

**265 jóvenes terminan su educación secundaria en la Secundaria Federal No 1 Nicolás Romero** 7▶



**21, 22 y 23 de julio reforestación masiva en Zitácuaro** 5▶



**SAPA reforesta el manantial El Cangrejo** 2▶



Edición PDF  Escanéame

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

**Informativo La Region** 

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACAN

\$10.00 Ejemplar

**Lista la biblioteca Pública Melchor Ocampo para sus talleres de verano** 12▶



**11 propuestas para el canto e himno a Zitácuaro** 7▶



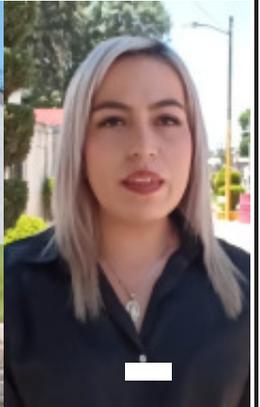
**Bedolla e ISSSTE inician trámites para nuevo Hospital General en Morelia**



**Signan Alcalde y Sindicatos Municipales Acuerdo Para Rescate Financiero del Gobierno** 2▶



**Usuarios del Panteón Municipal San Carlos deben estar atentos a sus espacios** 5▶

SABADO 15 de Julio de 2023 AÑO XXXIX No. 2795

# Signan Alcalde y Sindicatos Municipales Acuerdo Para Rescate Financiero del Gobierno

Derivado de la problemática económica, provocada por administraciones anteriores y la reducción de participaciones federales, el Gobierno Municipal y los sindicatos al interior del mismo signaron un acuerdo provisional y emergente que forma parte del rescate financiero instaurado en el ayuntamiento.

En una reunión encabezada por el Presidente Municipal, Juan Antonio Ixtláhuac y los líderes sindicales de los cuatro organizaciones de trabajadores municipales, se signó el documento, que de forma provisional, acuerda la no entrega de vales de despensa a personal sindicalizado por un espacio de cinco meses, que se suma a la

reducción del 10% en los sueldos de funcionarios de primer nivel y al adelgazamiento en el número de personal de confianza.

Tras la firma, Antonio Ixtláhuac agradeció la solidaridad y comprensión de los sindicatos, "sabemos que no es una medida sencilla, pero entendemos que el Ayuntamiento pasa por una problema económico complicado" dijo.

Añadió que siempre ha buscado proteger a la clase trabajadora del Municipio y en su mente siempre estuvo evitar recortes de personal y, preferiblemente, tomar esta medida provisional.

Reiteró que toca enfrentar con dignidad y

fortaleza esta compleja situación, a la que nunca se había enfrentado durante su carrera pública, y que fue provocada por la falta de toma de decisiones de anteriores gobiernos.

"Hemos sido herederos de una deuda sin precedentes y jamás habíamos tenido un pasivo y gasto corriente como el que se recibió", destacó el alcalde.

"La primera vez que fui presidente recibimos una deuda por infraestructura que, se puede decir, fue bien recibida, porque fue invertida en obras, pero al paso del tiempo han ido incrementado los pagos del ISR, que han escalado hasta los 150 millones de pesos

y que no dan margen a poderlas atender, sumado a la reducción de participaciones de 27 millones de pesos", destacó Antonio Ixtláhuac.

Tras la consulta con los sindicatos, se definió que la medida menos perjudicial es la del tema de los vales, "no es nuestra intención afectar a la base trabajadora, al contrario queremos que sus derechos se amplíen y no se reduzcan, pero hubo la conciencia de que todos debemos ser parte del rescate financiero, como lo demuestra este convenio provisional y emergente, pues vale más apretarnos el cinturón en este momento, que estar sufriendo a finales de año", tras lo que se comprometió a resarcir esta afectación próximamente y una vez que se logren recuperar las participaciones federales, que no han sido entregadas por la Federación.

## SAPA reforesta el manantial El Cangrejo

- 274 arbolitos de pino fueron plantados en esta zona

H. Zitácuaro Michoacán, 13 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo.

En conmemoración del Día Nacional del Árbol, el Sistema de Agua Potable y Alcantarillado (SAPA) reforestó el manantial El Cangrejo con un total de 274 arbolitos de la especie de pino y fresno.

La actividad fue encabezada por el titular del organismo, Álvaro Geldis y la responsable de Cultura del Agua, Socorro de la Cruz Ramírez así como trabajadores y ciudadanos que se sumaron.

Como responsable del departamento de Cultura del Agua, Socorro de la Cruz calificó el día del árbol como una fecha muy importante, por lo tanto consideró que no solo se debe plantar un árbol sino darle el seguimiento, plantarlo, regarlo y verlo crecer, ya que ellos cuando llegan a la vida adulta nos dotan de oxígeno.

Por su parte el Director del Sapa, Álvaro Geldis recordó que está conmemoración fue instituida el 1 de julio de 1959 y desde hace 64 años se tiene esta lucha por el cuidado del medio ambiente.

"El día del árbol no debe ser solo un día, no solo es un día que se le debe de dedicar, puesto que el árbol es la vida de la naturaleza y la que nos proporciona a nosotros mismos; es un gran consumidor de dióxido de carbono que quita el malestar para el organismo humano y para la vida animal, el árbol también da vida animal, da vida frutal, floral y para nosotros nos enriquece con el suministro y captación de agua" explicó.

Asimismo recaló que la zona donde está el manantial El Cangrejo está lleno de árboles y esto hace que el caudal aumente y que se oxigene más el agua, esto es muy importante para nuestra existencia y sobre todo para que el organismo operador de sistema de agua potable, ayuda a dar una agua de calidad a la población que es lo más importante.

Confío que habrá gente que cuidará de estos árboles, pues actualmente algunos ciudadanos cuidan del manantial y le da limpieza, ya que saben de la importancia que esté en buenas condiciones.



En conmemoración del Día Nacional del Árbol, el Sistema de Agua Potable y Alcantarillado (SAPA) reforestó el manantial El Cangrejo con un total de 274 arbolitos de la especie de pino y fresno.



El Presidente Municipal, Juan Antonio Ixtláhuac y los líderes sindicales de las cuatro organizaciones de trabajadores municipales, se signó el documento, que de forma provisional, acuerda la no entrega de vales de despensa a personal sindicalizado por un espacio de cinco meses, que se suma a la reducción del 10% en los sueldos de funcionarios de primer nivel y al adelgazamiento en el número de personal de confianza.



**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



**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.**  
 Articulistas: **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.**



# Bedolla e ISSSTE inician trámites para nuevo Hospital General en Morelia



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y el director general del ISSSTE, Pedro Zenteno Santaella, acordaron iniciar trámites para la construcción y equipamiento de un nuevo Hospital General en Morelia.

## A garantizar pleno desarrollo de las y los jóvenes convoca Gloria Tapia

**-Felicitó a las y los estudiantes del CBtis 18 de Angangueo durante ceremonia de graduación**

Desde todas las trincheras se debe garantizar el pleno desarrollo de las y los jóvenes, generar las opciones reales para su crecimiento en los distintos ámbitos, subrayó la diputada por el Distrito de Zitácuaro, Gloria Tapia Reyes, integrante de la LXXV Legislatura del Congreso del Estado, quien felicitó a las y los estudiantes del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios CBtis 18 de Angangueo durante la clausura de la generación 2020-2023.

La diputada local resaltó que en el Congreso del Estado se han promovido distintas propuestas para que desde la Ley se garantice el desarrollo de los jóvenes en diversos rubros, no obstante, consideró que además de la legislación, es necesaria la coordinación y trabajo de los diversos niveles de gobierno para que las políticas públicas que se implementen sean efectivas en beneficio de este sector.

Convocó a los estudiantes graduados de Angangueo a seguir preparándose y luchar por sueños y metas, a los padres de familia los reconoció por su apoyo y trabajo para ayudar a que sus hijos concluyan una etapa más, pese a las dificultades económicas.

Así también la legisladora reconoció el papel de los maestros y personal administrativo del CBtis 18, quienes siempre promueven en su formación valores y motivan a los jóvenes a no abandonar sus estudios.

Frente a la adversidad social y económica, puntualizó que es apremiante que desde todas las trincheras se sumen esfuerzos para la generación de las oportunidades que las y los jóvenes están demandando para continuar sus estudios y para tener trabajos dignos, bien remunerados.

La diputada por el Distrito de Zitácuaro informó el gran trabajo que realizan instituciones como el CBtis en Michoacán y esta región, al brindar educación de calidad para que los estudiantes puedan prepararse.

Gloria Tapia expresó que cada vez más jóvenes están interesados en las necesidades y problemas de sus comunidades, por ello, la importancia de escuchar y conocer sus planteamientos y de trabajar con ellos para garantizar un mejor presente.



Desde todas las trincheras se debe garantizar el pleno desarrollo de las y los jóvenes, generar las opciones reales para su crecimiento en los distintos ámbitos, subrayó la diputada por el Distrito de Zitácuaro, Gloria Tapia Reyes.

Ciudad de México, 13 de julio de 2023.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y el director general del ISSSTE, Pedro Zenteno Santaella, acordaron iniciar trámites para la construcción y equipamiento de un nuevo Hospital General en Morelia.

Debido a que la capital del estado solo cuenta con el Hospital de Alta Especialidad del ISSSTE, ubicado en la tenencia de Atapaneo, el mandatario expuso la necesidad de ampliar los servicios médicos con un nosocomio general de primer y segundo nivel de atención por este Instituto.

Afirmó que el Gobierno de Michoacán donaría el predio que considere adecuado el ISSSTE para la edificación y operación

del nuevo hospital, mientras que el proyecto ejecutivo lo presentaría el propio Instituto a la Unidad de Inversión de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

La proyección que se comentó en la reunión de trabajo, fue de un aproximado de 2 mil 500 millones de pesos para la construcción y equipamiento en un predio de 6 hectáreas de superficie.

El gobernador y el director general del ISSSTE coincidieron en redoblar esfuerzos para que esta obra se ejecute lo más pronto posible, en beneficio de la población y del fortalecimiento al sistema de salud en el estado.

Finalmente se acordó que en los siguientes días acudiría a Morelia personal de las oficinas centrales del ISSSTE para revisar, con las secretarías de Salud y de Finanzas del estado, la mejor ubicación para desarrollar el proyecto.

## A los maestros les cumplimos y ellos cumplieron con un año completo sin paros: Luis Navarro

Morelia, Michoacán, 11 de julio de 2023.- "Cumplimos y les pagamos a los maestros los adeudos de la administración anterior; ahora ellos están en las aulas escolares con sus alumnos, con la responsabilidad de su encomienda y con la terminación del ciclo escolar 2022-2023, como no sucedía desde hace 15 años en Michoacán", destacó el secretario de Finanzas y Administración, Luis Navarro García.

El titular de la dependencia reconoció la entrega del magisterio del estado para respetar y dar cumplimiento al calendario escolar y al programa de educación básica, hecho que garantiza el aprendizaje de la niñez y de la adolescencia.

Descalificó las acciones y las decisiones basadas en caprichos y el despilfarro por parte de las autoridades estatales anteriores, quienes "verdaderamente no querían a Michoacán ni les interesaban sus habitantes porque les daban prioridad no a temas de educación, sino a caprichos, lujos y ocurrencias".

Navarro García destacó que en Michoacán existen maestros comprometidos con la enseñanza, pero definitivamente protestaban ante la falta de pago de sus quincenas y prestaciones. "Si queremos educación de calidad, es preciso que el magisterio perciba sus ingresos puntualmente y no jugar a las escondidas".

Por último, manifestó que, gracias a la estabilidad, al orden y a la transparencia en el manejo de las finanzas públicas, es histórica la noticia de que, tras década y media de manifestaciones, bloqueos e interrupciones, en Michoacán la infancia y la adolescencia podrán concluir su ciclo escolar.

"Los maestros ya no bloquean las vías del ferrocarril ni las avenidas, ni tampoco afectan las actividades cotidianas de la población, porque ahora ejercen el ministerio de la enseñanza en las escuelas, en los salones de clase, donde se forman los seres humanos que en un futuro próximo serán protagonistas del desarrollo integral de Michoacán", completó.



Cumplimos y les pagamos a los maestros los adeudos de la administración anterior; ahora ellos están en las aulas escolares con sus alumnos, destacó el secretario de Finanzas y Administración, Luis Navarro García.

## Usuarios del Panteón Municipal San Carlos deben estar atentos a sus espacios

- Durante las lluvias es común que algunas zonas se inunden

H. Zitácuaro Michoacán, 13 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Aquellos ciudadanos que tienen algún espacio al interior del Panteón Municipal San Carlos, deben estar atentos y acudir a revisarlos de forma periódica.

Lo anterior debido a que cada año, algunas zonas del cementerio se hundieron y en

ocasiones las tumbas sufren daños considerables.

Keiry Lizeth Velázquez Ávila, Administradora del panteón, expuso que cuando se hunde alguna tumba de inmediato se notifica al propietario para busque la manera de repararlo ya que implica la compra de material; en ocasiones cuando el daño es

mínimo, el personal por sí solo lleva a cabo los trabajos.

Sin embargo, consideró que es mejor que el usuario no deje al abandono el espacio, sino que este atento a las condiciones que hay, ya que a veces no se paran en muchos años y cuando llega a ir el lugar está en mal estado y

esto genera muchas inconformidades.

Invitó además a los ciudadanos a ponerse al corriente en el pago del refrendo, por el momento hay una promoción de condonación del 100% en multas y recargos, esto estará vigente hasta el 21 de julio.

Velázquez Ávila, resaltó además que por el momento ninguna tumba se ha hundido ni han tenido problemas con los árboles que están en el panteón. Sin embargo algunos ya están viejos y presentan riesgo de caerse, ante tal situación se valora cuales se pueden podar o derribar, todo dependerá de las indicaciones que reciban de Protección Civil Municipal.



Aquellos ciudadanos que tienen algún espacio al interior del Panteón Municipal San Carlos, deben estar atentos y acudir a revisarlos de forma periódica. Lo anterior debido a que cada año, algunas zonas del cementerio se hundieron y en ocasiones las tumbas sufren daños considerables. Keiry Lizeth Velázquez Ávila, Administradora del panteón.

## Lista la biblioteca Pública Melchor Ocampo para sus talleres de verano

- Invita a niños a ser parte de esta actividad

H. Zitácuaro Michoacán, 12 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La Biblioteca Pública Melchor Ocampo está lista para llevar a cabo su programa anual "Mis Vacaciones en la Biblioteca", el cual tiene por objetivo fomentar la lectura en niños y niñas así como jóvenes.

Esta ocasión el programa se llevará a cabo mediante 3 talleres: "Paleta de colores" dirigida a niños de 6 a 12 años y comenzará el 17 de julio, "Lecciones de un grillo, dos lobos y más" para niños de 8 a 12 años y dará inicio el 24 de julio. El tercer taller se llama "Melodías del cine" y está diseñado para jóvenes y adultos y comienza el 24 de julio.

Cada taller tendrá duración de una semana y están enfocados al rescate de valores que hacen tanta falta en los jóvenes y niños.

Cómo ocurre cada año, el único requisito es acudir a registrarse, en el caso de los niños deben ser acompañados de algún adulto, incluso se pretende que este año los papás se sumen a los talleres para que vivan esta experiencia.

Gregorio García Torres, precisó que todas las actividades son gratuitas para toda la población, al día cada una tiene una duración de hora y media.

Como encargado de la biblioteca, expuso que una parte fundamental de los talleres es que se abordará el tema de la música, desde su significado en el cine, cómo se elabora entre otros detalles.



La Biblioteca Pública Melchor Ocampo está lista para llevar a cabo su programa anual "Mis Vacaciones en la Biblioteca", el cual tiene por objetivo fomentar la lectura en niños y niñas así como jóvenes.

## 21, 22 y 23 de julio reforestación masiva en Zitácuaro

- La oficina de Medio Ambiente invita a los zitacuarenses a participar

H. Zitácuaro Michoacán, 13 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Los días 21, 22 y 23 de julio se harán jornadas masivas de reforestación en varios puntos del municipio y la población que tenga intención de contribuir al cuidado del medio ambiente se puede registrar y participar.

La salida será a las 8:00 de la mañana en la Presidencia Municipal los tres días, de ahí se dirigirán en grupos a varios sitios, entre ellos Curungueo, Nicolás Romero, Aputzio y San Miguel Chichimequillas.

En entrevista, la titular de Medio Ambiente, Yvonne García Téllez, dijo que se contará con transporte por lo que es importante que los ciudadanos que quieran participar se registren en la oficina a su cargo, asimismo quienes tengan vehículo se pueden trasladar por sí mismos, lo importante es que acudan.

Señaló que en los últimos días a raíz de la ola de calor que se vivió a nivel mundial, hubo mucho interés de la población en el tema ambiental, por lo tanto la funcionaria explicó que eso se debe demostrar con acciones y participando en acciones no solo en quejas a través de redes sociales.

Agregó que los ciudadanos que se sumen a la reforestación masiva, solo deben llevar su almuerzo así como herramienta si así lo desean; el personal de la brigada estará haciendo las cepas para colocar los árboles, por lo que se espera una buena dinámica de trabajo.



Los días 21, 22 y 23 de julio se harán jornadas masivas de reforestación en varios puntos del municipio y la población que tenga intención de contribuir al cuidado del medio ambiente se puede registrar y participar.

# Cofom contempla una plantación de más del millón de árboles producidos

- Llama Bedolla a seguir recomendaciones para reforestar después del 20 de julio



En el Día Mundial del Árbol y debido al retraso de las lluvias a consecuencia de la sequía que enfrenta el país, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla hizo un llamado a atender las recomendaciones emitidas por instituciones del Medio Ambiente para iniciar las jornadas de reforestación después del 20 de julio.

Morelia, Michoacán, 13 de julio de 2023.- En el Día Mundial del Árbol y debido al retraso de las lluvias a consecuencia de la sequía que enfrenta el país, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla hizo un llamado a atender las recomendaciones emitidas por instituciones

del Medio Ambiente para iniciar las jornadas de reforestación después del 20 de julio.

Comentó que la campaña de reforestación anual, que normalmente comienza en la primera quincena de julio, deberá posponerse unos días con la finalidad de que el suelo tenga las condiciones propicias de humedad para plantar árboles.

El director general de la Comisión Forestal del Estado, Rosendo Caro Gómez, informó que ya se tiene lista una producción de un millón 77 mil plantas de clima templado y tropical para reforestar mil 500 hectáreas de superficie en 53 municipios del estado.

Agregó que para ello, se priorizarán zonas de restauración ambiental, polígonos de las cuencas del Lago de Cuitzeo, Lago de Pátzcuaro-Zirahuen, Río Duero y proyectos convenidos con municipios y comunidades indígenas con autogobierno.

De acuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente del estado, la jornada de reforestación de árboles debe seguir las siguientes recomendaciones:

Elegir especies idóneas contemplando que sean ejemplares nativos; tomar en cuenta factores como la inclinación del terreno, la disponibilidad de nutrientes y buena radiación solar; que no exista competencia con otros árboles ya establecidos en el sitio, planear la distribución correcta de las plantas, la cantidad y la distancia entre ellas, lo más recomendable es medir una distancia de 2 metros entre cada arbolito.

Iniciar con la elaboración de las cepas, lo que permitirá una mejor infiltración y retención del agua pluvial al suelo y ayudará a aumentar la humedad que requieren las plantas, considerando sea de un tamaño que permita que la planta se cubra por completo desde la raíz hasta la base del tronco.

Se recomienda hacer reforestaciones en sitios que no sean fácilmente alterados por actividades antrópicas o por el ganado; también se puede circular el sitio a reforestar, esto ayudará a la conservación y preservación de las especies de árboles.

## Certeza laboral para 2 mil 600 docentes: SEE

- Este trámite obligado no se realizaba oportunamente en anteriores gobiernos.

Morelia, Michoacán, 12 de julio de 2023.- La Secretaría de Educación del Estado (SEE) comenzó con un ciclo de entregas del Formato Único de Personal (FUP) a docentes de nivel básico, acreditándolos como trabajadores de la educación y brindándoles certeza laboral.

Este trámite obligado no se realizaba oportunamente en anteriores gobiernos, y actualmente la autoridad educativa regulariza a 2 mil 600 maestras y maestros con su FUP. El proceso inició con la entrega de 300 formatos en el Centro de Convenciones y Exposiciones de Morelia (Ceconexpo).

"Los gobiernos estatal y federal estamos alineados para lograr orden y transparencia. Vamos a hacer la transformación y a terminar con el capítulo oscuro en la educación. (...) El gobernador apuesta a que el acto pedagógico es lo que va a cambiar la vida de Michoacán", expresó la secretaria de Educación, Gabriela Molina Aguilar.

En representación del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña, felicitó a los docentes y destacó que "nosotros como gobierno hemos cumplido en el pago, los maestros han cumplido dando clases, y quien lo va a agradecer es nuestra niñez. (...) Queremos una educación de calidad, seamos guardianes de la educación pública".

Por su parte, el subsecretario de Administración, Gustavo Valenzuela Cantellano, recaló que este trámite es gratuito y es un derecho laboral; mientras que la subsecretaria de Educación Básica, Carmen Escobedo Pérez, hizo un llamado a cerrar filas contra la corrupción.

En tanto que, Azucena Morales, una de las maestras beneficiadas, compartió frente a cientos de profesores que "las cosas hoy son distintas, confiamos en que la Secretaría de Educación seguirá haciendo las cosas bien, hoy es momento de agradecer a las autoridades que llevan el proceso por el camino de la honestidad".



La Secretaría de Educación del Estado (SEE) comenzó con un ciclo de entregas del Formato Único de Personal (FUP) a docentes de nivel básico, acreditándolos como trabajadores de la educación y brindándoles certeza laboral.

**Ahh Chingá...!**

Por Elda Cantú. Senior News Editor, Latin America: Christian Domínguez Sarmiento, investigadora en el Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático de la UNAM: "Se espera que este tipo de eventos de intenso calor se estén presentando más frecuentemente en las siguientes décadas", como "consecuencia de tener un aumento en los gases de efecto invernadero y en las temperaturas, algo que también está relacionado con cambios de suelo". Domínguez Sarmiento añadió que la sensación térmica se ve agravada en los lugares donde abunda el asfalto y escasean los árboles. "El hecho de que el hombre haya modificado el uso de suelo, haya puesto ciudades que crecen, también ha incrementado la "intensidad con la que sentimos las olas de calor".

**Eventos de intenso calor se seguirán presentando**

# 11 propuestas para el canto e himno a Zitácuaro

- El próximo 5 de agosto será cuando se defina a los ganadores de dicha convocatoria

H. Zitácuaro Michoacán, 14 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Tras concluir la convocatoria para participar en el concurso de la creación del Himno a Zitácuaro y de la canción a nuestra ciudad, en total se recibieron 11 propuestas.

Servando Rueda Cazares, Cronista de la Ciudad señaló que al cierre de está, se recibió 6 trabajos para el Himno. Tal vez la gente no quiso participar porque había que presentar la partitura correspondiente y ahora será decisión del jurado, si sus trabajos son avalados y calificarlos.

Asimismo, dijo que se recibieron 5 propuestas para la canción a Zitácuaro, por lo que en fechas próximas junto con la Secretaría de Educación, cultura y deporte se reunirán con los integrantes del jurado conformado por 6 personas encabezado por la regidora presidenta de la Comisión Flor Erendira Salas Corona, por lo que se espera que en próxima fecha deliberen y con ello se busca hacer un concurso transparente

“Se inscribieron tres maestros de música, uno de ellos compositor y hay dos historiadores, además de una regidora por lo

que se espera buenos resultados”, expresó.

Destacó que Zitácuaro tiene gente con talento, por lo que aseguró que si no se hubiera puesto el candado de la partitura hubieran sido numerosos los trabajos porque entre poetas y músicos hacen mucho.

Agregó que el 5 de agosto se dará a conocer de manera oficial a los ganadores y se espera que tanto el himno como la canción a Zitácuaro se estrenen el 19 de agosto en el marco de la conmemoración de la instalación de la Suprema Junta Nacional Americana, primer gobierno independiente en toda la américa.



Servando Rueda Cazares, Cronista de la Ciudad señaló que tras concluir la convocatoria para participar en el concurso de la creación del Himno a Zitácuaro y de la canción a nuestra ciudad, en total se recibieron 11 propuestas.

# 265 jóvenes terminan su educación secundaria en la Secundaria Federal No 1 Nicolás Romero

- Con emotivo acto despiden a los alumnos de tercero

H. Zitácuaro Michoacán, 14 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Un total de 265 jóvenes terminaron su educación secundaria en la Escuela Nicolás Romero de esta ciudad, secundaria de gran tradición en todo el oriente de la entidad.

El auditorio para la ceremonia de graduación fue el auditorio de la misma institución, el cual reunió a alumnos, directivos, invitados especiales y familiares que se sumaron a dicho acontecimiento.

En su mensaje el director, Adán Rosales Santillán resaltó que esta generación enfrento retos importantes como la pandemia del covid-19, aún con ello destacaron con el respaldo de sus profesores que no los dejaron solos, por ello los felicitó y los invitó a ser siempre bondadosos y mirar siempre por el buen camino, así mismo reconoció al profesor Jaime

Gutiérrez Martínez por 50 años de servicio.

Durante el evento se entregó reconocimiento a los maestros, Violeta García Rentería y Araceli Iniestra Mendoza, así como al subdirector Jaime Martínez Gutiérrez por 50 años de servicio.

En el tema académico se hizo un reconocimiento y mención honorífica a la alumna María Fernanda Gutiérrez Vázquez al tener 10 de promedio general en las diferentes materias

Como madrina de la generación, la Diputada Federal Mary Carmen Bernal Martínez, destacó que esta secundaria es vital en el tema educativo de toda la región oriente, representa la primera opción de cientos de jóvenes que quieren ser alumnos de este institución.

Asimismo, la legisladora destacó que los

jóvenes de esta edad viven un sinnfin de cambios dónde prevalece la curiosidad de saber lo que pueden ser ahora y a lo que

llegarán en el futuro, en este sentido, invitó a los jóvenes a reflexionar que el único límite para alcanzar sus sueños es el cielo y la imaginación, siempre y cuando haya esfuerzo, constancia y dedicación por aquello que se anhela.

El evento tuvo la presentación de diferentes bailables, poesías corales así como la intervención artística de los alumnos que dieron muestra de sus mejores pasos de baile en diferentes tipos de música.



Un total de 265 jóvenes terminaron su educación secundaria en la Escuela Nicolás Romero de esta ciudad, secundaria de gran tradición en todo el oriente de la entidad.

## ¿Eres paciente oncológica?



No estas sola cuentas con el DIF #Zitácuaro en tu lucha contra el cáncer. El DIF presidido por la lic. Vanessa Ixtláhuac te ofrece los siguientes apoyos:

- Apoyo con el 50% de descuento en el autobús a tus citas médicas a Morelia, Toluca y CDMX.
- Pelucas oncológicas y prótesis.
- Apoyo de medicamento y análisis.
- Ambulancia para traslados.
- Apoyo para gestión de programas estatales y federales para personas con cáncer.

¡No estás solo en tu lucha! Acércate al DIF Zitácuaro.

CIRUGÍA NEUROLÓGICA  
CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith  
Reyes

Agenda una consulta



www.drgervith.com

contacto@drgervith.com

(55) 56783727 Citas

(55) 2240 0481 Urgencias

ELECTROENCEFALOGRAMA  
ELECTROMIOGRAFIA

ZITÁCUARO	AGENDA TU CITA	CDMX
Salazar Nte. No. 10 Col. Cuauhtémoc 715 153 3767		Hospital Ángeles Acoxpa Consultorio 100 55 5678 3722 Centro Médico Dalinde Consultorio 506 55 5574 7925

# Michoacán, estado con mayor crecimiento en su actividad industrial

- Superó a los estados de Tlaxcala, Durango y Querétaro.



Michoacán fue el estado del país con mayor crecimiento en su actividad industrial durante el mes de marzo de este año, destacó la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), de acuerdo con un informe del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

Morelia, Michoacán, 13 de julio de 2023.- Michoacán fue el estado del país con mayor crecimiento en su actividad industrial durante el mes de marzo de este año, destacó la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), de acuerdo con un informe del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

En rueda de prensa encabezada por el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, el titular de la dependencia puntualizó que la entidad ha mantenido un crecimiento

sostenido en la actividad industrial durante el primer trimestre de 2023 por encima de Tlaxcala, Durango, Querétaro, Guerrero y Quintana Roo.

Para ello se evaluaron indicadores como manufactura, minería, construcción, electricidad, agua, y suministro de gas por ductos al consumidor final.

Méndez Fernández subrayó que uno de los puntos más fuertes de Michoacán en cuanto a la manufactura es la industria de la agroexportación, al ser el número uno en el país.

El titular de la dependencia precisó que desde la Sedeco se han impulsado diversas estrategias y programas para incentivar y detonar la inversión en el estado aglutinadas en la política pública de Nuestra Mejor Versión de Michoacán.

## PRI, partido con una gran fuerza y peso dentro del Frente Amplio Opositor: Memo Valencia

- En el PRI habrá piso parejo para los aspirantes priistas que buscan coordinar el proyecto del Frente Amplio Opositor.

Morelia, Mich., a 11 de julio de 2023. Desde Michoacán se demostrará la gran fuerza y el peso específico que representa el Partido Revolucionario Institucional dentro del Frente Amplio Opositor, aseguró Memo Valencia, presidente del Comité Directivo Estatal, CDE, tras afirmar que, se busca contar con una amplia participación en este ejercicio democrático nacional planeado para la elección del representante del frente.

“Nos vamos a preparar para que seamos uno de los estados que más participen en este ejercicio tan importante para buscar quién sea el representante, el encargado de construir este frente opositor. Es una oportunidad muy importante también para hacer valer y demostrar el peso específico que tiene el PRI en Michoacán como el partido con más fuerza dentro de esta coalición”, dijo el dirigente estatal priista.

Memo Valencia indicó que el piso será parejo para los aspirantes priistas y mencionó el registro de Beatriz Paredes Rangel y de Enrique de la Madrid Cordero, sin embargo, recordó que la elección del representante del Frente Amplio Opositor derivará de quien esté arriba en la preferencia nacional, independiente del partido político.

“Como Comité Directivo Estatal tenemos la obligación de tener el piso parejo para los dos compañeros, obviamente la militancia priista michoacana es muy generosa y ambos compañeros priistas tienen un arraigo importante entre los militantes del PRI”, dijo.

El dirigente estatal del PRI Michoacán, invitó a los militantes priistas a ser parte de este ejercicio democrático nacional, pero también a la ciudadanía en general “aunque no milita en nuestro partido podrá registrarse y participar en este interesante y novedoso ejercicio del que nuevamente el PRI estuvo a la vanguardia y generó



Desde Michoacán se demostrará la gran fuerza y el peso específico que representa el Partido Revolucionario Institucional dentro del Frente Amplio Opositor, aseguró Memo Valencia, presidente del Comité Directivo Estatal, CDE.

las condiciones para que esto se pueda dar”, mencionó.

Como parte del calendario de trabajo del Frente Amplio Opositor, Memo Valencia mencionó que apenas este 10 de julio se validaron los registros de los aspirantes emanados de los partidos aliados que cumplieron los requisitos; del 12 de julio al 5 de agosto es el plazo para la recolección de 150 mil firmas en todo el país.

Posteriormente, el 10 de agosto se hará el primer foro nacional en la Ciudad de México; del 11 al 13 de agosto se realizará el primer estudio de opinión; del 12 al 26 de agosto está previsto el desarrollo de foros regionales; del 27 al 30 de agosto se tiene contemplado dar a conocer un segundo estudio de opinión, y finalmente, el 3 de septiembre será la última consulta y la presentación de los resultados para saber quién encabezará el proyecto del Frente Amplio Opositor.

## Morena lidera en preferencias electorales en Michoacán

Morelia, Michoacán; 12 de julio del 2023.- El dirigente de Morena en Michoacán, Juan Pablo Celis Silva, destacó la preferencia electoral que tiene el partido guinda en el estado, de cara los comicios del 2024, lo cual refleja, que se está regenerando la vida pública de este país y rescatando al estado de los malos gobiernos del pasado.

Según la casa encuestadora Enkoll, los michoacanos sienten más afinidad partidista por Morena que por otros institutos políticos, teniendo el 41 por ciento de las preferencias.

“Si hoy fueran las elecciones presidenciales, los michoacanos votarían ampliamente por nuestro movimiento con el 62 por ciento de las preferencias electorales, lo que demuestra que estamos avanzando y construyendo una nueva forma de hacer política”, mencionó Celis Silva.

El dirigente morenista, concluyó destacando que en nueve años, Morena se ha consolidado como el instituto político favorito del pueblo, lo que ha quedado demostrado, tras lograr la victoria en la Presidencia de México, en distintas gubernaturas y posicionándose de manera histórica en el Congreso de la Unión.



El dirigente de Morena en Michoacán, Juan Pablo Celis Silva, destacó la preferencia electoral que tiene el partido guinda en el estado, de cara los comicios del 2024.

¡HOLA AMIGOS! ¡QUERIDO LECTOR! SI USTED TIENE AMIGOS COMO LOS QUIERE PORQUE YO ASÍ QUIERO A MIS AMIGAS O AMIGOS LOS VERDADERAMENTE SINCEROS... Mis amigas o amigos que tengo son todos así... mitad locura, otra mitad santidad. No los escojo por la piel sino por la pupila que ha de tener un brillo cuestionador o una tonalidad inquietante. Esojo a mis amigas por su cara y el alma expuesta, no quiero solo el hombro o el regazo quiero también su mayor alegría, porque el amigo que no sabe reír conmigo no sabe sufrir conmigo. Mis amigos son todos así... mitad bromas mitad seriedad no quiero rizas predecibles ni llantos piadosos. Quiero amigos serios de esos que hacen de la realidad su fuente de aprendizaje, pero que luchan para que la fantasía no desaparezca. No quiero amigos adultos ni comunes los quiero mitad infancia y mitad vejar un poco de todo. **NINOS** Para que no se olviden del valor del viento en el rostro y **ANCIANOS** Para que nunca tengan prisa. Tengo amigos para saber mejor quien soy yo pues viéndolos locos bromistas y serios a niños y ancianos, nunca me olvidare de que la normalidad es una ilusión estéril. A **MIS AMIGOS** Les adeudo la ternura y las palabras de alivio y el abrazo y el compartir con todos ellos la factura que nos presenta la vida paso a paso. Les adeudo la paciencia



**RECIBIÓ RECONOCIMIENTO** Por Lic. Antonio Ixtlahuac **CARMEN VICTORIA SALAS REYES** Mujeres "ZITACUARENSIS QUE NOS LLENAN DE ORGULLO" Por su Participación a esta Heroica. Felices sus padres.



**CUMPLIÓ AÑOS BRAYAN ALEJANDRO HERNÁNDEZ INIESTRA** Y Fue ¡FELICITADO! Por sus padres Benigno Hernández y Araceli Iniestra y por sus compañeros de la Esc. Sec. Num 1.



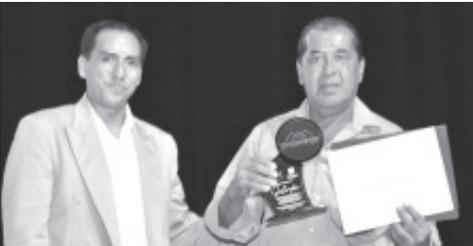
**CUMPLIÓ AÑOS** El Lic. En Artes Culinarias **ENRIQUE CARMONA GIESE** Y Fue ¡FELICITADO! Por su esposa Mónica Navarro Soto e hijos, también de su hermana Marcela y del Sr. Nacho Navarro y Chelo Soto.



**CUMPLIÓ AÑOS** La Lic. En Enfermería **LAURAA. ROMERO RAMÍREZ** Y Fue "FELICITADA" Por su mamá Carmen Ramírez e hijos David Eduardo y Mary Carmen familiares y Compañeros ISSSTE.



**ENRIQUE!... CUMPLIÓ AÑOS** La Lic. En Enfermería **LAURA A. ROMERO RAMÍREZ** Y Fue felicitada por su mamá la Enf. Carmelita Ramírez Mateo de sus hijos, David Eduardo y Mary Carmen Ramírez de hermanos Alejandra, Marlene y Eduardo Romero y compañeros ISSSTE. Partiendo su Pastel de Cumpleaños posteriormente al lado de ellos. ¡FELICIDADES LAURITA!... **CUMPLIÓ AÑOS** **BRAYAN ALEJANDRO HERNÁNDEZ INIESTRA** Fue festejado por sus compañeros de trabajo de la Escuela Sec. Fed. Num. 1 Nicolás Romero del T.V. Que lo acompañaron a partir su Pastel de Cumpleaños entre ellos: Beatriz, Zaira, Nadia, Karla, Marth Angélica, Karen, Daniela, Manolo y Tsitsiqui. ¡FELICIDADES!... Terminó su Instrucción PRIMARIA La niña **VALENTINA ARREDONDO REBOLLO** En el Colegio de Estudios Panamericano y estuvo acompañada de sus padres los Médicos Veterinarios Gabriela Rebollo de Arredondo y René Arredondo con sus Padrinos de Graduación el Empresario y Maestro Musical Alfonso Ibarra Hernández, y su esposa Reyna Valdés de Ibarra que la felicitaron y desearon éxito., uniéndonos los que esto escribimos. ¡FELICITACIONES HERMOSA



**FUE GALARDONADO Y Recibió RECONOCIMIENTO** EL LIC. **RICARDO OSORIO "ZITACUARENSIS QUE NOS LLENAN DE ORGULLO"** Por Realizar Actividades en beneficio de Estudiantes Adolescentes.



**RECIBIÓ RECONOCIMIENTO** LA CANTANTE **JUANITA CRUZ RAMÍREZ (JANE)** Destacada Mujer Zitacuarensis por su trayectoria Musical desde los 11 años y labor altruista felices sus hijos.



**Saltillo, Coah., CUMPLIÓ 5 AÑITOS** La niña **MELISSA ORTIZ FUENTES** Y Fue ¡FESTEJADA! Con una fiesta por sus padres Ing., Edgar Ortiz y Karla Guadalupe Fuentes. Aquí con sus hermanos feliz.

**VALE!... ¡MUCHAS FELICIDADES!** Al Centro de Salud-Zitácuaro que llevo a cabo la PRIMERA JORNADA DE VACUNACIÓN DE SALUD PÚBLICA. Con su lema **COMUNIDAD SANA Y FUERTE**. Invitando a la Población y sus alrededores contra enfermedades graves. Siendo aplicada a menores de 5 Años, adolescentes de 10 a 19 Años ambos sexos, de 20 a 59 Años a Mujeres Embarazadas y Adultos Mayores de 60 años gratuitamente. Esta Vacunación estuvo avalada por la Dra. Denny Hernández Avilés Directora del Centro de Salud por la Jefa de Enfermeras Helma Contreras y la ENF. ENCARGADA Del Sector de Vacunación **HILLARY GÓMEZ LEYVA** Quien trabajo con mucha destreza y eficiencia... Fue **GALARDONADO** a «**ORGULLOS ZITACUARENSIS**» El **ING. JAIME FERNÁNDEZ MÁRQUEZ**. Destacado Maratonista y Promotor del Deporte y labor altruista, recibiendo **RECONOCIMIENTO** Del Lic. Juan Antonio Ixtlahuac Orihuela Presidente Municipal. Felices su esposa Carolina Rodríguez Marmolejo e hijos Jaime y Andrés. ¡FELICIDADES!... Recibió **GALARDÓN Y RECONOCIMIENTO** De Zitacuarensis que «**NOS LLENAN DE ORGULLO ZITACUARENSIS**» El LIC. **RICARDO OSORIO** De manos del Lic. Juan Antonio Ixtlahuac Orihuela Presidente Municipal con más de 100 Personalajedistinguidos por su Trayectoria dentro de diversas actividades realizadas en beneficio de estudiantes adolescentes e invaluable participación y aportación a la grandeza de esta Heroica-Zitácuaro. ¡FELICITACIONES LIC. OSORIO!... **CARMEN VICTORIA SALAS REYES** Fue **GALARDONADA Y Recibió RECONOCIMIENTO** Como Mujer Destacada Que «**NOS LLENAN DE ORGULLO ZITACUARENSIS**» Por su invaluable y Aportación a la grandeza de esta H. Heroica Zitácuaro de manos del Lic. Juan Antonio Ixtlahuac Orihuela Presidente Municipal. Felices sus padres Victor M. Salas y Lic. Carmen Reyes H. Reynoso. ¡FELICITACIONES!... **RECIBIÓ GALARDÓN Y RECONOCIMIENTO** Como Mujer Destacada «**QUE NOS LLENAN DE ORGULLO ZITACUARENSIS**» La Cantante **JUANITA CRUZ RAMÍREZ (JANE)** De manos del Lic. Juan Antonio Ixtlahuac Orihuela Presidente Municipal por su trayectoria Artística desde la edad de 11 Años y Labor Altruista desde sus 18 Años, felices sus hijos Ivan, Omar y Juan Hernández... Se nos termina el espacio y nos vamos no sin antes dejar este mensaje: «**NO TE ALEGRES CON ELELOGIO Y NO TE ANGIUSTES CON EL REPROCHE, PORQUE TÚ Y YO SOMOS UNO Y NO HAY DIFERENCIA ENTRE NOSOTROS**» ¡SEAN FELICES!

Se nos termina el espacio y nos vamos, no sin antes dejar este Mensaje: «**SI EL DINERO Y EL PODER, TE HACEN ARROGANTE, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE TE MOSTRAN QUE NO ERES NADA EN ESTA TIERRA**». ¡SEAN FELICES!...



**Muy Activa y eficiente** La **ENF. HILLARY GÓMEZ LEYVA** Promotora y Encargada De la Primera JORNADA DE VACUNACIÓN Con su Lema "COMUNIDAD SANA Y FUERTE" Del Centro de Salud.

**TERMINO SU INSTRUCCIÓN PRIMARIA VALENTINA ARREDONDO REBOLLO** En el Colegio de Estudios Panamericano. Felices sus padres los M.V. René Arredondo Gaby Rebollo y Padrinos Alfonso Ibarra y Reyna Valdés.



**RECIBIÓ RECONOCIMIENTO** El **ING. JAIME FERNÁNDEZ MÁRQUEZ** De manos del Lic. Juan Antonio Ixtlahuac. Por su participación como Maratonista y Promotor del Deporte. Feliz su familia.



**ASPECTO DE INICIO DE 1ª. JORNADA DE VACUNACIÓN DE SALUD PÚBLICA "COMUNIDAD SANA Y FUERTE" Por CENTRO DE SALUD.** Felicitaciones a la Directora Ana Denny Hdez y Helma Contreras.



**Saltillo, Coah., CUMPLIÓ 5 AÑITOS** La hermosa niña **MELISSA ORTIZ FUENTES**. Y Fue festejada con una hermosa fiesta. Aquí la acompaña su tía Mireya Ivonne Fuentes Flores.

## Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

### Nombre de pila

El nombre de cada uno de nosotros tiene su significado en cuanto al origen, es decir además de la procedencia del nombre, cuando se piensa en ponerle de tal o cual modo a algo o a alguien se guarda una especie de gusto o agrado por algunos nombres y se escoge para que lo lleve de por vida alguien, y las motivaciones suelen ser comunes cuando se le pone como se llamó o se llama, el papá, la mamá o el abuelo, también hay las ocasiones en las que se busca en los pasajes bíblicos o por el puro significado, cualquiera que sea el caso lo mejor que nos puede pasar es que sea escrito correctamente en el registro civil.

Hay una cantidad de nombres como de apellidos que son muy comunes, motivo son cifras en los que destacan por ejemplo un Hernández o un Juan, como los que más prefieren otorgar los padres a los hijos o los abuelos a los nietos, incluso elegir el nombre puede tomarse en toda una discusión, para evitar recordar con el nombre a la ex pareja, a la ex novia o novio o a alguien indeseable, y aunque cierto es que no se encarnara en una nueva persona lo que represento alguien más lo altamente rescatable es que se elija la mejor opción que haga feliz a quien lo lleve.

Las instituciones encargadas desde la Secretaría de Gobernación a nivel federal como sus semejantes en el ámbito estatal han encaminado políticas que invitan y hasta prohíben que a los recién nacidos se les pongan nombres que en un futuro pudiera causar burlas o risas, lo cual es loable pues frente a poca información o mucha ignorancia, un personaje, una frase, un momento o un apodo pudieron y puede ser con el que se atreven a registrar a alguien. Poner un nombre a alguien debe ser tan serio como la propia vida lo es, como la identificación, el carnet, la CURP o el pasaporte, por eso es mejor que se debata que se investigue a que sea cosa de una ocurrencia.

Por otro lado encontramos los nombres que se le dan a los animales, los cuales deben ser considerados también con seriedad, pues no a todos les gustan las mascotas, y puede ser penoso ponerle nombre de una persona y referirse en público a la mascota y que alguien que lleve ese nombre lo escuche y seguramente no lo vea con simpatía, pues siendo tan rico el lenguaje, tan extensas las características del color chocolate, negro, el pelaje largo o los ojos tristes como de ahí apoyarse para el nombre, y no terminar dándole un nombre propio.

En el tema artístico gracias a nombres bien pensados, las disqueras y los artistas han ganado fama y fortuna, lo que nos vuelve al camino sobre que darle tiempo a cómo llamarnos vale la pena. Y en referencias a organizaciones gubernamentales facilitan su identificación y familiaridad aunque también otras organizaciones como las que se han dedicado a la delincuencia en casi todo el mundo han hecho uso de nombres que fluctúan a la esperanza, a libertad o la democracia (aunque no siempre lo sean) infundiendo miedo o confianza. Nombres como familia y michoacana fueron juntas dos palabras que se escucharon por todos lados, o usar el carácter de templatario, por supuesto que también identifica hasta una filosofía en su creación y se entiende que en el actuar, y que podría inspirar a que se protegieran entre su como lo hace una familia o que actuaran con un definido carácter de templanza, no se debe omitir que además estos nombres ya se habían usado por otras organizaciones en otros tiempos.

Las nuevas generaciones, o los senderos luminosos son también nombres de organizaciones que así como el nombre de una persona fueron pensados para que se les identificara de por vida, y aunque se espera que lo nuevo sea la paz aplicada a las generaciones que vienen o que la luminosidad llegue con la educación o la sabiduría, estos nombres se alejan en mucho de lo que de manera explícita se pudiera interpretar, lo mismo ocurre con los nombres que les han llegado a dar a algunos movimientos sociales, es el caso por ejemplo del Ejército Zapatista de Liberación Nacional, pues además de ser un asunto beligerante, y aunque son claras y aceptadas las condiciones por las que nacen, lo cierto es que habrá de analizarse que tanto tienen en su actuar respecto a Zapata y que tan alejados estarían de ser de alcance nacional, una vez que naciera en un estado del sur, promoviera una candidatura que no alcanzaría registro y su consolidación ha sido fuertemente criticada por quien la encabeza.

Según en estado en el que nos encontremos, cuando tengamos que ponerle nombre a un nuevo integrante de la familia, al grupo o a la mascota, lo ideal será considerar que ya que lo llevaran por siempre y deseamos que la gente lo identifique de tal o cual forma, tomemos el tiempo, y solos o en consenso, seleccionemos aquel que le sea además de útil, motivo de orgullo por lo que su significado de origen guarde.



## ¿Cuáles son los alimentos saludables para el cerebro?

Micaela Marino. Estudió Alimentación, gastronomía y cocina (Graduado en el 2022)3 años

Hola! Cómo estas?

Quora.-El cerebro es un órgano increíble que utiliza gran parte de nuestra energía diaria. De donde provenga esa energía es fundamental para el buen funcionamiento y desarrollo de este, por eso hay una serie de nutrientes que son indispensables consumir en el día a día para lograrlo.

Sin embargo, la calidad de donde provengan estos nutrientes también es muy importante ya que no es lo mismo que provengan de alimentos procesados o industrializados que de aquellos de origen natural como son los granos integrales o las frutas y verduras.

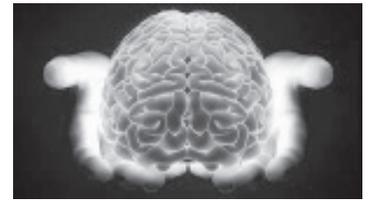
Por eso aquí te dejo una lista de los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del cerebro y las mejores fuentes donde los puedes adquirir.

**-OMEGA 3**(es un tipo de ácido graso): Los ácidos grasos esenciales omega-3 son imprescindibles para el buen estado de las membranas neuronales y de las conexiones entre las células cerebrales. Varios estudios han relacionado el bajo consumo de omega-3 con un mayor riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad. Alimentos fuente: 1 porción de pescado diaria ó 1 cucharada de aceite de chia ó 5 nueces diarias son suficientes para cubrir la dosis diaria de omega 3.

**FOSFORO:** el fósforo influye de manera decisiva en el correcto funcionamiento del sistema nervioso y contribuye al buen estado de la membrana que forma parte de nuestras neuronas, la mielina. Ese recubrimiento externo está compuesto por distintos elementos, entre ellos lípidos ricos en fósforo, por lo que, efectivamente, la presencia de este mineral en el organismo ayuda a su buen estado. Alimento fuente: cereales integrales, el pescado y el marisco (especialmente las sardinas), los huevos, el chocolate, los quesos y la carne (la de cerdo es la más rica en fósforo)

**VITAMINAS DEL GRUPO B:** Son especialmente importantes para todo el sistema nervioso. Previene los trastornos neurológicos y problemas psíquicos como ansiedad, falta de concentración o insomnio, entre otros. Las vitaminas del grupo B son importantes para la salud general así como también para la salud mental. Especialmente la vitamina B12: La vitamina B-12 ayuda en la manutención de un sistema nervioso sano. Además, se encarga de la elaboración del ADN y es necesaria para la formación de glóbulos rojos. Alimentos fuente: Lácteos, carnes, huevos y suplementos.

**ANTIOXIDANTES.** Dentro de nuestro organismo existe una interacción entre cinco antioxidantes clave: Vitaminas C y E, ácido lipoico, Coenzima Q10 y glutatión. Son los antioxidantes que en conjunto trabajan para fortalecer el sistema nervioso. Cuando se combinan, cada uno potencia la acción del otro. Sin embargo, dos de ellos adquieren especial relevancia como antioxidantes cerebrales, la vitamina E y el ácido lipoico.



**Vitamina E:** Es el principal antioxidante soluble en grasa de nuestro organismo y debe ser obtenida de los alimentos o de los suplementos nutricionales. Evita la oxidación de las lipoproteínas, por lo que retrasa la aparición de aterosclerosis y endurecimiento de las arterias cerebrales y del resto del organismo. Alimento fuente: Aceitunas, Huevos, Semillas de girasol, Cereales integrales, Tomates, Germen de trigo, Espinacas, brocoli y coles de Bruselas.

**ÁCIDO LIPOICO:** un poderoso regulador del equilibrio celular, ayuda a las neuronas a combatir el estrés y neutralizar a los radicales libres, moléculas que generan caos cerebral. También restablece los niveles de ciertas vitaminas tales como la vitamina E y la vitamina C. Se trata de una gran fuente de energía y además trabaja como un antioxidante, lo que significa que podría prestar protección al cerebro cuando éste sufre un daño o una lesión. Alimentos fuente: verduras de hoja verde como el brócoli, la espinaca o la acelga, en semillas de lino y en aceites vegetales como semillas de soja.

**CALCIO:** Es esencial para la salud del cerebro, donde participa en la transmisión de las señales entre neuronas. Por lo tanto, la ingesta baja de calcio puede disminuir la función cerebral. La dosis recomendada es de 900 o 1000 mg diarios.

Alimentos fuente: alimentos vegetales como el tofu (345 mg en 100 g), las coles (95 mg en 200 g), los frutos secos y semillas –especialmente la almendra (80 mg en 30 g) y el sésamo (270 mg en 30 g)– y las alubias. Lácteos como la leche o el yogurt.

**ZINC:** Puede mejorar la memoria e, incluso, controlar la aparición de ataques epilépticos en las personas afectadas por esta enfermedad. El efecto del zinc se debe a que desempeña un papel crucial en la regulación de la comunicación entre neuronas y a que probablemente participa en la fijación de los recuerdos. La dosis diaria es de 15 mg. Alimentos fuente: las setas shiitake (7,66 mg en 100 g), las pipas de calabaza (2,21 mg en 30g), los guisantes (1,24 mg/100g) o los germinados de soja (1,04 mg/100 g).

**MAGNESIO:** Ayuda a revertir el envejecimiento del cerebro y mejorar la memoria a largo plazo. El magnesio aumenta el número de transmisiones sinápticas. También se ha demostrado que el magnesio alivia la depresión y la ansiedad. Las necesidades diarias de magnesio son de 310 a 420 mg. Alimentos fuente: las almendras (270 mg en 100g), los anacardos (292 mg) y las espinacas (79 mg)

# Queremos vivir en paz, no en la violencia: Silvano Aureoles

Zacatecas, Zacatecas a 12 de julio de 2023.-



Silvano Aureoles Conejo estuvo este martes 11 de julio en Zacatecas capital para participar en el foro "Queremos Vivir en Paz: No a la violencia", primero de cinco foros que organiza el PRD en toda la república mexicana.

Silvano Aureoles Conejo estuvo este martes 11 de julio en Zacatecas capital para participar en el foro "Queremos Vivir en Paz: No a la violencia", primero de cinco foros que organiza el PRD en toda la república mexicana para tejer redes y construir un proyecto que haga frente a la terrible situación en la que se encuentra el país, sumido en la inseguridad e impunidad.

El Candidato a responsable para la construcción del Frente Amplio por México, dio a conocer la triste cifra de muertos y desaparecidos que este sexenio ha dejado, 160 mil muertos y 60 mil desaparecidos.

Silvano Aureoles no dudo en llamar las cosas por su nombre, para él lo que hay en México es una crisis de seguridad: "Yo sé de viva cuenta que el camino para solucionar esta crisis está en la prevención de la violencia, el

mejoramiento de nuestras policías civiles y la buena coordinación entre diferentes autoridades y niveles de gobierno. No hay una sola actividad que podamos decir que no es afectada por este grave cáncer que se ha dejado crecer en nuestro país", fueron las palabras del exgobernador de Michoacán, quien manifestó su preocupación por Zacatecas, una de las entidades más abandonadas por la 4T en el tema de seguridad.

La solución se encuentra en la focalización del problema, cada región tiene sus características, por eso Silvano Aureoles sugiere trabajar desde la particularidad y desde la misma población: "Las estrategias de seguridad tienen que ser regionalizadas y tomando en cuenta la experiencia de los actores locales".

Es importante subrayar que el foro que se tenía preparado para el 12 de julio fue suspendido, pues se llevaría a cabo en Guerrero, pero la ingobernabilidad que han provocado los gobiernos morenistas, estatal y federal, pues no han sabido gestionar y solucionar los problemas, poniendo en riesgo a la población y a las actividades que se realizan en este turístico estado.

## SSM y UMSNH van por campus 100% libres de humo de tabaco

- Para reducir los riesgos sanitarios asociados a su exposición entre la población.



La Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) y la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) unen esfuerzos a favor de los no fumadores y buscan reconocer la totalidad de sus campus en espacios 100 por ciento libres de humo de tabaco.

\*Morelia, Michoacán, 14 de julio de 2023.- La Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) y la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) unen esfuerzos a favor de los no fumadores y buscan reconocer la totalidad de sus campus en espacios 100 por ciento libres de humo de tabaco.

Para ello, la dependencia estatal y la máxima casa de estudios realizan mesas de trabajo para implementar las estrategias que permitan que en los planteles educativos se proteja a quienes no fuman.

El comisionado estatal contra las Adicciones, Bruno Montesano Castellanos, y la coordinadora de Proyectos Transversales de la UMSNH, Rubí Rangel Reyes, acordaron dar a conocer a los estudiantes, docentes y administrativos las normativas y procedimientos a seguir para que la dependencia sea acreditada como espacio libre de humo.

Estas acciones forman parte del trabajo que la SSM realiza para reducir los riesgos sanitarios asociados a la exposición del humo de tabaco entre la población, ya que la prevención permite reducir el consumo de tabaco y alcohol, así como el inicio en el consumo de drogas de carácter ilegal.

En lo que va del año 19 lugares y edificios han sido declarados Edificios Libres de Humo en la entidad.

## Realizará SSM, Jornada de Cataratas gratuita

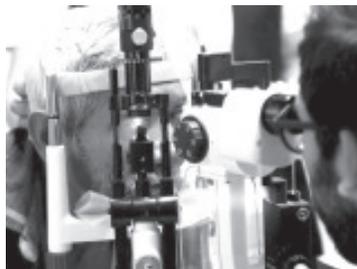
- Se llevará a cabo del 18 al 22 de septiembre en el Hospital Civil

Morelia, Michoacán, a 12 de julio del 2023.- Para mejorar la visión de al menos 100 pacientes michoacanos, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), prepara la Jornada de Cataratas, a realizarse en el Hospital General "Dr. Miguel Silva".

Esta actividad, se llevará a cabo por el área de Salud Visual, Beneficencia Pública de la SSM, en coordinación con el Hospital Civil, del 18 al 22 septiembre del año en curso.

Durante la presente semana iniciaron los estudios preoperatorios de 100 pacientes de los municipios de Huetamo, Apatzingán, Hidalgo, Uruapan, Zamora, Nahuatzen, Zitácuaro, Morelia, Acuitzio, Álvaro Obregón, Huandacareo, Puruándiro, Pátzcuaro, Lagunillas y Huiramba, en el Hospital General, y se espera que antes de que inicie la Jornada se sumen otros más.

Esta Jornada es totalmente gratuita, por ello, se invita a todas y todos los michoacanos con problemas de la vista a acercarse al Sistema DIF de su municipio, para su valoración y conocer si son candidatos a la cirugía



Para mejorar la visión de al menos 100 pacientes michoacanos, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), prepara la Jornada de Cataratas, a realizarse en el Hospital General "Dr. Miguel Silva".

## Dr. Mercola: Recomendaciones para exponerse al sol de forma segura y sensible

Para poder obtener los beneficios de la luz solar y disminuir los riesgos, debe exponerse al sol por períodos cortos, y aumentar de forma gradual para evitar quemarse. Saladino le llama a esto "construir un callo solar".

"Si tiene piel clara, cúbrase, y expóngase sólo un poco al sol, hasta desarrollar su "callo solar", procure que los rayos UVA y UVB entren en las diferentes capas de la piel. Haga que la melanina se oscurezca poco a poco, de la misma manera que piensa en exponerse al sol de forma gradual.

Mi recomendación es que se exponga un poco a los rayos del sol, es su oportunidad de llenar sus reservas... Si va a estar expuesto a los rayos del sol demasiado tiempo y quiere hacerlo de manera segura y sin quemarse según la cantidad relativa de melanina en su piel, le recomiendo que se cubra".

Mientras tanto, no olvide disminuir el Acido Linoleico en su alimentación, al evitar los alimentos ultraprocesados y aumentar el suministro de nutrientes, como la astaxantina, que ayuda a proteger contra los rayos UV, lo que podría reducir el riesgo de quemaduras solares y daños en la piel, desde adentro hacia afuera.



## Obtiene FGE vinculación a proceso contra hombre presunto responsable de violación, en agravio de su hijastro de 13 años

Uruapan, Michoacán, a 12 de julio de 2023.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) obtuvo de un Juez de Control vinculación a proceso en contra de Fernando "N", presunto responsable del delito de violación agravada, cometido en contra de su hijastro de 13 años, en el municipio de Los Reyes.

De los hechos se estableció que el 27 de agosto de 2022, el antes señalado aprovechó que se encontraba a solas con la víctima para atacarla sexualmente; sin embargo, fue sorprendido por una hermana del agraviado, quien dio aviso a sus familiares.

Lo anterior fue denunciado ante la Fiscalía Regional de Uruapan, que una vez que integró la Carpeta de Investigaciones y llevó a cabo los actos respectivos, determinó la posible participación de Fernando "N", por lo que el Ministerio Público solicitó ante un Juez de Control la respectiva orden de aprehensión, misma que fue cumplimentada.

En audiencia, el Juez de Control valoró cada uno de los datos de prueba que relacionan a Fernando "N" en el delito, por lo que lo vinculó a proceso, le fijó prisión preventiva oficiosa y se estableció un plazo de tres meses para el cierre de la investigación complementaria.

La FGE refrenda su compromiso de garantizar a las niñas, niños y adolescentes ejercer su derecho de acceso a la justicia y a una vida libre de violencia.

## SEE atiende a preescolar en Morelia tras reporte de incendio

- La autoridad educativa brinda el apoyo necesario para lograr el esclarecimiento de los hechos.

Morelia, Michoacán, 13 de julio de 2023.- Tras el reporte de incendio en el preescolar Frida Kahlo, ubicado al poniente de Morelia, personal de la Secretaría de Educación del Estado (SEE) acudió al plantel para revisar el espacio y brindar el apoyo necesario, corroborando que ninguna persona resultó lesionada.

Personal de la Subsecretaría de Administración se presentó el miércoles para levantar el primer reporte, al cual se le dio seguimiento a primera hora de este jueves con el Enlace Jurídico y la Coordinación de Planeación y Evaluación Educativa.

La SEE dio acompañamiento solicitado por los directivos del plantel, ubicado en el fraccionamiento Jardín de la Montaña, para presentar una denuncia ante la Fiscalía General del Estado (FGE), a fin de esclarecer los hechos que derivaron en afectaciones a dos aulas y la cocina, acorde al primer reporte.

La autoridad educativa refrenda el compromiso de brindar la atención necesaria a este plantel con clave 16DCC0027Z, donde actualmente el Gobierno de Michoacán construye tres aulas y un módulo de baños, para mejorar las condiciones en las que estudian las niñas y niños.

## Servicios Aéreos de la SSP realiza exitoso traslado médico de paciente pediátrico

Morelia, Michoacán a 12 de julio del 2023.- Elementos de la Dirección de Servicios Aéreos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) llevaron a cabo un importante traslado médico en apoyo a un paciente pediátrico en estado crítico; la aeronave despegó desde la Ciudad de México hacia el Hospital Infantil de Morelia para recibir atención especializada.

El traslado hacia el hospital destino se realizó en un tiempo aproximado de una hora; tiempo necesario para la atención médica en el Hospital Infantil, completando así el traslado médico. El paciente de 4 meses de edad presentaba un complejo cuadro médico, retornos venosos lateralizados, atresia pulmonar, entre otros. Durante el vuelo, se brindó un manejo especializado, incluyendo el monitoreo de signos vitales, manejo de la vía aérea y aspiración de secreciones.

Al llegar al Hospital Infantil, el paciente fue entregado en estado estable a los especialistas, quienes recibieron al bebé quien ahora es atendido. Con ello, la SSP reafirma su compromiso de brindar apoyo médico aéreo oportuno y de calidad, en beneficio de la salud y bienestar de la población. Agradece el trabajo y dedicación del personal de la Dirección de Servicios Aéreos y el equipo médico involucrado en esta misión.

Para mayor información o en caso de emergencia, se recuerda a la ciudadanía utilizar el número de emergencia 911 y el teléfono de denuncia anónima 089, disponibles las 24 horas del día.

**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 Hiperuricemia por el ITESM campus CD. MX.  
Certificado en Advanced 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.

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

**Excelente Calidad a bajo costo.**  
📞 153-80-44

Álbum fotográfico a color laminado

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

📞 (715) 110-06-65

**MD PUBLICIDAD**  
**Matamoras Pte No. 2**  
(a medio cuadra de la rotonda al lado de las torres Rialto)

📍 WDPublicidad 📍 QMD Publicidad

**Carteles Tablóide a Color**



**Adhesivos y papeles especiales**

Opalina, Gombé, Sulfurada, Cromocolor, Couché Adhesivo, Milard, Termotransferencia.

**LONAS Impresas**

100% SERVIDO PREVIO