



Llegó la hora de amar a los demás

El pasado 27 de noviembre la Fundación del Dr. Simi llevó a cabo la 10ª Premiación Nacional del Altruismo, en el World Trade Center de la Ciudad de México, donde entregó los premios “Por Un País Mejor” y “Unidos Para Ayudar”.

7, 8 y 9

■ Ayudar es Vivir:

Otro kilómetro de ayuda



2

■ Cuida tu salud:

Violencia y estrés postraumático



4

■ Pasarela:

¡A bailar! con Cañaveral



15

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

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

Redacción

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

Reporteros

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

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González

Columnistas

Carlos Ramírez / Miguel Ángel Ferrer / Fausto
Fernández (†) / Arturo Martínez Aviña /
Baltazar Ignacio Valadez / Manuel Magaña
Contreras / Alfredo Camacho (†) / Ana Orozco
Álvaro Cueva / P. José de Jesús Aguilar

Caricaturista

Jorge Aviña

Servicio de Agencia

Notimex

Imprenta en México

Litografía Magno Graf, S.A. de C.V.
Calle 23 No.33, Col San Pedro de los Pinos.
C.P. 03800, México, D.F.

Distribuidores en México

Farmacias Similares / El Sol de México
Bamboé Impresiones

Imprenta en Chile

Mallea Impresores Ltda.

Distribuidores en Chile y Guatemala

Farmacias del Dr. Simi

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

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

Comunicación Social Grupo Por Un País Mejor

Cetis 5, otro kilómetro de ayuda



Fotos: Fernando Gutiérrez

Con la doble participación del Cetis 5, en este año, la Fundación del Dr. Simi logró extender a cuatro los kilómetros de ayuda que organizó a lo largo de 2012.

El ciclo 2012 se cerró con el donativo que aportaron los estudiantes, maestros y padres de familia del centro de estudios, que ya había participado a principios de año.

En esta ocasión, el total de los donativos aportados fueron entregados a la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, dedicada a la atención de casi 200 personas de la tercera edad.

Correspondió a la subdirectora del plantel, Ericka Anselín Ávila, dar el banderazo de inicio para que los

estudiantes comenzaran a formar el kilómetro de ayuda, que serpenteaba multicolor, en el patio de recreo.

Los jóvenes participaron con mucho entusiasmo, sabedores de que su ayuda sería destinada al noble fin de ayudar a uno de los grupos vulnerables de la sociedad: nuestros ancianitos.

"Es un gusto poder participar en estas nobles causas. Nosotros lo hemos hecho dos veces en este 2012 y lo seguiremos haciendo el próximo año", comentó Edgar Julián Roa Ramírez, director del Cetis 5.

Por su parte, Alba Virginia Chavarría, a nombre de Hilda Estela Gaytán, directora de la Fundación Héctor Vélez y de la Rosa, manifestó su agradecimiento por las

aportaciones que hace la Fundación del Dr. Simi.

"No tenemos más que darle la gracias al Dr. Simi por apoyar a nuestros casi 200 abuelitos. Su generosidad es fundamental en estas causas", dijo.

Entretanto, los alumnos del Cetis 5, turnos matutino y vespertino, mostraron profundo compromiso social, y formaron el kilómetro de ayuda con productos de la canasta básica y pañales para adultos.

"Gracias a todos ellos y a todos ustedes, los de la Fundación, porque de esta forma sabemos que no estamos solos", expresó Sofía, una de las abuelitas beneficiadas que acudieron al Cetis 5 para recibir el donativo.

¿OSTEOPOROSIS?

Somos los primeros
en ofrecerle medicamentos
genéricos nuevos



CONSULTE A SU MÉDICO



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

www.farmaciasdesimilares.com

HASTA
75%
DE AHORRO



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO®

Les desea
**Feliz Navidad
y Próspero
Año Nuevo**

Que en esta época cada hogar rebose bendiciones y en cada ciudad haya un camino a la paz.

Tiende una mano al desamparado, ofrece tu hombro al que sufre, porque dar es lo que realmente muestra la grandeza de tu corazón.

Vive esta temporada con la dulzura de su pasado, el valor del presente y la esperanza futura de un país mejor



Invierno 2012

El mejor regalo para esta Navidad es la SALUD, por ello te ofrecemos:

Paquete check up básico	Paquete inicial
de \$ 836.00	de \$ 505.00
Biometría hemática Examen general de orina Química sanguínea (24 elementos) Electrocardiograma	Biometría hemática Examen general de orina Química sanguínea 6 elementos Electrocardiograma
\$426.00	\$324.00



Violencia y estrés postraumático

Hace unos meses recibimos la llamada de una paciente que manifestó un constante dolor de cabeza, dificultad para dormir y concentrarse, disminución del apetito, sentimiento de alerta (hipervigilancia), sobresaltos, irritabilidad y pesadillas.

Detrás de estos síntomas había una gran cantidad de estrés derivada de una situación violenta de la que fue observadora. Había visto que varios jóvenes, que jugaban en la calle, fueron agredidos físicamente por personas desconocidas, quienes los subieron a una camioneta.

A partir de ese suceso, teme que a su hijo le ocurra algo similar, ya que es un joven que sale a trabajar, ello, sumado a que en la localidad que habita la violencia en las calles se ha incrementado, como ha ocurrido en otras zonas del país.

Los sucesos o relatos que actualizan los miedos, angustias, impotencias y enojos que se desprenden de alguna experiencia vivida o que vivió una persona cercana a nosotros, conllevan un malestar emocional que también se manifiesta en nuestro cuerpo.

Así, después de vivir o presenciar un evento violento, como puede ser un asalto, accidente, secuestro o violación, la integri-

dad física y emocional de la persona que lo vive se ve dañada. El suceso se vuelve traumático y genera tal impacto que no es sencillo incorporar a la vida emocional.

Para asimilar la pérdida de la seguridad, es necesario reconocer la situación traumática y estar consciente de que lo ocurrido será vital para aceptarlo. Asimismo, es importante comunicar los pensamientos y sentimientos para expresar la forma en que se vivió, ya que permitirá procesar el recuerdo traumático y desbloquear los pensamientos, sentimientos y conductas respecto de lo sucedido.

De esta manera se asimilará el hecho como una experiencia que no repercuta gravemente en la esfera emocional, y que posibilite la vinculación con el contexto social, de tal manera que el miedo y el estrés no sean elementos que dominen el quehacer cotidiano y sean motivo de ansiedad e incertidumbre constante.

Si has vivido alguna situación violenta y presentas síntomas de estrés postraumático, llámanos al 01800 911 6666, opción 3. Con gusto te atenderemos.

Con información de la psicóloga **Anabel Robles Rodríguez**



Bipolaridad, también ataca a niños y adolescentes



Los niños y adolescentes también son propensos a sufrir la enfermedad emocional conocida como "bipolaridad", aseguró la Academia Estadunidense de Pediatría (AAP).

En un informe denominado "El pediatra en el diagnóstico y manejo del trastorno bipolar en los adolescentes", se asienta que en la última década se registró un aumento en la cantidad de menores con esa enfermedad mental.

"El trastorno bipolar se creía que era poco común en adolescentes y casi inexistente en niños. La prevalencia muestra que para ambos grupos ha aumentado dramáticamente el número de afectados, aunque el diagnóstico y el manejo aún son controvertidos".

El informe precisó que este padecimiento tiene una prevalencia estimada del 4 por ciento en la población general pediátrica.

La bipolaridad es un trastorno mental que se manifiesta en el estado de ánimo, caracterizado por la presencia de uno o más episodios emocionales con niveles anormalmente elevados de energía, es decir, que la persona que la padece oscila entre la alegría y la tristeza extremas.

El trastorno bipolar se asocia a menudo

con comportamientos maníacos, así como depresión grave, psicosis, deterioro del funcionamiento social, académico y ocupacional, además de comportamientos suicidas.

La AAP difundió los criterios para que el pediatra determine la existencia del trastorno bipolar en un paciente, experiencia con casos, las opciones de tratamiento, orientación del diagnóstico y el tipo de asesoramiento y colaboración que debe buscar.

Recomendó que los pediatras se familiaricen con el cambio de clasificación bipolar y los trastornos relacionados y colaboren con los psiquiatras de niños y adolescentes, además de otros profesionales de la salud mental, para una evaluación completa que ayude a confirmar el diagnóstico.

El medicamento es un tratamiento importante, pero los efectos adversos son comunes, advirtió la organización. Por ello, señaló la colaboración entre profesionales médicos como elemento central para el control y manejo de esas reacciones negativas, así como la detección de presuntos casos nuevos y el diagnóstico en los que tienen síntomas evidentes.

Paquete navideño
de \$ 327.00

Biometría hemática
Colesterol
Examen general de orina
Glucosa
Triglicéridos

\$200.00

VIH
de \$ 180.00

\$149.00





Análisis Clínicos del Dr. Simi

"Lo mismo pero más barato"



Síguenos por





Con el aval de la Asociación Mexicana de Especialistas en Diagnóstico por Imágenes




Consulte a su médico.
SIMITEL 01 800 911 66 66 www.ssdrsimi.com.mx
*Precios sujetos a cambio sin previo aviso.
Promoción válida del 1º. al 31 de diciembre de 2012.
*No se aplica con otras promociones o descuentos.

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

Las mujeres que experimentan violencia sufren de una variedad de problemas de salud y se disminuye su capacidad para participar en la vida pública. La violencia contra las mujeres afecta a familias y comunidades de todas las generaciones y refuerza otros tipos de violencia prevalentes en la sociedad.



VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

DEFINICIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

"Es todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la prohibición arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vía pública o en la vía privada"

33% de las mujeres sufre maltrato

Cada 18 segundos una mujer es maltratada

70% de las mujeres experimenta violencia en el transcurso de su vida

VIOLENCIA EN LATINOAMÉRICA
1 de cada 3 es maltratada

33% Abuso sexual

45% Amenazas por parte de sus parejas

VIOLENCIA CONTRA MEXICANAS

47.2% MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA (Mayores de 15 años)

TIPOS DE VIOLENCIA EJERCIDA

19.2% Física



43.1% Emocional

9% Sexual

23.4% Económica

10.9%* Otras


VIOLENCIA EN EL MUNDO

MALTRATO A LA MUJER POR ESTADO
(% de índice de violencia)

Con más casos (más del 50%)

- Estado de México
- Jalisco
- Colima



Con menos casos (entre 33 y 35%)

- Nuevo León
- Baja California
- Baja California Sur
- Coahuila
- Chiapas
- Guanajuato


LAS MÁS VIOLENTADAS

Separadas o divorciadas

** Comunitaria, familiar, patrimonial, en la escuela o el trabajo*


MUERTAS AL AÑO

Más de **5,200**



AMENAZADAS DE MUERTE
(De forma recurrente)


Más de **500 mil**



El mensaje a la mujer maltratada es que no está sola, que hay alternativas y soluciones, y que es muy importante denunciar para que la justicia y los organismos puedan combatir la violencia doméstica

ntmx
nómex

Fuente: Notimex, Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares en México, Alianza Latinoamericana contra la Violencia de Género, Asociación Mexicana Contra la Violencia Hacia las Mujeres, A. C. Investigación y redacción: Mónica Fuentes
Diseño: Juan Hernández López



Salud y sociedad

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

Inteligencia creciente

Para conocer la estatura de una persona basta con medirla. Y para saber su peso, solo hay que usar una báscula. Y una cinta métrica y una balanza están al alcance de casi todo el mundo, lo que vuelve muy sencillo realizar esas dos acciones. Pero medir la inteligencia de una persona es asunto complicado y propio de especialistas, como educadores con preparación específica, sicólogos y siquiatras. Para conocer la magnitud de la inteligencia existen pruebas, igualmente llamados "tests". Esas pruebas dan como resultado un índice o guarismo conocido con el nombre de "coeficiente intelectual", al que se le llama abreviadamente "CI". Algunas de estas pruebas indican que desde mediados del siglo XIX, en todo el mundo y en todas las culturas, el CI de las personas aumenta constantemente. Este hecho parece indiscutible. Hay suficiente evidencia científica para sostener la tesis y creer en ella. A los especialistas en la materia más bien los inquieta determinar la causa de ese sostenido incremento en la inteligencia humana en el último siglo y medio. La mayoría de los especialistas piensa que ese permanente aumento del CI es fruto de una mejoría constante en la alimentación, en la salud y en la educación de las personas. Y es observable, y perfectamente demostrable, que en los últimos 150 años han mejorado de manera sustancial la alimentación, la salud y la educación de los seres humanos en casi todo el planeta. Consecuentemente, no es descabellado pensar que esa tendencia al constante incremento de la inteligencia humana continúe en el futuro, pues es dable esperar todavía grandes mejoras en aquellos rubros. Y por lo que toca a la educación, en esta área se abren grandes posibilidades de mejoría y amplitud, gracias al incontenible avance de las nuevas tecnologías de la información, como las computadoras, el internet y las redes sociales, hoy en auge. Y mucho más en el futuro.



Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Nuevos horizontes

En avanzado proceso legislativo están las reformas a los artículos 24 y 40 constitucionales que, aprobados por las cámaras de diputados y de senadores, postulan el Estado laico, garante de los derechos humanos y la libertad religiosa, lo que significa —si lo aceptan las legislaturas estatales—, que la mayoría del pueblo mexicano (más de 85 millones de personas), podrá participar, dentro y fuera de los templos, en ceremonias y enseñanza religiosa, disfrutar de libertad de pensamiento y de convicciones, ser orientados por su jerarquía eclesiástica, disponer de espacios en prensa escrita, radio, televisión o tener medios de comunicación propios. Estas prerrogativas alcanzan también a toda clase de asociaciones religiosas, sin distinción, más allá del hecho de que la Iglesia católica es la única fundada por Cristo.

Cabe precisar que el pasado 6 de noviembre, el Senado de la República formuló la declaratoria de la reforma al artículo 40 constitucional, en la que se reafirma el carácter laico en México.

Dos días después, la Cámara de Diputados emitió la declaratoria de reforma al artículo 40, por la cual se amplía la libertad religiosa, después de que por lo menos 16 congresos de las entidades federativas avalaron los cambios.

Al redactar este análisis, la aprobación a los cambios hechos por diputados y senadores al artículo 24, estaba a 6 votos de alcanzar su aprobación. La Conferencia del Episcopado Mexicano confiaba en que “prevalezca la razón en las entidades restantes y se aprueben las reformas al artículo 24”. El obispo de Valle de Chalco, Víctor René Rodríguez, informaba que a la fecha, 10 legislaturas estatales habían dado su aprobación. Solo faltan 6 votos, de un total de 32. Serían 16 a favor y 15 en contra.

Así las cosas, es de entenderse que, de acuerdo a los usos parlamentarios y el Ejecutivo Federal, resta que una vez cubiertas las instancias de rigor, se publiquen los cambios en el Diario Oficial de la Federación para su puesta en vigencia en todo el país.

Nuestra opinión, externada con todo respeto para la forma de pensar de cada quien —sin que necesariamente se comparta—, es que el país gana mucho con estos cambios parlamentarios.

Desde luego, se establece en gran medida, la congruencia entre el contenido de la ley suprema, o sea, la Constitución General de 1917, en relación con la forma de ser y de pensar del pueblo mexicano católico en su inmensa mayoría, sin excluir a ninguna asociación o grupo religioso.

El mexicano es creyente por naturaleza. Si se aspira a una democracia moderna, con respeto a los derechos humanos, lo conveniente es que las leyes estén acordes con nuestra realidad y que estas se observen.

José Alfredo y Álvaro Carrillo compusieron en mi restaurante: Chucho Arroyo

• Juan Manuel Rentería



A sus 78 años, Chucho Arroyo sigue siendo uno de los más importantes empresarios mexicanos y gran promotor de la tradicional comida mexicana y de la fiesta taurina. Jesús Arroyo tuvo la genial idea de construir una plaza de toros contigua al restaurante que trabaja desde hace 72 años. Allí lo mismo saborea usted una barbacoa, con su respectivo consomé, o las carnitas al estilo Michoacán, pasando por el chicharrón recién salido de gigantes cazos; mixiotes, chalupas, tlacoyos y, para finalizar, los tradicionales dulces mexicanos: acitrón, alegrías, palanquetas, pepitorias, merengues y gaznates.

La entrevista se inicia frente a un buen trozo de barbacoa, chicharrón, carnitas, guacamole, diversas salsas, tortillas y aguas de sabor.

—¿Cómo se te ocurrió la idea de combinar una plaza de toros con un restaurante que ofrece succulentos platillos mexicanos?

—La ocurrencia de hacer una plaza de toros aquí fue para calmar mis ansias de torear, siempre he sido muy aficionado a la fiesta brava, lo heredé de mi padre. Tuve muchos amigos toreros, como el maestro Armilla, Silverio Pérez y el Soldado, que me animaron a construir esta plaza.

Chucho Arroyo dice que en este ruedo taurino se han presentado famosos matadores en corridas formales.

—“Sí, claro, como Eloy Cavazos, Manolo Arruza, Manolo Martínez, Silverio Pérez, el Soldado, Calesero, Curro Rivera, Jose-lito Huerta y Jaime Rangel, por mencionar algunos”.

Fue precisamente con el Calesero con quien hizo los primeros trazos de lo que sería el ruedo de esta plaza de toros: “Con

una latita llena de cal marcamos el ruedo”. Fue el inolvidable actor David Reynoso el encargado de inaugurarlo.

—¿Cómo te inicias de empresario restaurantero?

—Cuando tenía 6 años de edad llegué aquí con mi papá, con una mano atrás y otra adelante, y me da gusto decirlo, en este terreno colocamos una tabla como mesa, junto a una bardita que sirvió de silla. Servimos barbacoa a los primeros clientes, y de ahí para adelante. Chucho fue ayudante de cocina, garrotero, cocinero, mesero, lavaloza y matador de borregos.

—¿Qué han sido estos 72 años que estás cumpliendo en este tradicional restaurante?

—Y o creo que ha sido una bendición de Dios, hemos recibido el cariño de miles de clientes, vienen papás, mamás, abuelos, con sus hijos, que al paso del tiempo se casan y traen a los nietos, es un lugar tradicionalmente familiar.

—¿Es cierto que aquí compuso canciones el inolvidable José Alfredo Jiménez?

—Sí, yo creo que el 30 por ciento de todas sus canciones las compuso aquí, él y Álvaro Carrillo. Recuerda con mucha nostalgia aquellas noches de bohemia: “A José Alfredo, nunca lo vi borracho, se tomaba tres whiskeys en toda la noche y se ponía a componer canciones, que interpretaban las Hermanas Huerta, a capela.

—Cuéntanos una anécdota con el inol-

vidable compositor Álvaro Carrillo.

—Álvaro Carrillo me invitó al cumpleaños de su noviecita rica. Llegamos a la fiesta, nos sentamos en un sillón y nadie nos peló. Una hora después, Álvaro y yo nos salimos, y en el cofre del coche escribió: ‘Me haces menos y ese es mi coraje, si no te gusta lo que traje, adiós, que, de algún modo, seguiré mi viaje’.

Visitar el restaurante y la plaza de toros de Chucho Arroyo, ubicado casi al final de la avenida Insurgentes Sur, es toda una experiencia gastronómica y taurina.

¿Quién no recuerda a inolvidables cronistas taurinos, como Paco Malgesto y Pepe Alameda, narrando paso a paso las innumerables corridas en la Plaza de toros de don Jesús Arroyo? Más de 400 empleados integran su equipo de colaboradores. Chucho Arroyo es uno de los más queridos empresarios mexicanos que ha logrado conjugar el placer del buen comer con el arte de torear.

Su carismático carácter le ha permitido establecer amistad con grandes personajes del mundo artístico, político, empresarial y, desde luego, taurino. Su restaurante y plaza de toros ha sido centro de reunión de famosos, como Silvia Pinal, Mario Moreno “Cantinflas”, José Alfredo Jiménez, Álvaro Carrillo, Lola Beltrán, Lucha Villa, Marco Antonio Muñoz, Pepe Jara, “Chabelo”, Ignacio López Tarso y Gonzalo Vega, entre muchos otros. Don Jesús Arroyo fue presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes.

“Sí, afortunadamente soy archimillonario en afecto y en cariño, como el que tú me has dado”.

Recuerda también las tardes taurinas en que se lanzaban al ruedo personajes de renombre como Vicky Carr o Jacobo Zabudovsky, con quien tiene gran amistad, concluyó emocionado Chucho Arroyo.



Jueves 5:30 am canal 13
Viernes 5:30 am canal 2



Llegó la hora de amar a los demás



Fotos: Miguel Ángel Sánchez y Víctor Macedo



5º lugar Premio Por Un País Mejor

5º lugar Premio Unidos Para Ayudar

Expedientes del poder



Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

Peña Nieto, el desafío del cambio

Luego de un proceso electoral que quiso **desbarrancarse** por la negativa de López Obrador a reconocer su inevitable derrota, Enrique Peña Nieto llevará al PRI de regreso a Los Pinos. El gran dilema radica en saber si es el **mismo** PRI de siempre o si habría cambiado en sus doce años en la oposición.

Lo cierto, en todo caso, es que **una** cosa es lo que PRI decida sobre su función política desde la presidencia, y **otra**, la modernización democrática que la sociedad mexicana se ha dado no solo conquistando espacios sociales sino **cerrando** los autoritarismos.

Lo malo para el país ha sido el **desmoronamiento** de la oposición: el PRD entró en una fractura que durará mientras viva López Obrador, y su fundamentalismo renterorista; por tanto, es posible prever que la izquierda llegará **deshecha** cuando menos a las dos próximas elecciones presidenciales. El punto del absurdo radica en el hecho de que López Obrador ha creado su espacio de **exclusividad** y ahí nada tiene que hacer el PRD.

El PAN salió **quebrado** del proceso electoral porque los panistas votaron por Josefina Vázquez Mota como candidata, y no por el *delfín* calderonista, Ernesto Cordero Arroyo. El dato más revelador se localiza en la acumulación de evidencias de que Josefina perdió por la **falta** de votos panistas. La lucha por el control del partido entre calderonistas, históricos y neopanistas, durará cuando menos hasta las elecciones presidenciales del 2018 y se extenderá hasta el 2024.

Estos datos de la disminución de la oposición permiten poner el punto de arranque de la política partidista: el PRI tendrá la oportunidad de cuando menos **dos** elecciones presidenciales a su favor, por la quiebra del PAN y del PRD, lo cual abrirá las posibilidades hasta el 2030.

La culpa —si queremos encontrar una— es de la oposición: el PRI regresó **no** por representar la esperanza que necesitaban los mexicanos, sino porque el PAN se olvidó durante seis años de que las elecciones se ganan con política, y el PRD entró en la lógica de los desgarramientos internos por el poder. Si el PRI **entendió** la lección del 2000 y del 2006, entonces es de prever que mantendrá el control interno y solo por eso —**no** por la eficacia en el ejercicio del poder— podrá ganar las próximas dos elecciones.

En la serenidad política, la única manera de **parar** al PRI en las próximas elecciones presidenciales sería la alianza PAN-PRD con candidato aliancista. Pero está visto que estos dos partidos son como el agua y el aceite: incapaces de fusionarse. Al final, el PAN y el PRD **olvidaron** la lección del 2012: la división de la oposición beneficia al PRI. Ni modo.

¡Misión cumplida!

Diez años han transcurrido desde aquella primera vez en que la Fundación del Dr. Simi organizó la primera Feria Nacional del Altruismo —hoy convertida en la premiación más importante de México— para exaltar que el altruismo es un valor de principios y no de hueca filantropía, frente al trabajo que desarrollan más de dos mil instituciones de asistencia social en nuestro país.

En efecto, la 10ª. Premiación Nacional del Altruismo —celebrada el 27 de noviembre, en el WTC, de la Ciudad de México— se ha consolidado como la expresión más importante para exaltar el compromiso que realizan hombres, mujeres e instituciones en beneficio de las capas más vulnerables de la sociedad.

Cada año, desde hace una década, ha sido puntual la cita para entregar los premios Por un País Mejor y Unidos Para Ayudar; el primero, para distinguir la labor altruista individual, y el otro, para destacar el trabajo de organizaciones de la sociedad civil.

Han sido 3,650 días en los que la incansable Fundación del Dr. Simi ha sumado esfuerzos para cumplir el anhelo de tener un país mejor, una sociedad equitativa, que disfrute de todos los bienes y servicios necesarios para subsistir y que alcance una mejor calidad de vida.

PREMIACIÓN NACIONAL DEL ALTRUISMO



Es gratificante constatar que hay empresas comprometidas con la sociedad, como es el caso de Farmacias Similares, cuya plataforma impulsa una red social que vela, día y noche, por los más desprotegidos.

Al mismo tiempo, resulta reconfortante comprobar que, a lo largo y ancho de nuestro querido México, son miles y miles las manos de hombres y mujeres que dan todo para ayudar a quienes tienen capacidades diferentes, a los ancianitos, a los menores en orfandad, a los enfermos, olvidados...

De una esquina a otra de nuestra extensa república, la Fundación del Dr. Simi impulsa sus 14 planes de acción. Lo mismo entrega ayuda en la inhóspita sierra tarahumara que en los estados afectados, cada año, por severas inundaciones.

Así, ante Víctor González Torres, presidente de Grupo Por un País Mejor, se cumplió, en este agonizante 2012, la noble tarea de reconocer con premios a quienes integran el otro rostro de México, a quienes han entendido que el verdadero destino de este viaje llamado "vida", es ayudar al prójimo.

Con satisfacción, puede gritarse a los cuatro vientos: "¡Misión cumplida!"

Editorial

10ª Premiación Nacional del Altruismo

La fecha llegó: el 27 de noviembre.

Lugar: el World Trade Center, de la Ciudad de México.

Motivo: la 10ª Premiación Nacional del Altruismo.

La misión: la Fundación del Dr. Simi entregó los premios "Por Un País Mejor" y "Unidos Para Ayudar".

Todo estaba dispuesto: tres enormes pantallas hicieron lucir el escenario del salón Olmeca, en la calle Filadelfia, de la Nápoles. Después de múltiples ensayos y de revisar el sonido, todo quedó listo.

Las luces hicieron lo suyo: dar color a cada personaje; cámaras y camarógrafos, en su lugar, cazaban la mejor toma; los técnicos de video pulían sus últimos detalles. Todo el staff sabía lo que tenía que hacer: registrar, recibir, saludar, atender y ubicar a los más de 2 mil invitados.

El espacio se llenó con personas de todos los sectores: de la tercera edad, con capacidades diferentes, niños, jóvenes, indígenas. Hubo hasta payasos e incluso quien llegó cargando su piñata de más de un metro con la figura del Dr. Simi. Todos, dispuestos a disfrutar una tarde inolvidable.

El presidium lo encabezó Víctor González Torres, presidente del Grupo Por Un País Mejor, junto con otras personalidades de renombre en el ámbito religioso, cultural, periodístico, social y deportivo. La conducción estuvo a cargo de las estrellas Ariel López Padilla y Gabriela Goldsmith, quienes demostraron su vocación social y se sumaron al trabajo de la Fundación del Dr. Simi.

"La 10ª Premiación Nacional del Altruismo sirvió para exaltar el trabajo de todos aquellos que se comprometen con la sociedad", fueron las palabras de María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor.

Ella reconoció la trayectoria de Víctor González Torres, quien en 2003 recibió de la Asociación Mexicana de Instituciones de Asistencia Privada (AMIAP), el Premio Nacional al Altruismo, fecha en la que refrendó su compromiso de ayudar más a los que menos tienen.

Indicó que la 10ª Premiación Nacional del Altruismo representa un día especial para todas aquellas personas e instituciones comprometidas a ayudar y ver por los demás, y también para aquellas que han sido galardonadas en años anteriores. Hizo un llamado a renovar con energía la visión altruista, manteniendo el compromiso social y la congruencia con los seres humanos.

"Hoy por hoy, resultan impostergables las acciones solidarias y comprometidas, dirigidas especialmente a lograr el bienestar social de nuestro país.

"No podemos dejar de lado los problemas de la pobreza, cuando es necesario llevar salud, alimento, consuelo y amor a miles de mexicanos, quienes tanto lo necesitan.

"El altruismo fortalece nuestra fe en la humanidad, para tener un país mejor, un México más justo y humano. Dar es una verdadera alegría, por eso los invito a seguir dando a la sociedad, para poner en alto el valor de la dignidad humana", concluyó Hernández de Mancilla.

Fue una fiesta donde se premió a lo mejor del México solidario que somos, y donde, a pesar de los problemas cotidianos, siempre hay una palabra, una mano y una intención para ayudar a los que realmente lo necesitan

El evento también sirvió para dar a conocer a los ganadores del Concurso Nacional del Cartel.

En su conjunto, la 10ª Premiación Nacional del Altruismo entregó un acumulado de premios superior a los 2 millones de pesos.

La ceremonia concluyó amenizada por el tenor Humberto Cravioto, el Coral Ensemble México y la Orquesta Sinfónica Cedros Norte.



1º lugar Premio Por Un País Mejor



2º lugar Premio Por Un País Mejor



1º lugar Premio Unidos Para Ayudar



2º lugar Premio Unidos Para Ayudar

Ganadores

“Premio Por Un País Mejor”

- 1° Michael Edward Berkeley.
- 2° Alejandro Fernández Montiel.
- 3° María Auxilio Medina Guevara
- 4° Padre Enrique Díez Fernández.
- 5° José Antonio Galván.

“Premio Unidos Para Ayudar”

- Asilo de Niños y Casa Hogar IBP, Granja Hogar. 375 mil pesos
- Sanatorio de Beneficencia Virgen de los Dolores AC. 225 mil pesos
- Albergue Jesús de Nazaret del Bajío AC. 115 mil pesos
- Asociación Misión del Nayar ABP. 75 mil pesos
- Albergue Infantil Los Pinos AC. 40 mil pesos



3er lugar Premio Por Un País Mejor



3er lugar Premio Unidos Para Ayudar



4o lugar Premio Por Un País Mejor



4o lugar Premio Unidos Para Ayudar



Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

Las obras de misericordia

Siempre es tiempo para compartir

Con la llegada del invierno y la cercanía de la Navidad muchos piensan en compartir algo de lo que tienen con quienes carecen de mucho. Sacan de su clóset o ropero la ropa que ya no usan y que, por estar en buen estado, puede servir a los necesitados. Otros, con mayores recursos o mayor generosidad, obsequian ropa o cobijas nuevas a quienes sufren a causa del frío. También comparten alimento, medicinas o juguetes. Todo esto es muy loable pero ¿por qué esperar a que llegue el invierno o la Navidad para hacerlo, si cualquier momento es bueno para compartir?

Ayuda en lo material y más allá

Es frecuente que algunos se conformen con ayudar en las necesidades materiales de los demás. Olvidan que, aunque el alimento, vestido y hospedaje son necesarios, estas no son las únicas necesidades que padece el ser humano. Por eso es digno reconocer ampliamente a quienes, más allá de la ayuda material, brindan también tiempo, atención, escucha, consuelo, enseñanza, acompañamiento, ánimo y todo aquello que ayuda al prójimo a enfrentar la vida de mejor manera. Recordemos que el ser humano es cuerpo pero, también espíritu, alma y mente.

Obras de misericordia corporales

Para ayudar en forma integral a nuestros semejantes, siempre es necesaria la misericordia. Hay elementos fundamentales para el cuidado del cuerpo, como salud, alimento, bebida, vestido, lugar donde vivir y libertad. Por eso, la doctrina católica ha enseñado, desde siempre, la solidaridad con quien padece hambre, sed, desnudez o frío. También, con quien no tiene un lugar donde vivir, con los enfermos y los prisioneros. Incluso se enseña a respetar el cadáver de los difuntos. Así lo dicen las obras de misericordia corporales: 1. Dar de comer al hambriento. 2. Dar de beber al sediento. 3. Vestir al desnudo. 4. Recibir al peregrino. 5. Libertar al cautivo. 6. Visitar enfermos y presos. 7. Enterrar a los difuntos.

Obras de misericordia espirituales:

Pero también podemos ayudar en el campo de lo mental, psicológico o espiritual. Así lo enseñan las obras de misericordia espirituales: 1. Enseñar al ignorante. 2. Dar buen consejo al confundido. 3. Corregir al que yerra. 4. Consolar al triste. 5. Perdonar las injurias. 6. Soportar los defectos del prójimo. 7. Rezar por los vivos y los difuntos.

Nadie es tan pobre que no tenga algo que dar

Dice un refrán: “Hoy por ti, mañana por mí”. Todos pasaremos algún día por situaciones difíciles y limitaciones económicas o de salud. Si ahora somos bendecidos, debemos compartir nuestras bendiciones con quienes pasan por alguna situación difícil porque, quizás mañana, también nosotros necesitemos de la ayuda de los demás. Recordemos que no solo se trata de ayuda económica, y que siempre es tiempo de ayudar. Aprovecho para felicitar al Grupo Por un País Mejor y a la Fundación del Dr. Simi, A.C., por su altruismo.



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

“Beisbol de estufa”, tras la diosa victoria

En todas las ligas profesionales de beisbol, luego que termina una temporada regular, comienza lo que se bautizó como el “beisbol de estufa”, el que bien puede considerarse como uno de los factores más importantes para conquistar la diosa victoria en el Rey de los Deportes.

Es en este beisbol donde mucho tienen que ver los millones de dólares y el conocimiento a fondo, tanto del deporte como de los jugadores.

A unos les va muy bien y, otros, solo hilvanan fracasos. Hay contrataciones de escándalo que despiertan muchas ilusiones, pero que terminan en verdaderas decepciones.

Tal es el caso de Alex Rodríguez, originalmente parador en corto, pero que los Yanquis de Nueva York convirtieron en tercera base para respetar el puesto de Derek Jeter, ícono de los Bombardeos del Bronx. Como se sabe, Alex se convirtió en el jugador mejor pagado de las Grandes Ligas al firmar un contrato por 10 años, ganando poco más de 26 millones de dólares por temporada. Como acontece con otros superestrellas, resulta que Rodríguez cumple con todas las expectativas durante la temporada regular, pero al llegar los *play offs* o a la Serie Mundial, se apaga y, de plano, se convierte en un “out por regla”, uno de los importantes factores de los dolorosos fracasos yanquis.

En mi opinión, el caso de Alex Rodríguez demuestra que contratar por muchos años es un error que los directivos deben evitar en esa clave que se llama “beisbol de estufa”.

Nada que hacer

• Fernando Gutiérrez Pérez

La isla verde de Puerto Rico lo vio nacer, mientras los barrios y prisiones de Nueva York lo arrojaron a un túnel sin salida.

Muy pronto, el entorno adverso de Harlem se lo había devorado, y a los 15 años ya estaba preso.

Tras las rejas se doctoró en violencia. Abrazó las artes marciales y el boxeo como sus únicas formas de expresión.

Se tornó extravagante y fanfarrón. Era fuerte, tenía cuello de toro y su cuerpo se parecía al de los gladiadores romanos. Un pequeño bucle sobre la frente lo hacía parecer tan engreído como ridículo.

Como amateur fue un meteoro: ganó los Guantes de Oro, en los Estados Unidos, y como profesional dominó la década de los 80.



Rafael “Bazooka” Limón y Greg Haugen.

“Solo sucumbió ante no menos grandes boxeadores como Julio César

Fue un peleador resistente, táctico, muy técnico, estilista, escurrizado sobre dos poderosas piernas que resorteaban sin parar. Fue campeón mundial en tres divisiones: superpluma, ligero y superligero.

Gustaba de llamar la atención, quizá porque de niño nunca la tuvo. Tal vez por eso trepaba a los cuadriláteros vestido de centurión, de apache, con calzoncillos multicolores, cargados de lentejuelas.

Su récord avala el poderío en los puños: en 88 peleas, 79 victorias (38 por nocaut), 6 derrotas (aunque nunca fue noqueado) y 3 empates.

Sus biógrafos apuntan: “Se enfrentó a los mejores peleadores de su tiempo, venció a grandes leyendas del boxeo como Sugar Ray Leonard (por nocaut) y Roberto Durán, a púgiles de renombre como Edwin Rosario, José Luis Ramírez, Vinny Pazienza, Cornelius Boza Edwards, Ray Mancini,

Chávez, Óscar de la Hoya, Félix Trinidad y Greg Haugen. Se retiró del boxeo profesional tras una derrota por decisión unánime el 14 de mayo de 2010 ante Saúl Durán.

“El 7 de agosto de 1983, conquistó su primer campeonato al vencer por nocaut técnico en cinco asaltos al mexicano Rafael ‘Bazooka’ Limón por el vacante título superpluma del Consejo Mundial de Boxeo (CMB) en el Estadio Hiram Bithorn de San Juan.

“Su combate más trascendental fue el 12 de septiembre de 1992 cuando peleó contra el invicto mexicano Julio César CMB. Perdió por decisión unánime”.

Sin embargo, paralelamente al éxito, vivió continuos problemas judiciales por robo, escándalos familiares, alcohol y drogas.

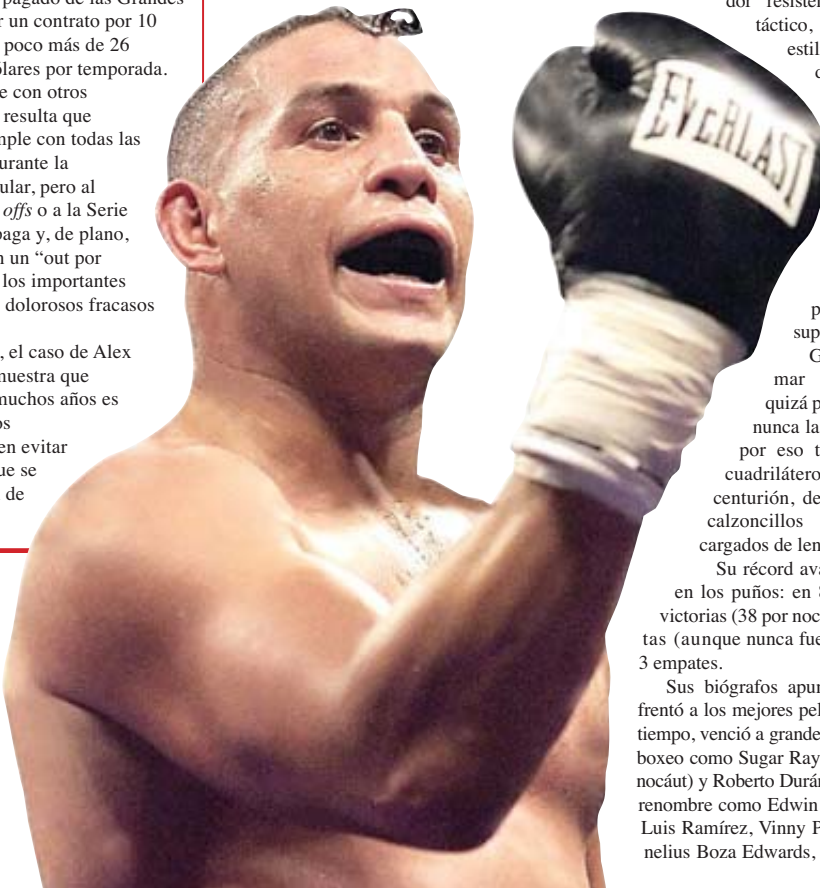
Univisión lo llevó a la televisión para que “El Gordo y La Flaca” lo usaran como gancho publicitario en el programa *¡Mira quién baila!*

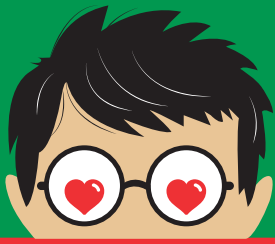
A los 50 años todo se acabó: el 20 de noviembre de 2012 un par de tiros le partieron la cabeza, afuera de un bar puertorriqueño.

No se sabe a ciencia cierta cómo ocurrieron los hechos. Dicen que fue una venganza personal, un ajuste de cuentas. Nunca se sabrá.

Héctor Camacho ya no es el Macho. Quizá nunca lo fue.

Cierto, muy cierto: infancia es destino. No lo olvidemos.



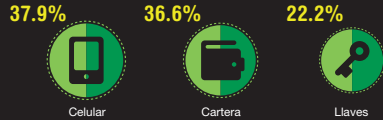


Los aman pero desconfían de los teléfonos inteligentes

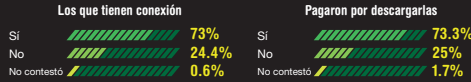
LOS MEXICANOS Y EL CELULAR

Dejar en casa el "smartphone" o teléfono móvil es más grave que olvidar la cartera o las llaves, para una tercera parte de los mexicanos. Esto es lo ellos que piensan sobre la importancia de tener teléfonos celulares, y el uso que hacen de estos

LO QUE LAMENTARÍA OLVIDAR EN CASA



BAJARON APLICACIONES AL MÓVIL



USO DEL CELULAR PARA OPERACIONES FINANCIERAS



POR QUÉ NO SE USA PARA OPERACIONES MONETARIAS



APLICACIONES MÁS ÚTILES Y ATRACTIVAS

Para el mexicano

Redes sociales	27.3%	Laborales	2.9%
Hablar y enviar mensajes	20.9%	Televisión o películas	2.1%
Obtener información y/o noticias	15.4%	Clima	2%
Ver mapas y el tránsito	11.3%	Alimentación	1.3%
Juegos	4.5%	Moda	0.3%
Deportivas	3.8%		

PAGO DE MEJORES APLICACIONES

La encuesta fue a fondo sobre el pago o no de las herramientas de los smartphones, con la pregunta: ¿estaría dispuesto a pagar por una aplicación con muchos beneficios o mejor buscaría una versión con menos beneficios? 51.3 por ciento de los mexicanos preferiría la versión gratuita y limitada, pero 34.8 por ciento estaría dispuesto a pagar por la mejor. 13.9 por ciento no respondió o dijo no sé

LA ENCUESTA: 19 de noviembre, 800 personas

LO QUE PIENSAN DE LOS "SMARTPHONES"



ntmx Fuente: Nómex, Gabinete de Comunicación Estratégica (GCE) / Investigador y redacción: Mónica Fuentes Diseño y arte: Elizabeth Sierra

Simi lyptus.

Auxiliar en el tratamiento de las molestias de garganta irritada

\$25.00



Solución con extractos de eucalipto, propóleo y miel

Consulta a tu médico

De venta exclusiva en



SIMINFORMA
Por Un País Mejor

participa con profunda pena el fallecimiento del nuestro compañero

Alfredo Camacho Olivares,

acontecido el pasado 19 de noviembre de este año en la Ciudad de México

Descanse en paz



y



se unen a la pena que embarga a nuestro compañero

Vicente Monroy Yáñez,
por el fallecimiento de su señor padre

Don Vicente Monroy Sánchez,

acaecido el pasado 17 de noviembre de 2012

Deseamos que la paz llegue pronto a su corazón

Vivir bajo el agua

Los submarinos son máquinas sorprendentes. Son como una enorme casa donde viven, trabajan, comen y hasta se divierten, un montón de marineros.

Por supuesto, no siempre fueron como son ahora. Antes eran menos rápidos, menos móviles y si los detectaba el enemigo, podían ser un blanco fácil.

Claro que eso pasó antes que tú nacieras, porque entre 1953 y 1954, más o menos cuando nacieron tus abuelos, el almirante Hyman Rickover, de la Marina de los Estados Unidos, construyó uno de casi 100 metros de largo y poco menos de 10 de diámetro, que podía navegar a 40 kilómetros por hora. Bueno... eso no suena a mucho, pero para esa época era una superembarcación. Aunque, en realidad, el

mérito de ese submarino, es que fue el primero, movido por energía nuclear.

Las primeras baterías nucleares eran de uranio y grafito, y tenían el tamaño de dos manzanas de una ciudad. Pero el almirante Rickover logró construir un pequeño reactor nuclear que impulsara a la enorme máquina.

A ese primer submarino nuclear, le pusieron por nombre "Nautilus", en honor al que aparece en la novela de Julio Verne, 20,000 Leguas de viaje submarino.

Antes del Nautilus, los submarinos solo podían descender unos 150 metros y tenían que salir periódicamente a la superficie. Pero gracias a la energía nuclear, ahora se sumergen varios miles de metros y pasan meses bajo el

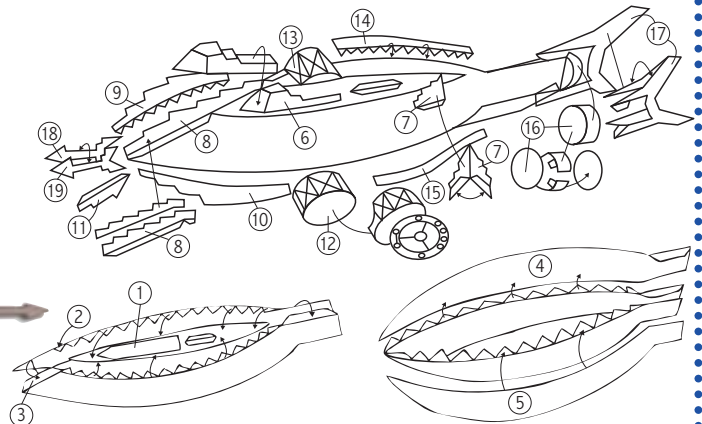
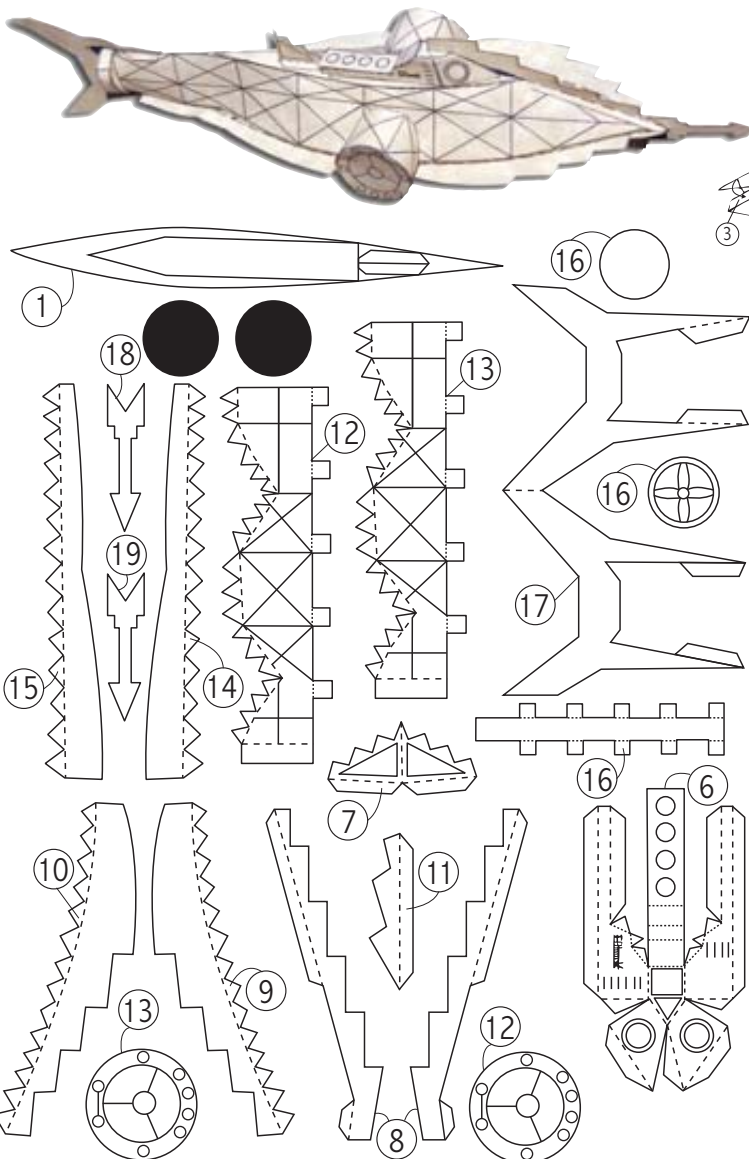
agua. Eso hace que exista la necesidad de tener espacios para todas las actividades de la tripulación, incluidos las de entretenimiento y que requieran dos tripulaciones que se alternan, a fin de evitar la fatiga de los marineros.

El Nautilus fue la primera nave de este tipo en cruzar bajo el agua el Polo Norte.

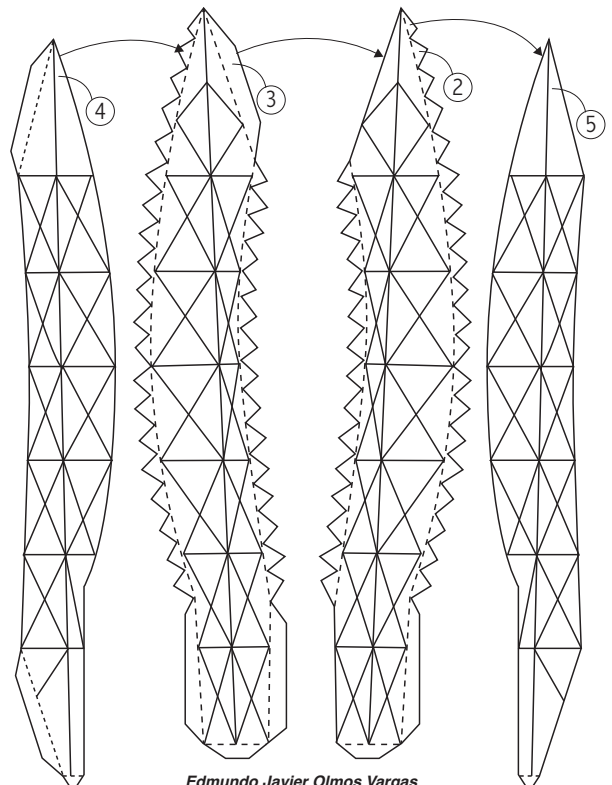
Como podrás suponer, es muy útil para cuestiones del ejército, aunque tiene un grave defecto: el ruido de sus máquinas, en el silencio de los mares, se propaga con gran facilidad. Así que navíos y helicópteros, pueden localizarlo a la distancia.

¿Listo para navegar bajo los océanos de tu casa? Arma tu flota de Nautilus y emprende la aventura.

- 1.- Sacar 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!



Fertilizante en nuestro jardín

Una mañana en la ciudad, el Dr. Simi caminaba de regreso a su casa...

Camina, Simidog. Necesitamos colocar este fertilizante en el jardín, antes de que oscurezca.

¡Claro que no! Puede que sirva, pero... ¡espera!

¿Y ahora qué? Ni siquiera tengo ganas.

No me detuve por eso, sino por este jardín.

¿Jardín? Yo pensé que era el bosque del terror.

No sé para qué compré ese fertilizante. Ya le dije que yo soy una buena fuente de abono para plantas.

¡Vecino! ¿Puedo decirle algo?

Yo hago mejor abono que éste.

¿Qué se le ofrece, Dr. Simi?

Perdón que me entrometa, vecino, pero...

...Mejor ni le diga nada. Se peina igual que el jardín.

Pues... ¿cómo decirle? Es que... Simidog y yo... vimos que a su jardín... le hace falta podarlo.

¿Usted cree?

Hasta eso, ni se ve tan feo. Mejor vámonos, Dr. Simi.

Verá, vecino. Lo que pasa es que a las plantas les hace bien podarlas. Eso hace que se oxigenen y que sus tallos se renueven.

¿Me está diciendo qué hacer con mi jardín?

¡Claro que no! Más bien le estamos ofreciendo arreglarlo nosotros. Una buena manera, es hacer figuras con los arbustos. ¿Verdad, Simidog?

Creo que ya me estoy abonando aquí.

Me gusta esa idea. Pueden comenzar con los de ese lado.

Tienes razón, Simidog. Todo sea por cuidar el ambiente. Ya tengo ampollas.

A ver cuándo vuelve a darle su opinión a los vecinos.

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

SIMitarjeta Telefónica
de larga distancia

Habla a USA
y otros países por Centavos
sin cargo en tu recibo telefónico

OFERTA:
33 cts.
El min. a USA
o 34 cts. desde algunas ciudades y poblaciones de México

Otros países:
Minutos con tarjetas de \$50.00:

USA/Canadá	120 min.
L.D. nacional	90 min.
Celular nacional	20 min.
España	137 min.
Colombia	37 min.
China	55 min.
Venezuela	85 min.
Argentina	74 min.

Ver más tarifas en www.todaslastarjetas.com o llama al 01800-777-8353

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

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Solicitamos:

<p>VENDEDOR</p> <p>Requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombres o mujeres - Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas) - Disponibilidad de horario - Comprobante de estudios 	<p>BOTARGUERO</p> <p>Requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gusto por el baile - Sexo masculino - Disponibilidad de horario - Comprobante de estudios
--	---

¡Contratación inmediata!

Para todos los puestos ofrecemos crecimiento económico y profesional a corto plazo

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



Simimagen para todos

Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

Nuestro paisaje natural

"No es por el gris del cabello, que se sabe la edad del corazón".
Edward George Bulwer Lytton

Cualquier cambio de vestuario, maquillaje o color de cabello que adoptemos, debe estar antecedido por un profundo análisis de nuestras características personales, conocidas como "paisaje natural". Este se encuentra conformado por el color de nuestros ojos, piel y cabello; al establecerlos, podremos determinar los colores ideales que resalten nuestra belleza natural.

Al utilizar los colores compatibles con nuestra tonalidad, podremos resaltar las cualidades y disimular las imperfecciones. Varios estudios demuestran que el cabello es uno de los primeros factores que las personas notamos en los demás, así que será fundamental elegir un color apropiado para destacar.

Por lo tanto, es esencial que conozcamos cuáles son los tonos más adecuados para nosotros. Para ello, nos podremos guiar en los tres aspectos predominantes: el color de la piel, la tonalidad de los ojos, y el color actual de nuestro cabello. Todos los tonos tienen o una base amarilla (tonos cálidos) o una azul (tonos fríos).

Para tener un acercamiento fácil a esta determinación debemos mirarnos las venas situadas atrás de la muñeca: si las venas son azules tendremos una tonalidad fría y si son verdes, la tonalidad será cálida.

El color del iris nos ayudará a determinar también si pertenecemos a la gama fría o cálida; si estos cambian de color, su tono es amarillo, pero si siempre conservan el mismo color, su tono es azul.

Por último nuestro cabello: si este se aclara con el sol, su tonalidad es amarilla, pero si el color se afianza creando matices rojos o azules, su tonalidad es azul. Una vez determinado cada aspecto podremos establecer si pertenecemos a la tonalidad fría o cálida, con dos o tres características preponderantes de uno u otro.

Las personas con tonalidad fría, deben elegir colores para el cabello de acuerdo a su gama, como el negro, castaño natural, castaño oscuro, rubio cenizo y rojos intensos. Para el atuendo será una gran opción preferir amarillos intensos, lila, fucsia, rojo granate, morado, azul, gris, negro y blanco. Y accesorios plateados.

Personas con tonalidad cálida, tonos rubios dorados, castaños claros, castaños dorados, castaños cobrizos y rojos dorados. En los colores deben preferir la gama de la tierra, como mostaza, naranja, terracota, coral, beige, verdes, café, y preferir los accesorios dorados. El objetivo al establecer el tono al que pertenecemos será que podremos utilizar los colores que más nos favorecen logrando lucir más luminosos y resplandecientes, para resaltar lo mejor de nosotros.

Crucigrama

Horizontal

- La "Reina del pop"
- Capital de Coahuila
- Nacionalidad de Rigoberta Menchú
- Nombre del apodado el "Vasco"
- Presidente honrado en el hemiciclo de la Alameda
- Animal en el que llegó María al pesebre
- Apellido del nuevo jefe de gobierno capitalino
- Virgen que se celebra el 12 de diciembre
- Estudioso de las aves
- Estado sede del estadio La Corregidora
- Legisladores del Palacio Legislativo de San Lázaro
- Esposo de Vilma Picapiedra

Vertical

- Nombre de la esposa de Obama
- Arbol del que se extrae la nuez
- Nombre del boxeador el "Macho" Camacho
- Otro nombre para Santa Cios
- El estado más grande de México
- Apodo del director técnico del América
- Remuneración navideña
- Vaquetera de Toy Story

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

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

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

Soluciones número anterior

EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA

Por Juan Carlos Iracheta

PITÁGORAS Y SU OBRA

Solo necesitas: papel cuadrículado y tijeras.

Comprueba que es correcta la relación que Pitágoras encontró entre las longitudes de los lados de un triángulo rectángulo (el que tiene un ángulo de 90 grados).

En el triángulo mágico, el área del cuadrado que se obtiene tomando como uno de sus lados la hipotenusa, es igual a la suma de las áreas de los cuadrados que se obtienen tomando como uno de sus lados cada uno de los catetos.

FIG. A

Recorta papel cuadrículado para formar un cuadrado que tenga 9 cuadrillos. Otro que tenga 16 y otro más con 25. Con ellos se forma un **TRIÁNGULO MÁGICO**.

Ahora, recorta 8 triángulos mágicos, arma las figuras B y C y sobreponlas. Al constatar que las figuras B y C son iguales, habrás probado y comprobado que es cierto el Teorema de Pitágoras.

FIG. B

EL TRIÁNGULO MÁGICO

Tiene: un ángulo recto. Un lado que mide 3 unidades llamado cateto menor. Un lado con una longitud de 4 y que se llama cateto mayor. Un lado que se llama hipotenusa, que es el más largo de los 3 y en este caso mide 5 unidades.

ENUNCIADO MODERNO DEL TEOREMA DE PITÁGORAS

En un triángulo rectángulo, se tendrá el valor de la longitud de la hipotenusa multiplicada por sí misma, si se suman las longitudes de los catetos después de que se hayan multiplicado por sí mismos.

El valor de... la Autocrítica

Tan importante como el valor de la crítica, es el de la autocrítica.

Se trata de un fruto de la propia voluntad. Es revisión, examen de conciencia, práctica indicativa de responsabilidad inteligente.

Sin el ejercicio de la autocrítica, es casi seguro que lleguemos a la soberbia con su segura y pernicioso compañía de ceguera y sordera.

Los ciegos y los tontos están siempre en peligro de caer y de arrastrar a otros hacia el precipicio.

Ha de aceptarse que si uno se da el permiso de criticar a los demás, con mayor razón debemos darnos para criticarnos a nosotros mismos.

Además, debemos entender y aceptar que tanto la crítica como la autocrítica, han de practicarse con honestidad intelectual y, con la mayor objetividad posibles.

Sin el ejercicio de la autocrítica objetiva, de la que no persigue otra cosa que corregir errores y fortalecer aciertos, debiéramos guardar silencio, y nunca criticar a los demás.



Con puntos y comas...

• **Fernando Gutiérrez**

La preposición "con" también es protagonista en otra frase problemática, pero aquí la confusión se da con la preposición, "a".

Se trata de la frase "de acuerdo con" una persona o cosa: "De acuerdo con el jefe de Gobierno, la Ciudad de México es un mejor lugar para vivir". Aquí se trata de una persona, pero también podría ser una cosa: "De acuerdo con nuestra información, hubo lavado de dinero".

En América es común escuchar y leer de acuerdo a, pero solo debe emplearse cuando se trata de cosas, nunca de personas: "De acuerdo a tu declaración, no jalaste el gatillo". Jamás deberíamos decir ni escribir: "De acuerdo a usted, nadie jaló el gatillo".

En resumidas cuentas, siempre será aceptable usar **de acuerdo con**. Pero en el uso esmerado del castellano, **de acuerdo a** solo puede emplearse con cosas, nunca con personas.

fernandoguper@gmail.com



¡A bailar! con Cañaveral

• Miguel Ángel Becerril

El grupo Cañaveral presentó su más reciente producción discográfica, bajo el título *Disco Cumbia México*. *Siminota Musical* atestiguó el lanzamiento del CD y DVD, que contiene 31 éxitos interpretados con el sabroso ritmo del sin par grupo, comandado por Humberto Pabón.

Dentro de este material, el público podrá encontrar algunas de las melodías que durante casi dos décadas han hecho famoso al Grupo Cañaveral, además de un homenaje a grandes artistas de la música gruperá.

Entre los temas que integran el CD se encuentran tres canciones a dueto con el ex *Bronco*, *Lupe Esparza*, ampliamente conocidas: *Sergio el bailarín*, *Qué no quede huella* y *Amigo Bronco*.

Además, Cañaveral tiene otra gran sorpresa: la inclusión de Óscar de la Rosa, del grupo La Mafia, quien a través de los temas

Un millón de rosas, *Estás tocando fuego* y *Me estoy enamorando*, dice "presente" en esta producción que, estamos seguros, pronto se convertirá en uno de los favoritos de todos los cumbiancheros.

El *Disco Cumbia México*, tiene popurrís de artistas y grupos ampliamente reconocidos, como Mike Laure, Bobby Pulido, Bronco, Rigo Tovar, Los Mier, La Mafia, Límite, Chico Che y Los Bukis, con temas que han sido éxitos y que perduran dentro del gusto del público, los que hoy cobran relevancia a través del ritmo y sabrosura que el Grupo Cañaveral imprime en cada de sus interpretaciones.



Dos Grammy Latinos a la banda Nos

• Mejor álbum pop rock y Mejor canción rock

La banda uruguaya *Nos* está de plácemes por dos sucesos trascendentales en su carrera artística: la primera, porque ganaron el Grammy Latino en la categoría de Mejor álbum *pop/rock*, por el material *Porfiado*, y en la categoría de Mejor canción *rock*, por su primer sencillo *Cuando sea grande*. Y la segunda, porque lanzaron su nuevo video *Buen día, Benito*, tema extraído de *Porfiado*.

Este sencillo se refiere a uno de los temas más polémicos del momento a escala mundial: el *bullying*.

Siminota Musical conversó, en exclusiva, con *Nos* acerca de este tema:

"El *bullying* es algo que a nosotros en el colegio nos pasaba. En el disco tocamos el tema, aunque exageramos un poco; sin darnos cuenta le dimos vida a un tema mediático", aseguró Santiago Tavella.

"Y es que nosotros éramos de los alumnos flaquitos con lentes, bastante más estudiosos que la mayoría, y ser rockero fue la venganza", nos compartió Roberto Musso.

El video fue filmado en Montevideo, Uruguay, y dirigido por Charly Gutierrez, quien anteriormente trabajó con El Cuarteto en los videos *El Hijo de Hernández*, *Miguel Gritar* y *Cuando sea grande*.

Buen día, Benito tiene el sello inconfundible de la lírica de esta gran banda de *rock*, y las imágenes reafirman la historia de grandes videos que ya son una de sus características.

Si requieres mayor información de esta agrupación, síguela por www.cuartetodenos.com.uy o en Facebook: [cuartetodenos](https://www.facebook.com/cuartetodenos) y en Twitter: [@cuartetodenos](https://twitter.com/cuartetodenos)



Frente a la tele



Alvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

¿Espectáculos?

Cada vez que veo un programa de espectáculos, me quiero morir de la vergüenza.

¿Por qué? Porque amo el espectáculo, porque soy periodista de espectáculos y porque estoy convencido de que lo que estamos haciendo causa un daño monumental a nuestra pobre nación. Salvo una que otra excepción, perdida en la inmensidad de la nada, en México no hacemos programas de espectáculos, hacemos programas del corazón.

¿Qué significa esto? Que en lugar de hablar de gente que vale por su talento, hablamos de gente que vale por sus escándalos, por su vida íntima, por sus problemas legales, por cualquier cosa que dé dinero y que represente un estímulo para el sistema nervioso. Entre eso y vender drogas, hay muy poca diferencia.

¿Ahora entiende lo que le estoy tratando de decir? Le estamos enseñando a las nuevas generaciones, por ejemplo, que vale más una mujer corrupta que una talentosa, que es preferible una criatura grotesca que una educada.

Es delicadísimo. ¿Entonces para qué estudian nuestros hijos? Mejor que se vuelvan viciosos, que se relacionen con lo peor de lo peor, que se operen. Eso es lo que nos están enseñando las emisiones que deberían hablar de cantantes que estudian, de actores que ensayan y de creadores que inventan historias, ¿no?

Por si esto no fuera suficiente, México es potencia mundial en materia de espectáculos. Somos uno de los cinco países que más consumen cine del planeta, uno de los que más ve televisión, uno de los que más oyen música.

¿Y cuándo lo decimos? ¿Y cuándo le damos seguimiento periodístico a cada uno de estos hechos? Nunca o casi nunca.

¿Pero sabe qué es lo más triste? Lo que pasa con todos esos talentos nuevos o viejos que a fuerza de ahorros y de muchísimo trabajo levantan una obra de teatro, un libro o un disco por aquí o por allá, y que jamás tendrán acceso a una buena entrevista, a una buena nota. Por eso hay tantos montajes que fracasan, tantos materiales que no se venden, porque nuestros "periodistas" están más preocupados por las infidelidades de una *vedette* de cuarta o por las demandas en contra de un supuesto secuestrador que por hacer lo que les corresponde.

Esto, en el remoto caso de que estén preocupados por las *vedettes* y las demandas porque ahora, para acabarlas de amolar, en lugar de periodistas tenemos estrellas que se sienten más estrellas que las estrellas, comediantes de mala muerte opinando sobre lo que no deberían opinar.

Y, en general, personajes aberrantes que en lugar de orientar, confunden, que en lugar de informar, distorsionan, que en lugar de darle su lugar a esto, que es hermoso, lo vuelven horrible, monstruoso, fatal.

Cada vez que veo un programa de espectáculos, me quiero morir de la vergüenza. ¿Usted, no?



Sábado de VITAMINAS

Este 8 de Diciembre

*Se aplica solo en la compra de vitaminas hasta por \$999 pesos, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor. No se aplica con otras promociones o descuentos.

25%

DE DESCUENTO*
TODO EL DÍA



FARMACIAS SIMILARES®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA 75% DE AHORRO

www.farmaciasdesimilares.com

Esta es la época en que las ofertas están a la orden del día en las tiendas, con productos novedosos y típicos de la temporada, lo que significa para los consumidores una fuerte tentación para comprar de más. Situación muy difícil de vencer si no se está preparado

A cuidar el aguinaldo *Consejos*

1 Realizar un presupuesto que distribuya todo el aguinaldo, destinando una parte para el pago de deudas, se recomienda del 30 al 40%



2 Algunos piensan que el aguinaldo rinde 3 veces su valor, pero solo vale una vez, no se debe comprometerlo antes de recibirlo



3 Si se tienen más de 3 tarjetas de crédito, deberá concentrarse en aquellas cuya deuda termine más rápido de pagar

4 Invertir 20% de tus ingresos recibidos en una cuenta de ahorro, para generar intereses y reunir mayor capital para proyectos



5 Ser un comprador inteligente y evitar caer en trampas de la publicidad, con pagos de mensualidades fijas o meses sin intereses en tiendas departamentales



6 Utilizar aproximadamente 15% del aguinaldo para regalos navideños y electrodomésticos, sin pasarse para evitar iniciar el año sin dinero



7 Comparar precios y características de los productos a comprar, para evitar pagar de más



8 Evitar hacer largas jornadas de compras, ya que el cansancio es mal consejero. Hay que tomarse el tiempo para comprar, y disfrutarlo



9 Prepararse para tener dinero ahorrado en enero y febrero y formar un fondo de emergencia



10 Se puede ahorrar una parte del aguinaldo para aportaciones voluntarias a su Afore y así forjar su estabilidad económica en el futuro



Fecha de pago del aguinaldo
Antes del 20 de diciembre de 2012

Cantidad que reciben
A partir de 15 días de salario

¿Quién lo recibe?

Todos los trabajadores del gobierno y de las empresas privadas con más de un año de antigüedad (si no es así, se entrega la parte proporcional)

Nota importante

El presupuesto del aguinaldo debe considerar todos los rubros; ser flexible, ya que las cosas y circunstancias cambian, y ser práctico. De lo que se trata es de cumplir con tus metas financieras de la mejor manera; por ello, entre más claro y real, mejor

ntmx

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

Fuente: Notimex, Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Conseuf), Finanzas prácticas

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Visita nuestra nueva página de internet www.siminforma.com.mx