hay nuevas alternativas de movimiento con los juegos de video, no es lo mismo, porque solo interactúas con una pantalla de televisión”.

La falta de actividad entre los menores ha empezado a cobrar factura, su salud ha sido la paga.

“Cuando las personas dejan de hacer actividad física, caen en el sedentarismo, y esto trae consigo problemas como la obesidad”, enfatiza Salvador Mercado, profesor de Educación Física.

Muestra de ello, es que México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. La Secretaría de Salud estima que el sobre-

peso y la obesidad afecta a 4 millones 249 mil 217 niños y niñas de entre 5 y 11 años de edad; a 5 millones 109 mil 420 adolescentes, de 12 a 19 años, e incluso a niños de a apenas un año.

Pero dejar de moverse no solamente daña al cuerpo, también al intelecto.

“Si nosotros no nos movemos, el cuerpo pierde habilidades básicas, incluso las actividades intelectuales van mermando”, advierte el entrenador.

En la actualidad, preocupa que cuatro de cada 10 niños no realizan actividad física alguna, y la mayoría pasa un promedio de 12 horas frente al televisor.

Lo peor, es que con este estilo de vida, los infantes se vuelven susceptibles a desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes, cáncer, hipertensión, bajo nivel de colesterol bueno y altos índices de triglicéridos.

#### Ejercitarse con juegos tradicionales

Para reducir la obesidad, la solución es ejercitar a nuestros niños. Sin embargo, muchos de ellos no lo hacen porque no ven en ello una actividad agradable.

Lo ideal, de acuerdo a Gregorio Ramos, es hacerlo jugando.

#### Se estima que el sobrepeso y la obesidad afecta a

**4 millones 249 mil 217 niños y niñas de entre 5 y 11 años de edad; a 5 millones 109 mil 420 adolescentes, de 12 a 19 años**

“La educación física tiene muchas bondades, pero si dentro de ella un medio para desarrollarla es el juego, es lo mejor, porque al niño hace lo que más le gusta”.

Los juegos tradicionales —sosteine— son una alternativa, pues forman parte de nuestra cultura y aportan un gran esfuerzo físico al practicarlos.

Los chicos —afirma Gregorio— tienen para elegir entre más de 140 juegos autóctonos y tradicionales para practicarlos, y su atracción es tal que es capaz de alejarlos de los videojuegos.

“Si a un niño lo pones a saltar la cuerda, a jugar canicas con un grupo de compañeros, estoy seguro que se va a olvidar de los videojuegos”.

El resultado —agrega Salvador Mercado— será un cuerpo y una mente más sanos.

“El movimiento para el cuerpo es salud, pero una salud integral, tanto la mente como el cuerpo convivirán de manera sana.

#### Dar a conocer juegos tradicionales

Para practicar los juegos tradicionales no hay pretexto. Se pueden realizar en pequeños espacios dentro de casa y en parques públicos. La tarea es darlos a conocer a los niños, ya que muchos de ellos no saben de su existencia.

El potencial físico de estos juegos es tal que ahora las autoridades educativas los han visto como una alternativa para combatir la obesidad, a tal grado que han sido incluidos dentro de sus planes de estudio.



Fotos: Miguel Ángel Sánchez

# Espadiva

Pronto alivio de los cólicos menstruales de moderados a intensos

Reg. No. 144M/2010 ISA VI

Felicita a



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%  
DE AHORRO

En el festejo de sus primeros  
**Quince años**

se comprueba que cuando el trabajo se hace  
con pleno compromiso de triunfar, no hay

**¡nada que los detenga!**

*Esperamos que sus historias de éxito  
se multipliquen en los años por venir.*

**¡Muchas felicidades!**



**APOTEX**



01-800-8-APOTEX  
01-800-8-276839



INDEX DE MÉXICO S.A.

FELICITA A

# FARMACIAS SIMILARES®

## POR 15 AÑOS

DE COMPROMISO CON LA SALUD DE LOS MEXICANOS



## Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com

### El aislamiento de López Obrador

Si algún efecto positivo ha tenido la modernización del sistema de partidos, en realidad ha sido en la creación de un espacio democrático para la lucha política. Pero por segundo sexenio consecutivo, Andrés Manuel López Obrador ha decidido anteponer sus intereses personales a los de la coalición perredista. El costo previsible ha sido el de la fragmentación del espacio centro-izquierda. La decisión del tabasqueño de separarse del PRD-PT-MC estuvo motivada por la negativa de esa coalición a acompañarlo en el desconocimiento de Enrique Peña Nieto como presidente, declarado por el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación. El PRD razonó su negativa en función del espacio y el tiempo perdido en el sexenio de Calderón al no reconocerlo como Presidente de México.

Los documentos básicos del Movimiento de Regeneración Nacional ofrecen la imagen de un futuro partido en contra del sistema de partidos, y con motivaciones que tienen que ver más con la defensa en las calles de criterios de gobierno. Pero los partidos-movimiento operan con funcionalidad de corto plazo, solo como oposición callejera y sin posibilidad de influir en la reformulación institucional. La creación del Morena no fue una mala idea; lo problemático, en realidad, es que se trata de un movimiento social de masas basado solo en el punto de no reconocer a Peña Nieto como presidente. Con ello, la base popular del lopezobradorismo se estrecha en cuanto a influencia en decisiones del poder porque inevitablemente en México todo pasa por la institución presidencial y su titular.

De ahí que el Morena nazca con un pecado original: convertir a López Obrador en el sol alrededor del cual deben girar todos los astros. Lo peor que le puede ocurrir al PRD es que los seguidores de López Obrador y del Morena, que son legisladores por el PRD, el PT y MC, vayan a ser un voto negativo a los acuerdos en el Congreso y, entonces, la gran coalición centro-izquierda le ceda todo el terreno del sistema de decisiones al PRI-PAN.

Al final, López Obrador consolidó su imagen de agitador social de masas y no el estadista dentro del sistema institucional de toma de decisiones. Con ello, un importante porcentaje de ciudadanos —quizá menos del 15%— quedará al margen de las reformas y aislado en su propio mundo ideal.

# SÍMBOLOS PATRIOS

La bandera, el escudo y el Himno son nuestros símbolos patrios y su existencia se remonta a la época de la Independencia, al surgir México como un nuevo Estado libre y soberano

#### ESTANDARTES

- El uso de estandartes se remonta a la época del México antiguo
- Los aztecas, los tlaxcaltecas y los tepanecas utilizaban estandartes con distintos símbolos que los identificaban con su gobernante o con su estado

#### COLORES DE LA BANDERA

1821 Los colores de la bandera se originaron en la bandera del Ejército de las Tres Garantías o "Trigarante"

- Verde  
Esperanza
- Blanco  
Unidad
- Rojo  
La sangre de los héroes nacionales

#### CARACTERÍSTICAS

- En la franja blanca y al centro, tiene el Escudo Nacional, con un diámetro de tres cuartas partes del ancho de dicha franja
- La proporción entre anchura y longitud de la bandera, es de cuatro a siete
- Podrá llevar un lazo o corbata de los mismos colores, al pie de la moharra
- Un modelo de la Bandera Nacional, autenticado por los tres poderes de la Unión, permanece en el Archivo General de la Nación y otro en el Museo Nacional de Historia

#### CAMBIOS EN EL ÁGUILA

- Venustiano Carranza dispuso que el águila se colocara de perfil izquierdo y conservara las características con las que los mexicanos habían concebido cuando descubrieron la tierra donde fundarían Tenochtitlan

Fuente: Notimes, enciclopedia libre, redmexicana.com, monografias.com  
Investigación y redacción: Susana Hernández Valles  
Diseño y arte: Elizabeth Sieres

## Llegó la hora; este es el momento

Editorial

Creer en materia competitiva, mantener la estabilidad financiera, recuperar las calles, combatir la pobreza y, a partir del reconocimiento de nuestra gran deuda social, crear oportunidades de desarrollo, son los retos que se plantean no a una nueva administración, sino al país entero.

Ha llegado el momento en que como sociedad nos esforcemos por tener un país mejor; entender que el trabajo no es de un nuevo gobierno, sino de la colectividad.

Es tiempo de tomar las riendas de nuestra nación y exigir a nuestros empleados —los funcionarios públicos— que se combata la corrupción, pero también a su prima hermana, la impunidad.

No podremos aspirar a un país mejor conformándonos con los mensajes que se envían desde el poder. Es imperativo empujar para que se respete el estado de Derecho y la realidad deje de ser politizada.

Partamos de reconocer que las cosas no están bien, pero que no todo está perdido. Empecemos por asumir nuestra responsabilidad y abandonemos la cómoda posición de criticar todo. Pasemos a los hechos y dejemos que las palabras dejen de ser discurso triunfalista.

Apostemos por un país de acciones encaminadas a privilegiar a la gente. Se lo debemos a México y a todos los que hoy nacen y merecen una oportunidad.

Es momento de olvidar los años en que todo lo dejamos a papá gobierno y, como sociedad civil, organizarnos para construir un contrapeso; un factor de equilibrio para repudiar y castigar al poder desbordado.

Es tiempo que todos los mexicanos, así como exigimos la transformación de la política, cambiemos de mentalidad. Sobre la mesa están temas como el acceso a la información, anticorrupción y transparencia en la relación de medios y poder. He ahí una primera oportunidad para mostrar madurez, porque deberán venir reformas en lo fiscal, laboral y las telecomunicaciones.

No temamos al cambio y no olvidemos los ejemplos que la historia nos obsequia; uno de ellos, de más reciente cuña, aquel que decía que los medicamentos genéricos eran una quimera. A 15 años de irrumpir en el mercado farmacéutico, la verdad triunfó con un Dr. Simi como punta de lanza.

Actuemos; tenemos una deuda con los sectores más vulnerables de la sociedad y en lugar de ver en el regreso del priato un retroceso, dispongámonos a actuar. No hacerlo sería tanto como no aprender del pasado o resignarse a ser testigo de la debacle de nuestros valores.

Rompamos el paradigma. México no solo lo puede hacer, debe hacerlo...



Hecho para ti,  
porque hoy puede ser.

CON UNA **CARA BIC**  
no puedes fallar

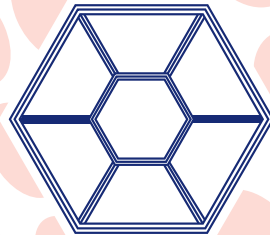
• Triple hoja  
• Cabeza móvil  
• Doble banda lubricante con Aloe Vera

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

75% MAS BARATO

Triple Hoja Cabeza Móvil Banda Lubrificante

CUIDA TU PIEL



**Delapack, S.A. de C.V.**

Felicita cordialmente

al **C.P. Víctor González Torres**,  
presidente de **Farmacias Similares**,  
por abrirle camino a la industria farmacéutica nacional  
en el campo de los productos genéricos.

Congratulaciones por estos primeros **15 años**  
en el mercado y por su labor altruista.

**SIMitarjeta<sup>®</sup>**  
Telefónica  
de larga distancia



Felicita a

**FARMACIAS**



Dr. Simi<sup>®</sup>

**SIMILARES<sup>®</sup>**

"LO MISMO PERO MAS BARATO".

por sus

**15**  
**años**

de trabajo y  
compromiso  
con México.

# La última entrevista a Ernesto de la Peña

■ Temía a la muerte

● Juan Manuel Rentería

Sirvan estas líneas para rendir modesto homenaje póstumo a un excepcional mexicano y, a la vez, a un verdadero erudito en literatura, historia, filosofía y teología.

Es el maestro Ernesto de la Peña, espléndido escritor, a quien antes de su fallecimiento le fue otorgado el Premio Menéndez Pelayo, una de las máximas preseas mundiales.

Con lamentables problemas de salud, dificultad para moverse con su inseparable equipo que le surtía de oxígeno, pero con titánica fortaleza y su permanente sonrisa, el maestro Ernesto de la Peña nos recibió en sus oficinas del barrio de Chimalistac, en San Ángel.

"Tengo crecido el corazón, los pulmones deficientes y ahora lo que está preocupándome, lo que está siendo la primera enfermedad, son los riñones; entonces estoy sometido tres veces a la semana a hemodiálisis para mejorar un poco el funcionamiento, sacar el agua sobrante y todo lo que usted sabe que sucede con eso; voy bien, voy progresando..."

El maestro Ernesto de la Peña nació en la Ciudad de México el 21 de noviembre de 1927. Falleció de 84 años de edad. Estudió letras clásicas en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Se entregó al estudio de los filósofos presocráticos, a la filosofía de la ciencia, lengua y literatura rusa, lengua árabe, sánscrito y lingüística indoeuropea.

Sustentó los exámenes de traducción del griego y el latín, con calificación de excelencia. En el Colegio de México cursó sánscrito y chino. Además, estudió lenguas occidentales y orientales.

— ¿Maestro, usted cree en el más allá?

— Yo no creo en el más allá, en todo caso tengo dudas muy serias, y le aseguro que no creo en el más allá de lo que un cura me va a ofrecer, de ninguna manera, y si se ofenden, lo lamento, es mi convicción.

El reportero insiste: ¿maestro De la Peña, para usted, qué sigue más allá de la muerte?

"Nada, es muy amargo decirlo, pero es mi manera de pensar".

— ¿Qué lugar le estamos dando a la cultura en México?

La respuesta del maestro Ernesto De la Peña es enfática: "Casi nulo, si usted ve los índices de lectura, estos son para dar de gritos, un país que en promedio lee medio libro al año, es un país perdido".

Afirmaba el estudioso en literatura que los medios de comunicación, concretamente la radio y la televisión, no son utilizados correctamente y que deberían dedicar más tiempo a los programas de difusión y divulgación cultural.

El maestro De la Peña fue traductor oficial de la Secretaría de Relaciones Exteriores y de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público. Tradujo a científicos y filósofos como Hipócrates, Anaxágoras, Kant, Van der Leeuw, y a poetas como Mallarmé, Rilke y Ginsberg. Participó en numerosos programas culturales para diferentes canales de televisión como México en la Cultura, Sopa de Letras y Momentos Literarios.

Fue comentarista de ópera y miembro del Consejo de la Ópera del Instituto Nacional de Bellas Artes. Durante más de 20 años realizó importante labor de difusión cultural en el Instituto Mexicano de la Radio.

Dictó innumerables conferencias sobre temas humanísticos, en general, y especialmente sobre temas relacionados con las letras clásicas griega y latina y la Biblia.

El maestro Ernesto de la Peña colaboró en diversos diarios y revistas, entre ellos, *El Sol de México*, *Excelsior* y la revista *Siempre!*.

Publicó varios libros, entre ellos, *Las Estratagemas de Dios*, *Las máquinas espirituales*, *El indeleble caso de Borelli*, *Mineralogía para intrusos*, y *Los evangelios de Mateo, Marcos, Lucas y Juan*. Fue colaborador de la *Enciclopedia Danteasca*, fue miembro de número de la Academia Mexicana de la Lengua. La Real Academia Española le extendió el diploma de reconocimiento como Académico Correspondiente Hispanoamericano en México.

— ¿Maestro, tiene usted algún miedo?

— Miedo a muchas cosas, a la muerte, en primer lugar.

Fue condecorado por diversas universidades, y en 2003 fue distinguido con el Premio Nacional de Ciencias y Artes en el campo de lingüística y literatura. En 2007 recibió la Medalla de Oro de Bellas Artes.

Un año después recibió el Premio Alfonso Reyes. También le fue otorgado el Premio Nacional de Periodismo Cultural José Pagés Llergo.

Este año recibió la Medalla Mozart por la promoción, preservación y difusión de la música. Además, del último que le dio España: el Menéndez Pelayo.

**Ernesto de la Peña, un mexicano ejemplar. Descanse en paz.**

EXCLUSIVA



**Biomesina\***  
Butilboscina  
Tabletas  
Presentación:  
10 mg C/ 10 Tabletas  
**\$14.90**



**Ulgastrin\***  
Ranitidina  
Grageas  
Presentación:  
150 mg C/ 20 Grageas **\$15.90**  
300 mg C/ 10 Grageas **\$15.90**



Consulte a su médico.  
Su venta requiere receta médica.

Hefco del México por BIOMEP, S.A. DE C.V.  
Ventas: Tel. (018) 2705332 y (018) 2706118

De venta en...  
**FARMACIAS SIMILARES\***  
"LO MISMO PERO MAS BARATO". **HASTA 75% DE AHORRO**




**Custompiec,**  
S.A. de C.V.

"La importancia de estar a tiempo en pro de tu salud"

Importador de material quirúrgico desechable, y de cosméticos,  
se enorgullece en felicitar a



**FARMACIAS SIMILARES\***  
"LO MISMO PERO MAS BARATO". **HASTA 75% DE AHORRO**

Por su  
*15 Aniversario*

Y se congratula por el apoyo que el CP Víctor González Torres da a las pequeñas empresas —como la nuestra— para llevar salud de calidad a millones de mexicanos, demostrando así el amor por su país.

Custompiec, además de una atractiva línea de productos cosmetológicos de excelente calidad, pone a su disposición el nuevo cubrebocas sencillo, de doble capa, sellado de alta frecuencia y empacado en bolsa de celofán con 10 piezas, impresa en su exterior para evitar contacto con el producto.



[www.custompiec.com.mx](http://www.custompiec.com.mx)

## Breviario cultural

Alfredo Camacho  
camacholiv@gmail.com

### ¡Los mariachis cantaron!

Ahora sí, y más fuerte que nunca, ¡los mariachis cantaron! Ya fueron reconocidos por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Por tal motivo, la capital de Jalisco se vistió de manteles largos para rendir tributo a quienes han deleitado con su canto a múltiples generaciones. ¿Quién no ha llevado serenata con mariachi en algún pasaje de su vida? Es una grata experiencia que no se olvida nunca. Porque, hay cosas que perduran y, entre ellas, los recuerdos van por delante, y cuando llegan a fallar, ahí está la tradición oral, y quién mejor que los mariachis para evocamos los tiempos idos. Ahora con el reconocimiento mundial al mariachi, es tiempo de revalorar nuestras

tradiciones culturales populares, y reivindicarlas, porque ya forman parte de nuestra identidad como mexicanos, y sería una verdadera lástima dejarlas que se extingan en la noche del tiempo. En la capital de la república se tiene la catedral del mariachi en Garibaldi, por donde han desfilado figuras legendarias como José Alfredo Jiménez, Pedro Infante, Jorge Negrete y Javier Solís, entre muchos otros. Figuras señeras han immortalizado en libros, películas y canciones su paso por Garibaldi, y aquellos momentos en que, con dos que tres tequilas adentro, sentían que se jugaban el todo por el todo al pedir, casi a gritos, al mariachi: ¡tóqueme quinientos pesos de Amor perdido! Y, supuestamente, ya superados esos

amores inolvidables (que suelen ser más fáciles de olvidar que otros pasajeros que se aferran en el alma), pues que siga la fiesta con el mariachi. Si de pedir canciones se trata, que canten El Rey, Cielo, Rojo, Perfume de Gardenias, Amor eterno, Mujeres Divinas, y las que vengan. Por todos esos recuerdos y muchas otras cosas más, da un gusto enorme que se reconozca la labor musical de los mariachis, y que ello dé pauta para revalorar y rescatar nuestras tradiciones populares. Sea pues, de paso, una invitación para que las nuevas generaciones, mediante el mariachi, conozcan y quieran aún más el México que fue, es y será parte de su identidad y de sus antepasados que forjaron esta maravillosa patria.



## Simimagen para todos

Ana Orozco  
Puedes leer su columna en [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

El cabello, poderosa arma en la imagen de un hombre



## ¡Elimina los piojos!



Shampoo con mezcla de tensioactivos, acondicionadores y suavizantes. Contiene extractos naturales de Quassia amara L. fórmula que ha demostrado científicamente eficacia para **eliminar piojos y liendres.**

- **Úsalo todos los días y prevé la reinfestación.**
- **Sin efectos tóxicos.**

Si persisten las molestias consulte a su médico. Para toda la familia

N° Reg. 0009C2010 SSA  
N° AUT. 11330020181865

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES\***



## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

### Chicos de hoy

Fui muy afortunado, cuando era niño; veía programas vespertinos, como "Plaza Sésamo", y la más variada combinación de telenovelas.

Pero lo interesante es que se trataba de producciones aspiracionales, de historias protagonizadas por hombres y mujeres que querían estudiar y emprender negocios. Estoy convencido de que por eso soy una persona buena, de que por eso le agarré el gusto al estudio, al trabajo y a la superación.

Si hoy fuera niño, mi máxima aspiración en la vida sería convertirme en narcotraficante, en permanecer en la más patética de las ignorancias y en quedarme en mi zona de confort esperando a que las cosas se resolvieran mágicamente.

¿En qué me baso para decirle esto? En que no hay manera de ver la televisión de ahora sin escandalizarse por el manejo de sus contenidos.

Los peores criminales de nuestro país, cuando son presentados ante las cámaras, parecen estrellas de cine y lo primero que se comenta de ellos es lo mucho que ganaron, lo bien que vivían y el inmenso poder del que gozaban.

¿Por qué nadie los muestra arrepentidos? ¿Por qué en ningún momento vemos a sus padres o a sus hijos lamentando lo bajo que cayeron? ¿Por qué jamás los podemos asociar al dolor?

Cualquier persona, en sus cinco sentidos, ve eso, y si no se inspira comienza a fantasear con hacer algo parecido solo que bajo la premisa de: "A mí no me van a capturar".

Algo más o menos parecido sucede con la promoción de la ignorancia.

Si usted se fija con atención, de un tiempo a la fecha, lo que la televisión nos enseña es que hablar mal, faltarle al respeto a los demás y vivir en el mal gusto es chistoso, divertido, que es lo mejor.

¿Para qué estudiar, entonces? ¿Para qué preocuparse por conjugar bien los verbos?

¿Qué caso tiene aspirar al ascenso social? Más o menos en este mismo sentido va mi comentario de "la zona de confort".

Antes, uno tenía que trabajar para ganarse las cosas. Ahora, llegan solas, por suerte, por magia, por milagro y, si no, basta con encuercarse, con participar en algún escándalo o con llamar la atención a la mala para salir de pobre.

¿A usted no le preocupa esto? A mí sí, porque cada vez me encuentro con más casos de padres que tienen problemas con sus hijos por enseñanzas que han obtenido a través de los medios.

Desde cuestiones básicas de salud, como la anorexia y la bulimia, hasta chicos que no le tienen miedo al crimen, al delito, al "bullying", pasando por púberes que se accidentan rasurando sus genitales.

¿Por qué? Porque están aprendiendo, mirando sus programas favoritos, que el vello corporal es malo, que hay que acabar con él a cualquier precio.

Fui muy afortunado, tuve una bonita infancia televisiva. ¿Qué van a decir nuestros hijos cuando sean grandes? ¿Qué!

## Maná graba su nuevo video *Hasta que te conocí*

• Claudia Resillas



Maná regresó a México para grabar su nuevo videoclip *Hasta que te conocí*, primer sencillo de su nuevo material discográfico *Exiliados en la bahía: Lo mejor de Maná*, y, por supuesto, Siminota Musical estuvo a su lado para contarte los detalles.

Bajo la dirección de Pablo Croce, *Hasta que te conocí* se grabó en los estudios Churubusco, de la Ciudad de México, y para ello, por segunda ocasión, Maná eligió una canción de Juan Gabriel para incluirla en su nuevo disco.

"Estábamos en Venezuela, tomando unos tequilas, cuando escuché esta canción y me conmovió; entonces les dije a mis compañeros: '¿Por qué no la grabamos?' Queríamos hacer una versión que tuviera

un sonido latino y su toque de balada, sin que perdiera su esencia, y salió una versión que nos encantó, porque tiene todo el estilo de Maná", platicó Fher, en conferencia de prensa.

Maná decidió tomar canciones de otros intérpretes, porque aseguran que juegan con ellas y le imprimen su propio estilo, arreglos que le han gustado a su público y han resultado un éxito.

Exiliados en la bahía: *Lo mejor de Maná*, es el título del nuevo proyecto de este famoso cuarteto mexicano. Contiene un disco doble con una nueva colección de éxitos, es decir, un resumen de sus tres últimas producciones, que incluirá un tema inédito llamado *Un nuevo amanecer*.

Este nuevo material ya lo puedes encontrar en todas las tiendas de discos del país.

Sin embargo, esta legendaria banda de rock no solo vino a México a grabar su video, también anunciaron que cierran en nuestro país su exitosa gira "Drama y Luz World Tour", con una serie de conciertos, que concluirán el 5 de octubre, en el Palacio de los Deportes, de la Ciudad de México.

Si quieres enterarte de estas y muchas noticias más, no dejes de ver Siminota Musical, todos los viernes, a la 1:00 de la mañana, por Azteca 13, y, por supuesto, seguirnos en las redes sociales.



## Azul de Amanecer, monólogo de nostalgias

• Moisés Sánchez



María de la Luz Cendejas y Felipe Kuri, en la producción, unen su talento para presentarnos *Azul de Amanecer*, un monólogo producto de la inspiración de esta gran actriz quien, además, lo dirige y actúa.

Ellos nos muestran como una mujer hurafia, casi etérea, crea a partir de su convivencia con las esencias, colores y perfumes de las flores su propia forma de existir.

Solamente se permite hablar con una niña, que bien pudo haber sido ella misma, permitiendo así un espacio a sus nostalgias que no solo la humanizan, también la sensibilizan y la descubren vulnerable a la inocencia y al candor.

Esta puesta en escena cuenta con música en vivo creada e interpretada por *Chance Zero*, conformado por Jorge Selianitis y Leopoldo Río de la Loza, ambos egresados de la Escuela Libre de Música. El director de escenografía y arte es Jorge Alemán, egresado del Instituto Potosino de Bellas Artes. Y se suman a este esfuerzo, el debut en teatro de las niñas Montserrat y Carolina Barraza, alternando funciones.

*Azul de Amanecer* se presenta, por corta temporada, en el Teatro Coyacán (Héroes del 47, #122, Col. San Mateo Churubusco) todos los lunes a las 20:00 horas. Los boletos están a la venta en taquilla y Ticketmaster.

## Grupo Collins

Felicita extensamente a  
**FARMACIAS SIMILARES**  
 en su 15° Aniversario.  
 ¡Enhorabuena!

*Saludable  
 por Naturaleza*



Calidad y Prestigio  
 Significa Collins



Una empresa orgullosamente mexicana

Laboratorios Jaloma, S.A. de C.V.,  
 líder nacional en la venta de  
 material de curación, artículos  
 para bebé y cuidado personal,

felicita a



**FARMACIAS SIMILARES**<sup>®</sup>  
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"<sup>®</sup>



por su **15 aniversario**,  
 y le desean que sean muchos más,  
 llevando salud a millones de mexicanos.



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

**Solicitamos: VENDEDOR**

**Requisitos:**

- Hombres o mujeres
- 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.




**Servicios:**

- Peluquería
- Barbería
- Bolero
- Sastre
- Consultoría en Imagen física

Pregunte por nuestros casilleros



Tel. 5553-4354  
Av. Sonora #86 Col. Roma Norte, Del. Cuauhtémoc  
C.P. 06082 México, D.F.  
contacto@saintgermain.com.mx  
www.saintgermain.com.mx



**FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO" **Hasta 75% de descuento** y **ONETOUCH**

**Seguimos dando más**

En la compra de 1 caja de Tiras Reactivas OneTouch Ultra de 50 pzas.

**GRATIS** 1 caja de Tiras Reactivas OneTouch Ultra de 10 pzas.

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.

Promoción válida del 1 de septiembre al 31 de diciembre de 2012 o hasta agotar existencias.

## ¿Qué le pasa al rey?

• Fernando Gutiérrez



¿Por qué está triste Cristiano Ronaldo? Quizá muchos no entiendan el conflicto que aflige al talentoso y ultramillonario jugador portugués del Real Madrid.

Es difícil saber por qué el espigado y musculoso futbolista entró hace unos días en el despacho del presidente del club, Florentino Pérez, y le soltó una frase: "Estoy triste..."

Sus palabras cayeron como una bomba en España, y le dieron la vuelta al mundo, pues nadie esperaba que un ganador de la Supercopa estuviera deprimido.

Entonces, ¿qué rayos le ocurre al astro que tiene y ha tenido a las mujeres más hermosas del planeta, rendidas a sus pies?

Para los seguidores del equipo merengue resulta inexplicable que un jugador, que cobra casi 15 millones de dólares por temporada, que es un ídolo mundial y que sale con una espectacular modelo rusa no esté saltando de alegría.

Para evitar un "incendio" todavía mayor, Cristiano precisó, en las redes sociales, que su tristeza no venía motivada por el dinero. Obvio: su problema no es económico.

La prensa europea escribe: "Se dice que el portugués no siente el aliento de la grada que echa de menos un mayor apoyo del club ante la FIFA y la UEFA en la lucha por galardones individuales como el Balón de Oro que una y otra vez se lleva Lionel Messi.

"Se comenta que no se habla con el brasileño Marcelo el que era su mejor amigo de la plantilla al que no le perdona que dijera en una entrevista que Iker Casillas se merecía el Balón de Oro.

"Se habla que Casillas y Cristiano no terminan de congeniar y que el vestuario está dividido entre españoles y portugueses. Se dicen muchas cosas en la prensa española pero nadie conoce a ciencia cierta la verdadera pena que atenaza al astro portugués".

Él ha cumplido con títulos y centenares de goles. Jugador con ego odiado y admirado por igual, pero siempre dispuesto a superarse, Cristiano ha protagonizado en estos años un espectacular duelo con Messi por entrar al Olimpo de los más grandes del fútbol.

¿Cuál es, pues, la verdadera razón de su congoja? Bueno, sin tener una bola de cristal ni una chistera de mago, podemos afirmar que el rey es una víctima del mal de nuestra época, la cual nos adiestra para estar siempre insatisfechos con lo que tenemos.

Cristiano padece esa "enfermedad", aunque posea castillos, autos deportivos, yates, mujeres... bla, bla, bla...

Hay en su ego, siempre ensoberbecido, un enorme vacío, un hueco tan grande como el que puede dejar la caída de un meteorito sobre la Tierra.

Ese agujero hay que llenarlo con espiritualidad, con humildad, con bondad, con agradecimiento, con amor, con esa sonrisa del corazón que nos abre todas las puertas, incluso las de nuestros más férreos enemigos.

¿O no?  
fernandoguper@gmail.com

## Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



### Las estrellas de la tontería

Algunos han dejado de ser estrellas del beisbol de las Grandes Ligas para convertirse en los soles de la tontería. A esa lista, tan triste como negra, hace unos cuantos días se sumaron los nombres del jardinero Melky Cabrera y del lanzador Bartolo Colón, cuyos análisis indicaron que ingirieron sustancias prohibidas, y los suspendieron con los consabidos 50 juegos de temporada regular. El de Cabrera es un caso

verdaderamente dramático, pues resultó una sorpresa que estuviera mejorando extraordinariamente sus números con los Gigantes de San Francisco, y se pensaba que al quedar como agente libre, el próximo año conseguiría un contrato multimillonario. Se supo, incluso, que los Gigantes habían ordenado 20 mil camisetas con su número y su nombre para ser repartidas entre sus aficionados y que, después del resultado positivo, apenas tuvieron tiempo para modificar el pedido.

Duele que se le estén dando estos golpes a nuestro querido deporte y más todavía cuando se trata de jugadores latinoamericanos, quienes pueden hacer más difícil el camino para sus hermanos de raza que ahora están luchando por hacer realidad el sueño de jugar en las Grandes Ligas. Ojalá que, por fin, todos aprendan en cabeza ajena, que entiendan que la trampa y el engaño están condenados al fracaso y ni uno más cometa la misma tontería.

Gelcaps Exportadora de México, S.A. de C.V.

# gelcaps®

Felicitamos a Farmacias de Similares por sus primeros 15 años en el mercado farmacéutico mexicano, en el cual se ha caracterizado por poner medicamentos de calidad y precio accesible, al alcance de millones de personas contribuyendo así al desarrollo de nuestro país.






## FARMACIAS SIMILARES®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

# Prilver

## RAMIPRIL

### 5 mg



Reg. No. 183M2011 SSA IV

\$99.00



Tabletas 5 mg Caja con 16 tabletas

Consulte a su médico.  
Su venta requiere receta médica



## maver®

Con Ciencia por tu Salud  
[www.maver.com.mx](http://www.maver.com.mx)

### Medicina de Calidad a tu alcance

## DE VENTA EN: FARMACIAS SIMILARES®

Responsable de la publicación:  
Laboratorios Maver de México S.A. de C.V.

## Crucigrama

### Horizontal

3. Hijo de Nezahualcóyotl
6. El carnal de Tin-Tan
9. Apellido del primer hombre en pisar la Luna
10. Dónde se encuentra la Puerta de Alcalá
11. Órgano más extenso del cuerpo humano
12. Moneda en China
14. En México, Nueva Jerusalén se ubica en
17. Pareja cinematográfica de Capulina
19. Presidente de las Chivas de Guadalajara
20. Planeta con dos aros



### Vertical

1. Nuevo técnico del San Luis
2. Famoso cuadro de Da Vinci
4. Conocidas estatuas de Tula
5. Gabino, primer director de la Escuela Nacional Preparatoria
7. Nuevo camino de cuota al sur de la capital
8. La Torre Eiffel se encuentra en
13. Estela de luz, monumento al
15. Capital de Chihuahua
16. Segundo apellido del autor de *Mis putas tristes*
18. Misantla pertenece al estado de

## SUDOKU

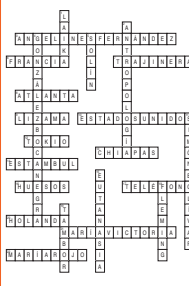
Completa toda la cuadrícula de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas contengan del 1 al 9, sin repetirse

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

Solución número anterior

### Soluciones número anterior

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



## El valor de la... *obediencia*

Hablar de la obediencia es referirse al "cumplimiento de la voluntad de una persona, de una norma o de una ley".

Aunque a los soberbios no les parezca, lo cierto es que se trata de otro valor humano fundamental, tanto que si nadie estuviera dispuesto a obedecer, la humanidad simplemente no existiría.

Para aceptar como válida la anterior afirmación, basta con imaginar cuánto desorden habría si cada quien hiciera lo que quisiera.

Obedecer puede costar mucho, pero la desobediencia siempre costará más.

El actual y gran problema de inseguridad, se debe a que, por mil pretextos y sinrazones, crece el número de los que no están dispuestos a cumplir la ley.

Lo inteligente, lo necesario para la existencia de una sociedad exitosa es, sin duda, reconocer y aceptar este valor.

## Con puntos y comas...







• **Fernando Gutiérrez**

Las comillas tienen varios usos: para una cita textual: "Acabaremos con la pobreza", prometió el Presidente. También indican que una palabra tiene sentido figurado o irónico: ¡Vaya... cómo "trabajas"! Para estos casos, en vez de comillas, se pueden usar cursivas. Se pondrán comillas cuando nos referimos a una palabra como tal: Ustedes no saben lo que significa "perdonar". Asimismo, se utilizarán cursivas —y no comillas— en palabras extranjeras sin castellanizar, en títulos de obra de creación artística (libros, películas, discos, cómics, cuadros, fotografías, espectáculos de radio y TV, óperas, sinfonías...). Veremos más, en la siguiente entrega.

fernandoguper@gmail.com

Con el **NUEVO OneTouch® SelectSimple®**  
mantener el control de tu diabetes  
es más simple de lo que piensas

-  Solo inserta la tira y obtén el resultado
-  Alarmas visuales y auditivas que indican los valores altos o bajos de glucosa
-  Sin botones, sin códigos, sin instrucciones complicadas
-  Precisión y exactitud del 98.7 %



**\$543<sup>00</sup>**

ONETOUCH®  
SelectSimple®

¡Así de **Simple!**

Consulta a tu médico y lee las instrucciones de uso  
[www.onetouchla.com](http://www.onetouchla.com)  
Síguenos en  OneTouch® Diabetes Latinoamérica

Línea de atención sin costo One Touch®  
**01 800 5433 557/8**

DE VENTA EXCLUSIVA EN



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO".



**HORMONAS**  
LABORATORIOS

*Felicita a*

**FARMACIAS SIMILARES®**

*y a su Presidente*

*C.P. Víctor González Torres*

*por su 15° Aniversario*



Dr. Simi®

**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

