

LXV evento Pre Nacional Deportivo 2023, de los Institutos Tecnológicos

6 ▶



Cultura invita a Jardín del Arte a seguir trabajando en el Jardín Constitución

5 ▶



Iglesia católica llama a creyentes a no dejar de ir a misa

6 ▶



Taxistas paralizan Zitácuaro

12 ▶

Paco Reyes Jr triunfa en el Campeonato Nacional Juvenil de Atletismo sub18 y sub20

6 ▶



Seguirá toma de oficinas estatales

10 ▶



Atiende Juzgado Cívico en Zitácuaro, conflictos ciudadanos, faltas administrativas y busca reducir delitos

5 ▶

Periodistas son reconocidos en el Día de la Libertad de Expresión

11 ▶



Edición PDF

Escáreame

PORTAL DE NOTICIAS
<https://laregiononlinea.com.mx>

Informativo La Región

EDICIÓN IMPRESA

DEL ORIENTE DE MICHOACAN

\$10.00 Ejemplar

Fundador y Director General: René Serrano García

SABADO
10 de Junio de 2023

AÑO XXXIX
No. 2785



Más domos construidos por el gobierno de Toño Ixtláhuac en favor de la educación

- Inicia #GobiernoDeSoluciones construcción de domo escolar en la primaria Vicente Guerrero, en San Felipe de los Alzati.

Zitácuaro, Mich., a 8 de junio del 2023.- En la primaria Vicente Guerrero, en marcha la construcción de una domo de la comunidad de Agua Blanca, en San Felipe de los Alzati, Toño Ixtláhuac puso en marcha la construcción de una techumbre de 264 metros cuadrados, en

favor de toda la comunidad educativa.

El presidente municipal explicó que Zitácuaro se ha convertido en un municipio líder en inversión educativa; además, como parte de la iniciativa de su gobierno de ser

#CiudadPorLasNiñasYLosNiños y a fin de que hayan más espacios dignos para el desarrollo de la niñez.

Aseguró que en los próximos meses estará concluida esta obra, en este plantel que no tenía participación de una administración, desde la primera vez que fue alcalde.

Cabe recordar que son más de 30 domos escolares en todo Zitácuaro hechos por el #GobiernoDeSoluciones, continuando con el plan de posicionar a Zitácuaro, como uno de los mejores municipios en inversión a este rubro.

#GobiernoDeSoluciones cumple compromisos en El Naranjo

- Inicia Toño Ixtláhuac pavimentación de camino en la localidad de La Vuelta.

Zitácuaro, Mich., a 6 de junio del 2023. - Toño Ixtláhuac regresó a la comunidad de La Vuelta, cercana a la localidad del Naranjo, para iniciar la pavimentación de más de 200 metros, como lo pactó con los vecinos en una visita anterior.

El presidente municipal reiteró que su gobierno es de palabra y siempre que genere un compromiso con las comunidades, será realizado, como lo fue en esta sección.

Dijo que regresará en los próximos meses para inaugurar la calle. Aseveró que hasta el final de su administración, seguirá apoyando a aquellos lugares que por años no tuvieron la atención de sus autoridades.

"Somos una administración de resultados", agregó el alcalde Juan Antonio Ixtláhuac. Posteriormente, acompañado de regidores y vecinos, dio el baderazo del comienzo de la obra.



En la primaria Vicente Guerrero, de la comunidad de Agua Blanca, en San Felipe de los Alzati, Toño Ixtláhuac puso en marcha la construcción de una techumbre de 264 metros cuadrados, en favor de toda la comunidad educativa.



Toño Ixtláhuac regresó a la comunidad de La Vuelta, cercana a la localidad del Naranjo, para iniciar la pavimentación de más de 200 metros, como lo pactó con los vecinos en una visita anterior.



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.**
 - Articulisitas: **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 C.P. 61500 5 DE MAYO SUR N° 41-A
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24 notario38@hotmail.com

PLANES TELCEL
PLUS

NECESITAS **1**
LA RED
MÁS VELOZ

OPPO Reno 7

SAMSUNG Galaxy A54 5G



Cámbiate a Telcel

la mejor red

Y TE LLEVAS

TRIPLE DE GIGAS



ILIMITADAS

¡Durante todo tu contrato!

EVONET
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad



Al portear a Telcel y contratar un Plan Telcel Max Sin Límite participante (abierto a consumo controlado), recibes por promoción una cantidad de Megabytes(MB) adicional al doble de la cantidad en el plan; durante todo el plazo contratado (18, 24 y 30 meses en Planes Telcel Max Sin Límite) o durante los primeros 12 meses en plazo libre. Los MB se otorgan de forma mensual. Los MB otorgados por promoción no son acumulables por lo que los MB no usados al término del ciclo de facturación se perderán. Al agotar los MB incluidos y de promoción dentro del mismo ciclo de facturación se empezará a cobrar la tarifa por MB bajo demanda establecida al plan contratado. Los beneficios de la portabilidad a Telcel aplicarán una vez por número celular. Válido únicamente en la primera portabilidad histórica de la línea. Si el usuario cancela la línea o se porta fuera de Telcel dentro del periodo promocional, el beneficio se perderá y no será otorgado nuevamente aun y cuando se porte de nuevo a Telcel. Promoción no acumulable con otras promociones que otorgan MB adicionales. Consulta planes participantes con tu asesor Telcel en puntos de venta. Válido a nivel nacional excepto CDMX, edo. Mex., Hidalgo y Morelos al 30 de junio del 2023. Información en www.telcel.com. Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFRECIDOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FUER LOS INDICES Y PARAMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERAN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios: 238989, 238970, 25871 y 238972.

Anuncia Bedolla ampliación presupuestal para el rescate del Lago de Pátzcuaro



En reunión con cooperativas y comunidades indígenas de la región Lacustre, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que se autorizará una ampliación presupuestal para limpiar y dar mantenimiento a los canales de navegación del Lago de Pátzcuaro.

Morelia, Michoacán, 8 de junio de 2023.- En reunión con cooperativas y comunidades indígenas de la región Lacustre, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que se autorizará una ampliación presupuestal para limpiar y dar mantenimiento a los canales de navegación del Lago de Pátzcuaro.

En el encuentro, donde también participó el secretario de Medio Ambiente, Alejandro Méndez y el presidente municipal de Pátzcuaro, Julio Arreola Vázquez, el mandatario anunció una inversión de 11 millones de pesos para adquirir la maquinaria solicitada para realizar dichos trabajos.

Lo anterior tras mencionarse que la administración anterior dejó de dar mantenimiento al lago y actualmente, el 40 por ciento se encuentra contaminado por plaga de lirio acuático y azolve, impidiendo así las actividades pesqueras y turísticas en la región.

Por su parte, el alcalde mostró disposición para coordinar acciones de rescate del Lago de Pátzcuaro, al señalar que es urgente atender la problemática del cuerpo de agua que representa un importante recurso natural para el estado.

Mientras que los representantes comunales y de cooperativas de la región lacustre, agradecieron el apoyo del gobernador y se dijeron listos para colaborar en el rescate de la cuenca para potenciar el desarrollo productivo de las localidades.

Cáncer de ovario es altamente curable con un diagnóstico temprano: SSM

- Su tasa de supervivencia es de hasta un 90%, destaca la autoridad de salud.

Morelia, Michoacán, 7 de junio de 2023.- El cáncer de ovario detectado y atendido en etapas tempranas, es altamente curable y su tasa de supervivencia es de hasta un 90 por ciento, por eso, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), conmina a las mujeres a acudir a revisiones médicas continuas.

A través del Centro Estatal de Atención Oncológica (CEAO), unidad médica acreditada para brindar atención gratuita a pacientes diagnosticadas con cáncer de ovario (epitelial y germinal), se realiza el examen pélvico, ecografía transvaginal (TVUS), y la prueba de sangre (CA-125), para la detección oportuna de esta patología.

Se dice que algunos factores pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de ovario como envejecimiento, sobrepeso y obesidad, terapias hormonales después de la menopausia y antecedentes familiares.

Sin embargo, el cáncer de ovario puede causar los siguientes signos y síntomas: sangrado o secreción vaginal (en especial si ya ha pasado la menopausia) anormales para la paciente, dolor o presión en el área pélvica, dolor abdominal o de espalda, sensación de hinchazón o al comer llenarse muy rápida o dificultar al ingerir alimentos.

La mayoría de las mujeres con cáncer de ovario se someten a algún tipo de cirugía para extraer el tumor. Dependiendo del tipo de cáncer de ovario y lo avanzado que esté, puede que también necesite otro tipo de tratamiento, ya sea antes o después de la cirugía, o a veces ambos. Actualmente, el CEAO atiende a 71 michoacanas por este padecimiento.

El cáncer es una enfermedad que, si se diagnostica y trata a tiempo, es curable. Acude a revisión médica para un diagnóstico oportuno.



Regresa Adán Augusto a Michoacán, participarán en Foro de Gobernabilidad: Torres Piña

- Se reafirma el respaldo a la administración del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla

Morelia, Michoacán, 8 de junio de 2023.- Este sábado el secretario de Gobernación, Adán Augusto López Hernández regresará a Michoacán para participar en el Foro de "Gobernabilidad para la Consolidación de la Transformación".

Así lo informó el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña, quien señaló que el evento organizado por el Gobierno de Michoacán contará con la participación del segundo a bordo de la administración del presidente Andrés Manuel López Obrador.

"Estaremos realizando este Foro donde se analizan los avances realizados en materia de gobernabilidad desde el inicio de esta cuarta transformación, escuchando la visión del propio secretario Adán Augusto", afirmó.

El evento se realizará el próximo sábado 10 de junio en el Pabellón Don Vasco y se con ello se ratifica el compromiso del Gobierno de México con la administración que encabeza el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.



Este sábado el secretario de Gobernación, Adán Augusto López Hernández regresará a Michoacán para participar en el Foro de "Gobernabilidad para la Consolidación de la Transformación".



\$10.00
Ejemplar

Atiende Juzgado Cívico en Zitácuaro, conflictos ciudadanos, faltas administrativas y busca reducir delitos



Zitácuaro, Mich., a 6 de junio del 2023.- El gobierno municipal de Zitácuaro puso en marcha la operación del Juzgado Cívico, uno de los primeros municipios en Michoacán en contar con este modelo de justicia, que



El gobierno municipal de Zitácuaro puso en marcha la operación del Juzgado Cívico, uno de los primeros municipios en Michoacán en contar con este modelo de justicia, que busca brindar apoyo integral a personas que cometan alguna falta administrativa, son o fueron partícipes de algún conflicto ciudadano y son detenidos.

busca brindar apoyo integral a personas que cometan alguna falta administrativa, son o fueron partícipes de algún conflicto ciudadano y son detenidos.

La Justicia Cívica se enfoca al tratamiento de faltas administrativas y conflictos comunitarios, se intenta evitar que los problemas sociales escalen y se conviertan en un delito, al aplicar procedimientos orales rápidos para resolver infracciones que se hayan cometido; además de establecer la aplicación de sanciones como amonestaciones, horas de arresto, de trabajo comunitario y monetarias.

Gracias a este nuevo sistema de justicia, se privilegia un enfoque de prevención de la violencia, se ponderan los derechos humanos y que las personas infractoras o involucradas en un conflicto, más allá de ser criminalizadas sean agentes de cambio en su entorno.

A partir de ahora si algún ciudadano enfrenta un conflicto vecinal puede acudir a un Juzgado Cívico, donde se dará más rápida la atención y resolución del conflicto. Se ubican en la Secretaría de Seguridad Pública, en la carretera a la salida a Morelia.



Cultura invita a Jardín del Arte a seguir trabajando en el Jardín Constitución

- La única diferencia sería que su material tendría que ser guardado en la biblioteca y otro lugar
- Faltó comunicación, reconoce titular de Cultura

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Luego de que integrantes del Jardín del Arte manifestaran su inconformidad, porque el kiosco donde trabajan fue convertido en una cafetería, la subdirección de Cultura informó que fueron invitados a seguir ahí.

En entrevista, Jorge Giancarlo Pineda Hernández, titular de dicha dependencia explicó que de jueves a domingo en el kiosco del jardín Constitución se llevarán a cabo varias actividades que reúnen todas las expresiones de las bellas artes.

Por lo tanto, los alumnos del Jardín del Arte están invitados a seguir trabajando ahí, la única diferencia es que no podrán meter su material, sino que éste tendrá que ser resguardado en alguna bodega, como opción se les dijo que en la biblioteca Melchor Ocampo.

Dijo que hace tiempo sostuvieron una charla con el responsable del Jardín del Arte, dónde se explicó las adecuaciones del kiosco y su nueva dinámica, lo que ya no iba a permitir que se guardaran ahí los insumos de pintura.

“Creo que el error fue no manifestar que teníamos previsto realizar actividades culturales como danza, teatro, pintura, conferencias, cine club para dignificar el tema del jardín del arte y acercar toda la ciudadanía, ya no solo las clases de pintura como antes”, explicó.

Pineda Hernández, expuso que se buscará la forma de atender dicho tema mediante el diálogo de manera tal que haya ese trabajo conjunto que se requiere para sacar adelante el rubro de cultura.

Reiteró que para el Gobierno Municipal, este tema es importante, prueba de ello ha sido la creación de museos y la galería abierta, además en la Casona de la Estación ya se cuenta con una colección propia que puede ser visitada por los zitacuarenses.



Luego de que integrantes del Jardín del Arte manifestaran su inconformidad, porque el kiosco donde trabajan fue convertido en una cafetería, la subdirección de Cultura informó que fueron invitados a seguir ahí.

Acompaña el regidor Ulises Romero a 17 beneficiarios del programa de reunificación familiar

Zitácuaro, Michoacán. 8 de junio de 2023. Un total de 17 beneficiarios del programa de reunificación familiar acudieron el día de hoy a la embajada de Estados Unidos para continuar con el trámite y obtener la visa, así reencontrarse con sus seres queridos.

Los 17 beneficiarios en su mayoría personas de la tercera edad, fueron acompañados por el regidor titular de la comisión de asuntos migratorios del ayuntamiento de Zitácuaro, Ulises Romero Hernández.

El regidor dijo sentirse muy contento con este nuevo paso; "cada vez están más cerca de volver a reunirse con sus familiares, algunos de ellos tienen más de 30 años sin verlos y contribuir para que ello suceda es algo que me genera una enorme satisfacción.

Informó que el día de hoy ya se les tomaron las fotos y el próximo 14 de junio sostendrán la entrevista en la embajada para conocer quienes son beneficiarios de obtener la visa norteamericana.



Un total de 17 beneficiarios del programa de reunificación familiar acudieron el día de hoy a la embajada de Estados Unidos para continuar con el trámite y obtener la visa, así reencontrarse con sus seres queridos.

LXV evento Pre Nacional Deportivo 2023, de los Institutos Tecnológicos



El pasado domingo 4 de junio del presente año, se celebró el LXV evento Pre Nacional Deportivo 2023, de los Institutos Tecnológicos en la ciudad de Pachuca Hidalgo, en donde nuestra institución tuvo una destacada participación

El pasado domingo 4 de junio del presente año, se celebró el LXV evento Pre Nacional Deportivo 2023, de los Institutos Tecnológicos en la ciudad de Pachuca Hidalgo, en donde nuestra institución tuvo una destacada participación con los alumnos: Jesús López Pérez, Oscar Daniel Torres Guido, Karla Denis Vaca Monroy, Emmanuel Tadeo Sergio Marín Arreola, Elena Monserrat Oregón Guevara, José Manuel Rosales Cruz, Luis Antonio Álvarez Bolaños, Brandon Arturo Hernández Gutiérrez, Perla Alondra Díaz Mondragón.

Obteniendo los siguientes resultados:

- Jesús López Pérez
- 10000 metros planos
- 1er lugar con un tiempo de 33:54:58
- Pase a Nacional
- 5000 metros planos
- 1er lugar con un tiempo de 16:10:42

- Pase a Nacional
- 1500 metros planos
- 2do lugar con un tiempo de 4:16:51
- Pase a Nacional
- Karla Denis Vaca Monroy
- 800 metros planos
- 2do lugar con un tiempo de 2:34:43
- Pase a Nacional
- 1500 metros planos
- 2do lugar con un tiempo de 5:32:56
- Elena Monserrat Oregón Guevara
- 5000 metros planos
- 2do lugar con un tiempo de 21:35:71
- Pase a Nacional
- 1500 metros 3ero con un tiempo de 5:39:43
- Luis Antonio Álvarez Bolaños
- 3000 metros Steeplechase
- 3er lugar con un tiempo de 10:59:97
- Pase a nacional
- Emmanuel Tadeo Sergio Marín Arreola
- 800 metros planos
- 2do lugar con un tiempo de 2:06:63
- Felicidades a nuestros petirrojos que han puesto en alto el nombre del TecNM Campus Zitácuaro

Iglesia católica llama a creyentes a no dejar de ir a misa

- Celebran con fe el jueves de corpus

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con mucha fe, la iglesia católica celebró el jueves de corpus, conocido igualmente como Cuerpo de Cristo, Solemnidad del Cuerpo y la Sangre de Cristo; se conmemora como una eucaristía para adorar la presencia de Jesús. Es una festividad móvil de la religión católica, contemplada en el calendario litúrgico.

En el caso de la Iglesia de la Virgen de los Remedios, situada en el centro de la ciudad, durante toda la semana se llevaron a cabo actividades y concluyeron con las misas alusivas, presencia de danzantes en el atrio, misa de los mayordomos así como un recorrido con el santísimo.

Sobre la celebración, el párroco de esta iglesia, Jaime Alvarado Garduño, precisó que lo central de este día es celebrar la presencia real de la carne y sangre de Jesucristo en cada eucaristía a través del pan y el vino.

Invitó a los católicos a seguir viviendo la eucaristía de la santa misa, visitando cada domingo los templos para vivirlo porque muchos no se dan cuenta que es un tesoro, una bendición que no se ha valorado.

“Si cada católico viniera y se esforzara por comulgar, tendríamos una vida nueva y eterna, los invito a no dejar de ir a misa, ya que esto puede cambiar la vida de cada persona, no dejen de ir misa y verán que tendrán una vida diferente”, explicó.

Como ya es costumbre a lo largo del día se realizaron las diferentes misas programadas para este día, en cada una se hizo énfasis de la presencia de Jesucristo en la eucaristía.

Agregado a esta celebración, en la parte exterior del templo se tuvo a la venta las tradicionales mulitas hechas a base de hojas de maíz, ya que es costumbre regalarla a quienes llevan por nombre Manuel, además da buena suerte y bendiciones para quien la recibe. Su costo oscila entre los 15 y los 50 pesos según su tamaño.



Con mucha fe, la iglesia católica celebró el jueves de corpus, conocido igualmente como Cuerpo de Cristo, Solemnidad del Cuerpo y la Sangre de Cristo; se conmemora como una eucaristía para adorar la presencia de Jesús. Es una festividad móvil de la religión católica, contemplada en el calendario litúrgico.

Paco Reyes Jr. triunfa en el Campeonato Nacional Juvenil de Atletismo sub18 y sub20

- Es el único zitacuarenses con resultados tan altos

H. Zitácuaro Michoacán, 07 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El joven zitacuarenses, Paco Reyes Jr triunfó en el Campeonato Nacional Juvenil de Atletismo sub18 y sub20, el cual se realizó el pasado fin de semana en el Comité Olímpico Mexicano en la Ciudad de México.

Durante el evento obtuvo el primer lugar en relevo de 4x100, sexto lugar en 400 metros y séptimo lugar en 200 metros.

Con estos resultados se convierte en el mejor corredor que tiene el municipio y pone en alto el nombre del municipio.

Al respecto, su entrenador, Francisco Reyes Posadas, expuso que los resultados de su participación se deben a su buena preparación y talento, ya que supo enfrentarse a otros atletas de gran nivel. El siguiente paso son los nacionales de la CONADE en julio en Tabasco.

Por su parte, el joven atleta resaltó que ha sido difícil la preparación pero gracias a su entrenamiento constante ha sabido pasar las diferentes etapas para llevar a los eventos nacionales. Por lo tanto se dijo contento y orgulloso.

Invitó a los jóvenes del municipio a soñar, ponerse metas y lograrlas ya que todo es posible cuando se lucha con el corazón.

El Campeonato Nacional Juvenil, automáticamente le dio el pase para asistir a un evento internacional en Costa Rica, pero de último momento se tiene conocimiento que la delegación mexicana no asistirá por lo que no podrá mostrar este trabajo realizado pero está listo para seguir poniendo en alto el nombre de Zitácuaro.



El joven zitacuarenses, Paco Reyes Jr triunfó en el Campeonato Nacional Juvenil de Atletismo sub18 y sub20, el cual se realizó el pasado fin de semana en el Comité Olímpico Mexicano en la Ciudad de México.



Mis experiencias personales

Recomendaciones para pacientes oncológicos y otras enfermedades

Estas experiencias personales, las comparto con el objetivo de que otras personas, si así lo desean, las apliquen total o parcialmente, yo no tengo conocimientos médicos, esta es en suma lo que he leído en libros y sobre todo internet, páginas web de médicos alternativos muy importantes a nivel internacional, organizaciones y agrupaciones, veganas, de medicina natural, orgánicas, es una lista muy extensa. Existen médicos alópatas que no aceptan los tratamientos alternativos, pero los hay con mucha ética, muy profesionales que pueden orientar a los pacientes, búsquelos, si a usted le interesa tratarse con sistemas alternativos. Existen naturopatas, acupunturistas, medicina herbolaria, homeopatía, y muchos otros, ajenos a la alopatía, aunque se pueden aplicar juntas, a criterio del médico alópata o de manera independiente, lo natural no se interpone con la medicina de laboratorio.

De gran importancia es que todo lo que comamos o bebamos, sea con el único objetivo de alimentarnos, nutrir nuestro cuerpo y fortalecerlo, no imaginemos que hay que sacrificar los sabores, todo lo natural es sabroso, debemos entender esto y poner en nuestra mente que estamos obligados a sanar, y cada comida, bebida, ejercicio, cada acción que realicemos la hagamos con gusto y alegría, que en suma, nos devolverá la salud, que en estos momentos está en alto riesgo.

Otra recomendación muy especial y que nunca debemos olvidar y mucho menos ignorar, es consumir suplementos, bebidas y alimentos, que contengan antioxidantes y fortalezcan nuestro sistema inmunológico, con la base, también, para lograr una salud integral. Recordar que un sistema inmune debilitado facilita el camino a las enfermedades, sobre todo al cáncer, que ahora ya no parece tan incurable, pero sigue siendo muy riesgoso y peligroso en casos graves.

Acciones y nutrición de cada día, experiencias personales

Cada mañana, hacer ejercicio, el cuerpo requiere de ser oxigenado, caminar en zona arbolada mínimo 30 minutos, practicar alguna gimnasia que dé importancia a la respiración, fortalecimiento pulmonar, la gimnasia psicofísica o pre yoga es extraordinaria consta de tres series: elasticidad, respiración y resistencia, o hacer uso de un aparato mecánico.

Entre 9:30 y 11:30 horas, tomar baños de sol, tirado sobre un tapete, 5 minutos de frente y 5 de espalda. Después tomar baño de agua tibia o fría. Así nuestro cuerpo recibe los rayos solares limitados y fortalece la vitamina A.

En ayunas, tomar bicarbonato de sodio. Cantidad: iniciar con la punta de una cuchara cafetera, jugo de dos limones

y vinagre de manzana orgánico, una cucharada cafetera, en medio vaso de agua pura. Las cantidades de bicarbonato y vinagre, se van aumentando, conforme el cuerpo lo resista, siempre no más de una cucharada cafetera de bicarbonato y dos cucharadas soperas de vinagre. Los primeros días podría provocar diarrea ligera, ayuda, dejar pasar mínimo 30 minutos antes de ingerir alimentos o bebidas. El exceso puede desequilibrar el sistema digestivo, inclusive podría provocar colitis temporal, tomese con mucho cuidado y precaución. El bicarbonato, con jugo de limón y vinagre orgánico de manzana, es magnifico para regular la salud, normaliza el PH y los radicales libres.

Desayuno: leche búlgara, kefir o chucrut, chía, linaza semilla licuada, arándanos, dátiles, amaranto, semillas de girasol. Porción de fruta, manzana verde y otras.

Tomar un preparado licuado con un vaso de agua, con jengibre, cúrcuma, empezar con 3 centímetros y aumentar hasta llegar a 5, considerando que no haya efectos contradictorios, sábila 5 centímetros de pulpa, media manzana verde, 12 almendras.

Incluir diariamente, o cada tercer día, jugo de zanahoria, betabel y apio, tres de los alimentos más completos del mundo, aseravado por médicos de fama mundial, como el Dr. Joseph Mercola.

Almuerzo, huevos no de granja, si de gallinas de rancho, libres o de casa alimentadas de forma natural, acompañados de cualquier verdura preparada, ensalada de vegetales, sin aderezos. Existen muchos almuerzos de alimentos naturales. Nunca utilizar aceites comerciales para guisar (de semillas), contienen exceso de omega 6, el importante es el omega 3. se recomienda aceite de oliva extra virgen o aceite de coco. Se puede comer picante de forma moderada.

Tomar una taza de té verde, cúrcuma, pimienta negra y cáscara de limón. Cuando el agua esté a punto de hervir, se apaga el fuego y se le ponen los ingredientes, se deja reposar durante 15 minutos y se toma. Nunca consumir azúcar, porque la glucosa alimenta las células cancerígenas. Mejor sin dulce o con azúcar de coco o estevia natural en hojas, no se recomienda la de sobres, porque contiene ingredientes químicos.

La recomendación importante es no consumir alimentos de trigo, normalmente es transgénico y está contaminado con herbicidas, igual que el maíz, y el gluten no ayuda al organismo, se incluyen: pastel, pan, galletas de todo tipo, sopas de pasta. Tampoco lácteos, que suman todos los quesos y leche. contienen lactosa. De preferencia de vacas de pastoreo, pero toma limitada

Los pacientes oncológicos, estamos obligados no solo a ayudar a combatir la enfermedad que padecemos, sino a cuidar nuestro cuerpo en general, porque si procuramos que el resto de nuestros órganos estén sanos o con menos problemas, las defensas de nuestro cuerpo se concentrarán en atacar las células malignas.

En lo personal, no consumo ningún producto o bebida que venden en las tiendas Oxxo, tampoco las que se anuncian en televisión, es un error llamarlos "alimentos", porque no alimentan, son productos hechos en laboratorio con la intención de atraer al consumidor con agradables sabores, buena presentación, en nada contribuyen a la nutrición de nuestro cuerpo. Contienen saborizantes, espesantes, colorantes, azúcares químicos, grasas trans, exceso de sodio. Son "alimentos" procesados y ultra procesados.

La Dieta Cetogénica es recomendable, inicia con ejercicio. Debemos saber que nuestro cuerpo necesita oxigenación, los baños de sol, incluye el consumo solo de productos naturales, de preferencia orgánicos y el ayuno intermitente, que consiste en no consumir ningún alimento en 16 o 18 horas. Desayuno después de las 10 u 11 de la mañana, comida antes de las 16 horas, y hasta el día siguiente. Los dos alimentos del día deben ser en el menor tiempo posible, en un rango de 6 a 8 horas. Esto ayuda a la regeneración celular, entre otros beneficios saludables. Recomiendo investigar sobre la dieta Cetogénica y el ayuno intermitente, para conocer a fondo sus beneficios y no confundir con la línea comercial que se anuncia para bajar de peso. Leer al Dr. Mercola y su libro "Contra el cáncer".

Las hojas de muérdago, combinadas con las de nispero y chayote, se preparan en agua a punto de hervir, se le apaga el fuego y se colocan dentro del recipiente, dejándolas reposar durante diez o más minutos, para beberla diariamente, como agua de uso. Debemos tomar mucha agua, ayuda a recuperar la salud. Esta infusión tiene muchas propiedades anticancerígenas. Debemos olvidarnos totalmente de las bebidas embotelladas, gaseosas y azucaradas, son una magnífica fuente de enfermedades, destacando la diabetes, obesidad y la insuficiencia renal.

Por recomendación médica se deben consumir cápsulas de Omega 3, Selenio, Magnesio y vitamina C. De Omega 3, tomar 2 en cada desayuno y de las restantes; Selenio una por la noche antes de dormir y por la mañana antes del desayuno una de magnesio. En el desayuno y la comida del mediodía una de Vitamina C. Adquirirlas de laboratorios profesionales y de buena reputación. Las de Similares no son garantizadas. Consulte con un profesional médico, de preferencia naturista.

En la comida: ensalada de verduras, que incluya betabel, apio, zanahoria, col morada, hojas verdes, en suma; de todos los colores, como aderezos, aceite de oliva extra virgen, vinagre de manzana orgánico, pimienta negra, semillas de girasol, aceite de coco, un diente

de ajo grande, en partes pequeñas y machacado.

Guisado, no comer carnes rojas para evitar la proteína animal, que puede alimentar a las células malignas, seguir sugerencias del almuerzo. Existen muchas recetas y variantes de comida vegana y vegetariana, que incluyen sopas con una amplia variante de verduras. Mejor comer pescado y pollo alimentado en casa o el campo, nunca de granja.

Los pacientes oncológicos y los diabéticos, con Covid 19, y con insuficiencia renal, inclusive, toda persona con un desequilibrio en su salud, debemos hacer un cambio total en nuestra forma de vida diaria, dedicar el mayor tiempo posible a buscar la salud, dejar la rutina y hasta delegar algunas responsabilidades. En lo personal, me da gusto cada vez que hago algo que me beneficia, me satisface beber o comer algo que me está ayudando a combatir la enfermedad, sentir este tipo de emociones positivas nos brinda tranquilidad y ayuda a disminuir al estrés, sobre todo el oxidativo, que va de la mano con la decadencia que nos da el cáncer.

En lo personal, durante casi tres años estuve evitando la cirugía y quimioterapia y radiaciones, por sus terribles consecuencias, pero el tumor colorectal no disminuyó y el cáncer subió a 26, cuando lo había mantenido en 9 y me vi obligado a aceptar la cirugía, porque el oncólogo me hizo ver la situación y los graves riesgos que vendrían si no me quitaban el tumor. Ahora, 10 meses después no tengo el tumor, ni cáncer, pero si algunas consecuencias, tomo medicamentos y me sigo apoyando con el naturismo y lo alternativo.

Repito, lo aquí escrito está basado en experiencias muy personales y quién desee practicarlas, todas o parcialmente, puede hacerlo pero con mucho cuidado y precaución, de preferencia consulte a un médico naturista o un alópata de confianza. Aunque todo lo aquí mencionado no es perjudicial para las personas.

Fraternalmente
René Serrano García

CIRUGÍA NEUROLÓGICA
CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith
Reyes

Agenda una consulta



www.drgervith.com

contacto@dr.gervith.com

(55) 56783727 Citas

(55) 2240 0481 Urgencias

ELECTROENCEFALOGRAMA
ELECTROMIOGRAFIA

ZITÁCUARO

Salazar Nte. No. 10
Col. Cuauhtémoc

715 153 3767

AGENDA TU CITA

CDMX

Hospital Ángeles Acoxpa
Consultorio 100 55 5678 3722
Centro Médico Dalinde
Consultorio 506 55 5574 7925

En 2024, vamos a demostrar de qué estamos hechos los perredistas: Octavio Ocampo

- En Tangancícuaro pide a la militancia seguir trabajando para recuperar espacios



En gira de trabajo en el Municipio de Tangancícuaro, el líder estatal del Partido de la Revolución Democrática (PRD), Octavio Ocampo Córdova, llamó a la militancia a seguir trabajando arduamente para poder recuperar espacios en el 2024.

Necesario recuperar y rehabilitar espacios públicos para la juventud: Gloria Tapia

- Apuntó que el contar con áreas como unidades deportivas permite a los jóvenes tener sitios de desarrollo sano que coadyuvan en la prevención de adicciones y mejoran su salud física, biológica, psicológica y social.

Es necesario recuperar y rehabilitar los diferentes espacios públicos que les permitan a los jóvenes contar con espacios físicos en los cuales puedan tener un esparcimiento social y disfrutar de una sana convivencia, subrayó la diputada Gloria Tapia Reyes, presidenta de la Comisión de Fortalecimiento Municipal y Límites Territoriales de la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

La vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del PRI apuntó que el contar con áreas como unidades deportivas permite a los jóvenes tener sitios de desarrollo sano, que coadyuvan en la prevención de adicciones y mejoran su salud física, biológica, psicológica y social.

“En ese sentido resulta fundamental que los municipios cuenten dentro de sus estructuras de gobierno espacios en donde las y los jóvenes puedan ser escuchados, proponer ideas y poder realizar múltiples actividades relacionadas con temas que son de su interés”.

La diputada por el Distrito de Zitácuaro recaló que las y los jóvenes estudiantes que viven en comunidades alejadas deben acceder a apoyos que les permita trasladarse desde comunidades alejadas a la ciudad para que tengan acceso a la educación y de esta manera evitar la deserción escolar.

“También es importante tener presente que los jóvenes son uno de los grupos etarios más vulnerables para el consumo de sustancias nocivas para la salud, por lo que se deben de implementar programas preventivos efectivos donde exista una colaboración directa entre la familia, las escuelas y las unidades de salud”.

Gloria Tapia destacó que otro aspecto fundamental relacionado con las juventudes tiene que ver con el ejercicio de una sexualidad responsable e informada, para lo que se precisa una acción coordinada de las autoridades en sus diferentes niveles que provea la información necesaria de manera clara y accesible.



Es necesario recuperar y rehabilitar los diferentes espacios públicos que les permitan a los jóvenes contar con espacios físicos en los cuales puedan tener un esparcimiento social y disfrutar de una sana convivencia, subrayó la diputada Gloria Tapia Reyes

cercano a la gente.

“En el 2024 vamos a demostrar de qué estamos hechos los perredistas, hay que mantener el ánimo, el trabajo de territorio y el fortalecimiento de la estructura, para poder ser competitivos y recuperar espacios en el proceso electoral”, expresó Ocampo.

El líder estatal del PRD, reconoció el trabajo que se realiza en el PRD en esta región y los invitó a cerrar filas para llegar fuertes en el 2024.

En esta reunión informativa se contó con la presencia de la Excandidata C. P. Beatriz León Chávez, Regidora de Zamora Iris Macías, regidor de Chilchota Miguel Prado, Expresidente Municipal de Tangamandapio Eduardo Ceja Gil, así como liderazgos, lideresas y dirigentes municipales del PRD.

En un mes Gobierno de Michoacán redujo impacto delictivo en Morelia: Juan Pablo Celis

-Si Alfonso Martínez se hubiera coordinado en un principio con el Gobierno de Michoacán y Federación en materia de seguridad se hubieran evitado muertes

Morelia, Michoacán; 08 de junio del 2023.- El presidente estatal de Morena en Michoacán Juan Pablo Celis Silva, mencionó que gracias a la coordinación con el Gobierno de Michoacán y la Federación, en Morelia ha disminuido considerablemente la delincuencia; han bajado en un 10% los delitos de alto impacto, hay 21% menos robos a vehículos, 50% menos robos a transeúntes, 21% menos robos a comercios y cero secuestros.

“Desde Morena le insistimos al alcalde moreliano Alfonso Martínez Alcázar para que se coordinara con Estado y Federación dentro de un convenio para restaurar la seguridad en la ciudad, sin embargo, la tardía respuesta del edil ocasionó muertes e incertidumbre para los ciudadanos”, dijo Celis Silva.

El líder morenista, mencionó que Alejandro González Cussi Comisionado de Seguridad en Morelia no debe ponerse medallas que no le corresponden, ya que la inseguridad disminuyó gracias a la colaboración interinstitucional y no a la Policía de Morelia, la cual demostró una estrategia fallida.

“Comenzamos a ver un verdadero rescate para Michoacán desde diferentes rubros, al recuperar la paz en Morelia se comenzará a vislumbrar desarrollo social y cultural para el centro económico del Estado”, concluyó Juan Pablo Celis.



El presidente estatal de Morena en Michoacán Juan Pablo Celis Silva, mencionó que gracias a la coordinación con el Gobierno de Michoacán y la Federación, en Morelia ha disminuido considerablemente la delincuencia; han bajado en un 10% los delitos de alto impacto, hay 21% menos robos a vehículos, 50% menos robos a transeúntes, 21% menos robos a comercios y cero secuestros.



la Región
\$10.00 Ejemplar

¡HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES.: A TI MUJER: CUANDO SE LLEGA A LOS 50 AÑOS DE EDAD, TE SUCEDEN TANTAS Y MUCHAS COSAS QUE NUNCA IMAGINASTE TENER ALGÚN DÍA. SOBRE TODO PERSONALES. No soportas el sujetador muy apretado, cosa que no lo habías sentido y lo estas ahora sobre todo cuando asistes a un evento, comida o cena algunas veces ya no lo consentes. También a los CINCUENTA Ya no quieres demostrar nada; eres quien eres, las cosas que has hecho y haz logrado y las cosas que todavía quieres hacer, si estás bien con otros, está bien, delo contrario es lo que es... Después de los CINCUENTA No importa si tienes hijos o no; seguirás siendo la madre, tu madre, tu padre, una tía sola, tu perro o un gato si tienes. Y si todo eso no está ahí serás tu propia madre o tu propio padre porque a lo largo de los años, has aprendido a cuidar un cuerpo que finalmente amas en el que se vuelve cada vez más imperfecto, solo a los ojos de los demás. A quien le importa si vez que la mitad del armario es del tamaño equivocado y no te habías fijado antes... Ahora lo importante es estar pendiente de que tu espalda no se sacuda mucho al ponerse de pie que al tocar tu cuerpo no sientas bolas en tus pechos y que la menstruación finalmente se convierta en un problema como la menopausia. Ahora quieres libertad, libre para decir NO, Libre para quedarse en Pijama todo el domingo, libre y verte en el espejo y sentirte guapo o hermosa por ti mismo y no para los demás. Quizás te habrás despedido de los hombres o las mujeres que amaste y delas inseguridades que te hicieron temblar. Quizás tendrás sueños como en tus veinte y le pedirás cada día a Dios, tiempo para lograr más... CUMPLIÓ AÑOS MARILÚ KURI MENDOZA Y Recibió felicitaciones cariñosas de sus queridos padres Alfredo Kuri Estefan, Marilú Mendoza de Kuri y de sus hermanos Alfredo Kuri y Adriana Kuri Mendoza. Igualmente recibió estas mismas de su familia y de un grupo de amistades que le desearon todo lo mejor y que posteriormente apago la vela encendida de su Pastel. ¡FELICITACIONES MARILÚ!... AL CUMPLIR AÑOS La L.I.E. OLIVA MATÍAS CATARINO Fue felicitada tempranamente por su hija Wendy Matías que muy emocionada le deseo en este su día vida y salud y agradeció a Dios el tenerla consigo. Así mismo compañeros de trabajo, le desearon parabienes y mucha felicidad. ¡FELICIDADES OLI!... CUMPLIÓ AÑOS MARISOL LÓPEZ MUÑOZ Y Recibió felicitaciones con mucho cariño de su mamá Ana Lilia Muñoz de su esposo Saiyid Olivares y de sus queridas hijas Metzli y Mirari Olivares como de sus hermanos Teresa y José Luis López y de demás familiares. Así mismo sabemos también que se encuentra muy feliz porque en su trabajo le dieron su BASE En la Clínica del ISSSTE. ¡FELICITACIONES DOBLES MARY!... AL CUMPLIR AÑOS EL Lic. ALEJANDRO SALAZAR ARRIAGA Recibió felicitaciones con mucho amor de su esposa Lourdes Hurtado de Salazar de sus queridos hijos Denisse, Alejandra y Alex Salazar Hurtado como de sus suegros Daniel Hurtado y Teresa Contreras de hermanos, sobrinos y demás familiares y desde luego apago la vela encendida de su Pastel. ¡FELICIDADES ALEX!... AL CUMPLIR AÑOS La señora SAIRA MARTÍNEZ VILLANUEVA Fue felicitada tempranamente por su esposo el Mtro. Fernando Sánchez que acompañado de sus hijos y de su mamá, le desearon con cariño pasara este su día



feliz. Posteriormente y reunida toda su familia y amistades le ofrecieron un ágape en su honor. ¡FELICITACIONES SAIRA!... ¡¡¡MUCHAS FELICIDADES!!! AL Presbítero Padre ÁNGEL ESPINO que el pasado Primero de Junio CUMPLIÓ AÑOS. Con gran sorpresa y reunidas varias personas religiosas lo felicitaron en este su día, deseándole los mejores parabienes, luz y felicidad. Los que esto escribimos también nos unimos a estas y pedimos mucho a Dios Nuestro Señor tenga vida y salud. ¡FELICITACIONES PADRE!... CUMPLIÓ AÑOS La Maestra y Asesora del Colegio CONALEP- Zitácuaro CANDE CAMBRÓN CORREA Tempranamente recibió amorosas felicitaciones acompañadas de un ramo de flores de su esposo el Mtro. Eduardo Miranda Arriaga de compañeros de la S.E.E. De alumnos y familiares en especial de su mamá que le desearon los mejores parabienes en este su día, uniéndome a estas la que esto escribe. ¡FELICIDADES CANDE!... En REUNIÓN DE AMIGOS Se dio cita el gran grupo que conformo el conocido Empresario LEOPOLDO MARTÍNEZ RUIZ Y que en este año 2023 CUMPLE SU 15 ANIVERSARIO De llevar a cabo estas convivencias los días jueves y que ahora representa su hijo el Lic. Leopoldo Martínez Morales y como cada año se efectúan en su Rancho del «NARANJO.» MUCHAS FELICITACIONES! A todos y cada uno de los asistentes... CUMPLIÓ AÑOS La Maestra ROSA MA. IBARRA SERRANO Y Recibió felicitaciones en este su día en especial de su querida Hija Rosy de su hermano Ignacio Ibarra Serrano y familia como de su sobrino Alfredo Ibarra como de demás familiares. Igualmente también la felicitaron amistades que la estiman y desde luego le fue festejado este su día en conocido Restaurante y en el que apago la velita encendida de su Pastel. ¡FELICITACIONES ROSY!... Se nos termina el espacio y nos vamos no sin antes dejar este Mensaje: «NO CORRAS POR LA VIDA TAN RÁPIDO, RECUERDA QUE LA VIDA NO ES UNA CARRERA SINO UNA JORNADA PARA SER SABOREADA A CADA PASO QUE DES» . ¡SEAN FELICES!...



AL CUMPLIR AÑOS La Maestra CANDE CAMBRÓN CORREA Fue ¡FELICITADA! Por su esposo el Maestro Eduardo Miranda Arriaga de su mamá y familiares como compañeros de la SEE.



El Presbítero EL Padre ÁNGEL ESPINO CUMPLIÓ AÑOS Y Recibió ¡FELICITACIONES! De feligreses, deseándole los mejores parabienes como de familiares y amistades.



CUMPLIÓ AÑOS La Maestra ROSA MA. IBARRA SERRANO Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su hija Rosy de su hermano Ignacio Ibarra y familia y de Alfredo Ibarra.



CUMPLIÓ AÑOS EL Lic. ALEJANDRO SALAZAR ARRIAGA Fue ¡FELICITADO! Por su esposa Lourdes Hurtado de Salazar de hijos Denisse, Alejandra y Alex Salazar, hermanos y familiares.



CUMPLIÓ AÑOS MARILÚ KURI MENDOZA Y Recibió ¡FELICITACIONES! De sus padres Alfredo Kuri Estefan, Marilú Mendoza de Kuri de hermanos Alfredo y Adriana Kuri Mendoza y familiares.



AL CUMPLIR SU XV ANIVERSARIO De REUNIÓN DE AMIGOS De Convivencias los jueves en el Rancho del Naranjo se dio cita el grupo de amigos para celebrar. ¡FELICITACIONES A TODOS!.



AL CUMPLIR AÑOS MARISOL LÓPEZ MUÑOZ Fue ¡FELICITADA! Por su esposo Saiyid Olivares e hijas Metzli y Miyari Olivares y por su mamá Ana Lilia Muñoz hermanos y familiares.



XV ANIVERSARIO CUMPLIÓ EL GRUPO «REUNIÓN DE AMIGOS» INICIADOR EL Empresario SR. LEOPOLDO MARTÍNEZ RUIZ. Representado ahora por su hijo el Lic. LIC. LEOPOLDO MARTÍNEZ M.



AL CUMPLIR AÑOS SAIRA MARTÍNEZ VILLANUEVA Recibió ¡FELICITACIONES! Y Fue festejada con una comida por su esposo Fernando Sánchez y familia y apago la vela encendida de su Pastel.



AL CUMPLIR AÑOS WENDY MATÍAS CATARINO Fue felicitada por su hija Wendy Matías de familiares y compañeros de trabajo. ¡FELICITACIONES WENDY!...

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

Claudia no puede renunciar

La renuncia, es una acción voluntaria para abandonar una cosa que se posee y es algo que se encuentra dentro de nuestros derechos, del mismo modo desistir de hacer algo que se proyectaba, o se deseaba realizar, también es renunciar.

En los últimos días, se ha hablado de que las "corcholatas" a quienes en lo sucedido me referiré como las fichas (porque se escucha menos peor), del Sr. Presidente de la República deben renunciar en unos días a sus cargos, para poder comenzar la batalla interna para lograr ser la o los candidatos a la sucesión presidencial del 2024.

El señor Presidente de México, ha extendido su poder más allá de lo que le permite o limita la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que en cuyo artículo 89 enumera sus facultades, y dado que cuenta con todo un equipo eficiente y plan de gobierno que marcha con el mejor engranaje, le alcanza para decir lo que se debe, y cómo ha de operar su partido en los siguientes meses para indicar el método a darse su propia sucesión.

Se comprendería que cuando hay arreglos en lo oscuro o en lo claro, es porque se pretende que se no salgan a la luz malos manejos, pero también porque se desea que un proyecto siga, lo cual es más que legítimo, pero en la vida política de México, también ha afectado que tengamos servidores de medio tiempo, y que aunque algunos se crean pulpos, nadie en su sano juicio es capaz de mantener en óptimas condiciones y con los mejores resultados a sus municipios, sus distritos o al país, descuidando sus labores para o por hacer política.

Existe para algunos la duda, sobre si los cambios que se han dado, en la política mexicana en los últimos años son buenos, pues, que tanto ha ganado la ciudadanía con regidores, alcaldes o diputados que se pueden reelegir sin dejar el puesto, y que se puede prestar el tomar dinero del erario para patrocinar sus campañas, dejando en desventaja a los que han de hacer proselitismo con lo poco o mucho que llegan a recibir de la autoridad electoral.

Si bien es cierto que se cuenta con un instituto e institutos que se han encargado de regular los gastos de campaña, lo cierto es que lo partidos han hecho de todo, y los candidatos del mismo modo, para ocultar gastos durante, post o previo a las elecciones, lo que demuestra que se han visto rebasados y que muchos de los que ahora tenemos en las presidencias, las diputaciones, el senado o hasta como regidores o jefes de tenencia, están en esos puestos porque casi casi, los compraron, con todo el dinero con el que compraron de todo para comprar la voluntad de la gente.

Llegará el momento en que los actores principales del partido en el poder se tengan que ir, a pesar de casi todos han infringido las normas, pues se han adelantado y andan en campaña, en lugar de legislar en favor del país, de arreglar bien el metro de su ciudad para que dejen de pasar tantos accidentes como sabemos están pasando, o cuidar que no mueran en las estaciones migratorias migrantes.

Dos de las fichas que tiene el Presidente para sucederlo, dependen directamente de él, porque él los puso directamente, y se trata del Secretario de Gobernación y del canciller, o Secretario de Relaciones Exteriores, por lo que él mismo podría como ya lo hizo, en el momento que él diga, pedirles sus renuncias, que serían voluntariamente a fuerzas, los otros que son parte del Senado de la República o quien está al frente del Gobierno de la Ciudad de México, no pueden renunciar, porque sus cargos son por elección, ellos lo que deben hacer es pedir licencia.

Es muy importante, conocer de los términos adecuados, lo que extraña con tantos años en la política, no sean suficientes para no mal informar a la gente y mofarse de los profesionales del derecho o la política. Hoy sabemos que de los cuatro punteros en las encuestas compradas o no, dos sí renunciarán según lo que les ha exigido el propio ejecutivo federal y los otros dos deben pedir licencia o permiso, lo que sin problema les será concedido una vez que tienen mayorías, pero que eso no impida u cubra los dos ojos a los mexicanos para poder ser críticos y lo más certeros posibles en cuanto a elegir llegado el momento al mejor perfil para la Presidencia, y no necesariamente al que nos digan.



Transporte especializado estará más regulado con Ley de Movilidad: Sedum

- Para brindar un mejor servicio en el escolar, de funeral, de paquetería, turístico y agrícola, enfatiza.

Morelia, Michoacán, 9 de junio de 2023.- La secretaria de Desarrollo Urbano y Movilidad, Gladys Butanda Macías, destacó que con la nueva Ley de Movilidad, todo el transporte especializado, es decir, el escolar, funeral, de paquetería, turístico, agrícola, de cable, entre otros, estará más regulado.

"La nueva ley nos da pauta de tener más controlado y vigilado este tipo de transporte que anteriormente tenía mucha acotación, o no podía brindar un servicio más ágil", recalzó la funcionaria.

Con esta modalidad, dijo que también se otorgarán prestaciones de seguridad social a los operadores conforme a los que establece la Constitución Política del Estado de Michoacán.

Además, explicó que, con la conformación del Instituto de Transporte del Estado de Michoacán, se regulará el reglamento de operación, los medios de transporte, y operadores, para dar constancia de que se respete la Ley de Movilidad y Seguridad Vial.

"Con la creación del Instituto del Transporte tendremos un instituto más moderno, contemporáneo, tecnológico y con presupuesto para llevar a cabo las actividades

de regulación del transporte y gestionar y aplicar los recursos de manera más ágil", concluyó Gladys Butanda.



Seguirá toma de oficinas estatales

- Integrantes del STASPE acusan a gobernador de ignorarlos

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Por segundo día consecutivo, agremiados al Sindicato de Trabajadores al Servicio del Poder Ejecutivo STASPE paralizaron las oficinas del Gobierno del Estado en todo Michoacán y el distrito de Zitácuaro se sumó.

Estas acciones continuarán ya que hasta ahora no ha habido respuesta alguna del Gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla.

En entrevista, Reyna López Suárez representante sindical a nivel distrito, señaló que el mandatario estatal en todo momento ha tenido conocimiento del problema y no hizo caso, ahora los ignora y no presta atención.

En este sentido, dijo que los integrantes del STASPE han decidido seguir con la toma de oficinas del Gobierno del Estado hasta que no se despidan a la funcionaria de casa de gobierno, Amalia Hernández González, ya que la situación es insostenible.

Agregó que en el estado son poco más de 8000 trabajadores los que están participando en esta toma de oficinas, mientras que del distrito son 170. Abarca todas las oficinas del ejecutivo estatal, entre ellas Rentas, CERESO, Turismo, Tránsito, Registro Civil, Rentas, entre otras.

Finalmente demandó atención del mandatario estatal, ya que no están pidiendo algo injusto, solo que quiten a esa funcionaria que ha vulnerado los derechos de los trabajadores en completa impunidad.



Por segundo día consecutivo, agremiados al Sindicato de Trabajadores al Servicio del Poder Ejecutivo STASPE paralizaron las oficinas del Gobierno del Estado en todo Michoacán y el distrito de Zitácuaro se sumó.

Periodistas son reconocidos en el Día de la Libertad de Expresión

- Hoy más que nunca es una profesión de riesgo, coinciden comunicadores

H. Zitácuaro Michoacán, 07 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. En el marco del Día de la Libertad de Expresión, periodistas y reporteros del municipio fueron reconocidos por el Consejo Coordinador Empresarial Región Oriente, encabezado por Guillermo Estefan Abouchard.

El Día de la Libertad de Expresión se conmemora el 7 de junio, fecha instaurada en 1951 por los editores de periódicos y el entonces presidente de la República, Miguel Alemán Valdés, con el fin de destacar la trascendencia de una prensa libre e independiente para la democracia mexicana.

La libertad de expresión es un derecho humano básico, constitucional, fundamental e inherente y necesario a la

naturaleza humana, consagrado en los artículos 6 y 7 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

En el ámbito internacional lo podemos encontrar contemplado dentro del artículo 19 de la Declaración de los Derechos Humanos de 1948 y dice: "Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión".

Durante su mensaje, Guillermo Estefan Abouchard Presidente del Consejo Coordinador Empresarial Región

Oriente felicitó a cada uno de los representantes de los medios de comunicación, ya que gracias a su diario trabajo responsable y serio la población se mantiene informada.

René Serrano García de Informativo La Región, Roberto Guzmán de Notirama, Ethel Muñoz de Radio Zitácuaro así como Julissa Orihuela de Portal Urbano y María Esther Ibarra, coincidieron en que el periodismo siempre ha sido un oficio de riesgo, y ahora el panorama sigue siendo difícil, en este sentido pidieron a compañeros actuar de forma prudente y responsable para evitar más pérdidas de compañeros.

Durante el evento se entregaron reconocimientos a todos los que desempeñan esta difícil labor de informar, de manera especial a quienes tienen más de 40 años al servicio de la sociedad, entre ellos Blanca Rueda Cazares, René Serrano García y Roberto Guzmán. También se dedicó una lluvia de aplausos en homenaje al periodista Armando Linares, a quien le fue arrebatada la vida hace más de un año.



Próximo domingo 18 de junio carrera "Al 100 con los padres"

- Habrá una bolsa de 10 mil pesos a repartir entre las distintas categorías

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Para celebrar el día del padre, el próximo domingo 18 de junio se realizará la carrera atlética "Al 100 con los padres". El evento pretende reunir al menos a 200 participantes.

La actividad comenzará en punto de las 8:00 de la mañana y el punto de reunión será la explanada de la Plaza Cívica Licenciado Benito Juárez y el recorrido por Avenida Revolución en 5 km y 10 km.

Los interesados en participar pueden registrarse de forma gratuita en los módulos que estarán en las unidades deportivas, la oficina de cultura física así como frente a la Presidencia Municipal. También el día del evento se pueden

registrar 30 minutos antes del evento.

Al respecto, Félix Reyes Posadas, titular de Cultura Física y Deporte, precisó que aunque la actividad está dedicada a los padres, en las carreras pueden participar niños y niñas, jóvenes y mujeres.

Además se premiarán los primeros tres lugares de cada categoría y rama con una bolsa a repartir de 10 mil pesos.

Señaló que luego de la carrera, se hará otra actividad pero de relevo compartido donde se pretende la participación de los papás con sus hijos, esto con el objetivo de motivar la convivencia entre ambos.

Invitó a toda la población a participar, quien lo haga se llevará una bonita experiencia.



El H. Ayuntamiento de Zitácuaro en coordinación con la Secretaría de Educación, Cultura y Deporte, a través de la Dirección de Cultura Física y Deporte, invita a todos los padres de familia, deportistas y público en general a lo

CARRERA ATLÉTICA

"AL 100 CON LOS PADRES"

FESTEJANDO SU DÍA

Domingo 18 de Junio • 8:00 a.m.
Punto de Concentración:
Plaza Cívica "Lic. Benito Juárez".

Módulos de Inscripción:

- Frente a la Presidencia
- Unidades Deportivas
- Oficina de la Dirección de Cultura Física y Deporte.

5 k y 10 k

El Recorrido será por la Avenida Revolución.

Premiación:
1er. 2do. y 3er. Lugar de cada categoría y Rama
\$10,000 a Repartir en Premiación

<p>RAMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varonil • Femenil 	<p>CATEGORIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libre 20 a 39 años • Master 40 a 49 años • Veteranos 50 a 59 años • Juveniles e Infantiles 	
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

¡Te Esperamos no Faltes! Habrá Hidratación. #GobernodeSoluciones

Para celebrar el día del padre, el próximo domingo 18 de junio se realizará la carrera atlética "Al 100 con los padres". El evento pretende reunir al menos a 200 participantes.

En Zitácuaro detienen a presunto responsable de abuso sexual y violación equiparada

En dos ocasiones, el investigado atacó sexualmente a una niña de 11 años de edad

Zitácuaro, Michoacán, a 8 de junio de 2023.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) cumplimentó una orden de aprehensión en contra de Roberto "N", por su posible relación en los delitos de abuso sexual y violación equiparada en agravio de una niña de 11 años de edad, en Zitácuaro.

De acuerdo a los datos que constan en la Carpeta de Investigación, el 24 de diciembre del 2022, alrededor de las 18:00 horas, el investigado interceptó a la víctima cuando esta se encontraba sola y la jaló del brazo; la niña asustada, intentó soltarse, momento en que Roberto "N", aprovechó para abusar sexualmente de ella, después la soltó y la amenazó con hacerle daño a su madre y hermanas.

En la segunda semana de enero del presente año, pasado del medio día, el investigado aprovechó que la víctima se encontraba sola en su domicilio para atacarla sexualmente, reiterándole que si contaba lo sucedido lastimaría a su familia.

Los hechos fueron de conocimiento del agente del Ministerio Público de la Fiscalía Regional de Zitácuaro que dio inicio a las investigaciones, mismas que permitieron establecer la identidad y posible relación del ahora imputado, quien fue detenido con base a una orden de aprehensión obsequiada por un juez de control y cumplimentada en el marco del Operativo Fuerza de Tarea.

Roberto "N", será conducido ante la autoridad jurisdiccional a efecto de que le sea resuelta su situación legal.

La FGE refrenda su compromiso de hacer valer los derechos de las niñas, niños y adolescentes de acceder a la justicia y a vivir una vida libre de violencia.

Obtiene FGE fallo condenatorio contra responsable de violencia digital, en agravio de su expareja

La Piedad, Michoacán, a 8 de junio de 2023.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) obtuvo de un Tribunal de Enjuiciamiento, fallo condenatorio en contra de Juan Jesús R., al acreditar su responsabilidad en el delito de violencia digital a la intimidad sexual, cometido en agravio de su expareja.

En juicio oral, el agente del Ministerio Público demostró que en el mes de junio de 2021, la víctima intentó terminar su relación con el sentenciado; sin embargo, éste la amenazó con publicar fotos y videos íntimos en los que se veía involucrada.

El día 26 de junio del año antes mencionado, Juan Jesús R., mandó el material gráfico a los padres de la agraviada, a través de una plataforma de red social.

Estos hechos fueron denunciados ante la Fiscalía Regional de La Piedad, que llevó a cabo los actos de investigación correspondientes, mismos que permitieron establecer la participación de Juan Jesús R., en el delito.

En audiencia, luego de analizar las pruebas presentadas, el Tribunal de Enjuiciamiento resolvió fallo condenatorio en contra del acusado, y será en próximas fechas en que se lleve a cabo la audiencia de individualización de la pena.

La FGE refrenda su compromiso de investigar todo acto que atente contra la tranquilidad de todas las mujeres, en la entidad.

CONSULTORIO V.I.D.A.
Valoración Integral Diagnóstica Avanzada
Responsable
Dr. Juan Daniel Cruz Munguía
Egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana de la CD. MX.
Diplomado en Diabetes Hipertensión e Hipercalcemia por el IESM campus CD. MX.
Certificado en Advances Trauma Life Support (ATLS) por el American College of Surgeons.

¿Presión Arterial ALTA? ¿Palpitaciones o dolor en el Pecho?
Realizamos estos estudios

M.A.P.A.

Electrocardiograma

Holter

Control de enfermedades crónicas como hipertensión diabetes, renales, tiroideas, cardíacas, cerebrales.

Si eres mayor de 40 años ¡Chécate!!

Fijo Consultorio: 715-688-11-40
Celular Consultorio: 715-123-41-14

Consultorio: Santos Degollado Ote. 174-D. H. Zitácuaro, Michoacán.

Taxistas paralizan Zitácuaro por más de 3 horas

- Exigen la salida inmediata de Conrado Corral Leiva

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de junio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Por más de 3 horas, taxistas de diferentes bases, paralizaron la tarde de este viernes el centro de la ciudad, distintos puntos de Avenida Revolución así como las entradas y salidas.

Dicha acción fue para exigir la salida inmediata de Conrado Corral Leiva, Comandante Regional de la Guardia Civil.

De acuerdo a algunos taxistas, la inconformidad se detonó a raíz de que los elementos de esta corporación golpearon a algunos de sus compañeros.

El bloqueo comenzó alrededor de las 4:00 de la tarde y poco a poco fue obteniendo el apoyo de compañeros del gremio. Por ejemplo combis de las diferentes rutas de transporte abandonaron sus trabajos y avanzaron hacia el centro de la ciudad con el fin de bloquear las diferentes entradas y salidas de la ciudad, esto paralizó la ciudad por completo ya que no había la forma de entrar o salir.

Algunas escuelas del turno vespertino tuvieron que adelantar la hora de salida, esto para no poner en riesgo la seguridad de los alumnos, pues de lo contrario tendrían problemas para llegar a su casa por la falta de transporte.

Durante la tarde los inconformes sostuvieron una reunión con el Secretario del ayuntamiento de Zitácuaro, Eduardo Antonio Sánchez de las Matas Guerrero, con quien lograron llegar a acuerdos para no afectar más a la población.

Minutos antes de las 8:00 de la noche, los taxistas retiraron el bloqueo y poco a poco la circulación se comenzó a normalizar.

Hallan muerto a preso en el interior del Cereso de #Zitácuaro

- El individuo aparentemente amarró una cobija su cuello y se colgó.

- Estaba condenado a 40 años de cárcel, por el delito de homicidio y lesiones calificadas en agravio de tres mujeres.

Zitácuaro, Mich.- 8 de junio de 2023.- Un hombre condenado a 40 años de prisión fue encontrado muerto al interior de su celda en el Centro de Readaptación Social (Cereso) de Zitácuaro, este jueves. El sujeto aparentemente amarró una cobija a su cuello y se colgó, indicaron fuentes allegadas al tema.

El hallazgo del susodicho lo realizaron los elementos de Seguridad y Custodia del mencionado penal, así que solicitaron la intervención de la Fiscalía General del Estado (FGE).

Lo anterior sucedió durante la mañana de este jueves. Los agentes de la Fiscalía acudieron a la citada cárcel, emprendieron las averiguaciones respectivas y trasladaron el cadáver a la morgue para la práctica de la necropsia de rigor.

Trascendió que el ahora finado respondía al nombre de José Guadalupe M., de 49 años de edad, quien purgaba una condena por el delito de homicidio calificado y lesiones calificadas, en agravio de tres mujeres. La sentencia de José inició el anterior 25 de febrero de 2018.

Obtiene Fiscalía General, vinculación a proceso contra dos presuntos responsables del robo de un vehículo oficial de la FGE

Morelia, Michoacán, a 8 de junio de 2023.- La Fiscalía General de Estado de Michoacán (FGE), obtuvo de un Juez de Control vinculación a proceso en contra de Vicente "N" y Andrés Yair "N", por su posible relación en el delito de robo de vehículo, cometido en agravio de un funcionario de la Fiscalía General del Estado.

De acuerdo con las constancias que obran en la Carpeta de Investigación, el pasado 30 de mayo, un servidor público de la institución salía de una tienda de conveniencia ubicada sobre la carretera Morelia-Quiroga, a la altura de la colonia Lomas del Mayoral, cuando fue interceptado por los ahora imputados, quienes lo amagaron con armas de fuego y lo despojaron de una camioneta Toyota, tipo Hilux, color blanco, la cual tenía a su reguardo.

Tras el robo, el funcionario alertó a las diferentes corporaciones del hecho, lo que permitió a elementos de la Policía de Morelia, la detención en flagrancia de Vicente "N" y Andrés Yair "N", ambos de 20 años de edad, quienes fueron asegurados en la colonia Niño Artillero, en posesión de la unidad oficial; ambos portaban armas de fuego.

Los detenidos fueron presentados ante el agente del Ministerio Público de la Fiscalía Especializada para la Atención de Delitos de Alto Impacto, que dio inicio a la investigación y reunió datos de prueba que después fueron presentados ante el Juez de Control.

En audiencia, el órgano jurisdiccional calificó de legal la detención, resolvió su vinculación a proceso, les fijó prisión preventiva oficiosa y decretó un plazo de dos meses para la investigación complementaria.

La FGE refrenda su compromiso de investigar y perseguir los delitos que atente contra la integridad de las y los michoacanos.