

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Enero 2016 / Núm. 405 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Preparando la batalla

pp. 10 y 11



Regala una sonrisa



pp. 2 y 3



Una familia que te cuida



Oxital-C⁺
Acido ascórbico (Vitamina C)
10 mg

\$32.00



SIMIWELL

\$139.00

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia de la publicación al 31 de enero de 2016.



Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar

La fiesta de la Epifanía

La palabra *epifanía* es de origen griego y significa ‘manifestación’. Se celebra el día 6 de enero. En ella se recuerda que Cristo se hizo hombre para darse a conocer a todos los seres humanos, de todas las partes del mundo y de todas las generaciones. Si bien los primeros en adorarle fueron los pastores que representaban a los judíos, el pueblo elegido para que en él naciera el Mesías, no fueron los únicos.

El Evangelio nos narra que, tiempo después, llegaron también los magos de oriente. En ellos, no judíos, están representados todos los pueblos de la tierra. Así, queda claro que el Hijo de Dios se hizo hombre para salvar a toda la humanidad. Los magos le ofrecieron tres dones de gran significado.

El primero, un poco de oro, significando que ese niño era rey. El segundo dio incienso, que en aquel tiempo se ofrecía a los dioses, y resaltaba que el niño Jesús era Dios. El tercero de los visitantes le entregó algo que anunciaba su muerte por la humanidad: la mirra, una especie de ungüento que se obtenía del arbusto del mismo nombre y se utilizaba para embalsamar a los muertos. De esa manera, el regalo anunciaba que ese niño, rey y dios, moriría por la humanidad.

Durante la fiesta de la Epifanía se acostumbra comer la rosca de reyes, un pan con forma de una corona, cuyas joyas son las frutas cristalizadas. En ella se esconde la figura de un niño dios recordando que, para protegerlo, Dios lo escondió de los ojos del rey Herodes, que quería matarlo. Y solo lo pueden encontrar quienes tienen un corazón bien dispuesto.

Por eso, es tradición que, quien lo encuentra, recibe la misión de presentarlo al templo el 2 de febrero. En la Epifanía el espíritu de los reyes magos se hace presente en muchos lugares para felicidad de los niños. Y el Dr. Simi se deja llevar por él para colmar de bendiciones a muchos pequeños.

Lleva el Dr. Simi regalos y

Moisés Sánchez



Invasado por el espíritu de la Navidad, el Dr. Simi hizo realidad el sueño de cientos de niños y niñas que están internados o reciben atención externa en los hospitales pediátricos de Iztapalapa y Moctezuma, en la Ciudad de México.

Ataviado con su traje de Simi Claus, y acompañado por Víctor González Torres y Víctor González Herrera, presidente y director adjunto Comercial de Farmacias Similares, respectivamente, el bonachón personaje recorrió emocionado las distintas áreas del nosocomio para entregar regalos de Navidad a cada uno de los 74 pequeños hospitalizados y más de 300 de consulta externa.

La actividad, que tiene como objetivo compartir momentos de felicidad con los que menos tienen, cumplió el sueño de Alán, un niño de 10 años que ingresó al Pediátrico de Iztapalapa para tratar su obesidad, proceso en el que requiere de una bicicleta especial para realizar su rutina de ejercicio.

También el de la pequeña Diana, de 15 años, quien recibió la anhelada tablet que había pedido a Santa, para hacer llevadera su estancia en el hospital.

Para la doctora María del Carmen Jaimes Torres, subdirectora médica del hospital de Iztapalapa, “este tipo de visitas son reconfortantes para los niños que se encuentran hospitalizados por enfermedades crónicas, y que sus padres no cuentan con recursos suficientes para hacerles este tipo de obsequios”.

Después de recorrer las áreas de lactancia, preescolar, cirugía, urgencias, terapia y consulta externa del hospital iztapalense, Víctor González Herrera donó una pantalla plana que se colocará en el área de preescolar, donde los menores internados pueden distraerse un poco.

Beatriz López, trabajadora social de la institución dependiente de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, también agradeció a Farmacias Similares y al Dr. Simi por otorgar, además, un equipo de sonido para sus pláticas preventivas.

Mientras que en la clínica de Moctezuma, Martha Cabrera, mamá de uno de los niños internados, manifestó que “la visita (del Dr. Simi) es muy buena para los niños, para que se motiven y se les olvide un poquito su enfermedad. Nunca esperé verlo por aquí con tantos regalos, pero es

y recibe sonrisas



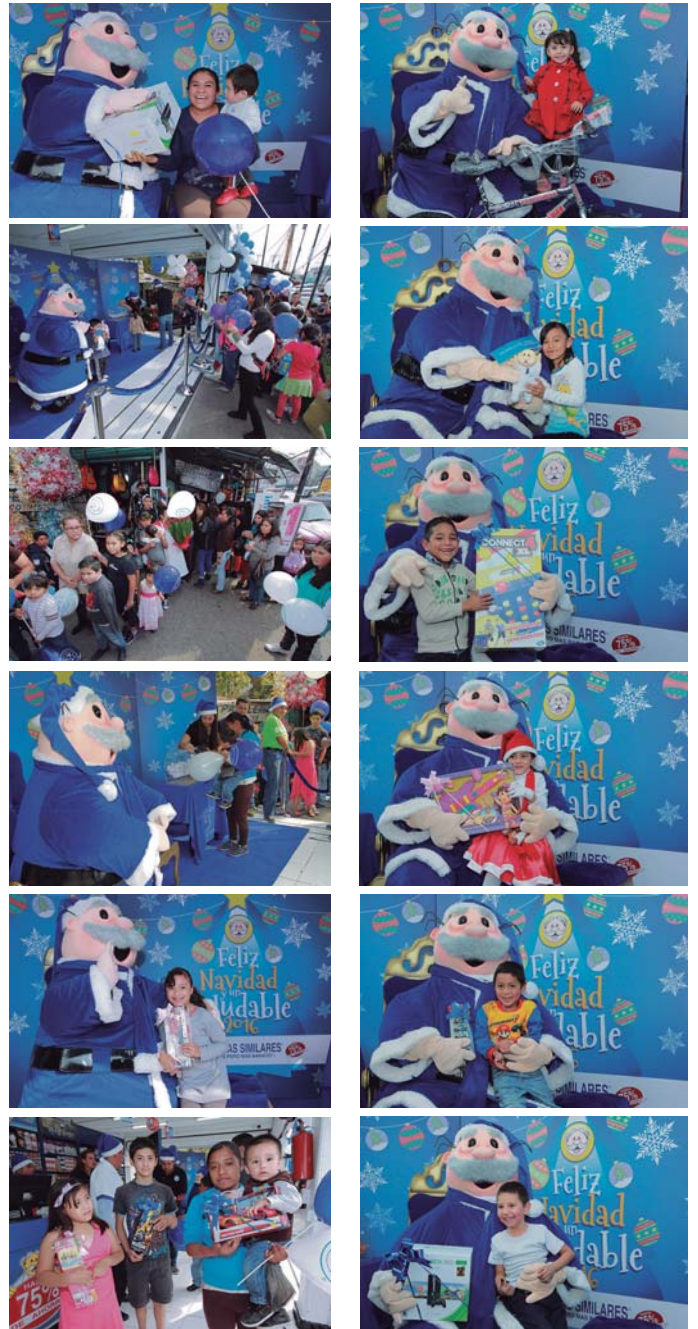
muy bonito ya que se trata de una persona muy noble y humanitaria, y que se tome el tiempo de venir a ver a los niños es impagable”.

Francisco Ayala, director del Hospital Pediátrico Moctezuma, también señaló que “es algo muy importante para el hospital y fundamental para los niños, porque este tipo de visitas los llenan de mucha alegría y les refuerzan las ganas para recuperarse de su enfermedad. Es muy loable lo que hace porque es de forma desinteresada, y todo lo que sea a favor de los niños, más si están enfermos, será siempre bienvenido”.

De esta manera, el Dr. Simi vivió las fiestas decembrinas compartiendo y conviviendo con la gente como lo hizo en el encendido del Árbol de Navidad en la delegación Álvaro Obregón, en el Snow Parade México y en el Flashmob que realizó en el Corredor Madero, donde puso a bailar a más de 80 mil personas.

“Nos debemos a los mexicanos y el Dr. Simi quiere regresar a la población parte de los que recibe. Esa es nuestra mística y ética con que nos conducimos desde hace 18 años”, concluyó Víctor González Herrera.

Porque la Navidad es una época de compartir, el Dr. Simi llevó más de 600 regalos a niños de escasos recursos que viven cerca de las sucursales Chalco y Molinito de Farmacias Similares. En estas unidades, ubicadas en el Estado de México, obsequió Xbox, Ipads, Ipods, bicicletas, juguetes y cientos de Simipeluches, además de tomarse la foto del recuerdo con sus amigos, a quienes deseó una Feliz Navidad y un gran Año Nuevo.



**Salud y sociedad**Miguel Ángel Ferrer
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx**El niño enfermo y la apuesta de Pascal**

En alguna parte de su monumental obra, Federico Engels dice que las creencias en dioses y otras fuerzas sobrenaturales, creencias propias del hombre primitivo, eran producto de sus limitadas concepciones, de su incapacidad para buscar y encontrar explicaciones racionales a los fenómenos de la naturaleza.

Hoy, sin embargo, el desarrollo de la ciencia ha eliminado como causal de la religiosidad esas concepciones limitadas.

Hace unos 40 años, mi hijo mayor, hoy capitán del Ejército Mexicano, presentó, siendo niño y tras un golpe accidental en la cabeza, síntomas de una meningitis traumática. Llevado enseguida al hospital, el sabio pediatra diagnosticó certeramente la dolencia. Y prescribió lo que él llamó un bombazo de antibióticos. “Con esto, licenciado, y el favor de Dios, el niño estará bien”. A las pocas horas el chiquillo recuperó la salud.

El doctor Héctor Azuara Gutiérrez, todavía vivo y activo, por fortuna, actuó científicamente, pero no dejó de invocar a Dios en respaldo de su calificado proceder médico.

Esta conducta no es rara. La ciencia provee los medios para curar al enfermo, pero los científicos que la practican prefieren no atenerse exclusivamente a su sapiencia. Y se apoyan, quizá sin saberlo, en la célebre “Apuesta de Pascal”:

“Si digo que Dios existe, y existe, me salvaré; si digo que Dios no existe, y no existe, me condenaré; si digo que Dios existe, y no existe, nada pasará; pero si digo que Dios no existe, y existe, me condenaré. Es preferible, en consecuencia, decir que Dios existe, sin importar si existe o no existe”. Así proceden miles de millones de individuos alrededor del mundo. Personas cultas y con amplia formación científica hacen diariamente la apuesta de Pascal. Esta forma de religiosidad no es producto de aquellas limitadas concepciones del mundo antiguo de que hablaba Engels, sino un tímido punto intermedio entre el teísmo y el ateísmo.

Chicle, una golosina peligrosa

Masticar chicles en exceso puede generar algunas enfermedades, por lo que médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendaron ser cautos en el consumo de ese producto.

Ismael Rodríguez Chávez, coordinador auxiliar de Salud Pública del IMSS, señaló que se podría pensar que masticar chicle beneficia a las personas en algunas cosas, como en mitigar el estrés diario, refrescar el aliento, reducir la acidez de la boca o “engañar al estómago” para no consumir alimentos entre comidas, sin embargo existen efectos secundarios negativos al usarlo en exceso.

Destacó que hay múltiples complicaciones en el organismo y en el medioambiente a causa del consumo excesivo de chicle, ya que por lo general la persona que lo mastica lo hace con frecuencia y no lee los ingredientes que contienen.

En primera instancia, aseveró, está el daño bucal, ya que el consumo de azúcar causa caries dental.

Dijo que incluso los chicles que no la contienen llevan saborizantes y conservadores ácidos que causan desgaste dental, descalcificando las piezas hasta pulverizarlas con el tiempo, y aún más peligroso es en las personas que tienen empastes de mercurio (amalgama) en sus dientes.

Cada vez que mastican, refirió, el vapor de mercurio es liberado y rápidamente encuentra su camino en el torrente sanguíneo, lo que provoca procesos oxidativos en sus tejidos.

El aspartame se metaboliza dentro del cuerpo, tanto en alcohol de madera como formaldehído, agente cancerígeno utilizado para embalsamar que no se elimina del cuerpo a través del sistema de filtración normal llevado a cabo por el hígado y los riñones.

Por otro lado, algunos chicles sin azúcar contienen sorbitol, el cual si el consumo excede en más de cinco gramos por día puede causar un efecto laxante, situación de la cual la persona no se da cuenta por lo que puede haber una pérdida de peso peligrosa.

Otra consecuencia es que se puede desencadenar el Trastorno de la Articulación Temporomandibular, lo que significa un desequilibrio en el músculo de la mandíbula, al masticar más de un lado que del otro, lo que puede conllevar dolores de cabeza, de oído y de muelas, hechos por los que exhortó a la gente a evitar lo más que se pueda este producto.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torreswww.siminforma.com.mx simi_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 48
Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor**Redacción**Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza**Reporteros**Miguel Ángel Sánchez
Moisés Sánchez
Miguel Ángel BecerrilFernando Gutiérrez
Grissel Gutiérrez Ramos
Astrid Espinoza Nieto**500,000 ejemplares**Caricaturistas Jorge Aviña y Ángel Mora Servicio de Agencia Notimex
Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310
Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México

Crean prótesis infantil con impresora 3D



José Luis Meneses, egresado del Instituto Tecnológico de Tuxtepec, Oaxaca, crea manos y brazos sustitutos para niños que han sufrido pérdida de la movilidad o amputaciones, con ayuda de impresoras 3D.

El ingeniero desarrolló modelos de diseño virtual para crear las prótesis de acuerdo con las medidas del paciente y obtuvo financiamiento del Instituto Nacional del Emprendedor para adquirir dos impresoras 3D con las que materializa las piezas.

Meneses destaca que el costo de las prótesis creadas a través de impresión 3D fluctúa entre 2 mil y 5 mil pesos, mientras una prótesis fabricada con métodos convencionales tiene un precio mínimo de 15 mil pesos, pero puede elevarse hasta 100 mil pesos si es importada.

El ingeniero explica que la fabricación de la prótesis de mano requiere poco más de dos semanas; primero se obtienen las medidas de la extremidad mediante un molde de yeso o por medio de fotografías y con esos datos se realiza el diseño virtual de la prótesis con programas como Autocad o Inventor.

Para la impresión 3D, que dura 48 horas en promedio, se utiliza plástico ABS o PLA y para el armado o ajuste final se utilizan tensores transparentes, que fungen como tendones; velcro, para ajustar la prótesis e hilos resistentes como el de cáñamo.

“También se puede incorporar robotización a la prótesis mediante sensores de movimiento muscular, en donde al momento de detectar un cambio de presión en la extremidad, el circuito integrado detecta la señal e inicia la actuación de los dedos”, apunta Meneses.

Aunque estas prótesis pueden ser diseñadas para personas de cualquier edad, resultan ideales para niños porque, al estar en desarrollo, necesitan reemplazarlas cada cierto tiempo.

Meneses es parte de la comunidad mundial E-Nable, que concentra a propietarios de impresoras 3D que participan voluntariamente en la fabricación de prótesis de manos, con la intención de utilizar la tecnología para lograr la inclusión social de las personas con discapacidad.



Avances médicos en el 2015

El segundo mes de 2015 fue testigo de progresos médicos sin precedentes en el mundo y en México.

En Europa se realizó el primer trasplante de hemipelvis a un adolescente que padecía osteosarcoma, un cáncer inoperable en la pelvis. La cirugía se realizó en el hospital CTO de Turín, Italia, con una duración de casi 12 horas y consistió en implantar al joven de 18 años una hemipelvis de titanio y tantanio, material que se integra a los huesos humanos.

Mientras que en México, el robot Da Vinci puso a la vanguardia médica al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), al permitir hacer procedimientos con una mejor precisión y una recuperación rápida de los pacientes.

La primera cirugía robó-



tica en la historia de esa institución la practicó el director general del hospital 20 de Noviembre, Luis Ernesto Gallardo Valencia, quien retiró el útero, por vía vaginal, a una mujer de 33 años.

Con esa tecnología estadounidense, que costó tres millones de dólares, se disminuye 90 por ciento el dolor en el paciente, pues los procedi-

mientos quirúrgicos son menos invasivos en comparación con una cirugía abierta.

Por otro lado, el Hospital Infantil de México Federico Gómez anunció que secuenciaría el genoma humano completo para estudiar los casos de leucemias resistentes a los medicamentos, convirtiéndose en el primer centro médico del país en hacerlo.

Siracux

Oxeladina, Ambroxol

Reg. No. 246M2014 SSA VI

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica




Maver®
Con Ciencia por tu Salud

DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES®**

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



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

Exploración

Hace poco recordé lo que me platicaba una amiga en la secundaria: su mamá la vigilaba cuando se bañaba, ya que tenía prohibido quitarse el calzón y tocarse la vulva. Solo se lo jalaba para que entrara agua, y eso era todo. El secado tenía que ser superficial, nada que implicase mantener la mano ahí. Las ideas de pecado llevan a muchos padres, sin razonar lo que hacen, a exponer a los hijos no solamente a vivir con miedo la sexualidad y a ser posibles víctimas de abuso o violaciones, sino a sufrir enfermedades que pudieran evitarse si la exploración del cuerpo no se convirtiera en un camino hacia el infierno.

Los órganos sexuales son parte de nuestro cuerpo; pensar en este como un mapa en donde hay zonas inexplorables, debido a la asociación de maldad o pecado, es una irresponsabilidad.

Desde infecciones, y no necesariamente de transmisión sexual, hasta cáncer, son las enfermedades que podrían atenderse a tiempo si no existiera esa visión de zonas buenas, medio buenas o malas del cuerpo.

La verdadera maldad está en la ignorancia y el fanatismo, en esas ideas que se cree son la verdad absoluta, en la negación del cuestionamiento, en la apertura al pensamiento diverso y en la necesidad que tienen algunos padres de creer firmemente que mantener a los hijos en la falta de conocimiento, es la salvación de sus almas.

La represión lleva al libertinaje; el pensamiento crítico, a la responsabilidad.

Violencia de ida y vuelta

Amy Torres Rodríguez

Estamos acostumbrados a oír quejas como estas: “Él me agrede”, “Se queja de mí”, “Me ha dicho que tiene otra”, y un sinfín de comentarios relacionados con la violencia hacia la mujer. No obstante, a veces esas agresiones salen de ella.

Sí, estamos rodeados de varias instituciones, publicidad, e información sobre la violencia de género (hacia la mujer), pero ¿qué hay cuando el hombre es el agredido?

Usted, mujer, ¿ha pellizcado, abofeteado o empujado a su pareja?

Hay casos en los que no son tan evidentes, como en la violencia física, pero utilizar frases como “Te fuiste con otra, ¿verdad?”, “No sirves para nada”, “Se me quemó tu camisa favorita, sin querer”, “Si te vas, me mato”, o simplemente quedarse calladas, también entran en el rubro de la violencia, pero del tipo emocional y psicológico.

De igual forma, la violencia sexual se hace presente al no querer tener relaciones sexuales solo para “castigarlo” o compararlo con otras parejas.

Estos ejemplos se han vuelto más frecuentes, pero pasan inadvertidos por la mayoría de la población, e incluso llegan a verse como “normal”.

A veces se puede olvidar que el hombre es parte de la pareja, y que como tal merece atención, respeto, empatía y asertividad. Y en la pareja, ambos son responsables.

En síntesis, pueden existir distintos niveles de agresión y, como se mencionó al inicio, esta puede ir de un lado a otro sin importar el género.

Intentar ganar batallas en esa guerra puede ser pesado, desgastante y hasta frustrante cuando se llega a extremos, como la infidelidad, problemas legales o finalizar la relación.

Tome en cuenta que NO se trata de ver quién tiene la razón, quién es el bueno o el malo, o quién es más o menos agresivo, sino de tratar de resolver los conflictos que hay en la relación.



**Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica GRATUITA**

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
"Porque ser feliz, sí se puede"

Te invitamos a ver nuestro Chat de
sexualidad todos los martes y jueves
de 16:00 a 17:00 hrs a través de
www.siminforma.com.mx

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

Llama sin costo al
01 800 911 66 66, opción 3
www.serfelicisepuede.com.mx
**¡Acércate a nosotros,
queremos ayudarte!**

Diabetec

Formulados especialmente para ti



COFEPRIS: 1533002020376. 7 Dic. 2015



Crema
para talones

Bálsamo
humectante

Gel Refrescante
para piernas cansadas

Desodorante
UNISEX

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES®

Shot ^{Suplemento Alimenticio} Protection

Con VITAMINA C y ZINC

A solo
\$32.00 Adulto
\$26.00 Kids

Vigencia Enero 2016.

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES®



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez

2015, mejor año... que 2016

Como siempre ocurre, el cierre de año se agota en el pasado. Pero el 2015 en México hay que analizarlo en función del 2016. Y el saldo no es muy satisfactorio: el país, la república, el sistema político, el régimen de gobierno y el Estado fueron no solo sacudidos por problemas inesperados, sino que quedaron cuarteados a la espera de un proyecto de nuevo consenso nacional. Solo que habrá que esperar sentados: los políticos, los grupos de poder y los partidos ven el 2016 como un botín, no como una república enferma en su cuerpo político, económico y social. Los problemas van a potenciarse: inseguridad, desempleo, deterioro salarial, corrupción política y del poder.

El sistema democrático está en revisión. Una de las pruebas de la fortaleza de una democracia radica en el uso de los instrumentos de renovación de autoridades como un mecanismo de reformas internas; pero el 2016 se ve más pobre que el 2015: la sola lista de aspirantes a gobernadores por todos los partidos indican que no ha habido una renovación de élites y que no solo son las mismas, sino que todas ellas están contaminadas por escándalos.

Un caso puede ejemplificarlo: en Oaxaca habrá elecciones de gobernador y los grupos en pugna son los mismos que han detentado el poder desde 1968, hace casi cincuenta años. Y más aún: por la crisis en las élites la oposición está controlada por expriistas. Ello deja la carga de la prueba al PRI, pero en el tricolor no van a usar la elección para limpiar los establos.

Lo mismo ocurre con la economía: México creció a una tasa anual promedio de 6%, de 1954 a 1982, pero en 1983 el país dio un giro al neoliberalismo con la promesa de seguir siendo fuertes pero la tasa de crecimiento económico, de 1983 a 2015, ha sido de 2%. Algo ha fallado pero la élite dirigente se ha negado a corregir el rumbo.

De ahí que el 2015 haya sido malo y que el 2016 vaya a ser peor, porque en el mejor de los casos el PIB crecerá 2.5%, pero la renovación de trece gubernaturas mostrará a los mismos que han detentado el poder desde siempre. Y los independientes no son más que los mismos de antes solo que sin partidos.

Así que no se prevén buenas noticias para el 2016 a partir del saldo de 2015. Y tampoco se ve un grupo político nuevo que pueda cambiar las cosas.

Sí hay extraterrestres

Juan Manuel Rentería

Continuamos la conversación con Rodolfo Neri Vela, primer astronauta mexicano:

-¿Cómo era la vida a bordo del Atlantis?

- "Era la misma para los siete tripulantes de la misión, nos íbamos a dormir a la misma hora, el interior de la cabina era muy reducido, cada quien tenía su bolsa para dormir, algo así como una larga funda con cierre en la que uno se metía, pero antes la amarrábamos en cualquier lugar con cintas para que no flotáramos ni rebotáramos.

"Nos poníamos antifaces, tapábamos las ventanas para que el sol no nos despertara a cada rato, ya que la nave estaba en órbita y para nosotros era de día tres cuartos de hora, cuando estábamos en el lado del sol, y los otros tres cuartos de hora, era de noche. Después la NASA nos despertaba con algún tipo de música, un día fue con la canción mixteca, y desde luego, me dio mucha emoción".

Neri Vela cuenta que después de despertar, enrollaban las bolsas de dormir, se cepillaban los dientes, se limpiaban la cara, mientras otros preparaban el desayuno.

-¿No se bañaban?

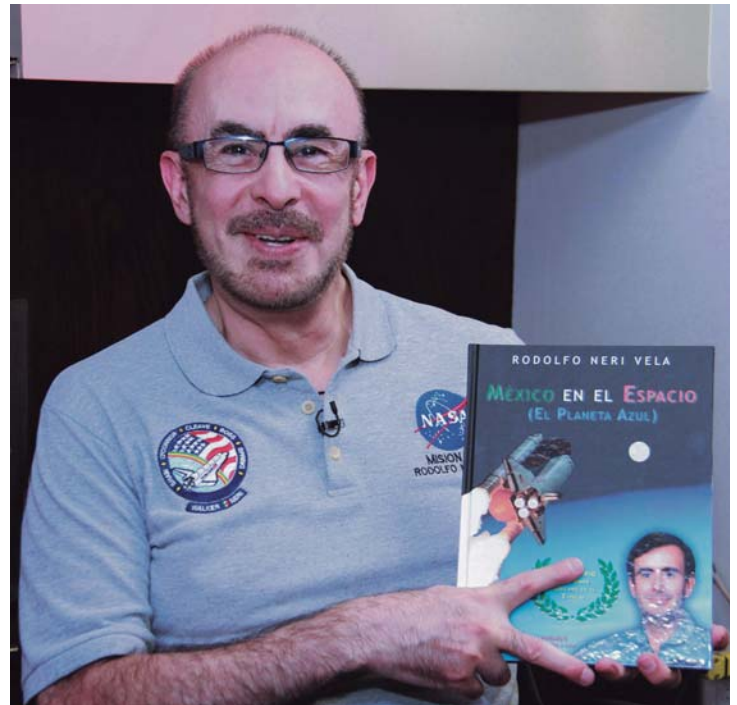
- "No había regadera, y todavía no la hay en los viajes espaciales de hoy. Pero nos limpiábamos con toallas húmedas".

-¿Cómo fue la operación para poner en órbita el satélite Morelos II?

- "En esa época, la nave tenía capacidad para llevar tres satélites, complejos y sofisticados; uno de ellos era el Morelos II. Eran liberados del compartimento de carga, tenían su propio motor que se encendía un tiempo después, cuando ya el satélite estaba lo suficientemente alejado de la nave para que no hubiese daño durante el encendido".

-¿Qué sentiste cuando se puso en órbita el Morelos II?

- "Una gran emoción, porque sabía que era el satélite de México, era muy importante. Fue la primera ocasión en que un mexicano participaba en



una misión espacial, y todo tenía que salir bien, de modo que estuve muy contento".

-¿Durante los siete días que duró este histórico vuelo espacial, pensaste en tus seres queridos?

- "Sin duda, siempre se extraña a la gente que uno quiere. Tuve su apoyo, pero no solamente pensaba en ellos, sino en México, lo que sucediera después, o si no regresábamos a la tierra".

-¿En algún momento pensaste que no volverías a ver a tu familia?

- "Pues sí, pensé que los volvería a ver hasta el más allá, si es que existe algo después de la muerte, y cuando estás en una misión espacial, no tienes control al 100 por ciento del final de esa aventura. También sabes que si algo llega a salir mal, lo tienes que asimilar, no había motivo para llorar, sino para darle gracias a Dios".

-¿Rezaste en el espacio?

- "La verdad, sí; me encomendé varias veces, por si acaso, además una amiga, esposa de otro astronauta, me regaló una medalla de la Virgen de Guadalupe, que llevé a bendecir en un templo de Houston. Mis compañeros me tomaron video y se podía ver cómo mi medalla flotaba mientras yo trabajaba en experimentos".

-¿Qué comías a bordo?

- "De todo, huevo revuelto, cereal, leche en polvo, galletitas, café, bistec, salchichas, postrecito, y a mí, como mexicano, me llevaron un paquete de tortillas para hacerme unos tacos".

-¿A qué velocidad iban?

- "Para permanecer en órbita la nave volaba a 128 mil kilómetros por hora, y eso permitía que una vuelta entera alrededor de la Tierra podía realizarse en solo 90 minutos".

-¿Cuál fue tu reacción cuando se ordenó regresar a la Tierra?

es: Neri Vela

(Segunda y última parte)

- "Fue una sensación doble, por un lado, qué bueno que ya íbamos a regresar; y por otra, que por fin dormiría en un colchón, que te truenen los huesitos de la espalda, tomar un baño en regadera, un masaje, unos sopecitos recién salidos del comal".

-¿Lo que más te impactó cuando el Atlantis llegó a la Base Edwards, en California?

- "El orden, nuevamente, la disciplina en la NASA, la organización de una cadenita de personas responsables, donde todas contribuyen y todos saben que su parte es importante y, desde luego, el cariño de la gente, de funcionarios mexicanos y de familiares".

-¿Te has puesto a pensar que ya eres parte de la historia?

- "Lo sé, y no por presumido o soberbio, simplemente es un hecho, así como cualquier otra persona que realiza algo importante para México y que trasciende, también es parte de la historia".

-¿Hay algo que no hayas revelado, algo extraño que viste en el espacio?

- "Si hubiera visto algo extraño lo diría en este momento, esto no

quiere decir que yo no crea en la vida extraterrestre, sí creo que existe".

-Ahora sí me dejaste impresionado, yo pensé que nada más (Jaime) Maussan creía en esto.

- "¿Por qué, es lo más normal?"

-¿Entonces tu tesis es que sí hay vida extraterrestre?

- "Mi tesis no es tesis ni es hipótesis, es una aseveración, si debe haber vida extraterrestre".

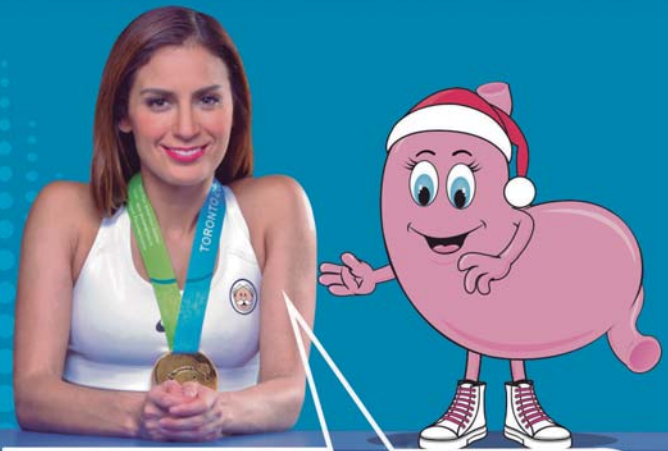
En 1985, Rodolfo Neri Vela concursó y fue seleccionado para participar en la Misión Espacial Atlantis, con lo que se convertiría en el primer astronauta mexicano. La Misión Espacial Atlantis despegó la noche del 26 de noviembre de 1985 del Centro Espacial Kennedy, en Florida, y regresó a la Tierra el 3 de diciembre de ese mismo año en la Base Edwards, de la Fuerza Aérea de Estados Unidos, en California.

El objetivo principal de esa misión fue poner en órbita tres satélites de comunicación, entre ellos el Morelos II, de México. La misión del Atlantis fue un éxito y Rodolfo Neri Vela forma parte ya de la historia, como el primer astronauta mexicano.



Rodolfo Neri Vela, el primer astronauta mexicano, asegura que sí existe vida extraterrestre
Foto: Miguel Ángel Sánchez

Te esperamos en
Farmacias Similares®,
porque en esta
temporada



la **PANCHITA**
hay que cuidar.

/drsimi_oficial f t YouTube

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO

Editorial

Entre propósitos y buenos deseos

La física tiene una teoría acerca de la existencia de universos paralelos y a juzgar por la inacción –y casi, casi indignación con que reaccionan los políticos- pareciera que 122 millones de mexicanos ven, sobreviven y padecen otra realidad.

En el universo idílico de los empoderados se insiste en la cauda de bienestar que traerá la entrega de recursos como el petróleo. En el universo que vive el resto de los mexicanos, nomás no vemos cuándo se emprenderá una lucha frontal y decidida contra el verdadero mal de TODOS: la corrupción.

En el universo de la mayoría depauperada, lastima e indigna que un puñado de vividores del presupuesto ganen en un mes lo que millones no verán en toda su vida; en el paralelo, siguen sin explicarse por qué no se aplauden los discursos y cómo diantres no se olvidan casos como los de Ayotzinapa.

En el universo del mexicano promedio se asesina a jóvenes y criminalizan la protesta, mientras que en el otro, el de los pudientes, hay motivos –y recursos- para recetarse aguinaldos, bonos de ofensa y alzar las copas para brindar por otro año llenándose los bolsillos sin demostrar efectividad.

Hemos hecho hincapié en que el Estado debe dimensionar el clamor social e impulsar una cultura de rendición de cuentas; los políticos –en su universo paralelo- prefieren salir de vacaciones, no sin antes adelantar que las gubernaturas en juego tendrán a los contendientes de siempre: dinastías de políticos que tienen más de 50 años en el poder.

No obstante que 2015 pasará a la historia como uno de los años más aciagos en materia de educación, los politicastos no se apartan del guion y teleprompter para hablar de “un mejor futuro” con la reforma –que ahora sí se aplicará.

Sería promisorio que este año algo enturbiara el horizonte perfecto de la plutocracia, pero por lo recetado anteriormente, con eso de las “candidaturas independientes”, más de uno aplicará el *chapulinazo*, echando por la borda la lucha de verdaderos activistas que plantearon dignificar el ejercicio de la política, encumbrando a ciudadanos.

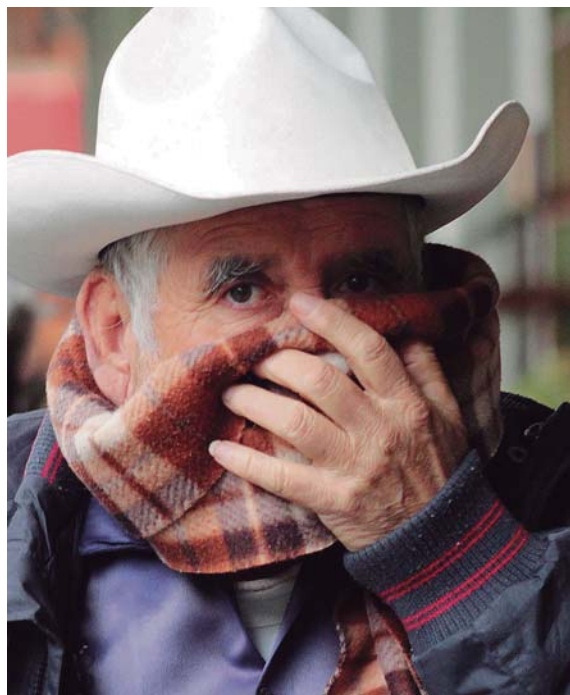
Hoy, que se impone la creación de una lista de propósitos, de nuestra parte (soñar no cuesta nada) planteamos que los políticos incluyan en su lista programas de verdadero impacto social; combate a la desigualdad, la pobreza y marginación.

México vive la cruda manifestación de todo lo malo que trae la corrupción y la apuesta por el “olvido”. El hoyo negro ahí está y la misma pregunta: ¿Hasta cuándo se combatirá la corrupción?

En el Grupo Por Un País Mejor deseamos que todos vivamos en un México mejor y como tampoco es válido criticar sin hacer nada, ¿qué tal si empezamos por gestar un cambio desde nuestra casa?

Cuidemos nues

Miguel Ángel Becerril



La temporada invernal llegó y con ella las infecciones en vías respiratorias, mismas que de no ser atendidas de manera oportuna, se complican y agudizan, a tal grado que podrían desencadenar otros padecimientos.

El clima frío, que se presenta de diciembre a febrero, aumenta la posibilidad de contagio, sobre todo en adultos mayores e infantes, grupos vulnerables a las bajas temperaturas cuya susceptibilidad puede, incluso, desencadenar algún deceso.

Para alertar a la población, platicamos con el doctor Ildefonso Flores Reyes, quien nos compartió:

“La prevención médica es la primera medida que debemos tomar en cuenta, porque un catarro mal cuidado o una tos no atendida, puede derivar en un mal de consecuencias funestas.

“Es frecuente que nos saludemos de beso o mano y eso no debería de ser si estamos enfermos; una recomendación: usemos tapabocas. En esta época todas las medidas higiénico dietéticas deben ser observadas a cabalidad, ninguna prevención está de más”, sentenció Flores Reyes.

Según la Secretaría de Salud federal, la gripa y los males respiratorios afectan de manera severa a 15 % de la población mexicana durante la época invernal, y si estos padecimientos no se tratan adecuadamente ¿cómo afectan al paciente?

Estas afecciones se caracterizan por un sistema inmunológico o defensas debilitadas, que no responden ante agresores como virus o bacterias. El cuadro clínico se complica y puede llegar a convertirse en un caso de alta peligrosidad y desencadenar en defunción.

Los virus y bacterias son

tro sistema inmunológico

gérmenes que desgraciadamente nos afectan todo el año, y son de alto contagio y peligrosidad. Las enfermedades empiezan bacterianas y terminan con virus o viceversa, es decir se vuelve un círculo vicioso. Por eso es tan importante acudir al médico y

sanitarias y dietéticas, o que por alguna causa se han infectado de algún virus.

“Las enfermedades de inmunodeficiencia más recurrentes hoy en día son: el VIH-Sida y el Papiloma Humano, que se da mucho en jóvenes. Por esta

bruscos de temperatura, abrigarse, tomar abundantes líquidos, comer sanamente, evitar lugares concurridos y, de ser posible, vacunarse contra la influenza, serán medidas indispensables para enfrentar esta época invernal”.

¿Cómo podemos detectar una infección que afecte nuestro sistema inmunológico?

“Con cualquier síntoma de malestar, como dolor de cabeza, tos, estornudo, cuerpo cortado. Recordemos que una consulta médica de forma periódica será el primer paso para saber cómo está nuestra salud, ya que el médico valorará la situación del individuo y, de ser necesario, solicitará algunos exámenes pertinentes de acuerdo con las características del paciente, para descartar cualquier padecimiento”.

Se puede llegar a un diagnóstico clínico con solo observar al paciente, aseguró el galeno, pero es importante la realización de pruebas específicas para determinar la presencia de cualquier padecimiento que a largo plazo lo afecte.

Flores Reyes detalló que un diagnóstico oportuno se traduce también en un tratamiento a tiempo, y esto redundará en mejoras sustanciales en la calidad de vida de los pacientes.

“Debido a que el sistema inmunológico, o de defensas, tiene también una función de vigilancia, quienes lo tienen disminuido debido a una inmunodeficiencia son más vulnerables a desarrollar cáncer. La prevención y un diagnóstico oportuno, así como las medidas antes mencionadas, serán los mejores aliados para enfrentar estos padecimientos”, concluyó.

razón, este sector de la población se vuelve más vulnerable al contagio, pues su sistema está desprovisto de defensas”, sostuvo.

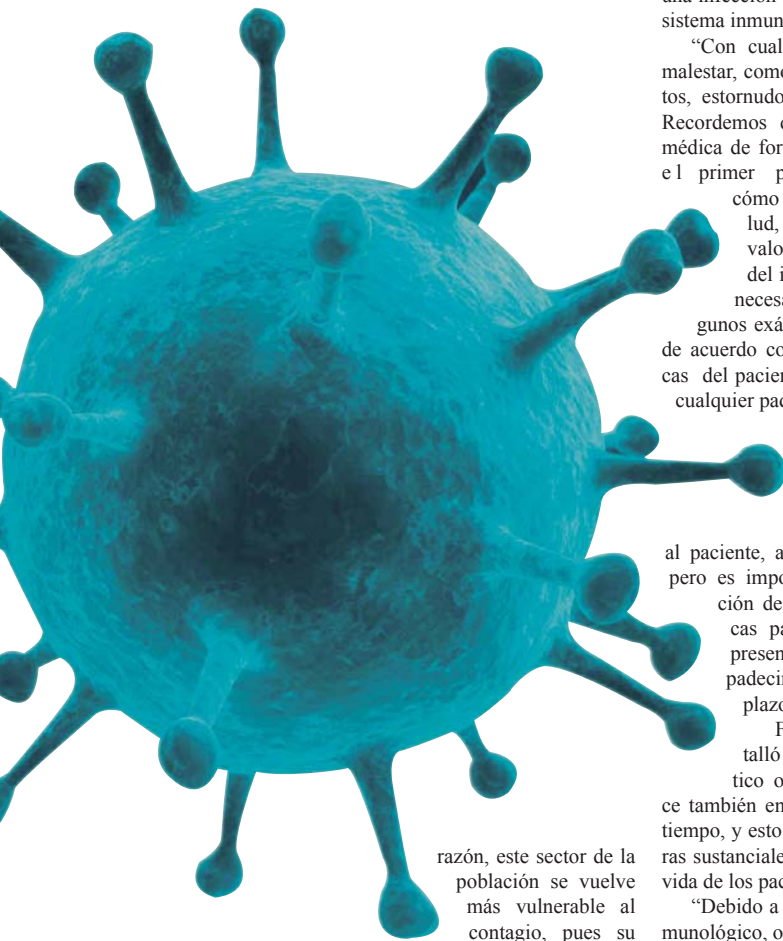
Para el egresado de la UNAM, los adultos mayores y los niños son los que padecen enfermedades virales, por eso en esta temporada, cualquier prevención nunca está de más.

“Cuidarse de los cambios

no automedicarse, ya que las necesidades de los pacientes varían según su edad, sexo y actividad.

Se dice que hay varias formas de inmunodeficiencia primarias, ¿qué quiere decir esto?

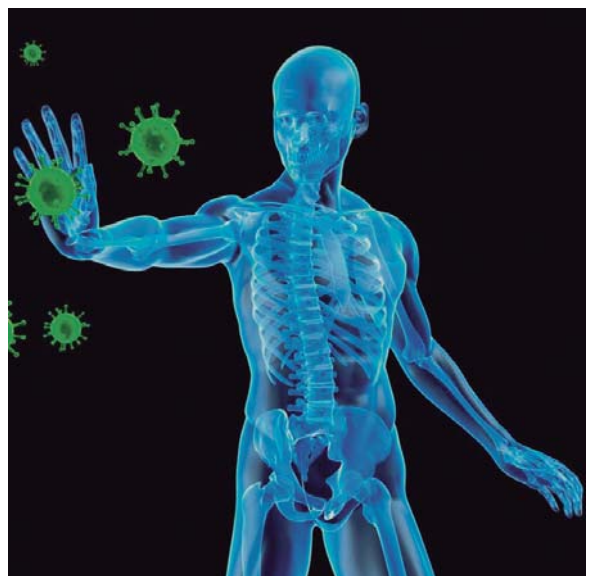
“Son aquellas en las cuales el individuo no ha tenido un buen desarrollo de medicina preventiva y una aplicación de medidas



Dr. Ildefonso Flores Reyes: la prevención médica es la primera medida para evitar consecuencias funestas
Foto: Miguel Ángel Becerril

Bebida para el sistema inmunológico

Científicos del Centro de Investigaciones Biológicas de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos trabajan en la elaboración de una bebida funcional, que permita fortalecer el sistema inmunológico. Con este proyecto, los especialistas pretenden contribuir a la prevención de enfermedades como hipertensión arterial, cáncer, diabetes y obesidad, entre otras.





¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Niños Dios, la Navidad, los compadres y la tamaliza

Se sabe que al primero que se le ocurrió escenificar un Nacimiento del Niño Dios fue a san Francisco, allá en Asís, pero era con personas. Luego acá, en América, lo trajeron los evangelizadores, que para catequizar a los indígenas idearon formas teatrales para contar la Biblia. Así, las posadas ejemplifican el peregrinar de la Virgen María a Belén.

Respecto del Nacimiento, tradición que hasta la fecha se realiza en la Ciudad de México, el Niño Dios no se coloca en el pesebre durante la celebración de las posadas sino hasta que llega lo que se llama: "La Arrullada". Es decir, que en la Noche Buena se realiza la última posada y, al acercarse la medianoche, se organiza una procesión y es cuando al terminar de hacerla se coloca el Niño Dios.

Esto ha creado una fuerte tradición, la de los Niños Dios que requieren de unos padrinos, o sea los compadres de los organizadores del Nacimiento para que los acompañen a arrullar al Niño Dios. Aunque muchos a veces rehúyen porque no quieren gastar en la tamaliza que tendrán que ofrecer el 2 de febrero, día de la Candelaria.

Y aquí viene lo maravilloso de la artesanía mexicana, se ha creado casi una industria de vestidos para el Niño Dios, porque los compadres tendrán que sufragar los gastos de un nuevo vestido para el Niño. Así, con ese compromiso y la imaginación de los artesanos de este tipo de vestidos, se crea una gran variedad de estilos.

Por ejemplo, hay vestidos de Niños Dios como el de Atocha, o de otras regiones de América Latina no solo de la república mexicana, pero también se elaboran vestidos a la moda, como el de su equipo favorito de fútbol, del Guadalajara, del América, del Tigres, y también de la Selección Mexicana, como el que porta esta vestimenta en la iglesia de Tacuba y que dicen que si se le cambia el vestido de la Selección es cuando pierde esta.

Bueno son creencias de la gente pero que muestran la tradición del Niño Dios, tanto así que una vieja lideresa como Guillermina Rico, de la Merced, era una gran artesana para coser vestidos del Niño...

Así entre arrullada, vestido, tamaliza y compadrazgo se hace la tradición del Niño Dios... Y se termina la etapa de las fiestas decembrinas.

Colección de tequilas en Colombia

La colección privada de tequilas más grande del mundo, fuera de México, se encuentra en una zona exclusiva en el norte de la capital colombiana, en donde están celosamente cuidadas alrededor de tres mil botellas del licor, una de las cuales data de 1934.

La colección forma parte de los bienes del Centro Cultural Mexicano y del Restaurante Museo del Tequila, dos proyectos que combinan la cocina, la artesanía y el tequila, tres referentes de la cultura mexicana.

Entre las casi tres mil botellas de tequila destaca la más antigua que data de 1934, en forma de águila y es única en su género porque forma parte de las primeras botellas parecidas a un animal que se empezaron a comercializar en la industria.

Existe otra botella antigua con la marca "La Cucaracha", no tiene código de barra y está hecha con vidrio soplado. Es muy artesanal, es un tequila reposado cien por ciento de agave.

A esta, se suma otra botella única con etiqueta de oro de 18 kilates, adornada

con incrustaciones de varios diamantes, además de la que ganó un record Guinness por ser la botella más grande en forma de rifle, con capacidad para tres litros de tequila.

Asimismo, se registra una botella forrada totalmente en oro y otra en plata, otras en forma de bala, de pistolas y dos fusiles de asalto de tamaño normal de los años 50. También se expone una botella tipo rifle, decorada con el rostro de la pintora Frida Khalo.

La lista aumenta con otra colección, pero esta vez de mezcal, el cual también es el más grande del mundo fuera de México con más de 300 botellas.

Uno de los propietarios, Julián González, aseguró que muchas botellas de tequila "las conseguimos en Europa, porque -aunque sean hechas en México- son ediciones es-

peciales que solo salen para ser vendidas en el viejo continente".

"El 80 por ciento de la colección es conseguida en México y el otro 20 por ciento en Europa. Como estamos siempre en contacto con todas las organizaciones de tequila, viajamos a donde sea necesario para conseguir la botella de tequila que no tengamos", dijo.

El restaurante Museo del Tequila es considerado por el Consejo Regulador del Tequila el único sitio en Colombia certificado para ofrecer la bebida mexicana.



Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos apasionados de la lengua española. Hoy, veremos cuándo se escribe *-cción*.

En español hay palabras que terminan en *-ción* y otras en *-cción*. Ejemplos: Sujeción, inflación, dejación, objeción.../ Acción, construcción, reducción, elección, cocción, fricción...

Cuando queramos saber si una palabra se escribe con *-cción*, lo que tenemos que hacer es buscar entre las de su familia. Si damos con alguna que contenga *-ct-*, el misterio está aclarado.

Por ejemplo, para *acción* tenemos *acto*, *actor*, *actuación*, y eso justifica el que escribamos dicha palabra con *-cción*. Otros ejemplos: Construcción: constructor / Reducción: reducto, reductor / Elección: electo, electivo.

Si sabes algo de inglés o francés, también tienes el problema solucionado porque en estas lenguas se mantiene la terminación *-ction*, por ejemplo:

Construction: construcción / Reduction: reducción / Election: elección.

Esta comparación te ayudará para aquellas palabras como *fricción* y *cocción* para las que no vas a encontrar parientes castellanos con *-ct-*. La ortografía inglesa o francesa nos resuelve el problema: Friction: fricción / Coction: cocción.

No obstante, si se opta por esta vía, hay que tener cuidado porque en español hemos simplificado unas pocas terminaciones, por ejemplo, *objeción*: objeción / objection.

En nuestra lengua, este nombre no tiene en su familia palabras con *-ct-*, sino con *-t-*. Por eso se escribe con una sola "c": objeción: objetar, objeto

Lo mismo ocurre con *sujeción*: sujeción: sujetar, sujeto.

O sea, que si hay discrepancia entre nuestra lengua y las extranjeras, hay que quedarse con lo de casa.

Una última advertencia: *deflación* se debería escribir con doble "c" porque se relaciona con *deflactor*. Sin embargo, solo tiene una porque sigue el modelo de *inflación*.

Ahora ya sabe algo más de nuestro bello idioma. ¡Cuidémoslo!

fegupe1949@yahoo.com.mx



Historias armables

Arturo Martínez

El niño del Pino

Todos conocemos la historia de Pinocho. Por lo menos lo más relevante. Y no, no la inventó Walt Disney. Las aventuras de Pinocho, o según su nombre original, Le avventure di Pinocchio, es una novela que Carlo Collodi, escribió, digamos, en pedazos, prácticamente durante un año. Y es que se iban publicando fragmentos en un periódico, desde 1882 hasta 1883. Cada uno, era sucesión del anterior y se llamaban "Storia di un Burattino" (Historia de un títere).

Las primeras versiones del cuento que conocemos como Pinocho, no era para niños. En realidad sucedían cosas, a veces terribles, donde Pinocho no acababa del todo bien. Pero el cuento fue cambiando, hasta la versión donde se transforma en un niño real.

Todo parte de un tronco de pino, que habla y ríe, y de la amistad entre dos viejos carpinteros. Uno de ellos, el maestro Cereza, encuentra el tronco y lo regala a Geppetto. Este construye el muñeco y, mientras lo hace, piensa que ya que se trata de un tronco de pino, le vendría bien el nombre de Pinocho. Solo que en cuanto le fabrica los pies, el muñeco sale corriendo y allí comienza una serie de aventuras.

Entre tantas, meten a la cárcel a Geppetto, además de conocer un grillo que habla al que le suelta un martillazo, gana monedas de oro que luego pierde por culpa de un zorro y un gato, conoce otras marionetas en un teatro de títeres, conoce a una hada que le ayuda, que a veces es una niña y otras veces es mayor, descubre que al mentir le crece la nariz, es asaltado, se convierte en burro y así transformado en burro lo venden, encuentra a Geppetto en la panza de un tiburón... en fin, muchas aventuras.

Ahora, tú puedes ser el fabricante de este niño de madera... bueno, de papel. Incluso, puedes hacerlo del tamaño que quieras y bautizarlo con el nombre que se te ocurra.

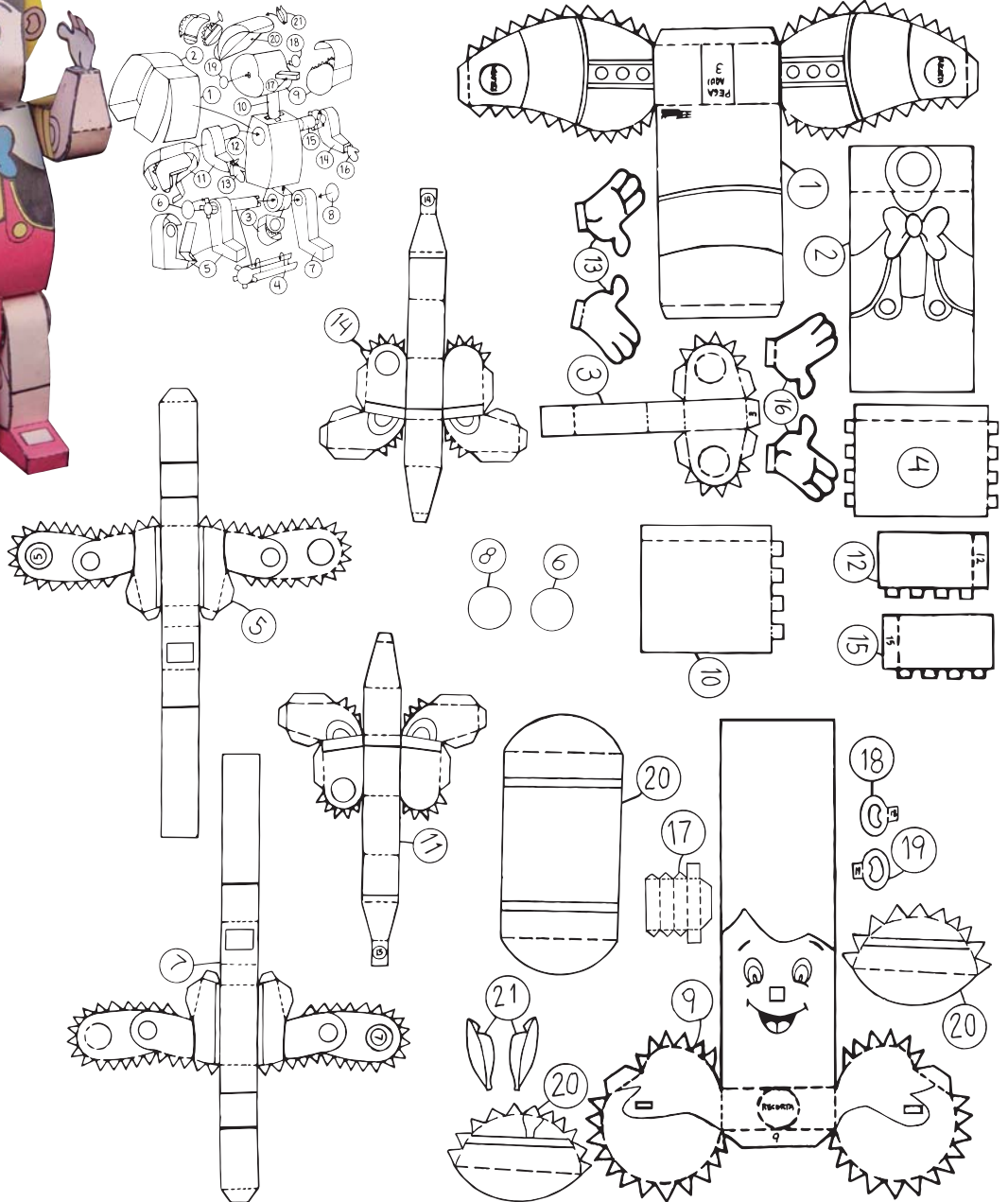
Y si quieres conocer el cuento original, solo tienes que pedirlo. Escribe a Siminforma y te enviaremos por correo electrónico la versión de Carlo Collodi. Ahora... manos al muñeco.



¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 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
- Si te cuesta trabajo armarlo dile a tus papás que te ayuden

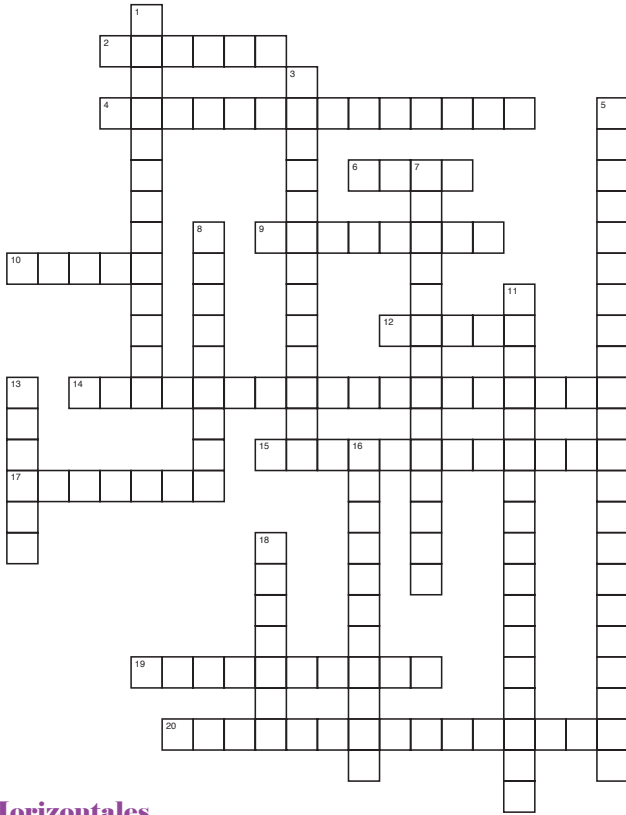
Escanea el código y descarga otros modelos
Síguenos por:



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

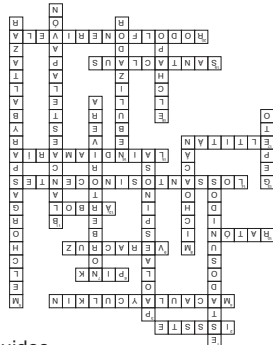
Crucigrama



Horizontales

2. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado
4. Nombre del actor de Mi pobre Angelito
6. Color rosa en inglés
9. El Tajín se ubica en
10. Apodo de Raúl Macías
12. Las hojas de la dracaena proviene de un
14. El 28 de diciembre se festeja a
15. María Elena Velasco
17. Apodo del beisbolista Adrián González
19. Papá Noel o
20. Primer astronauta mexicano

Solución



Verticales

1. Chabelo nació en
3. Clavadista bajacaliforniana
5. Los tres Reyes Magos
7. Cardenal Primado de México
8. El queso Cotija proviene de
11. La Chorreada
13. Padre de Pinocho
16. Aparato que divide los medicamentos líquidos en pequeñas gotas
18. El capo mexicano más buscado



¿Has visto a..?

Abel Corral Salcido



Sexo: Masculino
Edad: 60 años
Estatura: 1.64 m.
Tez: Blanca
Ojos: Medianos, verdes
Cabello: Ondulado, entrecano
Fecha de nacimiento: 30/01/1955

Señas particulares:
Tatuaje en brazo derecho, lunar arriba de los glúteos, cicatriz en abdomen y prótesis dental de oro.

Circunstancia:
Desapareció en el Municipio de Madera, Chihuahua, el 03 de enero de 2012.

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona, llama o escríbenos.

5346 4268
D.F. y área metropolitana

01800 00 854 00 Interior de la República
Centro de Denuncia y Atención Ciudadana CEDAC

extraviados@pgr.gob.mx
Via internet



¿Has visto a..?

Aldo Oliver Guerra Medina



Sexo: Masculino
Edad: 29 años
Estatura: 1.67 m.
Tez: Morena clara
Ojos: Medianos, café oscuro
Cabello: Ondulado, castaño oscuro
Fecha de nacimiento: 14/11/1985

Señas particulares:
Cicatriz arriba de ceja derecha.

Circunstancia:
Desapareció en el Municipio de Aldama, Tamaulipas, el 20 de diciembre de 2014.

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona, llama o escríbenos.

5346 4268
D.F. y área metropolitana

01800 00 854 00 Interior de la República
Centro de Denuncia y Atención Ciudadana CEDAC

extraviados@pgr.gob.mx
Via internet



¿Has visto a..?

Arturo Ortega Sánchez



Sexo: Masculino
Edad: 38 años
Estatura: 1.85 m.
Tez: Morena clara
Ojos: Medianos, café oscuro
Cabello: Lacio, castaño oscuro
Fecha de nacimiento: 01/06/1977

Señas particulares:
Mechón blanco de canas, tatuaje en mano derecha, cicatriz en la frente, en ceja derecha y en el mentón.

Circunstancia:
Desapareció en el Municipio de Tlapa de Comonfort, Guerrero, el 28 de marzo de 2014.

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona, llama o escríbenos.

5346 4268
D.F. y área metropolitana

01800 00 854 00 Interior de la República
Centro de Denuncia y Atención Ciudadana CEDAC

extraviados@pgr.gob.mx
Via internet

**VENDEDORES, BOTARGUEROS
INTENDENTES**

Acude a la sucursal más cercana a tu domicilio, búscanos en Facebook como Atracción de Talento Farmacias Similares o envía un correo: atracciondetalento@farmaciasdesimilares.com.mx



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"
SOLICITAMOS

**EN LA CASA, LA OFICINA
Y LA FARMACIA**

Simiradio es nuestra nueva sustancia

2 estaciones
PARA TODOS LOS GUSTOS

Conéctate y súmate a nuestra gran comunidad
Ingresa a www.siminforma.com.mx
o a través del portal

Juntos fortalecemos nuestra familia Simi!

NEBUCOR
Guardián de la salud
Los mejores del mundo.

DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES**

Nebulizador
recomendado por:

ASOCIACIÓN MEXICANA DE PEDIATRÍA, A.C.
SOCIEDAD MEXICANA DE NEUROLOGÍA Y CIRUGÍA DE TRAJA, A.C.

- Nebulizador de motor
- Diseño moderno
- Innovadora cavidad sujeta-ampolla
- Incluye mascarilla adulto y pediátrica
- Fabricado en México
- Exclusiva ampolla Hudson

**NEBULIZADOR
COMPRESOR COMPACTO Mod. P-103**

Higiene es salud.

Esteban Gutiérrez, listo para Haas

Esteban Gutiérrez se mostró agradecido por la temporada que vivió en Ferrari y se declaró listo para el reto que significará estar como piloto titular de la escudería Haas en la temporada 2016 de Fórmula Uno.

"Guti", quien fue el tercer piloto del "cavallino rampante" en la campaña 2015, tuvo un año de aprendizaje, lo que pondrá en práctica en un equipo completamente nuevo.

"Ahora tengo delante de mí un gran reto y creo que puedo contribuir mucho con mi experiencia, mi conocimiento sobre el

desarrollo del motor, la caja de cambios", expuso el mexicano.

Agregó que ha estado presente en los últimos cambios en las reglas de la competición, por lo que sabe cómo manejarse dentro del "Gran Circo", además de que "siempre he manejado los motores de Ferrari, así que creo que es importante estar familiariza-



do con todos los procedimientos".

De su paso por la casa italiana dejó en claro que fue de mucho provecho, pues aprendió bastante, sobre todo al estar junto

a campeones del mundo como el alemán Sebastian Vettel y el finlandés Kimi Raikkonen.

"Me siento muy agradecido por la increíble oportunidad que me fue dada por el equipo. Ha sido un año largo, pero fue muy rápido y he aprendido muchas cosas de la gente, los mejores mecánicos, los mejores ingenieros, y dos campeones del mundo como Sebastian y Kimi", manifestó.

Salón de la Fama

Fernando Gutiérrez

Imagine a “Su Majestad” en pleno vuelo: una mole de músculos de 1.98 metros de estatura y casi 100 kilos de peso, suspendida en el aire para lograr espectaculares encestes.

Es Michael Jeffrey Jordan, quien paradójicamente fue apartado del basketbol en la secundaria porque era un “enano” de 1.80. Pero al año siguiente se estiró 10 centímetros y luego otros más, hasta alcanzar un cuerpo atlético, privilegiado, que le facilitó jugar baloncesto, beisbol y futbol americano.

Sus habilidades deportivas le ganaron una beca en la Universidad de Carolina del Norte. Allí cursó Geografía. Fue el mejor jugador universitario. Asistió a un *draft* profesional y dos equipos lo ignoraron, menos Chicago Bulls que se sacó la lotería al contratarlo. Hoy, a los 52 años, es un billonario.

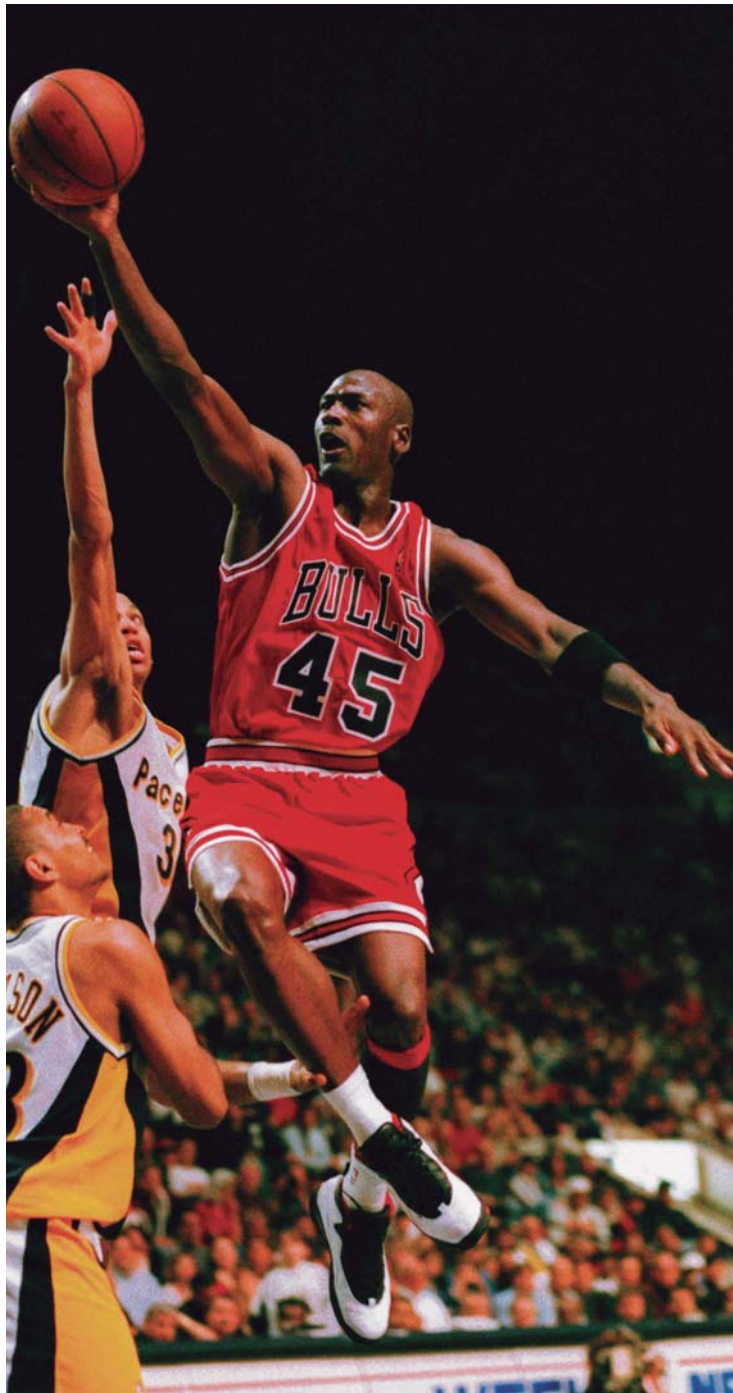
Jordan participó en dos Juegos Olímpicos: Los Ángeles y Barcelona. Fue parte del equipo de ensueño, en el que militaron los míticos Scottie Pippen, Charles Barkley, Karl Malone, David Robinson, John Stockton, Patrick Ewing, Clyde Drexler e Irving “El Magic” Johnson, entre otros.

Logró todos los premios y todos los récords. Jugó para Chicago (1984-1998), y Washington Wizards (2001-2003). Es el atleta retirado con más ingresos anuales en el mundo: ¡90 mdd!

Nacido en Brooklyn, Nueva York, el 17 de febrero de 1963, es dueño del equipo Charlotte Bobcats. Ganó seis anillos con Chicago Bulls, con promedio de 30,1 puntos por partido en toda su carrera, el mayor en la historia de la liga. También 10 títulos de máximo anotador, 5 del Jugador Más Valioso (JMV) de la temporada, 6 de las finales, el mejor quinteto de la NBA en diez ocasiones, nueve en el defensivo, líder en robos de balón durante tres años y un premio al mejor defensor de la temporada.

Fue portada de *Sports Illustrated* en 50 ocasiones, además “Deportista del Año”, en 1991, “Atleta del siglo XX”.

fegupe1949@yahoo.com



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



Ladrones estimados y admirados

Los ladrones que son estimados y admirados por millones de personas, desde luego no se encuentran entre los cínicos señores de la FIFA, sino entre jugadores de beisbol, es decir, los “roba bases”, esos que tanto gustan y que son material humano por demás indispensable en todo el beisbol para anotar carreras, ganar juegos y conquistar campeonatos.

Rickey Anderson es el máximo “ladrón” de las Grandes Ligas con mil 406 bases estafadas durante su carrera, récord de todos los tiempos y que, sin lugar a dudas, pasarán muchos años para que alguien pueda empatarlo y romperlo.

El número 2 de la lista es Lou Brock, quien se retiró con 938 colchonetas robadas, cifra que, como se ve, quedó lejana a la de Rickey Anderson.

Somos privilegiados los que tuvimos la oportunidad de verlos, pues de verdad que daban todo un espectáculo, tanto por su velocidad como por su sapiencia para arrancar a tiempo y llegar “quieto” a la almohadilla deseada.

Entre los jugadores activos de la Gran Carpa buenos para robar bases, está José Bernabé Reyes, jugador dominicano de cuadro, quien en la Liga Nacional fue el mejor robar de bases en los años 2005, 2006 y 2007.

Pero lo cierto es que ni Reyes, ni algún otro, tiene la posibilidad real de superar a Anderson, cuyo récord está entre los que parecen inalcanzables.

En la Liga Mexicana de Beisbol también hay magníficas historias de grandes ladrones, tales como el “Súper Ratón” Héctor Zamudio, quien jugando para los viejos Tigres Capitalinos, en no pocas ocasiones hizo pisa y corre desde segunda... ¡hasta Home!

Qué decir de Alberto la “Chispa” Gastélum, el que no hace mucho tiempo en una misma entrada y jugando para los ahora Tigres de Quintana Roo, se robó la segunda, la tercera y... ¡el home!

En suma, digamos que los “ladrones” del beisbol, son verdaderos artistas, que entre sus herramientas no está solo la velocidad, sino también su habilidad para “barrerse”, el conocimiento de los lanzadores y receptores para no arrancar ni antes ni después de lo necesario. Algunos bailan un rato cerca de la primera, mientras que otros simplemente se van.



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivanacruzmejia@gmail.com

2016

Un año más, un año menos; depende la forma de ver las cosas. En teoría, lo que se hace en estos días es una lista de buenos propósitos al iniciar el año, como una guía de cosas que deben evitarse también. En pocas palabras, un registro de nuestros deseos para el 2016. Todo mundo cree que lo que hace falta en la industria cinematográfica nacional es dinero, presupuestos abultados, producciones como las gringas con mega efectos especiales, 3D y todas esas cosas que nos venden las grandes cadenas como lo exitoso y bien hecho. Es verdad que los presupuestos en nuestro país no tienen tantos ceros como en otros, ni se produce el mismo número de películas que en Estados Unidos, pero en verdad ¿eso sería lo que haría más exitosa a nuestra industria? Porque según sé, presupuesto hay, hasta incentivos del gobierno para quien se anime a realizar cine. Entonces no creo que ese sea el problema. Por otra parte, aunque el gobierno da dinero para producir, este no regula las salas de exhibición para tener más espacios donde proyectar. Las películas solo se mantienen en la cartelera una semana, claro y eso si hay espacio, no vaya a estar un estreno de "Estarwars", porque ahí sí ya valió todo, hay que ponerla en todas las salas. Con la pobre mercadotecnia que usaron para desplazar los mentados boletos meses antes de su estreno y que nos bombardearon por todos lados con su publicidad, puede ser que necesiten ayuda para vender su película. Pese a todo, existen algunas salas que proyectan cine nacional, que lo mantienen más tiempo en cartelera y que dan opciones diferentes al espectador. Desde la Cineteca Nacional, hasta pequeñas salas como el Cine Tonalá o algunas salas de cultura en el interior de la república, Universidades, incluso grupos de debate sobre cine, que también son una buena opción para estar al tanto de lo que se produce aquí. Tomando en cuenta todo esto, tal vez lo que falta es interés de nuestra parte en los largometrajes producidos en el país. No digo que tenemos que ver todo lo que se hace, también debemos exigir calidad, pero tampoco salgan con la frase: "no me gusta el cine mexicano", como si fuera un género y todo de la misma calidad.

Los que se ac

Miguel Ángel Becerril

Jacobo Zabludovsky
24-05-28/02-07-15

Marcó un antes y un después en el periodismo televisivo del país; durante más de 20 años condujo el noticiero *24 Horas*, en Televisa. Jacobo será recordado, entre otros aspectos, por su crónica de los sismos que asolaron la capital de la república en 1985, así como por sus célebres entrevistas a destacadas personalidades, como: María Félix, Salvador Dalí, Mario Moreno "Cantinflas", así como a reyes, papas y mandatarios internacionales.

Magda Guzmán
16-05-31/12-03-15

Con tan solo 10 años de edad debutó en el celuloide con la cinta *Noche de recién casados*. En 1948, filma *Tarzán y las sirenas*, y se consagra, en 1956, al ser parte del elenco de la película *La vida no vale nada*, al lado del ídolo Pedro Infante. Pionera de la televisión en México, Magda participó en más de sesenta telenovelas y en varias obras de teatro. Dueña de una inconfundible voz y una presencia escénica indiscutible, Magda Guzmán estuvo activa hasta el día de su muerte, a los 83 años.

Ninón Sevilla
10-11-29/01-01-15

Nació en La Habana, Cuba, bajo el nombre de Emelia Pérez Castellanos, sin embargo en el mundo artístico sería conocida como Ninón Sevilla. La llamada *Venus dorada* llegó a México a principios de los años

cuarenta, e hizo su debut, en 1946, en la cinta *Carita de cielo*. Su consagración llegó con *Aventureira*, filmada en 1950, considerada la obra maestra del cine de rumberas. El auge del llamado género de exóticas, y Ninón como su reina, decayó al terminar la década de los cincuenta, y fue cuando la actriz decidió retirarse; regresando a la actuación a principios de los ochenta en papeles menores. También incursionó en la televisión, aunque sin ningún personaje que haya calado en la memoria del televidente.

José Ángel Espinosa "Ferrusquilla"
02-10-19/06-11-15

Este prolífico compositor nacido en Choix, Sinaloa, comenzó a trabajar como mandadero en la radiodifusora XEQ, posteriormente entró al quite para suplir a un locutor, en el programa "Fifirafas", donde improvisó varias voces, para dar la impresión que tenía diferentes invitados, de ahí nació el apelativo de "El hombre de las mil voces". Al mismo tiempo Ferrusquilla se incorporó al séptimo arte, donde trabajó en más de 80 películas. Sin embargo, José Ángel será recordado por su gran legado como compositor, destacando:



delantaron...



Échame a mí la culpa, El tiempo que te quede libre, La ley del monte, Cariño nuevo y Sufriendo a solas, entre más de 200 canciones que escribió y que han interpretado desde Pedro Infante hasta Luis Miguel.

Joan Sebastian

08-04-51/13-07-15

José Manuel Figueroa Figueroa vio su primera luz en Taxco, Guerrero, y comenzó su carrera artística a los 17 años. Fue la cantante y actriz Angélica María quien lo recomendó a una compañía discográfica, en donde surgieron los temas *Camino del amor* y *Sembrador de amor*, aún bajo su nombre de pila. Para 1978, ya se hacía llamar *Joan Sebastian* y se escuchaba incesantemente con el tema *Y las mariposas*, así comenzaba la leyenda del *Rey del jaripeo*, quien grabó más de cincuenta discos y produjo cientos de canciones para otros tantos intérpretes. Joan murió en su rancho de Julianitla, Guerrero, víctima de cáncer. A lo largo de su carrera musical fue ganador de cinco premios Grammy y siete Grammy Latinos, convirtiéndose en el mexicano con más galardones de este tipo.

María Elena Velasco, la "India María"

17-12-40/01-05-15

María Elena Velasco, conocida artísticamente como la *India María*, comenzó su carrera como vedette en el Teatro Blanquita de la Ciudad de México. Sus pininos en el cine los hizo de la mano del director Miguel Morayta, pero fue en 1972, cuando aparece en plan estelar el personaje de María Nicolasa Cruz, originaria de San José de los Burros, perteneciente a la etnia mazahua, personaje con el que rodó 15 películas. El optimismo era una constante en la vida de María Nicolasa. Con el paso del tiempo María Elena se convirtió en guionista, directora y productora de sus propias cintas. En 2004, se hizo acreedora a un premio Ariel en la categoría de Mejor Guion Cinematográfico. Adaptado, por la cinta *Huapango*. El mundo de la televisión le abrió

las puertas, sin embargo su lucimiento en la pantalla chica nunca superó lo hecho en el celuloide.

Germán Robles

20-03-29/21-11-15

Este actor nacido en Gijón, España, llegó a México a muy temprana edad huyendo de la guerra civil española. *El vampiro*, su primera cinta, lo catapultó a la fama, y aunque en su haber tiene más de cincuenta películas, Germán Robles siempre será recordado por su actuación en este filme, así como por su secuela *El ataúd del vampiro*, saga que hoy es una cinta de culto y motivo de estudio, no solo en México, sino también en el extranjero. Aunque participó en cerca de 600 teleteatros y más de 30 telenovelas, don Germán nunca se pudo desprender del personaje del conde Karol de Lavud. Una de sus últimas actuaciones en teatro fue la puesta en escena *La dama de negro*, la que estuvo por espacio de 18 años en cartelera y donde nuevamente logró aterrorizar al público.

Jaime Almeida

31-05-49/30-05-15

Fue un reconocido periodista, locutor, productor y musicólogo que nació en Chihuahua. Siendo muy joven emigró a la Ciudad de México, donde estudió la carrera de comunicación. En 1969, se integró al equipo de reporteros del noticiero *24 horas*. Su pasión por la música lo llevó a producir y conducir programas como: *Estudio 54* y *La hora azul*, donde ponía a prueba sus conocimientos musicales. La radio también fue un escaparate donde demostró que su fuerte era la musicología, rama en la que destacaba su profundo amor por los temas mexicanos. Almeida murió de un colapso cardiovascular mientras dormía en una ciudad Paraíso, Tabasco, después de haber participado en la clausura del festival con el que se conmemoraron los 200 años de la fundación de esta ciudad.

Ellos también nos dejaron...

El Hijo del Perro Aguayo
Lorena Rojas
Rigo Domínguez
Rosario Gálvez
Mario de la Piedra

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



El "nuevo" Hoy

Me da mucho miedo la nueva versión del programa "Hoy" de El Canal de las Estrellas, porque estoy convencido de que eso no es lo que necesitamos.

"Hoy" es un concepto que nació en los años 90, cuando Guillermo Ochoa, el creador de "Hoy mismo", había regresado a Televisa.

Su objetivo era precisamente recuperar el maravilloso espíritu de aquella tele-revista de los años 70 y 80.

Como don Guillermo detectó de qué se iba a tratar este concepto, no solo rechazó aparecer en él, se volvió a ir de Televisa. A pesar de eso, "Hoy" consiguió llamar la atención de la gente y vendió tanta publicidad que evolucionó de programa de revista a programa de catálogo.

¿Qué significa esto? Que dejó de trabajar en la creación de contenidos para enfocarse en la venta de publicidad, de secciones pagadas y en el desarrollo de segmentos de puro relajado para llamar la atención de los televidentes así, a la brava.

El caso es que a estas alturas del siglo XXI nuestro contexto es otro, tenemos otras necesidades, otros hábitos y costumbres, otro México, otro planeta, más opciones.

El tan anunciado cambio de productor de "Hoy" era una oportunidad de oro para replantear el esquema de este tipo de emisiones, para regresar a la creación de contenidos, para permitir una mayor y mejor rotación de conductores, para dejarlos descansar, refrescarse, crear.

Tristemente aquello pinta para ser lo mismo de siempre: el coto de poder de las mismas dos o tres luminarias, la plataforma grotesca de toda la vida para hablar mal del medio artístico, para meterse en la vida privada de los demás, para engañar al pueblo.

¿Cómo? Haciéndole creer, por ejemplo, que las groserías son chistosas y que el humor es algo estúpido.

¿Ahora entiende cuando le digo que me da mucho miedo la nueva versión de "Hoy"?

Tan bonito que era "Hoy mismo". Tan mal que se han puesto las cosas.

Lo bueno es que esto ya cambió y que gracias a la televisión abierta digital podemos elegir de otra manera, entre más señales, entre más propuestas que si no estaríamos perdidos. ¿O usted qué opina?

**CALIDAD, servicio y
precio** nos han dado
el éxito...

En **Farmacias Similares®**
les deseamos un **Feliz y
Próspero 2016**

¡Felicidades!

Gracias por
su preferencia



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

