

Durante el mes de noviembre **-10%**

Medidor de glucosa de la marca **ONETOUCH** Ultra Mini

de \$590 a **\$531**

EL BUEN LUNES **25%** de descuento **ADICIONAL**

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Promoción válida únicamente del 1 al 30 de noviembre de 2014.



Escanea el código y visita nuestro sitio WEB



México: país sobrealimentado y... Desnutrido

p. 4

OPINAN:

- P. José de Jesús: ¿Quién inventó el rosario?...3
- Miguel Ángel Ferrer: La sencilla fórmula.....5
- Carlos Ramírez: Guerrero: Fin del sistema.....13
- Álvaro Cueva: ¿Funcionará?.....19

SIMINFORMA

Por Un País Mejor[®]



pp. 10 y 11

Cuide su dinero; viene el Buen Fin

Síguenos por: Simi TV @DrSimiTV

www.siminforma.com.mx / Noviembre 2014
500 mil ejemplares / Ejemplar gratuito

Núm. 391D



MÁS DE
100
PRODUCTOS NUEVOS
PARA TI



Síguenos en   YouTube



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

www.farmaciasdesimilares.com

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

DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



HASTA
75%
DE AHORRO

\$12.90



Por una niñez más sana y feliz

Haydeé Fontes, enviada



ACAPULCO, Gro.- Con porras y gritos se inició el 97.º Torneo Relámpago de Fútbol que organizó la Fundación del Dr. Simi.

En la unidad deportiva Vicente Suárez de este puerto, se dieron cita poco más de 500 personas para apoyar a sus equipos y disfrutar del evento que cumple con el décimo plan de acción "Apoyo al deporte", de la Fundación que preside Víctor González Torres.

Ivone Villa Hernández, delegada de la Fundación del Dr. Simi, en Guerrero, dijo: "La intención del torneo es rescatar a los niños y jóvenes de los malos hábitos mediante un deporte como el fútbol, para que tengan una vida sana en un ambiente de diversión y compañerismo".

Después del juramento deportivo, el Dr. Simi dio la patada inaugural del torneo disputado en su serie final por cuatro equipos de la categoría de Siminiños.

Al sonar el silbato, los primeros en rodar el balón fueron el Deportivo la Parroquia contra Real Madrid, que venció 4 goles a 0.

Al mismo tiempo, la Fundación del

Dr. Simi ofrecía servicios gratuitos de consultas médicas, corte de cabello, maquillaje de fantasía, alimentos, bebidas y juegos de destreza, como Lotería, Registro Civil y Dónde Quedó la Bolita.

El segundo encuentro fue entre Boca Juniors, que pasó a la final al golear 8-0 a La Parroquia de la Santa Cruz.

Mientras en la cancha los equipos se disputaban el campeonato, en el escenario el imitador de Vicente Fernández puso a cantar a todos los invitados.

La segunda ronda se abrió con el triunfo de Deportivo la Parroquia, 3-2, sobre La Parroquia de la Santa Cruz. El calor no fue impedimento para que los niños dieran el 100 en la cancha.

Rumbo a la gran final del torneo, chicos y grandes disfrutaban con las ocurrencias del payaso Tallarín de la Sopa Aguada, y esperaban la rifa de electrodomésticos, vajillas, cubiertos, balones, juguetes y despensas.

El cierre estuvo encabezado por los ganadores de la primera y segunda rondas, donde Real Madrid se coronó ante Boca Juniors; fue un partido de lucha incansable que se decidió en penales, 3 a 1.

Una medalla, un balón y un trofeo fueron los premios que recibieron los cuatro equipos. El campeón, Real Madrid; segundo, Boca Juniors; tercero, Deportivo la Parroquia y el cuarto lugar para La Parroquia de la Santa Cruz.

Cabe mencionar que esta actividad física representa una motivación y un pasatiempo en la que se demuestran habilidades como el trabajo en equipo, destreza y competitividad.



Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

t @DrSimiTV



Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar



¿Quién inventó el rosario?

Durante el siglo X, los monjes de Cluny, Francia, oraban por los difuntos utilizando los 150 salmos de la Biblia. A los monjes que no sabían leer se les cambió el rezo de salmos por 150 padrenuestros. Con el fin de no equivocarse la cuenta comenzaron a utilizar una especie de collar de cuentas.



Hacia el año 1000, inspirados en el saludo que el ángel hizo a la Virgen María y el que le hiciera su prima Isabel, los cristianos inventaron la oración del Ave María. Esta oración se hizo muy popular y los monjes decidieron rezarla entre cada 10 padrenuestros. Así, el primer rosario estuvo formado por 150 padrenuestros y 15 avemarías. Cuando aumentó la devoción a la Virgen, el orden de las oraciones se invirtió: 150 avemarías y 15 padrenuestros. Cada oración representaba una rosa ofrecida a la Virgen, por eso se le llamó "rosario".

Los fieles comenzaron a rezarlo. Dividieron las 150 avemarías y los 15 padrenuestros en tres días, y rezando cada día 50 avemarías y 5 padrenuestros, como se hace en la actualidad. Para que el rezo repetitivo no se hiciera monótono, los religiosos invitaron a los fieles a que, cada 10 avemarías reflexionaran en los momentos más importantes de la vida de Cristo o de la Virgen. Así surgieron los llamados "misterios".


Estos son: la anunciación a la Virgen que sería la madre de Jesucristo, la visitación de María a su prima santa Isabel, el nacimiento de Jesús, la presentación del niño Jesús en el templo, el encuentro del niño Jesús en el templo, el bautismo de Cristo, el milagro en la boda de Caná, el anuncio del reino de Dios, la transfiguración y la institución de la eucaristía, la agonía en el huerto de los Olivos, la flagelación, la coronación de espinas, Jesús lleva la cruz a cuestas, la crucifixión y muerte de Jesús, la resurrección, la ascensión, el envío del espíritu santo, la ascensión de la Virgen María y, la coronación de María en el cielo. Octubre es el mes del rosario. Rézalo en familia.

Porque "la calidad es lo primero"...


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


ESTUDIOS CLÍNICOS




ULTRASONIDO




RAYOS X



ELECTROCARDIOGRAMA





TOMOGRAFÍA



*Válido solo en B.F. y Wilhelmsen

Realizamos todos los estudios clínicos que necesite

SIMITEL: 01 800 911 6666
www.ssdrsimi.com.mx

Q.F.B. José Israel Ponca Mondragón Céd. Prof.: 4431415-UNAM

Innovación y capacitación, la clave

Miguel Ángel Becerril

Ante más de mil 200 personas del área de ventas de Farmacias Similares y médicos de Fundación Best, A.C., se inició el IV Simposium de Multivitamínicos, que contó con la participación de los doctores Michael T. Murray y Alfonso Islas Rodríguez.

Víctor González Herrera, director Adjunto Comercial y la doctora María del Carmen Villafaña, vicepresidenta de Salud del Grupo Por Un País Mejor, fueron los encargados de dar la bienvenida a los asistentes.

González Herrera destacó que para Farmacias Similares innovación y capacitación son clave; son elementos vitales para cumplir las expectativas de nuestros clientes. "Hoy traemos a dos exponentes de talla internacional, quienes nos hablarán de la importancia de las vitaminas en nuestro cuerpo".

Durante su ponencia *Conceptos fundamentales de los suplementos naturales*, Michael Murray indicó que la tecnología más importante del universo es la naturaleza, porque a través de ella podemos mejorar la calidad de nuestra dieta y dar a nuestro cuerpo las herramientas para estar saludables.

Especialista por la Universidad de Oregon, Murray precisó que estilo de vida, dieta y suplementos vitamínicos son esenciales para tener una buena salud, acompañados de una actitud positiva.

Alertó que México está sobrealimentado, pero no bien nutrido, lo que nos

coloca en el primer lugar de obesidad en el mundo, y con alto riesgo de diabetes tipos 1 y 2.

La clave es reducir los azúcares y comer los alimentos tradicionales de la comida mexicana. Actualmente —dijo— una familia promedio tiene un alto consumo de refrescos y comida chatarra, factores que no le permiten tener una buena salud.

Por ello, recomendó la dieta del arcoíris —alta en variedad de vegetales y frutas— comer alimentos con fibra, disminuir el consumo de sal, evitar los alimentos procesados y tomar agua, elementos esenciales para proteger nuestras células y evitar enfermedades crónico-degenerativas.

El especialista aprovechó para hablar de los beneficios de suplementos, como el Omega 3, Q 10, ginseng, glucosamina, probióticos, vitamina B, heteroglucano, y rhodiola, los cuales ayudan a prevenir enfermedades como el párkinson, alzhéimer, depresión, asma, procesos inflamatorios y que nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y a proteger el cuerpo del desgaste natural.

Por su parte, el doctor Alfonso Islas dio a conocer las bondades de SimiKrill, que es extraído de un pequeño crustáceo llamado Krill, que abunda en las profundidades del océano Antártico (al sur del continente).

Entre otros beneficios que SimiKrill aporta a la salud, el doctor Islas, destacó que ayuda al proceso antiinflamatorio,

previene el cáncer, gracias a la dupla DHA-EPA, contenidos en el omega 3.

El SimiKrill contiene fosfolípidos que se absorben de manera eficiente por la molécula parecida a la membrana celular, y, por tanto, es fácilmente reconocido, actuando como una llave para introducir los ácidos grasos buenos.

"SimiKrill es mejor que el aceite de pescado, ya que este no se disuelve y flota en la boca del estómago, provocando gases y malos aromas; el Krill, en cambio, se mezcla fácilmente. SimiKrill previene enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis e infarto al miocardio.

"Si ya estamos enfermos ayuda al proceso regenerativo; si no es así, ayudará a las personas a prevenir cualquier padecimiento. Con solo dos cápsulas al día, la población mexicana se verá beneficiada con la incursión en el mercado de SimiKrill", concluyó Islas.



Cada hora, 38 diabéticos más

Miguel Ángel Becerril

Este mes se conmemora el Día Internacional de la Diabetes, enfermedad que padecen más de 9 millones de mexicanos y cerca de 400 millones en el mundo.

La obesidad, el sedentarismo, una mala alimentación son los principales factores de riesgo para padecer este mal crónico-degenerativo.

Según datos recabados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut), México ocupa el octavo lugar mundial en la prevalencia de diabetes.

Las proyecciones internacionales refieren que para el 2025, el país ocupará el

sexto o séptimo sitio, con 11.9 millones de mexicanos con diabetes. En cuanto a la mortalidad, México es el sexto puesto mundial y el tercero en el continente americano.

La diabetes es una excelente oportunidad para llevar un buen estilo de vida. Un tratamiento adecuado, mediciones constantes de los niveles de azúcar en la sangre, ejercicio y una dieta sana evitarán complicaciones como la neuropatía, retinopatía, amputaciones y problemas renales.

Desde el 2000, la diabetes es la principal causa de muerte en México, con

17.2 % de defunciones. Cada hora se diagnostican 38 nuevos casos de diabetes, y cada dos horas mueren 5 personas a causa de complicaciones originadas por esta enfermedad, según la Ensanut 2012.

Síntomas

- Constante necesidad de orinar
- Sed inusual
- Hambre extrema
- Pérdida inusual de peso
- Fatiga e irritabilidad extremas
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa



17 años de compromiso y mística



Moisés Sánchez

Con las mañanitas, la presencia del Dr. Simi y un fuerte abrazo por el Día del Médico se iniciaron los trabajos de la 7.ª Convención Nacional de Médicos de la Fundación Best.

María del Carmen Villafaña, vicepresidente de Salud del Grupo Por Un País Mejor, en nombre de Víctor González Torres, fue la encargada de felicitar a los 9 mil médicos que integran esta fundación, una gran obra que llega a los 17 años convertida en la segunda instancia de salud del país, por el número de atenciones primarias que ofrece mensualmente.

La doctora Villafaña Peralta recordó que en el Congreso Internacional "Atención Primaria de la Sa-

lud", organizado por la Facultad de Medicina de la UNAM se cuestionó el modelo de salud implantado por Víctor González Torres.

"Ello, lamentablemente, es una vergüenza, porque solo descubre la ignorancia de presuntas autoridades médicas cuyo desconocimiento les hace denostar un modelo que, a la fecha, ha ofrecido 67 millones de atenciones médicas".

Fundación Best –recordó– fue la opción para que muchos médicos contaran con un lugar digno para ejercer su profesión a través del comodato.

"Si bien fuimos una alternativa para un sistema de salud insuficiente, nuestros pacientes se quedaron porque los cimientos de esta obra están en la calidad, calidez y valores".

Villafaña Peralta habló de valores universales como el servicio, lealtad, confianza y compromiso, e invitó a los presentes a ejercerlos de manera recíproca.

Por su parte, el ingeniero Óscar de la Sierra, vicepresidente del GPPM, lamentó la falta de valores en nuestro país, lo que ha derivado en una descomposición social.

Invitó a los médicos a seguir este sueño; a ejercer la honestidad, reciprocidad y justicia, para lograr un país mejor.

Yessica González Herrera, directora adjunta a la vicepresidencia, habló del impacto social del modelo de negocio creado por Víctor González Torres y que hoy se reconoce internacionalmente. Es tal el éxito de nuestro modelo, que fundaciones como la de Bill Gates lo quieren replicar en Asia (India) y África, dijo.

Asimismo, María Teresa Hernández, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del GPPM, compartió con los médicos los 14 planes de acción de Fundación del Dr. Simi para beneficio de millones de mexicanos.

Aprovechó para agradecer a los médicos el apoyo por las brigadas médico-asistenciales que implementa la fundación en casos de desastre.

Finalmente, Víctor González Herrera, director adjunto comercial, invitó a los médicos a 'conectar' con el paciente: "pregúntense qué tanto establecen este vínculo, que es de vital importancia; entonces, ¡tratémoslos como nos gustaría que nos trataran!".

"La imagen se crea en la mente de sus pacientes y se queda grabada; por eso tengan presente lo siguiente: Conoce a tus pacientes, recuerda sus nombres, míralos a los ojos, sonríe, escúchalos, despidete con una buena actitud. Con estas pautas, vas a crear pacientes felices".

En la casa, la oficina y la farmacia...

SimiRadio es nuestra nueva sustancia

¡Conéctate!

Dos estaciones para todos los gustos y un programa en **VIVO** con el Dr. Simi

SimiHits • SimiBandaMix

Ingresa a www.siminforma.com.mx

Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx



La sencilla fórmula

En 1997 empezó a funcionar en México un novedoso modelo de atención a la salud de la población. Fue ideado para cubrir las necesidades en la materia de los mexicanos más pobres y sin acceso a los servicios de salud que prestan las diversas instituciones de seguridad social. Se trataba, en consecuencia, de ofrecer a ese sector de la población medicamentos a muy bajos precios. Con estas dos banderas nació Farmacias Similares, por la iniciativa y bajo la dirección de Víctor González Torres.

De inmediato, el éxito acompañó a la noble idea de don Víctor, como se le dice cariñosamente. Pero, también aconteció un fenómeno absolutamente inesperado. La demanda de esos medicamentos no se circunscribió a las personas de muy escasos recursos y sin acceso a la seguridad social. Inmediatamente se extendió a vastos sectores de población con seguridad social y que de ninguna manera pueden ser calificados como de escasos recursos. El fenómeno fue inesperado, pero no tenía por qué serlo, pues la fórmula que le da sustento es muy sencilla: medicamentos de alta calidad y de muy bajo precio. Y ante esa dualidad, como lo probaron y lo prueban los hechos, no hay necesidad ni bolsillo que se resistan.

Pero medicamentos buenos y baratos sin la prescripción, también a precios módicos, de un médico, limitaba severamente el acceso a la salud. Y en esa innegable situación surgió una segunda genialidad de González Torres: crear una red de consultorios médicos de precios muy económicos.

Y quién no sabe que en ciertos casos los médicos necesitan precisar su diagnóstico con pruebas de laboratorio. Y ahí llegó una tercera genialidad de don Víctor: la creación de una red de laboratorios de análisis clínicos de alta calidad y precios reducidos.

Hoy, solo 17 años más tarde, la red de consultorios ideada y creada por don Víctor es de más de cinco mil, en los que atienden más de nueve mil calificados médicos a un promedio mensual de más de cinco millones 500 mil pacientes.

En estos 17 años, la red de consultorios y médicos creada por don Víctor ha dado atención a 472 millones de pacientes, equivalente a cuatro veces la población actual mexicana. Qué tiene de extraño, en consecuencia, que el sistema creado por Víctor González Torres sea ya la segunda institución nacional de salud, solo superada por el Instituto Mexicano del Seguro Social.



Hablando de sexualidad

Leidy Constanza Montoya
sexologa_leidy@hotmail.com

Eyacuación precoz

Cuando hablamos de disfunciones sexuales en los hombres, la eyacuación precoz es la más frecuente. Se define como la incapacidad de tener un control voluntario sobre el reflejo de la eyacuación, ya que el hombre termina antes de lo que desea, lo que genera conflicto e insatisfacción para él y su pareja.

Es importante mencionar que es muy frecuente tener algún episodio a lo largo de la vida, en que, sin desearlo, se eyacula antes de lo deseado, como en los primeros encuentros sexuales, o después de haber pasado mucho tiempo sin tener relaciones sexuales, o por haber recibido mucha estimulación antes de la penetración o por cansancio, estrés, etcétera.

Si esto llega a suceder, no hay que preocuparse, porque centrar la atención en ese pequeño incidente puede generar ansiedad en los posteriores y que se convierta en algo crónico.

En cuanto a las causas de esta disfunción, están más relacionadas con factores psicológicos y de aprendizaje, como tener masturbaciones rápidas desde la adolescencia, primeros encuentros sexuales con el riesgo de ser descubiertos, que junto con la ansiedad ante el desempeño, impiden que el hombre identifique su respuesta sexual y la sensación de eyacuación inminente para controlarla. Además, existen también otros casos donde la dinámica de la relación de pareja, puede provocar esta disfunción.

Para su tratamiento, en el mercado suelen encontrarse diversos productos, como cremas, aerosoles, medicamentos, que aseguran “curar” la eyacuación precoz, pero no son realmente efectivos, ya que muchos de ellos generan dependencia y efectos adversos.

Por ello, en terapia sexual se fomenta la percepción en las sensaciones eróticas durante la fase de excitación intensa, para reconocer los signos del orgasmo y eyacuación inminente, enseñándole así a ejercer un control voluntario sobre el reflejo eyaculatorio.

Te invito a seguir la próxima columna, y si tienes preguntas, puedes escribirme al correo sexologa_leidy@hotmail.com, o participar en el simchat martes y jueves de 4 a 5 pm en www.siminforma.com.mx.



Psic. Gabriela Jiménez Vera

En uno de los estudios publicados de la revista *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, se describen cómo las personas de la tercera edad, que no cuentan con apoyo social y se sienten solas, tienen un mayor riesgo de sufrir deterioro mental.

Y en ese estudio se menciona un factor importante: las personas que, a pesar de vivir en soledad no se “sienten solas”, presentan un daño menor en comparación con aquellas que tienen esa idea.

Hay muchas madres y padres que cuando tienen que vivir solos, porque evidentemente los hijos deben tener su propio espacio, sea en pareja o no, se genera una percepción de abandono, aunque no sea así. Los hijos pueden visitar, pasar fechas importantes juntos pero vi-

viendo separados, algo difícil de entender por muchos padres.

En México, existe el patrón de “familias muégano”, donde los hijos siguen en la casa paterna, a pesar de tener ya su propia familia. Y si esto no llega a ser así, la percepción de soledad se ve incrementada, en combinación con el enojo y la necesidad de chantaje para que los hijos regresen al hogar.

Esta percepción de abandono y soledad, aunque no sea así, incrementa la posibilidad de afectar las capacidades cognitivas (atención, memoria, lenguaje, percepción, razonamiento), según los resultados del estudio mencionado.

Es necesario revisar y aprender que esos conceptos de soledad o abandono no son necesariamente como los piensan. Estar solo es no

tener a nadie cercano, ni familiares, ni amigos, ni conocidos. Estar abandonado es alejarse de la persona y no visitarle ni apoyarle en lo más necesario. Cuando los hijos se van de casa, porque se casaron o porque desean vivir aparte, no significa abandonarlos. Si el miedo a la idea de soledad o pérdida de control sobre los hijos asusta o enoja, es necesario revisar esas emociones para que se logren relaciones sanas y, a su vez, la salud mental no se afecte.

Para aclarar dudas o ampliar el tema, le pedimos llamar al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 66 66, opción 3. La llamada es gratuita y nuestros psicólogos están las 24 horas. ¡Porque ser feliz, sí se puede!

VITAMINA TU VIDA



#BailaConElDrSimi



Come sanamente. Si persisten las molestias, consulta a tu médico.

f /FarmaciasSimilares
@fsimilares
YouTube /farmaciasasimilaresmx



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

www.farmaciasdesimilares.com

TODOS los **LUNES**,
TODO el día,
TODA la farmacia,

El **BUEN**
LUNES

25%
de descuento



*Se aplica hasta \$1,000 pesos, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor.
*No se aplica con otras promociones o descuentos.

Ni drogas ni a

Juan Manuel Rentería Estrada



¿César, la fama y el dinero te hicieron caer en vicios?, pregunta el reportero. “Siempre he tenido una pasión desmedida por mi carrera, pero vicios, ninguno, ni siquiera fumo; nunca he fumado, tampoco soy adicto al alcohol, le tuve muchísimo miedo a las adicciones, y mucho de ello se lo debo a un queridísimo maestro, el doctor y criminólogo Alfonso Quiroz Quarón, por haberme preparado. Un día me dijo: ‘Usted, joven, no presente examen, hágame un trabajo sobre farmacodependencia, marihuana y cocaína’.

“Así que me puse a investigar, y me di cuenta de lo peligrosas que son las drogas y las adicciones; fue un instrumento maravilloso que me ayudó a no caer en ellas”.

Cuenta que tres años después regresó de una gira artística y fue a ver a Quiroz Quarón, y le dijo: “Maestro, vengo a darle

las gracias, no tiene idea de lo que me ayudó el trabajo sobre farmacodependencia”, y me contestó: ‘No, sí tengo idea, por eso se lo dejé’”.

¿Cómo ha sido tu vida sentimental? “Muy afortunada, estoy cumpliendo 44 años de casado”.

¿Pero de soltero, qué tal? “De soltero tuve una vida muy rica en calidad de experiencias, no en número. Tuve la fortuna de conocer a mujeres muy bellas, por fuera y por dentro, que me enseñaron a apreciar qué es la mujer y lo que es el amor, así que mi profundo agradecimiento a todas con las que tuve una relación afectiva”.

¿Cómo te inicias en la actuación? “La música me dio muchas oportunidades y el cine no fue la excepción. Empezaron a llamarme para participar en películas, tomé clases de actuación; y saber qué debía hacer para verme natural, y vino la

Alcohol: César Costa

(Segunda y última parte)

primera oportunidad, la película *El Cielo y la Tierra*, con Libertad Lamarque, nada más y nada menos”.

Comenta que “doña Liber” era un ícono, no solo en México, sino en todo Latinoamérica. “Angélica María era mi dama joven”. ¿Nada más en película? “Sí, nada más. Siempre fuimos amigos, nunca tuvimos una relación amorosa, afectiva sí, hasta la fecha, y, bueno, aprendí el arte de la actuación que me ayudó en las 14 o 15 películas que hice”.

¿Cómo te inicias en la televisión? “Tuve la fortuna de que la compañía que me contrató como cantante tenía un programa de televisión y grabé canciones para la televisión que fueron un éxito. Fui aprendiendo la carrera de conducción y la televisión me encantó, me siento muy cómodo en ella, y consolidé muchísimo mi carrera”.

César recuerda con nostalgia los programas de televisión que le dejaron grandes momentos: “Te puedo mencionar *La carabina de Ambrosio*, donde había un sentido del humor muy blanco pero muy divertido, con Beto el “Boticario”, Alejandro Suárez, Ofelia Guilmáin y Javier López “Chabelo”; luego vino *Papá soltero*,

después *Un nuevo día*, que puso de moda los programas matutinos, era buen programa”.

Nosotros te vimos muy identificado como papá soltero, ¿no lo eres? “No, no lo soy, házmela buena, jajaja. *Papá soltero* podía ser una serie maravillosa, porque era el primer programa de una familia disfuncional, antes no había papás solteros, bueno, sí había, pero no se sabía de ellos”.

Luego, nos relata una anécdota vivida en pleno escenario:

“Estaba a punto de iniciar mi actuación en el escenario de unos dos metros y medio de altura, poco iluminado. Cuando se inició la canción, empecé a caminar, sin darme cuenta de que era plástico lo que estaba pisando, y me fui para abajo con todo y la iluminación, pero subí y seguí cantando”.

También recuerda que en una gira por Caracas, Venezuela, las muchachas le lanzaron ropa interior: “Yo no sabía si levantarlas o hacerme el loco, terminé levantando todo y, obviamente, no se las pude regresar, me dio mucha pena”.

¿Tu peor tristeza? “Cuando murió mi madre, ella estaba agonizando, y yo, en el programa *Un nuevo día*; acabé el programa, nadie notó mi pesar, y salí volando al hospital, pude verla aún con vida, afortunadamente. Me hubiera dolido mucho no despedirme de ella; falleció a los 5 o 10 minutos”.

¿Haz llorado? “Sí, como no, no me cuesta trabajo llorar de júbilo o de tristeza, o de ternura, la niñez me conmueve profundamente; sí, sé llorar, afortunadamente”.

César Costa dice que no ha pensado en el retiro.

¿Te da miedo pensar en el último momento de tu vida? “No, no, no, yo procuro vivir al día; estoy en paz conmigo mismo, no traigo un lastre, no me da miedo morir”.

Escanea el código y ve la entrevista completa

Siguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV



Espacio a la historia

Manuel Magaña

mmc.informacion@yahoo.com.mx



Productividad, la salvación

Vivimos tiempos de desconcierto que nos han hecho perder el rumbo del verdadero camino del progreso, bienestar y seguridad. De momento, parece ser como si fuésemos un país sin esperanza, porque la maldad, con sorprendentes matices, ha desarrollado raíces que “imposibilitan extirpar los males que nos aquejan”.

No hay que perder la esperanza. Los mexicanos ya hemos demostrado que podemos ir hacia delante con unidad, bienestar, progreso y justicia. Y esto lo podemos lograr, nuevamente, si emprendemos los caminos de la renovación moral y del desarrollo a partir de la productividad nacional en el campo, la industria y los servicios.

Los mexicanos hemos demostrado que podemos crecer a partir de la recuperación de la fe en nuestra propia fuerza.

Así lo hicimos desde la perspectiva de la productividad en las décadas 40, 50 y 60 que constituyen nuestro periodo más afortunado, en lo económico, social, cultural, artístico, etc., cuando tuvimos fe en nuestro destino nacional como país independiente, soberano digno y cumplidor de postulados que, con base en la necesidad de producir lo que consumimos y consumir lo que producimos, realizamos grandes avances que nos permitieron llegar hasta el 8.7 del PIB, mejoras de 9 por ciento salarial a los trabajadores, y fuimos una sociedad que creció sin hipotecar al país con préstamos extranjeros.

El preocupante estado en que se encuentra el país, es consecuencia de que, a partir de 1970, empezó a ser destruida la estructura económica nacional. Se empezó por el abandono del campo y se continuó con renglones tan importantes como dejar de producir la gasolina que consumimos, pese a la abundancia de nuestro petróleo. Hoy se tiene una deuda pública interna y externa de aproximadamente 7 billones de pesos que los expertos consideran impagable. Volver a creer en México, en nuestra propia fuerza, recursos y valores, retomar principios de redención y producir lo que consumimos y consumir lo que producimos, es camino de la salvación.



Alerta con su dinero; viene el Buen Fin

Miguel Angel Sánchez

La cuarta edición del Buen Fin será del 14 al 17 de noviembre, y quienes decidan adquirir bienes o servicios deberán de contar con una estrategia de compra, si no quieren tener más deudas que beneficios.

Aunque, en teoría, son tres días, ya todo el comercio da precios bajos, casi a lo largo del mes.

El objetivo, según la Secretaría de Economía, es reactivar la economía y el empleo, fomentar el consumo y mejorar la calidad de vida de las familias mexicanas, algo que solo puede lograrse si la gente evita gastar sin control.

Como se estima que seis de cada 10 mexicanos "aprovecharán" las ofertas del llamado "fin de semana más barato del año", es necesario hacer un gasto inteligente.

1.- Sepa qué va a comprar. Determine en qué va a gastar y el dinero que destinará para ello. La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) recomienda que no se debe comprometer más del 30 por ciento de los ingresos mensuales.

2.- Verifique precios. Hay que comprobar que se ofrezcan descuentos de verdad. Para ello, puede utilizar la base de precios que la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) puso en su página web para los consumidores. Ahí se podrán comparar los precios que tenían hace

dos meses cerca de 450 productos, con las cantidades que se ofertarán en esos días.

3.- Piense cómo va a pagar. Si lo hace en efectivo no hay problema, pero si piensa comprar a meses sin intereses, considere hacerlo en un corto tiempo. La Condusef dice que 3 o 6 meses son ideales para pagar, ya que periodos más largos se juntarían con deudas nuevas y corren el riesgo de caer en cartera vencida, la cual durante 2013 aumentó cerca del 41 por ciento.

4.- Mejor ahorre. Dicen que lo mejor para no endrogarse es no comprar, considere gastar menos y ahorrar más, ya que siempre se deben afrontar gastos posteriores a estas fechas.





Durante el Buen Fin de 2014 se estima una derrama económica de 200 mil millones de pesos, lo que representaría un aumento del 14 por ciento frente al año pasado, cuando se generaron 170 mil millones.

Esto representa un bien económico para el país y también para la gente, pues esta puede aprovechar ofertas que van del 10 al 30 por ciento, aunque lo recomendable es evitar contraer deudas solo por la emoción del momento porque después podrían ser imposibles de pagar.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

t @DrSimiTV



Editorial

La reforma que nos faltó...

Que el presidente califique como “barbarie” actos tan vergonzantes como los de Guerrero debe ser motivo de un análisis serio, porque a la luz de los más recientes acontecimientos, queda claro que a México le faltó una reforma: la del podrido y corrompido sistema político.

Muy ufanos con su *reformatitis*, la caterva de politicastos creyó que prometer carretadas de bienestar era suficiente, mientras se hacía caso omiso a la realidad imperante en nuestra geografía.

Hoy que Guerrero se encuentra entre las “prioridades discursivas”, sería pueril creer que los atropellos solo se dan allí; el país entero evidencia una crisis sistémica, estructural, producto de prácticas políticas que se construyeron al cobijo de un gran entramado de corrupción e impunidad.

Llámesse Iguala, Tlatlaya, Apatzingán, Ciudad Madero o la ciudad que quiera, en México el problema parte desde el orden institucional, y apuntar al narcotráfico como causante de nuestros males, es optar por la salida fácil.

Indigna y horroriza la suerte de 43 muchachos, cuya única esperanza de abandonar la miseria ancestral se circunscribe al magisterio; sin embargo, ya que se habla de “barbarie” —y se adereza con acento grave—, sería bueno plantear si vedar acceso a satisfactores elementales, encarecer oportunidades y tener a tres cuartas partes de la población en condiciones de precarización y pobreza multidimensional, no es igual —o peor— de cruel.

Al señor presidente le cambiaron el guion en su teleprompter y su retórica resulta desafortunada, porque la “barbarie” se aplica no solo al caso Ayotzinapa, sino a las reformas ultraneoliberales que no pueden impedir que muchachos de preparatoria sigan desertando en busca del sustento, como ahora lo hacen seis de cada diez.

Si es incalificable la crueldad de un grupo de “policías” municipales, cómo se explica que trece de cada ¡100! jóvenes apenas concluya una carrera universitaria (y si es que no se plantea una “reformita al estilo politécnico”).

Si es fácil reprobar a individuos que manchan el honor de las fuerzas armadas, como aconteció en Tlatlaya, ¿cómo se justifica que apenas 10 por ciento de los 120 millones de mexicanos acapare 40 % del Producto Interno Bruto?

Hoy se trata de Guerrero, como antes fue Michoacán, Tamaulipas, Chihuahua, Veracruz, Sinaloa, Morelos o Nuevo León.

El descontento social es real, crece, porque evidentemente se agotó el actual sistema político.

Por tanto, encarrerados con las reformas y a la luz de los acontecimientos de los últimos 30 años, insistimos: falta una, la que saque a todos los que nos llevaron hasta las fosas de cientos y cientos de compatriotas.



FORZE VF[®]
GOLD
 WILVIT[®]

30 cápsulas
\$99

NUEVO

CAPACIDAD FÍSICA
 Vitaminas, minerales,
 panax ginseng
 Auxiliar en el tratamiento
 de las manifestaciones
 que acompañan a los procesos
 de la capacidad física
Mejora el desempeño físico

REG. N.º: 011P2004 SSA VI

Caja con 30 cápsulas

Si persisten las molestias, consulte a su médico

¿Corrupción, cáncer curable?



Miguel Ángel Becerril

Para Transparencia Internacional (TI), corrupción y narcotráfico han fincado sus redes en América Latina, donde estas prácticas se perciben como un suceso “normal”, toda vez que han trastocado las más altas esferas políticas.

José Carlos Ugaz Sánchez-Moreno, presidente de TI, alertó sobre el flagelo de la corrupción y de cómo el narcotráfico se ha infiltrado hasta los más altos niveles del poder en el continente.

Para el jurista de 55 años, la situación que prevalece en Perú, México, Guatemala, Honduras, El Salvador y Colombia, refleja que los cárteles y el negocio de la droga tienen impacto en la corrupción, pues su poder y capacidad de movilizar recursos llega hasta los gobiernos de esos países.

El peruano Ugaz Sánchez-Moreno aseguró que América Latina está tan acostumbrada a la corrupción, que ya se mira como algo “normal”. “Necesitamos trabajar en la educación, en la prevención y recuperar valores. Los ciudadanos se están volviendo tolerantes e indiferentes ante la corrupción, tal parece que la impunidad es la regla, y no es así, se debe dejar en claro

que hay sanciones para las personas que incurran en prácticas corruptas”.

El especialista puso como ejemplos los alcances de la corrupción en América Latina, tal es el caso de las acusaciones al expresidente colombiano Álvaro Uribe por presuntos nexos con el narcotráfico, además de que en las recientes elecciones regionales en Perú, más de 60 % de los candidatos estuvieron salpicados por casos de corrupción, y aseguró que Honduras es el país más violento del mundo.

Un informe publicado en diciembre pasado, presentado por Transparencia Internacional, dio a conocer las cifras de corrupción que imperan en América Latina: en una escala del 0 (sumamente corrupto) al 100 (muy transparente), la tabla está encabezada por Uruguay (73), Chile (71), Puerto Rico (62) y Costa Rica (53), seguidos de Cuba (46), Brasil (42), Salvador (38), Perú (38), Colombia (36), Ecuador (36), Panamá (35), Argentina (34), Bolivia (34), México (34) y República Dominicana (29), Guatemala (29), Venezuela (20), Paraguay (24), Honduras (26) y Nicaragua (28).

SIMI KRILL[®]

\$219
60 cápsulas

\$129
30 cápsulas

Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES[®]
 “LO MISMO PERO MAS BARATO”

75% OFF

Adopta Francia nueva ley antiterrorista



El Parlamento francés adoptó una nueva ley de lucha contra el terrorismo, que instaura una prohibición de salida del territorio para evitar la partida de franceses hacia Oriente Medio con el objetivo de participar en la yihad.

Este texto, que refuerza una ya importante legislación antiterrorista, fue ratificado por el Senado, tras su adopción en la Asamblea Nacional (Cámara Baja), en septiembre pasado.

En el Senado, votaron en favor del texto los parlamentarios socialistas, radicales, centristas y conservadores. Los senadores ecologistas y del Frente Nacional (extrema derecha) se abstuvieron, y los comunistas votaron en contra.

La nueva ley prevé, sobre todo, la posibilidad para las autoridades francesas de decidir una prohibición administrativa de salida del territorio, que implica la confiscación del pasaporte y el documento de identidad.

Esa prohibición, de seis meses de duración pero prorrogable hasta dos años, puede decidirse en caso que hubiera razones

serias de creer que la persona concernida planea desplazamientos al extranjero con el objetivo de participar en actividades terroristas.

La decisión puede ser objeto de un recurso ante la justicia administrativa por parte del ciudadano concernido.

Francia, que tiene la mayor comunidad musulmana de Europa, es el país del que procede el mayor contingente de yihadistas occidentales.

Otro artículo de la ley permite la prohibición de entrada al territorio francés a ciudadanos de otros países miembros de la Unión Europea cuando su presencia en Francia constituya, desde el punto de vista del orden o de la seguridad públicos, una amenaza real, actual y suficientemente grave para un interés fundamental de la sociedad.

La nueva ley crea además un delito de empresa terrorista individual y la posibilidad de bloqueo administrativo de portales de internet que hagan apología del terrorismo.

Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com



Guerrero: fin del sistema

Aunque hay más posibilidades de que la crisis política de Guerrero termine con el viejo modelo de que las cosas tienen que cambiar para seguir igual, de todos modos la resistencia sistémica no podrá ocultar el hecho de que el viejo régimen político ya no sirve para el México de un mayor dinamismo en las relaciones sociales.

En 1976, el ensayista José Revueltas, de formación marxista, circuló la segunda versión de su libro *México: una democracia bárbara*, de 1958. En el prólogo de 1976, Revueltas definió una caracterización del régimen priista: el control del sistema político respondía a un hecho político: el control desde el Estado de la totalidad de las relaciones sociales. De 1976 al 2014, casi cuarenta años, el Estado fue perdiendo el control de las relaciones sociales y, por tanto, la estabilidad del sistema político también fue disminuyendo: la apertura política, la pérdida del control estatal sobre el sistema electoral, la globalización que metió en México a organismos internacionales de derechos humanos y políticos y la imposibilidad como antes para usar toda la estructura autoritaria, trasladaron el poder del sistema a un equilibrio de organizaciones sociales fuerza del sistema. La falta de apertura democrática, las movilizaciones sociales y la imposibilidad creciente del Estado de usar la represión institucional, llevaron al país a una situación de paralización política. Las instancias regionales que utilizaron la fuerza metieron al Estado en problemas, como el caso de Iguala y los normalistas de Ayotzinapa.

En Guerrero se agotó el viejo régimen autoritario con legitimación social. Pero lo grave del asunto es que en Iguala se percibió el hecho de que el viejo régimen autoritario fue utilizado por el PRD, hasta ahora la instancia de izquierda más importante aunque su ideología sea más pragmática y acomodaticia de toda la izquierda.

Además del problema social y político de encontrar a los estudiantes *levantados*, el viejo régimen necesita dar una salida política de modernización democrática. Pero hasta ahora ninguna de las fuerzas políticas, del PRI al partido de López Obrador, tiene alguna oferta de modernización democrática porque todas dependen del viejo régimen.

Un récord como el Dr. Simi

Sergio Jiménez Cancino es un atleta de alto rendimiento que un buen día, hace ya 3 años, se trazó una meta: enfundarse en una botarga del Dr. Simi para correr un maratón; 42,195 metros sin mayores recursos que sus piernas y un enorme corazón.

Originario del estado de Puebla, Sergio es médico de profesión, maratonista de talla internacional y corredor de la categoría máster. A lo largo de su vasta trayectoria deportiva, destacan triunfos en el Centroamericano de atletismo, en 1995; los maratones de Los Ángeles y el Lala (Coahuila), así como su presencia en Nueva York, Berlín y Rotterdam.

Fue representante de su entidad y preseleccionado a los Juegos Olímpicos de 1996, pero un buen día decidió ofrecer toda su experiencia para forjar nuevos atletas.

Hoy entrena a un grupo de corredores de gran fondo; lo hace al rayar el alba; más tarde, se dirige a su consultorio y, por si fuera poco, emprende brigadas de salud por las regiones más pobres en la serranía de su entidad.

Allí, en contacto con las necesidades de la gente menos favorecida, logró ser testigo de todo lo que una sonrisa puede hacer, cuando un Dr. Simi, junto a la brigada de voluntarios, transformaba los rostros de la población; “les infundía esperanza”, dice.

Así nació una idea: ¿por qué no invitar a todos a transformar las penas en voluntad y ganas de superarse?

Planteó la idea a Farmacias Similares y a pesar de la reticencia na-

tural, él no desistió porque solo necesitaba una “botarga”; meterse en ella para correr por la paz, por la unión de la familia. “Para demostrar a todos que sí se puede y llegar, un día, a correr un maratón completo”.

Comenzó en carreras de 10 kilómetros, en las Simicarreas que Víctor González Torres anualmente organiza por las principales ciudades de México.

Con toda su experiencia, Sergio no duda en reconocer que el momento más difícil de su carrera deportiva lo vivió durante el primer kilómetro convertido en Dr. Simi. Preparado para recorrer los 10 kilómetros en alrededor de 30 minutos, “sentía que desfallecía cuando después de 10 minutos, apenas alcancé a ver que llegaba al kilómetro uno... ¡y chin... lo que me falta!”

Así comenzó su preparación hacia la meta trazada: correr como Dr. Simi un maratón completo.

Sergio Jiménez perseveró y, finalmente, en este 2014, hizo una prueba: con más de siete kilos encima, concluyó el VIII medio maratón de la Ciudad de México, el pasado 27 de julio.

“Me sentí bien y, lo mejor, es que el Dr. Simi recibía más porras que los ganadores. Eso realmente me motivó a intentar completar los 42.195 kilómetros”.

La cita fue el pasado 31 de agosto. Entre los 20 mil corredores que hicieron del maratón de la Ciudad de México uno de los más concurridos del mundo, Sergio, alter ego del Dr. Simi, salió bajo una pertinaz llovizna.

Paso a paso, ante la sorpresa de propios y extraños, el Dr. Simi seguía en el contingente en busca de la meta.

Sobre el kilómetro 21, en las redes sociales comenzaba a mencionarse la proeza del Dr. Simi y, claro, el apoyo no se hacía esperar. En la calle, sobre el emblemático Paseo de la Reforma o la avenida de los Insurgentes, la gente lo impulsaba: “Tu puedes, Dr. Simi”, “vamos... ya llegaste”, “eres increíble, Dr. Simi”.

Después de seis horas de carrera ininterrumpida, Sergio cruzaba la meta instalada en el estadio olímpico México 68 y establecía una marca mundial al convertirse en la primera botarga en completar un maratón.

“Esto representa un gran orgullo, sobre todo cuando se hace portando la imagen del Dr. Simi. Ojalá sirva de ejemplo de que todo se puede lograr; sería magnífico que esto incentive la práctica deportiva entre la gente”, fueron las primeras palabras de Sergio, quien al fin coronó un sueño, para felicidad de su hijo, el pequeño Samuel, su principal inspiración.

Él es Sergio Jiménez Cancino, quien ha llevado al mismísimo Dr. Simi a convertirse en récord.



Fotos: Miguel Ángel Sánchez





Fernando Gutiérrez Pérez

A contra reloj y con instalaciones terminadas al vapor, los XXII Juegos Centroamericanos y del Caribe están a la vuelta de la esquina: se celebrarán del 14 al 30 de noviembre de 2014, en Veracruz.

Esta es la cuarta vez que México organiza dicho certamen, aunque las tres ediciones anteriores (1926, 1954 y 1990) se disputaron en la capital del país.

México participará con una delegación de 736 atletas, y su meta es evitar que Cuba se apodere nuevamente del primer lugar en el medallero, aunque se ve difícil, ya que muchos de nuestros atletas de élite "le dan la vuelta" a estos juegos por considerarlos de bajo nivel.

Vendrán 5,700 atletas de 31 países, para competir en 52 disciplinas, 12 de ellas clasificatorias para los Juegos Panamericanos de Toronto 2015.

Aparte de la zona metropolitana de Veracruz, la justa contará con subse-des en Xalapa, Córdoba, Tuxpan y Coatzacoalcos.

Seguridad y ébola

Esta vez, los Juegos Centroamericanos, en cuya inauguración cantará Ricky Martín, estarán vigilados por 7,500 elementos de seguridad, a pesar de que en Veracruz, según dice su gobernador, solo se roban "tuinquis y submarinos".

También habrá un cerco de seguridad especial contra todo tipo de enfermedades, sobre todo el riesgo del ébola, la nueva amenaza mundial.

Posibilidades mexicanas

La pregunta es ¿qué podrá hacer la delegación mexicana, ahora que regresan los cubanos, ahora que regresan los cubanos, ahora que regresan los cubanos, segundo lugar desde Panamá 1970?

México tendrá la difícil tarea de no solo superar lo que hizo en Mayagüez 2010, donde se adjudicó un total de 384 medallas, repartidas en 133 de oro, 129 de plata y 122 de bronce, para escribir su nombre en lo más alto del medallero.

El equipo mexicano tiene fuertes posibilidades de triunfo en tiro con arco, donde ha obtenido una buena cantidad de preseas en las últimas ediciones: 10 de oro, en Cartagena, y 17, en Mayagüez. Además, hay esperanzas en gimnasia rítmica y artística, natación, levantamiento de pesas, raquetbol y el atletismo, en la modalidad de fondo.

En otras disciplinas como la natación, México buscará recuperar el liderazgo que le quitó Venezuela hace cuatro años tras adjudicarse 14 de oro por solo seis de los nacionales.

Para esta edición, la delegación tricolor quiere reconquistar el trono, además buscará ocho oros en clavados, siete en nado sincronizado y uno en aguas abiertas.

Atletas como Uriel Adriano y María del Rosario Espinoza, apacarán los reflectores en el taekwondo. Juan René Serrano y Aída Román, intentarán emular su éxito en la pasada edición en Mayagüez,

donde consiguieron ocho y siete oros, respectivamente.

En clavados, una de las áreas más fuertes del país sede, no se contará con la presencia de la multimedallista olímpica Paola Espinosa, quien por una lesión, no podrá participar en la justa veracruzana. Además, las sensibles bajas de los clavadistas Alejandra Orozco, Germán Sánchez e Iván García al no conseguir su boleto, diezman las aspiraciones mexicanas.

Esperanzas mexicanas:

- Aída Román (tiro con arco)
- Juan René Serrano (tiro con arco)
- María del Rosario Espinoza (TKD)
- Uriel Adriano (TKD)
- Cynthia Valdez (gimnasia rítmica)
- Fernanda González (natación)
- Nuria Diosdado (nado sincronizado)
- Paola Longoria (racquetbol)
- Patrick Loliger (remo)
- Natalia Montemayor (vela)
- Elena Oetling (vela)

Grandes ausencias:

- Paola Espinosa (clavados/lesión)
- Iván García (clavados)
- Germán Sánchez (clavados)
- Alejandra Orozco (clavados)
- Luis Rivera (salto/lesión)
- Carolina Valencia (halterofilia/dopaje)
- Laura Sánchez (clavados)
- Elías Emigdio (boxeo)

Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



¡Bravo, Gigantes!

Los del equipo de San Francisco jugaron como verdaderos Gigantes y se coronaron en el más reciente Clásico de Otoño de los Estados Unidos.

Primero, en la serie divisional dejaron alma, vida, corazón y zapatos en el terreno de juego y, tras una larguísima y extenuante batalla de 18 entradas, tomaron ventaja de dos juegos a cero doblando a los Nacionales de Washington que cayeron de cara a las estrellas, con pizarra de 2-1

Como se esperaba, el Clásico de Otoño entre los Gigantes de San Francisco y los Reales de Kansas City se fue a 7 juegos, pero sin duda el mejor y más emocionante resultó el último de la serie.

El pitcher zurdo Madison Baumgarner fue un gigante entre los Gigantes. Protagonizó una hazaña histórica y, sin discusión, resultó el jugador más valioso de la serie.

Como se sabe, Baumgarner demostró que no solo es el abridor estelarísimo de los Gigantes, sino también un profesional que no se anda con medianías, pues en la víspera del juego final, le dijo a su manager Bruce Bochy, que estaba listo para relevar en caso necesario.

Bruce Bochy le tomó la palabra y con la misión de frenar a la peligrosa ofensiva de los Reales de Kansas City, lo hizo subir a la loma de los disparos desde la quinta entrada.

El zurdo no le falló: "nada más" colgó cinco ceros para darle la ansiada corona a los de Baja California.

Vale agregar que el lanzador de apenas de 25 años, solo ha concedido una carrera en 35 entradas de series mundiales para un bajísimo 0.26 en carreras limpias.

Y si de héroes se trata, ahí está el novato segunda base de los Gigantes, Joe Panik, quien en la cuarta entrada hizo una atrapada y una asistencia de verdadera fantasía para lograr un doble play que, sin duda alguna, se convirtió en la jugada clave del Clásico de Otoño.

Por todo lo que vimos, nos emocionamos y gozamos, los aficionados confirmamos que el beisbol es y será siempre el Deporte Rey.



Historias armables

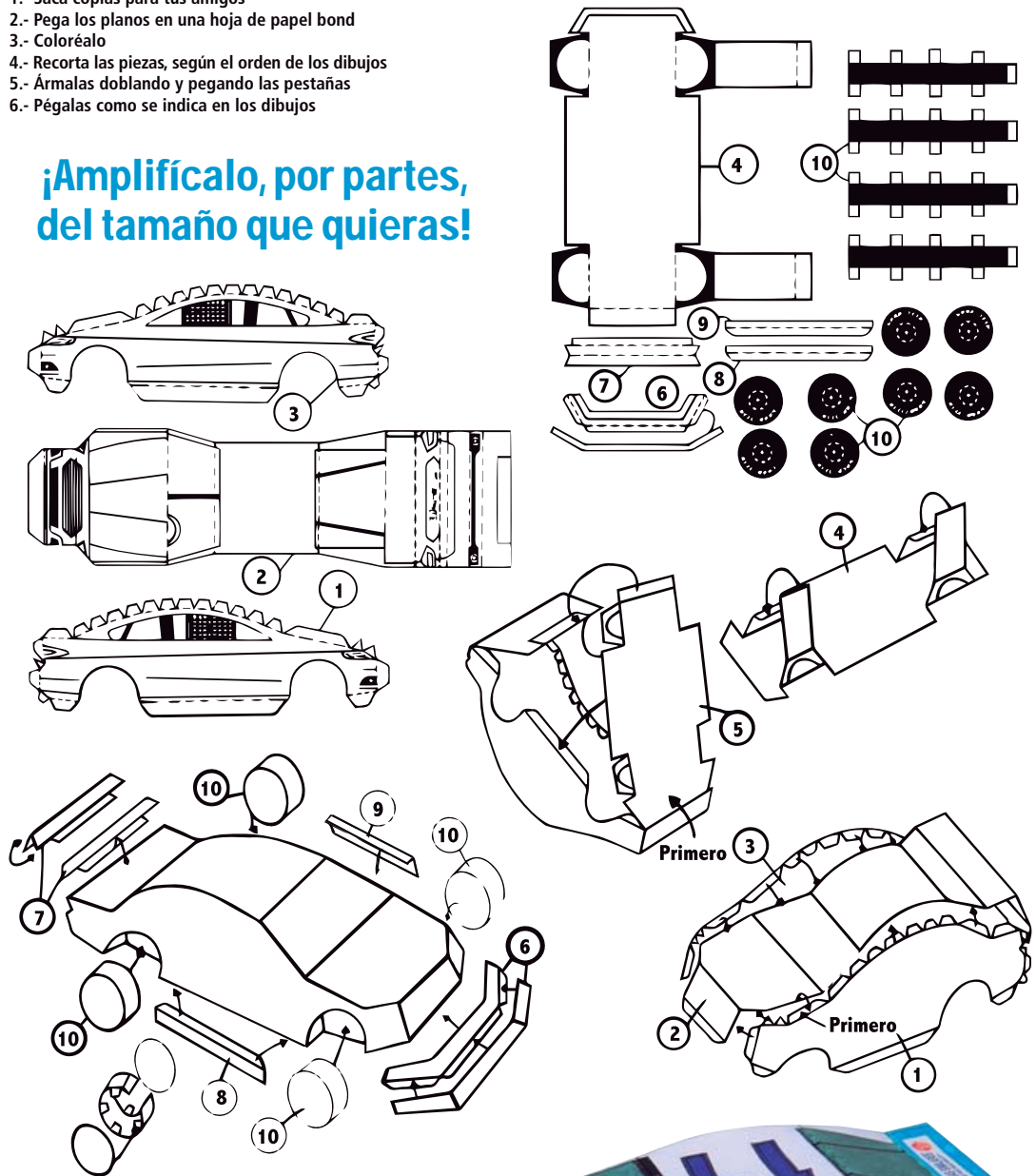
Arturo Martínez

Nascar

Las carreras de autos tienen muchos seguidores que disfrutan verlos completar unas 300 vueltas al circuito. Unas de las más populares, son las carreras de la serie Nascar. Nascar es la abreviatura de National Association for Stock Car Auto Racing, que significa Asociación Nacional de Carreras de Autos de Serie, y es la asociación más importante del mundo dedicada a organizar carreras de automóviles de fábrica. Las oficinas principales de la serie Nascar están en Estados Unidos, donde estas carreras son más conocidas y populares en Estados Unidos que en el resto del mundo. Desde que se inició, Nascar ha organizado unas 1,500 carreras, en más de 100 pistas de 39 estados, entre Estados Unidos y Canadá, y también carreras de exhibición de coches, en Japón, México y Australia. Normalmente, las pistas donde se corren estas carreras, son ovaladas. Claro que las estrellas de las carreras son los autos, que han venido evolucionando durante cincuenta años de vida del campeonato. De hecho, al principio, los autos de estas carreras eran carros comunes y corrientes, arreglados para huir de la policía. Pero, poco a poco, fueron evolucionando en mejoras y en seguridad hasta llegar a los actuales, que son coches contruidos solo para carreras. Los autos de la Nascar tienen un chasis y una carrocería igual; los faros, la parrilla y las marcas, son los que los hacen distintos entre sí. Por cierto, los faros y la parrilla ¡son calcomanías! Tienen caja de cuatro velocidades, más la reversa y los frenos, que son de disco, pero de acero. Nada es para “dar vista”, sino práctico, fuerte y certero, como se requiere para una carrera donde el auto va a correr a más de 200 kilómetros por hora. Todos los relojes e interruptores están en el tablero, a los tanques de gasolina les caben 84 litros, y pesan 1,500 kilos, con piloto y líquidos. ¿Listo para armarlo? ¿Ya pintaste el circuito en el patio? Entonces, ponte el casco, guantes, tu traje de piloto y... ¡a correr!

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

¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!



Escanea el código y descarga otros modelos

Síguenos por:

f Simi TV

t @DrSimiTV



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

¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección?
Si tienes una sugerencia, manda tu correo a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez Pérez

Para quienes manejan números, esta información les será de mucha utilidad:

El signo para separar los decimales al expresar un número en cifras puede ser un punto o una coma.

Ambos signos tienen uso en los países hispanohablantes, pero en México y el Caribe se prefiere el punto, según la costumbre anglosajona, mientras que en España y el Cono Sur se prefiere la coma, según la costumbre francoalemana.

De modo que puede escribirse tanto 11.5 como 11,5 para la cantidad de 'once y medio'.

Un signo usado muy a menudo antaño y que todavía se ve en ocasiones es el apóstrofo, pero las normas internacionales solo consideran válidos la coma y el punto, y las Academias lo censuran explícitamente: 20.3 o bien 20,3, pero no 20'3.

Se recuerda igualmente que el signo adecuado para facilitar la lectura de números con más de cuatro dígitos es el espacio: 30 000. No se recomiendan con esta función ni el punto (30.000) ni la coma (30,000).

fernandoguper@gmail.com

¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



Las calaveras de Posada

La calaca, la tilica, la huesuda, la pelona, la de pies de catre, la flaca, a la que le pelan los dientes, es decir, la Calavera.

Don Lupe, así le decían sus cuates de Tepito y del Centro. Guadalupe Posada era un gordo que bebía para tranquilizar su angustia. Nació en la ciudad de Aguascalientes, en el barrio de San Marcos, de allá llegó a la Ciudad de México; acá trabajó años en la imprenta de Vanegas Arroyo, en la calle de Santa Inés, hoy Moneda.

Publicaba sus caricaturas en hojas que vendía en la calle, como los periódicos. Trataban de las noticias del momento, y así fue como se le ocurrió hacer una hoja el Día de Muertos, con una calaca a la que llamó la "Garbancera", al lado de versos satíricos o calaveritas, muy en boga desde esa época.

El caricaturista Posada y el grabador Vanegas Arroyo dieron a conocer una calavera que vestía muy elegante con sombrero ancho, con amplias plumas y florecitas sobre el frente.

Estas impresiones tuvieron éxito inmediato, y como el taller de Guadalupe Posada se encontraba al paso de los estudiantes de pintura de la Academia de San Carlos, pronto esas hojitas se hicieron célebres entre los artistas, como José Clemente Orozco, Jean Charlot, o Diego Rivera.

Quien lo valora es Diego Rivera, incluso bautiza al personaje de Posada como: la "Catrina", nombre que se le quedó.

Peor: ni crean que a Posada le fue bien económicamente, pues no era reconocido, y entró en una etapa de alcoholismo que lo obligó a cambiar de calle su taller; pasó a Santa Teresa, hoy Licenciado Verdad, luego al cuadrante de Santa Catarina o plaza del mismo nombre, y después se fue a la calle de Carmen, esquina con San Ildefonso.

Y terminó muy pronto envuelto en los efluvios del alcohol, en Tepito; vivió en el 6 de la calle de Jesús Carranza, que antes se llamaba de La Paz, pobre, olvidado y enterrado en la fosa común. Quién lo diría, si hubiera patentado o registrado la imagen de la Catrina cuánto dinero en regalías seguirían recibiendo sus descendientes... ¡Ay, ojitos pajaritos!... hay que recordar a nuestro genio Posada y su ilustre creación, la Catrina.

¡Feliz cumpleaños, octogenario!

Construido por encargo de Porfirio Díaz para celebrar el centenario del inicio de la Independencia, el Palacio de Bellas Artes sigue festejando sus 80 años, tras ser escenario de los más grandes espectáculos y de ser declarado por la Unesco "monumento artístico de la humanidad", en 1987.

Su escenario tiene 24 metros de largo y un telón antifuego, único en el mundo, que pesa 24 toneladas, elaborado por la Casa Tiffany de Nueva York, y que se armó como si fuera un enorme rompecabezas.

Lola Beltrán fue la primera en cantar con mariachi en ese recinto, algo que fue censurado por los críticos de arte, ya que ese sitio se reservaba para la élite del bel canto: María Callas, Luciano Pavarotti, Plácido Domingo, así como para las grandes sinfónicas y ballets del mundo.

La historia nos cuenta que con el estallido de la Revolución Mexicana, la obra se suspendió en 1916, y cuando volvió la calma se reanudaron los trabajos. La inauguración oficial fue el 29 de septiembre de 1934, con la obra *La verdad sospechosa*, interpretada por María Tereza Montoya.

Un dato interesante lo proporciona la agencia española EFE: el Palacio de las Bellas Artes pesa 87,500 toneladas



Foto: Adriana Hinojo

y es una combinación excelente de art déco y art nouveau. Aunque para algunos especialistas, el recinto "parece un enorme merengue"...

Tras romperse el tabú con Lola Beltrán, el escenario se abrió a todos los géneros. Allí se presentó Chavela Vargas, Juan Gabriel y Joan Manuel Serrat.

No solo eso, también ha recibido cortejos fúnebres de famosos: Frida Kahlo, "Cantinflas", María Félix, Octavio Paz... en fin, hasta el último que fue el del escritor colombiano Gabriel García Márquez.

Pues, ¡feliz cumpleaños!, aunque el edificio se hunde entre dos y tres centímetros al año.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

DIRECTORIO Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

Redacción Director Vicente Monroy Yáñez Diseño Adriana Hinojo Montes de Oca, Virginia Palacios Baeza Reporteros Miguel Ángel Sánchez, Moisés Sánchez, Miguel Ángel Becerril, Fernando Gutiérrez, Grissel Gutiérrez Ramos, Haydee Rodríguez Fontes Fotógrafos Moisés Manzano, Arturo González Caricaturista Jorge

Aviña Columnistas Álvaro Cueva, Armando Ramírez, Arturo Martínez Aviña, Baltazar I. Valadez, Carlos Ramírez, Ivan Cruz Mejía, Manuel Magaña Contreras, Miguel Ángel Ferrer 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 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 04-2008-032612250400-101. 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.G." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Octubre de 2014. Periodicidad catórcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

simi_informa@porunpaismejor.com.mx www.siminforma.com.mx Redacción México: 54 22 01 48 Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Día de Muertos...

Quisiera hablar de lo mágico y emotivo que se vive en México esta fecha tan especial. Los dos primeros días de noviembre nos dan la bienvenida a un mes increíble, uno de mis preferidos, por muchas razones.

Afortunadamente, he podido vivir a través de muchas personas las muestras de amor, esperanza y alegría de estas dos noches tan especiales: desde completos extraños que me confiaron historias de sus muertos, mientras compartían alguno de los guisados que preparaban para ofrendárselos; mi primo que me decía: “Que no se te pase tomarle una foto a mi niño”, refiriéndose a la urna de las cenizas de mi sobrino, a quien seguimos extrañando; hasta la imagen de mi abuela viajando a Puebla, su estado natal, donde compra pan relleno de queso para que mi abuelo no lo extrañe esa noche en la cena, que ella aún prepara con tanto amor, después de más de 20 años.

Quisiera seguir hablando de todo esto, de la tradición que nos legaron nuestros antepasados y que debemos seguir platicando para que se mantenga viva. Incluso es el tema de la recién estrenada película *El libro de la vida*, una asombrosa historia producida por Guillermo del Toro, basada en esta festividad.

Por desgracia, esta vez el Día de Muertos se enmarcará por el conflicto social, indignante y doloroso de Iguala. Justo en la columna pasada recordaba el documental *El grito* (1968), que retrató la matanza de Tlatelolco, y en los últimos días hemos sufrido una situación similar. A estas alturas todos están enterados de la desaparición y asesinato de estudiantes normalistas de Ayotzinapa, Guerrero. Un atentado cobarde de las autoridades de esta entidad y solapado por el gobierno federal, que siguen sin dar información sobre los 43 desaparecidos. Por suerte, la unión de los estudiantes universitarios de todo el país mantiene vivo el tema y, seguramente, no pararán hasta tener respuestas.

Antes de hablar, criticar y molestarse por las actividades de los estudiantes, recuerde que lo único que buscan es justicia, verdad y parar el sufrimiento de padres de familia que extrañan a sus hijos.



Teatro infantil de calidad

Miguel Ángel Becerril

El teatro infantil en México es escaso, y, muchas ocasiones, poco atractivo para los pequeños, imbuidos hoy en la tecnología, el internet, la televisión, el ciberespacio y las redes sociales.

La puesta en escena de *Le Journal*, muestra al público —dentro del método *clown*— una forma divertida de vivir valores como la amistad, la humildad, la equidad y la no discriminación, tan devaluados en estos tiempos.

Le Journal es una obra que mediante el juego, la improvisación y la creatividad, se conecta no solo con el público infantil, sino con el niño interior que vive en los adultos, y les hace ver que el valor de la gente no está en su apariencia, en el oficio que desempeña, ni en sus actos, y

que todos podemos modificar nuestra conducta.

En la banca de un parque sin nombre, un día cualquiera, tres mujeres con personalidades diferentes, están a punto de vivir una experiencia que cambiará su vida y que, al final, las hará meditar sobre los valores y las personas. El periódico es el eje central de esta escenificación, donde las tres, después de un suceso inesperado, acaban por ser amigas.

Todo comienza cuando la distinguida *madame* Marsha Mellow (Nohemí Espinosa) y su fiel asistente Matilda (Cecilia Noreña) se encuentran con una vagabunda llamada Mildred (Jimena Saltiel), en una banca; en ese momento se inicia la dinámica, pues mediante un periódico la vida

de las tres se transformará, colocándolas en igualdad de circunstancias.

Las actuaciones de estas sensacionales actrices *clown*

son insuperables, ya que mediante el juego, la improvisación, la mímica, una técnica depurada y la interacción con el público, van llevando a los espectadores a un mundo imaginario, donde todo está hecho de papel periódico y todo es posible.

“Una pequeña anécdota es la que desencadena la obra, en el *clown* lo importante no es la historia, sino cómo se detiene; en este punto, el trabajo de las actrices es primordial, la dinámica entre ellas, los juegos y rutinas clásicas de circo que reinterpretan magistralmente”, dijo Artús Chávez Novelo, director de la puesta en escena y egresado del Clown College, del Circo Ringling Brothers.

El humor sencillo y sutil, además de la reafirmación de los valores, es lo que enmarca esta puesta en escena que se presenta los sábados, a las 13 horas y domingos, a las 11 y 13 horas, en el Foro Shakespeare, ubicado en la calle de Zamora 7, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, a unas cuadras del Metro Chapultepec.

Asiste a ver *Le Journal*, y descubre: qué es un “to-to”, dónde está ese desconocido lugar y cómo harán para sobrevivir y regresar a casa.

Le Journal permanecerá en cartelera hasta la primera quincena de diciembre.





Llegan al teatro *Los Locos Addams*

Miguel Ángel Becerril

Los valores familiares, la lealtad, el amor y el sentimiento de pertenencia, son los ejes de la puesta en escena *Los Locos Addams*, que se presenta en el teatro Insurgentes, en la Ciudad de México.

Con un elenco estelar encabezado por Jesús Ochoa y Susana Zabaleta, en los roles de Homero y Morticia, *Los Locos Addams*, traen de vuelta a aquellos personajes de la serie de televisión en los años sesenta.

La trama comienza, cuando Merlina, (Gloria Aura), convertida en una señorita, se enamora de un joven común y corriente, con un padre aburrido, taciturno y conservador, además de una madre cursi, optimista y dispersa; justamente el tipo de personas con la que los Addams no quisieran emparentar.

Pero como el amor debe triunfar, en una “noche normal”, el Tío Lucas convoca a sus ancestros para que salgan de su letargo y ayuden, —con la sentencia de penar eternamente—, para que el amor de Merlina y Tomás prospere.

Homero debe guardar el secreto, hecho que lo abruma, ya que jamás le ha mentido a su amada Tisha. Todo se complica cuando la familia Beineke arriba a la residencia Addams, donde son recibidos por un espeluznate mayordomo de nombre Largo, que no habla y donde todo es “lúgubre, siniestro, anormal y excéntrico”.

La normalidad reina en la cena donde las dos familias intercambian puntos de vista respecto de las relaciones humanas y amorosas, pero de pronto todo cambia cuando llega la hora del juego más divertido de la familia anfitriona, “la verdad desnuda”. Así, a través de un cáliz, uno a uno van contando su verdad, hasta que toca el turno a Merlina, quien ante la insistencia de decir la verdad desnuda, confiesa su amor por Tomás, lo que desata la ira de las dos familias, quienes no ven con buenos ojos la unión de sus vástagos.

De esta forma, la familia Beineke, decide emprender la huida; sin embargo, un inesperado huracán, propiciado



por las fuerzas ancestrales, les impide la retirada, y tienen que pernoctar en “esta casa de locos”.

La puesta en escena de *Los Locos Addams*, es una producción montada y supervisada por el mismo equipo de las puestas de Nueva York, Australia, Japón, Brasil y Argentina, donde han tenido un éxito inusitado, y que ahora llega México, con la producción de Tina Galindo. En *Los Locos Addams*, se conjugan excelentes números musicales, extraordinarias coreografías, enmarcadas con atinadas y barrocas escenografías y música en vivo.

Además de Jesús Ochoa, Susana Zabaleta y Gloria Aura, actúan Raquel Pankowsky, (La Abuela); Gerardo González, (Tío Lucas); José Roberto Pisano, (Largo); Marisol del Olmo, (Alice Beineke); Luja Duhart, (Tomás); Tomás Castellanos, (Mauricio Beineke) y Miguel Ángel Pérez, (Pericles).

Los Locos Addams se presenta los jueves y viernes, a las 20:30 horas; los sábados, a las 18:00 y 21:00 horas, y los domingos, a las 18:00 horas.

No dejen de verla. Se topan con “una familia muy normal”.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



¿Funcionará?

México tiene talento es una oportunidad de oro para Tv Azteca.

¿Por qué? Porque es uno de los formatos más exitosos del mundo, porque su espíritu es 100 por ciento positivo, familiar y aspiracional, y porque representa una magnífica plataforma.

¿Para quiénes? Para todas esas personas que cantan, bailan o hacen cualquier cosa buena.

Ojalá que los señores de la televisora del Ajusco se apliquen y conviertan esto en un cañonazo porque si algo necesita México son programas de este tipo, que respalden a la gente buena.

Y ojalá que los televidentes de este país reaccionen y decidan apoyar este programa en lugar de apuntalar a otros porque, finalmente, aquí, como en todo, el que manda es el público y sería muy triste que esto, que es tan bonito, que quedara sin funcionar.

En el remoto caso de que usted no sepa qué es *México tiene talento*, ¿de qué trata? ¿Cuándo pasa? ¿Dónde?

Es un *reality show* de corte popular que le da la oportunidad a personas que normalmente no tienen acceso a los medios tradicionales de comunicación de brillar y llevarse un importante premio económico.

¿Y cómo van a brillar? Demostrando una capacidad en especial para algo que se salga de lo común.

Sí, yo sé que esto suena muy abstracto pero así es. A algunas personas se les da la magia. A otras, la gimnasia. Y a otras más, la ópera o tocar algún instrumento musical.

¿Entonces cuáles van a ser los parámetros para determinar quién gana y quién pierde?

El nivel de involucramiento con la gente y las evaluaciones de los jueces.

México tiene talento, como *La voz...*

México y Soy tu doble, tiene un cuerpo de jurados que critican en positivo y en negativo el desempeño de cada participante.

¿Y quiénes son los jueces? Ximena Sarrñana, José Manuel Figueroa y Héctor Martínez, lo cual se presta para la diversión, la polémica y el aprendizaje.

México tiene talento se transmite los domingos a las 19:00, por el 13, es una oportunidad de oro para Tv Azteca. ¿Us- ted cree que funcione?



Grupo Por Un País Mejor, A.C. y Fundación del Dr. Simi, A.C., se complacen en invitarle a la ceremonia de los Premios Nacionales del Altruismo 2014, en sus dos categorías:

UNIDOS PARA AYUDAR

Diseñado para estimular el trabajo de organizaciones, cuyas labores ejemplares les permiten brindar atención, apoyo, capacitación y rehabilitación a los que menos tienen y en pro de una mejor calidad de vida.



POR UN PAÍS MEJOR

Reconoce a hombres y mujeres con auténtica vocación social, que cuentan con una trayectoria constante en beneficio de la sociedad y se comprometen con el bien común.



20 años de amor y compromiso social por México.
Acompáñenos a enaltecer a quienes día con día forjan un país mejor.

El jueves 20 de noviembre, a las 16:30 hrs., en el Salón Olmeca, del Centro Internacional de Exposiciones y Convenciones del World Trade Center, Filadelfia S/N Col. Nápoles.



GRACIAS A TI
EL DR. SIMI, SIGUE Y SEGUIRÁ AYUDANDO,
SIEMPRE, A LOS QUE MENOS TIENEN.

