

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

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



Adiós a los kilos de más pp. 10 y 11

A partir la rosca



pp. 2 y 3

Oxital-C⁺ **SIMIWELL[®]**

Oxital-C **SIMIWELL**

Acido ascórbico (Vitamina C) 10 mg

\$32.00 **\$139.00**

Una familia que te cuida

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

¿Vistes correctamente al Niño Dios?

Cuarenta días después de que nació el niño Dios, María y José acudieron al templo de Jerusalén para presentarlo. Ahí, un anciano llamado Simeón reconoció que aquel era el salvador del mundo y lo proclamó como “Luz de las naciones”. Por eso, la fiesta de la Candelaria se celebra 40 días después de la Navidad y en ella se bendicen velas o candelas para recordar que Cristo es la luz del mundo. Por eso se le llama: “Candelaria”.

En México se acostumbra llevar la imagen del niño Dios al templo para que sea bendecida, pero hay personas que no saben cómo vestirla y lo hacen incorrectamente.

Por eso, te invito a reflexionar sobre estos puntos: **1)** Las imágenes religiosas no son muñecos para jugar a capricho. **2)** Deben ser bellas, dignas y tratadas con decoro. Pueden ser vestidas en forma respetuosa. **3)** Las imágenes no tienen sentimientos. Sería un error pensar que si no les cambiamos vestido la imagen del niño Dios se enoje o se ponga triste. **4)** No es correcto vestirlo ni de santo ni de ángel porque él está por encima de ellos. Sería no reconocer su alta dignidad. **5)** Lo correcto no es disfrazarlo, sino vestirlo de acuerdo con sus títulos o advocaciones. Por ejemplo: Jesús Nazareno, Sagrado Corazón, Cristo Rey, Señor de la Misericordia, Cristo Sacerdote, Buen Pastor, Señor de las Maravillas, etc. **6)** La forma tradicional es vestirlo con túnica blanca, acompañado de dos palomas y velas. Este atuendo de Señor de las Palomitas recuerda su presentación al templo y las aves que sus padres ofrecieron en sacrificio por él. **7)** Es suficiente mantenerlo limpio y no es necesario cambiarle de vestido cada año. **8)** Valdría la pena hacerle un solo vestido de mayor calidad que le dure varios años. **9)** Así, en su honor, podríamos ayudar mejor a vestir a un niño que viva en la pobreza. **10)** Las imágenes pueden ayudarnos a hacer sentir la presencia de Dios en nuestra familia, pero es importante evitar errores y abusos que desvíen la fe.

Lo invitan a part



Porque preserve las tradiciones mexicanas y fomente la convivencia familiar, es que la Fundación del Dr. Simi fue invitada por el Gobierno de la Ciudad de México a partir la tradicional Rosca de Reyes que, por sexto año consecutivo, se repartió en el Zócalo capitalino.

Fue de esta forma que el Dr. Simi convivió con los más de 200 mil invitados, nacionales y extranjeros, que se reunieron en el corazón del país para degustar este famoso pan, cuya figura alcanzó mil 440 metros de longitud y 9 mil 375 kilogramos de peso.

“La Secretaría de Desarrollo Social del gobierno capitalino nos invitó a participar porque el Dr. Simi significa solidaridad, amor, recreación, y qué mejor que en el Día de Reyes. Hoy vienen muchísimas familias a partir la rosca y también a disfrutar lo que trae el Dr. Simi, porque no solo viene a bailar sino a ofrecer juegos y servicios que son de gran ayuda para los que menos tienen.

“En la Fundación del Dr. Simi estamos muy contentos de poder sumar esfuerzos en beneficio de la gente y nos da gusto que reconozcan el trabajo de Víctor González Torres”, dijo Astrid García Gallegos.

La directora del brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor agregó que, para hacer más ameno este evento, la fundación ofreció a los visitantes servicio médico, psicológico y dental, así como medicamento de manera gratuita,



además de juegos de destreza (dibujo, lotería, pesca, canicas, ponle el botón al Dr. Simi, bolos, etc.) en actividades que les obsequiaron muchos regalos.

Por su parte, el Jefe de Gobierno de la Ciudad de México, Miguel Ángel Mancera, agradeció el apoyo otorgado por la Fundación del Dr. Simi, y destacó la importancia de que existan organizaciones de la sociedad civil y empresarial con vocación de servicio que ayudan a mejorar la calidad de vida de los mexicanos.

Con las estrellas y la luna de testigo, los invitados pasaron una velada increíble en compañía del Dr. Simi, quien hizo felices a chicos y grandes, ya sea saludándolos o tomándose la foto del recuerdo.

El evento terminó con la coreografía del bonachón personaje y sus clones, grupo que, como en todos lados que se presenta, causó gran sensación con temas como “Bailando”.

A ritmo de merengue, pop, bachata y salsa, los asistentes se despidieron del Zócalo capitalino y también del Dr. Simi, un amigo que los acompaña a todos lados.

tir la rosca



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.





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, no 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.

ESTRAGOS DE LAS FIESTAS

Malestares por excesos

Las fiestas navideñas son las más alegres del año, pero la alegría reinante y el deseo de compartir nos lleva a cometer excesos, tanto de alimentos como de alcohol, convirtiendo esta temporada en una pesadilla. Aquí lo que puede ocurrir.

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS MAL?
Alta ingesta de bebidas y alimentos con gran cantidad de:

- Alcohol
- Grasas
- Azúcares
- Ácido úrico

LOS PRIMEROS EFECTOS

- Ardor
- Acidez
- Pesadez
- Flatulencias
- Hinchazón abdominal
- Digestiones lentas

MAYORES CONSECUENCIAS

Esofagitis aguda
Inflamación del esófago producida por el reflujo de ácido y sustancias agresivas

Gastritis
Inflamación y ardor del estómago, náuseas y mareos por la ingesta excesiva de alcohol e irritantes

Gastritis hemorrágica
Aparición de erosiones y úlceras sangrantes en el estómago tras la fuerte ingesta de alcohol.

LO QUE DEBE HACER
En algunos casos los dolores pueden aliviarse con remedio caseros como té y abundantes líquidos, sin embargo, cuando el malestar es intenso y constante, lo mejor es acudir a un médico para evitar resultados fatales.

Pancreatitis aguda
Inflamación aguda y dolor intenso de la glándula pancreática por el abuso de alcohol (el dolor inicia en el estómago e irradia a ambos lados)

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Secretaría de Salud, Fundación Eroski, mejorconsalud.com, portalesmedicos.com Investigación y edición: Mónica I. Fuentes Pacheco Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría



Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

www.siminforma.com.mx simi_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 48
Commutador: 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 Becerril

Fernando Gutiérrez
Grissel Gutiérrez Ramos
Astrid Espinoza Nieto

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

500,000 ejemplares

Crean prótesis infantil con impresora 3D



José Luis Meneses, egresado del Instituto Tecnológico de Tuxtpec, 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 funcionan 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.



Mexicanos ya viven menos

La esperanza de vida de los mexicanos, que en buena parte del Siglo 20 aumentó casi constantemente por la mejora de las condiciones de vida, descendió entre 2005 y 2010 debido al elevado número de asesinatos, según un estudio publicado por la revista Health Affairs.

El trabajo, elaborado por un equipo de ciencias de la salud de la Universidad de California en Los Ángeles, asegura que la expectativa de vida para los hombres de entre 15 y 50 años se redujo entre 2005 y 2010 un 0.6 por ciento en México, hasta situarse por debajo de los 72 años.

“La violencia en México se ha expandido por todo el país. Nuestros hallazgos sugieren que los asesinatos requieren ser abordados como un asunto de salud pública para mejorar la vida de las personas”, explicó Hiram Beltrán-Sánchez,

uno de los investigadores de dicha universidad que lidera el estudio.

“El impacto de los homicidios en la esperanza de vida media en México es probablemente peor de lo que muestra el informe, ya que otros estudios apuntan a un elevado número de individuos desaparecidos y muchas muertes de las que no queda constancia”, advirtió Beltrán-Sánchez.

A pesar de los avances médicos y del aumento de la calidad de vida que experimenta Latinoamérica en general desde finales del siglo 20, apunta el trabajo, México rompe por primera vez la tendencia.

El punto de inflexión se produjo, según los investigadores, en 2005, y tras un lustro de constante incremento de la esperanza de vida se dio paso a cinco años de reversión.

El índice de violencia se duplicó en cinco años y el

país pasó de los 9.5 asesinatos por cada 100 mil habitantes en 2005, a 22 por cada 100 mil habitantes, en 2010.

El estudio señala como motivo del incremento de homicidios la violencia desatada por el narcotráfico, dentro de la campaña a gran escala contra la droga que lanzó el presidente Felipe Calderón contra los cárteles de droga en 2006.

La presencia de los cárteles provocaron, además, la disminución de la esperanza de vida para las mujeres, que cayó entre 6 y 3 meses en la mayor parte del país.

Desde la Universidad de California apuntan como próximas líneas de investigación el impacto de los secuestros y desapariciones en la esperanza de vida y se plantean extrapolar estos mismos estudios a otros países latinoamericanos con altos índices de violencia.

Siracux

Oxeladina, Ambroxol

Reg. No. 246M2014 SSA VI

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica



DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES**

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

Diabetec

Formulados especialmente para ti



COFEPRIS: 15330020200376. 7 Dic. 2015

Crema
para talones

Bálsamo
humectante

Gel Refrescante
para piernas cansadas

Desodorante
UNISEX

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES®

Shot Protection

Suplemento Alimenticio



A solo
\$32.00 Adulto
\$26.00 Kids

Vigencia Enero 2016.

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES®

Promesas de año nuevo

Gabriela Jiménez

Llegamos a fin de año, nuevamente, ¿qué quedo pendiente de realizar?, bajar de peso, tener pareja, mejorar la comunicación con la familia, comprar un auto, saldar las deudas, etcétera. Y de todo lo que no se pudo lograr ¿qué emoción queda?, enojo, apatía, frustración.

Sin darse cuenta esa emoción va convirtiéndose en una nueva profecía para

el siguiente año, “*pues no lo logré, a ver si el año que entra*”, y esa frase se va convirtiendo en una sentencia previa que lamentablemente, en la mayoría de los casos, se vuelve a cumplir.

Cuando la expectativa de lograr “algo” es muy alta, pero no se cuenta con la asesoría y no se planea, invariablemente las metas no se logran alcanzar.

La educación que se da en México va en el sentido de obedecer y memorizar, no de cuestionar o planear.

Empieza con algo pequeño y alcanzable, busca la asesoría para ordenar los pasos a seguir y evitar así que la frustración de sentir que no lo lograste de nuevo, te lleve a la violencia, apatía o incluso a tener conductas adictivas.

Planeación, constancia y paciencia, son elementos fundamentales para lograr cualquier meta. Recibir la asesoría psicológica también es una buena opción para planear aquello que se quiere lograr. Otro elemento fundamental para tener éxito es ser realista, si se espera que el logro cambie la vida por completo es volver a la fantasía.

Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.



Vaginismo

El vaginismo es una disfunción de la sexualidad, es la contracción involuntaria de los músculos que rodean la entrada de la vagina, se impide la penetración y si se quiere intentar terminan con dolor, ardor o sensación de punzadas en la vulva.

El vaginismo primario es aquel en el que nunca se ha conseguido una penetración, uso de tampones o exploración médica, esto es, bajo ninguna circunstancia se ha logrado introducir nada a la vagina.

El secundario es donde, después de un periodo de no tener dificultades para recibir una penetración, esto comienza a suceder de manera inesperada. Aquí hay contracciones involuntarias o se puede penetrar, pero esto genera un dolor intenso. ¿Qué lo produce?

En el primer caso puede deberse principalmente a factores psicológicos, ideas fijas con respecto a la sexualidad, como que siempre hay dolor la primera vez o que perder la virginidad es malo, ya que se deja de tener valor, miedo a tener un embarazo no planeado o alguna infección de transmisión sexual.

El segundo puede deberse a un evento traumático, como violación o alguna lesión posterior al parto, cirugía, infecciones o cambios hormonales; no lubricar puede hacer la relación sexual dolorosa y esto llevar a las mujeres a tener miedo de volver a tener un coito o bien tenerlo con dolor.

Es un trastorno que tiene opciones de solución, el punto es perder el miedo y hablarlo con un profesional de la salud. La vida sexual no tiene que ser con miedo, dolor o lágrimas.

Propósitos de Año Nuevo

EDUCATIVOS:

Aquellas metas relacionadas con el desarrollo del intelecto:

- Escribir un libro
- Leer libros o revistas con una frecuencia determinada
- Realizar un doctorado



ESPIRITUALES:

Aquellas acciones que sirven para elevar o mejorar nuestro espíritu o alma, sin distinción de fe o creencias:

- Asistir a un retiro
- Apadrinar a un niño en situación de pobreza
- Meditar u orar todos los días
- Perdonar



EMOCIONALES:

Son todos los referentes a los deseos emocionales:

- Expresar de mejor forma los sentimientos
- Levantarse más temprano
- Realizar una reunión familiar
- Tiempo de calidad con los seres queridos



FÍSICOS:

Situaciones o cosas relacionadas con la dimensión física o corporal:

- Bajar de peso
- Dejar de comer carne roja
- Dejar de fumar
- Realizarse un chequeo médico



Al iniciar un nuevo ciclo, nos proponemos realizar metas u objetivos para desarrollarnos en diversos ámbitos. Es importante que al hacerlo, lo hagamos con una actitud positiva y proactiva, visualizando los fracasos como oportunidades de aprendizaje, los errores como oportunidades de mejora y los problemas como oportunidades de éxito

MATERIALES:

Complacencia o solvencia de aquellas cosas materiales o en especie:

- Artículos personales (gadgets, autos, casas, etc.)
- Dinero (cantidad y frecuencia)



TIPS

- Evitar la perfección
- Evitar la autocomplacencia
- Establecer dos o tres objetivos o metas factibles
- Observar la vida como una prueba
- Priorizar las acciones
- Reconocer las limitaciones



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
"Porque no más, si se puede"
GRATUITA

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 @condeemx

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



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.

“La fiesta de toros tiende a ser eterna” Heriberto Murrieta

Juan Manuel Rentería

Heriberto Murrieta, mejor conocido como “el joven Murrieta”, nació el 20 de septiembre de 1965 en la Ciudad de México.

Desde muy niño afloró su vocación periodística en el área deportiva. Hizo un periódico infantil sobre los diferentes eventos deportivos, donde él mismo hacía los dibujos de la primera plana. Le gustaba escuchar las narraciones radiofónicas de grandes maestros del micrófono como Ángel Fernández, Fernando Marcos, Fernando Luengas, Pepe Alameda y Paco Malgesto.

Heriberto Murrieta nos cuenta que cuando tenía 6 años de edad fue a pedir trabajo en una compañía de teatro infantil. Posteriormente solicitó su ingreso en Radio Educación, cuando el director era el reconocido periodista Miguel Ángel Granados Chapa. En Radio Educación fue redactor de programas infantiles y hasta actor de radionovelas.

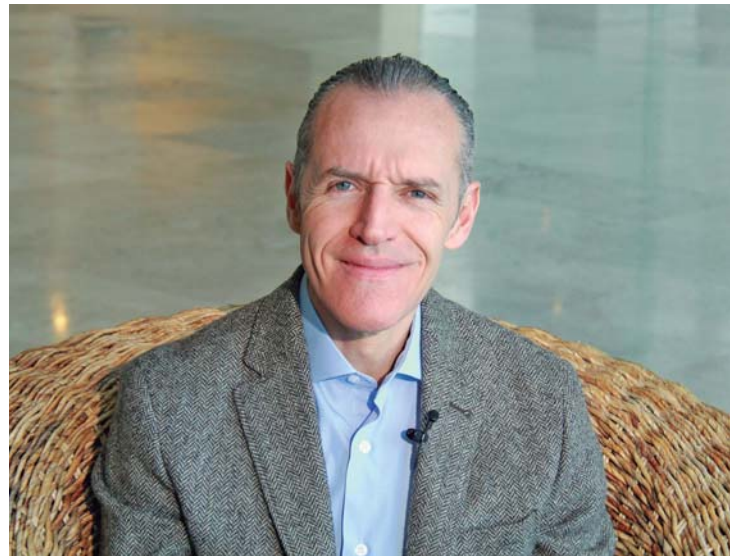
Cuando tenía 19 años de edad escuchó en la estación XEW Radio cuando el cronista Agustín González Escopeta lanzó una convocatoria para invitar a jóvenes que quisieran ser cronistas deportivos, para cubrir el Mundial de Fútbol de 1986.

Su debut profesional frente a los micrófonos fue el 8 de septiembre de 1984, cuando narró el partido Cruz Azul contra Toluca en el Estadio Azteca.

-¿Cómo recuerdas esa primera crónica deportiva?- “Pues muy nervioso, muy emocionado evidentemente. Nunca había narrado un partido y esa noche lo hice por primera vez muy influenciado por cronistas que habían sido mis referentes, a los que yo había admirado siempre”.

-¿Como cuáles?- “Ángel Fernández, me parecía genial, súper talentoso, culto, ingenioso; Pepe Alameda, Paco Malgesto, Sony Alarcón, Don Fernando Marcos, pero el que más me atrapaba era Ángel Fernández”.

-¿Por qué?- “Por su estilo personal, por esa voz tan metálica, por esos gritos



que pegaba cuando caía un gol, pero sobre todo por su inventiva, era muy creativo y sensacional, un personaje extraordinario de la crónica deportiva. Luego fui puliendo mi estilo y creo que eso ha sido importante, fundamental, tener un estilo propio me parece importantísimo”.

-¿Tu primera crónica taurina?- “Ya había entrado a Televisa radio, ya narraba fútbol y mi padre me dijo ¿por qué no le entras también a los toros?. Entonces grabé un cassette desde el segundo tendido de la Plaza de Toros México y se lo llevé a Julio Victoria, que era locutor taurino y que transmitía junto con Adiel Bolio y Julio Saavedra las corridas. Me permitieron narrar únicamente el tercio de banderillas, y fue así como empecé el 3 de febrero del 85. Esa fue mi primera transmisión”.

-Por supuesto recuerdas el cartel- “Sí no mal recuerdo era Curro Rivera, Luis Fernando Sánchez y el Niño de la Capea”. Más de 600 festejos taurinos ha narrado.

Dice Heriberto que los toreros que

más le han impactado por su gran estilo y valentía son Manolo Martínez, “El Pana”, David Silveti, Guillermo Capetillo, Enrique Ponce, “El July”, José Tomas, Miguel Espinosa “Armillita”, Luis Procuna, Eulalio López “El Zotolucó”, Pablo Hermoso de Mendoza, Silverio Pérez, Fernando de los Reyes “El Callao” y Lorenzo Garza, entre muchos otros.

Ese mismo año ingresó a la televisión. En Televisa se inició en el Programa Acción y luego en el Noticiero 6 en Punto, que producía Horacio G. Velasco. Para entonces, Beto Murrieta ya era cronista deportivo y taurino.

-¿Qué es más difícil, hacer una crónica de fútbol o de toros?- “Qué buena pregunta, yo creo que de toros, creo que narrar una corrida es lo más difícil que hay. Ya lo decía el propio Pepe Alameda, el vocabulario es muy específico, es muy especial, es subjetivo, y es un arte de apreciación, entonces tiene uno que descifrar muchas cosas que están ocurriendo y sobre la marcha interpretarlas”.

a desaparecer”:



-¿Qué le contestas a quienes opinan que los toros es un espectáculo sanguinario y salvaje?- “Yo creo que es muy respetable su opinión. Desde luego que hay muerte, sangre, al toro se le hiere, yo no estoy de acuerdo en que digan que es un espectáculo cruel, considero que es un arte, que es una gran tradición, es parte de la cultura mexicana y, desde luego, que soy un seguidor de las corridas y las defenderé toda la vida”.

-¿La fiesta de los toros tiende a desaparecer?- “Pues sí, la tendencia podría indicarlo, lo vemos en el público que va menos a las corridas, se habla menos de toros; por otro lado, como la fiesta tiene crisis recurrente de muchos altibajos, pudiera parece que a la larga va a desaparecer”.

Heriberto Murrieta narró innumerables partidos de fútbol. Narró los del Mundial de Fútbol México 86, cronista de los Juegos Olímpicos de Seúl 88, Barcelona 92 y Atlanta 96, entre muchos otros importantes eventos futbolísticos. Heriberto Murrieta confiesa que le gustaba mucho el fútbol, pero más la crónica taurina.

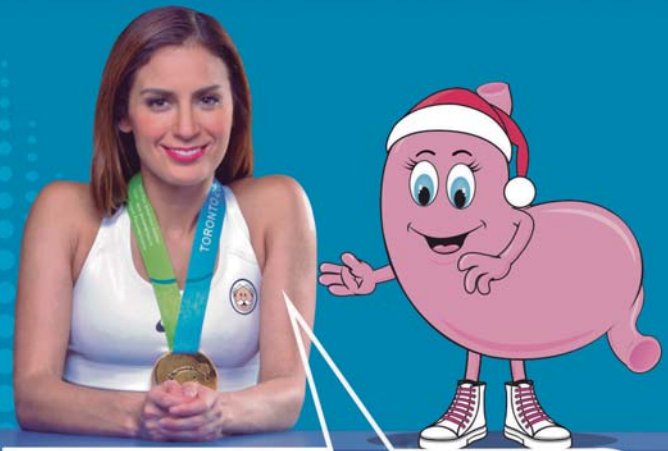
Heriberto Murrieta colaboró como cronista deportivo en el noticiero 24 Horas de la noche con Jacobo Zabudovsky, espacio informativo donde Jacobo lo nombraba “el joven Murrieta”.

-¿Qué importancia tuvo para Heriberto Murrieta incorporarse al noticiero de Jacobo Zabudovsky?- “Fue importantísimo, imagínate el aprendizaje enorme al estar tantas noches al lado del maestro Jacobo Zabudovsky, fue un invaluable aprendizaje periodístico”.

Dice Beto Murrieta que el noticiero 24 Horas le dejó popularidad, un gran bagaje periodístico, conceptos muy claros a la hora de formular preguntas, ser elegante, respetuoso y no tirar rollos”.

Ha sido corresponsal del periódico ABC de Madrid, fue director del Canal Toro de Sky, y narrador de las temporadas taurinas en la Plaza México, desde 1985 a la fecha. Más de 3 décadas de trabajo profesional frente a cámaras y micrófonos en múltiples eventos de fútbol, pero fundamentalmente en las crónicas taurinas.

Te esperamos en
Farmacias Similares®,
porque en esta
temporada



la **PANCHITA**
hay que cuidar.

 /drsimi_oficial   YouTube
Si persisten las molestias, consulta a tu médico.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO

Adiós a esos kilos

Miguel Ángel Sánchez



Después de la época decembrina, con sus posadas, fiestas, las cenas de Navidad y año nuevo, nos queda la alegría de la convivencia, muchos desvelos, pero también unos kilitos de más.

La nutrióloga Lezly Rosas señala que en este periodo navideño, en el que nos permitimos “comer de todo”, ingerimos una cantidad importante de azúcares y carbohidratos, que nos pueden generar de tres a cinco kilogramos de sobrepeso.

“En diciembre hay muchos eventos sociales en los que comemos cosas muy calóricas, como chilaquiles, pan y postres. La clave para no subir de peso es equilibrar nuestra ingesta de alimentos, pero casi nadie lo hace”.

La mayoría de las personas suben de peso, indicó la especialista, en este famoso puente Guadalupe-Reyes, que se inicia el 12 de diciembre y termina con la tradicional rosca, el 6 de enero, tiempo en el que la gente llega a consumir entre 50 y 100 por ciento de su aporte energético adicional a su dieta habitual.

Y aunque muchos se aplican la “báscula de verano”, o sea que acuden al autoengaño, lo ideal es ser conscientes que debemos mantenernos en el peso que se establece según nuestra edad y estatura.

También manifestó que existen otros factores que contribuyen al sobrepeso, pues se presenta un exceso de ingesta de alimentos de manera compulsiva, con periodos de ansiedad o estrés.

Por ello, cuando terminan las fiestas decembrinas, explica la nutrióloga, personas que están sanas y jóvenes tendrán un incremento excesivo de peso en un tiempo relativamente corto, lo que puede repercutir en la constitución de su glucosa.

“Personas con enfermedades crónicas, ya sea diabetes, hipertensión arterial, alteraciones

de más

con los lípidos, sí podrían someterse a un riesgo adicional por excesos en su alimentación”.

Mejorar la alimentación

Si tiene en mente combatir el sobrepeso que le dejaron las festividades decembrinas, lo aconsejable es consultar a especialistas que lo orienten respecto a sus hábitos alimenticios y los ejercicios que puede hacer.

Según se estima, de cada 10 mexicanos uno acude a un nutriólogo y los demás, si pueden, realizan dietas que vienen en una revista o que le funcionó al vecino, sin saber que “esta va de acuerdo con cada persona, según su peso, estatura, edad, género y sus posibles enfermedades. Si se hace una dieta cualquiera se corre el riesgo de descompensación y que falten vitaminas y minerales”.

Para empezar, resalta Lezly Rosas, hay que evitar el consumo excesivo de diferentes platillos, hacer tres comidas (incluir verduras, pechuga de pavo, pollo, huevo y carne roja en bajas porciones), dos o tres colaciones bajas en calorías (semillas, nueces, almendras, manzanas, gelatina light, yogur) mucha agua y evitar los refrescos.

“Todos debemos tomar conciencia de nuestro peso y cuidar la salud. Es necesario ir al especialista para que nos oriente, establezcamos un estilo de vida permanente y no vivir ligado al nutriólogo. Cuidarnos es posible siempre y cuando tengamos esa convicción”, concluyó.

Ejercicios

Para recuperar la forma física y estar más saludable, lo mejor es ejercitarse. Aunque primero es importante consultar al médico antes de hacer cualquier actividad.

Para quienes no pueden salir de casa, les presentamos una rutina que les ayudará y que puede hacer durante tres días a la semana.

Calentamiento

Realice 10 minutos de estiramientos, marcha, elevación de rodillas al pecho y talones hacia los glúteos.

Rutina de ejercicios

Flexiones de brazos o lagartijas: 3 series de 12 repeticiones cada una.

Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones.

Fondos de tríceps: 3 series de 12 repeticiones.

Desplantes con piernas alternadas: 2 series de 14 repeticiones.

Elevaciones laterales de brazos: 3 series de 15 repeticiones.

Curl de bíceps alternando brazo: 3 series de 15 repeticiones.

Abdominales tipo bicicleta: 2 series de 20 repeticiones en el piso.

Remo horizontal: 2 series de 15 repeticiones.

Saltar la cuerda: 3 series de 8 minutos cada una. Puede hacerlo al ritmo que quiera y como deseé. Bajar poco a poco la intensidad.

Estiramientos finales

La idea es trabajar la mayor parte del cuerpo y, finalmente, incorporar ejercicios aeróbicos de baja intensidad para quemar grasas. Así que mucho ánimo y fuerza para bajar esos kilos que le dejó la Navidad.

Calentamiento



Sentadillas



Flexiones de brazos o lagartijas



Fondos de tríceps



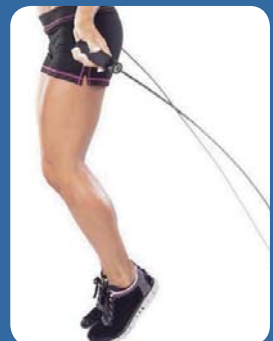
Desplantes con piernas alternadas



Curl de bíceps alternando brazo



Saltar la cuerda



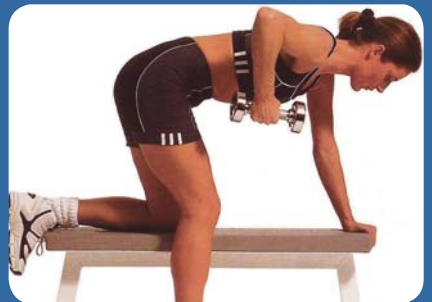
Abdominales tipo bicicleta



Elevaciones laterales de brazos



Remo horizontal



Desvían fondos de combate a pobreza

Dos mil millones de pesos del fondo contra la pobreza no tuvieron impacto en ella, pues los estados los desviaron para otros fines.

De acuerdo con reportes al tercer trimestre de 2015, el 4 por ciento de los 51 mil millones de

pesos del Fondo de Aportaciones para la Infraestructura Social (FAIS) no tuvo incidencia en la disminución de carencias sociales.

El FAIS es coordinado por la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol), pero manejado por los estados y municipios.

Su fin exclusivo es financiar obras, acciones sociales e inversiones que beneficien directamente a la población en pobreza en zonas de alto rezago social.

Aunque la Sedesol incrementó la vigilancia sobre la aplicación de los recursos, más

de 2 mil millones de pesos se ocuparon en proyectos con objetivos distintos a la disminución del rezago educativo, en salud, alimentación, así como de espacios y servicios en la vivienda.

Guerrero, con el mayor porcentaje de proyectos sin impacto, invirtió 405 millones de pesos en nivelar el basurero municipal, en un software a utilizarse durante nueve meses, en estímulos -no descritos- para la educación básica y en el pago de salarios de personal no especificado.

El Distrito Federal fue la segunda entidad en ejercer mayor inversión sin impacto, pues invirtió 10.3 millones de pesos en señalamientos viales y en rehabilitación de la carpeta asfáltica en vías secundarias, entre otros proyectos.

En tanto, en el Estado de México se gastaron 974 millones de pesos, la cantidad más grande a nivel nacional, en fines que no iban dirigidos a combatir la marginación social.

Fueron utilizados para proyectos como compra de software para la Tesorería municipal, programas de desarrollo institucional, instalación de “tecnologías interactivas” y construcción de banquetas.

Desde 2014, la Secretaría modificó las reglas del FAIS para que el 70 por ciento de los recursos sea destinado a proyectos de incidencia directa y un máximo del 30 por ciento a labores de tipo complementario o especial.

No obstante, 22 entidades superaron la inversión autorizada para los proyectos sin incidencia directa.



Apoyan a candidatos independientes

Los candidatos independientes a cargos de elección popular tendrán acceso al financiamiento público para contender en igualdad de circunstancias respecto de los abanderados postulados por un partido político de nueva creación, estableció el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF).

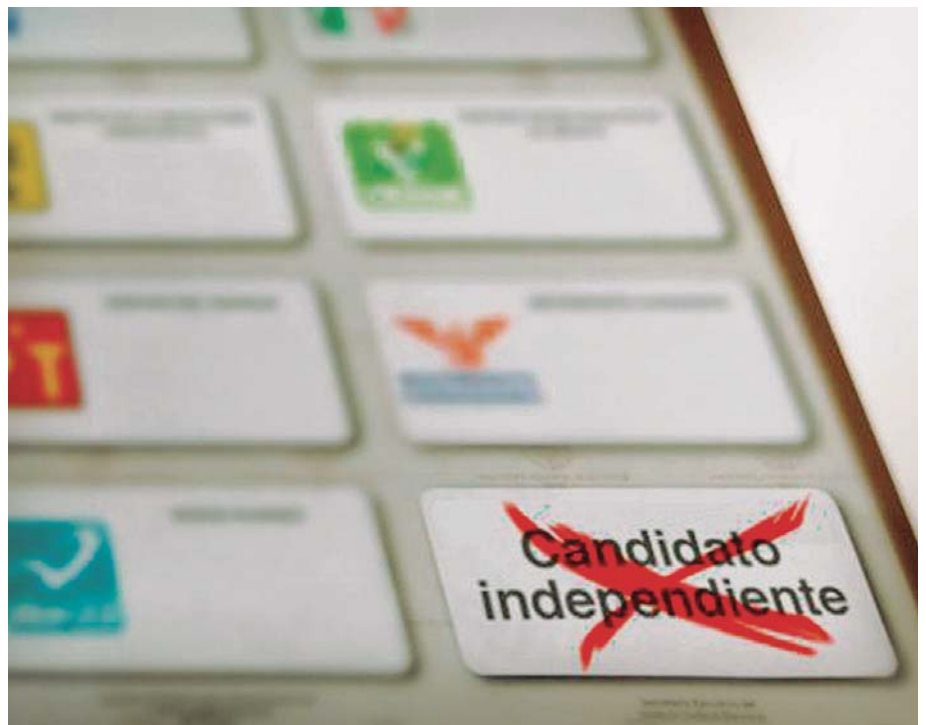
Ello, de acuerdo con la tesis LIII/2015, con el rubro “Candidaturas independientes. Igualdad respecto al financiamiento público de los candidatos postulados, en relación con un partido político de nueva creación”, informó el tribunal.

El documento indica que es derecho de los ciudadanos solicitar su registro como candidatos independientes a todos los cargos de elección popular, el cual se otorgará siempre y cuando cumplan los requisitos que la propia ley determine.

Además, agrega, una vez finalizada la etapa de registro, las candidaturas independientes deben registrarse por un marco normativo sobre la obtención de recursos públicos que les permita contender en igualdad de circunstancias con sus similares postulados por algún partido político de nueva creación.

La tesis está sustentada en la interpretación sistemática y funcional del Artículo 35, fracción II, en relación con el 116, fracción IV, inciso P, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Con este criterio jurídico, el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación reiteró su compromiso con maximizar la protección de los derechos político-electorales de los candidatos independientes y el principio de equidad en materia de financiamiento público.





¡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.

Repararán "Caballito"

El clima resultará determinante para la restauración de *El Caballito*, que deberá emprenderse durante la breve temporada de sequía

"Lo ideal sería empezar en febrero", aconsejó el restaurador Mauricio Jiménez para evitar que las lluvias y la humedad ambiental perjudiquen el recubrimiento final de la estatua ecuestre de Carlos IV.

"En una intervención de este tipo aplicas generalmente una pátina o algún otro tipo de acabado y luego pones el recubrimiento de protección. En analogía con los coches, primero pones la pintura y encima un barniz protector.



"El recubrimiento de protección que llevaría la escultura es muy sensible a la humedad ambiental: si hay mucha, se condensa sobre el recubrimiento y forma burbujas, manchas que no solo dañan estéticamente, sino que hacen que este recubrimiento sea menos durable", explicó el restaurador responsable del diagnóstico de daños en la escultura.

En el caso de los automóviles, este procedimiento se desarrolla en cámaras selladas con control de humedad y polvo, entre otros elementos.

"Nosotros no podemos tener una cámara sellada, lo ideal es hacerlo en el momento de menos riesgo de alta humedad o demasiado polvo ambiental", advirtió Jiménez, quien estima que la restauración requerirá tres meses de intervención a pie de andamio tras la correspondiente planeación.

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos que aman el idioma español. Hoy veremos que las letras uve y be compiten para representar el sonido [b]. Pero hay algunas restricciones.

En primer lugar, detrás de una uve solo puede aparecer una vocal: Vacío, tuve, vida, cautivo, bravucón...

La excepción es *ovni*, pero esto se explica fácilmente. En realidad, esta palabra es una sigla: *objeto volador no identificado*.

La be, en cambio, no tiene esta restricción. Basta una ojeada al diccionario para comprobar que detrás de ella se puede escribir una diversidad de consonantes, por ejemplo: *brillo, objeto, subterráneo, obnubilado...*

En segundo lugar, la uve no aparece en final de palabra. Las pocas excepciones son claramente de origen extranjero: (*cóctel o coctel*) *molotov*. Tampoco es que tengamos muchas palabras que terminen en be, pero alguna hay, como *baobab, club, esnob, web*, etc.

En tercer lugar, cuando se puede escoger entre be y uve, se prefiere la be. Solo hay un puñado de palabras que admitan esta alternancia: *endibia/endivia, cebiche/ceviche, boceras/voceras* (en el sentido de 'bocazas') *bargueño/vargueño*.

En cada par aparece en negrita la forma con be porque es la más frecuente y la que se prefiere, aunque no se considere falta utilizar la otra grafía. Estos pares son pocos y cada vez van siendo menos. Por ejemplo, ya se ha desechado la antigua alternativa *Serbia/Servia*. Hoy solo se considera correcta la forma con be, lo mismo para el nombre del país que para sus derivados.

La uve es la eterna candidata a desaparecer en una hipotética reforma de la ortografía, pero de momento ahí sigue: *enrocada* y dando quebraderos de cabeza a generación tras generación de aprendices de español.

fegupe1949@yahoo.com.mx

LOS HECHOS QUE MARCARON EL 2015



Ataque aéreo sobre mexicanos en Egipto 13 de septiembre

Ocho turistas mexicanos murieron y seis resultaron heridos en un ataque por parte de fuerzas de seguridad egipcias.



Escándalo de Volkswagen 18 de septiembre

Denuncian a la automotriz alemana por modificar sus motores para marcar menos emisiones de gases contaminantes.



Ataque al semanario "Charlie Hebdo" 7 de enero

Atentado del Estado Islámico en París contra el semanario satírico, que cobró la muerte de varios de los principales caricaturistas de Francia.



Copiloto estrella avión en los Alpes 24 de marzo

Andreas Lubitz estrelló intencionalmente el Airbus A320 de la aerolínea alemana Germanwings en los Alpes. Murieron 150 personas a bordo.



Terremoto en Nepal 25 de abril

Un sismo de 7.5 grados Richter sacudió el valle de Katmandú, murieron casi 9 mil personas y se destruyó gran parte de su patrimonio cultural.



Se restablecen relaciones diplomáticas EUA y Cuba 20 julio

Reapertura de las embajadas en Washington y La Habana (esta última en agosto).



Trágico alud en Guatemala 1 de octubre

En el municipio de Santa Catarina Pinula derribó casi 100 viviendas y provocó la muerte de 300 personas y la desaparición de otras 200.



Ataques terroristas en París 13 de noviembre

Células yihadistas del Estado Islámico realizan ataques en París y el suburbio de Saint-Denis, provocando la muerte de 137 personas y más de 400 heridos.



Turquía derriba avión ruso 24 de noviembre

Dos cazas F-16 de la fuerza aérea turca derribaron un avión de combate ruso Su-24 en la frontera siria.



Sucesión presidencial histórica en Argentina 10 de diciembre

La llegada del derechista Mauricio Macri puso fin a 12 años de gobiernos kirchneristas, encabezados por Néstor Kirchner y su esposa, Cristina Fernández.

Fuentes: Notimex Investigación: Investigación: NTX Internacionales / Mónica Fuentes edición: Mónica I. Fuentes Pacheco Arte y Diseño: Alberto Nava Consultor



¿Hasvisto a..?

Edilberto Coppil Andrade Ayala



Sexo: Masculino
Edad: 54 años
Estatura: 1.76 m.
Tez: Morena clara
Ojos: Chicos, café oscuro
Cabello: Lacio, negro
Fecha de nacimiento: 24/02/1961

Señas particulares:
Contorno de oro blanco en dientes frontales superiores, lunar rojo en el pecho del lado izquierdo.

Circunstancia:
Desapareció en el Municipio de Mazatlán, Sinaloa, el 19 de septiembre de 1981.

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



¿Hasvisto a..?

Iván Enrique Durán Gamez



Sexo: Masculino
Edad: 34 años
Estatura: 1.75 m.
Tez: Blanca
Ojos: Medianos, café claro
Cabello: Lacio, castaño oscuro
Fecha de nacimiento: 26/07/1981

Señas particulares:
Tatuaje en la parte alta de la espalda.

Circunstancia:
Desapareció en el Municipio de Torreón, Coahuila, el 21 de junio 2010.

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



¿Hasvisto a..?

Jesús Alberto Corral Ugalde



Sexo: Masculino
Edad: 37 años
Estatura: 1.92 m.
Tez: Blanca
Ojos: Medianos, verdes
Cabello: Lacio, castaño claro
Fecha de nacimiento: 11/11/1977

Señas particulares:
Cicatriz en el dedo índice, mano derecha.

Circunstancia:
Desapareció en el Municipio de Torreón, Coahuila, el 21 de junio 2010.

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

Espacio donado por el Dr. Simi

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.



VENDEDOR, 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

HASTA 75% DE DESCUENTO

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:



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

Higiene es salud. **NEBULIZADOR COMPRESOR COMPACTO Mod. P-103**

Hugol, un grande

Fernando Gutiérrez



Celebrar el gol con una marometa mortal hacia el frente fue la forma que caracterizó las anotaciones de Hugo Sánchez Márquez, el mejor futbolista mexicano de todos los tiempos.

Su secreto para ser un triunfador fue entrenar, entrenar y entrenar, aun después de terminada la práctica normal. Así dominó la técnica individual hasta lograr goles increíbles, como la *Huguña*, una chilena perfecta, azote de grandes porteros, como La Volpe.

Nació para el fútbol, destacó desde los once años en las fuerzas básicas de los Pumas de la UNAM.

De allí salió para triunfar en el fútbol internacional con aquella selección juvenil que digirieron Diego Mercado y

Alfonso Portugal, ganadora en cualquier terreno.

En Europa, cuando tenía escasos 16 años, fue bautizado como el “Niño de oro”, por sus habilidades como delantero y capacidad goleadora.

Esa virtud lo llevó a las filas del Atlético de Madrid y Real Madrid. Logró diez títulos con los Merengues, cuatro trofeos Pichichi, una bota de oro y dos premios Don Balón.

Considerado también el mejor futbolista mexicano del siglo XX, consiguió 516 anotaciones en 883 encuentros oficiales.

También jugó para el Rayo Vallecano, Linz de Austria, Dallas de Texas, América, Atlante y Atlético Celaya.

Hugo Sánchez colgó los botines en un partido amistoso celebrado en su honor con el Real Madrid el 29 de mayo de 1997. El resultado del partido fue Real Madrid 4 - 1 PSG, en el que marcó tres goles.

Fue técnico campeón con el UNAM y también dirigió a la selección nacional.

La historia registra así sus hazañas: “Es el segundo jugador extranjero (después de Lionel Messi) con más goles anotados en la Liga Española. Ostentó también el récord (compartido con Telmo Zarra) de más goles anotados en una sola temporada, con 38 tantos, logrado en la campaña 1989-1990 (récord luego superado por Cristiano Ronaldo con 41 goles en la temporada 2010-2011, y luego también superado por Messi con 50 goles en la temporada 2011-2012); el mismo año en que se adjudica la Bota de Oro (máximo goleador de todas las ligas europeas), compartida con el futbolista búlgaro Hristo Stoichkov, entonces jugador del PFC CSKA Sofia”.

Hugo Sánchez, ejemplo de actitud triunfadora y disciplina.

fegupe1949@yahoo.com

Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



Los que no se dan en maceta

Es enorme la lista de peloteros originarios de diferentes países, pero solo unos cuantos son los que se han convertido en súper estrellas del Rey de los Deportes. Esos, no se dan en maceta.

Entre los jugadores mexicanos que trascienden tiempo y espacio, figura el veracruzano Roberto Francisco “Beto” Ávila, entre cuyos méritos y galardones está el de ser el primer latinoamericano en ganar un campeonato de bateo de las Grandes Ligas, lo que logró en 1954 jugando la segunda base para los Indios de Cleveland, posición que cubrió para ese famoso equipo durante 8 años consecutivos.

Otro jugador mexicano que hizo historia es Ángel Macías, el peloterito que con apenas 12 años de edad, el 23 de enero de 1957, lanzó juego perfecto y fue la pieza clave para que los “Pequeños Gigantes de Monterrey” fueran campeones de las Ligas Pequeñas en Williams Sport.

Después de la gran hazaña, él y su humilde equipo fueron a desayunar con el entonces presidente de los Estados Unidos, Dwight Eisenhower, además de pasar un día con los Dodgers de los Angeles y ser recibidos en México como auténticos héroes.

Recuerdo muy bien que, en ese tiempo, todos los chavalos que jugábamos beisbol en el llano o en cualquier otro espacio, queríamos ser Ángel Macías.

Uno más que figura como brillante estrella en el firmamento del Deporte Rey, es don Héctor Espino, “El Superman de Chihuahua”, quien pudo haber sido titular en cualquier equipo de la Gran Carpa pero que, por diferentes razones, no quiso cruzar la frontera.

Espino es dueño de marcas impresionantes y como mero botón de muestra, menciono las siguientes:

En la Liga del Pacífico conquistó 13 campeonatos de bateo, ganó en seis ocasiones el título de Jugador Más Valioso; en siete fue campeón de carreras impulsadas; 11 campeonatos de slugging; 6 títulos de cuadrangulares, totalizando 299 en su carrera en el mencionado circuito invernal; empujó 1,097 hombres al pentágono y compiló .329 de porcentaje de bateo. Pero por razones de espacio será en otras oportunidades cuando hable sobre otros iconos del beisbol mexicano.



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 sí 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 casas 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.

Paola reinvent

Miguel Ángel Becerril

La cantante italiana radicada en Miami, Laura Pausini, presentó su más reciente producción discográfica, que lleva por nombre: *Similares*, donde refleja matices y situaciones nunca antes expresadas en sus anteriores discos.

Algo que llama la atención con respecto a este material discográfico, es la aparición en video de su hija Paola, pues hasta hace poco, la también compositora, velaba porque "su niña", no apareciera en ninguna foto o entrevista. *Similares* es el primer álbum desde el nacimiento de su hija, motivo por el cual la maternidad le ha despertado la curiosidad propia de una niña de dos años, así como la confianza en los demás.

"Con una niña como Paola, todo se vuelve nuevo y me ha abierto los ojos, para saber que hay otros mundos y otras personas, pero lo mejor es que todos somos similares", acotó la intérprete de *Entre tú y mil mares*.

En este su onceavo disco de estudio, los arreglos son más frescos, así como las letras y hasta el arte, tienen un dejo de paz, serenidad y armonía, que se refleja en cada una de las 15 melodías.

El primer sencillo que Pausini está promoviendo es: *Lado derecho del corazón*; la cual versa sobre regalarse sin temor al ser amado, no importando el puerto que este tocará y atreviéndose a expresar de todas las formas posibles lo importante que es amar.

Caso especial merece el tema dedicado a Paola: *A ella le debo mi amor*, donde la intérprete se deja llevar por su instinto maternal, regalándole a su pequeña frases llenas de amor, adoración y ensoñación, propias de una madre.

Adicionalmente al CD, Laura decidió crear videos para cada una de las canciones incluidas en el álbum, además de un cortometraje filmado en Miami y en su país natal, Italia.

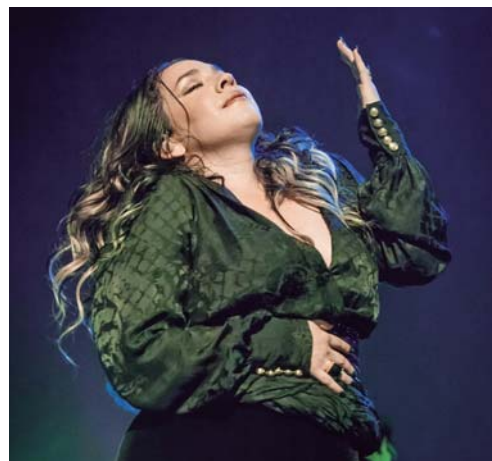
Con veinte años de trayectoria, Laura Pausini, se renueva y deja atrás la melancolía, la nostalgia, el engaño y el desamor, para dar paso a una nueva etapa en la que la esperanza en el ser humano y el amor por su familia, son el ancla que la ata a un futuro prometedor.

"Soy feliz y haberme convertido en madre me ha permitido desprenderme de todas mis ataduras. Sincera-



mente no esperaba sentirme tan segura a los cuarenta años y aunque, ya noto el paso del tiempo en mi rostro, estoy segura de que este es el mejor momento de mi vida y lo estoy disfrutando al máximo", concluyó la cantante.

Carla Morrison en Coachella



Carla Morrison destaca entre los músicos latinos que estarán en el festival de música de Coachella, en Indio California, anunciaron los organizadores.

La actuación de la cantante mexicana, quien estará en el escenario los días viernes 15 y 22, llama la atención luego de que el año pasado no hubo artistas latinos invitados al festival.

En el festival musical de Coachella se ha confirmado el reencuentro del legendario grupo Guns N' Roses, además de LCD Soundsystem y Calvin Harris.

El festival anual que se desa-

rolla en Indio California tendrá dos fines de semana consecutivos del 15 al 17 y del 22 al 24 de abril.

En el reencuentro volverán a estar el vocalista de Guns N' Roses, Axel Rose, y el guitarrista Slash.

Con el grupo LCD Soundsystem actuará también la superestrella del pop Ellie Goulding, y además estarán Ice Cube, Sia y ASAP Rocky.

Además estarán Beach House, Mavis Staples, Zedd, Edward Sharpe y Magnetic Zeros, además de docenas de artistas en diferentes escenarios.

ta a la Pausini



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 relajo 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"®

