



Ejemplar
gratuito

¿Arte o estigma?



Tatuarse está de moda, pero ¡cuidado!, pues aún subsisten muchos locales que no trabajan con normas de higiene.

México 8 y 9



La vida sana recorre el país

Porque para Farmacias Similares los clientes son primero, la Feria de Vitaminas, llegó ahora hasta Tijuana, donde fluyó información que todos debemos conocer.

Dos ejemplos: los yogures están elaborados con leche a punto de echarse a perder, con colorantes y saborizantes artificiales, y el té helado, embotellado, contiene 48 cucharadas de azúcar...



Salud 5



GUADALAJARA

21 DE ABRIL 8:00 A.M.

CIRCUITO CON SALIDA Y META: Plaza Liberación

www.simicarreras.com.mx
SIMITEL: 01 800 911 66 66 www.emociondeportiva.com



BIFONAZOL

El medicamento **más efectivo** para **combatir** el **hongo** en las **uñas (onicomicosis)**



Reg. Núm.: 162M2005 SSA VI
Si persisten las molestias, consulte a su médico.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO

www.farmaciasdesimilares.com

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Presidente del Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

Redacción

Vicente Monroy Yáñez
Director

Juan Manuel Zepeda Aguilar
Jefe de Información
D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca
D.C.V. Virginia Palacios Baeza
Diseño

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez
Coordinador

Moisés Sánchez / Miguel Ángel Becerril
Fernando Gutiérrez / Claudia Resillas

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González

Columnistas

Carlos Ramírez / Miguel Ángel Ferrer
Arturo Martínez Aviña / Baltazar Ignacio
Valadez / Manuel Magaña Contreras / Álvaro
Cueva / Armando Ramírez / Ivan Cruz Mejía

Servicio de Agencia

Notimex

Imprenta en México

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

Distribuidores en México

Farmacias Similares / El Sol de México
Bamboó Impresiones

Imprenta en Chile

Mallea Impresores Ltda.

Distribuidores en Chile y Guatemala
Farmacias del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C. P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Abril de 2013. Periodicidad catorcenal.

"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".



NUMERALIA

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud, la pandemia del VIH-sida ya afecta a poco más de 35 millones de personas en el orbe, y los contagios, lejos de disminuir, continúan en ascenso; solo en 2011 contrajeron la infección 2.5 millones de personas.

Con este donativo, producto del 5 por ciento de la venta del Simicondón Extreme, Farmacias Similares ha entregado una cantidad cercana al millón de pesos a siete instituciones de diferentes entidades del país.

Simicondón[®], prevención y ayuda

Si bien es cierto que las cifras nos dan un panorama de la realidad de la pandemia del VIH-sida, ¿tú qué haces, no solo para prevenir un contagio, sino de qué manera te sumas al apoyo de miles de mexicanos que padecen este mal y luchan contra un primer enemigo: la discriminación?

En Farmacias Similares, siempre nos ha movido el espíritu de ayuda, y esta se hace patente a través de diferentes acciones, entre las que resulta fundamental el apoyo de todos nuestros clientes.

Ejemplo de ello es la manera en que, con hechos, continuamos apoyando a personas con VIH-sida, porque por tercer mes de manera consecutiva, en la Ciudad de México, se entregó el donativo que por la venta del Simicondón Extreme se otorga a instituciones que apoyan a esta población y sus familias.

María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor, agradeció el apoyo de Farmacias Similares, que al destinar el equivalente a 5 por ciento de la venta del Simicondón Extreme, hace posible fortalecer el trabajo que la sociedad civil hace para atender la seria problemática social que viven infectados de VIH-sida y sus familias.

"Confirmamos el compromiso social de Víctor González Torres, quien a través de este tipo de campañas no

solo involucra a la sociedad, sino que crea conciencia. Con este apoyo, cientos de personas con VIH-sida podrán acceder a una atención de mayor calidad y en instalaciones dignas. Podemos decir que el Simicondón se convierte en protector y benefactor".

El donativo, que corresponde a las ventas del Simicondón Extreme, en enero de este año, permitirá que asociaciones civiles como **Casa de la Sal y Asociación Mexicana de Malta**, del Distrito Federal, y **Fátima**, Institución de Beneficencia Pública, de Chihuahua, continúen su labor de atención y prevención.

Cada una de estas organizaciones recibieron **cheques por 100,383 pesos**, cantidad que sumada representa 301,149 pesos, donativo que habrán de destinar a reozar instalaciones, equiparlas y, muy importante, continuar su trabajo de concientización en todos los niveles.

De esta manera, Farmacias Similares, con el apoyo de todos sus clientes, refuerzan el trabajo de instituciones de asistencia social y hacen del Simicondón no solo un método de salud sexual, sino una verdadera opción de ayuda y prevención social.



P. José de Jesús Aguilar



Pildoritas del Padre José

El primer cónclave

Después de que se celebró el cónclave para elegir al nuevo papa, muchos se preguntaron ¿por qué se llama "cónclave"? El primero de ellos se dio en circunstancias muy adversas. En 1241, los cardenales no se ponían de acuerdo para la elección papal, por lo que fueron encerrados en el monasterio de Septizonio, en Roma. Desde entonces la reunión para elegir al papa se llama "cónclave". En aquel entonces el Colegio cardenalicio estaba formado por doce cardenales de los que solo diez estaban presentes (porque dos se encontraban prisioneros en manos del emperador Federico II, quien tenía sitiada la ciudad de Roma). Los cardenales electores, después de nueve días de deliberación, no lograban obtener los dos tercios que había previsto el Concilio de Letrán (1215-1216). Entonces, el senador romano Mateo Rosso Orsini ordenó que se les encerrara bajo llave ("cum clavis") en el viejo palacio del Septizonio, situado en la colina Palatina de Roma. Así podrían acelerar la elección sin que el emperador influyera en la misma. Lamentablemente, el encierro se prolongó durante dos meses en los que fallecieron dos cardenales. Esto hizo que la elección, obtenida el 25 de octubre de 1241, se hiciera solo con ocho cardenales. No obstante, los esfuerzos, el nuevo papa, Celestino IV, no pudo ser consagrado porque las duras condiciones del encierro al que habían estado expuestos lo hicieron fallecer 16 días después, el 10 de noviembre de 1241, no sin antes excomulgar a Mateo Rosso Orsini. Como consecuencia de este encierro también se tardó mucho la elección de un nuevo pontífice porque los cardenales, temerosos a un nuevo encierro, huyeron de Roma y se volvieron a reunir hasta después de años, en 1234, para elegir a Inocencio IV. Afortunadamente, el cónclave actual, con la presencia de 115 cardenales, se da en situaciones totalmente distintas y permite que la Iglesia se renueve con el nuevo papa que requieren estos tiempos. Desde ahora oramos por él.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Salud y sociedad

Cesáreas

Desde la aparición histórica de la cesárea segura, la tasa de nacimientos por esta vía rondó siempre, más o menos, el diez por ciento. Esta aparición histórica es fruto de ciertos y enormes avances de la ciencia médica: anestesia y antibióticos, fundamentalmente. Por eso puede decirse que la cesárea segura no tiene más de 60 años. Digamos que desde la universalización del empleo de la penicilina.

Indudablemente la cesárea segura constituyó un importante avance. Hasta principios de los años 60 del siglo pasado, los incrementos en el uso de este procedimiento se asociaron con descensos en la mortalidad materna y neonatal. Pero una década más tarde las cesáreas se incrementaron significativamente sin que se produjeran mejoras adicionales en la mortalidad materna y neonatal.

Ya sin ulteriores descensos en la mortalidad materna y neonatal, a partir de 1970 aquella tasa histórica del diez por ciento ha pasado a superar el veinte por ciento. Desde el 23 de España y EU, hasta el 30 de Brasil y el 40 de Chile.

Frente a esta situación, la Organización Mundial de la Salud ha recomendado que la tasa de nacimientos quirúrgicos no supere el 15 por ciento. Pero en los países de ingresos medios y altos, como los mencionados, son muchas las razones que explican la alta cifra de cesáreas.

Entre estas se puede citar la percepción que tienen muchos ginecobstetras de que se trata de un método más seguro que el parto vaginal; la creciente edad de las madres; la mayor capacidad tecnológica para detectar sufrimiento fetal; la preferencia por este procedimiento que manifiestan ciertos sectores de la sociedad, y la también creciente presencia social de los seguros médicos privados.

Como se ve, hay expertos en pro y expertos en contra de la cesárea. Pero más allá de las opiniones de estos, es obvio que las sociedades modernas y prósperas se inclinan crecientemente por las cesáreas. Y por el momento, así están las cosas.

Un éxito, el Simiplan para la detectar la diabetes

La tercera campaña del Simiplan Nacional para la Detección de Diabetes Mellitus, que organizó la Fundación Best, fue todo un éxito, al concluir con más de 335 mil tomas de glucosa capilar, cerca de 35 por ciento más en comparación con lo hecho en el 2012, que fue de 240 mil tomas.

Luego de cuatro semanas de arduo trabajo en sus más de 4 mil consultorios en todo el país, la Fundación Best consideró que hoy mayor número de personas son conscientes de la necesidad de checar sus niveles de azúcar para evitar este terrible mal, que afecta a cerca de 10 millones de mexicanos y que ocupa el primer lugar como causa de muerte entre las enfermedades crónicas degenerativas.

El Simiplan contra la diabetes tiene como objetivo prevenir este mal, así como asegurar la atención médica adecuada a los pacientes susceptibles de presentar dicha enfermedad. Tal es el compromiso de Fundación Best contra la diabetes, que ampliará durante abril las tomas gratuitas de glucosa, hasta llegar a 500 mil pruebas ¡Solicítela a su médico!

Diabetes juvenil

En este sentido, la psicóloga Gabriela Jiménez, directora del Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, comenta sobre la diabetes juvenil.

Debido a diversos factores, entre ellos el aumento en la obesidad, han aparecido más casos de diabetes en la población, y cada vez en personas más jóvenes.

¿Qué pasa en lo emocional cuando una persona joven se entera de que padece diabetes? Lo primero que se presenta es el asombro, sigue el enojo y la negación: "Eso no es cierto, no puede ser", con la consecuente conducta que valida la negación: comenzar a comer, beber y fumar de más; cualquier conducta que de manera momentánea le haga sentir a la persona que está sana. Se asocia la conducta con la idea de estar sano, cuando uno puede hacer y comer lo que sea, la sensación de "poder hacer" es lo que da la percepción de salud.

Al hablar de un tratamiento psicológico de la diabetes, nos referimos a un proceso de colaboración entre el terapeuta y el paciente, para que este acepte su enfermedad y asimile los cambios que tendrá que hacer a fin de tener una mejor calidad de vida. Sabemos que más que la enfermedad, la negación de ella y el miedo a las consecuencias: pérdida de visión, amputación de algún miembro o fallas renales, es lo que provoca estrés elevado y esto, a su vez, desencadena una depresión.

Los jóvenes que sufren esta enfermedad tienen ideas de que ya no van a poder disfrutar sus actividades como antes o que tendrán que estar "atados" a medicamentos o dietas, presentándose sentimientos de desesperanza, de frustración, de tristeza o dolor. Aquí, la atención psicológica tiene el propósito de que el paciente aprenda a identificar estas formas de pensar y hablar de sus miedos, para cambiarlas por una visión más clara, y por tanto, más adaptativa.

Si no se empieza a trabajar en el pensamiento catastrófico, la respuesta emocional y conductual de la persona con

diabetes va a ir encaminada a una falta de cuidado que repercutirá en su salud. El miedo a lo que les pueda pasar con la enfermedad les impide reconocer que la falta de cuidado y atención oportuna es lo que lleva a las repercusiones.

Cualquier enfermedad, mal cuidada o no atendida a tiempo, puede generar daños en la vida de quien la padece, no solo la diabetes.

Si estás atravesando por esta enfermedad o la sufre alguien conocido, te invitamos a que nos llamen al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 66 66, opción 3. Estamos las 24 horas, con asesoría psicológica gratuita.



Ante todo, higiene cuando hay perro en casa

El perro no solamente nos da alegrías y momentos felices en casa. También trae consigo enseñanzas y una serie de beneficios para la salud de chicos y grandes. Antes que nada, es importante estar conscientes de que un perro, o cualquier mascota en casa, representa una gran responsabilidad, cuidados, atenciones y visitas al veterinario.

Los beneficios físicos que estos animales aportan, su necesidad por tener un paseo diario para liberar energía, estrés y mantener su buena salud nos obligan a volvernos más activos sin sentir un esfuerzo extra.

La responsabilidad de tener a nuestro cargo una vida, y saber que debemos cuidarla y responder a sus necesidades, es algo que no podemos pasar por alto.

Una mascota mejora nuestro carácter y forma de ser. Además, servirá como vía de escape al estrés y al trajín cotidiano, ya que si pasamos

tiempo con ella y salimos a pasear, conseguiremos aliviar tensiones como si se tratara de una actividad deportiva diaria.

El principal problema que sale a la luz al momento de tomar la decisión de tener una mascota, es el de la limpieza en el hogar, debido a que si el animal no cuenta con un entrenamiento o la debida atención, hará sus necesidades donde le plazca.

Por fortuna, ya hay una solución a este problema. En efecto, para el apoyo en casa, comodidad e higiene de la mascota, existe Green Carpet, un contenedor ideal para sus necesidades.

Se trata de un producto que atrae a la mascota, debido a su textura de pasto sintético. Por si fuera poco, es un artículo ecoamigable y no tóxico.

Para mayor información de Green Carpet, llame al teléfono 5539 2329, o vea la página www.greencarpet.com.mx



Llega la vida sana a Mérida y Tijuana

Temas relacionados con la salud y, sobre todo, con la cultura de la prevención son los que abordan en las Ferias de Vitaminas que Farmacias Similares realiza desde diciembre pasado por el país. En marzo llegó a Mérida, Yucatán, y Tijuana, Baja California, como parte del periplo que incluirá a diez ciudades.

En la primera parada de esta gira de capacitación, la vida saludable llegó a territorio maya, donde se reunieron cerca de 350 vendedores, encargados, jefes, subjefes y botargueros, para actualizarse sobre los beneficios de los más de 230 vitáminicos y suplementos alimenticios que se venden en Farmacias Similares.

Los cientos de asistentes colmaron la exposición montada en stands por Biofarma Natural CMD, Gelpharma / Vitae Laboratorios, Fundación Dr. Simi, Cepip Nuevos Proyectos, Maver Naturex, Son's, Loeffler, Ogs's Nutritional Suplements, Índex de México / ST. Joseph's Nutrition, AMSA, Laboratorios Kener, Análisis Clínicos del Dr. Simi, Fundación Best, Laboratorios Best y Farmacias Similares.

Angélica Anguiano abrió el ciclo de conferencias, al hablar sobre la "Fitoterapia para el aparato respiratorio". Recomendó tomar Similyptus, y explicó sus bondades.

Por su parte, Margarita Irigoyen habló de "Diabetes y nutrición", un tema vital, ya que en México hay 10 millones que padecen esa enfermedad, y se estima que para el 2020 la cifra podría ser del doble.

Señaló que atletas olímpicos, como Germán Sánchez, Alejandra Orozco, Iván García (medallistas en Londres), y el futbolista Andrés Guardado, a pesar de comer en abundancia, padecían inflamación celular, un mal silencioso que lleva a la diabetes. "A todos los tratamos, les pusimos dietas especiales, y lograron equilibrarse".

La tercera conferencia estuvo a cargo de Berenice Pérez Timal, cuyo tema fue "Nutrición, más que solo alimentación en la vida saludable". Y la cuarta exposición fue con Manuel Zevada y Paloma Álvarez, quienes destacaron los beneficios de consumir Equilibrium, fuente de omega 3, supresor del apetito, y reductor del colesterol y triglicéridos.



Asistentes colman los stands, en Mérida

Nutrirse es bueno... a tiempo es mejor

El éxito de esta gira se repitió en Tijuana, Baja California, en la que surgieron estas interrogantes: ¿Eres de los que, saludablemente, tienen afecto por los productos "light" y hasta con yogures buscas complementar tu "balanceada" alimentación?

Pues ¡OJO!, porque comer no necesariamente es sinónimo de nutrición y las pruebas son evidentes en un país donde los gorditos van ganando la competencia.



Cuidar la salud es nuestro objetivo

En la Feria de Vitaminas de Tijuana, que convocó a poco más de 600 integrantes de la fuerza de ventas de sucursales y franquicias de Farmacias Similares, los datos no dejaron de asombrar.

¿Sabías, por ejemplo, que el gran timo del yogur radica en que no es producto natural, como la bebida que antes se preparaba en casa? Hoy, la leche que está a punto de echarse a perder se deshidrata, y a esa nata gelatinosa que se obtiene se le agregan conservadores y sabores artificiales, colores vegetales, algunos fermentos bifidus (bacterias) y la engaifa de pedacitos de fruta a punto de echarse a perder. Observa la etiqueta y verás que el engaño está en nuestras manos y, aún así, muy confiados, hasta se da a los niños, creyendo que se contribuye a su sana alimentación.

¿Sabías, por ejemplo, que el gran timo del yogur radica en que no es producto natural, como la bebida que antes se preparaba en casa?

Como este ejemplo, las verdades saltan a la vista en este tipo de reuniones donde Farmacias Similares hace un esfuerzo por ofrecer herramientas de trabajo a sus empleados de mostrador, cuyo fin no es hacerlos "asesores", sino personas perfectamente capacitadas para saber qué tipo de suplemento es mejor para cada individuo, dependiendo de su actividad.

¿Otro ejemplo?... Sencillo: Hoy has dejado los refrescos y te sientes muy bien con el té helado ¿no?... La noticia es que estas bebidas contienen —por cada dosis— hasta ¡48! cucharadas de azúcar y eso, desde luego, no es bueno para nuestro organismo.

La Feria de Vitaminas cumplió su quinta etapa en el lugar donde empieza la patria. Arrancó en el DF; de ahí se fue a Villahermosa, León y bajó hasta la blanca Mérida.

¿El objetivo? Que todos conozcamos la importancia de alimentarnos sanamente y complementar nuestra nutrición con la ingesta necesaria de vitaminas.

Como es costumbre, se dice que el buen juez por su casa empieza, y de ahí que con ejemplos prácticos brindemos esta herramienta a los que atienden a nuestros millones de clientes.

Además, se ofrecieron cuatro sesiones de conferencias, encabezadas por Fresenius Kabi, líder europeo en la fabricación de dietas poliméricas; CMD, Salud Natural y Laboratorios Best, con la primicia de su próximo lanzamiento: el Simiwell

No lo olvides: Tenemos una cita con la salud. En tanto, recuerda: nutrirse es bueno; hacerlo a tiempo, es mejor.

Oxatech
OLANZAPINA

\$149.00



Reg. No. 258M2011 SSA IV



10 mg
Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica



maver

Con Ciencia por tu Salud

Medicina de Calidad
a tu alcance

DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES**

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



Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

Expedientes del poder

Revivir a Latinoamérica

La muerte prematura de Hugo Chávez modificó el mapa geopolítico de América Latina, pues ni siquiera Fidel Castro parece ser capaz de sustituir el liderazgo activo del venezolano en la región. El regreso del PRI a la presidencia se aparece como una nueva oportunidad para que México reactive su diplomacia en busca de mejores caminos de desarrollo.

México se salió del escenario latinoamericano en 1988, luego del papel digno de Luis Echeverría ante el golpe de Estado en Chile; de José López Portillo ante la revolución sandinista nicaragüense, y de Miguel de la Madrid con el Grupo Contadora. El gobierno de Salinas le dio la espalda a América Latina cuando firmó el tratado de comercio libre con los Estados Unidos, porque implicó un repliegue geopolítico a favor de los intereses de dominación internacional de Washington.

Desde 1988, América Latina ha transitado por zonas conflictivas, lo mismo diplomáticas que económicas. El gobierno de Salinas violentó los principios de su política exterior cuando permitió y avaló la invasión estadounidense a Panamá, en 1989, para arrestar al hombre fuerte de ese país, el general Manuel Antonio Noriega, quien había sido agente de la CIA durante la gestión de George Bush padre, como director de ese organismo de espionaje.

La geopolítica de la región ha cambiado, la mayoría de países pertenecen al escenario de la izquierda neopopulista no marxista, y Chávez fue una especie de polo de atracción para grupos antiestadounidenses que fueron ganando elecciones presidenciales. La amistad de Chávez con Fidel Castro fue más bien personal e interesa para el cubano porque le representó el regalo de barriles de petróleo que convirtió en liquidez, pero ya sin la influencia socialista de la Revolución Cubana, a pesar de que Chávez y aliados hablen del "socialismo del siglo XXI" que no es otra cosa que un neopopulismo asistencialista.

El presidente Enrique Peña Nieto ha vuelto la mirada hacia América Latina hasta hace poco dominada por el liderazgo carismático de Chávez y se ha encontrado regímenes comprometidos con el viejo estatismo populista; por ello, México poco puede esperar de AL, aunque puede bastar solo con estar presente.

Violentan derechos de inmigrantes en EU

La Oficina de Inmigración y Aduanas (ICE) de Estados Unidos mantiene un promedio diario de 300 inmigrantes recluidos bajo total aislamiento, según datos oficiales difundidos por *The New York Times*.

Casi la mitad de ellos permanecen aislados durante 15 días o más, rebasando el periodo de tiempo que expertos psiquiátricos consideran que la persona puede caer en riesgo de daño mental severo.

De acuerdo con el rotativo, el ICE mantiene un promedio de 35 detenidos segregados por 75 días o más.

Estados Unidos ha sido severamente criticado por activistas en el país y en el extranjero por utilizar, más que ninguna otra nación democrática en el mundo, el régimen de aislamiento en sus prisiones.

El conocer ahora que esta práctica es utilizada también por el ICE, en los más grandes de sus 50 centros de detención en el país, es más sorprendente porque



los detenidos están recluidos por cargos civiles y no penales, destacó *The New York Times*.

Como tales, los cargos civiles, no deben ser castigados, sino simplemente limitados a asegurar que los inmigrantes comparezcan en las audiencias administrativas.

Los datos oficiales obtenidos por el rotativo no precisan la causa por la que los inmigrantes son colocados en celdas de reclusión solitaria; sin embargo, asesores externos dicen que en dos tercios de los casos se trataba de infracciones disciplinarias como romper las reglas para los detenidos.

Dichas reglas se refieren a responder o agredir verbalmente a los guardias y protagonizar peles.

Los inmigrantes también pueden ser aislados cuando se cree que pudieran ser una amenaza para otros detenidos o para el personal o con fines de protección al mismo, en los casos en que estos son homosexuales o enfermos mentales.

A Fidel se le acabó Hugo, ahora sigue con Evo

El expresidente de Cuba, Fidel Castro, denunció la ganancia de, al menos, 39 mil 500 millones de dólares que obtienen "la burguesía y el imperialismo" por el cobre extraído de regiones chilenas, arrebatadas a Bolivia hace 134 años.

El líder histórico de Cuba expuso que sin el cobre purificado, sería imposible electrificar cualquier país, que lo convierte en un "requisito ineludible para el desarrollo".

Castro aludió al cobre que contiene el emporio cuprífero de Chuquicamata y La Escondida, en Antofagasta, que Chile adicionó a su jurisdicción tras la guerra del Pacífico sudamericano a finales del siglo XIX.

En la carta enviada en el Día del Mar, que cada año celebra Bolivia, Castro reseñó que la "burguesía internacional y el imperio son los

únicos que se han beneficiado de las riquezas existentes en los territorios que Chile desposeyó a Bolivia hace 134 años".

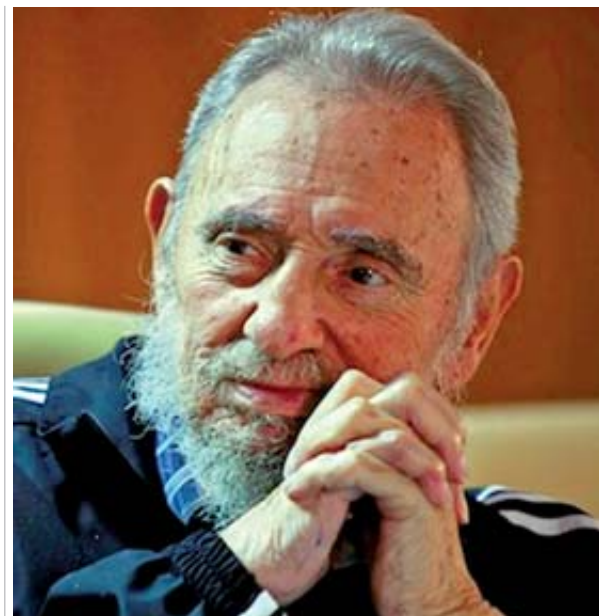
Recordó que la producción de cobre rebasa los 5 millones de toneladas, con un valor total de 39 mil 500 millones de dólares.

La producción de cobre catódico en Chile genera, al menos, 70 mil millones de dólares por año, de los que 30 por ciento se destinan al erario chileno.

El cobre genera el 52 por ciento del Producto Interior Bruto de Chile.

El Estado chileno explota en una proporción de 30/70 el cobre de la Puna del Atacama, en consorcio con agentes privados, en su mayor parte extranjeros.

El PIB per cápita en Antofagasta es uno de los más altos de la región, 40 mil dólares, casi 20 veces más que el de Bolivia.



JUEVES



te devolvemos

\$25

por cada **\$100** de compra

de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00 hrs.

www.farmaciasdesimilares.com



Cada vez tenemos

más genéricos,

pregunte por el que su médico le recetó



Síguenos en:



www.farmaciasdesimilares.com

CONSULTE A SU MÉDICO.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®





Manuel Magaña

mnc.informacion@yahoo.com.mx

Espacio a la historia

La epístola

Después de la segunda Guerra Mundial, el afamado "casamentero número uno", Próspero Olivares Sosa, logró, luego de una lucha tesonera, que la epístola de Melchor Ocampo fuera leída a quienes contraían nupcias ante el Registro Civil, y los resultados no pudieron ser mejores, porque surgieron generaciones de esposos que nunca pensaron en el divorcio y quedaron unidos hasta que la muerte los separó.

Es decir, el enlace civil, aunado al matrimonio eclesiástico, contribuyó a la formación de hogares sólidos, duraderos —en menor cuantía aún los hay—, y el divorcio estaba considerado como algo en lo que no se debería incurrir, por el daño directo y la frustración que se ocasiona a la familia, a los hijos y el deterioro gradual e indirecto a la sociedad.

Ha hecho mucho bien la epístola de Ocampo sobre el enlace conyugal, en la medida que se invita al esposo y a la esposa, al cumplimiento del deber, con amor y generosidad, con entrega en la formación de los hijos. Quienes peinamos canas, recordamos esos sabios conceptos escuchados al contraer el enlace conyugal por lo civil.

Ahora, una asambleísta nos da la noticia de que "en fecha próxima" será publicada en la *Gaceta Oficial del DF*, la disposición de que se deroga la costumbre de leer la epístola de Melchor Ocampo, y que en su lugar se prepara "un nuevo documento, ya que en esa epístola se incluyen enunciados que promueven la discriminación en la mujer". Es de pensarse que ese documento que sustituirá al texto de Ocampo, estará en línea con los "divorcios exprés" y otras innovaciones que coinciden con la época presente en que se ha incrementado el número de separaciones matrimoniales.

No se pretende polemizar sobre el punto de matrimonios sólidos, y que perseveren a través de los años, sino de hacer constar que la epístola de Melchor Ocampo hizo mucho bien tanto a los cónyuges, como a los hijos y a la sociedad. Esa epístola no debe morir.



Tatuaje, ¿arte o estigma?

Miguel Ángel Sánchez

Los tatuajes adornan la piel de mucha gente; su atractivo es tal que ahora ya se le puede ver también entre deportistas, políticos, actores y cantantes. No obstante, aunque su uso se ha estigmatizado, aún prevalece cierta discrepancia sobre esta práctica.

En esencia, el tatuaje es una modificación del color de la piel a través de introducir tintas o pigmentos bajo la epidermis. Su práctica data de hace 5 mil 200 años.

El caso del tatuaje en México es muy interesante. De ser una actividad oculta, al hacerse de manera rudimentaria en las calles o en la cárcel, ha pasado a ser una naciente industria.

"En México, el tatuaje ha tomado una evolución a partir de hace 10

años, pero somos un país nuevo en esta práctica, que estamos aprendiendo", señala Karen Martínez, investigadora en arte corporal.

La profesionalización de esta actividad, sostiene, se inició cuando en 1999 se instalaron los primeros estudios en la Ciudad de México y en Guadalajara, Jalisco.

Desde entonces, se ha producido un *boom* nacional, pues "es impactante el número de tatuadores que se ha dado en los últimos 10 años".

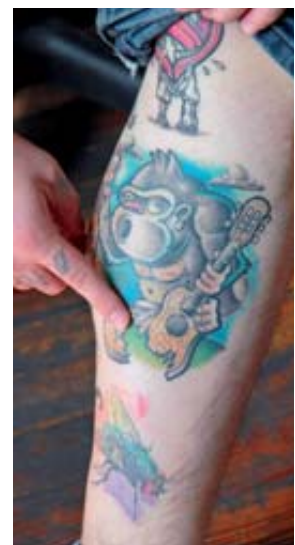
La razón de este crecimiento es simplemente el gusto por el tatuaje. "Hoy se tatúan todo tipo de personas, de todas edades, de todas profesiones, de todos los niveles sociales", expresa Miguel Romero, tatuador profesional.

El tatuaje se ha convertido en símbolo de moda e identidad, ya que a través de él se puede proyectar la herencia cultural o la historia de quien lo porta.

Salud vs tatuajes

El crecimiento que tiene el tatuaje también ha generado grandes problemas, entre ellos los de salud. La Secretaría de Salud informó que durante 2012 hubo 14 mil 249 casos de hepatitis, 34% más que en el mismo periodo de 2011. La mayoría de ellas, producto de tatuajes.

Aunque las autoridades sanitarias dicen desconocer cuántos negocios de tatuajes hay en México, lo cierto es que la mayoría de ellos no cumplen con las disposiciones higiénicas.



“Si en un lugar para tatuar te causa hepatitis, u otro daño, es por malas condiciones de higiene, ya que no cuentan con el equipo requerido y, obviamente, se tienen que verificar esas tiendas”, puntualiza Danny Yerna, tatuador profesional y uno de los primeros en regularizarse.

Ello motivó que en 2002 se promulgara la Ley para regular la elaboración de tatuajes permanentes. Una legislación que permite verificaciones sanitarias y que exige el registro de dichos establecimientos ante las autoridades sanitarias.

En caso de no cumplirse la normativa, la ley considera desde la corrección de las anomalías hasta la suspensión de los servicios de manera indefinida y multas que van de los 2 mil a los 12 mil salarios mínimos.

No obstante, a pesar de que algunos sitios ya han sido regulados, esta ley no ha acabado por meter en cintura a los tatuadores irregulares, y aún persiste el riesgo de aumentar los contagios si no se elige un buen servicio.

“Es nuestra responsabilidad verificar que el equipo sea nuevo, 100% desechable para cada persona”, alerta Karen Martínez.

Discriminación social

Pese a que el tatuaje es inherente a nuestra historia, al estar presente en las culturas prehispánicas, para una parte de nuestra sociedad su uso es un estigma.

“Muchas veces todavía se les relaciona con cárceles, delincuencia, prostitución o drogadicción; realmente yo creo que es ignorancia”, enfatiza Danny Yerna.

Tal percepción incita a caer en actos de discriminación, sobre todo a nivel laboral, pues aunque varios estados del país han publicado leyes contra la discriminación, en algunos casos no se respetan.

“Estas leyes no se llevan a cabo porque niegan que no te están aceptando en un trabajo por tener un tatuaje, no te dicen que te están despidiendo porque te tatuaste”, sostiene Karen Martínez.

Los consultores de empleo, por su parte, difieren de esta realidad. Ellos alegan que el rechazo se da debido al perfil que se pide para ciertos puestos.

“Principalmente se da en las empresas que producen alimentos, porque hay que conservar un aspecto de higiene; también se da cuando la persona está en contacto con los clientes” señala Alberto del Castillo, consultor de la empresa en recursos humanos Adecco.

Hoy, revela Alberto, solo un 20 por ciento de las corporaciones se ajustan a ese parámetro y, sostiene, esta tendencia bajará porque las empresas ya lo están tomando más como una costumbre de nuevas generaciones.



Cuidar la higiene del instrumental es básico para no contraer hepatitis o enfermedades en la piel.

Eliminar un tatuaje

A pesar de la gran atracción que siente la gente por el tatuaje, también llegan a rechazarlo. Estudios sugieren que entre 80 y 90 por ciento de las personas con tatuajes quieren eliminarlos en algún momento de su vida.

Borrar un tatuaje puede costar de 10 mil a 15 mil pesos, dependiendo del tamaño y el lugar donde se encuentre, sin resultados óptimos y con la posibilidad de sufrir afectaciones en la piel.



Fotos: Miguel Ángel Sánchez

Borrarse un tatuaje puede costar entre 10 y 15 mil pesos

Editorial

Juventud, tesoro comprometido

Sin duda, dos de las principales amenazas que se ciernen sobre el horizonte nacional son, por un lado, el agravamiento de los cuadros de pobreza y desigualdad; por el otro, el ahondamiento de los odios, en un inquietante contexto de inseguridad, que si bien se ha apartado del discurso oficial, continúa presente.

Hablamos de la violencia delictiva, que se alimenta de injusticia, impunidad y corrupción; nefasta trilogía que nos invade como enfermedad mortal y presenta un dato espeluznante que debiera avergonzarnos como país:

Hoy, la primera causa de muerte entre los jóvenes es el crimen. Población que entre los 18 y 29 años es víctima y perpetradora de violencia. Atrás quedaron los accidentes relacionados con el alcohol; ahora, el mayor riesgo de nuestra juventud es lo que nosotros, con nuestra indiferencia, hemos propiciado.

Niños y jóvenes sicarios que perpetran o son blanco de ejecuciones, “mayoritariamente producto del entorno que viven”, dato que al parecer ya no nos sorprende.

Cierto que el problema de la pobreza en México ofende, porque se trata de un país donde conviven los ricos más ricos entre los ricos y una mayoría que, en el mejor de los casos, aspira a un ingreso de tres mil dólares anuales; sin embargo, el problema se potenció cuando los afanes políticos se olvidaron de los jóvenes y se limitaron a lanzar mendrugos en la forma de programas asistencialistas.

Dicho en otras palabras, fue más sencillo soltar balazos y fomentar el enfrentamiento sin importar que, producto de la marginación, los jóvenes fueran puestos en charola de plata a los cárceles.

Si es verdad que el futuro de un país son sus jóvenes, visualicemos lo que nos espera cuando los niveles de desigualdad tienen un primer efecto devastador en las historias de cada joven detenido o identificado en las morgues:

Muchachos expulsados de la escuela por problemas de violencia, pero que fueron víctimas de maltrato en un entorno familiar derruido, monoparental y con problemas de alcohol y drogas.

¿Cuántos de estos jóvenes mueren bajo el influjo de algún estupefaciente? Las cifras dicen que la mayoría y es lógico si consideramos que la edad promedio al acercarse a las bebidas etílicas es de 16.6 años.

Lo sencillo fue arremeter contra los cárteles, pero nadie depuró en abatir marginación y desigualdad, alimento de las filas del sicariato.

¿Qué lección nos deja esto?: La lucha contra la pobreza no debe darse solamente en el plano de las políticas asistencialistas; requerimos de una estrategia de carácter permanente

que impulse el crecimiento, una distribución más equitativa de la riqueza y, sobre todo, oportunidades a millones de jóvenes que parecen condenados a engrosar las filas de los “ninis”.

Si se conocía que México dejó de ser trasiego para convertirse en consumidor, ahí es donde debió enfocarse el combate, porque índices de exclusión tan ofensivos están matando a los jóvenes. Los hechos, que no las cifras, están ahí y más que aceptarlos, es imperativo asumir esta deuda si en verdad aspiramos a un futuro mejor.



No hay freno a obscenidad en TV

► Jesús Hernández Torres, artífice del rescate fílmico del país

Juan Manuel Rentería



Jesús Hernández Torres ha sido un gran impulsor contemporáneo del cine, la radio y la televisión en México. Fue el encargado de rescatar nuestro patrimonio fílmico, luego del trágico incendio que, en marzo de 1982, destruyó la Cineteca Nacional, y que convirtió en cenizas más de 6 mil películas, consideradas como verdaderas joyas de la industria cinematográfica mexicana.

Este hombre viajó por innumerables países para recuperar casi 3 mil copias de exitosas películas mexicanas. Gracias a su labor, se logró construir la nueva sede de nuestra historia fílmica.

En su confortable estudio, rodeado de antiguos receptores de radio que invitan a la nostalgia y que contrastan con los más novedosos equipos digitales, se inicia la entrevista.

—En marzo de 1982, un incendio en la esquina de Calzada de Tlalpan y Río Churubusco, consumió las instalaciones de la Cineteca Nacional, y nuestro patrimonio cinematográfico, películas de acetato y antiguas cintas de nitrato y dos salas, quedaron destruidos. Este incendio fue tan voraz que no quedó una

sola copia de cerca de 6 mil títulos".

—¿En qué consistió la reconstrucción y rescate de la Cineteca Nacional?

—Primero, iniciamos la construcción del inmueble y nos dedicamos, en paralelo con el director de Cinematografía, Fernando Macotela, a localizar las copias de las películas. El señor Ballester, uno de los grandes productores de México, tenía copias de todas, las cuales nos entregó; él fue quien lanzó a Libertad Lamarque, Pedro Infante, Jorge Negrete, Joaquín Pardavé y Sara García. Posteriormente, la familia Rosas Pliego también nos hizo donaciones cinematográficas. La Asociación de Productores de Películas Mexicanas acordó también donarnos copias de sus películas.

—¿En total cuántas se recuperaron?

—Dejé la Cineteca Nacional con 3 mil copias, después del terrible incendio.

Revela Hernández Torres que muchas películas mexicanas fueron rescatadas en el extranjero. "En aquella época se exhibían películas mexicanas en Francia, en España, en Centro y Sudamérica, en

Colombia, en Ecuador, en Venezuela, y obtuvimos copias que trajimos a México".

Jesús Hernández Torres nació el 4 de junio de 1944. Es licenciado en Administración de Empresas, de la Facultad de Contaduría y Administración de la UNAM, donde es catedrático. Fue director general de Radio, Televisión y Cinematografía, de la Secretaría de Gobernación, de 1982 a 1988. Ocupó la presidencia de la Academia Mexicana de Ciencias y Artes Cinematográficas, AC. Fue presidente del Instituto Mexicano de la Radio, IMER, del Instituto Mexicano de la Televisión, Imevisión (hoy Televisión Azteca) y del Instituto Mexicano de Cinematografía, Imcine.

—¿Cómo es posible que se transmitan programas de televisión con lenguaje ofensivo y escenas grotescas, y no pasa nada?

—No hay una voluntad de la autoridad para que se respete esa ley.

—¿Por qué este lenguaje predomina en muchos programas de la televisión de paga, acaso la Ley no incluye a esos canales?

—Efectivamente, no hay ninguna autoridad que los frene o les cancele el permiso.

—Seguramente esos programas obscenos también los ven los niños, ¿no crees?

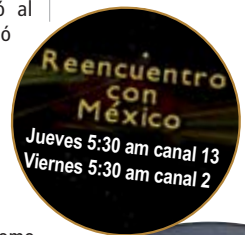
—Por supuesto, es lamentable que los niños puedan ver pornografía por televisión.

—Recuerdo cuando la Secretaría de Gobernación multó al "Loco" Valdés cuando llamó "Bomberito Juárez" al Benemérito de las Américas —Sí, efectivamente, se aplicó esa misma ley de la que estamos hablando, se aplicó porque había una autoridad que la quiso aplicar.

Durante su gestión como director general del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILCE), se establecieron las bases para la transmisión vía satélite de distintos canales de televisión. Jesús Hernández Torres ha recibido importantes reconocimientos: Premio Nacional de Periodismo, en 1987; Ariel Especial, en 1988, y el nombramiento de Administrador del año, en 2009. Fue presidente de

la Unión Latinoamericana y del Caribe de Radiodifusión, de 1986 a 1988.

A sus 68 años de edad, sigue vigente como destacado empresario mexicano.



Eres lo que comes

Fernando Gutiérrez

Recientemente asistimos a la Feria de Vitaminas, organizada por Farmacias Similares, en Mérida, y recibimos un cúmulo de información, tan útil como oportuna. En este evento hablaron cuatro especialistas en nutrición, pero nos quedamos atrapados por la exposición de Margarita Irigoyen.

Y fue por una razón: habló de deportistas de alto nivel, quienes —aunque usted no lo crea— estaban mal nutridos, a pesar de comer pastas y carne roja en abundancia, para compensar su enorme desgaste físico por horas de diario entrenamiento.

Nos referimos a tres atletas olímpicos que ganaron medalla en los Juegos de Londres: Germán Sánchez, Alejandra Orozco e Iván García, además del futbolista Andrés Guardado, actualmente en el Valencia, de España.

Este selecto grupo, paradójicamente, padecía "inflamación celular silenciosa", un problema que llega a conducir a la diabetes. Y todo porque sus respectivas dietas no estaban debidamente balanceadas.

La nutrióloga Margarita Irigoyen les dio un tratamiento y, después de algún tiempo, logró nivelar el funcionamiento celular. Lo hizo básicamente con alimentaciones especiales para cada deportista, sin poner en riesgo ni su salud ni su rendimiento competitivo.

Lo anterior nos da una idea de lo importante que es saber alimentarse. Imagínese, usted, si eso pasa



con deportistas de primer orden, ¿cómo estaremos los demás, humildes mortales, que no tenemos información para alimentarnos sanamente?

Aquí lo importante es saber que nuestro organismo no puede producir todas las vitaminas que necesitamos para que nuestras funciones se desarrollen a la perfección.

La única vitamina que producimos es la D. De ahí en fuera, las demás solamente las obtenemos con los alimentos, o bien con vitamínicos y suplementos.

En pocas palabras, somos lo que comemos. Y ello influye tanto en nuestro accionar que una mala alimentación puede hacerlos irritables.

Margarita Irigoyen puso como ejemplo a la conductora Paty Chapoy, quien durante un largo tiempo fue vegetariana, pero solo cosechó un pésimo carácter, debido a la falta de proteína animal. Cuando se sometió a una dieta equilibrada, su estado de ánimo cambió radicalmente. Ahora se muestra apacible y amable.

Así que lo mejor será empezar desde este momento a cuidar lo que comemos y ayudarnos con el consumo diario de vitaminas.

Una cosa es cierta y vale la pena repetirla: somos lo que comemos.

fernandoguper@gmail.com

Baltazar Ignacio Valadez



Desde la loma de los disparos

Por una feliz temporada 2013

Con llenos en todos los parques arrancó la temporada 2013 de la Liga Mexicana de Beisbol, donde a pesar de las inesperadas derrotas del equipo nacional en el reciente Clásico Mundial, es de afirmarse que se trata de un circuito serio, y que en él se juega una pelota de irrefutable calidad.

Ojalá que los directivos y patrocinadores de todos los equipos tengan la iniciativa y la imaginación necesarias para realizar las promociones, lográndose el éxito que tanto se necesita.

Y si de pronósticos se trata, me atrevo a decir, desde ahora, que los finalistas de la temporada pasada, Águila de Veracruz y Rieleros de Aguascalientes, se mantendrán como equipos muy competitivos, al igual que los cuatro grandes de siempre: Tigres de Quintana Roo, Diablos Rojos del México, Saraperos de Saltillo y Sultanes de Monterrey.

Un debut por demás interesante, es el de Jorge Cantú con los aguerridos felinos, donde comenzó demostrando su poder con el madero, y que se mantiene como material de Grandes Ligas a donde puede regresar muy pronto.

Dudo, en cambio, que suceda lo mismo con Esteban Loaiza, quien por su larga inactividad resulta difícil que recupere la forma y resulte un efectivo refuerzo para el cuerpo de lanzadores de los Diablos Rojos del México. Como botón de muestra, están las 19 carreras que anotaron los felinos en el juego inaugural en el Foro Sol, mientras que los pingos lograron pisar el pentágono hasta en 9 ocasiones. Por lo mismo, habrá que cuidar a Loaiza.

Johnson & Johnson
www.jnj.com

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

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

¡Así de Simple!

Consulta a tu médico y lee las instrucciones de uso
www.onetouchla.com *Síguenos en @OneTouch® Diabetes Latinoamérica

*Kit de inicio en OneTouch® Ultra® Select Simple®. Exactitud del Sistema OneTouch® Ultra® 2011-2012. P. Johnson & Johnson de México, S.A. de C.V., 2012 Javier Barros Sierra, No. 555, San Pío, Colonia Estrella - Santa Fe, Deleg. Álvaro Obregón - 06700 - México D.F. Importador en México: Farmacias Similares S.A. de C.V. Distribuidor en México y S.A. de C.V.



\$543⁰⁰

En la compra de 1 caja de Tiras Reactivas OneTouch® Ultra® de 50 pzas. \$420



GRATIS

1 caja de Splenda® con 50 sobres.

Promoción válida hasta agotar existencias



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

75% OFF

Línea de atención sin costo OneTouch®
01 800 5433 557/8



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

¡Elimina los piojos!



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

- Úsalo todos los días y previene la reinfestación
- Sin efectos tóxicos

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

Nº Reg. 0009C2010 55A
 Nº AUT. 113300201B1865v

**DE VENTA EN:
 FARMACIAS SIMILARES®**

El monumento al amor

Es probable que tú no entiendas aquello de "capaz de cualquier cosa, por amor". Pero en la historia de los humanos, ha habido grandes ejemplos de ello.

Es probable que tampoco hayas escuchado hablar del Taj Mahal (se pronuncia "Taj Majal"), pero quizás hayas visto alguna foto de él.

El Taj Mahal es un monumento que está en la ciudad de Agra, en el norte de la India. Comenzaron a construirlo en 1631, tardaron 22 años para terminarlo y tiene una historia como de cuento.

Shah Jahan era un emperador con muchas, pero muchas riquezas. Un día se le ocurrió construir los jardines y palacios de Shalimar, en honor a su esposa Mumtaz. Solo que ella murió cuando dio a luz a uno de sus hijos. Por esa razón, el

emperador musulmán quedó muy triste. Entonces, en memoria de ella, decidió construir este mausoleo.

Pero la construcción se tardó mucho más de lo esperado, y al emperador se le ocurrían más y más detalles, por lo que el costo se fue elevando más y más. Tanto, que acabó con sus riquezas, que alguna vez creyó que eran infinitas. Su pueblo, cada vez más pobre, comenzó a pensar que se había vuelto loco. Pero no solo el pueblo... sus hijos también lo pensaban.

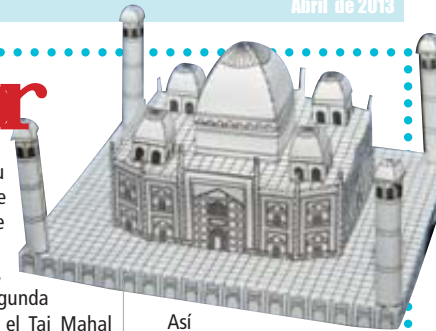
Uno en particular, Aurangzeb, que en cuanto se terminó el mausoleo y se colocó ahí el cuerpo de la esposa del emperador, Aurangzeb, puso a su padre en arresto en el Taj Mahal, hasta que murió. O mejor dicho, hasta

después de su muerte, porque ahí mismo fue enterrado.

En 1942, iniciando la segunda Guerra Mundial, el Taj Mahal fue protegido con estructuras, debido a la amenaza de los bombardeos de las fuerza aéreas alemanas y japonesas.

En 1983, la Unesco lo declaró Patrimonio Nacional de la Humanidad.

El origen del nombre Taj Mahal proviene del idioma persa, en donde "Taj" es corona, y "Mahal", es "lugar" o "área".



Así que "Taj Mahal", puede ser traducido como el "lugar de la corona".

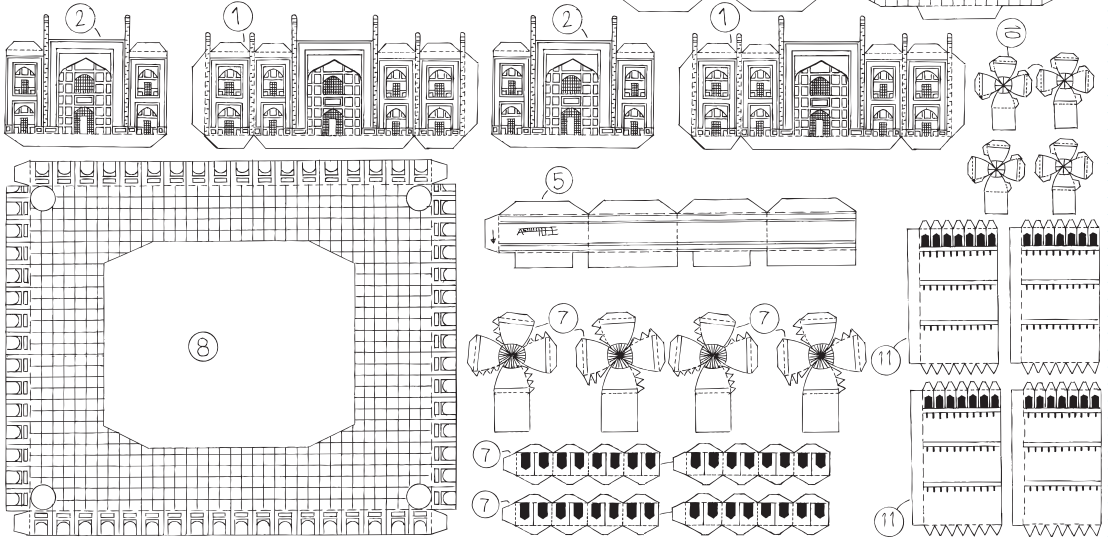
Hoy en día, el Taj Mahal es considerado como una de las siete maravillas del mundo y es visitado por millones de personas al año.

Ahora, construye el tuyo. Solo espero que no te tardes tanto.

¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 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

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



Con puntos y comas...



Fernando Gutiérrez

No se puede escribir punto después de un signo de cierre de interrogación. El signo de interrogación ya lleva el punto incorporado (?) y, por tanto, sería redundante añadirle otro a continuación. Esta es la forma correcta de puntuar:

¿Se puede acaso dudar de sus buenas intenciones? Pues sí, yo creo que se puede dudar.

Esta norma, no obstante, tiene su excepción. A veces, los signos de interrogación se combinan con otros signos dobles como paréntesis (), corchetes [], comillas "" o rayas —. Cuando el signo de cierre de interrogación va seguido inmediatamente por el cierre de uno

de estos, hay que añadir a continuación el punto si queremos indicar que ahí concluye el enunciado:

No ha aparecido por aquí todavía tu prima (¿tendrá el valor de no venir?).

Hemos adoptado todas las medidas necesarias para depurar responsabilidades [¿seguro?].

Y dejó en el aire la siguiente pregunta: "¿Hasta cuándo, por favor, hasta cuándo?".

Oíganos lo que tiene que decir el ministro — ¿una mentirijilla, quizás?.

En estos casos, el punto es obligatorio. En todos los demás, hemos de prescindir de él.

fernandoguper@gmail.com

El valor de... la Participación

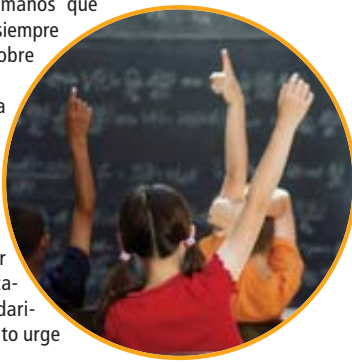
Martin Luther King, sin duda uno de los grandes paradigmas que trasciende tiempo y espacio, dijo alguna vez que "el papel de observadores está reservado para Dios y para los ángeles".

Nosotros no somos ángeles y mucho menos dioses. Somos, eso sí, personas llamadas a ser los artífices de nuestro propio bien y el de los demás.

De ahí nuestro derecho y deber moral de participar en forma personal y organizada en todo lo que tenga que ver con el bien común, o sea con la creación de las condiciones sociales, económicas, culturales y políticas que hagan propicio el progreso material y espiritual de todos los que integramos la sociedad.

La participación, entonces, constituye otro de los elevados valores humanos que debemos tener siempre presentes y, sobre todo, practicar.

Lo contrario a este valor es la abstención, o el pecado de omisión que nos disminuye, que nos impide participar en la globalización de la solidaridad que hoy tanto urge y se necesita.



A 14 años de su muerte

Jaime Sabines

El célebre poeta Jaime Sabines fue la voz más representativa de la poesía mexicana contemporánea, y uno de los escritores más importantes de Latinoamérica. El 19 de marzo se cumplieron 14 años de su partida.



Jaime Sabines Gutiérrez

"No hay que llorar la muerte, es mejor celebrar la vida".

1926 Nace el 25 de marzo en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, hijo de padre libanés y madre mexicana	1945 Viaja a la Ciudad de México e inicia sus estudios de medicina, los deja y comienza su carrera de escritor	1948 Regresa a Chiapas y es vendedor en la mueblería de su hermano Juan	1949 Regresa al DF e ingresa a la Escuela de Filosofía y Letras; entre sus compañeros se encuentran Emilio Carballido y Rosario Castellanos. Publica "Horal"
1952 Regresa a Chiapas tras un accidente de su padre, y se casa con Josefa Rodríguez. Escribe un soneto diario para no olvidarse de escribir	1953 a 1959 Vive en humildad como comerciante, Publica 4 libros. Nacen sus cuatro hijos: Julio, Julieta, Judith y Jazmin	1959 Regresa a la Ciudad de México. El ateneo de Ciencias y artes le otorga el Premio Chiapas. Escribe Diario Semanario, un poema de amor a la enorme ciudad	1962 La UNAM publica el primer recuento de poemas de Jaime Sabines
1954 Es becario del Centro Mexicano de Escritores, donde estaban Juan Rulfo, Francisco Monterde y Salvador Elizondo	1965 Visita Cuba como jurado del Premio Casa de las Américas. Escribe poemas políticos	1972 Publica el libro Mal tiempo, que incluye el poema a su madre, de 1966	1974 Recibe el Premio Xavier Villaurrutia
1976 y 1979 Es diputado federal por Chiapas	1982 Recibe el Premio Elias Sourasky	1985 Compra un rancho y se dedica a cultivar la tierra. Recibe el Premio Nacional de Ciencias y Artes	1988 Deja el rancho al ser elegido diputado por el Distrito Federal
1986 Es homenajeado por la UNAM y el INBA, a sus 60 años. Recibe el premio Juchimán de Plata, del estado de Tabasco	1991 Se le otorga la presea Ciudad de México. Se inician sus problemas de salud al complicarse varios males con una fractura en la pierna	1994 Recibe la medalla Belsario Domínguez, en el Senado	1995 Presenta su libro Píeces of Shadow (Fragmentos de sombra), en Nueva York
1996 Ganó el Premio Mazatlán de Literatura	1997 Viaja a Canadá, Holanda, España y Francia, donde es homenajeado		

La muerte de Sabines
19 de marzo de 1999
Ciudad de México
11:30 horas

Obra poética publicada

(1950) — Horal	(1968) — Tlatelolco
(1951) — La Señal	(1972) — Mal tiempo
(1952) — Adán y Eva	(1973) — Algo sobre la muerte del Mayor Sabines
(1956) — Tarumba	(1973-1994) — Otros Poemas Sultos
(1961) — Diario Semanario y poemas en prosa	(1977) — Nuevo Recuento de Poemas
(1951-1961) — Poemas Sultos	(2009) — Los amorosos Cartas a Chepita
(1967) — Yuria	



El poeta muere a seis días de cumplir 73 años, después de una larga lucha contra el cáncer y otros males.

"Morir es retirarse, hacerse a un lado, ocultarse un momento, estarse quieto, pasar el aire de una orilla a nado y estar en todas partes en secreto"

Jaime Sabines

Fuente: Natimex, Club de lectores, Sololiteratura, Mal tiempo, Biografías y Vidas Investigación y redacción: Mónica I. Fuentes Pacheco Diseño: Juan Hernández López



Armando Ramírez



¡Ay, ojitos pajaritos!

La Torre Latinoamericana

La clásica esquina de Madero con Eje Central, en el centro de la Ciudad de México, desde sus cimientos, se encuentra la historia de los gustos y supersticiones de Moctezuma II. Cuando llega Cortés a Tenochtitlán, el emperador azteca, como signo de hospitalidad, lo lleva a conocer su casa de animales, un zoológico.

Hernán Cortés lo describe en sus cartas de relación al rey de España, como un lugar donde había maravillosas aves: papagayos, quetzales, pavorreales, o animales como tigres, jaguares y venados; pero también encerrados en jaulas hombres albinos. Este zoológico se encontraba en los terrenos que ocupan la iglesia de San Francisco y la Torre Latinoamericana.

Cuatro años después de que cae Tenochtitlán, en ese terreno se construye el convento de San Francisco. Era el año de 1525. Ahí mismo edifican la capilla de san José de los Naturales, en donde fray Pedro de Gante iniciará su labor educativa con los indígenas.

Por cierto, el terreno del convento, el más grande de América, tenía 32 mil metros de extensión. Iba del Eje Central, a un poco más allá de Gante, y de Madero a la calle de Independencia. Ese tramo se llamaba la primera y segunda calle de San Francisco; después de Bolívar se transformaba en calle de La Profesa, por estar ahí la iglesia de ese nombre; y de Isabel la Católica al Zócalo se llamaba Plateros, porque ahí se encontraban los artesanos de este metal.

Con el tiempo, por ser una calle principal, los españoles ricos o aristócratas comenzaron a construir sus casas, como la de los Condes del Valle de Orizaba, hoy Casa de los Azulejos, o la casa del Marqués de Valparaíso y Conde del Jarral y Berrio, hoy Palacio de Iturbide. En 1948, en los terrenos de la Casa de los animales de Moctezuma, se inicia la construcción de la Torre Latino, y se termina en 1956, justo a tiempo para su prueba de fuego, el terremoto de 1957, resintiéndolo sin problemas. En los sismos de 1985 deslumbra al mundo cuando ni se inmuta, siendo considerado uno de los edificios del mundo más seguros, maravilla de la ingeniería mexicana por su cimentación de pilotes profundos formando una especie de casco de barco... ¡Ay, ojitos pajaritos!...



Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Cine+

De niños para los no tan niños

Se inicia abril, y aprovecharé este motivo para recordar dos películas protagonizadas por pequeños, pero con mensajes para los no tan niños.

La primera es *Mi encuentro contigo*. Un exitoso consultor de imagen, que está por cumplir cuarenta años. Sin darse cuenta, pierde el sentido de su vida. Un día descubre a un pequeño intruso en su casa, y después de un confuso encuentro, termina siendo guiado por el niño en un viaje a través de su pasado. Encontrar el momento en el que perdió sentido su vida, cuándo dejó de soñar, cuándo dejó de ser niño y disfrutar las pequeñas cosas, es su reto.

Una película llena de aventura, diversión y ternura que hace pensar y recordar los sueños y planes que teníamos cuando éramos niños.

La segunda es *Pequeña Miss Sunshine*. La rutina de una familia es alterada por un concurso de belleza. La hija menor es invitada a participar en el certamen y hacen el viaje todos para llevarla. Durante esta aventura se hacen evidentes los problemas de cada integrante y cómo esto altera su estabilidad. Finalmente, la llegada al concurso revela una cara de la familia que sorprende y deja un buen sabor de boca. Muerte, drogas, homosexualidad y baja autoestima son abordados delicadamente y hasta con un toque de comedia por el director.

Una historia que nos hace reflexionar, que nos recuerda cómo la unión de una familia puede con todo.

Dos historias diferentes, dos mensajes similares. Tal vez recordar nuestra infancia o poner atención a los niños que nos rodean, nos ayude a mejorar nuestro presente.

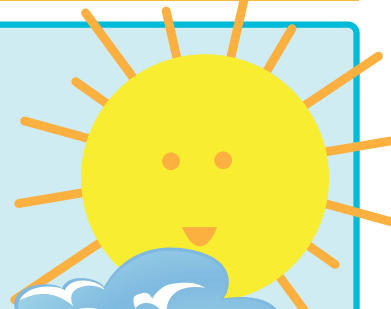
¿Sabías que...

La letra "J" es la única que no aparece en la tabla periódica.

Los CD fueron diseñados para recibir 72 minutos de música, porque esa es la duración de la Novena Sinfonía de Beethoven.



El sol libera más energía en un segundo que toda la energía consumida por la humanidad desde su inicio.



Si se erradicaran las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes, la expectativa de vida de las personas sería de 99.2 años.



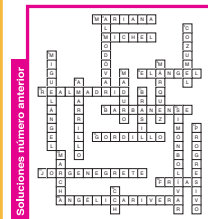
Antes de la segunda Guerra Mundial, en el directorio telefónico de New York, había 22 Hitlers. Para el final del conflicto, no había ninguno.



Crucigrama

Horizontal

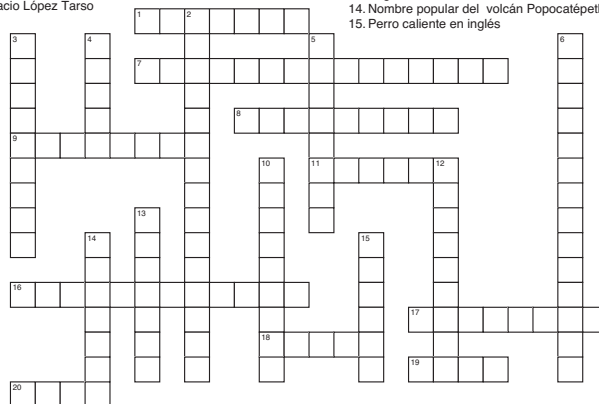
- Capital de Venezuela
- Ex Miss Universo mexicana, convertida en actriz
- Obra de teatro que protagoniza Ignacio López Tarso
- Autor de *Tierra de pecado*
- La Ciudad del Vaticano se encuentra en
- Nombre de Carrie Fisher en *Star Wars*
- El gorila más famoso del cine
- Apodo de José Manuel de la Torre
- Universidad Autónoma de la Ciudad de México
- Compañero del Llanero Solitario



Soluciones número anterior

Vertical

- Líder petrolero
- Símbolo nazi
- Novia de Popeye
- Revista en inglés
- Presidente que expropió el petróleo
- Nombre del nuevo pontífice
- Nacionalidad del papa
- Engloba mil años
- Nombre popular del volcán Popocatepetl
- Perro caliente en inglés



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

Solución número anterior

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

¡El que busca, encuentra!

¡Anúnciate con nosotros!

Comunícate al **5422 0148**

Syntek, inmortalizado en cera

Claudia Resillas



Siminota Musical estuvo en la develación de la figura parlante del cantautor mexicano, Aleks Syntek, quien nos habló sobre sus próximos proyectos.

Complacido con el público, que lo considera uno de los mejores artistas, pues desde hace más de dos décadas se mantiene con un éxito rotundo en México, Estados Unidos, Latinoamérica y España, Aleks Syntek presentó en el Museo de Cera, de la Ciudad de México, su figura, con la cual quedará inmortalizado entre los grandes.

Con su presencia en este recinto, Aleks Syntek les recordará, a los visitantes, su gran talento con la canción *Sexo, pudor y lágrimas* en una versión especial, comentó el cantante yucateco.

"Me siento agradecido y honrado, porque es el público mexicano quien hace la elección, y esto nada más me sirve como un aliciente para seguir echándole ganas".

En cuanto al atuendo que viste la figura, Syntek nos platicó que fue el vestuario que utilizó en su primer concierto, llevado a cabo en el Auditorio Nacional en el año 2003.

Por otra parte, Syntek comentó que se presentará el próximo 20 de abril en el Auditorio Nacional, donde compartirá escenario con grandes amigos.

Y en torno a la posibilidad de hacer un dueto con Thalía, explicó que a pesar de que tiene una buena amistad con la artista, no hay nada contemplado.

"Los duetos se dan de manera espontánea, creo que no hay que forzar nada", aseveró.

Presenta su nuevo disco

Compuesto por 12 temas inéditos, Aleks Syntek presentó su más reciente material titulado *Syntek + Syntek*, el cual contiene duetos con grandes de la música, como Malú, con quien actualmente promociona la canción *Sólo el amor nos salvará*, la cual, se ha mantenido en los primeros lugares de popularidad por varias semanas consecutivas en México y España.

Otros duetos con los cuales comparte este disco son Sofi Mayen, Pambo y Madame Recamier.

Aleks Syntek define este álbum como un evidente regreso a sus raíces musicales, haciendo un homenaje a las grandes bandas del *New Wave* que lo influyeron para lograr ritmos que hasta la actualidad llevan su sello.

No te pierdas a esta estrella, y muchas más, muy pronto, en Siminota Musical, todos los viernes, a la 1:00 de la mañana, por Azteca 7.



Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com



Frente a la tele

Nueva vida

Mucha gente sataniza todo lo que se hace en la televisión abierta nacional por clasismo, malinchismo o porque no ha entendido los giros que ha sufrido esta industria.

Sí, un montón de títulos que se transmiten en los canales de Televisa y Azteca son chatarra, pero también hay cosas buenas, y las tenemos que reconocer. *Nueva vida*, por ejemplo, es un hallazgo.

¿Qué es? Un programa dramatizado que se transmite los sábados a las 19:00 horas por El Canal de las Estrellas.

Es como *La rosa de Guadalupe* y *Lo que callamos las mujeres* pero sobre historias de maternidad.

¿Y esto es bueno? Por supuesto que sí. ¿Por qué? Porque es televisión de contenido social y eso, en un país como el nuestro, con tan poca gente con acceso a las escuelas, a los libros y a medios como el internet, es fabuloso.

No sé usted, pero yo prefiero que se nos diga, por ejemplo, lo que pasa antes, durante y después de un embarazo no planeado, y que se nos ofrezcan soluciones, a que se nos engañe con *talk shows*, como *Laura* y *Cosas de la vida*.

Yo prefiero que este tipo de producciones, con un sustento científico, alimenten a los televidentes, y no los programas de revista, las telenovelas de consumo y los nuevos *shows* de comedia.

Nueva vida es un proyecto de primera que, con pocos actores y un bajo presupuesto, nos da mucho en términos de entretenimiento y calidad. Es un muy buen pretexto para sentarse a ver la televisión en familia y debatir, porque ahí a las cosas se les llama por su nombre y porque se trata de un concepto que está hecho precisamente con el lenguaje de la nueva televisión abierta nacional e internacional.

¿Cómo? Con estridencias, gritos y exageraciones, pero con buenas estridencias, buenos gritos y buenas exageraciones.

Solo así se puede competir en ese campo. Solo así se puede llamar la atención en ese contexto tan diferente al de la televisión de paga o al del internet.

Vea *Nueva vida* por El Canal de las Estrellas, pero véalo sin prejuicios, como debe ser. Le va a gustar.

Vicentico presenta su nuevo material

Claudia Resillas

Dotado de originalidad y gran talento, Vicentico llegó a México para presentarnos su más reciente material *Vicentico 5*, bajo la producción del prestigiado "Cachorro" López.

Después de su exitosa producción *Sólo un momento*, que logró triple disco de Platino, al superar 120 mil unidades vendidas tan solo en su natal Argentina, regresa Vicentico, uno de los cantautores más connotados y respetados de nuestro continente, con un trabajo lleno de buenas canciones, la gran mayoría compuestas por él.

"Estamos muy alegres, de presentarnos en México. La verdad es un honor estar aquí con este nuevo disco y que prestan atención al trabajo que hicimos, donde tratamos de elegir, "Cachorro" y yo, las mejores canciones, en una labor que duró poco más de ocho meses. Muchas gracias por recibirnos", expresó.



El primer sencillo *Creo que me enamoré*, de su más reciente material, ya se escucha en la radio de nuestro país, ocupando uno de los 10 primeros lugares de popularidad.

Vicentico es un icono en la historia del rock en español de los últimos veinte años. Originario de Buenos Aires, Argentina, comenzó su carrera con *Los Fabulosos Cadillacs*, logrando posicionarse entre el público, con canciones como *Vasos vacíos*, *Matador* y *Mal Bicho*, entre muchas más.

Vicentico 5 es la quinta producción en su carrera como solista, la cual contiene canciones inéditas y dos participaciones con su esposa Valeria Bertuccelli. Estamos seguros de que tendrá una respuesta favorable de sus fans en nuestro país y América Latina.

Síguenos por



@DrSimiTV



Facebook.com/Simi TV



Disfrute la fiesta de la economía,
TODOS los LUNES con el Dr. Simi®

LUNES 15% de DESCUENTO

El **BUEN**
LUNES

25%
de DESCUENTO

TODO EL DÍA,
en toda la farmacia

*Se aplica hasta \$999 pesos, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor.
No se aplica con otras promociones o descuentos.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

www.farmaciasdesimilares.com

HASTA
75%
DE AHORRO

