

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Diciembre 2016 / Núm. 416 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Amor solidario



SIMIREC
30 cápsulas
\$219.00



pp.8a11

Sentimental, madura y afortunada

p.18

Escriben:

Gustos mórbidos / Miguel Ángel Ferrer p. 3

México: cómo negociar con Trump / Carlos Ramírez p.9

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**75%
de Ahorro**

*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. Vigencia de la publicación al 31 de diciembre de 2016.

Inhiben cáncer de mama y colon

Investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y de los institutos nacionales de Cancerología y de Ciencias Médicas y Nutrición combinaron tres medicamentos para inhibir con éxito, en ratones, el crecimiento tumoral de cáncer de mama y de colon.

Con el estudio preclínico, Carlos Pérez Plasencia, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y titular del Laboratorio de Oncogenómica del Instituto de Cancerología, y Nadia Judith, del Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, ganaron el Premio Canifarma 2016, en la categoría de Investigación Básica.

“El trabajo consistió en identificar alteraciones presentes en las células tumorales que son exclusivas de ellas. Desde hace años, Nadia Judith Jacobo y yo identificamos el metabolismo de las células tumorales y las diferencias con el metabolismo de las normales”, explicó Pérez Plasencia.

Los científicos se centraron en conocer la forma en que la célula tumoral adquiere energía, el

modo en que la maneja y en que ocurre la síntesis de ácidos nucleicos que se incrementa en ella.

Refirió que en el estudio preclínico realizado en ratones con cáncer de mama y de colon, utilizaron un antiguo medicamento contra la diabetes llamado “metformina”, y lo mezclaron con oxalato de sodio, un antiparasitario utilizado, contra la malaria en las décadas de 1960 y 1970.

A esa combinación sumaron un tercer fármaco usado en la quimioterapia contra el cáncer de nombre “doxorubicina”, y al aplicar la mezcla Met-Ox-Dox en dos modelos experimentales de ratones, uno con cáncer de mama y otro de colon, lograron eliminar por completo la masa tumoral y evitar la metástasis o proliferación del mal a otras áreas del organismo.

“Se trata de medicamentos que ya se empleaban en seres humanos para otras enfermedades. Teniendo el conocimiento del metabolismo aberrante de las células tumorales y fármacos que ya perdieron patente, pueden ser utilizados en esta nueva terapia”, subrayó el científico.



Disfunción, los riesgos de automedicarse



El uso inadecuado de fármacos para solucionar problemas de disfunción eréctil podría generar hipotensión (presión arterial baja), problemas cardiológicos e incluso un síncope (pérdida de conocimiento súbita, debido a una caída de la tensión arterial y la llegada de poco oxígeno al cerebro), alertó Héctor Raúl Pérez Gómez, director general del Hospital Civil de Guadalajara.

El experto expuso que la combinación de estos fármacos con alcohol no es aconsejable, porque pierden eficacia y pueden generar hipotensión arterial.

Pérez Gómez refirió que hasta 90 por ciento del consumo de medicamentos para la disfunción eréctil no tiene como antecedente la consulta al médico o especialista, debido, en parte, a que muchas farmacias ofertan estos productos sin solicitar receta médica.

Se denomina “disfunción eréctil” a la incapacidad en el

organismo masculino de tener una erección o a la incapacidad para mantenerla, explicó.

Debe presentarse de manera frecuente o que sea permanente en un periodo de cuatro semanas, aproximadamente, y aclaró que no hay que confundir disfunción eréctil con problemas de erección esporádicos y aislados.

Se estima que en México 30 por ciento de los hombres, de entre 40 y 60 años de edad, es decir casi tres millones 570 mil mexicanos, padecen algún grado de disfunción eréctil.

Las estadísticas mundiales muestran que más de 50 por ciento de los varones puede tener un problema de disfunción eréctil leve, moderada o severa.

Aclaró que 70 % de los hombres que la padecen se debe a causas orgánicas; 10 %, a emocionales y 20 %, a una mezcla de ambas, pero sobre todo de tipo emocional.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

www.siminforma.com.mx simi_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 18
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

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Noviembre de 2016. Periodicidad catórcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

SIMI FX UCII*

Suplemento alimenticio
a base de Colágeno No Desnaturalizado Tipo II
(colágeno que no pierde su estructura química y por tanto su función)



\$219.00*

*Vigencia de la publicación del 1 al 31 de diciembre de 2016.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



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

Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx



Gustos mórbidos

El sobrepeso, la obesidad y la diabetes son fenómenos multifactoriales. En general, son producto de la vida sedentaria moderna y de la ingesta calórica excesiva. De modo que el incremento en la actividad física y una dieta equilibrada, serían las primeras recomendaciones para combatir exitosamente esas tres patologías. Pero conseguir que la población se ejercite no es tarea sencilla. Solo una minoría practica deporte sistemáticamente. Y lo mismo puede decirse de otros tipos de actividad física. Y lograr que la población renuncie voluntariamente a una ingesta alimenticia abundante y sobreadundante es, como lo prueba la experiencia mexicana y universal, una tarea de muy difícil cumplimiento. La cantidad de alimentos ingeridos, sin embargo, no explica del todo la existencia y crecimiento de esas tres patologías. También cuenta la calidad, es decir, el tipo de alimentos consumidos. Se sabe bien que la comida rica en carbohidratos y, particularmente, las bebidas azucaradas que produce la industria refresquera son los factores más importantes de sobrepeso, obesidad y diabetes. Por eso, desde hace años las autoridades de salud mexicanas emprendieron una cruzada para desestimular su consumo. El punto central de esa campaña desestimulante fue la vía fiscal. Se creó un impuesto de un peso por litro de refresco. Luego de haber entrado en vigor ese impuesto, los resultados son bastante pobres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que con ese gravamen el consumo de refrescos solamente descendió en seis por ciento, en 2014, y en ocho por ciento, en 2015. Parece, entonces, que el punto central del problema radica en ese gusto humano por comer y beber en exceso, en consumir productos que, a un tiempo, causan placer y generan daños. Y contra esos gustos mórbidos no parece haber armas suficientes.

Pasta dental
Crest complete

\$16.90



Cepillo de dientes

Oral B complete adulto

\$15.00



nuevo

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia de la publicación del 1 al 31 de diciembre de 2016.



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

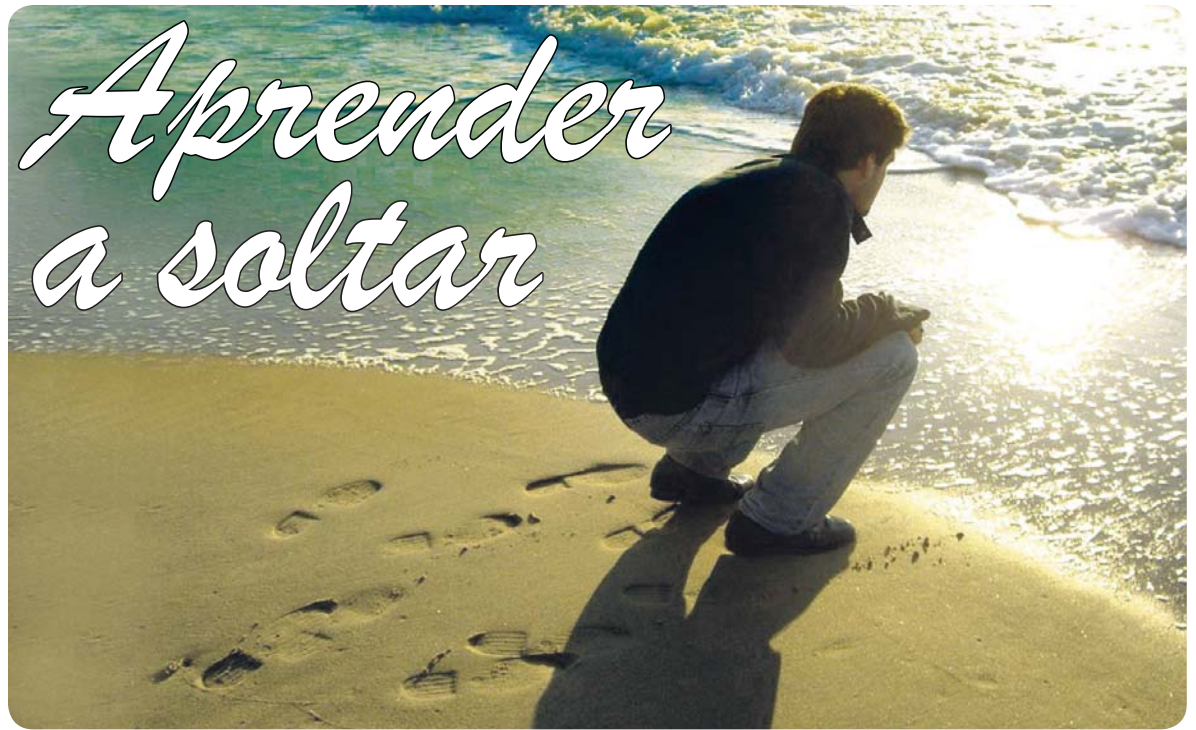
Cuerpo

Todas las partes del cuerpo humano son importantes. Por desgracia, hay personas que nacen y viven sin uno de sus órganos, y otras que, por diversas situaciones, pierden alguno, por ejemplo, uno o ambos pechos, debido al cáncer de mama.

Solo quien lo ha vivido podrá decirnos lo que se experimenta en esos casos. Se conjuntan varias emociones: dolor, enojo, tristeza, miedo...

Se pierde el deseo en todas sus expresiones. Sin embargo, no así la esperanza y la fuerza del espíritu.

Si la mujer en cuestión está casada, imaginen que también desaparece el deseo sexual, pues asusta que la pareja pueda verla desnuda. Que vea un cuerpo mutilado, y no dudo que habrá hombres a quienes esto les asusta tanto, que prefieren irse. Pero hay otros, que aman a la pareja, y lo que más les asusta es ver que esa mujer, de la cual siguen enamorados, ha mutilado su deseo de vivir. Insisto, no logro imaginar lo que es perder una parte del cuerpo, pero sí sé lo que se siente perder el deseo de vivir y también sé que se puede recuperar. Confío ciegamente en el trabajo que logran hacer los buenos psicólogos, que acompañan a la mujer u hombre, quienes cruzan por este difícil trance.



Personas, parejas, lugares, amigos, familiares, son algunas de las cosas que más trabajo nos cuesta soltar. Pero, ¿por qué? Después de todo nacimos perdiendo al dejar el confort y la calidez del vientre materno, y tenemos que enfrentarnos a las adversidades del hambre, clima y enfermedades.

Creemos y perdemos el pecho de nuestra madre; el ser bebés para ser niños, los dientes de leche, la niñez, la adolescencia, y entre más crecemos, la salud, el cabello, movilidad, agilidad y, al final, la vida.

Entre esas pérdidas, están los amigos, lugares, maestros, compañeros de escuela, trabajos, novias o novios. ES INEVITABLE. Al dejar de ser bebés, ganamos agilidad y destreza cognitiva; al dejar la niñez, ganamos fuerza y capacidad reproductiva; al abandonar la adolescencia, compensamos con madurez; al perder la juventud, cosechamos sabiduría.

El saber que todo es transitorio y NADA ES PERMANENTE, no es para deprimarnos, es para SABER DISFRUTAR Y AGRADECER por lo que vivimos y hemos vivido.

Hay quien sufre porque sabe que, en algún momento, lo que se vive va a terminar y, en lugar de disfrutar, está con angustia. Hay quien se va de viaje y ya está pensando cuándo regresará. Lo que sucede es que DEJAN DE ESTAR PRESENTES.

Yo pregunto: ¿Cuál pérdida? Si eres tus experiencias del pasado, eres la gente que has amado y que se ha ido, eres incluso las personas que te han lastimado, no porque se deba guardar rencor, sino porque te hicieron más fuerte, gracias a esas experiencias eres más sabio y aprendiste a no cometer los mismos errores.

Se pierde la presencia física de las personas que estuvieron con nosotros en algún momento, pero no su paso por nuestras vidas; eres tu padre o tu madre porque llevas dentro de ti sus valores, su crianza, su educación, hasta ciertos rasgos de personalidad y hábitos.

Y si no tuviste una buena relación con ellos, gracias a esa experiencia eres un ser independiente que ha aprendido a ser fuerte sin necesitar de alguien. Eres la pareja

que terminó contigo porque sabes lo que es amar y tienes la capacidad para hacerlo nuevamente, porque aprendiste a no permitir ningún tipo de maltrato.

¿No te gusta cómo eres ni es grato tu pasado? Suelta, PORQUE TAMBIÉN ERES PRESENTE Y TU PRESENTE SERÁ TU PASADO DEL MAÑANA.

La pérdida se sufre en la medida que se desea lo que ya no se tiene y hay temor a enfrentar lo nuevo o el cambio. Sin embargo, el crecimiento no frena, lo que se debe detener es la angustia de vivir una situación que te hace daño y ya no quieres vivir. Soltar es APRENDER A DECIR "GRACIAS", Y SEGUIR ADELANTE.

Si te ha costado trabajo aprender a soltar, comunícate con nosotros, o si tienes algún otro problema emocional, con gusto te atenderemos en el 01 800 911 66 66, opción 3. Nuestros psicólogos especializados te brindarán el apoyo que necesitas.

**Con información del psicólogo
Luis C. García.**



**Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica**

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
Porque ser feliz, sí 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 @cndeemx

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

Colitis, cómo evitarla



En la actualidad, las afecciones gastrointestinales son cada vez más comunes en nuestro país y en el planeta. De acuerdo con la Organización Mundial de Gastroenterología, en el 2015, 16 % de la población padeció del síndrome del intestino irritable (SII), mejor conocido como "colitis".

Pero afortunadamente, México cuenta con una riqueza botánica excepcional que ofrece una gran cantidad de plantas herbolarias con propiedades benéficas para la salud, y ese tipo de males. Una de ellas, utilizada por nuestros antepasados, es el guayabo, cuya hoja cuenta con propiedades que ayudan a combatir diversos trastornos gastrointestinales comunes, de una manera eficaz.

Padecimientos como la colitis que, ocasionalmente, presenta inflamación abdominal, diarrea, gases, espasmos y cólicos, han disminuido con suplementos hechos a base de la hoja de guayaba. Esto, debido a que contiene flavonoides, los cuales son los responsables de regular la movilidad intestinal, entre otros beneficios. Inclusive, existen estudios realizados en varias partes del mundo en los que demuestran que los compuestos del extracto de guayaba ejercen una actividad antimicrobiana y antiinflamatoria.

Gracias a estas propiedades, se han desarrollado productos con extracto de hoja de guayaba, efectivos y seguros de ingerir, ya que están elaborados a partir de ingredientes naturales.



Análisis Clínicos del Dr. Simi
"La calidad es lo primero"



EN ESTA TEMPORADA AUMENTAN LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS ¡CUÍDATE!

◆ **Paquete respiratorio I**
Eosinófilos en moco nasal
Exudado faríngeo

\$262.00

◆ **Paquete respiratorio II**
Biometría hemática
Eosinófilos en moco nasal
Exudado faríngeo
Exudado nasal

\$476.00

◆ **Perfil reumático**
Ácido úrico suero u orina
Antiestreptolisinas
Biometría hemática
Colesterol
Exudado faríngeo
Factor reumatoide
Proteína "C" reactiva

\$444.00

Y LOS MIÉRCOLES A SOLO

\$385.00

*Se aplican restricciones por zona geográfica.



Fundador **BEST** S.A.S.



Reconocidos por nuestra excelente CALIDAD

Consulte previamente a su médico.

www.ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Ced. Prof.: 4451415-UNAM
Promoción válida del 1 al 31 de diciembre de 2016.






Haré cine hasta que me muera:

Juan Manuel Rentería

Sergio Olhovich Greene, productor, director y guionista de cine y televisión, nació el 9 de octubre, de 1941, en la isla de Sumatra, Indonesia. Es naturalizado mexicano. Tiene 75 años de edad, y afirma: “Haré cine hasta que me muera”.

-¿Maestro, en qué momento se dio cuenta que el cine era lo suyo? -“Desde que vi *Bambi*, a los 4 años. Me impactaron las posibilidades que tiene el cine para transmitir ideas y emociones, desde ese momento quise ser cineasta. Papá era de origen ruso y había peleado en el Ejército Rojo, en la Revolución Rusa; por lo tanto, él me transmitió muchos conocimientos, muchas experiencias y vivencias, y eso influyó no nada más en mi carrera, sino en mi vida personal”.

Olhovich cursó el primer año de psicología. En 1961, estudió derecho internacional, en la Universidad de la Amistad, de la Unión Soviética. Tres años después realizó estudios de dirección de cine y televisión, en el Instituto de Cine, también de la URSS.

Se graduó como director de cine y televisión. Dirigió cortometrajes como *El río Moscú en invierno* y *El cambio de guardia en la Plaza Roja*. Se desempeñó como asistente de dirección de la película *Viviremos hasta el lunes*. De regreso a México inició una intensa actividad profesional en la cinematografía, en la producción, docencia, promoción y difusión. Ha producido 14 películas, 14 largometrajes, e innumerables cortometrajes y documentales.

-¿Nunca tuvo temor de fracasar en la industria cinematográfica? -“He tenido la suerte de que todas mis películas han sido catalogadas como buenas e interesantes, y han recibido premios nacionales e internacionales”.



-¿Además de talento y creatividad, qué otros elementos son fundamentales para lograr una buena película? -“Es clave contar con un equipo de producción muy bien calificado; sin él, no se puede hacer una buena película”.

Su carrera en el cine se inició con la dirección de la película *Muñeca reina*, historia basada en un cuento de Carlos Fuentes.

“En 1969, lo conocí y le pedí que me diera los derechos de su novela corta *Aura*, pero ya lo había vendido a Italia; sin embargo, me dijo: “Tengo un cuento

que te va a gustar, se asemeja en estilo a *Aura*, se llama *Muñeca reina*’. La leí y, ¡santo cielo!, me dije, este es el cuento exacto que yo necesito para hacer mi primera película, incluso, me gustó más que *Aura*”. Cuenta que a Fuentes le agradó el guion y le produjo la película.

Olhovich recuerda que hizo amistad con Luis Buñuel, quien le aconsejó que nunca se diera por vencido.

-¿Ha sacrificado la calidad de una película por otra que solo deje dinero? -“No me interesa

-¿Ha producido cintas de denuncia, como cuáles? -“*La sombra del caudillo*, prohibida por más de 20 años. He tenido películas que me han vetado, como *La casa del sur*; esa estuvo 10 años enlatada, no me dejaban exhibirla. Hubo otras en las que por hacerlas me querían meter a la cárcel, como *El Infierno de todos tan temido*; hubo orden de aprehensión en mi contra, o sea, el cine es peligroso, no es tan fácil”.

-¿Le da miedo seguir haciéndolas? -“No, no me da miedo, al contrario, eso quiere decir que las películas que he hecho han repercutido y son importantes”.

-¿Cuál quiere hacer ahora? -“Quiero filmar una sobre la expropiación petrolera, que se va a llamar *1938*”.

-¿Si viviera Lázaro Cárdenas cree que estaría en contra de lo que se está haciendo con el petróleo? -“Definitivamente”.

-¿Qué opina de la producción cinematográfica en México? -“Actualmente, se filman alrededor de 115 películas al año, yo digo que son demasiadas”.

-¿Cantidad o calidad? -“Demasiada cantidad, poca calidad”.

-¿Cómo recuerda la Época de Oro del cine nacional? -“Fue muy fructífera, se filmaban 120 películas al año, pero de mucha calidad, era la época de María Félix, Dolores del Río, Pedro Armendáriz, Pedro Infante, Jorge Negrete, era la época de directores como Gavaldón, Galindo, Emilio “Indio” Fernández, Luis Buñuel...”.

Este cineasta, entre 1969 y 1974, impartió las materias de Guion, Dirección Escénica y Realización Cinematográfica, en el Centro Universitario de Estudios Cinematográficos,

hacer dinero con mis películas, y si ganar mi sueldo y vivir de manera normal, para mi familia y para mí mismo, pero no hacerme rico con el cine, me interesa hacer películas de calidad y de arte, bien hechas”.

-¿Qué tipo de películas prefiriere hacer? -“Películas que hablen de problemas sociales, psicológicos, que sean entretenidas, pero en el buen sentido de la palabra, que la gente se entretenga y aprenda”.

Sergio Olhovich hace también cine de protesta. “Sí, el cine es un arte de comunicación masiva, no en vano Lenin, el gran revolucionario ruso, decía que de todas las artes el cine era lo que más le importaba, igual que en la Alemania nazi, donde veían el cine como un instrumento de propaganda fundamental. En todos los países se ha utilizado el cine como medio de comunicación, importantísimo, a tal grado que gran parte de la sociedad norteamericana está basada en lo que hace Hollywood”.

Olhovich

de la UNAM. Ha sido profesor de cine en la Universidad Iberoamericana, en los centros Cultural José Guadalupe Posada. Participó en diversos seminarios y conferencias de cine en instituciones nacionales e internacionales, entre las que destacan centros culturales de Alemania y la extinta Unión Soviética.

Ha encabezado las cooperativas cinematográficas Río Mixcoac y José Revueltas. Dirigió largometrajes como *El encuentro de un hombre solo*, por el que ganó el Premio ACE de mejor director en Nueva York; *La casa del sur*, que obtuvo premio especial en el Festival de Moscú; *Esperanza*, que ganó el Premio Catalina de Oro al mejor guion en el Festival de Cartagena, Colombia, además de 7 Arieles; *Bartolomé de las Casas* y *En un claroscuro de la luna*.

Escribió el guion de cada uno de sus cortometrajes. Para video y televisión ha realizado innumerables documentales y cortometrajes. Colaboró con la Secretaría de Educación Pública y la Dirección de Radio, Televisión y Cinematografía en una serie de 86 capítulos de programas educativos. En su filmografía destacan otras películas: *Evasión*, *Coronación*, *Llovizna*, *El infierno de todos tan temido*, *Ángel River* y *Cómo fui a enamorarme de ti*. Sergio Olhovich Greene es reconocido como un pilar de la cinematografía en México.

-¿Logró todas sus metas, maestro?
-“Hasta hoy, sí; pero tengo otras, todavía falta. Había un cineasta portugués, Manuel de Oliveira, quien vivió 106 años, y no dejó de hacer cine, hasta que se murió”.

-¿Esa es su meta? -“Esa es mi meta, tengo 75, así que aún me falta mucho”.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV
@DrSimiTV



Guazalín 5

Extracto de hoja de guayaba y aceite de linaza
60 cápsulas

\$169.00



Este producto no es un medicamento.
Su consumo es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
Vigencia de la publicación del 1 al 31 de diciembre de 2016.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Amor, hecho a m

“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de injusticias, más se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo soporta”.

Corintios 1.13.4

Fue una gala que proyectó su luz hasta las estrellas:

“Se abre la esperanza de vida a los niños con cáncer. Poco a poco, lograremos que tengan las mismas oportunidades de curarse que en los países desarrollados. Y eso será posible gracias al apoyo del Dr. Simi”, dijo el tapatío Ignacio Mariscal Ibarra, a nombre de Protección al Infante con Leucemia, A.C. (Jalisco 1).

Y Nieves Dolores Mogas, de Nuevo León, lo secundó: “Victor González Torres es un hombre de ideas, acción y resultados. Es nobleza de corazón. Me impulsa

a continuar y luchar por la inclusión total de los discapacitados en la sociedad”.

Ambos irradiaban felicidad. Eran ganadores de la 14.ª Premiación Nacional al Altruismo, en las categorías Unidos Por Ayudar y Por Un País Mejor, respectivamente. Él, medio millón de pesos. Ella, medalla de oro. Muy merecidos.

Victor González Torres exponía, así, de cuerpo entero, el amor hecho a mano y a la medida de quienes entienden que la verdadera felicidad es darse por los otros.



Victor González Torres encabezó la 14.ª Premiación Nacional al Altruismo, evento que condujeron Janett Arceo, Ariel López Padilla y repartió premios superiores a los 2.5 millones de pesos.



Y, satisfecho, presidió una ceremonia que repartió más de dos millones y medio de pesos en premios.

Sí, una fiesta que lleva 14 años de arrimar el hombro a más de 2,200 instituciones y reconfortar a millones de desprotegidos en todo el país, donde lo único que crece son los sin techo. 5,110 días para recordar que los abatidos y quebrantados no están solos.

María Teresa Hernández, vicepresidenta de Acción Social del Grupo Por Un País Mejor lo rubricó exaltando el trabajo de la Fundación del Dr. Simi, que ella preside:

“Han sido 22 años de la entrega del corazón, de hechos, de servicio a los demás. De trabajo voluntario que se articula para solidarizarse con los grupos vulnerables. De generar bien común y ponerse en el lugar del otro. Todo por convicción, porque la generosidad de un hombre se conoce por sus resultados.

“Es el caso de Victor González Torres, quien lleva los beneficios de manera directa a millones. Él nos ha enseñado de trabajar por un país mejor. Asumamos de manera positiva nuestro compromiso con la sociedad. Hay que amar para saber servir”.

Ante la atenta multitud, remató: “Les dejo un pensamiento del contador Víctor González Torres: ‘Por eso estoy aquí, para servir a Dios, a México y ayudar a los que menos tienen’”.

Y ahí, en el presidium, con don Víctor, presidente del Grupo Por Un País Mejor, sus hijos Víctor y Yessica, talento que enriquece ahora el rumbo de una empresa que ha marcado la diferencia en la salud pública.

Observaban de frente el salón Olmeca, del WTC, abarrotado con más de dos mil voluntades, más de dos mil personas comprometidas con la sociedad. Ellos llegaron de los estados, municipios, rancherías y de todas partes de la megalópolis.



La gala anual de Fundación del Dr. Simi congregó a más de 2,400 personas en el World Trade Center. El tenor Humberto Cravioto ofreció un recital, acompañado por su mariachi.

ano



Presenciaron y disfrutaron de una tarde de saludos con abrazos, besos y buenos deseos.

Ellos, satisfechos de cuidar ancianitos, madres solteras, enfermos de sida, niños con cáncer, leucemia, autismo, discapacitados... En fin, los representantes de instituciones que demuestran que en este país los buenos somos más. Esos que a diario comprueban que hay que ser congruentes con los que pensamos y hacemos.

Esos que, con salvas de aplausos y el "síquitibun", detonaron un jolgorio que cimbró los cimientos del WTC, con las potentes voces de los tenores Humberto, Alfonso y Fernando Cravioto. Esos que se emocionaron con los boleros del dueto Luna Negra. Todo, guiado con la maestría de los conductores Janett Arceo y Ariel López Padilla.

Un tributo a quienes son el alma y brazos del altruismo. Una luz que llega hasta el cielo.

Ganadores, categoría Unidos para Ayudar:

- 1.º \$500,000, Protección al Infante con Leucemia, A.C. (Jalisco)
- 2.º \$250,000, Casa Valentina para Niños con Cáncer, I.A.P. (Sinaloa)
- 3.º \$150,000, Centro de Desarrollo Comunitario Juan Diego, I.A.P. (Edomex)
- 4.º \$100,000, Instituto Nuevo Amanecer, A.B.P. (Nuevo León)
- 5.º \$ 50,000, Centro de Investigación y Promoción Educativa y Cultural, A.C. (Guanajuato)

Ganadores categoría Por Un País Mejor:

- 1.º Medalla de oro, Nieves Dolores Mogas Acosta (Nuevo León)
- 2.º Plata, Verónica Ortega Ramírez (Hidalgo)
- 3.º Plata, Araceli García Muro (Colima)
- 4.º Reconocimiento, Irma Aguiñaga Gómez (Coahuila)
- 5.º Reconocimiento, Amelia Guzmán Sánchez (Jalisco)

Categoría Unidos para Ayudar



Protección al Infante con Leucemia, A.C.



Casa Valentina para Niños con Cáncer, I.A.P.



Centro de Desarrollo Comunitario Juan Diego, I.A.P.



Instituto Nuevo Amanecer, A.B.P.



Centro de Investigación y Promoción Educativa y Cultural, A.C.

Categoría Por Un País Mejor



Nieves Dolores Mogas Acosta



Verónica Ortega Ramírez



Araceli García Muro



Irma Aguiñaga Gómez



Amelia Guzmán Sánchez

Expedientes del poder

Carlos Ramírez
 carlosramirez@hotmail.com
 @carlosramirez



México: cómo negociar con Trump

En la realidad, el gobierno mexicano nunca supuso que Donald Trump ganara las elecciones. La preferencia del republicano en la casa presidencial de Los Pinos formó parte de una estrategia fallida para tener de frente a los dos candidatos y plantearles la agenda de México. Pero, primero, Trump dijo que "sí"; Hillary Clinton dijo que "no", y el presidente Peña Nieto no pudo desinvitar a Trump. El asunto estalló en crisis.

Luego en la campaña de octubre, México se acercó a Clinton y al presidente Obama para "disculparse" por Trump, nuevamente en la expectativa de que el republicano sería derrotado. Pero vino la elección, Trump aplastó a la demócrata... Y México siguió cometiendo errores: ya con Trump como presidente electo, Peña Nieto se volvió a acercar a Obama y dejó que el estadounidense se le fijara a México su agenda. Obvio: el enojo creció en el equipo de Trump.

La realidad comenzará a partir de la tarde del 20 de enero, cuando Trump haya tomado formalmente la presidencia. Si muchos apuestan a la inexperiencia política del nuevo mandatario estadounidense —sería el primero en carecer de alguna experiencia política previa—, se olvida que en la Casa Blanca existe un "apparatchik" experimentado que regulará las estrategias de Trump.

Lo malo para México es que su agenda depende de la Casa Blanca; en cambio, las primeras decisiones de Los Pinos fueron la de reafirmar el camino consular de atención a migrantes ilegales, cuando se esperaba un replanteamiento general de la política exterior bilateral. Al parecer, el gobierno de México espera que Trump dé los primeros pasos.

Con Trump hay que negociar como con los tiburones: a sabiendas del poder de las mandíbulas. Es decir, desde jaulas de aluminio y con desconfianza. Pero, sobre todo, con una agenda previa bien definida. Y, además, una agenda basada en un nuevo consenso nacional mexicano entre todos los sectores, y en función de puntos concretos que no solo revaliden el nacionalismo, sino que planteen la reconstrucción del modelo de desarrollo nacional y no globalizado.

Es decir, que la negociación debe comenzar con la reorganización interna de México, cosa hasta ahora no vista por el pasmo presidencial ante los acontecimientos estadounidenses.



Fundación
BEST
a.c.

**El que paga,
manda**



**Más de 5,500 consultorios
de medicina general
y más de 10,800 médicos
a su alcance, servicio y
atención**

**Horarios y ubicaciones
de los consultorios,
llame sin costo al
Simitel 01 800 911 6666**

La vacuna es el

Vicente Monroy

Nunca, como ahora, a estar unidos.

Nunca, como ahora, pasar de los dichos a los hechos.

Víctor González Torres tiene un lenguaje sencillo. Como nadie, previó lo que se avecinaba para el país en materia de salud y a pesar de las descalificaciones, continuó.

El tiempo le dio la razón, tan prísticamente como ahora pocos pueden negar que tuvo razón al denunciar públicamente la corrupción que corroía el sistema de salud.

Fueron tiempos de lucha que hoy recuerda no sin algo de nostalgia; sin embargo, más allá de lo anecdótico, al presidente del Grupo Por Un País Mejor hoy le preocupa la falta de solidaridad.

Los tiempos que no vienen —como él dice—, sino que ya están aquí:

—El estado de las cosas en el país no da para estar optimista, ¿no cree?

Víctor González estrecha manos camino al salón del World Trade Center, donde están a minutos de iniciar la gala anual de Fundación del Dr. Simi.

“Veo con tristeza que la gente se ha deshumanizado; nos hemos vuelto materialistas”.

Detrás del personaje mediático, es la misma persona que hace 20 años impulsó un nuevo nicho de mercado, con la oferta de medicamentos genéricos al público en general.

Intercambia sonrisas con la gente que lo acompañará en la entrega de los premios que año con año, desde hace 14, otorga para estimular el altruismo.

—Difíciles tiempos los que se avecinan. “No creo que ‘vengan’; ya están aquí y, lamentablemente, nos dejan ver que hemos perdido sensibilidad. En México, en estos momentos difíciles, necesitamos amor y recordar las palabras de Jesús, cuando habló de amar los unos a los otros.”

Minutos después, ya arrellanado sobre el sofá, Víctor González ve con tristeza cómo el encono gana terreno, aunque los problemas no solo atañen a nuestro país; están a nivel global.

“Ojalá se fomentara más el altruismo, porque todas las muestras que podamos hacer por los demás son una excelente noticia. Sí, hay nubarrones en el firmamento, pero la vacuna es el amor.”

—Miseria humana, vanidad...

“Un odio estúpido; por eso, todo lo que sea brindar ayuda, amor y servicio al prójimo debe ser estimulado; es la vacuna de la que hablo para los tiempos difíciles que ya estamos viviendo.”

—Usted mismo fue reconocido en 2003 con el Premio Nacional al Altruismo.

Víctor González Torres esboza una sonrisa, pero advierte que aquel momento no fue lo que inspiró la creación de esta ceremonia.

“Sé que mucha gente necesita un motivo para entregarse; pero ese no es nuestro caso”...

—En el caso de su grupo, primero impulsó fundaciones de ayuda.

“...más allá de eso, creo que al ser humano se le ha olvidado compartir. Hemos perdido de vista todo lo bueno que puede hacer una palabra como la solidaridad. Necesitamos hacer más actos de amor. Ahora, más que nunca, hace falta estimular los valores.”

—Los malos, como usted lo ha señalado, parecen estar ganando.

“Pero también he dicho que los buenos son más; parece que no hay camino; incluso, que la corrupción gana terreno, pero yo afirmo que no es así. Estos son momentos para ocuparse y no de preocuparse”.

Víctor González Torres se ha ganado un lugar en la historia no solo por su visión em-

14 PREMIACION
DEL ALT



presarial, sino por la claridad de sus conceptos. Políticamente incorrecto, prefiere decir a las cosas por su nombre.

Hoy mismo, señala, “nos quieren hacer creer que la corrupción es parte de nosotros; falso y debe indignar que ahora tengamos gobernadores que ya no solo son corruptos, sino verdaderos asaltantes. Eso es algo ante lo que no podemos quedarnos indiferentes.”

amor: VGT

N NACIONAL TRUISMO



Hasta antes de que él impulsara la venta al público de los medicamentos genéricos en México, a finales de los años noventa –usted lo recuerda- no faltó quien lo tachara de “loco”. Era inconcebible que un empresario enfrentara a la poderosa industria trasnacional.

A 20 años de distancia, con un nicho de mercado que hoy disputan las mismas compañías que lo desacreditaron, este emprendedor recuerda que las “fórmulas” de éxito son para los tecnócratas. Su inspiración, ayer como hoy, fue apoyar y brindar un servicio a la gente. Ayudar a los que menos tienen.

“Esa ha sido mi máxima preocupación: incluso, antes que ganar dinero. Nuestra política, me refiero al Dr. Simi, siempre ha sido la de dar. Ojalá todos retomáramos y practicáramos valores como la solidaridad.”

Ojalá, dice, se pudiese entender el poder de cambio que cosas tan sencillas gestan en la gente. “Me refiero al hecho de saludar al vecino, no pelearse; respetar al prójimo. Tratar de ser mejores a diario; esa es la vacuna ante la confrontación, el odio y el temor generalizado”.

...Los buenos son más.

“No lo digo yo; es un hecho contundente y ante la incertidumbre, mucho amor. Eso es lo que nos va a salvar.”

La hora llegó. Estaban a instantes de iniciar la premiación y conocer a los que con su trabajo diario transforman la vida de millones de mexicanos.

Victor González Torres ahí entrega más de 2.5 millones de pesos en premios, para incentivar más acciones de altruismo. Sin embargo, como lo ha dicho desde que saltara a la fama, de la mano del Dr. Simi, en México hay que pasar de los dichos a los hechos.

En compañía de su hijo, Víctor también, pero de apellidos González Herrera -su brazo derecho-, se despidió como llegó: con una sonrisa y salió a recibir la cálida bienvenida de quienes como él, saben que es momento de estar unidos.



En estos
**momentos
difíciles, el
Dr. Simi[®]**
está, como
**siempre,
para ayudar
a los que
menos tienen**



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Leer por contagio

Alejandro Portilla

Club de lectura

Un club de lectura es un grupo de personas que disfrutan de un libro, al mismo tiempo. Cada uno lo hace en su casa, pero una vez a la semana, o el tiempo que decidan todos. Siempre en un día y hora fijos, se reúnen para comentar las páginas avanzadas desde el encuentro anterior.

Se trata de una gran oportunidad para hablar sobre algunos de tus títulos favoritos, así como para obtener ideas sobre nuevos libros en tu colección personal.

En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído en casa. Y se acuerda la cantidad a leer en los días posteriores; ese trozo solamente es el que se comenta en la siguiente. Naturalmente, cualquiera tiene el derecho a sobrepasar ese límite, pero no puede desvelar a sus compañeros lo que sucede después del punto marcado. La gran aceptación que tienen estos clubes se debe, seguramente, a que reúnen dos motivaciones:

- La lectura personal e íntima
 - La posibilidad de compartirla
- Por lo general, las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno saca leyendo en solitario.

El libro que se elija puede sugerirlo alguien, o entre todos decidir qué libro leer. En la literatura hay muchos géneros e intereses, y es importante que, en ese sentido, el club se distinga por algún interés en común para que sea más fluido y la discusión, provechosa.

Los invitamos a reunirse para que con la lectura todos participen en una experiencia lectora vigorosa.

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos del buen decir, amantes de la ortografía. Esta vez, la recomendación del día es la siguiente:

Bluf y blof son las adaptaciones gráficas del anglicismo bluff, por lo que se recomienda evitar el extranjerismo.

Bluf, término procedente del inglés, está recogido en el *Diccionario de la lengua española* con los significados de 'montaje propagandístico destinado a crear un prestigio que posteriormente se revela falso', 'persona o cosa revestida

de un prestigio falso de fundamento' y 'fanfarronada, acción intimidatoria hecha por quien no cuenta con los medios para cumplir su amenaza'.

Asimismo, el *Diccionario de americanismos*, de la Asociación de Academias de la Lengua Española, incluye la forma **blof**, también válida, y derivados como *blofear*, *blofeador*, *blofero* y *blofista*.

Por tanto, en la siguiente frase: «Cómo saber si una empresa es sólida

o un bluff», lo adecuado habría sido escribir «Cómo saber si una empresa es sólida o un bluf/blof».

Cabe recordar, además, que existen otras voces españolas, como *mentira*, *montaje*, *invento*, *engaño* o similares, equivalentes a la adaptación de este extranjerismo.

¡Hasta la próxima!

fgutierrezp@gmail.com

NUEVO HALLAZGO ARQUEOLÓGICO

SEGUNDA SUBESTRUCTURA EN LA PIRÁMIDE DE KUKULCÁN

A través de tomografías tridimensionales, un grupo multidisciplinario de especialistas mexicanos descubrió una segunda subestructura edificada entre los años 550 y 800 d.C., en las entrañas de la pirámide maya.

Se sitúa en la zona arqueológica de Chichén Itzá, en la península de Yucatán. Fue la ciudad más sobresaliente de los mayas en el periodo Clásico. En la década de 1930 fue hallada una primera subestructura en sus entrañas.

HALLAZGO
Una segunda subestructura en el interior de la primera (como una muñeca rusa matryoska), que medirá 13 m de alto por 12 m en dirección sur-norte, y 18 m en dirección este-oeste.

¿SABÍAS QUE...
en las culturas mesoamericanas, las pirámides simbolizaban el acercamiento de los hombres con sus dioses?

SIGNIFICADO SIMBÓLICO
Las fases constructivas de la pirámide se deben a diversos factores:

- la renovación de grupos de poder
- el deterioro natural de los edificios
- los constructores solo rellenaban y cubrían los templos antiguos

¿CÓMO SE DETECTÓ?

Investigadores de la UNAM y del INAH* utilizaron una tecnología que ellos mismos desarrollaron. Consiste en detectores eléctricos que iluminan el interior y arrojan datos sobre la resistividad del subsuelo.

*Universidad Nacional Autónoma de México e Instituto Nacional de Antropología e Historia



Fuente: Conferencia de prensa, investigadores del Instituto de Geofísica (IGF) de la UNAM. Investigación y edición: Jennifer Rosado. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría

Simi-tiras

La depresión o estrés

con Ángel Mora Suárez

Escanea el código y disfruta de las tiras

Síguenos por:

f Simi TV @DrSimiTV

EL HABITAR EN LAS GRANDES CIUDADES CAUSA LA FATIGA, EL INSOMNIO Y EL DECAIMIENTO CRÓNICO...

TAMBIÉN LA CONTAMINACIÓN, EL TRÁFICO DE LA CIRCULACIÓN, Y LA PROLIFERACIÓN POBLACIONAL CONTRIBUYEN A ESE PADECIMIENTO.

LO RECOMENDABLE, CUANDO ESTO ES POSIBLE, ES SEGUIR UN TRATAMIENTO MEDICO, CASI COMO EL SEGUIDO EN LA DIABETES Y LA HIPERTENSIÓN: LA CONSTANCIA.

HAY TAMBIÉN QUIENES RECOMIENDAN LA MEDITACIÓN Y EL REPOSO. LO MEJOR SE LO DIRÍA TU DOCTOR. ¡SUERTE Y SIGA CUIDANDO SU SALUD!



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

El barrio de Cuepopan

La ciudad de Tenochtitlán, los aztecas la dividían en cuatro barrios: Moyotla, Zoquipan, Atzacualco y Cuepopan.

De este último antiguo barrio surgió una de las rutas novohispanas más importantes de la ciudad que hoy tenemos.

En la iglesia de Santa María la Redonda, así se llama actualmente, comenzaba Cuepopan, que en náhuatl quiere decir "En el camino". Se refiere a que este barrio se encontraba en la ruta de México Tenochtitlán a México Tlatelolco, ciudades gemelas, pero que muchas veces fueron rivales y protagonizaron guerras. Infinidad de las batallas se dieron en Cuepopan.

En un principio existía un teocalli sobre el cual se erigió, a la caída de Tenochtitlán, una capilla por órdenes de fray Pedro de Gante, en 1598. Esta iglesia da origen a lo que hoy conocemos como la colonia Guerrero. Pero sigamos hacia el oriente, donde se extendía Cuepopan, por los rumbos del teatro Blanquita y la calle de Belisario Domínguez.

Ahí, en la esquina con el Eje Central, hay una panadería, se llama "Del Camino", en referencia al nombre de Cuepopan. Adelante, en la hoy calle Del 57, había un ojo de agua, muy importante para los aztecas, donde se construyó el convento de la Inmaculada Concepción, la Conchita, y más adelante se levantó el templo y convento de San Lorenzo Martín. La ESIME (Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Electrónica) ocupa este predio. En este camino había una lagunita, que muchos años después daría motivo para el nombre del barrio de la Lagunita. Y si seguimos por las calles de Belisario Domínguez llegaremos al edificio de la antigua escuela de Medicina, de la UNAM, en la Nueva España. Ahí estuvo la Santa Inquisición, de donde salían los condenados para ir al Quemadero de la Alameda.

Cuepopan terminaba en lo que hoy es la Plaza de Santo Domingo, donde Cuauhtémoc tuvo una casa. Frente a Santo Domingo, en la calle de República de Cuba, hay una escuela primaria y, cuenta la leyenda, que ahí se aparece la Malinche. Era el terreno donde estuvo la casa de doña Marina. ¿Cómo la 'béisbol'? Por estos lares era Cuepopan.

¡Ay, ojitos, pajaritos!

¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

Ideal para cada integrante de la Familia

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Infantil
Niños de 4 a 6 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños mayores de 12 años



www.farmiver.com.mx

Contacto Comercial:

info@farmacoscontinentales.com.mx

Fármacos Continentales, S.A. de C.V.

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu Salud y la de tu Familia



Historias armables

Arturo Martínez

El portal de Belén

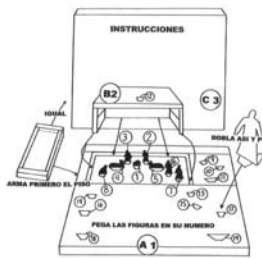
¿Tú pones nacimiento? Si lo haces, sabes a qué me refiero. Y si no, déjame decirte que forma parte de las fiestas navideñas. Propiamente, de la Navidad. Es una costumbre católica que celebra el nacimiento de Jesús de Nazareth. En México y muchas partes de América, le decimos “nacimiento”, pero en otras partes del mundo, le llaman “pesebre”, “portal” o “belén”, y se coloca en casas, iglesias, colegios, instituciones oficiales, escaparates de las tiendas, en centros comerciales o hasta en la calle. Los nacimientos pueden ser de madera, cerámica, papel, cartón o barro cocido. El chiste es que no falte ninguno de sus personajes: el niño Jesús, por supuesto; sus padres José y María; los Reyes Magos, que vienen a adorar y entregar regalos; una vaca, que representa la tranquilidad, y un burro, que significa el trabajo.

Se dice que comenzaron a instalarse nacimientos desde el siglo XIII. En la Nochebuena de 1223, san Francisco de Asís reunió a los vecinos de la villa italiana de Greccio en un pequeño templo para celebrar la misa de medianoche. O sea, que el primer nacimiento fue “vivo”, y así fue durante muchos años hasta que, poco a poco, se utilizaron figuras estáticas. Por cierto, las figuras no son necesariamente de la estatura de una persona normal, sino miniaturas que, a veces, no corresponden en tamaño. ¿Te has fijado que en los nacimientos de los abuelos, el burro es más grande que el pesebre, o que el elefante de uno de los Reyes Magos, es mucho más pequeño que él?

Y aunque se han encontrado restos de nacimientos en catacumbas romanas y en iglesias muy antiguas, fue a partir de los años 1300 cuando ya se formalizó ponerlos, en muchas partes del mundo.

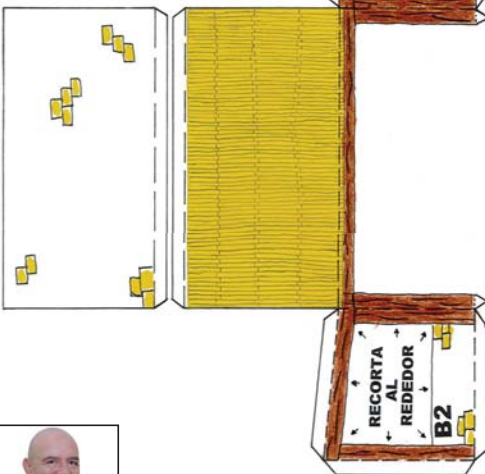
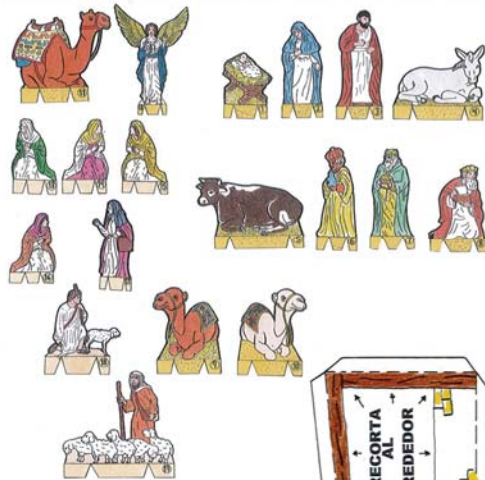
Actualmente, hay hasta con figuras de hielo. Pero tú puedes armar este y acomodarlo en un lugar visible de tu casa, durante esta época. Disfrútalo y... ¡Feliz Navidad!

¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

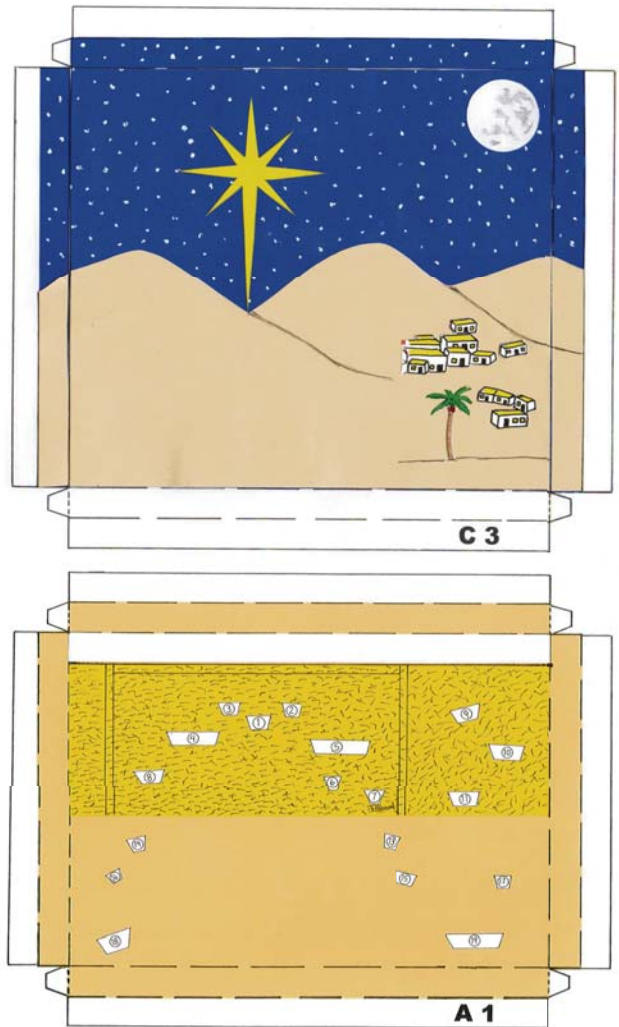
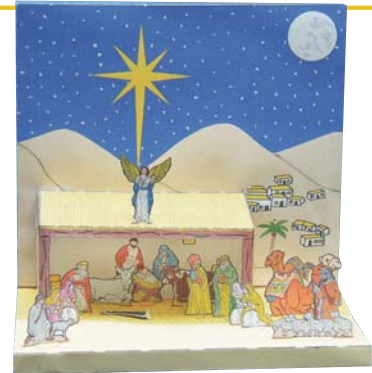


- 1.- Saca copias para tus amigos
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
- 3.- Con ayuda de un adulto, recorta las piezas según el orden de los dibujos
- 4.- Dobra en línea punteada
- 5.- Arma tu modelo siguiendo la numeración en los dibujos

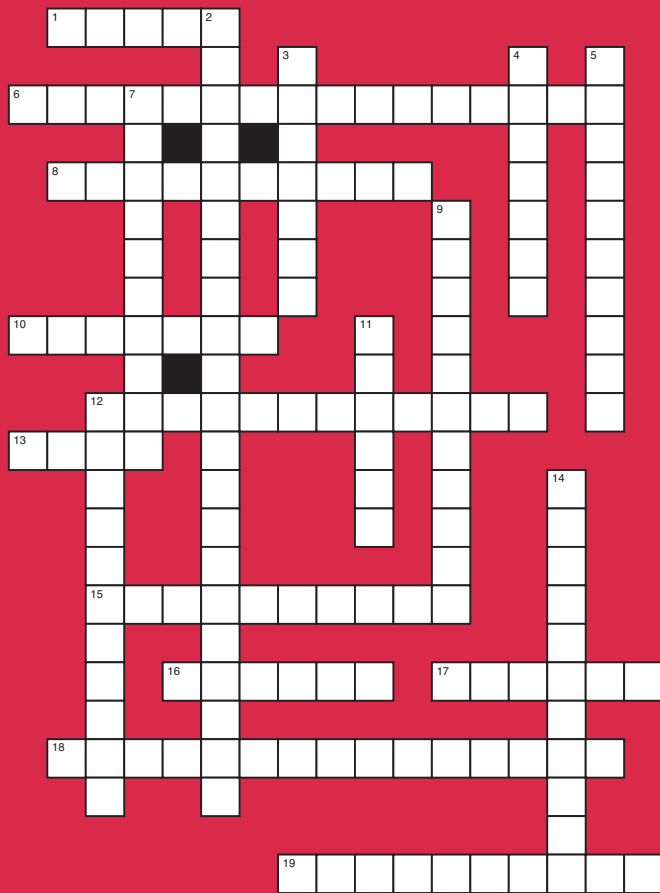
Si te cuesta trabajo armarlo, pide ayuda a tus papás



Edmundo Javier Olmos Vargas
Sugerencias: gurrus_59@hotmail.com



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



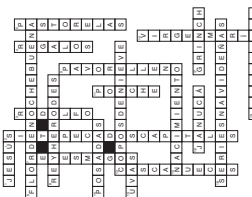
Horizontales

1. Se celebra su nacimiento el 25 de diciembre.
6. Era símbolo de pureza y vida nueva para los mexicas. Hoy, se asocia a la Navidad.
8. Manda a matar a todos los niños para evitar el nacimiento de Jesús.
10. Tradición que recuerda el recorrido de María y José.
12. Todos son distintos y caen en invierno.
13. Se comen en Año Nuevo, y por cada una pides un deseo.
15. Se coloca al pie del árbol de Navidad.
16. Es una celebración judía, conocida como la "Fiesta de las Luces".
17. Personaje que odia la Navidad.
18. Iluminan el árbol de Navidad.
19. Es bonachón como el Dr. Simi, pero se llama Nicolás.

Verticales

2. Representan los picos de las piñatas.
3. Nombre del reno de la nariz roja.
4. Se le obsequia a los niños en Navidad.
5. Se realizan en las escuelas para ejemplificar el nacimiento de Jesús.
7. Vienen en un caballo, camello y elefante.
9. Comúnmente, es el platillo principal en la cena de Navidad.
11. Bebida a base de diversas frutas, como tejocote y caña.
12. Ballet clásico cuyo protagonista lucha contra el Rey Ratón.
14. El 12 de diciembre le cantan Las Mañanitas.

Solución



Pamedan
DEXPANTENOL
Crema 5 %

\$33.00



maver
Con Ciencia por tu Salud
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica

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

Reg. No. 003V2016 SSA VI

Vigencia de la publicación del 1 al 31 de diciembre de 2016.



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Pregunto

Amigos y enemigos, estas quizá sean unas preguntas capciosas: ¿Hasta qué grado tienen culpabilidad los técnicos del éxito o fracaso del equipo que dirigen? ¿Quién o quiénes meten los goles? ¿Quién o quiénes meten los goles? ¿Quién o quiénes dan los pases para que sus compañeros metan los goles? ¿Son profesionales que ganan muy buenos pesos? ¿Tiene la culpa el técnico que el portero se haya "comido" un gol? ¿Que el defensa haya querido salir jugando (driblar, driblar) perder el balón y... gol? ¿Que haya un penalti y el tirador la "eche fuera"? ¿Que el árbitro se equivoque y anule un buen gol? ¿Que el mismo marque un penalti, sin serlo? ¿Que expulsen a 'x' o 'z' jugadores? ¿Ustedes, como dirigentes, contratarían a un técnico que ha estado en 6 o 7 años en equipos y no haya logrado nada? ¿Creen o no que hay jugadores que odian al técnico y lo echen fuera? ¿Creen que si el técnico saca a 'x' jugador del partido, por no rendir, ya se lo echó de enemigo? ¿Creen que haya en un equipo un grupito de 3 o 4 jugadores de banca que no "pelan" al técnico porque, según ellos, no sabe de fútbol, o no los quiere? ¿Creen que el técnico tenga consentidos? De un plantel que cuenta con 25 o 30 jugadores, ¿cuántos de estos están a favor del técnico? ¿Creen que haya agradecimiento por parte del jugador al equipo que le dio la oportunidad de ser alguien? ¿Creen que hay jugadores que pierden el piso? ¿Se acaban? ¿Siguen con el mismo nivel en otro equipo? ¿Creen que haya transa entre un representante del jugador y el técnico? ¿Hasta qué punto es profesional el directivo, técnico o jugador? ¿Creen que los jugadores sepan las reglas del fútbol? ¿Creen que el jugador trata de engañar al árbitro? ¿Cuántas revolcadas se da el jugador en el campo después de 'x' jugada, sin falta? Y después de que el doctor del equipo le echa agua helada se "alivia".

¿Creen, creen, creen...? Como aficionados, ¿reconocen cuando el rival fue mejor? ¿Sufren cuando su equipo pierde? ¿Se enojan cuando el equipo o 'x' jugadores no luchan por recuperar el balón perdido? ¿Aprueban a las porras peleoneras? ¿Reconocen al jugador que se entrega, que es bueno en el campo, pero salió en un mal día? ¿Van al partido a sufrir o a divertirse? ¿Es bueno ser fanático?

¿Es atento el jugador cuando un niño le pide una foto o un autógrafo? Y se lo da. ¿Y cuando no? ¿El jugador se preocupa cuando su equipo pierde? ¿Siente el jugador a su equipo? ¿Hay amor a la camiseta? ¿Cuántos jugadores están fuera de estos conceptos? ¿Los extranjeros dejan escuela? Algunos sí, pero son más los que no. Muchas incógnitas, solo usted tiene las respuestas.

Soñar en grande

Fernando Gutiérrez

Es mujer, es tapatía y, además, la deportista mexicana más destacada de todos los tiempos. Y eso ya es decir mucho, pues en un país donde domina el fútbol, sobresalir como golfista no es cualquier cosa.

Cierto. La vida de Lorena Ochoa Reyes puede contarse por sus títulos: número uno del mundo durante 157 semanas al hilo; 129 títulos estatales, nacionales e internacionales, desde 1989; 27 de la LPGA; 83 premios y reconocimientos, entre ellos el Nacional del Deporte, tres años seguidos (2004-2007)... en fin, mucho, muchísimo más. Ha sido comparada, incluso, con Tiger Woods y Nancy López, dos golfistas legendarios.

Disciplinada, muy seria (¿alguien la ha visto reír a carcajadas?), inseparable de la cachucha que lleva la marca del banco que la patrocina (¿alguien la ha visto sin gorra?). Lorena descubrió que el golf sería lo suyo, desde los 3 años. Y a los 6 ganó su primer título estatal; a los 7, uno nacional, y a los 8 ya estaba ubicada como primera del Junior World Golf Championship.

Especialista en psicología deportiva, con excelente inglés, comenzó como profesional en 2002. *Forbes* y *Times* la ubicaron entre las personalidades más influyentes del planeta. Además, fue líder de ganancias de 2006 a 2008.

Está casada con Andrés Conesa, tiene dos hijos, y en 2012 publicó su primer libro biográfico *Soñar en grande*, en el que destaca la importancia de tener visión y actitud en todo lo que hacemos en la vida, elementos que a ella la llevaron al Salón de la Fama, sin necesidad de tirarse maromas al estilo de Hugo Sánchez.

Una grande entre las grandes. Imitemos a esta ganadora.

fegutierrez@gmail.com





Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Superstición derrotada

Tras 108 años de dolorosa y amarga sequía, los Cachorros de Chicago se coronaron en las Grandes Ligas, luego de vencer a los Indios de Cleveland en siete trepidantes juegos, que presenciaron millares de aficionados en los estadios, y millones a través de la televisión. Y, sin duda, la joya de la corona en este Clásico de Octubre, fue el fin de la famosa "maldición de la cabra", tras décadas de traumática existencia. Ante la pésima exhibición ofrecida por los de Chicago, en el cuarto juego, pensé que morirían a la orilla del río, pero resultó todo lo contrario, pues los pupilos de Joe Maddon recobraron la calidad de su juego y fueron capaces de lograr una remontada para la historia. En efecto, a partir del quinto juego, para los de la Ciudad de los Vientos no hubo cabra que valiera y se convirtieron en el sexto equipo de la historia que consigue la corona del Clásico de Otoño tras estar contra la pared, 3-1. Y lo dicho: su afición es verdaderamente ejemplar. Han contado con ella en las verdes y en las maduras y, por eso, no me resultó extraño que nadie se moviera de su asiento durante las nueve entradas de ese cuarto juego en el que a su equipo, como dijo Yogui Berra: "se le hizo tarde muy temprano". Otra de las particularidades que tuvo la serie es que, para mi gusto, se enfrentaron los dos mejores managers de la actualidad: Joe Maddon, por los de la Liga Nacional, y Terry Francona, por los de la Americana, quien, por cierto, fue el que al frente de los Medias Rojas de Boston derrotó a la otra gran maldición, la de Babe Ruth. Creo, por otra parte, que la celebración más emotiva e impresionante que se ha registrado en la historia de las Grandes Ligas, es precisamente la que ofreció la afición campeona, la de los Cachorros de Chicago. Finalmente, digo que si el equipo no es desmantelado, estamos frente a una nueva dinastía que podrá hilvanar varios campeonatos de la Gran Carpa.

Horóscopos

Aries (marzo 21 - abril 20)

Los astros indican que no todo te caerá del cielo, solo por pedirlo; hay que luchar, poner una dosis de ingenio, ser emprendedor y ambicioso. La luna menguante del día 20, en Virgo, te recuerda que "tanto va el cántaro al agua hasta que se rompe". No abuses de tus energías y capacidades.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Marte en Acuario aconseja no ir en contra de tu naturaleza ni de tus aspiraciones, aunque vayas contra corriente. ¡Sé siempre fiel a ti mismo! Enfrenta las dificultades con una actitud positiva. Tienes que conciliar las tendencias que se oponen en ti para mejorar tu trabajo y ganancias.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Los movimientos planetarios de 2017 te recuerdan que es un tiempo lleno de exigencias, pero también de materialización de tus ideales. La luna en Escorpión, del 25 de la Navidad, indica que debes tener una actitud clara; de lo contrario, podrías caer víctima de enemigos que intenten frenar tus avances.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

En 2017, debes pensar y decir en voz alta: "Soy luz y nada malo puede ocurrirme, estoy abierto (a) y recibo la abundancia que la vida me regala". En los días de luna menguante, 20 y 21, no debemos hablar ni permitir que se nos diga nada contrario a la perfecta salud, felicidad y prosperidad.

Leo (julio 23 - agosto 22)

El Feng Shui recomienda que, para protegerse de vecinos negativos y cuidar el hogar, cuelgues espejos octagonales fuera de tu casa, nunca dentro. En este cambio de ciclo hay éxito, pero los asuntos relacionados con impuestos y recursos, pueden ser fuente de preocupaciones. Ocupate de ellos.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

En 2017, Neptuno en Piscis te inclinará a mejorar tus emociones y a percibir intuitivamente la creación y el contacto con las artes. Venus intensifica tus sentimientos y sientes la necesidad de superar rencores del pasado. Se te presentan diversas opciones en tu vida amorosa.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

El próximo año no desesperes, pues las cosas tomarán su sitio. Se inicia una época en la que habrá mucho movimiento y variabilidad en tus ingresos. Repite: "Soy un ser humano con poder infinito. Tengo dentro de mí toda la sabiduría del universo. Merezo ser feliz y tener todo lo que deseo en la vida".

Amira contigo



Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

La influencia de los astros, en 2017, resultará fácil, ya que lo viejo no se resistirá para dejar lo nuevo. Cooperar para aceptar los cambios. Recibe la luz de Selene y repite: "Selene, tú que facilitas el poder de la abundancia, ayúdame a ser un triunfador en todo lo que hago".

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Tu afirmación de 2017: "Me recupero y me responsabilizo de mi poder, sin perder generosidad". Tener poder no es orgullo ni la humildad es debilidad. Recordemos que nuestro cuerpo es nuestro templo. Tu salud puede verse afectada por abusos en comer, beber y no dormir. ¡Debes cuidarte!

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Tendrás nuevos amigos, en 2017. Renovarás los contactos que ya tienes y dejarás atrás los que no funcionan. Adelanta tus planes de trabajo. Tu lema es: "El menor esfuerzo, por el mayor provecho". No obstante en tu trabajo puedes sobresalir debido a los esfuerzos que has realizado en el pasado.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Júpiter en Libra reforzará la confianza, a pesar de que los astros te han traído por la calle de la amargura. Iniciarás el 2017 con cambios favorables. Acuario, te ayudará a tranquilizar la mente y repetir: "Solicito a mi propio ser que me ayude a crear tranquilidad en lo que necesito, aquí y ahora, así sea".

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Para tener trabajo en 2017, además de buscarlo, coloca en una olla, semillas de trigo y repite: "Por el poder de Dios y de mi voluntad, tengo trabajo". La gratitud debe formar parte de la vida. No olvides tenderle la mano a quien lo necesite. Hoy lo haces por ellos y la vida te lo regresará.

Feliz Navidad y venturoso 2017

amiraelser@yahoo.com.mx
consultas y cursos



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivanacruzmejia@gmail.com

Adiós...

Tal vez una de las cosas más difíciles que enfrentamos en nuestra vida es una despedida. Decir "adiós" no siempre es tan simple, como cerrar la puerta que abriremos unas horas después. La fuerza de este término es tal, que preferimos usar alternativas cuando dejamos a alguien: "hasta pronto", "nos vemos", "te veo al rato"... Incluso, nos vamos solo con un ademán o una mirada que nos protege manteniéndonos a distancia de la otra persona. Un hijo que se despide de su padre demuestra la consecuencia natural del paso de los años en nuestra vida. En el cine encontramos muchos ejemplos de esta escena, que seguramente nos afecta por la proyección que hacemos de nuestra realidad. Mi favorita se encuentra en *El gran pez* (2003), que retrata una complicada relación entre un padre que vive a través de sus historias, y un hijo que se siente abrumado y olvidado entre esas aventuras. Ellos representan una de las más emocionantes, inspiradoras y emotivas despedidas en el cine. Si bien es difícil despedirse, puede convertirse en una necesidad, un acto obligado para quienes se sienten estancados o aquellos que pretenden buscar crecimiento y nuevas oportunidades. Este puede ser el lado positivo de irse, una puerta a la superación, una luz que descubra caminos desconocidos para nosotros. Veamos el lado positivo y necesario de las despedidas y digamos "adiós" a la corrupción, conformismo, apatía, malos políticos, manipulación mediática, a quedarnos callados, al miedo y al "valemadrismo". Despidamos con una sonrisa todo esto que nos lacera y nos aleja cada vez más de un bienestar social. Todo tiene un inicio y, en ocasiones, su inevitable final. Estos días despedimos un año más, un año complicado que nos da la oportunidad de crecer y mejorar en el que empieza. Para ello, existe otra palabra con un peso importante que vale la pena repetir y recordar siempre: "Gracias" y "adiós".

Sentimental, madura y afortunada

Alejandra Cervantes Neri



Dicen que las apariencias engañan y la prueba más fiable es la cantautora Dulce María, quien con una amplia trayectoria en los escenarios prefiere la tranquilidad de su hogar a los reflectores y fama del espectáculo.

Dentro de esta imagen atrevida, la ex RBD confesó en entrevista con *Siminota Musical* que en sus días libres disfruta descansar, escribir y darse tiempo para ella misma.

Dulce María valora todo lo que ha vivido a lo largo de su carrera musical, y reveló que su secreto es siempre agradecer las oportunidades que la vida le ha dado, así como el cariño de la gente y sus seguidores.

"Mi familia me cuidó desde que era pequeña, ella guió mi camino. Me inculcó valores, educación y me mostraron que todo es efímero. Me enseñó que las cuestiones materiales no son relevantes y que lo que importa es la calidad de las personas".

La actriz y cantante reconoció que una de las etapas más felices en su vida fue mientras formó parte del grupo musical de pop RBD: "Todo empezó como una actuación en una telenovela, pero nos abrió muchas puertas. Viví experiencias muy bonitas, ya que pude estar en contacto directo con el público y en estadios con miles de personas. Sin embargo, también fue la etapa más difícil: dormía en aviones, no veía a mi familia y apenas podía asimilar todo lo que en ese momento estaba sucediendo".



Todo ciclo tiene un inicio y un final. Y ante las esperanzas de los fans de un reencuentro de esta agrupación, Dulce María dijo que no ve probable una próxima reunión: "No creo que suceda, cada uno de nosotros está enfocado en su carrera, persiguiendo sus sueños y trabajando en su realización personal, pero no niego que sería muy bonito que pasara".

Al aterrizar en su presente, se muestra contenta y satisfecha en su etapa como solista, y adelantó que su tercera producción, aún sin título, estará disponible a partir de marzo de 2017.

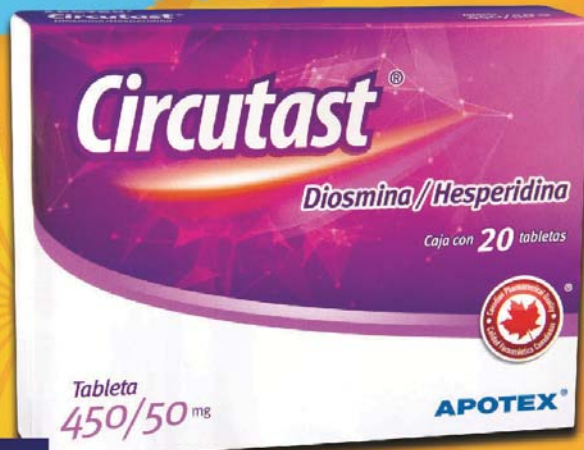
Dijo que las canciones que forman parte del próximo álbum tienen un impacto en ella, ya que reflejan las experiencias y momentos que ha vivido.

Entre sus proyectos a corto plazo, planea una gira para promocionar su próximo lanzamiento, y adelantó que ofrecerá conciertos en México, Brasil y en algunos países europeos. Por lo pronto, se encuentra ocupada con el estreno del tercer sencillo *Volvamos*, canción con ritmo urbano en la que comparte voz con Joey Montana.

Este video actualmente cuenta con más de 1.2 millones de vistas y se colocó, durante la primera semana de su lanzamiento, en la posición número uno de popularidad, en 13 países.

DIOSMINA CON HESPERIDINA

REG. N.º: 308M2015 SSA IV



de \$199
a \$188

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación del 1 al 31 de diciembre de 2016.

Ya contamos con...

Esomeprazol



Precio máximo al público \$729.00

\$365.00

Precio FARMACIAS SIMILARES®

40 mg 14 tabletas

Precio máximo al público \$456.00

\$186.00

Precio FARMACIAS SIMILARES®

40 mg 7 tabletas

Pregunta a tu médico por él

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación del 1 al 31 de diciembre de 2016.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



www.farmaciasdesimilares.com

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Narconovelas

Estoy muy decepcionado por la avalancha de narconovelas que nos están ofreciendo las señales de Azteca 13, Imagen Televisión, Canal 5 y GalaTV. No se vale. Primero, por lo delicado que es manejar esta clase de contenidos en los canales abiertos y en horario familiar. Segundo, porque representan una muy grave contradicción para la industria de la televisión mexicana, que se la pasa presumiéndonos sus valores y sus causas.

Tercero, porque son una burla para los noticieros y mesas de análisis. ¿A usted no se le hace medianamente sintomático que nuestros servicios informativos digan cada vez menos cosas del crimen organizado, mientras nuestras telenovelas se dedican a hacerle homenaje?

Y cuarto, porque son una prueba más de la falta de creatividad de nuestras pantallas.

¿Cómo quieren los ejecutivos de la televisión abierta nacional que las familias no huyan despavoridas cuando les ponen esta clase de programas?

¿Cómo quieren estos señores que los anunciantes asocien sus productos y servicios con narcotraficantes, asesinos, violadores, secuestradores y torturadores?

Tendrían que estar verdaderamente enfermos para caer tan bajo.

Por eso hay cada vez más personas refugiándose en otra clase de plataformas como Netflix, Blim y ClaroVideo.

Por eso hay cada vez más hombres y mujeres buscando información y entretenimiento en las redes sociales.

Las narconovelas son un error.

Mire, usted está en su derecho de ver lo que quiera. No le voy a negar que este tipo de historias, a pesar de la saturación, tiene mucho éxito porque apela al morbo, a la estimulación fácil.

Son como drogas audiovisuales, pero drogas al fin, y las drogas venden.

Para hay espacios y momentos para todo, incluso para los narcocontenidos.

Y las familias más humildes y numerosas de este país, las que están condenadas a ver pura televisión abierta, merecen otra clase de propuestas para divertirse, inspirarse y buscar soluciones cuando sintonizan los mejores horarios de este importante medio de comunicación. ¿O usted qué opina?

Para este frío, en **Dr. Simi**®

CONFÍO

Precio máximo al público \$67.⁰⁰
En Farmacias Similares® a solo \$ 16.⁰⁰



Precio máximo al público \$ 199.⁵⁰
En Farmacias Similares® a solo \$ 45.⁰⁰

Si persisten las molestias, consulte a su médico.

www.farmaciasdesimilares.com

De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®