

SiM|INFORMA



Por Un País Mejor®

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



Nos armamos... ¿o qué?



SIMI REC
30 cápsulas
\$219.00



pp. 10 y 11

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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Fuerza y deporte



p.4



a flor de piel

p.18

Amor convertido

Miguel Ángel Sánchez, enviado

CHIHUAHUA, Chih.- Por segundo año consecutivo, esta entidad se vistió de gala para reconocer el trabajo, amor y entrega de personas e instituciones que actúan para mejorar la calidad de vida de la población más vulnerable.

Basada en el modelo de la Premiación Nacional al Altruismo, que realizan Víctor González Torres y Fundación del Dr. Simi, este evento se llevó a cabo con la presencia de funcionarios de la Junta de Asistencia Social Privada local (JASP), la Comisión Estatal de los Derechos Humanos y el gobierno del estado.

En un salón de la Universidad de Chihuahua, Lucila Murguía, directora de la JASP, enalteció el trabajo de seis organizaciones civiles y de tres personas, quienes sobresalieron de entre 900 organizaciones filantrópicas, por su contribución a la sociedad, "representan el esfuerzo de la gente buena de Chihuahua y, por ello, es necesario visibilizarlo".

Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi, expuso: "A nombre de Víctor González Torres, presidente de la fundación, y la señora María Teresa Hernández de Mancilla, nuestra vicepresidenta, quiero decirles que nos sentimos muy contentos de participar con la Junta de Asistencia Social Privada.

"En Fundación del Dr. Simi, desde hace 22 años, trabajamos con un valor sumamente importante para los seres humanos, el amor, que se traduce en servicio, en acciones. Sabemos que hoy, con tantas dificultades en nuestro país, a veces la esperanza anda por los suelos, pero creemos que en México debemos trabajar con pensamientos positivos, como los que llevan a cabo ustedes, los premiados en esta ocasión".

El galardón, que busca reconocer y celebrar el trabajo humanitario que realizan los chihuahuenses a favor de la sociedad, además de conmemorar el Día Estatal de la Filantropía, fue entregado a las siguientes instituciones:

- Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer Chihuahua, A.C.
- El Bocado del Pobre, Asilo de Ancianos, I.B.P.
- Institución Providencial de México, A.C.
- Promesa Educativa para México, A.C.



El trabajo asistencial fue reconocido en Ciudad Juárez, donde seis instituciones y dos personas recibieron un premio en el Día Estatal de la Filantropía

- Santa María de los Niños, A.C.
- Un Sueño Realizado A.C.

También fueron distinguidas:

- Ana Margarita Gutiérrez Gómez
- Samuel Kalisch Valdez
- Sergio Carlos Mares Delgado

"Si nos reconocen es porque vamos por buen camino; recibir este premio nos compromete más a ser excelentes en lo que hacemos y a llegar a más población. Fundación del Dr. Simi se ha fijado en nosotros y eso nos honra", expresó Imelda Kalisch, integrante de Promesa Educativa Para México.

"Es importante dar a conocer el trabajo que realizan, porque el ejemplo arrastra. Esto hará que más empresarios, quizás otras organizaciones, trabajen por el beneficio de los chihuahuenses, y que toda la gente que tenga esa intención, finalmente, ponga su granito de arena para ayudar a los que menos tienen", concluyó Astrid García.

En Ciudad Juárez también los distinguen

Debido a que el trabajo social en esta ciudad fronteriza se acrecienta, con la participación de más personas e instituciones que apoyan a la población vulnerable, se realizó el Día de la Filantropía, con el fin de reconocer su labor.

Así, se reconoció el trabajo de seis instituciones y dos personas, ejemplo para los juarenses, por su dedicación al bienestar de la población local.

"No basta solo con buenas intenciones, falta una buena preparación y, a veces, un buen equipo de personas para ayudar a otros. Por ello, este día, reconocemos y felicitamos a todos ustedes, porque de manera desinteresada sirven a esos sectores vulnerables", dijo Luis Enrique Rodallegas, director de Capacitación de la Comisión Estatal de Derechos Humanos.

Se reconoció a las organizaciones:

- Alcance Educativo de México, I.A.S.P.
- Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.
- Casa del Niño y del Anciano México, A.C.
- Ciudad del Niño de Ciudad Juárez, A.C.
- Nuestros Tesoros, A.C.
- Fundación Juárez Integra, A.C.

También a las siguientes personas:

- Octavio Muñoz Corral
- Federico de la Vega Mathews (Premio posmortem)

"Qué bueno que existe la diversidad, porque gracias a ella podemos tener empatía por cada uno de nuestros semejantes. Gracias a la Junta de Asistencia Privada, a

SIMINFORMA
Por Un País Mejor



Redacción

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

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez
Moisés Sánchez
Alejandra Cervantes

www.siminforma.com.mx simi_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 18
Comunicador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

500,000 ejemplares

Caricaturistas Jorge Aviña y Ángel Mora Servicio de Agencia Notimex
Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Noviembre de 2016. Periodicidad 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".

en acción

Fundación del Dr. Simi y a la Comisión Estatal de los Derechos Humanos por este reconocimiento”, expresó Nohemí Chávez, directora de la institución Nuestros Tesoros A.C.

Por su parte, Astrid García recordó: “Víctor González Torres, hace 14 años, fue Premio Nacional al Altruismo, por parte de la Asociación Mexicana de Instituciones de Asistencia Privada, y ahí se dio cuenta de la importancia que tiene reconocer la gran labor que se hace en México.

“Al realizar esta premiación, queremos que se sepan las buenas noticias para que contagien a otros; queremos impulsar la cultura del ayudar y fortalecer el trabajo de las organizaciones de la sociedad civil”.

Atrévete a caminar, aunque sea descalzo; a sonreír, aunque no tengas motivo; a ayudar a otros, sin recibir aplausos



Garantizan apoyo a chihuahuenses

CIUDAD JUÁREZ, Chih.- De acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social local, alrededor de 460 mil niños de esta entidad, de 0 a 8 años de edad, están expuestos a la pobreza extrema; junto con ellos, 200 mil adultos y ancianos apenas tienen para comer, mientras que un millón 65 personas se encuentra en el rubro de pobreza moderada.

Ante este panorama, que exige una inmediata participación social, las fundaciones del Dr. Simi y la de Pedro Zaragoza decidieron prolongar un año más la alianza que iniciaron en el 2015, con el fin de ayudar a más chihuahuenses.

“Es el momento de apoyar a quienes más lo necesitan. Nosotros sabemos la trayectoria del Dr. Simi, y es un honor tenerlo como aliado en la tarea de velar por nuestros hermanos. Juntos, hemos logrado excelentes resultados y estamos seguros de que esta renovación no va a ser la excepción”, expresó Verónica Jiménez, directora de Fundación Pedro Zaragoza.

El acuerdo fue suscrito por Astrid García, directora de Fundación de Dr. Simi, y Marcia Zaragoza, del Consejo de Directores de Fundación Pedro Zaragoza A.C., quienes contaron con la presencia de Fernando Ávila, director de la Fundación del Empresario Chihuahuense A.C.; Carlos Madrid, presidente de la Junta de Asistencia Social Privada de la Ciudad de México; Alejandra de Cabada, presidenta del DIF municipal, y Lucila Murguía, directora de la Junta de Asistencia Social Privada del Estado de Chihuahua.

La fructífera mancuerna creada por el Dr. Simi y Pedro Zaragoza ha satisfecho necesidades de alimentación y salud de alrededor de 8 mil personas.



“Establecer alianzas es una de las mejores estrategias para lograr un mayor impacto en la población vulnerable. Hace más de un año, tuvimos la oportunidad de sumar esfuerzos con Fundación del Dr. Simi, para apoyar con alimentación y salud a la población, y hoy les hemos dado una mejor calidad de vida”, destacó Marcia Zaragoza, integrante del organismo chihuahuense que lleva 70 años en la labor social.

Sostuvo que ahora la meta es duplicar la cantidad de beneficiados, por lo que desean paliar las necesidades de 16 mil personas.

El apoyo que de ahora en adelante brindarán consiste en entregar gratuitamente leche, yogur, consultas médicas y servicios deportivos a niños, jóvenes, adulto

y adultos mayores. Actividad en la que, deseó Marcia, haya la participación de más personas y organismos de la sociedad civil.

“Esta alianza sienta las bases para sumar más esfuerzos. Estamos convencidos de que entre más personas hayan en este trabajo, tendremos mayor impacto y será un apoyo integral”, puntualizó Verónica Jiménez.

“Es importante amar y traducir ese amor en servicio, además de transformar tantas cosas negativas y darles un giro positivo. Hoy, trabajamos por un país mejor, con el firme propósito de forjar en los niños la cultura de ayudar y sembrar en ellos la semilla de la solidaridad”, afirmó Astrid García.

Unen fuerzas por el deporte

Miguel Ángel Sánchez y Arturo González, enviados

CIUDAD JUÁREZ, Chih.- Las fundaciones del Dr. Simi y Pedro Zaragoza realizaron un torneo relámpago de fútbol para fomentar la activación física y la convivencia entre niños de escasos recursos y, de paso, festejar la renovación del convenio de colaboración que mantienen, desde 2015.

En la zona industrial de esta ciudad fronteriza, alrededor de 40 menores, de entre 8 a 10 años, llegaron al parque recreativo Zaragoza, junto con sus hermanos, padres y amigos con la intención de divertirse.

“Queremos darle un fuerte aplauso a Fundación del Dr. Simi; reconocemos su gran trabajo en todo el país, especialmente en Chihuahua.

“Los niños de esta localidad tienen muchas ganas de salir adelante, sueños por los que están dispuestos a luchar, y entre todos podemos ayudarlos a que los cumplan. Necesitamos alianzas, y nuestro mejor aliado es Fundación del Dr. Simi”, destacó Verónica Jiménez, directora de Fundación Pedro Zaragoza.

Por su parte, Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi, agradeció a su interlocutora por haberlos invitado a este evento, en el que recordó que Víctor González Torres, presidente del Grupo Por Un País Mejor, siempre ha impulsado el deporte, porque representa salud para los niños.

Tras realizar el juramento deportivo, los pequeños se organizaron en equipos

para jugar con mucha pasión, mientras dejaban atrás la realidad de vivir en las colonias Kilómetro 29, 33, 16 de Septiembre y Galeana, zonas con la mayor falta de oportunidades laborales, educativas y recreativas.

Mientras los equipos Portugal 1, Portugal 2, Real América y Oratorio Don Bosco disputaban el balón para adjudicarse el primer lugar del certamen, menores y sus padres disfrutaron de juegos de azar, atención médica, clases de zumba, música clásica y algo de rock.

“Me parece muy bien que inviertan su tiempo en los niños, porque es importante que crezcan sanamente y libres de drogas, y hoy veo feliz a mi hijo porque piensa en deporte”, externó la señora Patricia Romero.

“Es algo muy bonito dedicarles tiempo a los niños, porque los motivamos al deporte, a que convivan. Por eso quiero agradecer a Fundación del Dr. Simi y a la de Pedro Zaragoza por hacer este tipo de eventos”, manifestó Flor Rodríguez, una joven de 25 años que participó como voluntaria.

El equipo de Oratorio Don Bosco se alzó con el trofeo de vencedor, tras acabar con las aspiraciones de Portugal 2, al vencerlo en penaltis.

“Los niños disfrutaron, compitieron sanamente y desarrollaron el compañerismo, la solidaridad y vimos que entre ellos se dio un ambiente de amistad. Estamos



contentos con los resultados y muy agradecidos con Fundación del Dr. Simi porque apoyaron a que toda la familia se haya divertido”, dijo Verónica Jiménez.

“Aquí todos ganan, porque además del regalo que se les da, se llevan muchos valores. Su esfuerzo siempre tendrá un resultado, e inculcarles esta motivación les servirá para tener una meta y salir adelante”, subrayó Astrid García, luego de tomarse la foto del recuerdo con los campeones.



SIMI FX UCII*

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



\$219.00*

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

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

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

Salud y sociedad

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

**Gustos mórbidos**

El sobrepeso, la obesidad y la diabetes son fenómenos multifactoriales. En general, son producto de la vida sedentaria moderna y de la ingesta calórica excesiva. De modo que el incremento en la actividad física y una dieta equilibrada, serían las primeras recomendaciones para combatir exitosamente esas tres patologías. Pero conseguir que la población se ejerza no es tarea sencilla.

Solo una minoría practica deporte sistemáticamente. Y lo mismo puede decirse de otros tipos de actividad física. Y lograr que la población renuncie voluntariamente a una ingesta alimenticia abundante y sobreabundante es, como lo prueba la experiencia mexicana y universal, una tarea de muy difícil cumplimiento. La cantidad de alimentos ingeridos, sin embargo, no explica el todo la existencia y crecimiento de esas tres patologías. También cuenta la calidad, es decir, el tipo de alimentos consumidos.

Se sabe bien que la comida rica en carbohidratos y, particularmente, las bebidas azucaradas que produce la industria refresquera son los factores más importantes de sobrepeso, obesidad y diabetes. Por eso, desde hace años las autoridades de salud mexicanas emprendieron una cruzada para desestimular su consumo. El punto central de esa campaña desestimulante fue la vía fiscal. Se creó un impuesto de un peso por litro de refresco.

Luego de haber entrado en vigor ese impuesto, los resultados son bastante pobres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que con ese gravamen el consumo de refrescos solamente descendió seis por ciento, en 2014, y ocho por ciento, en 2015.

Parece, entonces, que el punto central del problema radica en ese gusto humano por comer y beber en exceso, en consumir productos que, a un tiempo, causan placer y generan daños. Y contra esos gustos mórbidos no parece haber armas suficientes.

Pasta dental
Crest complete **\$16.90**



Cepillo de dientes
Oral B complete adulto **\$15.00**



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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

La vida sexual después de los hijos

Muchas parejas, después de la llegada del primer hijo, van espaciando su vida sexual, a tal punto que esta puede desaparecer y convertirlos en compañeros de vivienda.

Para que esto suceda, hay varios factores que se pueden presentar, y los más frecuentes son:

- Cansancio. La llegada de un bebé trae cambios en la rutina del sueño, y esto genera, invariablemente, que no se tenga deseo sexual, si ambos llevan días durmiendo a pausas.
- Enojo. Los hijos se convierten en un arma para distanciarse de la pareja, se les pide a estos que se duermen con ellos, o bien, los padres salen del cuarto a dormir a otro lado, y con esto la vida sexual de la pareja se nulifica. Estas conductas de alejamiento demuestran en el fondo un conflicto no resuelto que se triangula con los hijos.

- Depresión posparto. Se debe a los cambios hormonales y a la adaptación de la llegada del hijo.

- Cambios físicos. Hay marcas que quedan después de una cesárea o la transformación que tuvo la piel durante el embarazo, flacidez, estrías... Esto avergüenza a las mujeres, y puede convertirse en una causa de alejamiento de la pareja para intimar, pues incrementa la pena y rechazo a la vida sexual.

Cualquier situación se puede trabajar en la psicoterapia y con el médico especializado, en caso de ser necesario, como la depresión. Pero si las parejas, en lugar de buscar alternativas, se callan y creen que el tiempo ayudará a que todo mejore, labran el camino para el término de una relación o convertirse solo en padres, pero no más en una pareja.

Suicidio en fiestas navideñas

Una de las fechas más esperadas son las fiestas navideñas, y cuando empieza a acercarse esa época, comenzamos con los preparativos: comprar ropa nueva para comenzar bien el año, comida para la cena de Noche Buena y Año Nuevo, hacer las compras para las famosas posadas, colocar el árbol de Navidad, el nacimiento, las pastorelas, etc.

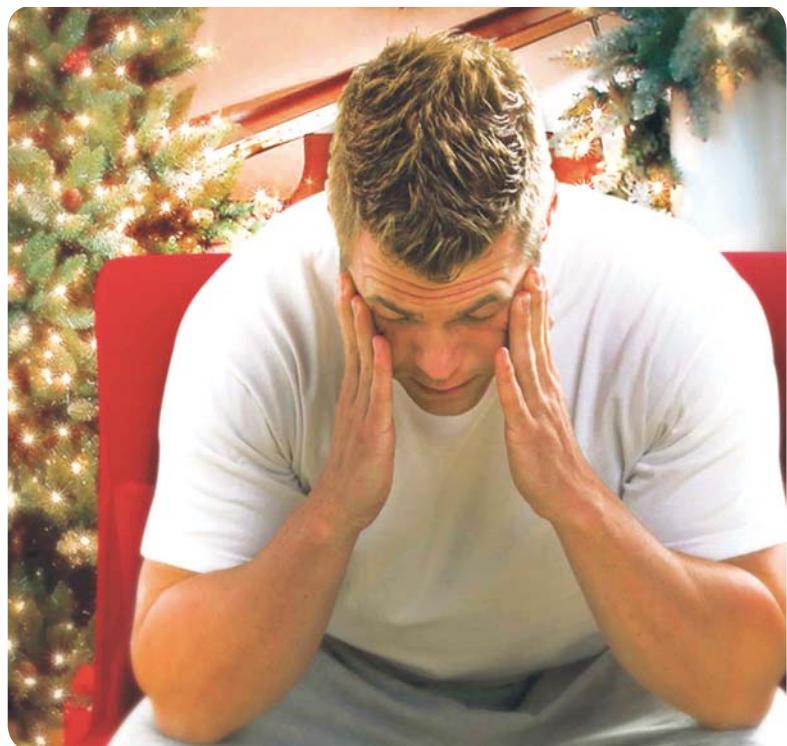
Otro aspecto son los regalos de Navidad, Año Nuevo y Día de Reyes, por lo que las empresas inician el bombardeo de las campañas publicitarias, y nuestros hijos son los más vulnerables a recibirlos; así es que también comprar juguetes "no sorpresa", es decir, adaptarse a las exigencias de tus hijos, ahora se convierte en una obligación como regalo para ellos.

Se cree que mientras más dinero tienes en épocas navideñas, más compras; mientras más compras y regalas, mayor la muestra de cariño a los demás y, por consiguiente, más felicidad.

Aunado a lo anterior, vienen las ideas de compartir todo en familia, nos imaginamos una cena de Navidad y Año Nuevo, en compañía de mucha gente, incluida la familia, amigos, pareja, novia o novio, etc. Ese imaginario te lleva a crear expectativas acerca del cómo tiene que ser la Navidad, y esas expectativas se vuelven un ordenamiento social.

Entonces, ¿qué pasa con las personas que no logran cumplir con las expectativas de ese ordenamiento?, ¿qué, con aquellas que, por algunas circunstancias de la vida, no cuentan con familia a su alrededor?, ¿qué, con quienes se encuentran en situación de calle, albergues y asilos? Esta población es la más vulnerable a recibir el impacto de la tristeza de las fiestas navideñas al no estar en armonía con las expectativas de vivir o celebrar una Navidad "normal".

El suicidio es un fenómeno con causas y factores sociales, familiares, históricos, culturales y personales. Cada aspecto cumple un papel importante en la toma de la decisión de un acto suicida. Es en estas fechas, según reportes del Inegi y del Instituto Mexicano de Psiquiatría, se incrementan tanto los actos como los intentos suicidas.



Es en estas fechas cuando se agravan, aún más, los síntomas depresivos o de ansiedad. La Navidad, o pasar un Año Nuevo, no tiene sentido si no cumples las expectativas de las fiestas. Por lo tanto, no tiene sentido la fiesta si estás solo (a) en la vida; no tiene sentido si no tienes un empleo y, por consiguiente, dinero; no tiene sentido si no hay una pareja con quien convivir.

Solamente el hecho de imaginar a la gente feliz, gozando del desborde económico de la época y acompañada de muchas personas significativas a su alrededor, pone a la persona con depresión en una situación vulnerable.

Entonces, ¿qué hacer al respecto? Cada uno de nosotros podemos hacer la diferencia, no podemos cambiar las expectativas de las fiestas navideñas, como fenómeno social, pero a nivel individual podemos acercarnos a esas personas, como los intentos suicidas.

vecinos, amigos, compañeros de trabajo, para saludarlos, felicitarlos, hacerles saber que cuentan con alguien más.

La ideación suicida llega porque la persona presenta una "VISION DE TÚNEL", en la cual se le imposibilita mirar opciones de solución a sus problemas. El intento suicida se da en un momento de crisis emocional, por lo que el sujeto se ve imposibilitado para tomar buenas decisiones, pensar de manera clara y asertiva; por eso, necesita tener a alguien que haga un papel de contención en su vida.

Así es que deseamos que las fiestas navideñas no les impidan ver más allá de los propios intereses, y salvemos vidas. No porque no haya pasado en tu contexto más cercano creas que esto ocurrirá en las películas. Hagamos conciencia.

Con información del psicólogo
Gustavo Felipe Ramírez Pérez



Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica
GRATUITA

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
"Porque ser bien, si se puede"

GRATUITA

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales

@cnndeemx

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

Modifican genoma humano

Científicos chinos lograron modificar, por primera vez a escala mundial, el genoma humano al usar tecnología de manipulación genética Crispr-Cas9, un revolucionario método de tratamiento de los diferentes tipos de cáncer.

La operación, que fue llevada a cabo por un equipo dirigido por el oncólogo Lu You, en la Universidad de Sichuan (Chengdu), al parecer, ha sido un éxito.

Los investigadores extrajeron células inmunes (linfocitos T) de la sangre de un paciente con cáncer de pulmón metastásico, emplearon la técnica de modificación genética Crispr-Cas9 para neutralizar el gen que codifica la proteína PD-1.

Según se había demostrado anteriormente, esta proteína suprime el sistema inmunitario, causando la propagación de tumores.

Los científicos modificaron las células extraídas y las cultivaron para introducirlas nuevamente en el cuerpo humano.

La tecnología Crispr, que es más sencilla y eficiente que otras técnicas, acelerará la "carrera" para la obtención de células con genes modificados en todo el mundo,

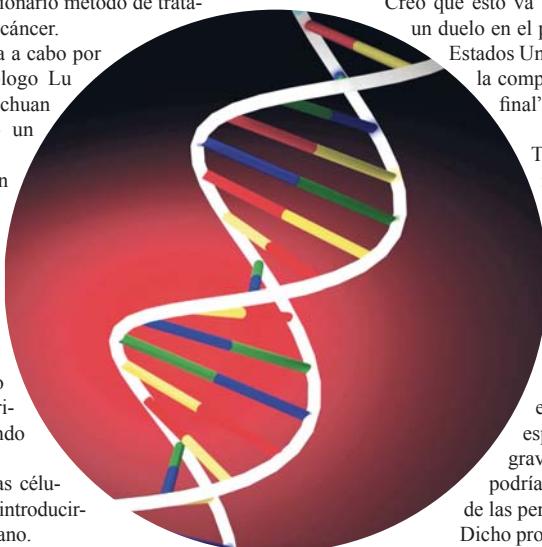
auguró Carl June, especialista en inmunoterapia de la Universidad de Pennsylvania (Filadelfia) e investigadora en la materia.

"Creo que esto va a desencadenar un 'Sputnik 2.0', un duelo en el progreso biomédico entre China y Estados Unidos, lo cual es importante, ya que la competencia suele mejorar el producto final", aseguró.

Por otra parte, el diario británico The Independent informó de un nuevo procedimiento de edición de ADN que podría solucionar "genes dañados" en el cerebro, retrasar el envejecimiento y tratar enfermedades hasta ahora incurables.

Científicos del Instituto Salk, del estado de California, descubrieron una técnica de edición del ADN que abre nuevas esperanzas respecto a la cura de graves enfermedades e incluso que podría ser útil a la hora de alargar la vida de las personas.

Dicho procedimiento, conocido como HITI, ha sido denominado por algunos científicos como el 'Santo Grial' de la genética y fue probado exitosamente en ratones de laboratorio, destacó *The Independent*.



Protegen memoria contra estrés

Estudiar mediante exámenes llamados "práctica de recuperación", puede proteger la memoria contra los efectos negativos del estrés.

El reporte de la Universidad Tufts, en Estados Unidos, experimentó con 120 alumnos que estudiaron una serie de imágenes y palabras mediante la práctica de recuperación y la relectura, para memorizar el material.

La investigación arrojó que los que estudiaron teniendo exámenes paulatinos podían recordar mejor lo aprendido bajo situaciones de estrés o poco después de sufrir un episodio que suponía presión.

"Mostramos por primera vez que la estrategia correcta de aprendizaje, en este caso la práctica de recuperación o tomar exámenes de práctica, resulta en representaciones más fuertes de memoria, incluso bajo altos niveles de estrés", explicó Ayana Thomas, una de las autoras del estudio.

Los investigadores pidieron a los participantes aprender una serie de 30 palabras y imágenes, mostradas en una computadora por algunos segundos; para simular el tomar apuntes, los alumnos tenían 10 segundos para escribir una oración usando los elementos que había en la pantalla.

Un grupo de los involucrados estudió repasando lo mostrado y otro teniendo pequeños exámenes de prueba en los que tenían que escribir la mayor cantidad de elementos que recordaran; después de 24 horas, los participantes fueron sometidos a un escenario de estrés.

Los alumnos tuvieron que dar un discurso improvisado y resolver problemas de matemáticas frente a dos jueces, tres compañeros y una videocámara; luego procedían a escribir los elementos estudiados el día anterior.

La investigación arrojó que aquellos que habían tenido exámenes de práctica recordaban un promedio de 11 elementos de 30, mientras que los que solo repasaron, únicamente recordaron 7.



75%
ESTIMACIONES

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

EN ESTA TEMPORADA AUMENTAN LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS ¡CUIDATE!

Paquete respiratorio I
Eosinófilos en moco nasal
Exudado faringeo
\$262.00

Paquete respiratorio II
Biometría hemática
Eosinófilos en moco nasal
Exudado faringeo
Exudado nasal
\$476.00

Perfil reumático
Ácido úrico suero u orina
Antiestreptolisinás
Biometría hemática
Colesterol
Exudado faringeo
Factor reumatoide
Proteína "C" reactiva
\$444.00
Y LOS MIÉRCOLES A SÓLO
\$385.00

*Se aplican restricciones por zona geográfica.

Centro Nacional de Diagnóstico para los Enfermedades Endocrinas "Porque no todo el mundo es igual"

Fundación BEST, a.c.

Consulte previamente a su médico.

www.ssdrsimi.com.mx
SIMTEL 01 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Ced. Prof: 4451415-UNAM
Promoción válida
del 1 al 31 de diciembre de 2016.

Haré cine hasta que me muera:

Juan Manuel Rentería

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-¿Qué opina de la producción cinematográfica en México?

-"Actualmente, se filman alrededor de 115 películas al año, yo digo que son demasiadas".

-¿Cantidad o calidad?

-"Demasiada cantidad, poca calidad".

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

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

Olhovich

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

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

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

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

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

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

 Simi TV

 @DrSimiTV



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



De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



**Extracto
de hoja de guayaba
y aceite de linaza**
60 cápsulas

\$169.00

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

De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Nos armamos... c

Areli Villalobos

Desde 2006, México padece la ola de violencia. De acuerdo con el representante regional de la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (Unodc) Antonio Mazzitelli, la violencia registrada en el país es comparable a la existente en Irak y Afganistán.

Las cifras del último "Reporte sobre delitos de alto impacto", del Observatorio Nacional Ciudadano, muestran que solo en septiembre de este año se registraron 1 mil 974 homicidios dolosos; es decir, una carpeta de investigación por este crimen, cada 21 minutos. Lo más alarmante es que del total, 1 mil 228 de los casos ocurrieron con arma de fuego, ninguno para "defender", sino matar.

Ante este panorama surge una pregunta: ¿deben las armas continuar bajo la restricción del Estado?

Protección ciudadana

El 25 de octubre, el senador panista Jorge Luis Preciado presentó una propuesta legislativa: la modificación al artículo 10 de la Constitución, para que los ciudadanos puedan portar, de manera legal, armas de fuego, en negocios y automóviles, a fin de "proteger su seguridad" y su "legítima defensa".

En la idea, que también busca convertirse en iniciativa ciudadana, se sostiene que poseer un arma es un derecho humano que no puede ejercerse con libertad. Además, se plantea la modificación a la Ley General de Portación de Armas de Fuego y Explosivos, para que las licencias de portación que otorga la Secretaría de la Defensa (Sedena) sean más "transparentes",



"menos restrictivas" y se aumenten los calibres permitidos.

En entrevista para *SimInforma*, Luis Antonio Merino, director de la Asociación Mexicana de Armas de Fuego –una de las principales organizaciones que apoyan el proyecto del funcionario panista– explicó que los criterios para asignar un arma no son legales. "En la actualidad no hay reglas claras ni criterios específicos, porque lo que está en la ley es letra muerta.

"Necesitamos que se legisle a favor de los ciudadanos. Hay una gran cantidad de delitos, y la autoridad no está haciendo nada.

El ciudadano está en total estado de indefensión ante una ley tan estricta. En estos 45 años, desde que se creó la ley, el Estado no ha demostrado que la restricción de armas funcione en este país. Queremos que se nos dé la oportunidad de defendernos", aseveró Merino.

Otro de los argumentos que defiende esta organización es el contrabando de armas. En 2015, el sitio *The Daily Post* –dedicado al análisis de la relación entre México y Estados Unidos– informó que 25 millones de armas ilegales entraron al país, procedentes, en su gran mayoría, de

EE.UU. La misma fuente estimó que, entre 1990 y 1993, México acumuló 24.6 millones de estos artefactos.

En el reporte también se señaló que el tráfico de armas ha tenido un efecto multiplicador en la violencia en el país y ha fortalecido a los grupos delictivos, ya que estos "adquieren en el mercado ilegal armamento militar, con el que han sobrepasado a los policías locales".

Sin embargo, Luis Antonio Merino afirma que esta cláusula es "una falacia", porque a mayor número de armas, menor número de delitos. "Si una persona ar-

mada ve que te puedes defender, ¿cree que se va a atrever a cometer un delito?"

La otra cara de la defensa

Otras organizaciones, como Ciudadanos por una Causa en Común, Desarma México, Observatorio Nacional Ciudadano, el Partido Movimiento Ciudadano (MC), y hasta el propio Acción Nacional (PAN), se pronunciaron en contra de la reforma al artículo 10.

"Lo que debería ser consagrado como derecho humano es el derecho de los mexicanos a la seguridad. Está probado que en los países en donde la portación

¿O qué?



es permitida, los homicidios se incrementan. No hay una sola experiencia internacional de disminución de la violencia ni una sola interpretación bajo la cual esto pueda ser tipificado como un derecho humano", dijo el diputado Jorge Álvarez Máynez (MC).

"Nos parece irresponsable claudicar y darle la responsabilidad a los ciudadanos de su seguridad. Más armas en la sociedad producen más violencia. Es una propuesta equiparable con lo que sucedía hace más de tres siglos en el viejo oeste.", refirió Francisco Rivas, director general del Observatorio.

Como ejemplo está que el periódico *The Washington Post* estableció que Estados Unidos tiene la tasa de ho-

micidio por arma de fuego más alta entre los países desarrollados: del 1 de enero al 30 de noviembre de 2015, se contaron 351 tiroteos masivos. Además, el país también tiene una alta posesión de armas –casi una por habitante— y las regulaciones son tan laxas que personas con antecedentes de violencia doméstica, drogadicción o traficantes, pueden comprarlas con mucha facilidad.

Legalidad en las armas

Ernesto Villanueva, doctor en derecho y en ciencias de la información, plantea un punto medio. En su libro *Armas de fuego: mitos y realidades* asegura que en México debe haber una reforma "sustantiva" a la Ley, para que se permita que todo

mexicano mayor de edad pueda acceder a armas de fuego para su seguridad personal y de su patrimonio.

El también integrante del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM sostiene la tesis de que las políticas de restricción del Estado generan que los delincuentes no tengan resistencias para cometer delitos y que estos se queden en la impunidad. "El monopolio de las armas se ha convertido en el monopolio de la violencia", subraya.

Sin embargo, Villanueva dice no estar a favor de la propuesta de reforma al artículo 10, sino de avances

en material legal al respecto. "Las licencias para posesión y portación de armas de fuego deben estar en manos de una autoridad civil y sujetas a la aprobación de exámenes de conocimiento y controles psiquiátricos".

Asimismo, asegura el académico, un punto esencial para este debate es la falta de acceso al conocimiento especializado, lo que genera accidentes. "No son las armas las que, por sí solas, matan. Son instrumentos que requieren de la voluntad humana para funcionar".

Entonces, la moneda está en el aire.

Expedientes del poder

Carlos Ramírez

carlosramirezh@hotmail.com
@carlosramirezh



Méjico: cómo negociar con Trump

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

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

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

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

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

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

Yoga, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad



El yoga fue inscrito en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, anunció la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco).

“La filosofía subyacente a la antigua práctica del yoga en India ha influido en numerosos aspectos de la sociedad de ese país, que van desde la salud y la medicina hasta la educación y las artes”, indicó la organización, que decidió incluir esta práctica en la undécima asamblea de la Unesco, en Adis Abeba (Etiopía).

“Basado en la unificación de la mente, el cuerpo y el alma” la práctica del yoga mejora “el bienestar mental, físico y espiritual de las personas”, agregó el organismo.

Esta práctica cultural se transmite con arreglo al modelo de enseñanza maestro-alumno, pero actualmente hay monasterios (áshrams en hindi), instituciones educativas y centros comunitarios que también contribuyen a su transmisión.

En la práctica, el yoga ha mejorado la calidad de vida de mi-

llones de personas en el mundo y es considerado actualmente, una actividad común para mejorar cuerpo y mente.

Tanto es así, que se ha incluido también en programas de rehabilitación de presos, para prepararlos en su futura reincisión social.

En la cárcel masculina de Athi River, cerca de Nairobi, se les ofrece a sus 900 reclusos la oportunidad de ingresar a clases de yoga. Así, muchos de ellos se han beneficiado y aseguran que les ayuda a reducir el estrés de estar años encerrados.

Serbia, ideal para cambiar de sexo

Serbia acoge a los extranjeros que quieren cambiar de sexo, en particular a las mujeres que desean convertirse en hombres, una paradoja en un país donde la mitad de la población considera la homosexualidad como una enfermedad.

A.T., de 38 años, trabaja como anestesista en Italia. No quiere dar su nombre. Antes de decidir tomó en consideración el coste de la operación y la formación del personal sanitario serbio, y llegó a la conclusión de que era el lugar idóneo para cambiar de sexo.

Serbia cuenta con una medicina de alto nivel, algo esencial porque pasar de mujer a hombre es más complicado que a la inversa.

La cirugía serbia tiene una larga tradición en este sector. Al final de los años 80, Savo Perovic fue pionero en operaciones de cambio de sexo, y su discípulo y alumno Miroslav Djordjevic tomó el relevo.

A.T., que comenzó su transformación hace 14 años, optó por el Centre for Genital Reconstruction Surgery de Belgrado, dirigido por el profesor Djordjevic.

“Hice muchas investigaciones y me puse en contacto con muchas clínicas. Me di cuenta de que casi todos habían sido estudiantes del profesor Djordjevic”, afirma A.T.

En Italia la operación le hubiera podido salir gratis pero, en su opinión, los cirujanos locales carecen de experiencia.

En Serbia pagó 15.000 euros, cuando en el Reino Unido le habría costado 60.000.

Miroslav Djordjevic asegura que los pacientes se sienten atraídos por la calidad del tratamiento y no tanto por el precio, aunque reconoce que es entre tres y cuatro

veces inferior al coste en Europa Occidental o Estados Unidos.

Según él, solo una veintena de centros en el mundo son capaces de practicar una operación de transformación de mujer en hombre, y su clínica es uno de ellos.

Además, este cirujano de 51 años la realiza de una vez.

“Sacamos de una vez el pecho y los órganos sexuales femeninos”, y “acabamos con cirugía para crear un falo”, explica.



MEXICANOS YA NO NECESITAN VISA PARA IR A CANADÁ

Los mexicanos ya pueden viajar a Canadá sin necesidad de sacar el documento que impuso aquel país hace unos años. Entérate de la nueva medida.

En 2009 el gobierno conservador de Stephen Harper impuso el visado por el aumento de solicitudes de asilo de mexicanos: en 2008, más de 9 mil pidieron asilo en Canadá

Desde el 1 de diciembre de 2016 se anuló la condición de visado para viajar a ese país

Sin embargo, podrían reanudar la restricción si se superan las 3,500 solicitudes de asilo en 2017*

NUEVO FORMALIDAD
Es necesario obtener la Autorización Electrónica de Viaje (ETA, por sus siglas en inglés): cuesta más de 100 pesos y se requiere señalar datos personales y presupuesto para viajar a ese país.

*Según el diario The Global and Mail



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



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Dr. Simi ®





Leer por
contagio

Alejandro Portilla

Club de lectura

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

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

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

La gran aceptación que tienen estos clubes se debe, seguramente, a que reúnen dos motivaciones:

- La lectura personal e íntima
- La posibilidad de compartirla

Por lo general, las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno saca leyendo en solitario.

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

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

Aniversario luctuoso

DAVID ALFARO SIQUEIROS

Este 29 de diciembre se conmemora el 120 aniversario del natalicio del pintor mexicano, considerado uno de los 3 muralistas más grandes de la historia, junto con Diego Rivera y José Clemente Orozco. Aquí su trayectoria.

JOSÉ DE JESÚS ALFARO SIQUEIROS

NACE

29 de diciembre de 1896,
Ciudad Camargo, Chihuahua*

MUERE

6 de enero de 1974,
Cuernavaca, Morelos

*Según recientes investigaciones, se cree que en realidad nació en la Ciudad de México



FECHAS CLAVE EN SU VIDA

1911 Ingresó a la Escuela Nacional Preparatoria y al mismo tiempo asistió a la Academia de San Carlos.

1914 Se unió al Ejército Constitucionalista de Venustiano Carranza para luchar contra el gobierno de Victoriano Huerta.

1919 Viaja a París, donde conoció a Diego Rivera.

1922 Es invitado por José Vasconcelos para trabajar como muralista en el gobierno de Alvaro Obregón en México.

1923 Siqueiros ayudó a fundar el Sindicato de Pintores, Escultores y Grabadores Mexicanos Revolucionarios.

1936-1939 Luchó como voluntario en la Guerra Civil Española.

1960 Fue acusado de disolución social y pasó 4 años en la prisión de Lecumberri.

1964 Comenzó a pintar su mural "La Marcha de la Humanidad". Actualmente está en el Polyforum Cultural Siqueiros.



¿SABIAS QUE...

usó el seudónimo David, por sugerencia de su primera esposa, Graciela Amador, y que se basó en fotografías para hacer algunas de sus pinturas?

ALGUNAS OBRAS DESTACADAS

- Madre y campesina (1929)
- Eco por un grito (1937)
- La nueva democracia (1944)
- El coronelazo (autorretrato) (1945)
- Hacia un nuevo amanecer (1960)



Fuentes: conaculta.gob.mx, biografiasyvidas.com, biography.com y Raquel Tibol

Investigación y Redacción: Julio Daniel Esparrza Mejía Edición: Mónica I. Fuentes Pacheco Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos de la ortografía. La pregunta de hoy es: ¿las mayúsculas se acentúan?

Pues sí, como todas las letras. Las mayúsculas tienen que seguir las reglas de acentuación exactamente igual que las minúsculas. Nunca ha existido una excepción que librara a estas letras de la tilde. Lo que sí pasaba antiguamente era que esta no se podía poner al escribir a máquina, pero eso era antes, y por motivos puramente técnicos. Hoy, con los procesadores de texto ya no hay excusa, y escribiendo a mano, menos todavía.

Y si alguien lo duda, aquí está lo que dice al respecto en la *Ortografía de la lengua española* (2010):

“Puesto que la mayúscula y la minúscula son únicamente distintas realizaciones

de un mismo grafema, no existe motivo alguno por el que las palabras escritas en mayúsculas deban recibir distinto tratamiento en lo que al uso de la tilde o la diéresis se refiere. Las reglas de aplicación de ambos diacríticos [...] rigen para todas las palabras, con independencia de la forma en que estén escritas”.

Así pues, el empleo de la mayúscula no exime de poner la tilde cuando así lo exijan las reglas de acentuación gráfica: *CÓRDOBA*, *Álvaro*. Del mismo modo, las letras mayúsculas se escribirán con diéresis si así les corresponde: *ANTIGÜEDAD*, *PINGÜINO*.

¡Hasta la próxima, amigos!

fegutierrezp@gmail.com



¡Ay, ojitos
pajaritos!

Armando Ramírez

El barrio de Cuepopan

La ciudad de Tenochtitlán, los aztecas la dividían en cuatro barrios: Moyotla, Zoquipan, Atzacualco y Cuepopan. De este último antiguo barrio surgió una de las rutas novohispanas más importantes de la ciudad que hoy tenemos. En la iglesia de Santa María la Redonda, así se llama actualmente, comenzaba Cuepopan, que en náhuatl quiere decir "En el camino". Se refiere a que este barrio se encontraba en la ruta de México Tenochtitlán a México Tlalocelco, ciudades gemelas, pero que muchas veces fueron rivales y protagonizaron guerras. Infinidad de las batallas se dieron en Cuepopan.

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

Ahí, en la esquina con el Eje Central, hay una panadería, se llama "Del Camino", en referencia al nombre de Cuepopan. Adelante, en la hoy calle Del 57, había un ojo de agua, muy importante para los aztecas, donde se construyó el convento de la Inmaculada Concepción, la Conchita, y más adelante se levantó el templo y convento de San Lorenzo Martín. La ESIME (Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Electrónica) ocupa este predio.

En este camino había una lagunita, que muchos años después daría motivo para el nombre del barrio de la Lagunilla. Y si seguimos por las calles de Belisario Domínguez llegaremos al edificio de la antigua escuela de Medicina, de la UNAM, en la Nueva España. Ahí estuvo la Santa Inquisición, de donde salían los condenados para ir al Quemadero de la Alameda.

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

¡Ay, ojitos pajaritos!

Horóscopos

Aries (marzo 21 - abril 20)

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

Tauro (abril 21 - mayo 21)

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

Géminis (mayo 22 - junio 21)

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

Cáncer (junio 22 - julio 22)

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

Leo (julio 23 - agosto 22)

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

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

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

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

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

Amira contigo



Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

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

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

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

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

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

Acuario (enero 21 - febrero 19)

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

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

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

Feliz Navidad y venturoso 2017

amiradelser@yahoo.com.mx
consultas y cursos

Pamedan

DEXPANTENOL

Crema 5 %

\$33.00

Reg. No. 003V2016 SSA VI



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



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.



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbalal

Pregunto

Amigos y enemigos, estas quizá sean unas preguntas incómodas: ¿Hasta qué grado tienen culpabilidad los técnicos del éxito o fracaso del equipo que dirigen? ¿Quién o quiénes evitan los goles? ¿Quién o quiénes meten los goles? ¿Quién o quiénes dan los pases para que sus compañeros metan los goles? ¿Son profesionales que ganan muy buenos pesos? ¿Tiene la culpa el técnico que el portero se haya "comido" un gol? ¿Que el defensa haya querido salir jugando (driblar, driblar) perder el balón y... gol? ¿Que haya un penal y el tirador la "eche fuera"? ¿Que el árbitro se equivoque y anule un buen gol? ¿Que el mismo marque un penal, sin serlo? ¿Que expulsen a 'x' o 'z' jugadores? Ustedes, como dirigentes, contratarían a un técnico que ha estado en 6 o 7 años en equipos y no haya logrado nada? ¿Crean o no que hay jugadores que odian al técnico y lo echen fuera? ¿Crean que si el técnico saca a 'x' jugador del partido, por no rendir, ya se lo echó de enemigo? ¿Crean que haya en un equipo un grupito de 3 o 4 jugadores de banca que no "pelan" al técnico porque, según ellos, no sabe de futbol, o no los quiere? ¿Crean que el técnico tenga consentidos? De un plantel que cuenta con 25 o 30 jugadores, ¿cuántos de estos están a favor del técnico? ¿Crean que haya agradecimiento por parte del jugador al equipo que le dio la oportunidad de ser alguien? ¿Crean que hay jugadores que pierden el piso? ¿Se acaban? ¿Siguen con el mismo nivel en otro equipo? ¿Crean que haya tensión entre un representante del jugador y el técnico? ¿Hasta qué punto es profesional el directivo, técnico o jugador? ¿Crean que los jugadores sepan las reglas del futbol? ¿Crean que el jugador trata de engañar al árbitro? ¿Cuántas revolcadas se da el jugador en el campo después de 'x' jugada, sin falta? Y después de que el doctor del equipo le echa agua helada se "alivia". ¿Crean, creen, creen...? Como aficionados, ¿reconocen cuando el rival fue mejor? ¿Sufren cuando su equipo pierde? ¿Se enojan cuando el equipo o 'x' jugadores no luchan por recuperar el balón perdido? ¿Aproban a las porras peleonas? ¿Reconocen al jugador que se entrega, que es bueno en el campo, pero salió en un mal día? ¿Van al partido a sufrir o a divertirse? ¿Es bueno ser fanático? ¿Es atento el jugador cuando un niño le pide una foto o un autógrafo? Y se lo da. ¿Y cuando no? ¿El jugador se preocupa cuando su equipo pierde? ¿Siente el jugador a su equipo? ¿Hay amor a la camiseta? ¿Cuántos jugadores están fuera de estos conceptos? ¿Los extranjeros dejan escuela? Algunos sí, pero son más los que no. Muchas incógnitas, solo usted tiene las respuestas.

Fernando Gutiérrez

Paola Longoria es otra de las grandes deportistas mexicanas. Un ejemplo viviente de lo que es el triunfo. Bien pudiera decirse que, a pesar de sus 27 años, ya es toda una leyenda en el racquetbol. Incluso le quedaría llevar el apellido de "Victoria". "Pero no se crean que siempre he ganado. También he sufrido dolorosas derrotas; sin ellas, simplemente, no estaría donde estoy", expresa esta potosina, con cierto halo de humildad.

Siempre alegre, sonriente, recuerda que el racquetbol la cautivó cuando tenía siete años. "Desde entonces me propuse llegar a ser la mejor del mundo, un camino que ha sido por demás complejo".

Tres veces campeona mundial por la Federación Internacional de Racquetball en ambas categorías, tanto individual como dobles femeniles, ha sido la primera jugadora en obtener ambos títulos simultáneamente.

En 2013, la revista *Forbes* la consideró como una de las 50 mujeres más influyentes de México. Y, la verdad, no exagero porque hablar de esta deportista es enlistar una larga, larguísima, cadena de triunfos.

Ahí están sus seis oros panamericanos y tres centroamericanos, el Premio Nacional del Deporte (2010) y el Premio al Mérito Deportivo.

Además, es la racquetbolista #1 del Women's Professional Racquetball Organization, y la primera mujer en obtener el puesto #1 del ranking profesional, al final de la temporada 2008-2009.

Y aunque algunos especialistas dicen que la base de su estilo es porque utiliza una raqueta con empuñadura semi-oeste, poco usada en el racquetbol, lo cierto es que ella descubre su secreto: "Toda mi carrera ha sido producto de mi disciplina, entrega y alegría. Sin esos elementos no se puede llegar a ningún lado".

Sin embargo, le falta acariciar la gloria olímpica, algo imposible hasta ahora porque su deporte no ha sido considerado para la fiesta veraniega. "Claro, me encantaría redondear mi carrera en unos Juegos Olímpicos. No pierdo la esperanza de que sea en Tokio 2020. Sé que se hacen gestiones para incluir el racquetbol. Ojalá".

Mientras tanto, esta ejemplar mexicana, radicada actualmente en Monterrey, asegura, contundente: "Sabré esperar, con mi lema de siempre muy en alto: 'Juega duro, pelotita'".

segutierrezp@gmail.com

"Juega duro"

Fernando Gutiérrez

Paola Longoria es otra de las grandes deportistas mexicanas. Un ejemplo viviente de lo que es el triunfo. Bien pudiera decirse que, a pesar de sus 27 años, ya es toda una leyenda en el racquetbol. Incluso le quedaría llevar el apellido de "Victoria". "Pero no se crean que siempre he ganado. También he sufrido dolorosas derrotas; sin ellas, simplemente, no estaría donde estoy", expresa esta potosina, con cierto halo de humildad.

Siempre alegre, sonriente, recuerda que el racquetbol la cautivó cuando tenía siete años. "Desde entonces me propuse llegar a ser la mejor del mundo, un camino que ha sido por demás complejo".

Tres veces campeona mundial por la Federación Internacional de Racquetball en ambas categorías, tanto individual como dobles femeniles, ha sido la primera jugadora en obtener ambos títulos simultáneamente.

En 2013, la revista *Forbes* la consideró como una de las 50 mujeres más influyentes de México. Y, la verdad, no exagero porque hablar de esta deportista es enlistar una larga, larguísima, cadena de triunfos.

Ahí están sus seis oros panamericanos y tres centroamericanos, el Premio Nacional del Deporte (2010) y el Premio al Mérito Deportivo.

Ahí están sus seis oros panamericanos y tres centroamericanos, el Premio Nacional del Deporte (2010) y el Premio al Mérito Deportivo.





Para aliviarles, a ti y a tus familiares...

Visita los consultorios junto a Farmacias Similares®

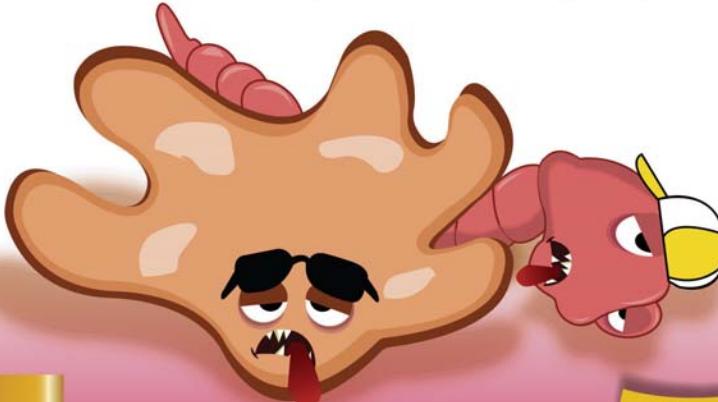
Fundación Best, Médicos profesionales calidad y calidez.

BEST
Fundación
MÉDICOS PARA AYUDAR

Síguenos por:

¡ADIÓS AMIBA! ¡ADIÓS LOMBRIZ!



Fármacos Continentales

ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

Ideal para cada integrante de la Familia

Farmiver Pediátrico Niños de 2 a 4 años	Farmiver Infantil Niños de 4 a 6 años
Farmiver Junior Niños de 7 a 11 años	Farmiver Tabletas Adultos y Niños mayores de 12 años

www.farmiver.com.mx
Contacto Comercial:
info@farmacoscontinentales.com.mx

Fármacos Continentales, S.A. de C.V.
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu Salud y la de tu Familia

Con el corazón a flor de piel

Alejandra Cervantes Neri



La piel tiene memoria, alma y vida propia. En ella concurren una idea y un sentimiento asociados a toda una vida, aliados a las pequeñas cosas que nos rodean. La piel va más allá de algo que nos envuelve, nos va reservando cosas y nos guarda sensaciones a las que volvemos, quizás, a través de una canción, afirmó la cantante Rosana.

La compositora, con millones de discos vendidos y 20 años de experiencia, regala al público su nueva producción con la que una vez más deja claro que ella es corazón, sentimiento y fuerza en cada una de sus canciones.

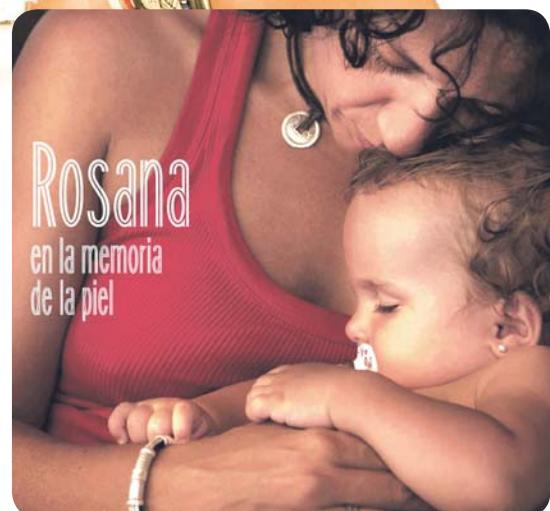
Su estilo con influencias latinas y de rock, da al álbum once nuevos sencillos, producto de la inspiración y los sentimientos más puros y profundos de la cantante.

En la memoria de la piel, título de su creación, se hace acompañar por una fotografía

que habla por sí sola, Rosana sostiene y duerme junto a su sobrina, en un momento de paz. La imagen, tomada en un momento de intimidad, aparecía de manera intermitente durante la composición del álbum, por lo que la cantautora decidió que sería la imagen de la portada, como una bienvenida a todo aquel que escuche sus melodías.

“Son muchos los sentimientos expresados a lo largo del disco, predomina el optimismo y la energía. Creo que ya es parte de mi forma de ser como cantante y compositora. Soy de las que dicen que a la palabra “imposible” le sobran dos letras. Me gusta ser energica y ver el lado bueno de las cosas”, expresó.

Caracterizada por componer canciones y nunca retomarlas para otro proyecto, afirmó que al entrar al estudio de grabación se dio cuenta que había realizado 50 canciones, de las



cuales tuvo que descartar cerca de 30 con ayuda de familiares, amigos y equipo de trabajo, mientras que las últimas diez las eligió ella sola.

La llegada de la primavera y la despedida del verano marcaron el inicio y el final de su trabajo de producción. Meses de creatividad, diversión y magia, fueron los que Rosana pasó en el estudio de su casa,

que dio como resultado de esa atmósfera un álbum auténtico y personal.

“En la memoria de la piel soy como me imaginaba antes de grabar. Las canciones son pequeñas películas de amor y dolor, en él desnudo mi alma y corazón. Me gusta darle a la gente algo verdadero y reflejar cómo me encuentro como persona”.

*Su venta requiere receta, consulte a su médico. **No se aplica con otras promociones o descuentos. Vigencia de la publicidad del 1 de diciembre de 2016 al 28 de febrero de 2017.

www.farmaciasdesimilares.com

[/drsimi_oficial](https://www.facebook.com/drsimi_oficial)

DIOSMINA CON HESPERIDINA

de \$199
a \$188

REG. N.º: 308M2015SSA IV

Circutast®
Diosmina/Hesperidina
Caja con 20 tabletas
Tableta 450/50 mg
APOTEX®

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

Ya contamos con... Esomeprazol

Precio máximo al público \$729.00

\$365.00
Precio FARMACIAS SIMILARES®

40 mg 14 tabletas

Precio máximo al público \$456.00

\$186.00
Precio FARMACIAS SIMILARES®

40 mg 7 tabletas

Pregúnta a tu médico por él

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

 **FARMACIAS SIMILARES**
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



www.farmaciasdesimilares.com

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Narconovelas

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

Tercero, porque son una burla para los noticiarios y mesas de análisis.

¿A usted no se le hace medianamente sintomático que nuestros servicios informativos digan cada vez menos cosas del crimen organizado, mientras nuestras telenovelas se dedican a hacerle homenaje?

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

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

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

Tendrían que estar verdaderamente enfermos para caer tan bajo.

Por eso hay cada vez más personas refugiándose en otra clase de plataformas como Netflix, Blim y ClaroVideo. Por eso hay cada vez más hombres y mujeres buscando información y entretenimiento en las redes sociales. Las narconovelas son un error.

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

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

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

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

Para este frío, en Dr.Simi® confío



Precio máximo al público \$ 199,50
En Farmacias Similares® a solo \$ 45,00

www.farmaciasdesimilares.com

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

