



SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Enero 2017 / Núm. 417 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



**Medicamentos caducos:
¿qué hacer con ellos?**

pp.10 y 11



La musa rinde tributo p. 19

Escriben: Golpe en EU / Miguel Ángel Ferrer p. 6 • 2016: año del peligro / Carlos Ramírez p. 10 • Todos podemos ser promotores de lectura / Alejandro Portilla p. 12

Recicla pinos

El 50 % de los hogares en la Ciudad de México y Estado de México eligen un árbol navideño natural. De estos, solo 30 % lo adquiere en plantaciones certificadas, tanto por la Comisión Nacional Forestal (Conafor) como por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat). Un porcentaje aún menor da el primer paso para su disposición sostenible. Así que, aprecie lector, a continuación, el proceso para un manejo responsable de los pinos navideños:



El Estado de México es el principal productor, con 500 mil unidades en 4 mil 715 hectáreas, seguido de la Ciudad de México con 178 mil, distribuidos en 131 hectáreas.



El paraje Lomas de Tepemécatl, en Santo Tomás Ajusco, delegación Tlalpan, es una plantación certificada. Los registros aseguran que el oyamel y vikingo, están dentro de un área controlada, donde se descarta la tala y predomina la "corta", es decir, completamente legal y con la promesa del crecimiento certero de otro pino. Las familias que acuden están obligadas a reponer el árbol adquirido a partir de una reforestación sencilla y a devolver el pino navideño que será convertido en composta.



Mireya Isabel Sosa, responsable de este paraje comenta para *Siminforma*: "Mi abuelo nos ha inculcado el amor a estas 3 hectáreas que, desde 1986, se convirtieron en plantación exclusiva de árboles de Navidad. Los procuramos con cariño y cumplimos su ciclo natural. Nacieron en la tierra y se devuelven a la tierra, a diferencia de uno artificial que tarda 300 años en degradarse. "Estamos en una plantación comercial forestal, avalada por Conafor, y está creada per se, a fin de ser aprovechada de manera sostenible, desde la plantación, reposición forestal y disposición final, es decir, su conversión en composta".



Evite la saturación de los sitios de residuos sólidos urbanos. Al concluir la época decembrina, procure para su árbol un manejo ecológicamente responsable, llévalo a los centros de acopio cercanos a su hogar.



Por ello, en diversos puntos de las 16 delegaciones se instalarán centros de acopio que recibirán los árboles secos, a partir de la segunda semana de enero y hasta la segunda de febrero, además de tiendas de autoservicio y explanadas municipales.



El único requisito es que el pino sea entregado libre de luces, ganchos, esferas y adornos. Aquí, el árbol será sometido a un proceso de trituración para composta o abono orgánico.

Este es de potencial retribución a la tierra, ya que retiene la humedad, el paso del aire y mejora la estructura del suelo, por lo que contribuye a un mejor crecimiento y desarrollo de las raíces, lo que se verá reflejado en plantas de mejor calidad. Así, el ciclo se cumple sin violentar la naturaleza, sin tala ilegal y devolviendo nutrientes a la tierra.

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
Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor



Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez
Moisés Sánchez
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: Diciembre de 2016. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

Valentina, el ángel de los niños

Alejandra Cervantes

De acuerdo con la Secretaría de Salud, cada cuatro horas fallece un niño a consecuencia del cáncer, un promedio de 2 mil 150 muertes al año. Ante esto, es importante destacar que 70 % de los casos registrados son curables, si se detectan a tiempo y se les brinda el tratamiento adecuado.

Sin embargo, muchos niños no acceden al tratamiento que requieren; y otros, no tienen la posibilidad de continuar con él. La lucha es ardua y el desgaste físico, económico y emocional es enorme.

En Culiacán, Sinaloa, Cruz Elizabeth Rojo vivió en carne propia el alcance de esta enfermedad. Tres de sus hijos fallecieron en su lucha contra el cáncer. Valentina, la más pequeña, perdió la batalla contra este mal a los seis meses.

Durante su estancia en el hospital, junto a su hija, Elizabeth presencié cómo cientos de niños dormían en las banquetas, para esperar sus tratamientos al día siguiente. Esta situación hizo que en ella naciera el deseo de ayudarlos, y proporcionarles un lugar dónde dormir, además de los alimentos. Así nace Casa Valentina, en 2007.

“Valentina es un ángel. Vino a cambiar mi vida y la de todos estos niños. Vino a darles un lugar digno, con calor de hogar. Les aportó un espacio donde pernoctar, mientras reciben su tratamiento en el Hospital Pediátrico de Sinaloa, en su lucha de sobrevivir contra el cáncer”, comentó Elizabeth.

El hospital local atiende a más de 190 niños con esta enfermedad, y 140 de ellos son apoyados por Casa Valentina con alimentación, transporte y hospedaje, un aproximado de mil 680 familias beneficiadas al año.



“Nosotros vemos a la señora Elizabeth como una familia. No sabría qué hacer sola, sin dinero y con mi niño enfermo. El apoyo que nos da es enorme. Nos entendemos mucho. Ella tiene su dolor y yo el mío, pero eso hace que no queramos



dejar de luchar”, dijo Estela Paredes, abuela de Jesús, quien actualmente se encuentra en vigilancia después de una ardua lucha contra la leucemia.

Casa Valentina es un hogar, una familia. “Verlos sonreír es mi mayor satisfacción, es mi energía para continuar juntos con ellos en este caminar”, indicó Elizabeth.

Ante esta labor de solidaridad y amor incondicional, Casa Valentina fue recono-

cida con el segundo lugar de la categoría Unidos para Ayudar en la 14.ª Premiación Nacional al Altruismo, que organiza Fundación del Dr. Simi.

“Cuando me preguntan cuánto tiempo le dedico a Casa Valentina, les contesto que el mismo tiempo que le hubiera dado a mis tres ángeles en el cielo. Los niños merecen ser felices y tener solo lo mejor”, finalizó Elizabeth.



Para este frío, en **Dr. Simi** **CONFÍO**

www.farmaciasdesimilares.com
Vigencia de la publicación del 1 al 31 de enero de 2017.

A-D-Ka
Resina / Espesante
SOSN'S

Oxital-C
Acido Acetilsalicílico (Aspirina)
FORTE

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"
www.farmaciasdesimilares.com



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

VIH-Sida

En este 2017, deseamos se enfaticen los avances en materia de prevención, detección y atención del VIH-Sida de quienes lo padecen.

Mucho se ha progresado, pero persisten los contagios, sobre todo en adolescentes. Y es justo en este sector de la población donde hay un mayor descuido, debido a la falta de información, a los prejuicios para tocar temas de sexualidad desde la infancia, con la fantasía errónea de que esto sería abrirle la puerta a la promiscuidad.

La consecuencia de esta doble moral es que los adolescentes inicien su vida sexual sin información certera y libres de culpas. Muchos chicos aún piensan que los preservativos son dañinos, que causan enfermedades, que el VIH no existe, que por una vez no pasa nada, que la novia o el novio se ven de buena familia y eso es garantía de salud.

Todo esto y más, son ideas irracionales que surgen de la desinformación, del miedo, del concepto de pecado. No solo con la vida sexual, los niños y adolescentes necesitan aprender a pensar, a imaginar "qué podría pasar si...", cuáles son las opciones o consecuencias..."

Si no se actúa a tiempo, aumentarán los contagios de VIH y los embarazos no planeados, con el consecuente abandono emocional y económico de los hijos, quienes, a su vez, cuando crezcan, tampoco tendrán las posibilidades de brindar una educación y visión de vida distinta a sus propios vástagos.

Síndrome de la rana hervida

Gustavo Felipe Ramírez*

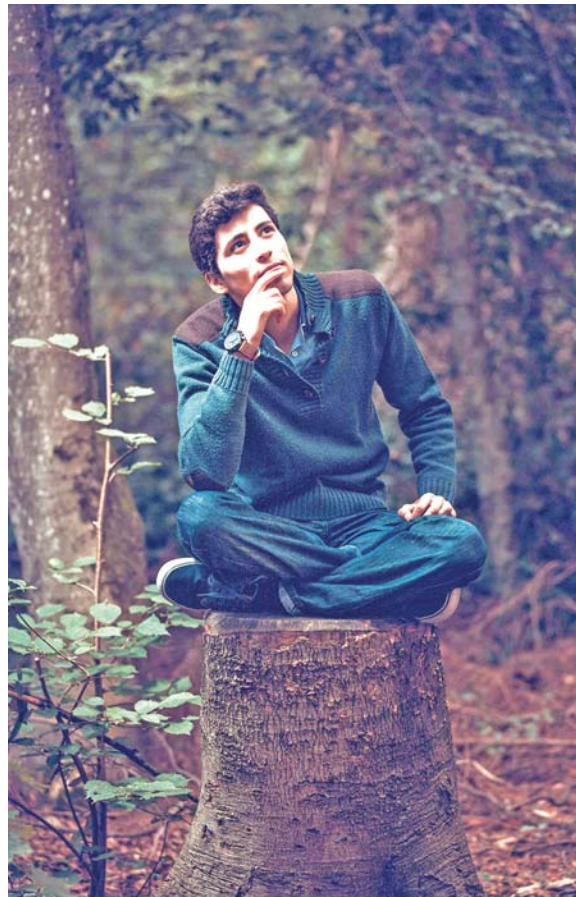
Te preguntarás: ¿Qué es esto del "Síndrome de la rana hervida"? Simple: es un conjunto de síntomas que caracterizan una enfermedad, y se usa tanto en el campo psicológico como en el cuidado del medioambiente.

Viene de la siguiente explicación: si tomamos una rana y la colocamos en agua hirviendo, evidentemente saltará; sin embargo, si la colocamos en agua fría y la vamos calentando, poco a poco, llegará al punto de la cocción y morirá sin darse cuenta. Esto pasaría debido a que la temperatura corporal de la rana se va adaptando a la temperatura del agua.

Traigamos ese ejemplo a nuestras vidas. Es cuando un cambio llega de manera lenta y gradual, pasa inadvertido, casi imperceptible a nuestros sentidos, y nos encontramos sin posibilidad o limitados de afrontarlo conscientemente

Más claro: estar deseando, durante todo el año, a que llegue el fin de semana, y cuando te das cuenta, lo que llegó es el fin de año e inicio del otro. Es cuando dices: "Qué rápido se va el tiempo", "Ya pasó Navidad", "Me estoy haciendo más viejo", etc., comentarios que te hacen ser consciente del tiempo que has dejado pasar y del cual te da la sensación de no haberlo aprovechado.

Pero lo más grave de este síndrome es cuando te acostumbras



a algo que es malo en tu vida y, al pasar de los años, lo ves tan normal que no haces nada por evitarlo. Quién no ha conocido o vivido un caso de maltrato a la pareja,

sobre todo, cuando ves el problema desde afuera, puede que te preguntes cómo una persona es capaz de soportarlos y de tener esa relación de dependencia.

Aquí, este síndrome se hace presente cuando el maltratador comienza siendo amable, atento, cariñoso y, conforme pasa el tiempo, va adoptando un comportamiento agresivo, tan gradual, que la persona agredida apenas logra percatarse o prefiere adoptar la culpa.

Ahora lo entendemos: la rana ha gastado toda su energía en adaptarse a las circunstancias, por lo que, cuando llega el momento crítico, no le quedan fuerzas para ponerse a salvo, existe una incapacidad para reaccionar a un maltrato.

La toma de decisiones, el razonamiento lógico, las emociones, son áreas y funciones de la mente que se encuentran afectadas por este síndrome. Entonces, piensa un momento: ¿Fue el agua hirviendo la que mató a la rana o fue el no darse cuenta de en qué momento debía saltar?

Por ello, es importante hacer una pausa y estar atento de lo que sucede a nuestro alrededor, ampliar la red de apoyo (amigos, familia, conocidos, compañeros de escuela, de trabajo, etc.) para poder compartir historias de vida e identificar cuándo te estás acostumbrando a algo malo para ti. Es enero, un mes para plantearse nuevas metas, aprovechemos el momento y evitemos este síndrome.

* Psicólogo del CNDEE



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

Comer bien para dormir mejor



El sueño es una actividad esencial que si no se realiza puede poner en riesgo la salud, ocasionar un mal estado de ánimo y aumentar el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales e hipertensión.

Nuestras abuelitas tenían razón cuando nos decían que un vaso de leche caliente antes de dormir, nos ayudaría a dormir mejor. Esto es porque la leche tiene proteína, con el aminoácido triptófano, el cual se convierte en melatonina, una hormona que ayuda a inducir el sueño. A partir de los 30 años, el nivel de melatonina que produce nuestro organismo disminuye, por lo que algunas personas presentan problemas

para conciliar el sueño o mantenerlo por más de tres o cuatro horas.

Existe un tipo de triptófano que es más eficiente a la hora de convertirse en melatonina, su nombre es "5-HTP" (5-Hidroxitriptófano). Esta forma de aminoácido está disponible en suplementos alimenticios.

Otros compuestos que pueden inducir el sueño son los neurotransmisores, como el GABA. Al igual que el 5-HTP, el GABA se puede encontrar en suplementos alimenticios. Finalmente, es importante dejar claro que una alimentación completa y un sueño profundo son necesarios para estar sanos y tener un mejor desempeño en el trabajo, escuela y deporte.



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



LUNES
10% de DESCUENTO

en estudios clínicos y de gabinete*.

*No se aplica en perfiles, paquetes ni otras promociones. *Promoción válida todos los lunes de 2017.

Los **Martes**

son para tu salud.
Paquetes desde \$205.00

*Se aplican restricciones por zona geográfica. Promoción válida todos los martes de 2017.

MIÉRCOLES Hasta **57%** de descuento
DE PERFILES*

*Promoción válida todos los miércoles de 2017. *Se aplican restricciones por zona geográfica.

JUEVES  **saludables**
Paquetes desde \$151.00

*Promoción válida todos los jueves de 2017. *Se aplican restricciones por zona geográfica.

VIERNES de DESCUENTO
*PAQUETE CORAZÓN 24
*PAQUETE INICIAL
*CHECK UP BÁSICO

Se aplican restricciones por zona geográfica. *Paquetes se promocionan todos los viernes de 2017.

Paquete **Sábado Saludable**

Antes \$ 538
A SOLO \$299

Promoción válida todos los sábados de 2017. Se aplican restricciones por zona geográfica.

Síguenos por  
www.ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM.



Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

www.economiaypolitica hoy.wordpress.com

Golpe en EU

Acusar, sin pruebas a la vista, a Rusia y a Vladimir Putin de haber influido en el triunfo de Donald Trump sobre Hillary Clinton, es la más reciente muestra de la guerra sucia emprendida por los poderes —fácticos e institucionales—, derrotados el martes 8 de noviembre de 2016, para torpedear, maniatar y anular al candidato victorioso.

El argumento de que con el “hackeo” de miles de correos electrónicos del Partido Demócrata logró Rusia inclinar la balanza electoral en favor de Trump, carece de sustento probatorio, y resulta risible y pueril. Solo que con acusaciones tan poco firmes fueron destituidos recientemente los presidentes Fernando Lugo, de Paraguay, y Dilma Rousseff, de Brasil.

Y conviene recordar al respecto la destitución, vestida de renuncia, de Richard Nixon, y la casi destitución de William Clinton. El primero, acusado de haber mentido en el curso de las investigaciones judiciales sobre el caso “Watergate”; y el segundo, por un asunto de sexo extramarital.

De modo que el asunto de los correos “hackeados”, tan insostenible como es, no puede ser menospreciado como factor de la lucha por impedir que Trump asuma la Presidencia, o por deslegitimarlo y acotarlo desde ahora. Digamos que, en el menos grave de los casos, sería una probadita de lo que le espera a Trump si continúa con sus afanes antiglobalizadores y antiguerreristas.

La guerra, ya se sabe, es un grande y permanente negocio para la élite armamentista y financiera estadounidense. Y Trump es una amenaza para la política de guerras sin fin, representada por Hillary Clinton y los dos partidos políticos dominantes en EE.UU.

Trump ha dado reiteradas y sólidas muestras de que no pretende meter a EE.UU. en nuevas guerras. Y, por supuesto, se han encendido las alarmas del “establishment” guerrerista estadounidense. Esta posición antiguerrerista, ¿no es razón suficiente para obstaculizar a un presidente y a una Presidencia tan poco funcionales al *statu quo*?

CEREAL DE CÁSCARA DE SANDÍA con alto valor nutricional



Estudiantes del Instituto Politécnico Nacional crearon “Sandy flakes”, cereal a base de cáscara de sandía que aporta grandes beneficios a la salud por su cantidad de compuestos y aminoácidos.

SANDY FLAKES Creación del cereal:

- Se deshidrata la cáscara para convertirla en polvo similar a la harina
- Se combina con cacao, agua y azúcar

36.4
kcal
proporcionan
25 g del producto

30
pesos
posible
costo comercial
del cereal

Es
antioxidante
por contener
cacao

15
minutos
dura la consistencia
del cereal en la leche

5
meses
tiempo de vida
en anaquel

Beneficios de la cáscara

Contiene citrulina: aminoácido que al ingerirse se convierte en arginina. Fortalece el sistema inmunológico y nervioso, regula el azúcar en la sangre y mejora la fertilidad masculina

NTX
NUTRITION

Fuentes: conacyt.prensa.mx. Investigación y redacción: Jennifer Rosado Martínez. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

CAMPAÑA PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión

Toma de presión
GRATIS

TODOS los MARTES,
de ESTE MES, en los consultorios médicos
de Fundación Best, A.C.
Y tú... ¿ya te checaste?



Fundación
BEST
A.C.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75%
de descuento



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



Cerveza contra alzhéimer



En busca de una sustancia natural que ayude a prevenir el alzhéimer a bajo costo, Claudia Pérez Cruz, investigadora del Departamento de Farmacología del Cinvestav, obtuvo el apoyo financiero del Consejo de Investigación sobre Salud y Cerveza de México, para realizar este proyecto.

Con el título de "Obtención de nutracéuticos derivados del desecho de la cerveza y su potencial neuroprotector en ratones transgénicos para la enfermedad de alzhéimer", pretende demostrar que sustancias como el licopeno y el lúpulo pueden tener efectos terapéuticos en el tratamiento de esta enfermedad.

La especialista explicó: "me interesa buscar terapias alternativas con complementos alimenticios que puedan ayudar a prevenir el desarrollo de la enfermedad del alzhéimer, y en esa búsqueda hemos visto que las propiedades de diferentes alimentos pueden ayudar a prevenir diversas alteraciones metabólicas asociadas a la aparición de la enfermedad".

Los trabajos de Pérez Cruz han mostrado, tanto en modelos de obesidad inducida por dieta, como en ratones transgénicos para el alzhéimer, que la ingesta de alimentos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias pueden mejorar las capacidades cognitivas y metabólicas.

En colaboración con el grupo de Nimbe Torres y Torres, del Instituto Nacional

de Nutrición y Ciencias Médicas "Salvador Zubirán" obtuvieron mención Honorífica en el Premio Nacional en Ciencia y Tecnología de Alimentos.

"El problema es cuando hay un desbalance, por ejemplo, como con la edad, los sistemas endógenos van decayendo y se empiezan a acumular las especies reactivas de oxígeno que dañan lípidos, membranas, ADN e incluso las proteínas.

"Con la edad se ve una acumulación de este daño y hay pérdida de los sistemas endógenos, entonces lo que pretendemos es dar una suplementación con antioxidantes provenientes de diversas sustancias para compensar esta baja de sistemas endógenos y evitar que haya tanto daño a nivel celular o neuronal", señaló Claudia Pérez.

Este trabajo científico, premiado por la Cámara Nacional de la Industria de Cerveza y Malta, se llevará a cabo en colaboración con el grupo de investigación alemán liderado por Alexander Garden y Enriqueta Martínez Rojas.

Los investigadores han logrado obtener de los residuos de la producción de la cerveza diversos productos, entre ellos el licopeno que tiene una actividad antioxidante, subproducto que se obtiene a muy bajo costo, por lo que podría ser una alternativa terapéutica para la prevención del alzhéimer.

Simipaz[®] FORTE



\$60.00

**30
cápsulas**

Vigencia de la publicación del 1 al 31 de enero de 2017.
Si persisten los molestias, consulte a su médico.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**HASTA
75%
DE AHORRO**

Falló el modelo económico:

María de los Ángeles Moreno

Juan Manuel Rentería



María de los Ángeles Moreno Uriegas nació en la Ciudad de México, el 15 de enero de 1945. Se tituló de economista, en la Universidad Nacional Autónoma de México, en 1966.

Es una política respetada y respetable, y eso no es muy común en nuestro país.

-¿Por qué? -“Buena, debería ser muy común. Siempre he creído que la política es ética y seriedad, respeto y servicio. Es lamentable que hoy no ocurra siempre así”.

-¿No fue un retroceso haber ingresado a un sistema político contaminado por la corrupción? -“Más que un retroceso es una pena, a mí me da mucha vergüenza y me produce escozor pensar que haya corrupción y esta parezca generalizarse, e insisto, no solo en la política, en los políticos, en el gobierno, sino también en otros sectores. Cuando alguien es corrompido quiere decir que alguien corrompió, es decir, es de ida y vuelta”.

-Nunca te has visto involucrada en algún escándalo, ¿cómo le haces? -“Buena, eso es relativamente sencillo, te dedicas a trabajar, buscas servir y alejarte de cualquier cosa que pueda manchar una trayectoria, siempre mantienes una línea de honorabilidad, creo que esa es la base”.

-¿Sacrificaste lo académico como economista por la política? -“No sacrifiqué, creo que la formación que me dio la UNAM, era muy orientada, muy dirigida al servicio público, y esa formación igual te lleva a la actividad económica

que a la social y a la política”.

María de los Ángeles Moreno ha impartido cátedra en la Escuela Nacional de Economía, en la Facultad de Comercio y Administración de la UNAM, en el Instituto Nacional de Estudios del Trabajo. Estudió un doctorado en Ciencias Sociales, en el área de Psicología Social de Grupos e Instituciones, en la Universidad Autónoma Metropolitana.

A partir de 1970, incursionó en política y en la administración pública federal. Fue subsecretaria de Programación y Presupuesto de la Secretaría de Pesca. Fue electa diputada federal y presidenta de la Gran Comisión de la Cámara Baja; senadora de la república y se convirtió en la primera mujer presidenta del Comité Ejecutivo Nacional del PRI. Presidió también la Conferencia Permanente de Partidos Políticos en América Latina (Coppal).

-¿Por qué decides ingresar al PRI, un partido tan desprestigiado? -“Buena, cuando estudiaba no era tan partidaria del PRI, mis compañeros fueron muy hábiles, y me fueron jalando a estudiar sus documentos básicos, lo que proponía, su plataforma, y dije, buena, los principios están bien, y vamos a ver qué méritos tiene.

-¿Qué piensas de la actual política económica? -“Yo no comparto la actual política económica, pero no la comparto de mucho tiempo atrás”.

-¿Cuál sería tu propuesta económica? -“Modificar la

política salarial, enfocar de una manera distinta al desarrollo social, en lugar de pensar en dádivas, habría que pensar cómo la sociedad, las comunidades, las diferentes áreas del país, puedan participar y aportar lo que esté en sus manos”.

Moreno Uriegas ha recibido innumerables reconocimientos a su trayectoria como economista y en la administración pública. El gobierno de Francia le otorgó la Condecoración de la Orden de la Legión de Honor, el gobierno de Panamá le confirió la Orden Manuel Amador Guerrero en grado de Gran Cruz.

El Premio para la Dama del Año le fue otorgado por la Mexican Foundation Civil Center, en San Diego, California. Aquí en México fue electa la Mujer del Año 1994. -Están muy de moda los destapes femeninos para el 2018, ¿tú qué opinas, le entras? -“¿Si yo le entro?, no comparto los destapes, me parece que perdemos mucho tiempo”.

-¿Tú crees que nos iría mejor con una mujer en Los Pinos? -“¿Creo que ya hay necesidad de un cambio! Sí, creo que el enfoque de una mujer pudiera ayudar a coadyuvar en la transformación de una serie de cosas que han estado trabando los cambios verdaderos”.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

t @DrSimiTV



DR. SIMI®

2017



ENERO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmmail.com
@carlosramirez

2016: año del peligro

El 2016 puede enfocarse desde el enlistamiento de efectos negativos de la crisis o desde la perspectiva de los desafíos. En los hechos, el año terminó por liquidar el viejo orden priista y presentar el reto de la construcción de un nuevo escenario nacional para el próximo medio siglo.

Bueno, se trata de un enfoque ideal porque las élites mexicanas cerraron el año con sus mezquindades de siempre: el bono, la negación de la realidad, en fin, todo igual y la ausencia de reflexión.

Si las cosas siguen así, entonces nuestras élites no tendrán razones para cambiar. Lo que queda es que la sociedad inicie el debate para la construcción de nuevas formas de hacer política y gobierno, aunque nuestros dirigentes tarden en entender.

El equilibrio mundial, el desorden militar externo, la pulverización de la delincuencia, el aumento de la inseguridad, el PIB que no puede crecer más de 2.2 % promedio anual y los miles de mexicanos que se incorporan por primera vez al trabajo, son apenas indicios del tamaño del reto mexicano.

La sociedad civil interesada en el futuro del país es importante pero minoritaria. Y sus prioridades son otras: las posibilidades de que la oposición gane posiciones clave no dependen de la astucia de esa oposición sino de los errores del PRI; y cuando la oposición puede llegar a lugares de poder, sus propuestas son las mismas del PRI, con todo y las corrupciones intrínsecas.

De ahí que se tenga la certeza de que la crisis de México ya no es responsabilidad directa del PRI y sus gobernantes –incluyendo a los corruptos–, sino de la oposición que ha fracasado en presentar modelos alternativos de ejercer el poder con responsabilidad y ética. La derrota de los priistas es más que evidente; pero es la hora en que la oposición (conservadora o neopopulista) ha sido incapaz de ofertar una opción integral de gobierno, poder y política.

Por cómo se presenta el corto plazo –2017-2019–, los mexicanos carecen de indicios para el optimismo. Por tanto, las verdaderas posibilidades del cambio político en México radican en la organización de la sociedad para exigir, proponer, administrar y vigilar el ejercicio del poder. Si no, seguiremos perdiendo el tiempo con esperanzas desencantadas.

Medicamentos ca ¿Sabe qué hacer con ellos?

Marilú Carrillo

Problemática

En México se generan 12 millones de medicamentos caducos al año, según la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). El 70 % se desecha en cestos urbanos e impactan severamente el medioambiente, y el 30 % restante, es dirigido al mercado ilegal.

La descomposición de jarabes, cápsulas, suspensiones o pastillas, junto con otro grupo de desechos (composta, metales, plásticos), altera la química. El mal manejo contamina tanto el aire como los mantos freáticos, esteriliza los suelos de cultivo y, en el caso de la salud humana, provoca alergias, trastornos respiratorios, resistencia a antibióticos e irritación ocular.

El marco legal

De acuerdo con el artículo 28 de la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos (LGPGIR-2006), estarán obligados a “la formulación y ejecución de planes de manejo, los productores, importadores, exportadores y distribuidores de los productos que al desecharse se convierten en los residuos peligrosos, tales como los medicamentos”.

El artículo 41 del reglamento de la Ley general del equilibrio ecológico y protección al ambiente en materia de residuos peligrosos indica:

“Los desechos o sobrantes de productos farmacéuticos cuyos envases precisen fecha de caducidad, serán considerados como peligrosos; por tanto, se someterán a los procesos correspondientes; los fabricantes y distribuidores serán responsables de la disposición final y manejo responsable, dispuesto en el reglamento y las normas técnicas ecológicas correspondientes”.

Por ello, el juramento que presentan los trabajadores de la salud de “primero, no dañar” involucra también, el manejo responsable.

Alternativas viables

En el 2008, surge el Sistema de Gestión de Residuos de Envases y Medicamentos (Singrem), sin fines de lucro, creada por la industria farmacéutica y apoyada por las autoridades de salud y medioambiente para el manejo y disposición final de los medicamentos caducos y sobrantes en los hogares del público usuario.

En entrevista exclusiva con *SimInforma*, José Antonio Aedo, director general, comenta: “El objetivo es establecer un mecanismo incluyente, el proceso de recolección es sencillo, integral y de bajo costo para el sector, lo hacemos mediante contenedores colocados en puntos estratégicos: hospitales, tiendas y farmacias”.



Tiene presencia en 27 estados de la república mexicana, 6 mil contenedores ofrecen servicio a más de 85 millones de mexicanos. Mensualmente, procesa alrededor de 40 toneladas, entre CDMX y Estado de México (22 % y 20 %, respectivamente).



“Farmacias Similares ha sido un gran aliado, con su visión ambientalista y responsabilidad social ha coadyuvado en este objetivo.

Nuestros contenedores están en la mayoría de sus sucursales, eso habla de una sinergia importante, es un ejemplo de voluntad al cambio en temas de salud humana y ambiental”.

¿Conoce usted el modelo operativo?, *SimInforma* se lo presenta:



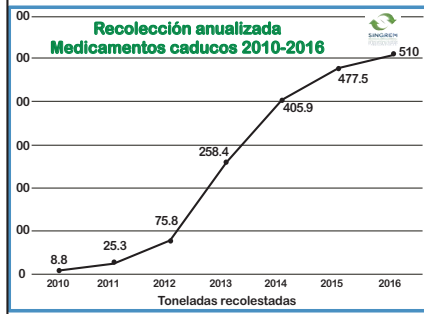
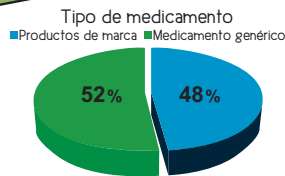
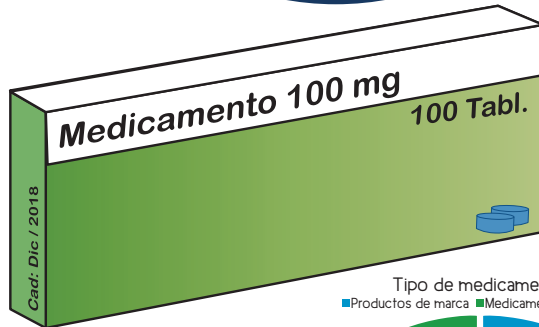
ducos

Modelo operativo

- Selección en hogares
- Depósito en contenedor
- Recolección por parte de personal autorizado
- Traslado a centro de clasificación
- Clasificación y transferencia
- Muestreo y estadística

20 sustancias activas más encontradas

- 1.- Paracetamol
- 2.- Ácido acetilsalicílico
- 3.- Metformina
- 4.- Ranitidina
- 5.- Diclofenaco
- 6.- Metoclopramida
- 7.- Bezafibrato
- 8.- Lorafadina
- 9.- Ambroxol
- 10.- Amoxicilina
- 11.- Coiprofloxacino
- 12.- Ácido fólico
- 13.- Complejo B
- 14.- Pravastatina
- 16.- Enalapril
- 16.- Omeprazol
- 17.- Naproxeno
- 18.- Calcio
- 19.- Clortalidona
- 20.- Gibemclamida



Datos estadísticos a octubre

DATOS	OCTUBRE 2016
Poblaciones atendidas	367
Estados con recolección	27
Habitantes atendidos	64,975,910
Contenedores acumulados	4,786
Contenedores nuevos	63
Bajas de contenedores	25
Kg recolectados en el mes	40,067
Kg recolectados enero-junio 2015	424,746
Kg acumulados desde inicio del programa	1,723,395

Editorial

Es tu año... que no te cuenten

En los albores de un nuevo año dispongámonos para enfrentar los retos con una actitud propositiva; con lo mejor de la inventiva, envidia y orgullo mexicanos, porque lo bueno está por venir.

Olvidemos que se inicia la cuenta y, este año, además, el *reality show* con el bufón del norte.

Dejemos atrás penurias y la malsana costumbre de rumiar abusos y decepciones, como esos aguinaldos hasta por 586 mil pesos que se despacharon "servidores públicos" ineficientes, descartados e improductivos.

Este 2017, por favor, pidamos –y empeñémonos en ello– por la unión del pueblo que está más allá de la diatriba, la confrontación y el odio.

Efectivamente, leerlo es mucho más sencillo que ponerlo en práctica, pero hagamos un ejercicio de instrospección, porque a final de cuentas, nadie vendrá a hacer por tu familia lo que solo tú puedes –y sabes– hacer.

Si eres de los escépticos consuetudinarios, la mala noticia es que ni toda tu molestia o corajes cambiaron las cosas en el pasado, así que este año no tendrá por qué ser distinto.

Al señor Peña Nieto le tiene sin cuidado lo que sucede, porque finalmente él no se despierta pensando cómo joder al país, cuando para eso tiene todo el día.

A los señores legisladores, mucho menos, y la mejor muestra es la insensibilidad que mostraron al aceptar carretadas de dinero cuando hay mexicanos que ni para comer tienen.

Hoy, cuando sabemos que ni el gordito de la barba blanca nos trajo más tranquilidad económica ni a los Reyes les alcanzó para acabar con la corrupción, meditemos qué tipo de México deseamos:

¿El medroso al que sus rapaces políticos le dictan que hay que temer a un extranjero baladrón, o aquel que a lo largo de la historia ha demostrado la valía de cada uno de sus habitantes?

Antes de asustarnos con el metate y el muro del muerto, que se pregunten allá qué habrían hecho sin el talento y la mano de obra mexicana.

En serio, ¿alguien cree que un muro detendrá el hambre y la legítima aspiración a una mejor calidad de vida, incluso viviendo a salto de mata?

Somos México y somos progreso. Somos trabajo y solidaridad a prueba de fuego y metralla. Estamos hartos de la corrupción; de las faltas de respeto de una caterva gobernante e ignorante.

Aquí, rendirse no existe y, como se dice, para atrás... ni para agarrar vuelo.

México es más que la violencia que ha dejado en ridículo a gobernantes que sin astucia ni programa, convirtieron en héroes a grupos criminales.

El nuestro es un país envidiable, muy a pesar del propio Estado.

¿Qué ha sucedido, entonces?... Que nos hemos dejado llevar por los augurios catastrofistas, cuando a diario salimos a demostrar que México, a pesar de los pesares, sigue en pie y así seguirá porque nadie tiene esto: capacidad para sobreponerse a la adversidad y, sobre todo, ánimo para burlarse hasta de nuestra propia desgracia.

Este debe ser tu año y no saldremos con la frase mentecata digna de un libro de autoayuda barata. Es tu año, porque amaneciste y hoy, por sobre todas las cosas, vas a salir a cambiar tu historia. Hoy es el día, confía y ten amor por todo lo que haces.



Escanea el código y disfruta de las tiras

Síguenos por:  Simi TV  @DrSimiTV

"NACE EL CINEMATÓGRAFO"

VAMOS A RECORDAR AHORA LA INDUSTRIA DEL CINE QUE INICIA CON EL DESBURRIMIENTO DE LOS HERMANOS LUMIERE.



LAS PELICULAS ERAN MUDAS Y TODAS DEL GENERO COMICO, ASI VINIERON HAROLD LOID, GUSTAV KEATON, Y OTROS MAS...



PERO EL MAS GRANDE FUE CHARLES CHAPLIN CON CINTAS GENIALES...



DESPUES VINIERON LAS CINTAS ANIMADAS, CON EL MAGNIFICO WALT DISNEY...



LLEGÓ LA SONORIDAD AL CINE Y LA INDUSTRIA CRECIÓ ENORMEMENTE. CREO QUE VOLVEREMOS CON EL TEMA, NOS VEREMOS.



¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!





Fármacos Continentales

ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis





Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños mayores de 12 años

Ideal para cada integrante de la Familia

www.farmiver.com.mx
Contacto Comercial:
info@farmacoscontinentales.com.mx
Fármacos Continentales, S.A. de C.V.

Por tu Salud y la de tu Familia



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Leer por contagio

Alejandro Portilla



Todos podemos ser promotores de lectura

Los promotores son aquellos que transmiten el gusto por la lectura, nos acercan a más libros y nos acompañan en la construcción de nuestros caminos como lectores.

Ser promotor de lectura es formar parte de un proceso de aprendizaje. Esto significa involucrarse en lo que el lector lee y cómo lo lee, en sus intereses y en las herramientas que posee para hacerlo. Todo, para encontrar los aspectos en los que podamos orientarlo de una mejor manera. Es importante recalcar que el promotor mismo debe tener gusto por la lectura.

Un buen promotor conoce a su lector, sus gustos, aficiones, preferencias, así como los acervos a los que podría tener acceso para recomendarle lecturas. Si nos proponemos ser mediadores, tomemos en cuenta lo siguiente:

- Asumir el compromiso de acercar libros a los lectores
 - Conocer los textos que recomendamos
 - Crear espacios específicos para leer con una frecuencia estable
 - Mantener una actitud activa para seguir aprendiendo
 - Estar disponibles para escuchar y conversar sobre lo leído y lo descubierto
- Y aunque esto suene complicado, una mamá, un tío, los maestros, una vecina o un hermano pueden ser promotores de lectura.

La enseñanza o promoción de la lectura, no es una responsabilidad solo de la escuela, es una tarea en la que todos tenemos que involucramos para poder comunicar y fomentar el quehacer lector. La lectura no se puede ver como una actividad aislada, esta transita a la escritura, regresa a la lectura, va a la expresión oral, se enriquece con la escucha... y así sucesivamente, en un ir y venir de procesos que se complementan y enriquecen mutuamente. Todos podemos ser promotores de lectura, si estamos dispuestos a leer y a escuchar.



¡Ay, ojitos
pajaritos!

Armando Ramírez

El Brujo de la Guitarra

El otro día me encontré con Javier Bátiz, en Iztacalco. El Brujo de la Guitarra se paró en la explanada del corazón de ese pueblo prehispánico, e hizo recordar a los jóvenes de antes cómo el blues nos llegó desde Tijuana, de su mano.

Ahí estaba el brujo, el chamán, un hombre de 72 años de edad, en el escenario, con su cabellera espesa, rizada, alborotada, con algunas canas, su traje blanco, brillante, un poco al estilo de Elvis Presley. De su guitarra salían sonidos bellos adornando el silencio de la noche.

Me contó cómo en su Tijuana aprendió a tocar la guitarra, y años después una joven madre le llevó a su hijo adolescente para que le enseñara a tocar ese instrumento de cuerdas.

Javier le preguntó al jovencito flacuchón, qué sabía tocar, este le dijo que la guitarra y el violín, gracias a que su papá estaba en un mariachi.

Ese niño era Carlos Santana, y con los años se convirtió en uno de los grandes guitarristas del rock. Javier siguió enseñando e influyendo sobre muchos músicos, como Fito de la Parra, integrante del legendario grupo de blues, Canned Heat, que realiza giras por Europa. Fito no se olvida del Brujo y lo invita a sus giras por Italia y otros países para que con su guitarra excelsa los acompañe.

Javier Bátiz lo sabe, hizo escuela entre los guitarristas del rock mexicano. Ahí están sus discípulos Guillermo Briseño y Alex Lora, entre otros. Entonces, uno no se asombra cuando cuentan que Jim Morrison lo iba a ver tocar, una vez que The Doors se presentaron en un centro nocturno de la Ciudad de México, allá por la avenida Insurgentes, y Javier tocaba en otro lugar cercano. Morrison le preguntó sobre sus secretos como guitarrista.

Y los integrantes de Los Rebeldes del Rock, cuando Jonhny Laboriel anunció que se separaba del grupo, lo invitaron para que sustituyera a Laboriel; pero, obvio, cuánta diferencia hay entre la voz de Jonhny y la de Javier. Ni modo, Bátiz no tocó con ese grupo; sin embargo, han seguido siendo "carnalazos". Hasta con la mamá de ellos fundaron un café cantante, cuando era muy complicado hacerlo.

En Tijuana, una calle que lleva su nombre y su casa se han convertido en un salón de la fama del rock. Uf, el Brujo Javier Bátiz, es una leyenda de la música en México.

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos; la recomendación de hoy es muy útil:

En *¿sabías qué?*, la palabra qué lleva tilde por ser un pronombre que forma parte de una oración interrogativa directa completa, lo que no sucede en la secuencia *¿sabías que...?* (Aquí observa que van los tres puntos suspensivos seguidos del signo interrogativo).

En la prensa, sobre todo en los medios digitales, es muy frecuente encontrar titulares o noticias encabezadas por la expresión *sabías que*, con o sin acento gráfico y conjugado en diversos tiempos verbales.

Para evitar confusiones, tengan en cuenta lo siguiente:

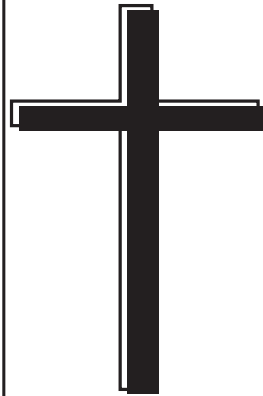
- *¿Sabías qué?* se escribe con tilde en el *qué* cuando se emplea como fórmula introductoria que anticipa una

información. Ejemplo: "¿Sabías qué? Al final, conseguí aprobar". En estos casos, se trata de una oración interrogativa directa y la secuencia conforma una pregunta completa.

- *¿Sabías que...?*, en cambio, se escribe sin tilde cuando se trata de una oración abierta que, de algún modo, queda momentáneamente en suspenso. Es el caso más frecuente en los titulares a los que sigue un hecho o dato: "¿Sabías que... el Dr. Simi es conocido en todo el mundo?"

- Cuestión distinta son las frases en las que hay una única oración que no queda en suspenso y el *que* también se escribe sin tilde, como "¿Sabías que el Dr. Simi es tan famoso como Mickey Mouse?"

fgutierrezp@gmail.com



Lamenta la sensible pérdida del señor

Ruperto González Hernández

acaecida en la Ciudad de México, el
13 de diciembre de 2016

Hacemos votos porque sus hijos, nietos, bisnietos y amigos
encuentren pronta resignación y puedan llenar ese gran vacío
que su partida deja.

Damos gracias a Dios porque llegaste a llenarnos de tu alegría, y sabemos que
nos volveremos a encontrar.

Rogamos por su eterno descanso



Historias armables

Arturo Martínez

¡Échale conejo!

Todos conocemos a los conejos. Sabemos cómo son y hasta qué les gusta comer.

Lo que quizá no todos sabíamos es que, originalmente, solo vivían en el campo. Hoy, se han convertido en una de las mascotas más queridas de los niños.

Se parecen a las liebres, pero son más chicos. Viven en madrigueras, pequeñas cuevas, grandes y largas, donde puede haber hasta 10 de ellos. Ahí pasan casi todo el día, porque su mayor actividad es durante la noche. Además, aprovechan que son animales silenciosos. Eso sí, si los hieren o los amenazan, hacen un sonido muy fuerte.

Como tienen hábitos nocturnos, se alimentan desde que comienza el atardecer hasta que amanece. Son herbívoros, es decir, que se alimentan de vegetales, y tienen un sistema de doble digestión, por el que el alimento pasa dos veces a través de su tubo digestivo. Por ello, arroja heces de dos clases: unas duras, y otras blandas que luego vuelven a comer.

Su digestión es muy rápida y, de algún modo, se debe a que su intestino delgado, mide... ¡3 metros! Tienen labio leporino, es decir, está partido, y con él pueden sujetar y elegir su alimento.

También hacen huecos en la tierra para alimentarse de raíces o bulbos. Viven en zonas arenosas, donde el terreno es blando, en bosques o en zonas de matorrales, que además les sirven para esconderse. Y, claro, como son muy adaptables, también en plazas o parques.

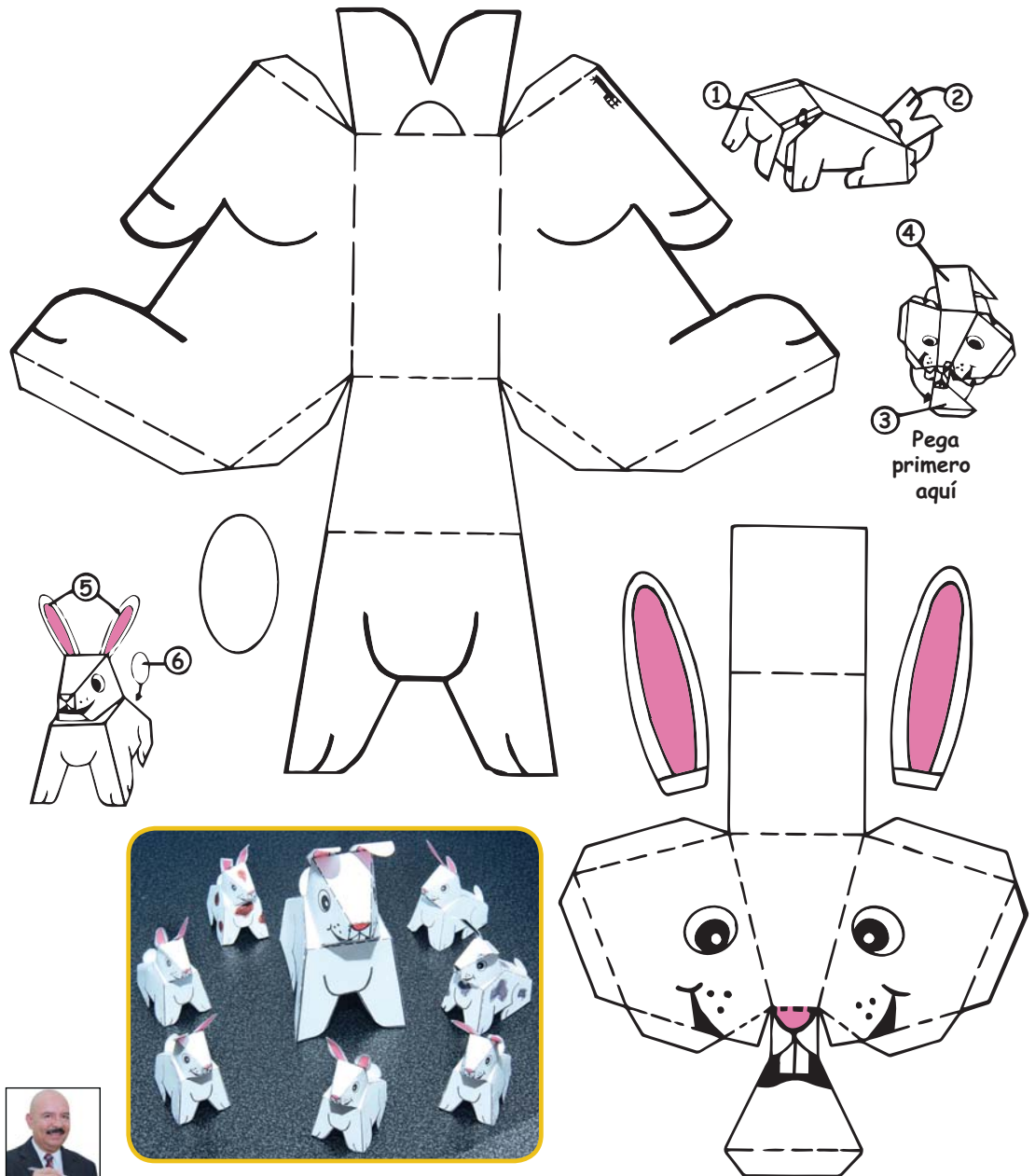
Se reproducen muy fácilmente, lo que hace que muchas veces exista sobrepoblación de conejos. Las hembras, todo el año, están en periodo de gestación, que dura aproximadamente un mes. Y en cada camada pueden parir... ¡hasta 12 o 14 crías!

Tú conoces conejos famosos: Bugs Bunny, Tambor, Roger Rabbit, Conejo, el de Winnie Poo, el Conejo de Pascua y E.B., su hijo adolescente, y seguramente muchos más.

Aquí puedes iniciar tu granja de conejos. En una de esas, armas solo una pareja... ¡y al rato vas a tener toda una población!

¡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 modelos siguiendo la numeración en los dibujos
- Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden



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

Simi grama

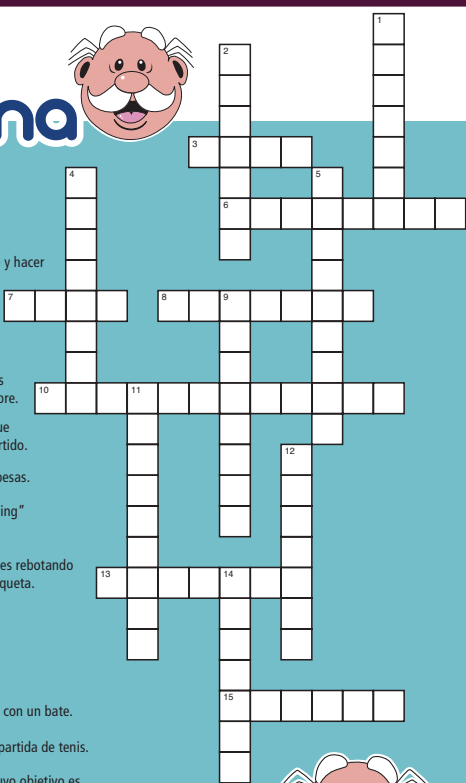


Horizontales

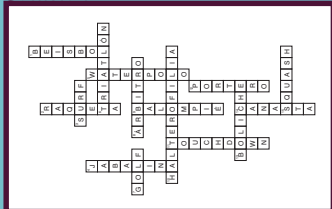
- Deporte que consiste en deslizarse y hacer giros en una ola sobre una tabla.
- Competencia que concentra tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie.
- Práctica de precisión, con 18 hoyos distribuidos en un campo al aire libre.
- Persona con la facultad de juez, que sanciona a los jugadores en un partido.
- Deporte que consiste en levantar pesas.
- También se le conoce como "bowling" o "bolo americano".
- Deporte que se practica en interiores rebotando la pelota en una pared, con una raqueta.

Verticales

- Deporte donde se golpea la pelota con un bate.
- Principal artículo utilizado en una partida de tenis.
- Instrumento largo del atletismo, cuyo objetivo es lanzarlo lo más lejos posible.
- Deporte en el que se marcan goles en una portería; se juega en una piscina.
- Nombre con el que también se le conoce al futbol soccer.
- Forma más valiosa de anotación en el futbol americano.
- Jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta en un juego de soccer.
- Nombre que se le da a la anotación en el baloncesto.



Solución



Horóscopos

Aries (marzo 21 - abril 20)

En el 2017, Urano y Júpiter, planetas de influencia, te invitan a aprovechar las oportunidades que tengas para descansar y rejuvenecerte, con el fin de estar preparado. Oración de Aries 2017: "Poder creativo divino, te invoco y suplico que me ayudes a mejorar mis cualidades y a lograr mis objetivos, en este nuevo ciclo".

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Amigo de Tauro, tendrás necesidad de mantener tu autonomía en 2017, eres concreto para realizar objetivos, te gusta mucho el reposo y la comodidad. Tu frase del 2017: "Triunfo en todo lo que emprendo. La gracia divina me fortalece e ilumina. Gracias porque soy bendecido por la esperanza". ¡Así seál!

Geminis (mayo 22 - junio 21)

"Fortalezco mi voluntad y el logro de todo propósito; la amada presencia que está dentro de mí, me ayuda, suelto y dejo ir toda situación gastada". Elige, en el 2017, vivir en una casa soleada, amplia, con mucha agua, sin ruidos. Pon flores púrpura en la sala, para la riqueza y prosperidad. Bendice tu nuevo ciclo.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Afirmación del 2017: "Perdono todo lo que necesite mi perdón; me perdono a mí mismo, libero todo el pasado, asimilo lo nuevo y avanzo con facilidad." Algunas ambiciones económicas son satisfactorias en 2017. Trabaja el interior de ti mismo para ser feliz. Puedes tener progresos y éxitos.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Decreto 2017: "Mi corazón elige el amor, esto me da alegría y expreso amor hacia el mundo. El principio divino interno me apoya." Las influencias planetarias de este nuevo ciclo propician revisar tus metas de trabajo. Es tiempo de nuevas propuestas. Existe tendencia a imponer de forma agresiva con la pareja. Transforma tus relaciones.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Frase 2017: "Me libero de lo que no me sirve; puedo equivocarme sin sentirme culpable; aprendo de toda experiencia. En mi mundo todo es perfecto". El hada de la esperanza presagia que en 2017 llegarán a tu vida nuevas oportunidades de trabajo, tienes que estar listo para aprovecharlas.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Los astros indican cambios. Júpiter en tu signo traerá, en el 2017, abundancia y prosperidad en tu vida. Es un año de grandes oportunidades. Repite: "Tendré éxito en todo lo que emprendo. La gracia divina me fortalece e ilumina mi camino. Gracias por las bendiciones". Así sea. ¡Hecho está!

Amira contigo



Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Los astros 2017 te marcan cambios e inicios de ciclo. Intentarás transformar tus relaciones afectivas. Sorpresas e imprevistos. Tus protectores espirituales y retores siderales, a quienes acudir en 2017, son Samuel, hijo de Plutón, tu planeta regente, y Buda. Los nativos de Escorpión son profundamente místicos.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Con el sentido del humor atraerás a personas alegres. En este 2017, la risa será el ingrediente para neutralizar los malos momentos. En lo afectivo, los astros te anuncian transformaciones con respecto a la pareja. Quizás te establezcas; debe haber una mayor madurez para que tu relación no se enfrie.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Es tiempo de recoger lo sembrado en 2016. Un viejo amor podrá aparecer. Saca el mejor provecho de lo que se presente en 2017. Carga una turquesa para protegerte en el nuevo ciclo e imagina que un halo de luz violeta rodea todo tu cuerpo, y nada ni nadie podrá afectarte.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

El arcángel de la libertad, Uriel, es tu protector, te da creatividad. Para que seas consciente de tu fe, tu palabra de poder es "Rama". ¡Repite! en 2017. Practica la afirmación en las ideas y en el lenguaje verbal positivo, son elementos importantes para la realización de nuestros deseos.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

En el 2017, elige casa con jardín, si tus condiciones económicas lo permiten. Para armonizar tu hogar debes adornar tu casa con flores blancas. Mi querido Piscis, el nuevo ciclo es un buen momento para iniciar una disciplina en diversos ámbitos de tu vida. Trata de mostrarte más cariñoso con la persona amada.

¡Feliz año nuevo 2017!

Unidos en el corazón

amiradelser@yahoo.com.mx
consultas y cursos

Pamedan

DEXPANTENOL

Crema 5 %

\$33.00



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 enero de 2017.



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Realidad y buenos deseos

Era de esperarse que equipos como Tigres y América llegaran a la final del Torneo Apertura del fútbol mexicano, ya que ambos gastaron buenos pesos en la contratación de jugadores. Obviamente, hay otros conjuntos, como el León, que también soltó buenos dólares en la contratación de "cracks" para conformar su plantilla, pero desgraciadamente, los Tigres lo echaron fuera, pese a hacer muy buen torneo.

Sin embargo, también me alegro de que en las fuerzas básicas de muchos clubes se trabaje bien con los chicos que serán las nuevas figuras de nuestro balompié, pero ojalá los papás no se metan a dirigirlos porque, muchas veces, los echan a perder.

En parte, estoy de acuerdo con que lleven a los muchachos poco a poco, pero hay que tener diálogo constante con ellos; incluirlos donde van a tener cierto rose con los "cracks" y, si se puede, meterlos a jugar un rato explicándoles el por qué no es el momento de que los alineen con el cuadro grande desde el inicio de partido.

Y en otros asuntos:

Ojalá... el "Chicharito" logre su objetivo. Lo considero un ejemplo, pues su constancia, dedicación y esfuerzo, así lo avalan. Desgraciadamente, ha vivido una prolongada sequía de gol y, para colmo de males, hasta penaltis ha fallado. También espero que Carlos "Gullit" Peña, quien es un buen jugador, recapacite el porqué de su situación, ahora que está de regreso al equipo León, donde se encumbró a la "fama". Deseo, sinceramente, que el golpe que recibió de las Chivas le haya servido, y que mande al carajo a aquellos que se dicen sus amigos, los que lo invitan al folklore.

Por último, debo señalar que Tigres y azulcremas se enfrentaron a destiempo, por compromisos que, parece, se echaron a cuestras y que, primero, debieron cumplir. Pero esto, ¿acaso no fue una mala decisión de quien o quienes lo hayan permitido? Asistir al Mundial de Clubes y a la Concachampions, para luego disputar la final de liga, los pasados 22 y 25 de diciembre, no puede ni debe permitirse. Por eso el Dr. Simi y la "Tota" dicen: "carajo".



"Nunca te rindas"

Fernando Gutiérrez

El jamaicano Usain St. Leo Bolt es uno de los más grandes atletas de todos los tiempos, en las pruebas de velocidad. Posee, "nada más", once títulos mundiales, nueve olímpicos, los récords mundiales en 100, 200 metros lisos y en la carrera de relevos 4x100, con el equipo de su país.

Mide 1.95 y pesa 95 kilos. Aun así, es una flecha en la pista. Es el hombre más rápido del planeta. Saltó a la fama en 2002, cuando apenas tenía 15 años.

Extrovertido, con plena confianza en sí mismo, es aficionado al baile. Con desenfado, practica pasos en la pista mientras trotta para calentar sus músculos.

Dato curioso es que este gigante no pensaba en ser corredor, sino jugador de críquet o lanzador de jabalina.

Es fanático del Manchester United, y desea enlistarse en ese equipo inglés, próximamente.

También gusta de la música, y hasta llegó a convertirse en un *disk jockey* durante un evento en París, en 2010, en el que hizo sonar reggae.

Generoso, en 2015 donó 1.3 millones de dólares a su colegio de la infancia para salvarlo de la quiebra.

Acerca de por qué Jamaica, con 2.8 millones de habitantes, produce más y mejores velocistas que EE.UU., con una población de 308 millones, hay lo siguiente:

Una investigación halló que "70 % de los jamaicanos tienen una variación fuerte del gen ACTN3, que produce una proteína en las fibras musculares de rápida flexión, asociada con el rendimiento explosivo.

"El mismo fenómeno que en Kenia produce especialistas en las pruebas de resistencia".

Sin embargo, para Bolt "la clave está en la competencia desde la niñez. Jamaica lo hace y congrega a 30.000 menores de todo el país. Ese es nuestro semillero".

Sea como fuere, Bolt quiere ahora ser una persona "normal", después de nueve medallas olímpicas. "Eso fue todo, se acabó", dijo el día en que se estrenó el documental sobre su vida *I am Bolt*. "Quiero hacer más trabajo caritativo".

Confiesa que tiene novia y que le gustaría comenzar una familia, "pero no llevo prisa en eso".

El "relámpago" Bolt aconseja a los atletas que comienzan: "Trabajen duro, concéntrense en eso.

"El mensaje final es nunca rendirse, a pesar de los tiempos difíciles como los que yo he vivido por mis lesiones, tedio y soledad.

"Nunca te rindas. Mucha gente se rinde. Creo que mucha gente, cuando se enfrenta a tiempos difíciles, se da por vencida. Para mí, siempre hay una manera de superar las dificultades.

"Mantente positivo. Trabaja duro. Sé feliz".

fegutierrez@gmail.com

Escanea el código y conoce más historias

Síguenos por:



Simi TV



@DrSimiTV





Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

A la vista, el Clásico Mundial de Beisbol

A cuentagotas, pero el llamado “Clásico Mundial de Beisbol” va ganando terreno en la cantidad de países participantes, en la competitividad y en interés, no solo de los tradicionales aficionados de Estados Unidos, América Latina, Japón y Corea.

Como se sabe, en marzo próximo, el equipo mexicano jugará la primera fase del evento en el estadio de los Charros de Jalisco, que bien puede calificarse como de primera línea, comparable con cualquiera de Latinoamérica.

Por su parte, Édgar González, hermano del famoso “Titán” y mánager del conjunto nacional, declaró plenamente convencido de que México podría armarse como el mejor de su historia.

Pero, como fácilmente puede observarse, una cosa es decir que “podría”, y otra muy distinta, que contará con el mejor equipo de su historia. Es que, como sucede en todas las selecciones clasificadas, no saben si sus peloteros que brillan en Grandes Ligas podrán obtener el permiso de sus respectivos equipos para participar en el evento internacional.

Este es uno de los renglones en que resulta indispensable un cambio, de manera que, al estilo del fútbol, esos permisos sean obligatorios en todos los casos en que los jugadores sean convocados para prepararse y participar en el Clásico Mundial.

Se dice que, para ganar en el beisbol, 80 por ciento depende del pitcheo, porcentaje que los aztecas pueden cubrir perfectamente con lanzadores de Grandes Ligas, tan exitosos como Marco Estrada, Roberto Osuna, Yovani Gallardo, Arnold León, Jaime García, Óliver Pérez, Sergio Romo, Jorge de la Rosa, J. Soria y joyas como los grandes novatos Luis Cessa, del Yanquis, y Julio Urias, de los Dodgers.

Es cierto, por otro lado, que el beisbol mexicano casi no produce bateadores de contacto y poder, como Adrián “Titán” González, pero eso se puede remediar con el “beisbol pequeño”, es decir con toques de pelota, con robos de base y jugadas de correr y batear.

Lo dicho: la clave son los permisos para nuestras estrellas de la gran carpa.

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

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

glenmark
A new way for a new world

Presencia Global

- Presencia en más de 80 países.
- 15 plantas de Manufactura y 6 centros de Investigación y Desarrollo.
- Más de 12,000 empleados en todo el mundo de más de 50 nacionalidades.

Es una compañía farmacéutica líder, fundada en 1977 y posicionada en las primeras 80 compañías farmacéuticas del mundo.

Línea Respiratoria

RESPONSABLE DE ESTA PUBLICACIÓN GLENMARK.

CONSULTE A SU MÉDICO.

DIOSMINA CON HESPERIDINA



REG. N.º: 308M2015 SSA IV

Tableta 450/50 mg

Caja con 20 tabletas

APOTEX®

de \$199

a \$188

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación del 1 al 31 de enero de 2017.

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

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación del 1 al 31 de enero de 2017.



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



www.farmaciasdesimilares.com



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Rebeldes a la mexicana

Hace unas semanas se estrenó *Rogue one* (2016), último filme de la saga más exitosa del cine: *Star Wars*. Como siempre las reseñas y opiniones estuvieron divididas y contrastadas. Para algunos representó un acierto de *Disney*, nuevo dueño de esta franquicia, y para otros fue un error más, que sigue minando la estructura y calidad de la historia.

La verdad es que, a mí, que no soy mega fan de la saga, me gustó. Me pareció dinámica, entretenida, con tintes de comedia y, obviamente, con su dosis de acción que te mantienen atento de principio a fin. Me tocó vivir la experiencia en 4D y, la verdad, el movimiento que acompaña los viajes de las naves combatiendo es divertido, vale la pena disfrutarla en este formato.

Para muchos, el problema de inicio fue ver en los pósteres la cara de Diego Luna, al parecer hay algo que no le perdonan: una actuación pasada, su trabajo como productor o director. No sé, pero lo cierto es que no me molestó verlo vestido de rebelde combatiendo al imperio. Tal vez en eso le sirvieron sus antecedentes como mexicano.

Hablando de ello, podríamos hacer una comparativa entre esta historia y algunos sucesos de nuestro país. Un imperio que se gana el repudio de la gente, que ocasiona la creación de una alianza rebelde, la cual mantiene una constante lucha para derrocar a los que están en el poder y lograr bienestar para la gente. ¿Les suena conocido?

Justo estamos iniciando un año difícil; por una parte, la incertidumbre del nuevo presidente estadounidense y, por otra, en casa, un gobierno que no ha cumplido con las necesidades más básicas de nuestra sociedad: seguridad, empleo y estabilidad económica. Para acabarla de amolar, es enero y ya *el imperio contrataca* con el primer gasolinazo del año.

La idea de organizar una alianza rebelde no estaría nada mal, ya existen asociaciones o grupos que mantienen una constante lucha contra las imposiciones y aberraciones de los servidores públicos. Pero, ¿no creen que necesitamos organizarnos más? Requerimos hacer algo para frenar tanta fregadera. Ahora la moda es fugarse y listo, ya no pasa nada. Organicémonos, actuemos unidos, urge hacer algo. YA.

Hasta que se apague el sol estaré con ustedes: Pantoja

Alejandra Cervantes



Isabel Pantoja, la musa favorita de Juan Gabriel, regresa a la escena musical con el talento que solo esta artista sevillana puede demostrar en el escenario.

Con el sentimiento a flor de piel y la fuerza vocal que la caracteriza, Pantoja lleva a sus seguidores por el más triste y, a la vez, más amoroso recuerdo que tiene del cantautor, a través de su producción discográfica titulada “Hasta que se apague el sol”, con la finalidad de rendir tributo a su amigo fallecido, en agosto pasado.

El autor, quien plasmó vivencias de recuerdo y olvido en sus canciones, es compositor de todos los temas de este nuevo álbum, el cual se grabó en México en 2014, pocos meses antes de que la cantante ingresara a la cárcel.

La intérprete, a sus casi 60 años, y quien alcanzó su mayor popularidad en las décadas de 1980 y 1990, presume en la portada de su nuevo disco, un vestido blanco de aire mexicano, con el que hace honor al Divo de Juárez.

Considerada una de las figuras más destacadas en los géneros de la copla y la canción española, lanzó su primer video titulado *Del olvido al no me acuerdo* en el que derrama algunas lágrimas y envía un beso al cielo a su amigo Juan Gabriel.

En España, la cantante ya cuenta con un Disco de Oro por sus más de 20 mil copias vendidas. *Abrázame muy fuerte*, *Hasta que te conocí*, *Te lo pido por favor*, *Dímelo* y *Dime que me amas*, son algunos de los temas que Isabel hace suyos en este homenaje.

Ante la expectación por su vigésimo noveno disco de estudio, Pantoja ya tiene fechas para su próxima gira, la cual se presume contará con una gran orquesta y mariachi.

La española comenzará por la ciudad de Madrid, el 11 de febrero de 2017, después en Barcelona, el 18 de febrero, y en su natal Sevilla, el 24 de junio. Fuentes cercanas a la cantante afirman que se organiza un *tour* por América, en la cual se incluirá a México.

“Alberto, en este momento mi corazón se paró con el tuyo. ¿Por qué no me has esperado? Cielo mío, jamás sabrás cómo te quiero. Con toda mi alma”, fueron las últimas palabras que ella dedicó a Juan Gabriel después de que se enterara de su fallecimiento.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Contenidos familiares

Hay muchas cosas que me ponen triste cuando veo la televisión. Una de ellas es la ausencia de contenidos familiares.

¿Por qué? Porque la televisión es el medio perfecto para unir a la familia, para verla en grupo, con las personas que más queremos, sin importar su edad.

Y en el caso concreto de algunas plataformas, como la televisión abierta, cada vez es más difícil encontrar esta clase de propuestas, programas que nos podamos sentar a ver con nuestros hijos, con nuestros padres.

Todo es pleito, insinuaciones de mal gusto, groserías.

¿Cómo aspiramos a tener un país en paz si nos divertimos mirando golpes y faltas de respeto?

¿Cómo queremos encontrar un pretexto para convivir en familia si la televisión nos lo está negando?

Por eso, hoy, yo quisiera pedirle un favor: durante este 2017 busque los pocos contenidos familiares que existen, promuévalos con sus amigos, a través de las redes sociales.

Tenemos desde las propuestas de plataformas como Netflix, Blim y ClaroVideo hasta los ejercicios de señales públicas como Canal Once y Canal 22.

Esto sin considerar la programación de las frecuencias especializadas de los cables y las antenas directas al hogar como Discovery Kids, Disney Channel, Nick y Cartoon Network.

En Netflix está la serie *Stranger Things*.

En Blim, *Blue Demon*. En ClaroVideo, caricaturas como las de *El Pájaro Loco*.

Canal 22 transmite una barra completa titulada *Clic-Clac*, y Canal Once tiene un canal entero para profundizar en esto que tanto amamos: *Once Niños*.

Ni hablemos de lo que está sucediendo en los canales de televisión de paga. Si le rascamos, sí vamos a encontrar cosas buenas. Sí, yo sé que ahora los chavos ven sus contenidos en otros aparatos y no estoy en contra de eso. Me fascina.

Lo que le estoy proponiendo es un poquito de convivencia familiar, que entre celular y celular, recuperemos el poder integrador de la televisión.

¿Se imagina pasar un domingo de caricaturas con los chiquitos y los abuelos?

¿Ya se puso a pensar en lo bonito que sería regresar a eso? Considérelolo. Vale la pena.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

www.farmaciasdesimilares.com

**¡Quítate un peso
de encima!**

ORLISTAT 60mg

- › **Combate el sobrepeso**
- › **Elimina parte de la grasa que consumes**



Aviso: 16330020183365 Consulta a tu médico. Consulta a tu especialista de salud o nutrición. Haz ejercicio y come sano. Contraindicado en embarazadas, lactantes, menores de 16 años, hipersensibilidad a la fórmula, colestasis. El producto, debe acompañarse con dieta y ejercicio.

