

SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©

640 mil ejemplares



Núm. 367
Julio de 2013

Ejemplar
Gratuito



Somos lo que comemos



La alimentación de los mexicanos, en la mayoría de los casos, es desordenada, lo que ha ocasionado tener **el primer lugar en obesidad en adultos**, además de graves problemas de salud como hipertensión y diabetes **México 6 y 7**

Relámpago de música, deporte y salud



La Fundación del Dr. Simi organizó una verbena popular en el municipio de Ecatepec, Estado de México. La principal atracción fue el torneo relámpago de fútbol para niñas y niños. Con este tipo de eventos se fomenta la unión familiar y se impulsa el deporte. Los niños recibieron uniformes, juguetes y alimentos. Una vez más el Dr. Simi llegó a quien más lo necesita.

Ayudar es vivir 2

Eric del Castillo, de seminarista a actor



Reencuentro con México 8 y 9

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Relámpago de música, deporte y salud

Miguel Ángel Becerril

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

Ivan Cruz Mejía

Armando Ramírez

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

Farmacías Similares / El Sol de México

Bambóo Impresiones

Imprenta en Chile

Mallea Impresores Ltda.

Distribuidores en Chile y Guatemala

Farmacías del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C. P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Julio de 2013. 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.simiinforma.com.mx Redacción México:
54 22 01 48 Comutador: 54 22 45 00

Comunicación Social Grupo Por Un País Mejor



Fotos: Miguel Ángel Becerril

En el municipio de Ecatepec, la Fundación del Dr. Simi organizó un **torneo relámpago de fútbol** con cuatro equipos para los niños de la comunidad



Alegría y diversión vivieron los pobladores de Ecatepec

Una fiesta se vivió el pasado miércoles 19 de junio, en el municipio de Ecatepec, donde la Fundación del Dr. Simi organizó una verbena popular para cientos de personas, en el Deportivo R1.

Empezó con la bienvenida de María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidente de Acción Social y Desarrollo Comunitario, del Grupo Por Un País Mejor: "Me siento feliz de que hoy, nuevamente, estemos aquí, en este espacio que, gracias a Víctor González Torres, se conserva en perfecto estado. Gracias a ustedes que lo respetan y ayudan a su conservación y a su buen uso. Defiéndanlo, porque es suyo".

Después del juramento deportivo y la partida inicial, dio comienzo el Torneo Relámpago, donde cuatro equipos se enfrentaron en

la cancha —Centinelas, Cosmos, Meteoros y Bilbao—, todos ataviados con los uniformes que la Fundación del Dr. Simi les proporcionó, y que ellos orgullosamente portan.

Mientras tanto, en el escenario que ex profeso se montó, la fiesta estaba a todo lo que daba, pues un nutrido grupo de artistas-voluntarios esperaba ansioso demostrar sus habilidades en el entarimado.

Los juegos, adivinanzas e imitaciones fueron parte de este festejo, donde nadie se quedó sin llevarse un presente por parte de la Fundación del Dr. Simi. Se repartieron electrodomésticos, enseres de cocina, figuras decorativas, juguetes, despensas, juegos de mesa, balones, kits y un sinfín de obsequios.



Las niñas también hicieron un gran papel en el torneo organizado por la Fundación del Dr. Simi



Además de **medalla y reconocimiento** los participantes recibieron uniformes

En las carpas aledañas los convidados se aprestaban para hacer uso de los servicios de salud del Centro Comunitario y Análisis Clínicos del Dr. Simi, así como de un stand donde los niños practicaron su destreza en los juegos.

Pasado el mediodía se dieron a conocer los resultados del partido que simultáneamente se estaba verificando en la cancha del R1. El triunfo fue para el equipo de Bilbao. Cosmos, Meteoros y Centinelas, quedaron en segundo, tercero y cuarto lugar, respectivamente.

Un día lleno de alegría vivieron los pobladores, de Ecatepec, Estado de México, quienes no podían ocultar su beneplácito al ser beneficiados con uno de los 14 planes de ayuda que la Fundación del Dr. Simi despliega en todo el territorio.



P. José de Jesús Aguilar

Pildoritas del Padre José

La Virgen que propició la paz

El 4 de julio se celebra a Nuestra Señora del Refugio. El origen de su devoción está en Italia. Hacia 1690, en una colina boscosa llamada "Cerro-Prada", muy cercana a Montepulciano (monte de las Pulgas), se refugiaban muchos salteadores, y se realizaban ritos en honor de espíritus malignos.

Con el fin de ahuyentar el mal y propiciar la paz en el lugar, un campesino llamado "Antonio Rossi" colocó dentro del tronco hueco de una encina una imagen de la Virgen María con el niño Jesús, que había encontrado en un pajar. El resultado fue inmediato y pronto cesaron los asaltos. Los maleantes y quienes se dedicaban a hacer ritos malignos se apartaron de allí, y quienes decidieron permanecer, se convirtieron y regresaron al camino correcto.

Así, aquel punto del bosque se transformó en un lugar de refugio y descanso para los caminantes. Todos los comerciantes, peregrinos y viajeros se detenían ante la encina para invocar la protección divina o para agradecer su regreso. Esto hizo que la imagen comenzara a ser nombrada con cariño como "Nuestra Señora de la Encina" o "Nuestra Señora del Refugio".

Su fama se fue extendiendo a Italia y también llegó a México. En 1719, el jesuita Juan José Giuca trajo la primera estampa. Gracias a la difusión hecha primero por los jesuitas y luego, por los franciscanos se le comenzó a venerar en Zacatecas, Guanajuato, Querétaro y Puebla, llegando hasta la Alta California y Guatemala. En 1890, los fieles de Acámbaro la eligieron como su patrona porque les ayudó a erradicar la epidemia de *cólera morbos*. Es también patrona de Matamoros y Tampico. Su pintura representa la protección maternal de la Virgen. Ella luce vestido color de rosa y manto azul. Está sentada y sostiene en sus brazos al niño Jesús. Él está de pie, sostenido por el brazo derecho de su madre. Cubre su desnudez un delicado velo a manera de pañal. Ambos están coronados. La Virgen, además, porta una aureola formada por doce estrellas.

CONVOCATORIA 2013

Grupo Por Un País Mejor, A. C., y Fundación del Dr. Simi, A.C., en su deseo de reconocer y enaltecer el compromiso de las personas e instituciones que cumplen una labor social en pro de una mejor calidad de vida, convocan a empresas, organizaciones y personas, a postular candidatos para recibir los premios:



POR UN PAÍS MEJOR



UNIDOS PARA AYUDAR



Para el Premio Por Un País Mejor, se considerarán a hombres y mujeres con un alto sentido del compromiso social; que cuenten con una trayectoria constante en beneficio de la sociedad y se comprometan con el bien común.

Para el Premio Unidos Para Ayudar, se considerarán a organizaciones privadas sin fines de lucro, donatarias autorizadas vigentes, con más de 5 años de labores (contados a partir de la fecha de su constitución), que realicen labor social y brinden algún servicio de atención, apoyo, capacitación y rehabilitación en favor de los que menos tienen; que les permitan contar con una mejor calidad de vida; hayan logrado un impacto social y promuevan un sentido ético.

BASES:

Los candidatos podrán ser postulados por personas, empresas u organizaciones. Está permitido nominar a más de una persona. **No se aceptarán autonominaciones.**

BASES:

Las instituciones podrán ser postuladas por personas, empresas u organizaciones. Está permitido nominar a más de una institución. **No se aceptarán autonominaciones.**

Presentar un expediente con la siguiente documentación:

1. Carta con su propuesta, con datos completos, indicando el medio por el cual se enteró de la convocatoria y por qué se postula al candidato.
2. Formato de inscripción categoría **POR UN PAÍS MEJOR**, llenado en su totalidad y la declaración de aceptación de bases y consentimiento, firmada por el candidato postulado. Este formato se encuentra a su disposición en la página: www.fundaciondrsimi.org.mx
3. Se podrá incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que ilustre la labor del candidato.
4. Anexar una fotografía de busto, a color y reciente del candidato.
5. Tres testimonios o cartas de recomendación de grupos, comunidades, personas u organizaciones que hayan sido beneficiados por las acciones del candidato.
6. Entregar en un CD, fotografías del candidato, donde se observe la actividad asistencial que realiza, en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI.

1. Carta con su propuesta, en hoja membretada, en caso de que sean organizaciones o empresas. Con datos completos, indicando el medio por el cual se enteró de la convocatoria y por qué se postula a la institución participante.
 2. Formato de inscripción categoría **UNIDOS PARA AYUDAR**, llenado en su totalidad y la declaración de aceptación de bases y consentimiento, firmada por el representante legal de la organización postulada. Este formato se encuentra a su disposición en la página: www.fundaciondrsimi.org.mx
 3. Incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que permita evaluar el impacto de la labor de la institución.
 4. Deberá presentar su reporte vigente expedido por el SAT en el que se emita la opinión de cumplimiento de sus obligaciones fiscales a que se refieren las reglas II.2.1.11 y II.2.1.13 de la Resolución Miscelánea Fiscal para 2013.
 5. Tres testimonios o cartas de recomendación de grupos, comunidades, personas u organizaciones que hayan sido beneficiados por la labor de la institución postulada.
 6. Entregar en un CD, fotografías de las instalaciones de la institución, en la cual se observe la actividad asistencial que realizan, en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI.
 7. Los ganadores de esta categoría, tendrán que informar el destino del premio, el cual deberá enfocarse a ocupar el 100% en un proyecto de infraestructura o equipamiento de la institución, en caso de ser galardonados en la fase estatal, como en la nacional.
 8. Si la institución postulada no se encuentra afiliada a la RED UNIDOS PARA AYUDAR, de Fundación del Dr. Simi, A.C., se deberá anexar, en copia, la siguiente documentación: Acta Constitutiva, Estatutos y sus modificaciones, poder del representante legal, cédula del Registro Federal de Contribuyentes, oficio de autorización del SAT para recibir donativos y copia de la última publicación en el Diario Oficial de la Federación, en la que se le autoriza como donataria para los efectos del Impuesto Sobre la Renta.
- RESTRICCIONES** No podrán participar:
- Funcionarios públicos, ni candidatos a cargos de elección popular (durante el periodo entre la publicación de la convocatoria y la celebración de la premiación).
 - Personas ganadoras de este certamen en los últimos 4 años.

RESTRICCIONES No podrán participar:

- Funcionarios públicos, ni candidatos a cargos de elección popular (durante el periodo entre la publicación de la convocatoria y la celebración de la premiación).
- Personas ganadoras de este certamen en los últimos 4 años.

Grupo Por Un País Mejor, A. C., y Fundación del Dr. Simi, A. C., se reservan el derecho de descalificar toda postulación que no cumpla con los requisitos establecidos o si se comprueba falsedad en cualquiera de los datos proporcionados. En el caso de la categoría UNIDOS PARA AYUDAR, la institución deberá conservar vigente su autorización como donataria durante todo el proceso de evaluación y premiación. En caso de llegar a perder vigencia o ser revocada su autorización a recibir donativos, la institución ganadora no será acreedora al premio, o bien, en caso de haberse entregado el premio y no poder ser comprobado, este deberá ser reembolsado. La documentación que avale las candidaturas deberá presentarse en original. No se regresarán carpetas de postulaciones. Cuando los documentos arriba mencionados sean recibidos, se entregará un acuse de recibo como constancia de su inscripción. El periodo de recepción de postulaciones se inicia el 31 de mayo de 2013 y termina el 2 de agosto de 2013, a las 17:00 horas. Los jurados estatales estarán integrados por personas de la comunidad, de reconocido prestigio y formarán parte de un Comité de Honor, que revisará y seleccionará, por medio de votación secreta, al ganador de cada una de las entidades. Los resultados estatales se darán a conocer, a más tardar, el 26 de agosto de 2013, en la página www.fundaciondrsimi.org.mx y en los medios de comunicación del Grupo Por Un País Mejor. El jurado nacional se integrará por directivos del Grupo Por Un País Mejor, A. C., y de la Fundación del Dr. Simi, A. C., que evaluarán y seleccionarán a los finalistas nacionales en cada una de las categorías. La decisión del jurado será definitiva e inapelable, y podrá declarar desierto el premio cuando así lo considere.

POR UN PAÍS MEJOR

Medalla de plata y reconocimiento impreso.

Premios estatales

UNIDOS PARA AYUDAR

\$30,000 y reconocimiento impreso.

- 1er lugar Medalla de oro
- 2º Medalla de Plata
- 3º Medalla de Plata
- 4º Reconocimiento
- 5º Reconocimiento

Premios nacionales

Los cinco primeros lugares de cada categoría, a escala nacional, viajarán a la Ciudad de México con un acompañante para recibir su premio durante la 11ª Premiación Nacional del Altruismo.

- 1er lugar \$ 500,000.00
- 2º \$ 250,000.00
- 3º \$ 150,000.00
- 4º \$ 100,000.00
- 5º \$ 50,000.00

Los ganadores aceptarán participar en las acciones de difusión de los premios "Por Un País Mejor" y "Unidos Para Ayudar", ya sea por medios impresos, electrónicos o alternativos. Los resultados serán anunciados durante la 11ª Premiación Nacional del Altruismo, que se llevará a cabo el 21 de noviembre de 2013, de las 17:00 a las 19:00 horas, en el salón Olmeca, del Centro Internacional de Exposiciones y Convenciones World Trade Center, Ciudad de México.



Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Salud y
sociedad

ABC y PGR

Como nos lo ha recordado la prensa nacional e internacional, el pasado miércoles 5 de junio se cumplieron cuatro años del incendio de la guardería ABC, en la ciudad de Hermosillo, capital de Sonora, siniestro que causó el fallecimiento de 49 niños y lesiones, algunas muy graves, a otros 77 infantes.

A pesar de las sospechas, públicas desde entonces, de que se trató de un incendio intencionalmente provocado, y no obstante la claras evidencias de que aquella estancia infantil, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), subrogada a particulares, no operaba en condiciones físicas mínimamente aceptables, las investigaciones administrativas y judiciales, de entonces a la fecha, no condujeron al esclarecimiento de los hechos ni a la consignación penal de los responsables del dantesco multihomicidio. Es cierto, desde luego, que la pavorosa tragedia pudo ser producto de un accidente, pero esa hipótesis tampoco quedó demostrada. Ahora, a cuatro años de la tragedia, la Procuraduría General de la República (PGR) afirma que se ha reabierto el expediente judicial, que se reanalarán todas las líneas de investigación anteriormente seguidas, que se incorporarán otras no consideradas y que, ahora sí, los culpables pagarán con cárcel su horrendo crimen.

Bonitas palabras. Pero, lamentablemente, las declaraciones de la PGR suenan y huelen a una típica farsa "pripanista": hacer como que se hace algo hasta que se extingan o calmen las exigencias de justicia de los padres de los niños fallecidos, mutilados o lesionados, y se desgasten las protestas sociales y populares por la impunidad prevaliente.

¿O alguien cree que al procurador Jesús Murillo Karam, político priista marrullero, tortuoso y guiñolesco como pocos, lo mueve un genuino afán de justicia? Recuerde quien así crea, la sabia y antigua sentencia: "Para que no haya desilusionados no debe haber ilusos".



Duelo por un hijo

De las pocas cosas que podemos tener seguras a lo largo de nuestra vida es que, en algún momento, la muerte llegará. Sin embargo, cuando se trata de un familiar cercano, como puede ser un hijo, el dolor que se presenta es de tal magnitud, que el raciocinio, no alcanza para explicar o dar consuelo.

Ante la muerte de un ser amado, la intensidad de los sentimientos que se presentan, pueden diferir en función de la cercanía que se haya tenido con esta persona, y, en algunos casos, con la edad que ese familiar haya tenido al momento de morir.

En el caso de adultos mayores, aunque sigue siendo doloroso el saber que vivió experiencias variadas a lo largo de su andar, nos ayuda a encontrar también una explicación para el fin de su camino; no obstante, cuando se trata de un bebé o un niño pequeño, esta justificación se vuelve vacía. "¿Por qué tan pequeño?" "Aún no había

vivido", pueden ser las ideas más recurrentes entre los más allegados. Desafortunadamente, no hay respuesta adecuada que pueda mitigar de manera inmediata el dolor que se llega a sentir.

¿Qué se debe hacer en estos casos? Es necesario elaborar el duelo por la pérdida, y encontrar nuestras propias respuestas con apoyo de un especialista. El duelo no implica olvidarlo, sino aceptar que existió y que, por distintas circunstancias, no está de manera física.

Cuando se pierde un hijo, en la mayoría de los casos, la atención de los allegados se vuelca principalmente en la madre, que experimentará sentimientos de enojo, culpa y profunda tristeza; pero en el caso de los padres, estos se enfrentan a la tarea, culturalmente asignada, de continuar siendo fuertes, los proveedores no solo económicos, sino de fortaleza emocional y la parte racional de la familia, haciendo que

evada los sentimientos que surgen de la pérdida. Ambos padres necesitan elaborar su duelo, de manera distinta, a su tiempo y tal vez con comportamientos diferentes, pero igualmente válidos, buscando que no atenten contra su integridad física o emocional.

Este es un camino difícil pero no imposible de asimilar. Buscar apoyo hará sentirte acompañado y libre de poder expresar tus sentimientos al respecto. Pedir ayuda no es sinónimo de ser débil, sino de ser lo suficientemente valiente para aceptar cuando una situación nos sobrepasa.

Si tú, o alguien que conozcas, requiere apoyo psicológico, pueden contactarse al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito y está disponible las 24 horas, los 365 días del año.

Con información de la psicóloga Dulce López Acosta

Diabetes y depresión en jóvenes

Debido a diversos factores, entre ellos el aumento en la obesidad, aparecen 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 que tiene 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.

Cuando hablamos 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 como 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 padecen esta enfermedad tienen ideas de que ya no van a 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 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.

Con información de la psicóloga Gabriela Jiménez Vera



Porque "la calidad es lo primero"®...



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



www.ssdrsimi.com.mx



Sábados de futuras MAMÁS

Paquete MAMÁ

SALUDABLE de \$652.00 a \$498.00*

(Ultrasonido obstétrico, examen general de orina, química sanguínea de 6 elementos, biometría hemática)

GRATIS
Grupo y Rh



Te ayudamos a cuidar a tu bebé, porque lo necesita.

*Se aplican restricciones por zona geográfica.



Consulte a su médico.

SIMITEL 01 800 911 66 66

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

CERTIFICADOS MÉDICOS

\$30.00

Durante **JULIO y AGOSTO**

- Escolares
- Deportivos
- Laborales
- Para cursos de verano
- Prenupciales

Recuerde, el certificado médico lo puede solicitar en cualquiera de los consultorios de Fundación Best, A. C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al

SIMITEL 01 800 911 6666



Versalver VALSARTÁN

\$184.00



Reg. No. 215M2012 SSA IV



Comprimidos
160 mg
Caja con 14 comprimidos

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

Crisis de modelo

Las expectativas del gobierno del presidente Peña Nieto dibujan el escenario de la crisis nacional: una tasa mediocre de crecimiento económico no mayor a 3%, pero frente a la necesidad de que pudiera ser el doble por razones de empleo y bienestar. Sin embargo, la dificultad se localiza en el modelo de desarrollo actual.

El punto se encuentra en que el Estado carece de fondos fiscales para invertir, aunque tiene lo suficiente para pivotar áreas de desarrollo. Pero el actual modelo de Estado propietario en algunas áreas se ha convertido en un obstáculo para la inversión privada.

De ahí la necesidad de las dos reformas propuestas por Peña Nieto: la hacendaria, para aumentar ingreso, y la energética, para jalar inversiones privadas. Pero se necesita mucho más. La dinámica de las privatizaciones del sexenio salinista se agotaron rápidamente porque no encontraron otras áreas de inversión.

El país necesita crecer a tasa de 6% anual, como lo fue en los años cincuenta y sesenta, con inflación controlada y estabilidad social. En el largo periodo de 1980 a 2012, la tasa promedio anual de crecimiento económico fue de alrededor de 2.5%.

Las cifras reales hablan de la necesidad de una reorganización del modelo de desarrollo, ya no tanto de reformas parciales, por muy de fondo que se propongan. Primero se tiene que redefinir el Estado, su papel, su función regulatoria y sus políticas sociales públicas basadas en objetivos de bienestar.

Los Estados son piezas fundamentales del modelo de desarrollo, pero a condición de estimular el crecimiento y la inversión. De nada servirá que el Estado sea nacionalista si carece de formas de promover el crecimiento y de garantizar la distribución de la riqueza. La gran reforma del modelo de desarrollo debe darse en función de las necesidades que se tienen de bienestar y empleo formal, no de herencias históricas. No se trata de regresar el reloj de la conquistas, pero tampoco de ponerlas como condición insalvable.

Desde la crisis de mediados de los setenta, el país ha necesitado un nuevo modelo de desarrollo, pero las élites políticas solo piensan en el poder y no en el desarrollo.



Miguel Ángel Becerril

Dicen los nutriólogos que "somos lo que comemos", y esta frase se adapta a la perfección con los hábitos alimenticios que los mexicanos solemos llevar.

Nuestras prácticas alimenticias son, por lo regular, desordenadas y, en muchos de los casos, solo por el simple hecho de saciar nuestro apetito, no con el afán de alimentarnos sanamente.

No en balde nuestro país ocupa el primer lugar en obesidad en adultos, según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), y, para colmo, nos cataloga como uno de los principales países consumidores de refresco en el mundo.

Por su parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social, reportó, en 2007, que los malos hábitos alimenticios están matando a los mexicanos, pues 7 de cada 10 personas mayores de 15 años padecen sobrepeso u obesidad, y todos ellos se



Somos

Ya sea niños de prescolar, pasando por enseñanza básica, hasta llegar a preparatorianos, saben bien que la comida chatarra, rápida o la de microndas, acompañada con algún refresco, preferentemente de cola o jugos embotellados, ricos en azúcares, es la dieta de todos los días.

Y qué decir de la comida de los adultos, la cual, por lo regular, consiste en la llamada "vitamina T", a base de tortas, tostadas, tacos, o bien, comida corrida saturada de grasa, sales, además de frituras, golosinas y cuanta garnacha y comida chatarra se atraviese en el camino.

encuentran en riesgo de desarrollar padecimientos circulatorios, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal e, incluso, algunos tipos de cáncer.

Es cierto: el tiempo es un factor decisivo para llevar una dieta adecuada, rica en fibra y nutrientes, que aporten a nuestro cuerpo la energía que necesitamos para emprender cualquier actividad, física o mentalmente.

"Sin embargo, las diversas ocupaciones de una familia y la empatía en los tiempos impiden acceder a una alimentación integral y de calidad", opina Erika Balcázar, médica cirujana partera, especialista en nutrición clínica.

"La sana alimentación se integra por tres grupos básicos, grasas, proteínas y carbohidratos. Una de las características de los mexicanos, es que nos gusta excedernos en todo. Las grasas no son malas, sino el abuso de ellas".

Las familias de hoy están constituidas, en su gran mayoría, por padres y madres trabajadores, que poco pueden hacer por proporcionar a sus hijos una alimentación balanceada que aporte la cantidad de nutrientes necesarios.

David Navarro, con diplomado en nutrición por el Cetis Tijuana, dijo: "Tenemos una mala alimentación porque nosotros nos disculpamos y copiamos lo malo de los hábitos alimenticios de los países en desarrollo. En la actualidad papá y mamá trabajan, se levantan con el tiempo medido, la familia se van sin desayunar y lo primero que se les da a los hijos es una comida rápida, acompañada de refrescos o jugos embotellados, ricos en grasas saturadas y azúcares, calorías de alto costo para nuestro organismo. Lo que se debe comer son frutas y vegetales".

En México, las cifras hablan por sí solas: el sobrepeso y la obesidad en niñas, de 5 a 11 años, va al alza; así como en mujeres adolescentes y adultas se presentó una tendencia de crecimiento más marcada que en los hombres.



Lo que comemos

Además, el riesgo de padecer sobrepeso aumentó en niñas de menos de 5 años, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud.

Otro dato importante y que viene a redondear los informes anteriores es el siguiente: la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, revela que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8 por ciento; en el caso de mujeres de más de 20 años, este porcentaje pasó de 71.9 en 2006 a 73 por ciento, en 2012.

Aprendamos a comer

"El plato saludable es en el que se involucran tres grupos, 50 por ciento debe ser integrado por frutas y verduras, una cuarta parte deberá ser proteínas, y el resto dividirse entre lípidos, cereales y tubérculos.

"La mejor alimentación es la que se adapta a mi trabajo y a mi horario, no significa que por esto tenga que dejar algún alimento,



Erika Balcázar recomendó **consumir frutas y abundante agua**

pero sí buscar las medidas que puedo implementar en cuanto a mis horarios y mi tipo de trabajo", sostuvo Erika Balcázar.

La recomendación de la especialista en nutrición clínica, es llevar una alimentación balanceada, practicar alguna



David Navarro, sugirió **no dar a los niños comida rápida**

actividad física, tomar abundante agua y consumir frutas y verduras.

La obesidad suele ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. Por esta razón debemos vigilar todo aquello que comemos.

Editorial

"Nuestros sueños no les pertenecen"

La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo: Nelson Mandela

La imagen corrió por las redes. Dos jovencitas, cartulinas en alto, demandaban más lugares en la universidad pública: "Fin al examen de admisión... nuestros sueños no les pertenecen" (sic).

De este tamaño es el problema que arrastramos cuando una juventud sin oportunidades, carece de preparación –intelectual y social- para afrontar el cambio político más importante de los últimos 80 años: La reforma al tabú nacionalista del artículo 27 constitucional, que tiene que ver con el dominio directo de la nación sobre el petróleo y sus derivados.

Mientras aquí la venalidad del político consume mares de tinta con bochornosos escándalos de latrocinio al erario, en otros países, "la generación del milenio" rechaza pan y circo para impulsar el cambio. No se detiene en la exigencia de mejores servicios; hace recular al Estado y va más allá contra la corrupción y todas sus manifestaciones.

Tras las impresionantes marchas registradas en Brasil, queda claro por qué en México la caterva política se frota las manos con el negocio que representa la reforma en materia energética.

Al no existir un cimentado contrapeso social, la discusión se limita a dos puntos: la trasnochada defensa de los recursos de "todos los mexicanos" y la "urgencia" de una reforma que dé certidumbre a inversionistas que permitan repuntar -como por obra de magia- los paupérrimos índices de crecimiento, en un país saqueado de manera sistemática.

Es el clásico paroxismo mexicano que divide a una inexistente izquierda (cuyo discurso es evitar la "privatización" de Pemex) y aquellos cuyo chantaje alude la improductividad de una paraestatal que, en el colmo, termina importando gasolinas.

Todo esto, desde luego, sin que se discutan temas como la permanencia de corruptos multimillonarios en el sindicato petrolero y, más importante, exista una estrategia de desarrollo socialmente sustentable.

Esa es la tremenda inconsistencia de la que abusan los empoderados. El letargo social de las nuevas generaciones que, a diferencia de lo que ocurre en otros países, no termina por cuajar.

Cierto, hubo un tímido esbozo con el movimiento #YoSoy132 (que terminó consumiéndose en la banalidad), pero es imprescindible que la juventud se espabile para reclamar su espacio y traiga a la mesa del

debate asuntos como la igualdad –en uno de los países más desiguales del planeta-, la conservación del ambiente y la urgente justicia social.

Una juventud que rechace pan y circo; que exija educación y sea capaz de poner coto a los apetitos de los que, históricamente, nos han saqueado.

Jóvenes que no se paralicen con su *Tri* y, en efecto, decidan a quién le "pertenecen" sus sueños.





Manuel Magaña

mmc.informacion@yahoo.com.mx

Espacio a la historia

Rango constitucional

El pasado 9 de mayo se produjo un hecho que, no obstante que constituye un suceso en nuestro acontecer nacional, ha pasado prácticamente inadvertido para la gran mayoría de la opinión pública.

En esa fecha, que debe figurar con letras de oro en los anales de la historia parlamentaria mexicana, el Congreso de Jalisco aprobó las reformas al artículo 24 constitucional, con lo que son ya 17 los congresos locales que han aprobado esa trascendental enmienda, en contraste con las seis en contra. Esto permite elevar a rango constitucional la libertad de culto, dentro y fuera de los templos.

De esta manera, el "¡Id y enseñad! por todas las naciones", dado por Cristo a sus apóstoles, tiene vía libre y está garantizado en nuestro país, donde, según los datos oficiales, 85 por ciento de la población pertenece a la Iglesia Católica.

En estos tiempos de crisis moral que afecta a las nuevas generaciones, en que la injusticia, la impunidad, la violencia y el crimen organizado aunando al narcotráfico destruyen muchas vidas, el mensaje de vida del Evangelio podrá ser difundido con mayor profundidad y más óptimos resultados. Desde el punto de vista del bien de cada mexicano, en lo particular, de cada familia, de todos los sectores de la sociedad y de la población mexicana, en su conjunto, es urgente alimentar el interior del ser humano con principios, normas y valores que acaben con ese vacío interno, producto del materialismo imperante que lleva al ser humano a la desesperación. Claro, se necesita también satisfacer necesidades elementales e indispensables del ser humano, como la oportunidad de trabajo, de educación, de atención médica, de sano esparcimiento, etc.

Reconocer y garantizar la libertad de culto en México, es un gran suceso. Nuestra historia así lo indica.



Eric del Castillo, un niño problema que colgó los hábitos por la actuación

Eric del Castillo ha participado en 45 telenovelas e incursionado en la política. Dice que a pesar de haber sufrido cáncer, le tiene mucho respeto a esa enfermedad

Juan Manuel Rentería

Su nombre completo es José Eduardo Eric del Castillo Negrete Galván, pero todos lo conocemos como "Eric del Castillo", el talentoso actor mexicano, con más de medio siglo de trayectoria artística. Nació en Celaya, Guanajuato, el 22 de julio de 1934. A sus 78 años se mantiene activo. Aunque no tenía vocación sacerdotal, estuvo internado un año en el Seminario de Misiones Extranjeras, en Tlalpan.

¿Cómo fue el salto de seminarista al de actor? "Pues los dos son papeles, son personajes, pero no era mi vocación; simplemente, es una vocación muy hermosa, pero también lo es la de actor, y, además, se parecen: ¿Con qué trabajan los sacerdotes? Con los sentimientos humanos, y como actor trabajas con lo mismo".

¿Después de colgar los hábitos, cómo te inicias en la carrera de

actor? "Me desorienté mucho cuando salí del seminario, no sabía qué hacer y mi madre me dijo: 'Métete de artista'".

Con la mirada hacia el cielo, Eric del Castillo recuerda que un día estaba cerca de la escuela de Andrés Soler, pudo entrar y vio un salón adornado con cuadros de María Félix, Pedro Armendáriz, María Elena Marqués y los hermanos Soler, entre otros. "De repente, como un rayo luminoso, ¡pácatelas!, dije: 'Quiero ser actor'. Me puse a estudiar y a los dos años empecé a trabajar profesionalmente".

¿Tu primera obra? *La última noche con Laura*, de Federico Schroeder Inclán, una obra de dos personajes. Imagínate qué difícil para un alumno, debutar con la señora Emma Arvizu, que había estado tres años con la obra *Gigoló*.

Relata que cuando estaba ensayando la obra recibieron la noticia de la muerte del inolvidable actor y cantante Pedro Infante, en 1957.

Confiesa que nunca le entró el pánico escénico, pero que sí se le han olvidado diálogos de la obra frente al público. "Yo era como los toreros: cuando das el primer capotazo, te sueltas; yo tenía un hermano torero, el 'Pollo Galván', quien antes de entrar a torear estaba lívido, parecía de cera, pero daba el primer capotazo y ya se soltaba, así es esto también, por lo menos, a mí me pasaba".

Eric del Castillo ha participado en unas treinta obras de teatro y en más de 350 películas.

"Quise entrar a la televisión, desde un principio, pero corrí con mala suerte, inclusive me corrieron e insultaron; en fin, me fui muy de-

silusionado de la televisión; entonces me fui al cine. Ahí caí en el mero momento, porque eran las películas de caballitos, en las que se requerían trancazos, golpes, caídas. Y como estaba grandulón, pues les gusté para esas escenas".

Debutó en el cine con *El látigo Negro*. Destaca su participación en películas, como *Guerreros de Corazón*, *Guadalupe*, *Ángel de la noche*, *La ciudad del crimen*, y *Pedro Infante vive*, entre muchas otras.

Es autor y adaptador de guiones cinematográficos como *Víbora Caliente*, *El Extraño hijo del Sheriff*, *Muerte a la mafia* y *Carros robados*. Eric del Castillo ha participado en obras de teatro como *Los Cuervos están de luto*, *Salomé*, *El Taller del Orfebre*, *Los de Abajo*, *La llorona* y *Cada quien su vida*.

Ha participado en más de 45 telenovelas, como *La Herencia*,

Duelo de pasiones, Mundo de juguete, El Maleficio, Senda de Gloria y La Mentira, entre otras.

¿Qué te ha dejado más, el teatro, el cine o la televisión? "Si de dinero hablamos, me ha dado más la televisión, y de satisfacciones, pues creo que las tres".

Hace algunos años Eric del Castillo ingresó a la política: "Me metí, bueno, me metieron de candidato por la delegación Tlalpan, iba con la mejor intención del mundo, de servir de todo corazón a los habitantes, pero me ganó el candidato del 'Peje'".

Bueno, tenía con qué ganarte, apunta el reportero, al tiempo que Eric suelta una contagiosa carcajada y hace el signo de pesos con su mano derecha.

Eric del Castillo padeció cáncer. ¿La viste cerca? "No, hombre, mira, de verdad, se los juro, aunque nunca hay que jurar, ya ni me acuerdo que lo tuve. Como me dijo un doctor: 'Tú te vas a morir de otra cosa, menos de cáncer'. Me estoy medicando, no desprecio la palabra 'cáncer', hay que tenerle mucho respeto, y los hombres



Fotos: Samuel Gutiérrez

debemos cuidarnos a determinada edad, pero me lo descubrieron a tiempo, gracias al doctor Odón Prado Loredo, a quien le debo la vida, y, de verdad, créemelo, no tengo ningún miedo a nada".

¿Cómo fue tu vida sentimental? "Hubo de todo, cuando eres joven metes la pata y haces ton-

tería y media. Solamente la experiencia te da otro nivel de vida". Actualmente está casado con Kate Trillo, con quien procreó dos hijas: la actriz Kate del Castillo y la conductora de programas de televisión, Verónica del Castillo. Tiene otro hijo, Ponciano, de su primer matrimonio.

Nos confiesa que su niñez fue terrible; fue un "niño problema".

"No tuve padre, tuve padrastro que me hizo la vida de cuadritos. Yo tenía el complejo de Edipo, estaba enamorado de mi mamá, y no permitía que nadie la tocara. Me escapé de mi casa 12 veces, quería

irme a Estados Unidos. Estuve en la cárcel de Aguascalientes, me agarraron arriba de una locomotora, me escapé de la cárcel, me tiraron un balazo...".

¿Todas estas tragedias, qué te dejaron? "Experiencia, un gran cargamento de vivencias para meterlas en mi carrera artística, eso me ayudó muchísimo porque cuando te dicen 'sed', tú sabes lo que es tener sed, cuando te dicen 'dolor' y te golpean sabes lo que es ser golpeado porque lo viviste; entonces me dio una gran riqueza para mi carrera artística todo lo que yo viví de niño".

¿Has pensado en el retiro? "No, un día me preguntó un amigo: '¿Cuándo te jubilas?'... Le dije: 'Va a estar cañón, porque en las telenovelas siempre habrá algún papel de viejito'".

¿Qué le pedirías hoy a Dios? "Salud, antes que nada, que siga conservándose mi unión familiar, y que me siga permitiendo trabajar, es lo principal".

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".

HASTA
75%
DE AHORRO



Mandela, en blanco y negro

¿Llegó, usted, a enterarse de cuando, en Sudáfrica, los blancos caminaban por una acera, y los negros tenían que hacerlo por la de enfrente? ¿O de cuando en los autobuses los blancos eran los únicos que tenían derecho a viajar sentados, mientras los negros debían ir de pie, aunque hubiera lugares vacíos?

Pues esa fue la época de Nelson Mandela, una lucha que le arrancó 27 años de su vida en prisión, donde contrajo males respiratorios permanentes.

Todo en Nelson Rolihlahla Mandela es interesante, desde su renuncia a ser el líder de la tribu xosha, hasta su esfuerzo para graduarse de abogado y, luego, su lucha contra el segregacionismo racial en Sudáfrica, pero bajo los métodos de Gandhi, es decir, oposición sin violencia.

Casi un siglo de vida ejemplar. Mandela (96 años) se ganó con creces el título honorífico de "Madiba" o "Tata", otorgado a los ancianos más respetables. Y él lo fue siempre. Admirable, aun en prisión.

En 1990, el presidente moderado Frederik de Klerk lo liberó. Madela ya tenía 71 años. En los siguientes meses ambos líderes negociaron la eliminación del apartheid, que quedó derogado, oficialmente, en 1991.

El impacto social fue mayúsculo. Tanto, que Mandela fue el primer presidente sudafricano, elegido democráticamente.

Al final, lograba su sueño: la reconciliación nacional, y fue reconocido mundialmente con un sinnúmero de premios, incluido el Nobel de la Paz, en 1993.

Por esto y mucho más, "Madiba" está ya en la historia, como uno de los grandes personajes de todos los tiempos. Su obra merece ser conocida en todo el mundo, como inspiración para defender el principal derecho del ser humano: La igualdad sin importar el color de piel.



Nelson Rolihlahla Mandela

- Nace en Mvezo, Umtata, provincia del Cabo Oriental, el 18 de julio de 1918
- Fue uno de los 13 hijos que tuvo su padre con cuatro esposas
- Procreó a seis hijos, en tres matrimonios
- 1942: Termina sus estudios de abogado, por correspondencia.
- Partido: Congreso Nacional Africano
- 1962 fue arrestado y condenado por sabotaje, además de otros cargos, a cadena perpetua
- 1990: es liberado de prisión, donde pasó 27 años
- Es conocido como Madiba, por el título honorífico otorgado por los ancianos del clan de Mandela; también es llamado Tata
- 1993: le otorgan el Premio Nobel de la Paz
- 1994: gana las primeras elecciones democráticas en Sudáfrica
- 1994-1999: primer presidente negro de Sudáfrica
- Religión: metodista

JOHNSON & JOHNSON
MEDICAL COMPANIES

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



Solo inserta la tira y obtén el resultado



Alarmas visuales y auditivas que indican los valores altos o bajos de glucosa



Sin botones, sin códigos, sin instrucciones complicadas



Precisión y exactitud del 98.7 %**

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

¡Así de Simple!

DE VENTA EXCLUSIVA EN

FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **15%**

www.onetouchla.com
Síguenos en **OneTouch® Diabetes Latinoamerica**

**Lecturas dadas en file. OneTouch® Ultra® Brand Test strips. Exactitud del Sistema OneTouch® Ultra® 2001-2009.
© Johnson & Johnson de México, S.A. de C.V., 2012 Javier Barro Sierra No. 935, 1er Piso, Colonia Zedec - Santa Fe, Deleg. Álvaro Obregón • 07210 • México D.F. Impreso en 10/13. Distribuido de 10/13 a 10/13.

\$543⁰⁰

ONE TOUCH®
SelectSimple®



El mundo al revés

Fernando Gutiérrez Pérez

Con disculpas adelantadas para los seguidores del cuadro tapatío:

No hace mucho, la copropietaria de las Chivas de Guadalajara, Angélica Fuentes, esposa del empresario Jorge Vergara, tasó la franquicia tapatía —en paquete con el estadio Omnilife y las Chivas USA— en 800 millones de dólares, aclaró que, de momento, no hay planes para una venta.

Según la directora general del Grupo Omnilife, S.A., la rentabilidad del equipo rojiblanco está a la par de los mejores del mundo. (¿Puede creerse esto cuando todos vemos que el conjunto ni siquiera es capaz de llenar las tribunas de su estadio?).

De acuerdo con las estimaciones de Angélica Fuentes, las Chivas se cotizarían —como club— en el octavo puesto de la lista de Forbes, por encima de Juventus

(694 millones de dólares), Manchester City (689, con todo y “Chicharito”), Liverpool (651) y el Borussia Dortmund (456), nada menos que el campeón de la Champions 2013. (¿Puede ser creíble también esto?).

Algo es cierto: los derechos televisivos podrían estarle dando más dinero al “Rebaño Sagrado” que la idea eventual de vender la franquicia. (Para nadie es un secreto que TV y fútbol son una combinación que genera un jugoso negocio. Si alguien lo duda, pregúntele al América y a su dueño).

El equipo tapatío finaliza contrato con Televisa en 2015, y seguramente ya desde ahora habrá otras cadenas interesadas en sus derechos. Uno de ellos es el multimillonario Carlos Slim, quien sueña con transmitir juegos de fútbol en su próxima cadena televisora.

Sin embargo, hay otra realidad innegable: Chivas atraviesa por una profunda baja deportiva, pues el equipo no logró clasificarse a la liguilla. Terminó en la parte baja de la tabla general.

En otras palabras, estamos ante el mundo al revés, pues si bien es cierto que el club rojiblanco es el de mayor arraigo y tradición en México, también lo es que —hasta ahora— eso es mera historia. Además, hasta hace poco podía presumir ser el único equipo mexicano con once títulos, privilegio perdido porque esa marca ya la alcanzó el América, y muy cerca están Toluca (10), Cruz Azul (8) y UNAM (7).

El presente indica que las Chivas ya no son lo que fueron. Viven del ayer. Hace mucho tiempo que andan arrastrando la cobija.

Para colmo, fallidamente, han cambiado de entrenador un sinnúmero de veces, y —paradójicamente— cuentan con el mejor estadio del país, además de una larga, larguísima tradición, pero... ¿les ha servido de algo, que no sea hacer negocio?

¿Qué le está fallando? Tiene todo y no levantan. ¿Serán culpables su dueño y su esposa, la feliz copropietaria? ¿Terminarán por vender el club? Ofertas hay muchas. Sin embargo, surge otra pregunta: ¿Realmente el club vale esos 800 millones de dólares?

En realidad pueden combinarse las dos cosas: negocio y deporte. Es lo actual. Ejemplos hay muchos. Mencionemos solo uno: Real Madrid.

Por desgracia, las Chivas nos plantean un mundo al revés.

fernandoguper@gmail.com

Baltazar Ignacio Valadez



Desde la loma de los disparos

Su majestad, el pitcheo

Como se sabe, entre los varios nombres que se le dan al montículo de los lanzadores en el beisbol, están “el cerrito”, “loma de los disparos” y “loma de las responsabilidades”.

Este último adjetivo le viene como anillo al dedo, pues aficionados, cronistas y comentaristas del juego de pelota, estamos de acuerdo en que las victorias dependen del pitcheo en un 75 u 80 por ciento. Por eso, su majestad es el pitcheo. Y la batalla entre lanzadores y bateadores será eterna.

Tanto en las grandes ligas como en las menores, hoy en día se considera como buen bateador al que logra por lo menos el 300 de porcentaje durante la temporada regular. Como se sabe, en el caso de las ligas mayores el último bateador de 400 fue Ted Williams, quien tenía poder para “botarla” y contacto para pegar muy frecuentemente de hit.

La razón del dominio del pitcheo sobre la ofensiva, es que se inventaron nuevas curvas, además de que los lanzadores han mejorado mucho en control y velocidad.

Por lo hasta aquí dicho, me llama la atención que, tras haber corrido más de media temporada en la Liga Mexicana, los “numeritos” nos dicen que tres bateadores se mantuvieron en un porcentaje por encima de los 400, y que muchos más andan sobre 350: el mexicano Luis Mauricio Suárez, el cubano Bárbaro Cañizares y el dominicano Luis Terrero.

Para mi gusto, esto no es bueno para nuestro circuito de verano. Significa que hay baja calidad, que muchos partidos parecen volatín por tantas carreras y que su tiempo de duración es demasiado. Se necesita, entonces, que en las ligas pequeñas, las escuelas y sucursales, ponga mayor atención a la formación de lanzadores, como Ángel Macías, el que con un juego perfecto le dio el campeonato mundial a los pequeños gigantes de Monterrey, o Fernando Valenzuela, quien sacudió el beisbol y ganó miles de aficionados para el Rey de los Deportes.



La NBA anunció un partido de temporada regular entre los Timberwolves de Minnesota y los Spurs de San Antonio, en la Arena Ciudad de México, el próximo 4 de diciembre. El encuentro es uno de dos partidos de temporada regular que la NBA organizará internacionalmente como parte de la temporada 2013/2014 y que también incluye un encuentro en el Reino Unido entre los Hawks de Atlanta y los Nets de Brooklyn el 16 de enero.

Ahora,
ya también contamos con...

- Pasta dental Crest® Complete
- Shampoo Pantene® Pro-V restauración
- Shampoo Head & Shoulders® control caspa



\$12.00

DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES
“LO MISMO PERO MAS BARATO”



Saint Germain
Peluquería Barbershop

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

“La Bestia”

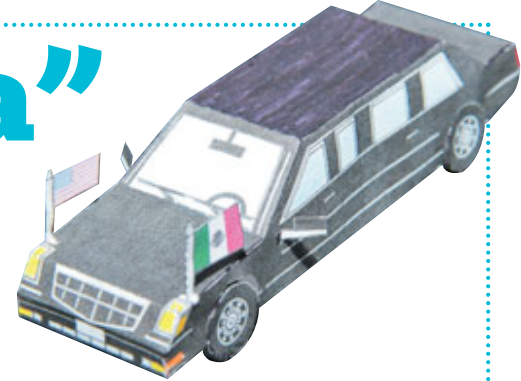
Arturo Martínez

Existe un automóvil que seguramente muchos quisieran tener. Se trata del que transporta al presidente de los Estados Unidos en cualquier país donde se encuentre.

Le dicen “La Bestia”, y es mitad coche de lujo y mitad vehículo de guerra. Es un Cadillac 2009, tipo limusina, acondicionado para proteger de cualquier tipo de ataque al presidente. Y lo hace, gracias a su blindaje y su alta tecnología.

Fue hecho para resistir disparos de cohetes. Sus puertas tienen un grosor de 20 centímetros e, incluso, resiste un ataque con armas químicas, pues su interior está totalmente sellado. Y, dicen, que tiene contenedores con sangre, para transfusiones de emergencia.

Mide 5 metros y medio, pesa 10 mil kilos, cuando una camioneta normal pesa unos 2400, y tan solo sus puertas pesan como las de un avión. En su interior lleva tanque de oxígeno, sistema antifuego, internet inalámbrico, teléfono satelital, visión nocturna. Las ventanas tienen un grosor de casi 13 centímetros; las llantas, además de que pueden rodar ponchadas, a 120 kilómetros por hora, durante 95 kilómetros, están reforzadas con “kevlar”, un material que soporta altas temperaturas, con el que se pueden construir equipos ligeros, cinco veces más fuertes que el acero. Además, no le afecta la corrosión; el chasis, o sea la



estructura donde se monta el auto, está reforzado; el blindaje es una combinación de acero, aluminio, titanio y cerámica.

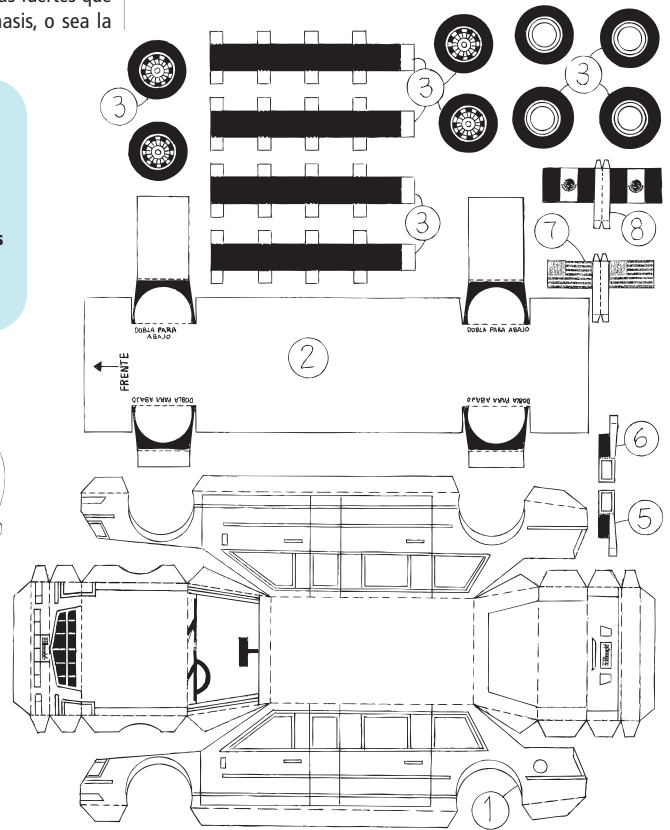
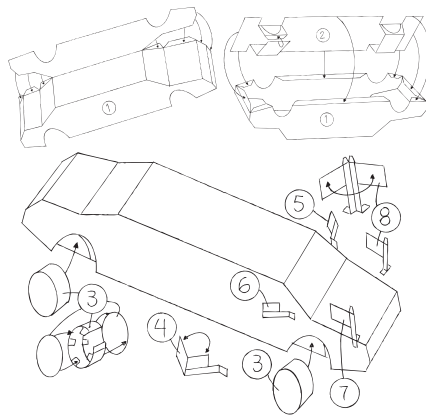
Y por si hubiera problema con la seguridad, el conductor está entrenado con una estricta disciplina militar en los centros de capacitación del Servicio Secreto, para cualquier eventualidad.

“La Bestia” costó cerca de 4 millones de pesos, tiene un motor de 500 caballos de fuerza y usa turbo diesel.

Para tener y dominar tu propia Bestia, solo tienes que armarla. A lo mejor puedes hacerla con cartón grueso, para que el blindaje sea parecido al real. Y una vez armada, puedes enfrentarla a un ataque de tu perro, para ver qué tanto resiste.

¡Suerte con la prueba!

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



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

LIBÉRATE

de los molestos callos

Líquido removedor

Contiene aplicador que facilita su uso

- 1 Limpia el área con agua y jabón
- 2 Aplica directamente 2 veces al día (mañana - noche) durante 5 días



No se use en personas discapacitadas ni con problemas de circulación. Consulta a tu médico. Preg. No. 146223003 SSA. Aut. 063300201B1894

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES®

Localizan 19 estelas en antigua ciudad maya

Las 19 estelas localizadas en la antigua ciudad maya de Chactún, recientemente descubierta en el sureste de Campeche, permitirán conocer nuevos datos de los antiguos habitantes del área ubicada al norte de la región Río Bec, de la cual se sabe poco hasta el momento.

El arqueólogo y epigrafista Octavio Esparza Olguín explicó que de las piezas halladas, tres están en buen estado de conservación y en otras siete todavía es posible observar restos de escritura jeroglífica, aunque su estado de conservación es tan precario que difícilmente se pueden apreciar eventos o fechas concretas.

Mientras que las otras nueve, agregó, se encuentran severamente erosionadas.

Dijo que es excepcional que la Estela 1 aún contenga restos de estuco, porque ese tipo de material es raro que se conserve en climas tropicales después de tantos años.

Las estelas, cuyo tamaño varía entre los dos y tres metros de altura y la tonelada de peso, también eran utilizadas para celebrar periodos calendáricos y en el caso de la referida, que se mandó erigir para conmemorar el katún 16, que era el final de un ciclo de aproximadamente 20 años.

Explicó que los mayas también utilizaban las estelas para recordar guerras, nacimientos o acontecimientos importantes, pero en el caso de las detectadas en el sitio arqueológico de Chactún, la mayoría era para conmemorar los finales de katún.

Asimismo, se encontraron restos de ofrendas tardías en algunos monumentos, como en el caso de la Estela 1, donde fue posible rescatar restos de incensarios de cerámica que fueron depositados hacia finales del periodo clásico tardío o a principios del posclásico (900-1200 d.C.).

Esparza Olguín refirió que las ofrendas halladas fueron depositadas probablemente durante el periodo posclásico, prácticamente cuando ya había sido abandonado.

Además de los fragmentos de incensarios, en Chactún también se localizó una ofrenda de lascas de pedernal, una piedra muy valiosa para los antiguos mayas, asociada a la Estela 17. En el sitio también se encontraron una veintena de altares redondos.

La gran cantidad de estelas y altares dan cuenta de la importancia de este sitio de 22 hectáreas, que floreció hace más de mil años entre las regiones del Río Bec y los Chenes, finalizó.



Armando Ramírez



¡Ay, ojitos pajaritos!

Baile, mi rey...

Bailar es útil, hace trabajar el cuerpo y la imaginación. Crea sensualidad y salud.

Propicia amor y diversión.

Y, muchas veces, ha creado películas míticas: *Salón México*, *Aventurera*, *Baile, mi rey*. Y personajes míticos como el gran Adalberto Martínez, "Resortes", bailando con Silvia Derbez, o el policía interpretado por Miguel Inclán defendiendo a Marga López en contra de su cinturita, Rodolfo Acosta. Y que me dicen de las piernas más sensuales del cine mexicano: Ninón Sevilla, la "Aventurera". Claro, también ha producido películas como Pedro Navaja con actores de cuyo nombre no quiero acordarme, porque qué mal bailan; los sudorosos tienen dos pies izquierdos. Nada que ver como la legendaria figura del maestro Tapia, animador del danzón floreado, la elegancia y la imaginación para bailar con su pareja, casi como si fueran figuritas de una cajita musical.

Para bailar se necesita un espacio, como las legendarias pistas del Salón México, donde había un letrero. Dice la leyenda que se leía así: "Favor de no tirar colillas al suelo porque las damas se queman los pies". Pura exageración, o aquella otra de: "Se suplica a los caballeros no limpiarse la vaselina de sus manos en las cortinas" o el Smirna, que se ubicaba en donde dicen que estuvo la celda de sor Juana Inés de la Cruz, en el ahora, antiguo claustro de sor Juana; y que decir del "Cocoliso", el famoso Salón Colonia, donde la estrella era el Rey del timbal, Consejo Valente, "Acerina", porque dicen, que su piel era tan negra que brillaba en un tono azulado, igual que la piedra acerina. Y ni qué decir del Salón Los Ángeles y su famoso letrero: "Quien no conoce Los Ángeles, no conoce México".

El baile ha creado grandes músicos como Pérez Prado o la Sonora Santanera, y cantantes como Celia Cruz y Rigo Tovar, que tuvieron la culpa de que nacieran más niños, con tanto apapacho amoroso.

O quién se puede hacer de la boca chiquita y no ha sentido los latidos del amor bailando de cachetito. O, la neta, joven: el chiste está en zangolotearse hasta sacarse las toxinas del estresado cuerpo. ¡Ay, ojitos pajaritos!...

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

¿Va coma antes de "pero"?

Antes de "pero" es necesario escribir una coma:

Pues será muy famoso, pero yo nunca he oído hablar de él.

También es necesaria la coma cuando no hay verbo en el grupo de palabras introducido por *pero*:

Quiero comprarlo, pero no a cualquier precio.

Se puede prescindir de la coma cuando *pero* únicamente contrapone dos adjetivos:

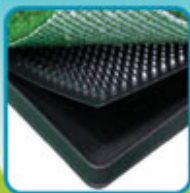
Se mantuvo amable pero firme.

fernandoguper@gmail.com



Si no tienes tiempo o se te hizo tarde para llevar a tu perro al baño...

¡Green CarPet es la solución!



SISTEMA DE 3 CAPAS

¡No más regaños!



Ideal para uso en interiores y departamentos.

GREEN carPet

ventas@greencarpets.com.mx

www.greencarpets.com.mx

Tel. 5539 2329

Síguenos por





Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Cine+

Vacaciones de película

Se inician las vacaciones escolares, la libertad para los niños, la alegría de la casa que ilumina las mañanas de sus papás y los llena de cansancio con su imparabable entusiasmo. Seguramente, sabrán de lo que hablo si escribo *Monsters Inc.* (2001), y *Mi villano favorito* (2010). Casi todos hemos visto estas dos películas, dos de las más exitosas de la última década, que sin duda nos dejaron con ganas de una segunda parte, y justo en estas vacaciones nos complacen con las secuelas de estas divertidas historias.

La primera en llegar a la cartelera fue *Monsters University*, la cual, curiosamente, a pesar de ser la segunda, presenta el inicio de la historia de *Mike Wazowski* y *Sullivan*. La forma en cómo se conocen y hasta se pelean antes de convertirse en mejores amigos y reconocidos asustadores. La historia comienza con un tierno y curioso monstruo verde. Alegre y entusiasta, pero sin amigos. Cada que intentaba acercarse a sus compañeros, se iban alejando uno a uno hasta dejarlo solo. Un encuentro con un asustador profesional cambia su vida para siempre; la idea de ser uno de ellos cuando sea grande se convierte en su meta principal.

La Universidad de los Monstruos es el lugar perfecto para lograr su sueño, y es justo ahí donde se da el primer encuentro entre *Mike* y *Sullivan*. Es algo que tiene de todo, menos amistad y cariño entre estos personajes. Pasa el tiempo y crece el odio entre ellos, hasta que un día se ven obligados a trabajar en equipo.

Como *Pixar* ya nos tiene acostumbrados, este filme tiene una calidad excelente. Imagen, audio, guion, efectos; todo en conjunto, la convierte en otro gran éxito de *Disney*. Una película entretenida, tierna y muy divertida que te dejará con una sonrisa y un mensaje positivo.

Solo necesitó el primer fin de semana en cartelera para convertirse en la más taquillera de *Disney-Pixar*, en Latinoamérica. Particularmente, en nuestro país, se quedó en segundo lugar en la tabla de récords, después de *Toy Story 3*.

¿Qué tanto confiamos en las personas que nos rodean?, ¿qué tanto los apoyamos cuando nos necesitan?, son algunas de las preguntas que me viene a la cabeza al recordar esta película. ¿Y a usted?

¿Sabías que...

...el expresidente de Sudáfrica Nelson Mandela permaneció 27 años en prisión?



Y todo por desafiar las leyes de segregación racial bajo las que vivía, y por su involucramiento en el partido militar Congreso Nacional Africano (CNA), cuya misión era derribar el régimen racista sudafricano.

...Juan Pablo II fue el primer papa cuya vida fue ilustrada en un libro de cómic? Ello ocurrió en 1983 con un trabajo de Marvel Comics, al tiempo que la revista Time lo eligió "Hombre del año", en 1994, por su influencia mundial.

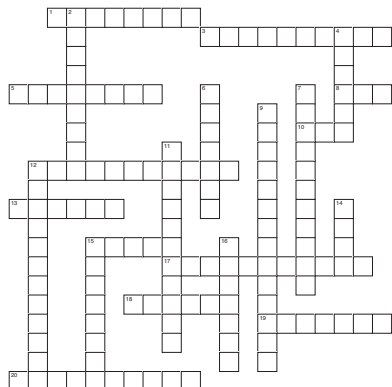


...Volkswagen significa "auto del pueblo", en alemán?

Este modelo vio la luz en 1938, y fue fabricado hasta 2003, solo en México. Con motor trasero y dos puertas, este clásico llegó a vender más de 21 millones de unidades en todo el mundo. Se ensambló en Brasil, México y Venezuela. Hace diez años se dejó de producir para darle paso al nuevo Beetle.



Crucigrama



Vertical

- Las Barrancas del Cobre están el estado de...
- La más reciente Simicarrera se realizó en...
- Otro nombre para un agolista
- Autor de la canción Farolito
- Delegación donde se encuentran vestigios del acueducto de Guadalupe
- Otro nombre para una monografía
- Esposa de Porfirio Díaz
- El sobrino de tu hermana es tu...
- El puente más largo de México
- Monumento más visitado en la Ciudad de México

Horizontal

- Deterioro del medioambiente
- Instrumento óptico para mirar objetos lejanos
- Futuro de "yo jugué"
- Niña en la cinta *Monsters Inc.*
- La fruta de la vid es la...
- El Altar a la Patria se ubica en el bosque de...
- El Mundial de Futbol 2014 se celebrará en...
- El ciervo más famoso de Disney
- Padre de Bam Bam
- Inventor del fonógrafo
- Experto en conducta animal
- El edificio más alto de México

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

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

Soluciones número anterior

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

¡Que NO se piquen contigo!

Simipulsera®
repele a los mosquitos.

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

75% OFF

DILTIAZEM \$25.00
30 mg

FUROSEMIDA \$7.00
tabletas 40 mg

MICONAZOL \$10.00
3%

De Venta en:
FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

Consulte a su Médico

APOTEX®

A 4 años de su muerte MICHAEL JACKSON

Este 25 de junio se cumplieron 4 años de la muerte de Michael Jackson, y sus seguidores planificaron todo tipo de homenajes: enviaron flores al mausoleo en el que yacen los restos del cantante, visitas al cementerio en Los Ángeles y hasta sobrevolaron el rancho Neverland en helicóptero.



"EL REY DEL POP"

Michael Joseph Jackson
FECHAS CLAVES EN SU VIDA

1958
Nace el 29 de agosto en Indiana, EUA

1963
Forma parte de "The Jackson Five" junto a 4 hermanos

1979
Se lanza como solista

1982
Publica el álbum Thriller

1987
Es nombrado "Rey del Pop"

1994
Se casa con Lisa Marie Presley (divorcio 1996)

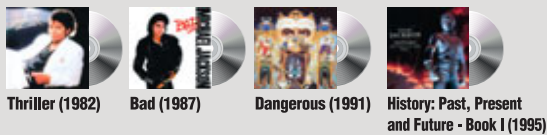
1996
Se casa con Debbie Rowe, madre de dos de sus 3 hijos (divorcio 1998)

2002
Es acusado de abuso sexual contra un niño (declarado inocente 2005)

2009
Anuncia su regreso a los escenarios

2009
Muere el 25 de junio víctima de un paro cardíaco por sobredosis de medicina

DISCOS MÁS IMPORTANTES



CANCIONES MÁS ESCUCHADAS

1. Thriller
2. Billie Jean
3. Smooth Criminal
4. Beat It
5. Black Or White
6. Bad
7. Remember The Time
8. They Don't Care About Us
9. The Way You Make Me Feel
10. You Are Not Alone

RÉCORDS

405 premios recibidos
742 millones de discos vendidos
140 millones de copias vendidas de Thriller
300 mdd donados

LOS HIJOS



DESPUÉS DE SU MUERTE

El año de su muerte se vendieron 35 millones de discos y las ganancias del nombre alcanzaron los 90 millones de dólares. El álbum y la película "This is it" reportaron ganancias por 250 millones de dólares, cifra similar a la del contrato por derechos de explotación del nombre* hasta 2017

Ana Gabriel regresa a los escenarios

Claudia Resillas

Ana Gabriel, quien en 2014 cumplirá cuarenta años de trayectoria artística, presenta dos nuevos proyectos musicales: *Altos de Chavón, en concierto* y *Mariachi en Altos de Chavón*, grabados en vivo.

Cada uno de estos materiales incluye un DVD con un concierto ranchero y un documental sobre la historia de esta cantante.

"En él deseo mostrar una narración íntima, algo que no pude expresar durante muchos años, pero la intención y el alma quedaron ahí", expresó la artista a *Siminota Musical*.

En esta ocasión, la intérprete decidió realizar su trabajo en los Altos de Chavón, República Dominicana, pues quiso mostrarle a México y a todo el mundo, un poquito del exterior.

En uno de los discos se incluyen canciones versión pop y, en el otro, arreglos rancheros. En *Altos de*

Chavón, en concierto hay algunos temas con arreglos en bachata, a lo que la cantautora comentó: "Me di cuenta de que tenía que renovar parte de los arreglos sin perder la esencia de mi concepto musical, así es que lo que hice fue darle una pincelada de frescura".

Después de su gira por México y América Latina, Ana Gabriel se preparará con miras a su participación en Viña del Mar 2014.

Para finalizar, la sinaloense especificó que el primer sencillo pop, que se está promocionando de su disco *Altos de Chavón*, es *Pacto de amor*; y *Siete veces, siete más*, es el tema promocional del disco ranchero.

Comprueba que *Siminota Musical* es el programa con lo más actual del espectáculo. No te lo pierdas todos los viernes, a la 1:00 de la mañana por Azteca 7, o visita nuestra página www.siminforma.com.mx, y entérate de esta noticia y otras más.



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Frente a la tele

No se queje

Al público telenoveler lo encanta quejarse de todo: que si los peinados, que si la ropa... No se dan cuenta de que, la mayoría de las veces, nomás están perdiendo el tiempo con superficialidades, y de que, por andar jugando a las quejas, hacen a un lado verdaderas oportunidades de información y entretenimiento.

¿Como cuáles? Como las de las telenovelas diferentes. Sí, existen, están aquí y, tristemente, nadie las comenta, y cuando se comentan, se comentan mal, con ganas de destruirlas.

¿Pues no que estamos hartos de refritos? ¿Pues no que lo que queremos ver son temas fuertes y reales? ¿Entonces?

¿Por qué, si eso es lo que realmente queremos, no apoyamos lo nuevo? ¿Por qué, si eso es lo que queremos, no vamos construyendo un mercado para los productos de calidad? ¿Así, o más incongruentes?

A propósito de telenovelas distintas, por el lado de Televisa, tenemos *Mentir para vivir*, un espléndido melodrama seriado, protagonizado por Mayrín Villanueva y David Zepeda. Es una historia original, entre policiaca y romántica, que narra las aventuras de una mujer que tuvo que cambiar de identidad para proteger a su hija. Y todo pasa a mil por hora, y hay que investigar los que hay atrás de un asesinato, y hay un amor imposible, y hay toda una reflexión sobre los errores que muchas mujeres cometen por amor. ¡Enorme!

Por el lado de Azteca, tenemos una de las telenovelas más importantes de todos los tiempos, *Vivir a destiempo*, estelarizada por Edith González y Humberto Zurita.

¿Por qué le digo que es "una de las telenovelas más importantes de todos los tiempos"? Porque es un taller de sexualidad. Jamás se había hecho algo así, en México, a nivel melodrama seriado.

Señor, señora, ya no se queje, no le siga el juego a un puñado de periodistas carroñeros; atrévase a reconocer las cosas buenas, promuévalas y disfrútelas.

Sí, las cosas a lo mejor no están tan bien como podrían, pero tampoco estamos tan mal. Si hay opciones y si no las defendemos, desaparecerán. ¿A eso es a lo que aspiramos?

Notimex

Fuente: Notimex, página oficial de Michael Jackson, CNN, 20minutos.com.mx * por 10 proyectos musicales

Investigación y Redacción: Mónica I. Fuentes Pacheco
Diseño: Oscar Aguilar Sánchez

Luz de esperanza para coahuilenses

Miguel Sánchez y Arturo González, enviados



Foto cortesía: Miguel Aurelio García

Las inundaciones ocasionadas por la intensa lluvia que cayó en Piedras Negras, Coahuila, dejó graves daños a la población. La Fundación del Dr. Simi benefició con despensas a más de 2,500 personas

Piedras Negras, Coah.- Cuando José y Feliciana vieron que se iniciaba la lluvia, jamás imaginaron que, en unas cuantas horas, lo perderían todo.

El agua, literalmente, envolvió su casa, ubicada en la colonia El Edén, Piedras Negras, Coahuila. Solo bastaron algunos minutos para que todo se inundara.

"Nos dio mucho temor. La lluvia fue muy copiosa e inundó nuestros hogares, dañó muebles y nuestro patrimonio", recordó don José Villanueva.

Tras la tormenta intentan comenzar de nuevo, pero para José y Feliciana es difícil. Ambos tienen 63 años y están enfermos; él, de diabetes; y ella, de cáncer. Al igual que ellos,

más de 40 mil personas de esta ciudad fronteriza resultaron damnificadas.

Desde 1932, Piedras Negras no registraba una tromba así. **Después de la tempestad... llega el Dr. Simi** Como lo ha venido haciendo desde 2004, la Fundación del Dr. Simi activó el Plan Simi III, de ayuda a la población, para apoyar, en esta ocasión, a nuestros hermanos de Piedras Negras, Coahuila.

Despensas, kits de limpieza, colchonetas, ropa, calzado, toallas femeninas y pañales, además de atención médica y medicinas gratuitas fueron trasladados desde la delegación de Monterrey, Nuevo León.

Más de 4 toneladas de ayuda llegaron a Piedras Negras y con el apoyo de voluntarios se preparó este apoyo.

"Mejor ustedes que el gobierno nos han dado la ayuda. Le damos muchas gracias al Dr. Simi por apoyarnos", dijo eufórica Alma Leticia Flores, de la colonia El Edén.

La ayuda llegó de forma inmediata a las colonias El Edén, Hacienda de Luna, Las Argentinas, Mundo Nuevo y Las Malvinas. En total se beneficiaron a más de 2,500 personas.

Hoy, Piedras Negras lucha por recuperar lo perdido, pero, sobre todo, sabe que cuenta con el apoyo de Víctor González Torres, quien siempre brinda su mano a los más necesitados.

No rompas el encanto...

BIFONAZOL

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



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

www.farmaciasdesimilares.com

HASTA
75%
DE AHORRO



inicio



4 semanas
de tratamiento

Reg. Núm.: 162M2005 SSA VI
Núm. Aut.: 133300201B2159

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS,
CONSULTE A SU MÉDICO.