



Fundador y Director General: René Serrano García

Mujer se cae de un caballo en santuario de Sierra Chincua y es atendida por personal de la SSP

14 ▶



Destina gobierno de Toño Ixtláhuac 6,500 apoyos alimenticios a personas vulnerables

Basta, no más concesiones: ruta amarilla

5 ▶

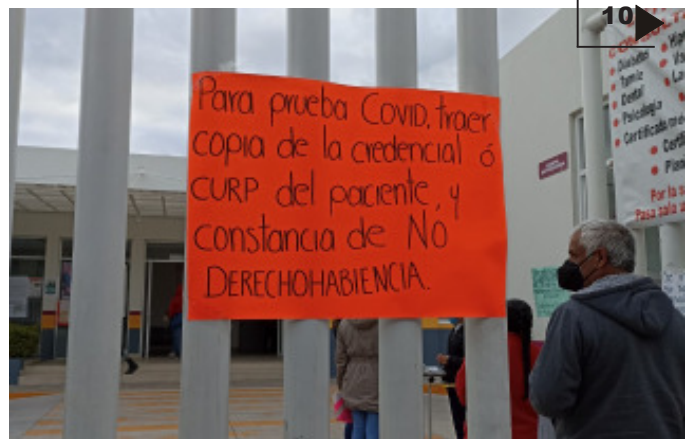
Clases presenciales no son un riesgo; mayores contagios de Covid, durante vacaciones: SSM

6 ▶



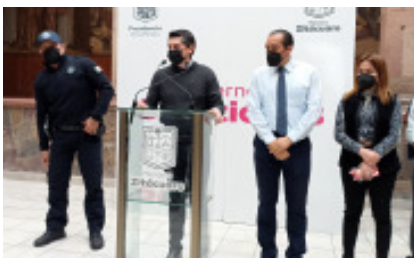
Sobredemanda de pruebas COVID en el Centro de Salud

10 ▶



Anuncian multas para propietarios de predios abandonados, en la ciudad

5 ▶



Está semana vacunación de los rangos 40-49, 14-15 y rezagados sin ninguna dosis

H. Zitácuaro Michoacán, 25 de enero de 2022. Por: Guadalupe Solache Rebollo. Como parte del Programa Nacional de Vacunación, esta semana se retomó la aplicación de la vacuna contra el Covid-19 en toda la región.

En el caso de Zitácuaro este martes y miércoles se aplicaron más de 8,500 vacunas Astra Zeneca como refuerzo para personas del rango de edad 40-49 años.

El jueves se aplicará la segunda dosis de la vacuna Pfizer a menores de 14-15, y finalmente el viernes se destinarán 1,500 vacunas de Cansino para rezagados que no hayan recibido ninguna vacuna o que el tiempo de espera entre la primera y segunda dosis superó lo establecido, y es entonces necesario que reinicien su esquema.

De acuerdo a la planeación, a nivel local solo se dispone de una sede: el Centro

de Convenciones Suprema Junta Nacional Americana.

En entrevista, Emma Rivera Camacho, Delegada Regional de Bienestar, precisó que se ha avanzado mucho en el tema de la vacunación en todo el oriente, esto se debe a la respuesta de los ciudadanos.

Al igual que en las jornadas pasadas, la fila de personas en espera del refuerzo de extendió por gran distancia, pero

conforme pasaron las horas se agilizó la aplicación de la vacuna y fue entonces que se redujo el tiempo de espera.

Recalcó que ha quedado demostrado que la vacuna contra el Covid-19 evita que se den cuadros graves del virus, hospitalizaciones y fallecimientos. En este sentido, invitó a quienes no se han vacunado a acudir en la fecha que les corresponde. Según el listado que tienen los módulos integradores son pocas personas en rezago, las que están interesadas en vacunarse

Entrega Toño Ixtláhuac barda perimetral en la Secundaria Tres

-Esta obra fue concluida por el #GobiernoDeSoluciones en dos meses

Zitácuaro, Mich., 24 de enero del 2022.- En dos meses, el #GobiernoDeSoluciones, presidido por el alcalde Toño Ixtláhuac, concluyó la barda perimetral de la Secundaria Federal Número Tres, Rafael Ramírez Castañeda.

En la inauguración de esta obra, el presidente Ixtláhuac destacó que uno de los principales ejes de su administración es la educación, por lo cual seguirá trabajando con todas las escuelas de Zitácuaro, para consolidarse como el municipio que más invierte al rubro educativo en Michoacán.

Aseguró que continuará apoyando a esta institución que hoy se beneficia con la obra. En este sentido, anunció que en el próximo #DíaCiudadano hará entregar a la Secundaria Tres, de una pantalla para fines didácticos que le fue solicitada.



Zitácuaro este martes y miércoles se aplicaron más de 8,500 vacunas Astra Zeneca como refuerzo para personas del rango de edad 40-49 años.



Toño Ixtláhuac destacó que uno de los principales ejes de su administración es la educación, por lo cual seguirá trabajando con todas las escuelas de Zitácuaro.



Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: **René Serrano García.**

Jefe de información y web master: **L.I. René Serrano Fuentes.**

Subdirectora administrativa: **Claudia Argueta González.**

Jefe de redacción: **Ing. Ind. César Fernando Serrano Fuentes.**

Reporteros: **Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta**

Sección sociales: **Rosa Fuentes Mendoza.**

Asesor Jurídico: **Lic. Octavio Morales Balboa.**

Articlistas: **Maestro Tayde González Arias, Lic. Gregorio López Mendoza P. Ángel Espino García. P. Agustín García Celis.**

Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.



**JOSÉ
MAURICIO
MORALES
SÁNCHEZ**

**NOTARIO PÚBLICO N° 38
Y DEL PATRIMONIO INMOBILIARIO FEDERAL**

H. ZITÁCUARO, MICHOACÁN
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24

C.P. 61500

5 DE MAYO SUR N° 41-A
notario38@hotmail.com

PLAN TELCEL | 3000
Max Sin Límite

Comienza el año con un Plan Telcel

6 Gigas

3 GB incluidos + 3 GB por promoción



ilimitadas

Por \$399 al mes



Motorola Edge 20



OPPO Reno6 5G

Equipos no incluidos

EVONET
Distribuidor Autorizado

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad



1) El precio publicado corresponde al Plan Telcel Max Sin Límite 3000 (TMSL3000). 2) Equipo Terminal NO INCLUIDO. 3) Al contratar el Plan TMSL3000 sujeto a un plazo fijo se le otorga una cantidad de datos adicional a la incluida en el plan (3GB + 3GB), por todo el plazo contratado. 4) Redes Sociales: Aplica Política de Uso de Redes Sociales: www.telcel.com/redessociales. 5) Aplica Política para prevenir prácticas prohibidas y el uso inadecuado de servicios ofrecidos como sin límite o ilimitados: www.telcel.com/usosinacuerdo y Política Sin Frenos: www.telcel.com/sinfreros. Consulte términos, condiciones, políticas, restricciones, folios de registro IFT y precio de equipo en www.telcel.com. Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes ilustrativas. Equipo y color el equipo sujeto a disponibilidad en punto de venta. EL color del equipo puede variar respecto a la imagen comunicada. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. Vigencia al 31 de enero del 2022.

Destina gobierno de Toño Ixtláhuac 6,500 apoyos alimenticios a personas vulnerables

-Cada mes recibirán esta ayuda los adultos mayores, discapacitados, embarazadas, lactantes, niños y niñas de todo el municipio.



Zitácuaro, Mich., 25 de enero del 2022.- Como parte de las acciones para apoyar a los sectores de mayor vulnerabilidad, el #GobiernoDeSoluciones presidido por el alcalde @ToñoIxtláhuac, a través del DIF municipal, a cargo de la licenciada Vanessa Ixtláhuac, entregó 6 mil 500 apoyos alimenticios a adultos mayores, discapacitados, embarazadas, lactantes, niños y niñas de todo el municipio.

"Nuestro compromiso es cuidar de los más necesitados, por eso destinamos esta importante ayuda que es parte de las soluciones que la actual administración municipal brinda en beneficio de los que menos tienen", destacó el presidente

Ixtláhuac.

Refirió que las despensas son compradas al gobierno del estado y federación, por lo cual representa un pequeño costo que oscila entre los 15 y 20 pesos; sin embargo, es una importante ayuda para que mes con mes las familias de bajos recursos la adquieran.

Anunció que su gobierno, emprenderá una asistencia alimentaria gratuita para que este sector se favorezca con un subsidio total de alimentación. Convocó al sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, a redoblar esfuerzos para favorecer a los zitacuarenses que más lo requieren.

Previo a este evento, el edil Ixtláhuac en compañía de la presidenta honoraria, inauguró la remodelación de los baños de este sistema. Comentó que el DIF debe contar con espacios e instalaciones dignas para sus usuarios, tras ser el "rostro humano del Ayuntamiento".

Luis Pazos: Innecesaria revocación de mandato

-La consulta, además de no tener ningún beneficio para el pueblo, implica que se dejen de construir carreteras, escuelas, de comprar medicinas y de mejorar la policía.

Author photo. Luis Pazos. enero 19, 2022. Uno de los principios elementales que analizo en la clase de economía que imparto, es que al destinar recursos para producir un bien se dejan de producir otros. El profesor Paul Samuelson, premio Nobel de Economía, llama a ese fenómeno costo de oportunidad: se producen cañones o mantequilla. Por cada arma producida se deja de elaborar mantequilla. Parece que en el gobierno de López Obrador ninguno de sus asesores y colaboradores comprende ese principio elemental de economía.



La consulta populista de revocación de mandato, que costará 3 mil 830 millones de pesos, además de no tener ningún beneficio para el pueblo, implica que se dejen de construir carreteras, escuelas, de comprar medicinas y de mejorar la policía para reducir la inseguridad.

Lo que se ve es una innecesaria y costosa consulta y lo que no se ve es lo que se deja de hacer para realizar esa consulta populista. El economista Frederic Bastiat en su ejemplo de "la ventana rota", explica el costo alternativo que pasan por alto los ignorantes de los principios básicos de la economía.

El presidente dice que esa consulta permitirá al pueblo revocar su mandato, si considera que no ha realizado cambios positivos. Esa apreciación no coincide con la realidad. Diversas encuestas realizadas al finalizar el tercer año del gobierno de AMLO arrojan que, al igual que con los presidentes Fox y Calderón, a la mitad de su mandato tiene la aprobación de la mayoría de los encuestados, a pesar de que en esos tres años se redujo el crecimiento, aumentó la inflación y el número de pobres.

La revocación de mandato no se le ocurrió al presidente, le fue sugerida por alguno de sus asesores, que pareciera ser de Venezuela, país donde se utilizó para fundamentar la reelección de Chávez.

López Obrador dijo que no buscará su reelección y que esa decisión la firmara ante notario. Si no busca su reelección y la costosa consulta no tiene ningún beneficio social, e implica una cuantiosa desviación de recursos, le pedimos al presidente, a los dirigentes y legisladores de Morena que en un acto de honestidad y sensatez la desechen, no realicen esa costosa e innecesaria consulta populista.

Realizamos estudios de
Electroencefalograma
apoyamos tu economía



Médico del INCAN, Hospitales Angeles y Médica Sur



**Dr. Gervith
Reyes**
neurología / cirugía de columna

Previa Cita en:

Seleazar Nta. No. 10
Col. Cuauhtémoc
H. Zitácuaro, Mich.



(715)153-3767

Miel pura de abeja económica y nutritiva

Usted debe aprovechar para consumir miel pura de abeja a precio muy económico el litro, también Cajeta de San Juan de los Lagos, original y sabrosa.

Contamos con una gran variedad de macetas al mejor precio y artesanías de Chinahuapan, Puebla.

Familia Zúñiga

Degollado oriente # 93 H. Zitácuaro, Mich.

Anuncian multas para propietarios de predios abandonados, en la ciudad

- Espacios del Panteón Municipal en estado de abandono serán reutilizados



Las multas ya se comenzarán a aplicar y el monto dependerá de la situación de abandono que presenta, así como por el daño que haya ocasionado a la ciudad.

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de enero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Propietarios que tengan algún predio abandonado y en mal estado serán multados, además los espacios del panteón municipal que estén olvidados serán reutilizados para quienes tengan la necesidad de sepultar.

Así lo anunció en conferencia de prensa, el titular de Servicios Ciudadanos José Guadalupe Benítez Gómez, quien resaltó que esta acción tiene como objetivo motivar a los ciudadanos en particular para tener una mejor ciudad.

Respaldo por el Presidente Municipal, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, así como otros funcionarios municipales, precisó que por el momento se han detectado 36 predios en distintos puntos de la ciudad en estas condiciones. En lo que respecta a los espacios del panteón municipal en abandono, señaló que se calcula que son cerca de 4,000 los que tienen hasta 20 años

olvidados, de los cuales 200 ya están en condiciones de ser reutilizados.

Las multas ya se comenzarán a aplicar y el monto dependerá de la situación de abandono que presenta, así como por el daño que haya ocasionado a la ciudad.

Al respecto, el alcalde de Zitácuaro, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, recalcó que fue en octubre del año pasado, cuando se hizo este mismo anuncio, desde entonces se han mandado notificaciones y se ha informado a propietarios la situación, por lo que es el momento de actuar y de aplicar los reglamentos vigentes.

“Los predios abandonados le hacen mucho daño a la ciudad, generan una contaminación visual, son foco de infección, además representan un espacio de refugio para delincuentes, es necesario que pongamos orden en este tema”, expresó el edil.

Ixtláhuac Orihuela reflexionó que el ayuntamiento pudiera hacer limpieza en todos los predios, pero el tema es particular, es cuento de no acabar porque se puede limpiar pero en unos quince días, nuevamente los vecinos vuelven a tirar basura.

La mayor parte de los predios abandonados están en las colonias populares como Pueblo Nuevo, Educación, La Joya, entre otros lugares.

Basta, no más concesiones: ruta amarilla

- Bloquean varios puntos de Avenida Hidalgo

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de enero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Por más de media hora, transportistas de la ruta amarilla bloquearon la Avenida Hidalgo en diferentes puntos, uno de ellos fue a un costado de la clínica del ISSSTE, también en Revolucion y otros lugares por donde las unidades llevan a cabo su trayecto habitual. Durante la acción dejaron encerrada una unidad, que al parecer es nueva y acaba de comenzar a trabajar.

El motivo de esta movilización fue para protestar por la entrega de 8 concesiones nuevas al interior de esta ruta, lo que ha causado la inconformidad de chóferes y concesionarios.

Hay que mencionar que desde semanas atrás, trabajadores de esta ruta en repetidas ocasiones han hecho este tipo de acciones para exigir a la autoridad correspondiente atención en este tema.

Sobre las unidades colocaron diferentes leyendas, entre ellas: “no más concesiones”, “ya basta”, “estamos saturados”, entre otras.

Sobre esta acción, Alberto del Campo, ex presidente de la ruta amarilla, denunció que no han tenido respuesta, por lo que si continúa la indiferencia de la autoridad seguirán realizando bloqueos.

“A pesar de los problemas que ha generado la entrega de estas concesiones, ya habían estado trabajando dos unidades y lo que queremos es que las cancelen”, expresó.

Exhortó al titular de la COCOTRA de esta región a prestar atención a estos problemas y atenderlos de inmediato, de lo contrario el conflicto crece y se generan este tipo de bloqueos que afectan a los ciudadanos que menos culpa tienen.

Al lugar acudieron representantes de la Comisión Coordinadora del Transporte, así como Tránsito Municipal, tras un breve diálogo acordaron reunirse en los siguientes días para dar solución al problema. Acto seguido las combis se retiraron y retomaron su trabajo normal de todos los días.



Desde semanas atrás, trabajadores de esta ruta en repetidas ocasiones han hecho este tipo de acciones para exigir a la autoridad correspondiente atención en este tema.

Inaugura, Toño Ixtláhuac en San Pancho, pavimentación de una calle

Zitácuaro, Mich., 24 de enero del 2022.- El alcalde Toño Ixtláhuac entregó la pavimentación de la calle Venustiano Carranza en la tenencia de Coatepéc de Morelos, construcción de 203 metros de pavimentación a base de concreto hidráulico y guarniciones

Con esta acción el Gobierno de Soluciones cumple uno de los principales compromisos establecidos con esta localidad. "Seguiremos trabajando #ConLaGente para continuar mejorando su calidad de vida", destacó el presidente Ixtláhuac.

Expuso que son las y los vecinos de las distintas colonias y comunidades, quienes deciden en su #GobiernoDeSoluciones las obras y acciones que se realizan en sus localidades, a través de acuerdos y organización.

"Nuestro gobierno considera prioritario mejorar las condiciones de vida de los zitacuarenses; sigamos trabajando juntos para lograr progreso en todo el municipio. La participación ciudadana es fundamental en la presente administración", agregó el edil.



Son las y los vecinos de las distintas colonias y comunidades, quienes deciden en su #GobiernoDeSoluciones las obras y acciones que se realizan en sus colonias y localidades.

Clases presenciales no son un riesgo; mayores contagios de Covid, durante vacaciones: SSM

-Regreso a clases es obligatorio para maestros y personal administrativo



El gobernador aclaró que en los alumnos de educación básica y preescolar, el regreso a clases presencial es opcional, en nivel medios superior y superior, la asistencia es obligatoria.

Morelia, Michoacán, 24 de enero del 2022.- que el regreso a clases presenciales, es El gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla afirmó obligatorio para maestros y personal

Con asesoría jurídica, acompaña Seimujer a víctimas de violencia de género

-La titular de Seimujer reconoció que hay una deuda histórica con las mujeres

Morelia, Michoacán, 24 de enero del 2022.- Ante la deuda histórica que existe con el sector femenino de la población, la titular de la Secretaría de Igualdad Sustantiva y Desarrollo de las Mujeres Michoacanas (Seimujer), Tamara Sosa Alanís, señaló que la institución a su cargo realiza, como parte de sus funciones, acompañamiento psicológico y jurídico a las víctimas de la violencia de género, así como a sus familiares.

La titular de Seimujer hizo un llamado respetuoso al Poder Judicial a tomar en cuenta todos los elementos presentados por las víctimas colaterales de violencia de género, esto con el fin de hacer valer la justicia en los casos en donde se vulneran los derechos de las mujeres.

Así lo manifestó Tamara Sosa luego de sostener una reunión con familiares de Patricia Paniagua, mujer desaparecida desde el 31 de mayo del 2020, un caso que no debe ser visto, dijo, como una carpeta de investigación más, sino como una madre con sueños por cumplir.

La secretaria de la Mujer indicó que la dependencia mantiene encuentros con familiares de las víctimas de violencia de género, siempre en un ánimo de respeto. En esas reuniones se les ofrece acompañamiento tanto psicológico como jurídico.

“Sabemos que tenemos una deuda histórica con las mujeres y es nuestra labor como Seimujer, y como parte de un gobierno sensible, dar todo el acompañamiento que los familiares de las víctimas de violencia de género requieran”, añadió.



La dependencia mantiene encuentros con familiares de las víctimas de violencia de género, siempre en un ánimo de respeto y se les ofrece acompañamiento tanto psicológico como jurídico.

administrativo, tanto de escuelas públicas como privadas, en virtud de que la cobertura de vacunación para el sector educativo va del 80% al 90% y el mayor índice de contagios entre menores, ocurrió en periodo vacacional.

En conferencia de prensa, el mandatario estatal aclaró que en el caso de los alumnos de educación básica y preescolar, el regreso a clases presencial es opcional, pero esa es una decisión que solo pueden tomar los padres de familia en cada caso particular, por lo que los planteles deben continuar abiertos y con todo su personal laborando, para aquellos estudiantes que sí están en condiciones de acudir.

“En preescolar, primaria y secundaria, las clases serán presenciales y voluntarias para los alumnos, en nivel medio superior y

superior, las clases serán presenciales y la asistencia de estudiantes y maestros será obligatoria, pero se mantienen las medidas de prevención al Covid-19, como el uso de cubrebocas, sana distancia, instalación de filtros sanitarios con toma de temperatura y aplicación de gel antibacterial al ingreso a la escuela”, señaló.

Al respecto, el secretario de Salud, Elías Ibarra Torres, explicó que el riesgo de contagio para menores de edad no está en las escuelas, como lo demuestra la estadística de aumento de contagios en periodo vacacional, donde el pico más alto está en los últimos días de diciembre y primera semana de enero, además de que el sector que está teniendo el mayor índice de contagios es el de 20 a 40 años.

Finalmente, recordó que se han aplicado más de 80 mil dosis de refuerzo a maestros, esto se traduce en que 9 de cada 10 ya están vacunados con esquema completo, por lo que no existen motivos para no mantener las clases presenciales, con permanencia obligatoria del personal docente.

Ante incremento de contagios por Covid, urgente modificar norma en materia de permisos laborales: Fanny Arreola

-Recordó que en octubre pasado, presentó ante el Pleno del Congreso una iniciativa para reformar la Ley de los Trabajadores al Servicio del Estado de Michoacán de Ocampo y sus Municipios, que está pendiente de dictaminación

Frente a la cuarta ola de Covid-19 por la que atravesamos, es urgente concretar la reforma a la Ley de los Trabajadores al Servicio del Estado de Michoacán de Ocampo y sus Municipios, para garantizar flexibilidad en los permisos laborales, recaló la diputada Fanny Arreola Pichardo, coordinadora de la Representación Parlamentaria de la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

La diputada por el distrito de Apatzingán recordó que en octubre pasado, presentó ante el Pleno del Congreso una iniciativa para reformar la referida Ley, con la intención de generar condiciones para que empleados estatales y municipales cuenten con las condiciones para atender las responsabilidades familiares que la dinámica de la pandemia les exige, sin generarles afectaciones laborales.

“Debido a la pandemia continuamos con un modelo híbrido en materia educativa, en donde persisten tanto clases presenciales como a distancia, lo que continúa afectando de manera particular en mayor grado a la población vulnerable, que viven en entornos definidos por la pobreza, la baja escolaridad y el trabajo informal”.

De esta manera, la legisladora recordó que la participación de los padres de familia y tutores en el aprendizaje de los estudiantes ha sido de suma importancia, toda vez que el modelo semipresencial, requiere que éstos sigan asumiendo la supervisión, apoyo y desarrollo del proceso educativo de los escolapios.

“Por eso insistimos en la importancia de establecer de manera puntual el permiso laboral que permita la participación de las madres y padres de familia en la educación de sus hijos, en colaboración con las instituciones educativas por lo menos una vez cada trimestre, en actividades para el desarrollo educativo, y así poder implementar acciones para promover la flexibilidad de la jornada de trabajo que facilite la participación de los padres de familia que exige el nuevo programa educativo”.

Fanny Arreola destacó la necesidad de que la comisión de Justicia, como responsable de la dictaminación de esta iniciativa, concrete a la brevedad el dictamen respectivo para que éste pueda ser sometido a consideración y votación del Pleno Legislativo una vez que arranque el segundo periodo ordinario de sesiones.



La participación de los padres de familia ha sido de suma importancia, toda vez que el modelo semipresencial, requiere que éstos sigan asumiendo la supervisión, apoyo y desarrollo del proceso educativo.

Gloria Tapia en Casa de Gestión impulsa proyectos y apoya a los zitacuarenses



En la Casa de Gestión se tienen especialistas con el objetivo de brindar una atención de calidad y oportuna, afirmó la vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del PRI.

En la Casa de Gestión y Enlace Legislativo ubicada en el municipio de Zitácuaro, la diputada Gloria Tapia Reyes mediante diversos esquemas de apoyo brinda atención y da respuesta a los planteamientos de la población que se han dado cita en este espacio, logrando impulsar así diversos proyectos productivos, en beneficio de las y los zitacuarenses y de la ciudadanía de la región.

“Este espacio es para la atención de las y los michoacanos en el Distrito de Zitácuaro, por lo que siempre estaremos abiertos y dispuestos en apoyar a quienes lo soliciten, con el único fin de contribuir a mejorar las condiciones de vida de esta región y de quienes representamos”.

En la Casa de Gestión se tienen especialistas con el objetivo de brindar una atención de calidad y oportuna, afirmó la vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXXV Legislatura del Congreso del

Estado.

“En este espacio se está apoyando a las familias frente a la difícil situación que se atraviesa debido a la pandemia, por lo que cada una de las solicitudes que nos han presentado se están atendiendo y gestionando ante las autoridades que corresponde”.

Asesoría jurídico, apoyo a los comerciantes, estudiantes y los relacionados a la salud, son los que más se solicitan en la Casa de Gestión, logrando dar buenos resultados y ser coadyuvantes con la población que ha requerido.

Aunado a ello, en coordinación con la población se han promovido diversos proyectos, entre ellos para el impulso del comercio local, a fin de apoyar a los productores y jefas de familia, quienes se han visto afectados con el incremento a los productos de la canasta básica y servicios.

La Casa de Gestión de Gloria Tapia es un espacio de unidad, para conjuntar esfuerzos y establecer rutas comunes de trabajo y desarrollo, apoyando desde ahí a la población y autoridades, con el fin de potenciar el crecimiento de la región.

Inician acciones de prevención de incendios en Áreas Naturales Protegidas

Morelia, Michoacán, 22 de enero del 2022.- La Secretaría de Medio Ambiente arrancó este sábado en el Cerro del Punhuato acciones de Prevención de Incendios Forestales en Áreas Naturales Protegidas, temporada 2022.

Alejandro Méndez, secretario de Medio Ambiente, resaltó que para este año se suman organizaciones de la sociedad civil, como clubes de montañismo.

“Son los principales aliados para estas jornadas de prevención de incendios forestales mediante la realización de brechas cortafuegos, quemas controladas, retiro de material combustible, así como de residuos como el vidrio y metal, que puedan generar y propagar el fuego en esta temporada de estiaje” dijo.

Méndez López, destacó la importancia de las Áreas Naturales Protegidas como proveedoras de servicios ambientales que benefician a centros de población y son la base de las actividades económicas.

Agradeció a los voluntarios presentes en esta jornada su apoyo para prevenir los incendios forestales y recaló la importancia de la participación de la sociedad en la construcción de la agenda ambiental de Michoacán.

Además de que se hizo entrega de reconocimientos a los representantes de las organizaciones y en esta actividad participaron también la Comisión Forestal del Estado (Cofom), la Comisión Nacional Forestal (Conafor), la Secretaría de Agricultura y Medio Ambiente del Ayuntamiento de Morelia, la Procuraduría de Protección al Ambiente (Proam), el Consejo Estatal de Ecología, el Colectivo Dale Vida Morelia y SEPAMICH, así como Guardianes del Punhuato, Morelia Verde, Voluntariado Forestal Morelia, clubes de excursionismo y montañismo.



Méndez López, destacó la importancia de las Áreas Naturales Protegidas como proveedoras de servicios ambientales que benefician a centros de población.



FUNERALES ROMERO
Contigo Siempre

Asistencia inmediata las 24 hrs
los 365 días del año.

“Resuelve por anticipado lo inevitable”



funeralesromero.com

Inhumación • Cremación • Exhumación
Traslados nacionales e internacionales

PLANES A FUTURO
Adquiere hoy y paga poco a poco,
precios congelados y sin intereses.

Av. Hidalgo Ote. No. 58	Galeana #24, Col. Infonavit
H. Zitácuaro, Mich.	H. Zitácuaro, Mich.
715-153-7081	715-153-4669
715-146-0439	715-146-0439

El Gobierno de Michoacán asume plenamente su responsabilidad con la educación: Ramírez Bedolla



Nosotros nunca hemos propuesto ni solicitado que Michoacán ya no tenga responsabilidad en materia educativa, eso es imposible, la Constitución es muy clara.

Encomia, Gerardo Fernández Noroña participación ciudadana en recolección de firmas para revocación de mandato

-El diputado del PT señala que se rebasó el número mínimo requerido de firmas para solicitar la realización de la consulta



Palacio Legislativo, 23-01-2022 (Notilegis).- El vicecoordinador del Grupo Parlamentario del PT, Gerardo Fernández Noroña, encomió la participación de la ciudadanía en el proceso de recolección de firmas para solicitar la realización de la consulta sobre revocación de mandato, ya que se rebasó el número mínimo requerido.

“Se sentará un precedente importantísimo, que se sintetiza en una frase: a partir de esta revolución sin violencia que es la 4T, el pueblo pone y el pueblo quita con el ejercicio de su voto”, externó en un comunicado.

Dijo que es lamentable que la autonomía y buen funcionamiento del Instituto Nacional Electoral (INE) se ponga en riesgo por el actuar de dos de sus consejeros, quienes anteponen intereses personales en detrimento de la democracia mexicana.

Recordó que el consejero presidente del INE ha insistido en que se requieren mil 900 millones de pesos adicionales para realizar tan importante ejercicio de participación ciudadana.

“Es inadmisibles que insista en vivir en el despido, con el argumento de que no se debe abaratar la democracia, como si la democracia fueran sus lujos, latrocinios y excesos”, sostuvo.

“La actitud prepotente, provocadora y violatoria del marco constitucional en que la mayoría de los consejeros del INE se desenvuelven es repudiada por la mayoría de la población del país. Sin duda, en su momento la ciudadanía se los va a cobrar”, finalizó.

Morelia, Michoacán, 22 de enero del 2022.- El Gobierno de Michoacán asumirá plenamente la responsabilidad que constitucionalmente le corresponde con la educación, aseguró el gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla, luego de que la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) resolviera que el Ejecutivo estatal no podrá deslindarse del tema educativo, como lo demandó la pasada administración.

El mandatario estatal puntualizó que esta

resolución no afectará el proceso de federalización de la nómina educativa que se trabaja conjuntamente con la Federación y con el presidente, Andrés Manuel López Obrador.

“Nosotros nunca hemos propuesto ni solicitado que Michoacán ya no tenga responsabilidad en materia educativa, eso es imposible, la Constitución es muy clara y los tres órdenes de gobierno tenemos responsabilidad en cada uno de nuestros niveles”, afirmó.

Finalmente, Ramírez Bedolla ratificó su compromiso con la educación, con el diálogo permanente y la no confrontación con la Federación para encontrar las soluciones para resolver las demandas y problemáticas del sector educativo.

SFA ya cuenta con placas para trámites vehiculares: Navarro

-La ciudadanía recibirá sus láminas al realizar su trámite y pago de reemplacamiento

-Se dará a conocer el procedimiento para la entrega de placas a quienes no las recibieron durante las primeras semanas de enero

Morelia, Michoacán, 24 de enero del 2022.- A partir de este lunes, el Gobierno de Michoacán comenzó a recibir camiones con dotación de placas por parte de la empresa manufacturera que ganó la licitación, por lo que la ciudadanía podrá obtener sus láminas al realizar sus trámites vehiculares.

Así lo anunció el secretario de Finanzas y Administración, Luis Navarro García, en conferencia de prensa semanal, encabezada por el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Refirió que, en cuanto a la logística, las placas serán distribuidas en los módulos de las Receptorías que la Secretaría de Finanzas y Administración tiene en cada uno de los municipios de Michoacán.

Manifestó que, próximamente, la dependencia estatal dará a conocer el mecanismo de entrega de placas a las personas que ya cumplieron con los trámites y pagos correspondientes y que, por el proceso de elaboración de láminas por parte de la empresa Canca, S.A. de C.V., no las recibieron en su momento.

Finalmente expuso que en el interés de responder a los michoacanos con hechos y de transparentar los recursos públicos, “somos a licitación la manufactura de las placas, con lo que obtuvimos ahorros significativos, sin perder calidad en las láminas y con todas las normas oficiales integradas en las mismas”, explicó.



La dependencia estatal dará a conocer el mecanismo de entrega de placas a las personas que ya cumplieron con los trámites y pagos correspondientes.

la Región
\$8.00 Ejemplar

Reactiva Gobierno estatal tres obras públicas de gran impacto en Morelia y La Piedad

-Se trata de los distribuidores viales de Mil Cumbres y de salida a Salamanca, en Morelia, y del Boulevard Lázaro Cárdenas, en La Piedad.



El gobierno de Michoacán reactivó tres obras viales de gran impacto en Morelia y La Piedad, luego de que las empresas constructoras suspendieran los trabajos.

Morelia, Michoacán, 24 de enero del 2022.- reactivó tres obras viales de gran impacto en El Gobierno Estatal, a través de la Secretaría de Comunicaciones y Obras Públicas (SCOP), Morelia y La Piedad, luego de que las empresas constructoras suspendieran los

trabajos, confirmó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

En conferencia de prensa, el mandatario explicó que se trata de los distribuidores viales de las salidas a Mil Cumbres y a Salamanca, en Morelia; ambas, que se ejecutan con recursos estatales y federales a través del Fondo Metropolitano, dijo, se proyecta que estén concluidas el próximo 30 de abril.

La tercera obra, mencionó, es la del Boulevard Lázaro Cárdenas, en el municipio de La Piedad, la cual se tiene contemplada entregar para el próximo 15 de febrero.

A decir del secretario de Obras Públicas, José Zavala Nolasco, el proyecto de la salida a Mil Cumbres está a cargo de la empresa Integradora Latinoamericana de

Infraestructura Constructiva. A la fecha, presenta un avance físico del 75% y contempló una inversión de 422.9 millones de pesos.

Para el distribuidor vial de la salida a Salamanca, explicó que la ejecutan las empresas Cortes Palma Cia. Constructora y Contratista General De América Latina. Señaló que presenta un avance físico del 78%, luego de estar abandonada por tres meses. Su inversión es de 487.5 millones de pesos.

La obra del Boulevard Lázaro Cárdenas, en el municipio de La Piedad, dijo que se proyectó con una inversión estatal de 79.9 millones de pesos, y se ejecuta a través de la empresa Contratista General de América Latina y Dragados, y Construcciones del Balsas.

Ramírez Bedolla destacó la disposición de las empresas que ejecutan las obras que fueron licitadas en el gobierno anterior para retomar los trabajos y cumplir con la entrega en los tiempos establecidos, y reiteró que la obra pública para el desarrollo de las y los michoacanos será una prioridad para su gobierno.

Bedolla y Sheinbaum firman convenio de coordinación en materia de gobierno digital

Ciudad de México, 25 de enero de 2022.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y la jefa de gobierno de la Ciudad de México, Claudia Sheinbaum Pardo, firmaron convenio de coordinación para intercambiar experiencias y desarrollos tecnológicos con el propósito de agilizar trámites a las y los ciudadanos, combatir la corrupción y mejorar la función pública.

El mandatario estatal destacó que este convenio cobra gran relevancia después de que el año pasado se aprobara la Ley de Gobierno Digital en Michoacán para que todas las administraciones públicas, poderes y órganos autónomos implementen y desarrollen tecnologías para facilitar trámites a la población.

"Michoacán realiza esfuerzos, la brecha digital es enorme y el gran reto que se viene es la adecuada aplicación de la ley para que no se quede en letra muerta", apuntó.

Ramírez Bedolla comentó que la administración estatal ya avanza en este proceso, toda vez que la Secretaría de Finanzas y Administración realiza, vía internet, trámites vehiculares para el canje de placas, y la indicación es que, todas las dependencias generen sus propios desarrollos de software.

A lo que se dijo convencido de que la digitalización es una de las herramientas para combatir la corrupción y los servicios electrónicos deben llevarse a todas las localidades sin excepción.

Por su parte la jefa de gobierno de la Ciudad de México, comentó que con este convenio de coordinación se compartirán mecanismos tecnológicos con los cuales se logró crear la agencia digital de innovación pública en la capital del país.

Explicó que con ello, la administración dejó de depender de licencias privadas y desarrolló una infraestructura propia con la que se logró conectar a la ciudad con 22 mil sitios de internet además de centros de innovación comunitaria para agilizar servicios de expedición de licencias, pago de impuestos y actas del registro civil.

"Hemos logrado disminuir problemas de ventanilla y corrupción, además de generar la unidad en el gobierno al crear un propio almacenamiento de datos", finalizó.

En este evento participaron funcionarios del gabinete legal del estado, diputados locales y federales.



"Michoacán realiza esfuerzos, la brecha digital es enorme y el gran reto que se viene es la adecuada aplicación de la ley para que no se quede en letra muerta".

Ahh Chingá...!

La intoxicación aguda por la droga "éxtasis" se manifiesta con signos y síntomas de estimulación del Sistema Nervioso Central, con dilatación de las pupilas, agitación, convulsiones, taquicardia o aumento de la frecuencia del corazón, arritmias del corazón, fiebre, enrojecimiento de la piel y sudoración importante. Se han observado casos de toxicidad del hígado, afectación del aparato cardiovascular y del cerebro.

¡Se han descrito varios casos de muerte asociados al consumo de "éxtasis"!

Intoxicación por droga

Prohibidas las actividades deportivas de conjunto en las unidades

- También los horarios se reducen por la mañana



Pidió a los deportistas, tener paciencia, y comprender la situación, no abandonar la actividad deportiva y practicarla desde casa en caso de que se pueda.

H. Zitácuaro Michoacán, 15 de enero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Por el aumento de casos de Covid-19, correspondientes a la cuarta ola, todas las disciplinas deportivas de conjunto quedan prohibidas en los diferentes espacios, por lo tanto solo están permitidas las que se practican de manera individual.

Al respecto, Francisco Morales Pallares, responsable del Instituto Municipal del Deporte, recordó que esta medida ya se había aplicado anteriormente cuando se tuvo otro repunte de casos; ahora de retoma para reducir los contagios.

En entrevista, dijo que el horario que de aplica para todas las unidades deportivas es de 6:00 a 10:00 de la mañana sin excepción y por la tarde de 4:00 a 6:00. Quienes ingresen pueden correr, trotar o caminar. Por el

momento se suspendieron encuentros de fútbol, basquetbol, voleibol, zumba, aerobics, frontón, por implicar contacto entre los jugadores.

Asimismo expuso que el uso del cubrebocas en estos espacios es obligatorio para todos los asistentes, debido a que se ha comprobado que es una de las principales medidas sanitarias que evita la propagación del virus.

Invitó a ciudadanos que gustan de practicar algún deporte, tener paciencia, y tratar de comprender la situación, de ser posible no abandonar la actividad deportiva que les gusta y practicarla desde casa en caso de que se pueda.

“Estas restricciones van a seguir hasta nuevo aviso, y ya se han hecho extensivas a jugadores, al público. Para ello hemos pegado en todas las unidades las nuevas medidas que se está aplicando desde el miércoles de la semana pasada, indicó.

Invitó a la población a no relajar las medidas sanitarias ya conocidas, de esto dependerá que los casos disminuyan.

H. Zitácuaro Michoacán, 25 de enero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El Centro de Salud Urbano presenta una sobredemanda de pruebas Covid, el personal e insumos es insuficiente para dar respuesta a los ciudadanos que acuden a solicitar este estudio.

De acuerdo a la Administración, al día se entregan 40 fichas, ya que solo se cuenta con dos médicos que son los responsables de realizar las acciones. El horario de entrega de fichas es en punto de las 8:00 de la mañana.

Sin embargo por la existencia de más casos, correspondientes a la cuarta ola del Covid-19, desde antes de las 7:00 todos los días hay una fila muy extensa de personas. Son muchos los que se quedan sin ficha y tienen que volver al día siguiente.

Entre los requisitos para que a una

Sobredemanda de pruebas COVID en el Centro de Salud

- En laboratorios particulares esta prueba supera los 600 pesos

persona se le haga la prueba del Covid-19 es necesario: copia de la credencial de elector, CURP y carta de no derechohabencia, ya que el servicio es para quienes no cuentan con seguridad social.

De acuerdo a comentarios de los usuarios, se deben dar más fichas, pues cuando llega la hora en que las entregan, ya están todas cubiertas y quedan muchos sin recibir el servicio, al día siguiente pasa igual.

En laboratorios particulares que realizan este estudio, el costo supera los 600 pesos.



Al día se entregan 40 fichas, solo se cuenta con dos médicos para realizar las acciones. El horario de entrega de fichas es en punto de las 8:00 de la mañana.

Impresión de Archivos PDF, Word, PP, Corel, Illustrator en negro y a color.

Excelente Calidad a bajo costo.

153-80-44

Album fotográfico a color laminado

Tesis, Trabajos, Trípticos, Volantes, impresos en bond carta, oficio o doble carta.

(715) 110-06-65

PUBLICIDAD Matamoros Pte No. 2
(El medio más vivo de la ruta al Tercer Milenio)

MD Publicidad GMD Publicidad

Adhesivos y papeles especiales

Qualifon, Couché, Sulfinizada, Cromocolor, Couché Adhesivo, Milard, Invitaciones.

LONAS Impresas

Firma Bedolla decreto para reforzar medidas sanitarias en Michoacán por Covid-19

-A partir de este lunes, habrá 4 macro módulos de vacunación en Morelia



Las escuelas de todos los niveles educativos seguirán con asistencia obligatoria para alumnos de bachillerato y universitarios, así como docentes y administrativos desde preescolar hasta superior.

Morelia, Michoacán, 23 de enero del 2022.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y el secretario de Salud, Elías Ibarra Torres, firmaron el decreto por el que se modifican y refuerzan las medidas sanitarias para el desarrollo de las actividades educativas, económicas y sociales en Michoacán. Durante la tercera sesión del Consejo Estatal de Seguridad en Salud, las autoridades acordaron reforzar las acciones de prevención frente a la cuarta ola de contagios por Covid-19 que se prevé, llegará a su pico máximo entre

el 10 y 20 de febrero próximo.

Tras exponer la movilidad de la pandemia en Michoacán y los avances en las jornadas de vacunación, el gobernador determinó emitir por decreto, la suspensión de eventos masivos en establecimientos públicos y privados, disminuir los aforos al 50 por ciento en comercios, iglesias, tianguis, mercados, plazas y centros comerciales, cines, restaurantes, antros, bares, salones de fiestas y de usos múltiples.

Además de que las escuelas de todos los niveles educativos seguirán de puertas abiertas con asistencia obligatoria para alumnos de bachillerato y universitarios, así como docentes y administrativos desde preescolar hasta superior, mientras que las y los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria podrán asistir de manera voluntaria o seguir su formación por la vía virtual.

En todos los casos se debe favorecer la ventilación natural de los espacios cerrados, promover espacios libres de humo de tabaco y evitar la participación de adultos mayores de 60 años en lugares concurridos.

La Comisión Coordinadora del Transporte

Público deberá implementar medidas efectivas de protección en todas las unidades de servicio colectivo y, se reforzará el fomento sanitario y de cumplimiento a medidas en todos los establecimientos con la vigilancia de hasta 300 promotores del Bienestar.

Todas estas disposiciones, se suman al uso obligatorio de cubrebocas, instalación de filtros sanitarios, gel antibacterial, lavado frecuente de manos y sana distancia.

La resistencia o incumplimiento a este decreto que entrará en vigor a partir del próximo martes 25 de enero, generará amonestaciones con apercibimientos, multas de 10 a 30 el valor de la Unidad de Medida y Actualización (UMA), clausura temporal o definitiva y arrestos administrativos hasta por 36 horas.

En su intervención, Ramírez Bedolla llamó a la población en general a respetar protocolos y lineamientos de salud para contener la pandemia y pidió al Ayuntamiento de Morelia, considerar el cierre temporal de las plazas públicas para así evitar aglomeraciones de personas.

Así mismo, anunció la apertura de cuatro macro módulos de vacunación en Morelia para, agilizar la próxima semana, la aplicación de las dosis contra Covid-19 a personas de entre 40 a 59 años de edad.

Colegio de Morelia (Poliforum) y Ciudad Universitaria se integrarán mañana, a las sedes que hasta ayer sábado se dispusieron en el Estadio Morelos y el Venustiano Carranza.

Plataforma digital, alternativa confiable para tramitar reemplacamiento: SFA

Morelia, Michoacán, 25 de enero del 2022.- La página <https://tramita.michoacan.gob.mx/login> de la Secretaría de Finanzas y Administración (SFA), es una herramienta confiable y segura para realizar los trámites de reemplacamiento en línea.

En lo anterior, coincidieron el subsecretario de Ingresos y el director de Recaudación de la Secretaría de Finanzas y Administración del Gobierno de Michoacán, Salvador Juárez Álvarez y Raúl Aguilera Aguilera, respectivamente, quienes aseguraron que se trata de un medio seguro, al que ya han accedido y registrado sus datos 33 mil 262 ciudadanos, desde su implementación.

Por su parte, el director de Tecnología de la Información y Comunicaciones de la misma dependencia estatal, Juan Paulo Granados Gómez, dio a conocer que diariamente se trabaja en el correcto funcionamiento de la plataforma, precisamente con la intención de que la ciudadanía acceda y lleve a cabo sus trámites de reemplacamiento desde un equipo seguro.

Los funcionarios de la Secretaría de Finanzas y Administración, refrendaron el compromiso institucional de facilitar a la sociedad los medios funcionales para el cumplimiento del trámite, con los beneficios que significa hacerlo oportunamente e ir hacia el Gobierno Digital de una forma fácil, ágil y sin corrupción.



Se trata de un medio seguro, al que ya han accedido y registrado sus datos 33 mil 262 ciudadanos, desde su implementación.

40% de los mexicanos teme contagiarse de COVID-19 en su lugar de trabajo: "Termómetro Laboral"

-7 de cada 10 encuestados consideran que las empresas deberían de exigir el certificado de vacunación.

-Para ausentarse a su trabajo en caso de contagio, el 34% de los trabajadores asegura que requiere la incapacidad correspondiente que otorga el IMSS.

-27% de los participantes en el sondeo considera que solicitar un certificado puede llegar a ser discriminatorio.

Tlalnepantla, Estado de México, a 24 de enero de 2022.- Recientemente se registraron más de 60,000 contagios por COVID-19 en México en un solo día, cifra que supera los números iniciales de la pandemia debido a que la cepa actual se caracteriza por ser altamente contagiosa. Sin embargo, los decesos registrados son menos, ya que al 18 de enero pasado, la Secretaría de Salud informó que el 88% de la población mayor de 18 años cuenta con al menos una dosis del esquema de vacunación, lo que contribuye a aminorar el número de fallecimientos.

Derivado de la petición de diversos sectores que solicitan el certificado de vacunación COVID-19 para incorporarse a sus actividades, la encuesta del "Termómetro Laboral" de OCCMundial, en su semana 89 (del 14 al 20 de enero), reveló que el 73% de los mexicanos considera que las empresas deberían de exigir el certificado de vacunación para sus colaboradores y futuras contrataciones, mientras que el 27% opinó que no debe ser un requisito y cree que esta acción puede llegar a ser un tema de derechos humanos o discriminación.

En complemento con lo anterior y ante la nueva ola de contagios, el análisis semanal del "Termómetro Laboral" informó que se mantuvo el indicador de personas que temen contagiarse en su lugar de trabajo en 40%.

Asimismo, por el ausentismo en los centros de trabajo causado por los contagios, el 47% de los encuestados mencionó que en sus lugares de trabajo les otorgan días de permiso con goce de sueldo, mientras que 34% comentó que las empresas solicitan la incapacidad correspondiente que otorga el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).



Para ausentarse a su trabajo en caso de contagio, el 34% de los trabajadores asegura que requiere la incapacidad correspondiente que otorga el IMSS.

UDG: 6 hábitos que mejorarán tu vida

Por la Mtra. Paulina Elizabeth Ochoa Moreno, profesora base de disciplinas especializantes de Ciencias de la Salud I. de la UAG

En la mayoría de los casos en fiestas y eventos navideños tendemos a descuidar todos aquellos hábitos que habíamos forjado a lo largo del año pasado, entendiendo que debemos buscar un equilibrio y no lo veamos como una salida rápida o un castigo.

En este caso uno de los errores iniciales sería querer someternos a un plan de alimentación extremo para bajar de la manera más rápida esas calorías ganadas, empezar una dieta de moda o alguna otra conducta que ponga en peligro nuestra salud. Debemos entender que lo más importante entonces es buscar ese

equilibrio y empezar de nuevo, sin embargo, la idea inicial es nunca abandonar ese equilibrio.

Hábitos buenos, salud óptima

A continuación, les comparto una serie de hábitos que podrían ayudarlos a tener una vida más saludable y no sólo concentrarse en dietas o buenos deseos:

1. Acudir con un nutriólogo. Para implementar un plan de alimentación acorde a sus necesidades.

2. Consumir alimentos naturales. Disminuir el consumo de productos procesados y ultra procesados, tener un equilibrio en el consumo de frutas, verduras, leguminosas, lácteos, alimentos de origen animal y grasas.

3. Tener una correcta disciplina del sueño. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse, evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar, evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse, esto incluye café y algunos tipos de té.

Otros puntos serían buscar una temperatura adecuada en la habitación, eliminar la mayor cantidad de luz posible, esto entendido porque existen hormonas que se secretan por la noche en presencia de oscuridad, entre otras cosas y de aquí que sea importante dormir de 6 a 8 horas al día, esto para adultos, con un descanso adecuado es decir no es lo mismo me fui a dormir pero no descansé a dormir y descansé.

4. Realizar actividad física: Las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios en el 2021 establecen que los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.

Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

5. Beber agua. Se establece entre 1.5 a 2 litros aproximadamente, sin embargo, esto varía también en gran medida por el peso y la cantidad de calorías que consumes en el día, entre otros factores.

6. Salud mental. Aquí se incluye el bienestar psicológico, emocional y social, que va de la mano en cierto punto a disminuir el estrés ya que el estrés genera cambios importantes en nuestro organismo que afectan tanto nuestra salud como nuestra nutrición.

Por lo tanto, actividades de ocio como bailar, cantar, escuchar música, pintar, salir a caminar, conocer lugares y personas nuevas, entre otros, son fundamentales, además de las ya mencionadas a lo largo de los puntos pasados. Una actitud positiva y resiliente frente a las situaciones que nos acontecen en el día a día será otro punto clave para mantener una salud mental equilibrada.

Como punto final recuerden que es muy importante no solo es nutrir el cuerpo sino también el alma.



Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

EL TESTAMENTO POLÍTICO DE AMLO

El testamento es un acto por medio del cual una persona manifiesta libremente su voluntad para disponer de sus bienes, derechos y obligaciones, y designarlos a una o varias personas para después de su muerte.

El Presidente de la República Andrés Manuel López Obrador sostuvo en su acostumbrada mañanera que tiene un testamento político, sosteniendo textualmente lo siguiente: "Tengo la responsabilidad de actuar previendo todo, cualquier circunstancia, más cuando iba yo a someterme a este cateterismo y tengo desde hace algún tiempo un testamento y ya siendo presidente le agregué un texto que tiene, como lo dije en el video, el propósito de que, en caso de mi fallecimiento, se garantice la continuidad en el proceso de transformación y que no haya ingobernabilidad.

Su comentario políticamente incorrecto, no sólo despertó una serie de comentarios, sino que llevo a recordar el texto de la autoría del mismísimo Führer, Adolf Hitler, el cual fue firmado al mismo tiempo que su última voluntad a las 04:00 hrs. del 29 de abril de 1945. La primera parte del testamento habla de sus motivaciones en las tres décadas de su carrera desde que fue voluntario en la Primera Guerra Mundial repitió su reclamación de que tampoco él "ni cualquiera más en Alemania quiso la guerra en 1939", declaró sus razones para cometer suicidio, y alabó y expresó su gratitud a las personas alemanas por sus apoyos y logros. También incluido en su primer testamento las declaraciones detallando las reclamaciones que intentaron evitar la guerra con otras naciones y las responsabilidades atribuidas para él a "el judío internacional y su ayudante". Él no quería "abandonar Berlín ... a pesar de que las fuerzas eran demasiado pequeñas para resistir". Hitler expresó su intención de escoger la muerte antes que "caer en las manos de los enemigos" y de ser "un espectáculo organizado por las masas y los judíos" concluye con un llamado para continuar el "sacrificio" y la "lucha". Expresa su esperanza de un renacimiento del movimiento nacionalsocialista con la realización de una "comunidad verdadera entre naciones".

La segunda parte de su testamento pone fuera las intenciones de Hitler para el gobierno de Alemania y el Partido Nazi después de su muerte y detalla quién era para tenerle éxito. Expulsó al Reichsmarschall Hermann Göring del partido y le despidió de todas sus oficinas estatales. También anula el decreto de 1941 que nombra a Göring como su sucesor en el advenimiento de su muerte. Para reemplazarle, Hitler nombra Gran Almirante a Karl Dönitz otorgándole la Presidencia del Reich y el Comandante Supremo de las Fuerzas Armadas. El Reichsführer-SS y Ministro de Interior Heinrich Himmler era expulsado del partido y despedido de todo de las oficinas estatales por intentar negociar la paz con los Aliados occidentales sin el conocimiento de Hitler y en contra de su permiso. Hitler acusó Göring y Himmler de traicionarle y trayendo una "irreparable vergüenza en general a la Nación" por negociar con los Aliados.

Hitler nombró el siguiente como el nuevo Gabinete para dirigir la nación:

· Presidente del Reich (Reichspräsident), Ministro de Guerra (Kriegsminister) y Comandante-en-Jefe de la Armada (Oberbefehlshaber der Kriegsmarine): Gran Almirante Karl Dönitz · Canciller del Reich (Reichskanzler): Joseph Goebbels Siendo testigos el Dr. Joseph Goebbels, Martin Bormann, General Wilhelm Burgdorf, y General Hans Krebs.

En la tarde del 30 abril, un día y un medio después de haber firmado su Hitler y Eva Braun se suicidaron. Dos días después, Goebbels, Burgdorf y Krebs también lo hicieron. Bormann probablemente murió el 2 de mayo mientras intentaba huir de los anillos del Ejército soviético en Berlín.

Con toda ésta información no podemos más que preguntarnos, si es que el titular del ejecutivo mexicano, tiene también su lista de funcionarios que se quedarían a cargo del país como si no conociera la ley y lo que estipula de Artículo 84 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos que dice que, "En caso de falta absoluta del Presidente de la República, en tanto el Congreso nombra al presidente interino o sustituto, lo que deberá ocurrir en un término no mayor a sesenta días, el Secretario de Gobernación asumirá provisionalmente la titularidad del Poder Ejecutivo.



Tras el operativo Conduce sin Alcohol, SSP realizó 21 infracciones

• Las infracciones derivaron de 95 pruebas de alcoholemia realizadas en diversos filtros de inspección vehicular.



El personal de seguridad exhortó a los ciudadanos a respetar los límites de velocidad, usar siempre el cinturón de seguridad, no usar el celular mientras conduce y evitar distractores.

Abandonan bolsas con un cadáver desmembrado en una calle

Apatzingán Mich.- 25 de enero de 2022.- La mañana de este martes, habitantes de la colonia Satélite descubrieron en la vía pública varias bolsas de plástico que en su interior tenían el cuerpo desmembrado de un hombre desconocido. La Fiscalía General del Estado ya investiga el violento hecho.

En la labor reportera se pudo conocer que los parroquianos salieron de sus casas para comenzar sus actividades diarias, cuando observaron sobre la banqueta de la avenida Constituyentes las bolsas negras de las que escurria líquido hemático, al acercarse alcanzaron a ver lo que parecía una cabeza humana, por lo que dieron aviso de inmediato a las corporaciones de seguridad.

En una primera instancia acudieron oficiales de la Policía Municipal, mismos que al confirmar que se trataba de un tema de homicidio acordonaron el área para proteger indicios y solicitaron la intervención de las autoridades investigadoras.

Minutos después arribaron los expertos de la Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen, cuyos peritos se hicieron cargo de procesar el área de intervención y trasladar los restos humanos al Servicio Médico Forense de la región.

Cabe señalar, que apenas el pasado 31 de diciembre en la misma zona fueron abandonados los cadáveres embolsados de dos hombres.

Morelia, Michoacán, 23 de enero del 2022.- Con el objetivo de salvaguardar el bienestar de las y los michoacanos y prevenir accidentes vehiculares, los elementos de la Dirección de Tránsito y Movilidad de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), dieron continuidad a las labores preventivas a través del operativo Conduce sin Alcohol.

Estas tareas contemplaron la instalación de diversos filtros de seguridad en puntos estratégicos de la capital michoacana, donde los agentes del orden realizaron 95 pruebas de alcoholemia, de las cuales derivaron un total de 21 infracciones, en las que los conductores y sus respectivos vehículos fueron puestos a disposición de la autoridad competente a efecto de llevar a cabo las actuaciones pertinentes.

Estas movilizaciones preventivas también contemplan la difusión de las principales medidas para mantener la seguridad y evitar accidentes viales, por ejemplo aquellos derivados del consumo de bebidas alcohólicas.

Asimismo, el personal de seguridad exhortó a los ciudadanos a respetar los límites de velocidad, usar siempre el cinturón de seguridad, no usar el celular mientras conduce y evitar distractores, esto a fin de fomentar una cultura de autocuidado e inhibir hechos viales.

Con estas acciones, los elementos de la Dirección de Tránsito y Movilidad del estado reiteran su compromiso de velar por el bienestar de la sociedad michoacana; de igual manera, se pone a disposición de la población las líneas 911 y 089 para solicitar apoyo ante emergencias.

Sentencian a 12 años de prisión a dos por privación de la libertad y robo

Morelia, Michoacán, a 23 de enero de 2022.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) obtuvo de un Tribunal de Enjuiciamiento sentencia condenatoria de 12 años y seis meses de prisión en contra de Arturo A., y Heriberto D., al acreditar su responsabilidad en los delitos de Privación de la Libertad y Robo; hechos perpetrados el 30 de diciembre de 2019, en esta ciudad.

De acuerdo con los datos que constan en la Carpeta de Investigación, el día en mención, Jaime F., fue contratado para realizar tareas con una retroexcavadora en predio ubicado entre la colonia La Aldea y Misión del Valle; sin embargo, al llegar al lugar fue interceptado por varias personas que lo amagaron con un arma de fuego y lo condujeron hasta un pozo, donde lo mantuvieron privado de la libertad durante una hora y media.

Tras ser despojado de la unidad y de objetos personales, el chofer fue liberado, por lo que de inmediato reportó los hechos al 911, alertándose en ese momento a las diversas corporaciones; minutos después, elementos de la Policía Municipal de Indaparapeo, lograron la detención de Arturo A., y Heriberto D., quienes tripulaban la retroexcavadora, motivo por el que se procedió a su aseguramiento.

Los detenidos fueron presentados ante el Ministerio Público adscrito a la Unidad contra el Robo al Transporte, donde una vez que se realizaron las actuaciones respectivas, se logró establecer su participación en el robo y en la privación de la libertad de Jaime F., delitos por los que formuló imputación, que además, permitió su vinculación a proceso.

Una vez que se desahogaron cada una de las pruebas que reunió la Fiscalía, un Tribunal de Enjuiciamiento encontró culpables a Arturo A., y Heriberto D., a quienes sentenció a 12 años y seis meses de prisión, así como al pago por concepto de reparación del daño.

La FGE ratifica su compromiso de garantizar la aplicación de la ley ante todo hecho que atente contra la seguridad y patrimonio de las y los michoacanos.

Detiene FGE a presunto responsable de violación y homicidio de un adolescente, en Tamaulipas

Morelia, Michoacán, a 24 de enero de 2022.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE), en colaboración con autoridades del estado de Tamaulipas, detuvo a Jesús G., por su posible relación en los delitos de Violación y Homicidio; hechos cometidos en agravio de un menor de edad.

Tras un oficio de colaboración emitido por la Fiscalía General de Justicia del Estado de Tamaulipas, agentes de la Policía de Investigación en Michoacán detuvieron a Jesús G., quien de acuerdo con la causa penal, en el año de 1997, privó de la vida y abusó sexualmente del adolescente, en el municipio de San Fernando, Tamaulipas.

Con relación a los hechos, en ese año, el investigado le pidió a la víctima que lo acompañara a un establecimiento comercial, momento desde el que se desconoció el paradero de ambos.

Al día siguiente, el cuerpo de la víctima fue localizado sin vida en un terreno baldío, lo que originó la Averiguación Previa Penal, a través de la cual se logró establecer la posible relación del investigado, de quien también se tuvo información de que había viajado al estado de Michoacán, en donde al parecer se encontraba evadiendo la acción de la justicia.

Fue por ello que, tras solicitar el apoyo de la FGE en Michoacán, se logró determinar su ubicación, y en operativo, se dio cumplimiento a una orden de aprehensión en su contra.

Jesús G., ya fue entregado a las autoridades correspondientes, a efecto de que sea resuelta su situación legal.

¿Has visto a..?

 19 años Oscar Alain López Vázquez	 48 años Leonardo Quintín Contreras Pérez	 24 años Rodrigo Sastré García	 23 años Michelle Monserrat Hernández Salazar	 56 años Carlos Ortega Amezcua	 55 años Alberto Espindola Ocampo
 34 años Carlos Iván Armenta Valdez	 39 años Alejandro Cisneros Suárez	 28 años Omar Aguilarr Gil	 21 años Joel Monserrat Uribe Palmeros	 44 años J. Isabel López Reyes	 1 año Valeria Castro Corona

Si conoces, has visto o sabes algo de estas personas desaparecidas, llama o escríbenos.

hasvistoa@fgr.org.mx www.gob.mx/fgr

Fiscalía Especializada en Materia de Derechos Humanos.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Hallan a 2 hombres ejecutados dentro de un taxi en Morelia



Las víctimas yacían al interior de un Nissan Tsuru, con rótulos de Taxi y placa PMU140A. El hallazgo lo hicieron unas personas e inmediatamente avisaron al número de emergencias 911.

Morelia, Mich.- Lunes 24 de enero de 2022.- Dos hombres sin vida y con impactos de proyectil de arma de fuego fueron encontrados dentro de un vehículo que estaba aparcado en la vía pública de la colonia moreliana Josefa Ortiz de Domínguez.

De acuerdo con las autoridades policiales, la situación ocurrió la tarde de este lunes a la orilla de la avenida San

Morelia, Mich.- Martes 25 de enero de 2022.- Un hombre fue asesinado a tiros en la vía pública del fraccionamiento Lázaro Cárdenas, ubicado al oriente de Morelia, trascendió en la labor noticiosa.

El interfecto, quien hasta el momento permanece en calidad de no identificado, fue encontrado por unos vecinos, mismos que alertaron al número de emergencias 911.

Lo anterior sucedió la madrugada de este martes sobre la calle Fray José Antonio Pérez, sitio donde se presentaron los patrulleros locales y paramédicos, quienes confirmaron el deceso del individuo.

El área quedó acordonada y posteriormente arribó la Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen (USPEC), dependiente de la Fiscalía General del Estado (FGE), la cual emprendió las investigaciones respectivas y llevó el cuerpo a la morgue para la práctica de la necropsia de rigor.

José del Cerrito, afuera del Colegio Salesiano. delimitaron el perímetro para proteger los posibles indicios.

Se supo que los interfectos yacían al interior de un Nissan Tsuru, con rótulos de Taxi y placa PMU140A. El hallazgo lo hicieron unas personas e inmediatamente avisaron al número de emergencias 911.

En el sitio se presentaron policías y paramédicos, mismos que confirmaron el deceso de los individuos, por lo cual

La identidad de las víctimas es desconocida, así como el móvil del doble homicidio. La Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen (USPEC) atendió el caso e inició las averiguaciones correspondientes, luego trasladó los cadáveres a la morgue.

Mujer se cae de un caballo en santuario de Sierra Chincua y es atendida por personal de la SSP

-Fue entregada a una ambulancia y en esta llevada a un hospital

Angangueo, Michoacán, 23 de enero del 2022.- Los elementos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), destacados en este municipio, rescataron a una persona del sexo femenino, luego de que sufriera un accidente en un predio de la reserva de la Mariposa Monarca.

Fue a través de una llamada de auxilio realizada a una de las líneas de emergencias, que los oficiales de la División Caminos desplegaron las labores en ayuda a la agraviada, quien se había accidentado al caer de un caballo en el santuario referido.

De manera inmediata, los oficiales brindaron la ayuda necesaria y la atención prehospitalaria para trasladar a la lesionada a una ambulancia, misma que posteriormente la canalizó en un nosocomio, para su atención médica especializada.

Los elementos de la SSP reiteran su compromiso de velar por el bienestar de las y los michoacanos, ante cualquier emergencia, solicita apoyo a la línea telefónica 911 donde ayudarán oportunamente.



Los oficiales de la División Caminos desplegaron las labores en ayuda a la agraviada, quien se había accidentado al caer de un caballo en el santuario de Sierra Chincua, en Angangueo.

Desconocido es acribillado a balazos en Maravatío

Maravatío, Mich.- 24 de enero de 2022.- Un hombre desconocido fue ultimado a tiros en la colonia San Nicolás del municipio de Maravatío. El móvil del crimen permanece como una incógnita según refirieron fuentes policiales.

Fue durante la tarde de este lunes, cuando vecinos de la calle Unión esquina con Ocampo escucharon múltiples detonaciones de arma de fuego, se asomaron para ver que ocurría y observaron a un masculino tirado en medio de un charco de sangre.

Los alarmados parroquianos pidieron ayuda al número de emergencias 911, acudiendo oficiales de la Policía Michoacán, mismos que al confirmar que la víctima carecía de signos vitales acordonaron el perímetro para evitar la contaminación de evidencias.

En el área quedaron regados varios casquillos percutidos para calibre 9 milímetros, que posteriormente fueron recolectados por los peritos de la Fiscalía General del Estado. Siendo iniciada la correspondiente carpeta de investigación.

Del ahora occiso se desconoce su identidad, sin que fuera revelada su media filiación por las autoridades.

TELEFONOS DE EMERGENCIA ZITÁCUARO EMERGENCIAS TODO EL PAÍS 911

Tránsito - 113 - 7151531197	Policía Municipal - 117 - 7151539494
Cruz Roja - 114 - 7151531105	- 7151168123
- 7151530460	Protección Civil Mpal. - 7151530057
Hospital Regional - 115	Protección Civil Est. - 120
Bomberos - 116 - 7151538742	- 7151532716
- 7151214115	Derechos Humanos - 7151567284



CFE - 071
DIF - 7151538564
Policía Cibernética FGE Mich.- 8008908106
Extorsión Telefónica Mich.- 4433223600 ext 1536

laregionenlinea.com.mx