


SIMINFORMA

siminforma.com / Febrero 2018 / Núm. 430 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV

Amor o codependencia



pp. 10 y 11

Ayuda y amor



Desde hace más de 15 años, las Hermanas del Buen Samaritano brindan salud, casa, vestido y alimentación a cientos de habitantes en Malinalco, Estado de México, en un acto de amor hacia los más humildes. Conozca su historia.

p. 3



TE TRAIGO EN MI CARTERITA

SIMIcondón®

farmaciassimilares.com

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES®

Precio Máximo al público \$80.00
Precio Farmacias Similares®
\$21.00

SIMIcondón®

MÁXIMA SEGURIDAD

PREVENCIÓN ES SALUD.



Para este **FRÍO**, en
Dr. Simi®
confío

Precio máximo al público \$65.00 / 60 ml
En Farmacias Similares® a solo **\$ 32.00**

Precio máximo al público \$60.00 / 60 ml
En Farmacias Similares® a solo **\$ 26.00**

#20AñosDe **farmaciassimilares.com**

Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.
Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad
de quien lo recomienda y de quien lo usa.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**
DE AHORRO

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

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
Fabián Montes

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: enero de 2017. 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".

Ayudan por amor

Miguel Angel Sánchez

En México existen zonas que requieren nuestra ayuda. Una de ellas es Malinalco, municipio enclavado en el Estado de México.

Ahí la pobreza impera en la mayoría de sus rincones, debido a que 66 por ciento de sus 25 mil 624 habitantes se encuentra en esta condición, de acuerdo con datos del Consejo Nacional de Evaluación Política de Desarrollo Social (Coneval).

Sus habitantes luchan por subsistir con los pocos ingresos que les genera su labor en el campo. Otros gastos, como enfermarse, son preocupaciones que, a veces, se vuelven tragedias.

Un ángel los cuida

En un lugar como este hacen falta muchas manos que apoyen a los desvalidos; por eso, desde 2002, llegó a estas tierras la institución Hermanas del Buen Samaritano.



“Nuestra obra nace en Chile, en 1970. La madre fundadora (Irene García) tenía muchas ganas de venir a México, y pudimos llegar a Malinalco, donde vimos mucha necesidad. Por eso aquí se formó la congregación”, recordó la hermana Irene Carvajal, directora de la institución en México.

Desde entonces, la casa basa su atención en tres actividades. La primera es el comedor de niños, donde se brinda alimentación balanceada a menores de bajos recursos; la segunda, el dispensario médico que da consulta general y medicamento; y la tercera, el pabellón de los enfermos, el cual recibe y cuida a personas que no pueden valerse por sí mismas.

En sus 15 años de servicio, el Buen Samaritano ha atendido a más de 26 mil personas, gente que no solo proviene de Malinalco, sino de los municipios mexiquenses de Ocuilán, Joquicingo y Tenancingo, así como de los estados de Morelos, Puebla, Veracruz, Guerrero y la Ciudad de México.

“La necesidad tiene muchos rostros, puede ser una persona que necesita una despensa, un enfermo que lo ayuden en su casa, o alguien que requiere hospitalizar. Aquí todos tienen cabida, y sin pagar un peso, porque una de las consignas es que mientras más se da, más se recibe”, afirmó la religiosa.

Quienes asisten a esta casa encuentran atención y sobre todo un amor que los cubre en los momentos más difíciles de su vida.

“Yo no tenía a dónde ir al doctor, así que vine aquí y me han ayudado bastante. Son como mi familia, alguien con quien contar. Fíjese, yo tengo un hijo con esquizofrenia, y cuando me avisaron que venía una psiquiatra, pues traje a mi hijo”, señaló Adela González, habitante de Malinalco.

Pero este trabajo de asistencia social no puede hacerse solo, en él participan personas que en el voluntariado encuentran una forma de ser más útiles a la sociedad.

“Lo mejor de trabajar aquí es aliviar el dolor de la gente. Siempre he pensado en ayudar a las personas y al estar aquí lo he logrado, dándoles lo que necesitan”, destacó Ana Rivera, voluntaria médica.

Dr. Simi, poderoso apoyo

En 2015, Fundación del Dr. Simi conoció la labor que desempeña el Buen Samaritano y, desde entonces, la integró a su Red Unidos Para Ayudar, con la cual el organismo recibe apoyos en despensa, pañales y material de curación.

“El impacto de la labor de la Fundación del Dr. Simi es grande y altruista, porque ayuda a las fundaciones y



a las personas que lo necesitan, apoya realmente donde hay necesidad”, sostuvo Irene Carvajal.

Y como todo lo bueno que se da tiene recompensa, en la 15.ª Premiación Nacional del Altruismo, en noviembre de 2017, el Buen Samaritano obtuvo el primer lugar del certamen que reconoce y enaltece el trabajo voluntario.

Con un premio de 500 mil pesos, el organismo tiene la posibilidad de concluir una fase de su pabellón de enfermos.

“Nuestra labor es hacer el bien, e invitar a que conozcan nuestra labor; las puertas están abiertas”, concluyó la religiosa.



Salud y sociedad

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

Pensiones

Recientemente, Carlos Ramírez Fuentes, capitoste de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), declaró públicamente que los montos de las pensiones de retiro son insuficientes para una vida digna, porque solo llegan, en promedio, a dos mil pesos mensuales (100 dólares estadounidenses).

De modo que, en buena lógica formal, se puede hablar de la inexistencia de las pensiones. Porque dos mil pesos al mes y nada, viene a ser casi lo mismo. Y, consecuentemente, el pensionista se encuentra obligado a buscar otra forma de solventar los gastos de la vida diaria: alimentos, vivienda y salud. Y la situación casi no varía si el anciano recibe dos mil pesos al mes, o si carece de ella.

Estos hechos irrefutables documentan sobradamente el fracaso de la política social de protección y cuidado de las personas de edad avanzada. Se puede decir que el Estado dejó de cumplir con su obligación de velar por el bienestar de un sector vulnerable de la población mexicana, que adicionalmente es cada día más numeroso.

Así que vale sonar repetitivo: un sistema de pensiones miserables que no alcanzan para una vida digna, no es propiamente un sistema de pensiones; un sistema de pensiones, producto exclusivo del ahorro del trabajador y sobre el cual este no tiene ningún control, no es un sistema de pensiones; y un sistema de pensiones sin la presencia del Estado como responsable del pago de las pensiones tampoco es, propiamente, un sistema de pensiones. Se puede, en consecuencia, preguntar legítimamente: si ese tan citado sistema no sirve para garantizar una pensión que permita una vida digna, ¿para qué se creó, para qué sirve?

Se ideó para sustraer del bolsillo de millones de personas inmensos recursos monetarios que la alta burocracia puede utilizar discrecionalmente y sin rendir cuentas a nadie. Y menos, a sus legítimos dueños.

¿Y fueron felices siempre?

Kalinka Díaz *

El índice de divorcios en México es alto. Hoy, las personas se preguntan si vale más la pena continuar o no con su relación, o qué hacen las parejas felices para durar juntas.

John Gottman, uno de los mejores terapeutas mundiales en el tema, asegura que una pareja funciona, no por dinero o falta de conflictos. Durante una investigación de muchos años encontró lo siguiente: cuando las parejas impiden que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el compañero ahoguen los positivos, permanecen unidas. También estableció que quienes fortalecen su amistad se mantienen juntos, a pesar de los problemas.

Reglas de oro de las parejas felices:

1. Tienen claros los intereses, esperanzas y sueños del otro, como un mapa.
2. Reconocen los errores y muestran una actitud conciliatoria durante los conflictos.
3. Señalan las cosas positivas del otro, recordándolas. Incluso, mientras lidian con sus defectos.
4. Recuerdan la historia positiva de la pareja, de cuando se conocieron y conquistaron.
5. Se acercan al otro compartiendo alguna actividad en común.

6. Dejan que su pareja influya en ellos. Todos somos buenos en algo que podemos compartir amorosamente con la pareja, y viceversa.

7. Consideran que no todos los conflictos se resuelven el mismo día, pues hay cosas que no van a cambiar; son parte de la relación. Eligen qué conflictos resolver y cuáles dejar pasar.

¿Cuál es su solución para ese problema que no han podido resolver?

Empatía, cercanía, actitud conciliatoria, interés por el otro, admiración y respeto son valores que se pueden retomar, incluso cuando ya se han perdido en una relación.

Muchas terapias de pareja no funcionan, ya que las personas acuden cuando el rompimiento de la relación está por llegar.

¡No esperes más, acude a la asesoría psicológica!

* Psicóloga del CNDEE



INVIERNO BAJO CERO

UNA TORMENTA DE DESCUENTOS



Precio Farmacias Similares®
\$132.00
16 cápsulas 500 mg
Precio máximo al público \$ 254.49



Precio Farmacias Similares®
\$69.00
1 tubo 10 g
Precio máximo al público \$ 136.21



Precio Farmacias Similares®
\$93.00
24 pastillas 125 mg
Precio máximo al público \$ 164.82



CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.
Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.



De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Hábitos que impiden perder peso



Comer poco, irse a la cama sin cenar y hacer mucho ejercicio, son hábitos que resultan contraproducentes para quienes buscan perder los kilos ganados durante las fiestas de fin de año, aseguró la especialista Ana Lilia Rodríguez Ventura.

La profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), señaló que bajar de peso no se logra de la noche a la mañana; esas malas prácticas, en algunas ocasiones, llevan a mantener el sobrepeso.

Refirió que un kilo representa siete mil kilocalorías y que en una hora de ejercicio intenso, como baile, correr u otra actividad, solo se baja entre 300 y 500 calorías, según el estado de cada organismo, sexo, edad y hasta alimentación.

Rodríguez Ventura refirió que el sobrepeso y la obesidad son una enfermedad crónica que resulta en un exceso de grasa tóxica para el organismo que, además, traerá otros males.

“De hecho, a nivel pulmonar puede haber asma y a nivel

gastrointestinal, hígado graso, además de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otros”.

La especialista recomendó combinar el ejercicio con buenos hábitos alimenticios: “La dieta debe incluir los tres grupos de alimentos principales; el verde que son frutas y verduras; el rojo representado por aquellos de origen animal, y el amarillo con cereales y tubérculos”.

Indicó que la mitad del plato debe incluir vegetales, una cuarta parte de alimentos de origen animal y el resto, cereales. “Mientras más color haya será más saludable”.

Es indispensable dejar de comer alimentos chatarra, como las frituras, papitas fritas, refrescos y todos los alimentos industrializados; el postre indicado son las frutas.

“No podemos pensar que bajaremos en tres meses, mucho menos en tres semanas, lleva su tiempo. El caso es ser constantes y perseverantes”.

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Dormir el tiempo necesario y de manera adecuada permite mantener una buena salud y aumentar la productividad laboral. Aquí algunos consejos para lograr una vida más íntegra:

65 %
de los mexicanos
duerme
menos
de 7 horas

Duerme siete u ocho horas diarias sin interrupciones. Los niños deben hacerlo 10 horas para descansar adecuadamente

No sacrifiques

horas de sueño por terminar un trabajo: cuando el cerebro no descansa lo suficiente existe el riesgo de cometer más errores

Crea un ambiente propicio para dormir: la cantidad de luz, la temperatura y la cama influyen para un descanso reconfortante

Elige una postura adecuada: las más recomendadas son la fetal (de lado) o boca arriba porque permiten un descanso más completo

Crea un ritual antes de ir a la cama: dúchate para relajar el cuerpo, lee un libro o ve una película

Usa la cama solo para dormir; fortalece la asociación psicológica entre esta y el sueño; evita comer, usar tu computadora portátil o ver tv desde tu cama

Toma una bebida caliente (té o leche), al menos 30 minutos antes de dormir: te relaja para un sueño reparador. Evita bebidas gaseosas y cafeína

¿SABÍAS QUE...

para el correcto desarrollo de actividades, como toma de decisiones, razonamiento lógico, mayor motivación, niveles de energía y relaciones humanas se debe dormir entre siete y ocho horas diarias?

Simicondón, el mejor aliado

Si de seguridad se trata, al momento de tener relaciones íntimas, los mexicanos cuentan con un gran aliado.

El Simicondón, que comercializa Farmacias Similares, es uno de los mejores productos en su tipo, por calidad y precio, ya que desde el 2006 la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) lo tiene catalogado con esta distinción.

En la *Revista del Consumidor*, la Profeco publicó la serie de pruebas que hizo a 46 modelos de condones masculinos, de 24 marcas, y dentro de ellas el Simicondón obtuvo una de las mejores calificaciones, de acuerdo con parámetros de información al consumidor: orificios y rasgaduras posibles, hermeticidad del empaque, acabados,

verificación dimensional y resistencia del material.

Esto significa que el Simicondón es una opción confiable para quienes desean cuidar su vida sexual, sobre todo en este mes del amor.

Es importante enfatizar que, al final del estudio, la Profeco resaltó que la protección que brindan los condones depende del uso correcto del mismo, por lo que es necesario conocer los pasos a seguir en su utilización.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122, en caso de vivir en el área metropolitana de la Ciudad de México, o también puede consultar otros estudios de calidad en www.profeco.gob.mx.

Condomes: lisos lubricados

Marca / Modelo / Nombre del fabricante / País de origen / Registro de Salubridad	Evaluación global de calidad	Información comercial	Acabados	Orificios o rasgaduras visibles	Resistencia del látex	Precio (\$) **
Sico / Sensitive / CPR Produktions Und. Vertriebs GmbH / Alemania / 1359C92	E	Completa	E	E	E	35.30 a 41.90
Triángulo / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 01761C99	E	Completa	E	E	E	18
Trojan / Clásico / Church & Dwight Co. Inc. / EU / 0367C91	MB	Completa	ii	E	E	23.50 a 33.10
Durex / Comfort / SSL Healthcare Manufacturing, S.A. / España / 0179C99	MB	Completa	E	E	MB	29 a 35
Trojan / Delgado gold / Condomi erfurt Produktions GmbH / Alemania / 01618C2000	MB	Completa	E	E	MB	22.85 a 33.10
Trojan / Magnum / Church & Dwight Co. Inc. / EU / 0244C2005	MB	Completa	E	E	MB	32 a 39
Trojan / Delgado extra sensitive / Condomi erfurt Produktions GmbH / Alemania / 0183C2003	MB	Completa	E	MB	E	22.85 a 33.10
Sico / Ultra sense / Sagami Rubber Industries, Co. LTD. / Japón / 0351C95	MB	Completa	E	E	MB	33.40 a 43.90
Sico / Safety / CPR Produktions Und. Vertriebs GmbH / Alemania / 2811C90	MB	Completa	E	E	MB	33.40 a 39.50
Encanto / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 1176C96	MB	Completa	E	E	MB	15
Don Juan / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 00420C2000	MB	Completa	E	E	MB	18
Oasis / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 0340C95	MB	Completa	E	E	MB	18
Simi Condón / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 0386C2003	MB	Completa	E	E	MB	15
Everything / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 0163C95	MB	Completa	E	E	MB	15 a 23
Profilatex / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 971C96	MB	Completa	E	E	MB	18
Don / No presenta / Profilatex, S.A. de C.V. / México / 0141C95	MB	Completa	E	E	MB	18 a 23
Okamoto Beyond Seven / No presenta / Okamoto Industries, Inc. / Japón / 0186C2001	MB	Completa	E	E	MB	24.90

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular D = Deficiente

Fuente: Revista del Consumidor



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



PAQUETE PRENUPCIAL

Porque queremos iniciar junto a ustedes
la nueva etapa de su vida,
contamos con 2 paquetes prenupciales:

PRENUPCIAL 1

**Grupo sanguíneo y
Factor RH, VDRL**
(Individual)

\$ 134

PRENUPCIAL 2

**Grupo sanguíneo y
Factor RH, VDRL, VIH**
(Individual)

\$ 329

Protección válida durante el 2018.
*Se aplican restricciones por zona geográfica.
Consulte restricciones en www.ssdrsimi.com.mx



www.ssdrsimi.com.mx
SIMITEL 01 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Ced. Prof.: 4451415-UNAM



México, una desgracia: Luis de la Barreda

Juan Manuel Rentería

Luis de la Barreda Solórzano nació en la Ciudad de México el 2 de marzo de 1950. Tiene 67 años. Estudió la licenciatura en derecho en la Universidad Nacional Autónoma de México. Cursó la especialidad en ciencias penales en la misma institución. Obtuvo la maestría y el doctorado en derecho. Ha dedicado gran parte de su vida a impartir cátedra y es investigador del Instituto de Investigaciones Jurídicas de nuestra máxima casa de estudios.

Fue profesor de Derecho Penal por oposición, en la UNAM; coordinador de la carrera de derecho en la Universidad Autónoma Metropolitana; coordinador de la maestría de la ENEP Acatlán; director de docencia del Instituto Nacional de Ciencias Penales, y director del Instituto Ciudadano de Estudios sobre la Inseguridad.

-¿Qué ha sido para usted casi medio siglo como abogado y especialista en ciencias penales?

- “Una experiencia muy apasionante, tuve la gran suerte de haber elegido una carrera que me ha dado grandes satisfacciones, también grandes sobresaltos; pero toda pasión está llena de zozobra, de emoción, de alegres derrotas, de triunfos. Me siento muy contento, muy afortunado de haber elegido esta profesión”.

-¿Qué opina de la terrible ola de violencia que padecemos?

- “Es una verdadera desgracia. México tenía, en 1997, una tasa de homicidios de 19 por cada 100 mil habitantes, principalmente, en Oaxaca, Chiapas y Guerrero, causados por motivos de atraso cultural y económico. El proceso civilizatorio fue haciendo que bajaran esos crímenes, de 1997 a 2007 fueron de 19 a 8, son muchísimos si los comparamos con Europa, donde es 1 por cada 100 mil habitantes, pero a partir de 2008 empezó a subir



de nuevo la tasa, y en 2012 teníamos una mayor que en 1999”.

-¿Vamos hacia la anarquía?

- “Espero que no, pero hay signos muy preocupantes, el vacío de poder, la debilidad institucional, la colusión de servidores públicos con delincuentes, es decir, una serie de factores que hacen que la situación sea sumamente preocupante, sin que se tomen las medidas que podrían empezar a revertir esta situación”.

-¿Qué hacer?

- “Una revolución institucional en todas las procuradurías de justicia. En otros países se cuenta con policías sumamente preparados, por supuesto, tienen buenos salarios, buenas prestaciones laborales, gozan del aprecio del ciudadano.

“También debemos hacer una revolución institucional en los ministerios públicos del país; se requiere que los agentes sean abogados muy bien preparados; urge una especialización, una supervisión muy estricta en los niveles jerárquicos sobre la actuación de los agentes del ministerio público, que no estén saturados de asuntos, para que puedan atenderlos desahogadamente.

-¿El grave problema de la inseguridad social se trata de manejar como problema político?

- “La política, para bien o para mal, y muchas veces es para mal, contamina todo; hacer una revolución institucional en las procuradurías del país es un acto administrativo y sería de enorme valor político.

“Quiero mencionar otro factor muy importante en el aumento de la violencia y en la lucha contra las drogas: es tiempo de revisar si la persecución penal es efectiva. Creo que no ha logrado reducir el consumo, las ganancias de los narcotraficantes, ni los mercados, y sí, en cambio, ha suscitado una terrible ola de violencia, de asesinatos, de corrupción”.

-¿Qué hacer, entonces?

- “Será conveniente despenalizar todo, el tráfico de drogas, regularlo como está sucediendo en Estados Unidos o en Uruguay. Es absurdo que aquí haya tantas muertes para combatir el trasiego de marihuana, cuando en Estados Unidos, que es su destino final, esté prácticamente ya legalizada”.

De la Barreda fundó el Programa Universitario de Derechos Humanos de la UNAM y la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, de la que fue el primer presidente. Fue visitador penitenciario de la Comisión de Derechos Humanos.

-¿Cómo nace su proyecto para crear la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal?

- “En 1990 se creó la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, que presidió un jurista formidable, muy valiente y honesto, Jorge Carpizo. Ante el enorme caudal de quejas se crearon comisiones en cada estado de la república, y a mí se me encomendó crear la del Distrito Federal, fue un gran honor. Tuve la libertad de elegir a mis colaboradores con probada capacidad, honestidad y entrega, los asuntos los resolvíamos, en su gran mayoría, en menos de un mes, y no hubo rezagos”.

Luis de la Barreda es miembro de la Academia Mexicana de Ciencias Penales. Es autor de varios libros, entre ellos, *La Tortura en México*, *El delito del aborto*, *Justicia penal y derechos humanos*, *Los Derechos humanos, una conquista irrenunciable*, *La criminalidad en el Distrito Federal*, *La violación, análisis jurídico y consideraciones criminológicas* y *¿Culpable? Florence Cassez*.

Ha recibido innumerables reconocimientos en México y en muchos otros países, como Colombia, España, Argentina, Venezuela y Panamá. Es miembro de la Sociedad Internacional de Criminología y fue designado experto del Instituto Latinoamericano de la ONU para la prevención del Delito.

-¿Miedo al final?

- “Mucho miedo, creo que quien dice que no le teme a la muerte, en el fondo, miente, porque morir ¡es perderlo todo!...”.

Un producto de **GEL**
pharma

Vuelve a ser tú



Que no te detenga la **inflamación**, el **dolor abdominal** y el **estreñimiento** causados por el estrés y malos hábitos alimenticios.

Prueba la **triple acción** en cápsula blanda contra los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable y Colitis.

- Antiespasmódico
- Regulador de tránsito intestinal
- Supresor de gases

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES.  [nesajar](https://www.facebook.com/nesajar) www.nesajar.com



Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1733002T1B0046

Si la vida no para, tú tampoco.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
 carlosramirez@hotmail.com
 @carlosramirez

Desencanto ciudadano

Si buscáramos un perfil claro de las elecciones presidenciales mexicanas de 2018, sería sin duda el del desencanto. Las campañas no prenden porque los precandidatos —que serán candidatos— están jugando su propio juego, no interpretando los sentires de los ciudadanos.

Hasta ahora, al arrancar 2018 y a pocos meses de las votaciones, el ánimo de las campañas se ha reducido a ataques entre aspirantes, puyas al gobierno y cero propuestas reales. Ninguno de los precandidatos ha traducido en discursos algunas de sus propuestas, de sus ofertas de gobierno registradas ante el INE. El problema de fondo radica en que los ciudadanos desconocen la parte fundamental de los precandidatos: cuál es su diagnóstico de la crisis mexicana, para contextualizar sus propuestas discursivas o declarativas. Al conocer cómo ven los precandidatos los problemas del país, será más fácil saber si sus propuestas son reales o solo demagógicas. El precandidato del PAN-PRD-MC acusó al del PRI-PVEM-PNA de ser el responsable del *gasolinazo*, pero sin reconocer que el panista había sido presidente de la Cámara de Diputados, y como tal condujo favorablemente las reformas peñistas. Es decir, hay corresponsabilidad. Pero nadie quiere reconocer sus errores y siempre buscan culpar a los demás.

Lo que falta por saber es cómo se canalizará el desencanto ciudadano: votación en contra del PRI o de la oposición, abstención o anulación del voto. El problema es que ninguna de las opciones representa una salida de la crisis, sino apenas la transformación en acto electoral de una decepción sobre la realidad nacional.

Al final solo quedará, de nueva cuenta, la oportunidad perdida para encontrar una salida de la crisis. Las elecciones, así, carecerán de alguna utilidad funcional a la democracia. Porque la democracia no es solo votar para designar funcionarios, sino que representa la oportunidad para mejores formas de desarrollo. Pero como se ven las cosas, las elecciones del próximo primero de julio serán otro desencanto ciudadano.

Amor o codepe

Alejandra Cervantes

En esta época del amor, ¿cómo diferenciamos una relación sana de una tóxica?

Cuando la gente se enamora vive un romance que, en esencia, debería ser constructivo. Quienes pasan esta etapa se dicen felices, creativos, llenos de energía para afrontar cualquier obstáculo. No obstante, al paso del tiempo, este vínculo sentimental puede convertirse en algo negativo, hasta caer en un ciclo peligroso.

El amor une a las parejas, pero también las separa. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), 58.7 por ciento de la población mayor a 15 años se mantiene con una pareja sentimental, mientras que 12.3 por ciento es divorciado y el 29 por ciento prefiere estar soltero.

“Al amor se le puede considerar como una serie de estados mentales que se tienen acerca de un objeto; existen contextos en los que puede ser algo gozoso, que lleva a la superación personal y llena de vida. Pero también hay situaciones en las que se establecen relaciones destructivas, enfermizas, patológicas y dañinas. Entonces, el amor puede ser positivo o negativo, depende de los vínculos que se formen”, afirmó el doctor Gustavo Ortiz Millán, en el estudio “En México, hombres y mujeres establecen relaciones destructivas”, de la UNAM.

Por ello, desde el nacimiento, los seres humanos establecen vínculos que determinan la forma de relacionarse con su entorno y, con el paso del tiempo, permanecen y se refuerzan.

De acuerdo con el doctor Rolando Díaz Loving, investigador de la facultad de Psicología, de la UNAM, “la mayoría de las personas no saben con claridad qué es una relación saludable, cómo se construye y desarrollarse alrededor de ella”.

Esto no es una novedad, ya que “el amor incondicional”, el compromiso o la ilusión del amor, es confundido en muchas ocasiones con sumisión, necesidad de control y ansiedad.

Existe una delgada línea entre el



amor, el respeto y la confidencialidad en la pareja; al atravesarla convierte al ser humano en un codependiente emocional y físico de la relación que establece. Algunos de los síntomas son los siguientes:

- Necesidad continua y obsesiva de cercanía con la otra persona
- Aceptación de sufrimientos psicológicos o físicos por miedo a perder la relación
- Predominio del sentimiento de ansia constante
- Necesidad de controlar las conductas de otros
- Dolores de cabeza, espalda, gastritis, depresión y factores físicos por ansiedad



ndencia



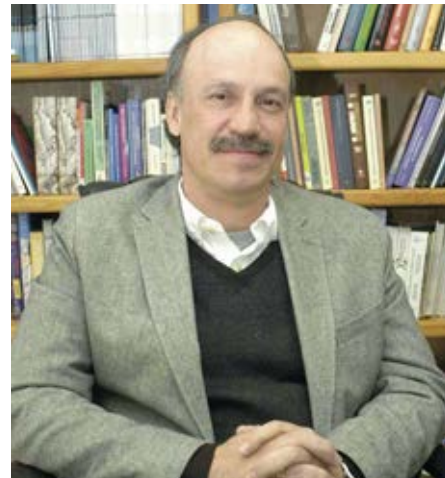
Estos son algunos factores clave que aquejan a la persona codependiente, y la exponen a situaciones de violencia en las relaciones de pareja, en especial, a las mujeres.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016, el 43.9 por ciento de las mujeres ha sufrido violencia de su actual o última pareja, esposo o novio, a lo largo de su relación. Ello repercute en graves consecuencias físicas y psicológicas.

Especialistas explican que, en el trasfondo social, las mujeres, desde niñas, son educadas para “pertener” a otros: buena madre, ama de casa y esposa, lo que le significa ser la base de la familia. Con los años, estas estructuras sociales se convierten en mentales: si a alguien se le señala constantemente una inferioridad, llegará a asumirla e internalizarla.

Reconocer la codependencia no es tarea fácil. Hombres, mujeres, chicos y grandes pueden padecerla y llevar de manera errónea relaciones interpersonales. Sin embargo, está en cada uno pedir ayuda y afrontar esta situación emocional, para lograr un desarrollo óptimo, con respeto, amor, tolerancia, dignidad y compromiso.

Especialistas recomiendan apoyo terapéutico, así como la exteriorización de los sentimientos, con el fin de reconocer



El Dr. Rolando Díaz Loving, investigador de Psicología de la UNAM, afirma que la mayoría de las personas no saben con claridad qué es una relación saludable, cómo se construye y cómo desarrollarse alrededor de ella.

sus cualidades y observar el mundo de oportunidades sociales, de pareja y crecimiento que cada persona posee.

“Se debe instruir a los individuos para que haya comunicación, aprendan a apoyar, a tener vínculos equitativos y constructivos antes de establecer un lazo afectivo; así no se buscará resolver las necesidades, sino entablar una relación donde se ofrezca una serie de beneficios y opciones en un entorno sano”.



Ampigrin[®]

Ampicilina

Precio máximo al público \$1252.00
\$83.00

De venta en
FARMACIAS SIMILARES[®]
Vigencia al 28 de febrero de 2018.
Reg. No. 74558 SSA IV
Consulte a su médico.



Fundación
BEST®
a.c.

CAMPAÑA PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión

GRATIS

Toma de presión **TODOS**
los **MARTES**, de **ESTE MES**,
en los consultorios médicos de
Fundación Best, A.C.

Y tú...
¿ya te checaste?

Dr. Ángel Gracia Ramírez
Céd. Prof.: 0753913-UNAM

PATRIMONIOS CULTURALES INMATERIALES DE MÉXICO

México y Colombia son los países latinoamericanos con mayor número de patrimonios inscritos en la lista de la Unesco*, cuya finalidad es preservar las costumbres y promover su respeto. Conoce los nuestros:



LA PIREKUA

Canto tradicional a ritmo lento de los purépechas (pueblo indígena de Michoacán con influencias internacionales). Los temas van de lo social a lo histórico.



EL MARIACHI

Conformado en su mayoría con instrumentos de cuerda y con vestimenta típica de charro, su música es elemento fundamental de la cultura del pueblo mexicano.



FIESTAS INDÍGENAS DEDICADAS A LOS MUERTOS

Fusión de ritos religiosos prehispánicos y fiestas católicas celebradas a finales de octubre e inicios de noviembre, por el "retorno" de los muertos a la Tierra.



CHARRERÍA

Transmiten valores mediante este deporte y arte ecuestre y vaquero tradicional mexicano, por la cría de caballos y pastoreo.



LOS PARACHICOS

Cada enero, danzantes recorren su localidad con imágenes santas y visitas en lugares de culto religioso, en la Fiesta Grande de Chiapa de Corzo, en Chiapas.



COCINA TRADICIONAL MEXICANA

Es una manifestación cultural viva, que destaca por su continuidad histórica, originalidad de sus productos, técnicas y procedimientos.



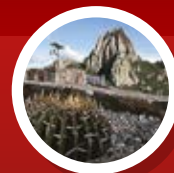
XTAXKGAKGET MAKGKAXTLAWANA: CENTRO DE ARTES INDÍGENAS

Transmite los valores y la cultura del pueblo totonaca de Veracruz en cuatro casas: del Arte de Sanar, de los Abuelos, de la Alfarería y del Teatro.



CEREMONIA RITUAL DE LOS VOLADORES

Cuatro hombres del pueblo totonaco de Veracruz se lanzan al vacío atados de una cuerda, desde un poste, para expresar armonía con el mundo natural y espiritual.



LUGARES Y TRADICIONES DE LOS OTOMIES - CHICHIMECAS DE TOLIMÁN

Este pueblo de Querétaro desarrolló tradiciones relacionadas con la topografía y ecología de su entorno; se trata de peregrinaciones y ritos centrados en el agua.



* Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Fuentes: NTX Estados, cultura.gob.mx, unesco.org. Investigación y redacción: Juan Luis Hernández. Edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Navo Consultoría.

\$33.90
2 piezas

Gillette®
Prestobarba Ultragrip 3

NUEVO NOVO

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75%

Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.

Compañía Shen Yun regresa a México

Lo mejor de la danza y la música clásica china regresarán a la capital tapatía, en abril próximo, cuando la compañía Shen Yun traiga su más reciente espectáculo a la Sala Plácido Domingo, del Conjunto de Artes escénicas de la Universidad de Guadalajara.

La escala, el 28 y 29 del citado mes, forma parte de una gira mundial que recorre más de 135 ciudades en los cinco continentes, con una experiencia escénica, en la que el público es invitado a realizar un viaje multidimensional, a través de los cinco siglos de tradición milenaria china.

Su paso por México incluye actuaciones en la ciudad de Puebla (2 de mayo), Ciudad de México (4, 5 y 6 de mayo), Querétaro (8 y 9 de mayo) y Monterrey (11, 12 y 13 de mayo).

La renombrada compañía neoyorkina Shen Yun Performing Arts asombrará con su fusión de danza clásica china, enriquecida con efectos escenográficos y composiciones originales interpretadas por una orquesta sinfónica en vivo, reviviendo historias que se adentran en el pasado más remoto y explora reinos más allá del mundo visible.

La Orquesta Sinfónica Shen Yun, que acompaña en vivo el espectáculo, combina dos de las mejores tradiciones de música clásica del mundo, la china y la occidental. Los sonidos vívidos, de gran



variedad emocional de los antiguos instrumentos chinos, lideran la narración musical que se enfatiza por la orquesta occidental.

Shen Yun ha actuado en los más importantes escenarios del mundo: Lincoln Center de Nueva York, el Kennedy Center de Washington y Palais des Congrès de

Paris, el Grand Théâtre de Quebec, Bunkyo Civil Hall de Tokio, el Lyric Theatre de Sídney, un fenómeno mundial, al actuar para más de cinco millones de personas.

De acuerdo con los organizadores, actualmente, solo Shen Yun, con sede en Nueva York, mantiene vivo sobre el escenario este precioso patrimonio.

¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



Iba a ser un auditorio municipal

Se le puede ver desde el Paseo de la Reforma. Es el Auditorio Nacional, recinto sagrado para los artistas populares, quienes sueñan con tener una temporada en ese lugar, donde el público los reconoce.

Quién no ha ido al Auditorio a escuchar, a cantar, a reír, a acordarse de sus amores con las canciones de Luis Miguel, o con las inolvidables presentaciones del gran Juanga. Aquí, cada año, se dan cita papás, mamás, profesionistas, los hijos de estos, los chilpayates que van a estudiar al CCH, para ver a Óscar Chávez, como cada año; sí, el que canta *Macondo* y *La Niña de Guatemala*. El Auditorio da para todos los gustos, y allí solo se presentan “los grandes”.

Además, los amantes del teatro frecuentan El Granero, o el Orientación, donde estudiaron actuación Humberto Zurita, Héctor Bonilla, Ofelia Medina, Sergio Jiménez, y daban clases directores, como Ignacio Retes y José Solé.

¿Pero qué cree? Estos terrenos donde se encuentra el Auditorio Nacional, el presidente Miguel Alemán los donó, en 1952, para que hubiera equitación bajo techo. Es más, el proyecto consideraba que hubiera caballerizas, cuartos para los caballerangos y un auditorio municipal. Y todo porque el equipo ecuestre, encabezado por el general Humberto Mariles, había ganado medallas en los Juegos Olímpicos de Londres.

Pero la de malas para los amantes de la equitación, a finales de ese mismo año, el nuevo presidente Adolfo Ruiz Cortines, anunció una política de austeridad y el proyecto no se terminó. Habían construido el teatro o auditorio municipal, las caballerizas, etc. Entonces, las autoridades decidieron que se hiciera el Auditorio Nacional, y en lo que fueron las caballerizas se construyó un teatro circular, hoy teatro El Granero. También se levantaron otros foros, escuelas de arte dramático y de danza; es la Unidad del Bosque de Chapultepec.

En 1988, le dieron su ‘manita de gato’ al Auditorio, y los encargados fueron los arquitectos Teodoro González de León y Abraham Zabludovsky, quienes lo dejaron como hoy lo conocemos. Digo, ¿cómo la *béisbol*?...

¿Qué tanto sabes de español?

Actualízate. Pon a prueba tus conocimientos y califícate. Cada acierto vale dos puntos.

1. ¿Se puede decir *Iremos yo y mis amigos*?
2. ¿Está bien dicho *Las gentes nos piden que las ayudemos*?
3. Se felicitaban ¿a ellos mismos o a sí mismos?
4. ¿Está bien dicho *Tú ya no puedes dar más de sí*?
5. ¿Es correcto decir *Esa receta es muy fácil de prepararla*?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Gramaticalmente y por cortesía, no es una forma adecuada. La primera persona (yo) debe ir al final: *Iremos mis amigos y yo*.
2. No, lo correcto es *La gente nos pide ayuda*. No puede pluralizarse gente, por ser un colectivo.
3. Ambas opciones se consideran correctas, pero se prefiere la que contiene el pronombre sí.
4. Está mal. El sujeto (tú) debe concordar con el pronombre. Lo correcto es: *Tú ya no puedes dar más de ti*.
5. No, algo le sobra: o el pronombre átono la o la preposición de. Lo adecuado es *Esa receta es muy fácil de preparar*.





¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Unidos contra las drogas

Amigos y enemigos, esta vez quiero felicitar a los padres de familia que laboran en Drogadictos Anónimos la Búsqueda, centro de rehabilitación de jóvenes, y al Grupo las Magdalenas, otro organismo para mujeres adictas, ambos en León, Guanajuato.

Cabe hacer mención que no cobran ni un centavo por ayudar a tantos y tantos jóvenes a salir de su gravísimo problema de adicción. Me consta la valiosísima ayuda que brindan mis amigos, a quienes no les gusta que se mencionen sus nombres, pero a mí... sí. Ellos son David Cervantes (fundador), Víctor Labastida, Carlos Gómez, Jaime Martínez, Roberto Valdivia y Noemí, del Grupo las Magdalenas; Juan Antonio Barajas, René Murillo, Ismael Zúñiga, doña Pilar Espinosa, María Espinosa, Carlos Joel Barrón, Rafael Barajas y Pablo Cruz, de la Búsqueda, la cual cumplirá 22 años en marzo próximo.

En lo personal, quiero darles una felicitación y mi sincero reconocimiento por la noble labor que brindan a la sociedad, ya que aparte de tener un trabajo como el suyo y el mío, hacen un espacio para ayudar y dedicar tiempo a los jóvenes, niños y mujeres víctimas de las drogas.

Sin embargo, a medida que pasan los días, meses y años me preocupa el número de niños con este problema, porque va en aumento. Padres y madres de familia, nuevamente, por favor, les pido que presten atención a sus hijos, y si estos presentan algún problema de drogadicción, los grupos la Búsqueda y las Magdalenas tienen abiertas sus puertas para ayudarlos a su recuperación.

El tiempo considerado para la rehabilitación de los muchachos, con dos años de drogadicción, es de 3 meses, y si el enfermo y su familia quieren, pueden estar más tiempo.

Todo en esta vida cuesta trabajo y no debe ser fácil superar una adicción; pero pensemos un momento en que estos jóvenes y niños tienen una nueva oportunidad para encaminar sus vidas. Ayudemos al que nos necesita, gente como los colaboradores de estos centros de rehabilitación pueden y han llegado a transformar no una, sino cientos de vidas. Así que les reitero mi felicitación y reconocimiento por su trabajo. ¡Bravo, bravo, bravo...!

El mundo, al revés

Fernando Gutiérrez



El 'ranking' de los 25 deportistas mejor pagados de todos los tiempos es para irse de espalda. Solo se reparten en ocho especialidades: golf, fútbol, baloncesto, tenis, boxeo, beisbol, fútbol americano y autos.

Esta es la lista (las cifras están en millones de euros): 1. Michael Jordan (1.566); 2. Tiger Woods (1.439); 3. Arnold Palmer (1.185); 4. Jack Nicklaus (1.015); 5. Michael Schumacher (846); 6. Phil Mickelson (689); 7. Kobe Bryant (677); 8. David Beckham (677); 9. Floyd Mayweather (664); 10. Shaquille O'Neal (622); 11. LeBron James (617); 12. Cristiano Ronaldo (613); 13. Greg Norman (596); 14. Mike Tyson (592); 15. Roger Federer (571); 16. Leo Messi (507); 17. Álex Rodríguez (486); 18. Jeff Gordon (444); 19. Óscar de la Hoya (440); 20. Manny Pacquiao (431); 21. Derek Jeter (414); 22. Peyton Manning (406); 23. Kevin Garnett (406); 24. Evander Holyfield (402), y 25. Andre Agassi (398).

Quizá en este momento muchos lectores se preguntarán "¿¿Y??". Bueno, la realidad es que debemos

dimensionarlo para darnos cuenta de que el mundo actual está de cabeza.

Hagamos un comparativo con lo que ganan algunos profesionistas que estudiaron carreras de 5 o 6 años, y trabajadores que nos dan un importante servicio social, en México. Las cifras están en pesos y son percepciones mensuales:

Doctores, del IMSS, de 5 a 20 mil; del Issste, de 3 mil a 14 mil. Si tienen una especialidad y prestan sus servicios en hospitales particulares, entre 200 y 300 mil.

Arquitecto, 12,500; ingeniero civil, 15 mil; diputado, 148 mil; senador, 236 mil.

Un maestro, 9,500; contador público, entre 14 y 15 mil; abogado, entre 23 y 55 mil, según la importancia de la empresa. Un ministro de la Suprema Corte de Justicia, más de 650 mil, con aguinaldo de un millón.

Los vendedores ambulantes, en general, ganan entre 13 y 15 mil al mes. Un bombero que arriesga su vida para salvar las de otros, 5,700. Un policía federal percibe entre 14 y 19 mil. Un policía común y corriente, entre 4 mil y 7 mil.

Pero...

Ricardo Martínez tiene 40 años, trabaja en promedio 12 horas diarias, de lunes a domingo y percibe al mes 162 mil pesos para ser exactos, y no es director de ninguna empresa o funcionario de gobierno. Tampoco tiene maestría, mucho menos doctorado, solo forma parte de la economía informal del país. Hace 16 años, adquirió junto con tres socios, un sitio de taxis en la Ciudad de México, para el cual invirtieron casi 400 mil pesos. "Vendimos lo que teníamos, mi coche y los coches de mis socios, entre otras cosas, y los primeros cuatro o cinco años le sufrimos, porque no teníamos al 100 por ciento la ganancia, ya después fue diferente. Hoy esto da para comer a 90 familias, cada taxista de este sitio saca en promedio mil 300 pesos al día, y la cuenta que nos tienen que dar es de mil 800 a la semana", dijo. (*Financiero*, 29 dic 17)

Y usted, ¿cuánto gana? ¿Ahora qué opina? ¿No está el mundo al revés?

fegutierrezp@gmail.com

Ya contamos con el
Parche
anticonceptivo



farmaciassimilares.com
CONSULTA A TU MÉDICO. PREVENCIÓN ES SALUD.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Tenemos la **FÓRMULA** para el cuidado de tu **BEBÉ**



De venta en **FARMACIAS SIMILARES**
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

infagape

Fórmula con hierro

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. El uso de este producto debe hacerse bajo orientación médica. La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso.

farmaciassimilares.com



¡ADIÓS AMIBA! ¡ADIÓS LOMBRIZ!



UNA SOLA Dosis

ANTIPARASITARIO
Farmiver
Quinfamida - Albendazol



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

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

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 16330020181100

Ideal para cada integrante de la Familia
Por tu **Salud** y la de tu **Familia**



Higiene es salud.

Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.

De venta en **FARMACIAS SIMILARES**
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Horóscopos Amira contigo

Aries (marzo 21 - abril 20)

Todo tiende a ir mejor si se le da su debido tiempo de siembra y cosecha. Por lo que has hecho bien, recibirás recompensas. Este Día del Amor y la Amistad, elimina el miedo. Tienes que demostrar mayor madurez en tus relaciones de trabajo; algunas situaciones pueden rebasarte, Urano indica que es importante renovar. Habrá que darle más solidez a tu trabajo; no se debe perder la esperanza de cumplir metas en 2018.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Para que te vaya mejor en este mes de imprevistos y del amor, visualiza lo que más desees, viéndolo realizado en tu mente. Periodo de gran actividad, del 7 al 15 de febrero, con un eclipse total de luna en Acuario, que te acelera. Ve lo bueno en todo, la belleza está en el ojo del observador; puedes ver lo divino en los demás.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Antes de cualquier decisión habrá que reflexionar bien las cosas, analizar tus posibilidades; evita las contradicciones. Recuerda que ver la vida con alegría depende de tu manera de percibir. Hay que cuidar la salud. No te dejes influir negativamente por el entorno de trabajo.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Tu camino debe ser claro. Deja que aflore la creatividad para hacer propuestas que convengan; debes conservar el sentido realista, mi querido cáncer. Las relaciones son desapegadas, y puedes pensar que ya no le interesas a la pareja, es una etapa de conclusiones en el amor.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Venus indica ser cuidadoso en todo. Es necesario fortalecer tus defensas. Los excesos pueden provocar malestares físicos en algunos nativos de Leo. Mes de eclipse, el 15 de febrero, a pesar de la tensión, superarás desafíos. Gran sensibilidad en el amor.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Júpiter desde Escorpión indica que tus ideales deben coincidir con tu realidad. Mide hasta qué punto tienes el poder. En el trabajo mantente cauto para no caer en juegos de personas negativas. Neptuno te inclina a sufrir desilusiones amorosas.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Querido libra, como dice el refrán: "Al que madruga, Dios lo ayuda"; si pones de tu parte y de tu voluntad, alcanzarás tus objetivos. Puedes vivir momentos de alegría, pero también estás propenso a la ira. Evita los extremos en tu estado de ánimo. Busca otros contactos para ganar dinero.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Planea cuidadosamente tu presupuesto. Tus amistades, pareja y eventos acaparan tu atención. Hay tendencia a despilfarrar. Querido escorpio, este tiempo es bueno para viajar y hacer cambios de domicilio. Tomas medidas que implican protección y seguridad. Puedes aferrarte a la pareja.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Las relaciones atraviesan un tiempo de cierta desarmonía, todo se arreglará. Debes aprovechar tu fuerza mental en situaciones de conflicto. Buscas razones que te sirvan de defensa para enfrentar problemas de trabajo. Te mueves entre dos amores y estás confundido. Muestra control de ti mismo.



Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Urano y Plutón marcan un tiempo de decisiones. Reniegas de la pareja; te parece absorbente. Tus sentimientos son producto del miedo. Debes reconsiderar tus opciones de mejora en el trabajo, si laboras en una empresa o si lo haces en forma independiente. Siempre es bueno prevenir.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Un eclipse de luna en tu signo, el 15 de febrero, marca un tiempo de sorpresas, y tal vez de ser víctima de gente deshonesto, evítalo. Debes tener cuidado con tus finanzas. No obstante, pueden llegar a tener beneficios por sociedades. Una fuerza con quien tengas intereses afines tanto espirituales como materiales.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Es necesario establecer vínculos estrechos y duraderos. No deberías tomar a la ligera tus anhelos. Lo que siembres en el presente, lo que des y hagas por otros, te lo darás a ti. Este mes es positivo para realizar asuntos de negocios, pero la fuerza de Neptuno, planeta de las ilusiones, puede nublarlo. Busca claridad.

ETERNAL SECRET



PROTECTOR SOLAR EN POLVO FPS 50
La más alta protección solar

PRECIO MÁXIMO AL PÚBLICO \$258.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$129.00

Salud es belleza. AVISO: 143300202D0226
Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018

De venta exclusiva en **FARMACIAS SIMILARES**
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75%**

Feliz mes del amor y la amistad. Para los acuarianos, dichoso cumpleaños.

¡No te pierdas tu programa radiofónico! Amira contigo

Escúchanos a través de siminforma.com.mx por SimiRadio o con la App TuneIn **Todos los viernes, 6. P.M., con el lucero de la tarde.** Después de escucharnos, tu vida no será la misma. **Consultas: amiradels@yahoo.com.mx**



Cine +

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

La forma del Toro...

Inicio de año soñado para uno de los cineastas mexicanos más destacados de la última década. En mi opinión, el más sencillo, honesto, transparente y fiel a su pensamiento. Un realizador consciente y en contacto con todo lo que acontece en el país. Siempre dispuesto a opinar sobre las consecuencias que sufrimos por quienes manipulan y agreden a la sociedad, y lo mejor: listo para acercarse, proponer y llevar a cabo ideas que mejoren, desde su trinchera, a nuestro México. Un loco aferrado a su niñez, a su mundo de monstruos y fantasía, que consigue conectar a la perfección todas sus ideas y transmitir las de manera directa, tan simple, que logra esconder un sinfín de mensajes, y es necesario ver todos sus filmes, una y otra vez, hasta poder descifrar su contenido.

Un innovador, creador de personajes que, de entrada, podrían generarnos desconfianza o temor, tan hábil para dotarlos de una personalidad llena de sentimientos que, en ocasiones, los hace parecer más humanos que a los propios humanos, quienes los desprecian solo por su apariencia.

La última preocupación de este imaginativo realizador, es precisamente esta consecuencia social generada por la intolerancia. La segmentación y desprecio que sufren personas por pensar diferente, por su color de piel o, simplemente, por su apariencia física. Estamos rodeados de personas tan insensibles que, por placer, acaban con la seguridad y ganas de vivir de alguien.

¿Qué pasaría si, en lugar de describir a las personas por su apariencia, logramos reconocerlas por sus pensamientos, por su carácter y forma de sentir? Tal vez conseguiríamos interacciones más transparentes, libres y más fuertes. *La forma del agua* (2017) es una visión de lo que podríamos obtener con esto. Guillermo del Toro retrata una historia de amor, y demuestra que las diferencias no existen cuando se comparte un sentimiento.

De reputación fiesterera



El video de *End Game* repunta positivamente en las redes sociales: a la semana de su lanzamiento, el 11 de enero, ya contaba con un millón de *me gustas* y cerca de 40 millones de reproducciones en YouTube.

La canción de Taylor Swift reúne las voces de Ed Sheeran y Future, en una composición que reafirma el sello de su último material discográfico *Reputation*, para explotar el lado de “chica rebelde” de la cantante estadounidense.

Con la marca de Universal Music, la dirección estuvo a cargo de Joseph Kahn,

productor inglés que ha participado de la mano de Shakira, Eminem, Gwen Stefani, Muse y Britney Spears, entre otros, para ambientarnos en el lujo de la vida nocturna, mediante un recorrido por distintas locaciones, que van desde las grandes ciudades, viajes por coche, hasta un recorrido en la playa y navegar en un crucero.

Este video lleva al espectador a Miami, Tokyo y Londres, donde Swift abre el discurso en redes sociales acerca de los símbolos que han perseguido a la cantante,

como su gusto por los gatos, su relación con la imagen de la serpiente e incluso la relación amorosa con el británico Joe Alwyn.

End Game es un video que no pasó inadvertido en el mundo musical, ya que tan solo su mezcla sonora le permitió ingresar al número 39 de la lista Billboard, que recopila los 100 sencillos más vendidos de Estados Unidos.

Sé testigo de este material videográfico. Te contagiará del ritmo de Taylor Swift, Ed Sheeran y Future. Disponible, en las plataformas digitales.



Amor en la memoria

Fabián Montes

Tommy Torres no se duerme en sus laureles: inicia el año con el romanticismo que lo caracteriza y con *Todo me recuerda a ti*, un sencillo de sonidos electrónicos y frescos, ya a disposición del público en las plataformas digitales.

Durante los primeros cinco días de su lanzamiento (11 de enero) sumó más de 42 mil reproducciones en YouTube y comentarios de sus fans: “Fascinante, me encanta este tema, para deleitar a la enamorada”, o “aplausos, miles de aplausos para Tommy Torres... Que canción tan bien hecha. Se ve el trabajo de tantos meses, valió tanta espera”.

Este sencillo representa los 15 años de carrera artística de Tommy Torres, quien comentó: “*Todo me recuerda a ti* resume las cualidades que amo de la música. Es una mezcla de energía, romanticismo y pasión desenfrenada que me lleva en un viaje cada vez que la escucho”.

El estreno en vivo de este tema podría ser el 16 de febrero, cuando se presente en El Coliseo, de su natal Puerto Rico, como parte de su *Tú y yo Tour 2018*. Esta gira pisará nuestra tierra el 24 de mayo, en Plaza Condesa, Ciudad de México.



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Enamorándonos

Qué fenómeno tan más impresionante el del programa *Enamorándonos*, de TV Azteca. ¿A usted le gusta? ¿Le molesta? Yo estoy muy impresionado porque es inevitable no quedarse ahí, horas y horas, mirando sus portales, sus citas y hasta sus bodas. No por nada *Enamorándonos* se transmite de lunes a viernes, forma parte de la trama de la telenovela *Tres familias* y hasta tiene su edición especial los sábados por la noche. Su éxito es tan grande o más que el de *Ventaneando*, en los años 90. Todo un tema

de reflexión. ¿Qué está pasando aquí? Definamos: *Enamorándonos* es la versión siglo XXI de los legendarios programas de citas amorosas (“dating games”) de los años 60. ¿Qué tiene de diferente respecto a lo que se hacía antes tanto en radio como en televisión, en títulos como *Mi media naranja* y *Fantástico amor*? Una suerte de “talk show” con estridencias y conflictos de alta polémica y personajes peculiares, más o menos como en *12 Corazones*. ¿Entonces, por qué, si es un “talk show”,

no lo sacan del aire como a *Laura o Cosas de la vida*? Porque lo que está atrás de esto no deja de ser el amor desde una perspectiva muy cursi, muy tradicional, y porque se han cuidado mucho las formas. Por ello, la conductora de este espectáculo es una mujer joven, seria y con credibilidad: la señora Carmen Muñoz. ¿Usted por qué cree que funcione? Yo tengo una hipótesis: *Enamorándonos* es como una gran telenovela, pero en otra dimensión, con hermosas protagonistas, galanes, villanos, comediantes y hasta

“hadas madrinas”. Cuando uno se sienta a ver esto se olvida de sus problemas para meterse en los de los demás, vive el suspenso, los chismes, se ríe con las exageraciones de los personajes y hasta se echa un “taco de ojo”. Y todo, sin tener que invertir “mil” meses para saber si “la chica” se va a quedar con “el chico”. *Enamorándonos* es más que un placer culpable, es darle continuidad a algo que antes solo nos daban títulos, como *Quinceañera*, *Rosa salvaje* y *Marimar*. ¿O usted qué opina?

Endulzante
EDULCORANTE DE MESA

Alimentate sanamente

ENDULZANTE DE MESA
25 sobres 1g c/u
Precio máximo al público

\$35.00

Precio Farmacias Similares®

\$17.00

Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% DE AHORRO**

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)

Precio FARMACIAS SIMILARES®
\$244.00
Precio máximo al público \$ 904.00

Contiene **UCII**

*Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.
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 lo recomienda y de quien lo usa.

Que no te parta el dolor

riesgo

KETOPROFENO
PARCHE 30 mg

- Antiinflamatorio con acción analgésica.
- Auxiliar para aliviar el dolor en lesiones traumáticas leves.

Sobre conteniendo 1 parche

Distribuido en México por: CERTUS PHARMA

KETOPROFENO PARCHE 30 mg
Precio máximo al público \$75.00
Precio Farmacias Similares® \$34.00
Reg. N°: 240M2009 SSA VI
Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación al 28 de febrero de 2018.

farmaciassimilares.com



De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO