



31 de julio fecha límite para proponer a candidatos para la Presea Suprema Junta Nacional Americana



COEPRIS capacita a 400 comerciantes de comida



Alerta SSM por falsificación de antídoto antialacrán



Edición PDF



Escórame

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

Informativo La Región

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

\$10.00 Ejemplar

Fundador y Director General: René Serrano García

MIÉRCOLES AÑO XXXIX
26 de Julio de 2023 No. 2798

Ya puedes pagar impuestos, servicios y trámites estatales en el Oxxo: Luis Navarro



Iniciará la autopista Zitácuaro -Tuxpan- Ciudad Hidalgo- Maravatío sin cuota



Arranca Bedolla rehabilitación de corredor turístico en el Oriente; conecta a cuatro municipios

Jornada de Reforestación en San Juan Zitácuaro: Un paso hacia la conservación ambiental



Construirán ramal de Zitácuaro a la autopista Maravatio-Morelia



Con autodeterminación de Carpinteros, Michoacán suma 33 comunidades con autogobierno: Torres Piña



Anuncia Toño Ixtláhuac próxima inauguración del primer Centro Acuático en Zitácuaro

-Fue durante la inauguración de un domo escolar en Zirahuato, donde el alcalde informó sobre la apertura del espacio que se construye en favor de la niñez y juventud.

Zitácuaro, Mich., a 23 de julio del 2023.- Tras inaugurar la Ciudad de los Niños, Toño Ixtláhuac, durante la entrega de un domo escolar en Zirahuato de Los Bernal, anunció la próxima apertura del Primer Centro Acuático en Zitácuaro,

31 de julio fecha límite para proponer a candidatos para la Presea Suprema Junta Nacional Americana

- Hasta el momento no se ha registrado ninguna

H. Zitácuaro, Michoacán, 24 de Julio del 2023.- El próximo 31 del presente mes, es la fecha límite para que zitacuarenses propongan a quien pudiera ser merecedor de la Presea al Mérito Cívico Suprema Junta Nacional Americana de este año, máximo reconocimiento que hace el municipio a quien haya puesto en alto a Zitácuaro en algún rubro.

Así lo señaló la regidora Eréndira Flor Salas Corona, presidenta de la Comisión de Educación, Cultura, Turismo, Ciencia, Tecnología e Innovación. En conferencia de prensa, señaló que la recepción de propuestas, se están llevando a cabo a través de su oficina ubicada en el espacio de regiduría, en un horario de 9 de la mañana a 3 de la tarde.

Hasta el momento no se ha recibido ninguna, por lo que invitó a la población a participar. Luego del plazo, indicó que el 1 de agosto, las personas que hicieron una propuesta tendrán oportunidad de tener una audiencia con integrantes de la comisión y podrán exponer sus razones o méritos que se deben tener en cuenta para que su candidato sea considerado como beneficiario.

Invitó a la ciudadanía a participar y a proponer algún perfil destacado que haya hecho enaltecer el nombre de Zitácuaro en cualquiera de las ramas de la ciencia, la cultura, el deporte, las artes o alguna otra actividad de interés público.

Entre los requisitos se encuentran: solicitud dirigida al ayuntamiento donde se deberán plasmar las razones, no haber Sido merecedor de este reconocimiento, ser originario de Zitácuaro, consentimiento de la



El próximo 31 del presente mes, es la fecha límite para que zitacuarenses propongan a quien pudiera ser merecedor de la Presea al Mérito Cívico Suprema Junta Nacional Americana de este año, máximo reconocimiento que hace el municipio a quien haya puesto en alto a Zitácuaro en algún rubro. Así lo señaló la regidora Eréndira Flor Salas Corona,

persona propuesta; nombrar un representante quien será quien tenga la audiencia ante el ayuntamiento.

Será el día 8 de agosto cuando el cabildo se constituya en jurado calificador y con base en los argumentos y expedientes determinará quien será el galardonado. De no haber propuestas se determinará como desierta.

Según la convocatoria, quien haya sido elegido como beneficiario de la Presea Suprema Junta Nacional Americana la estará recibiendo este próximo 19 de agosto en sesión solemne de Cabildo, misma que se realizará en el recinto del Teatro Juárez de este municipio de Zitácuaro.

desarrollo académico, deportivo y cultural de las niñas y niños del plantel.

En este sentido, refirió que su administración trabaja por crear más espacios deportivos y educativos que favorezcan a la formación de la niñez y juventud. Resaltó que con acciones como la entrega del domo en esta localidad, Zitácuaro refrenda su liderazgo en inversión educativa.

Toño Ixtláhuac comenzó con la inauguración de las obras emblemáticas que llevarán para la posteridad el sello del #GobiernoDeSoluciones.



Tras inaugurar la Ciudad de los Niños, Toño Ixtláhuac, durante la entrega de un domo escolar en Zirahuato de Los Bernal, anunció la próxima apertura del Primer Centro Acuático en Zitácuaro, donde se proyecta enseñar natación a menores y adultos de esta ciudad, ubicado en la Unidad Deportiva Siglo XXI.



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.

¡Amigo paguitos

¡Estrena Equipo!

con

paguitos semanales



MOTOROLA
E22i

OPPO
A57

SAMSUNG
Galaxy A035

ZTE
A51 64GB

**Crédito
en
minutos**



Equipos nuevos
12 meses de
garantía

EVONET
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad



Arranca Bedolla rehabilitación de corredor turístico en el Oriente; conecta a cuatro municipios

- Se intervendrán 44 kilómetros de vialidad con cobertura intermunicipal.

Angangueo, Michoacán, 23 de julio de 2023.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, arrancó la rehabilitación de la carretera San Felipe –Angangueo –Las Papas – Tlalpujahua, que tendrá cobertura intermunicipal para beneficiar a más de 13 mil 700 michoacanos de la región Oriente.

"Estas obras son muy relevantes porque estamos comunicando todo el corredor turístico de Epitacio Huerta- Tlalpujahua- San Felipe de los Alzati y Zitácuaro con recursos

del Fondo de Aplicaciones Estatales para la Infraestructura de los Servicios Públicos Municipales (Faesipum), en donde nos pusimos de acuerdo con los cuatro ayuntamientos para la obra convenida", citó el mandatario.

Refirió que la región es una zona altamente turística en temporada de la Mariposa Monarca, "así que vamos a seguir apoyándola; hay varios compromisos con ejidatarios para proteger el bosque, atender

la deforestación, la seguridad e infraestructura, por lo que trabajamos para que tenga un renacer turístico" aportó.

En ese sentido, anunció que próximamente iniciará la autopista Zitácuaro -Tuxpan- Ciudad Hidalgo- Maravatío sin cuota. "Estamos con mucho ánimo rescatado al Estado de la bancarrota económica, moral; ahora Michoacán es otro y seguiremos trabajando así, a buen ritmo, para mostrar la mejor versión de la entidad", recalcó.

Jorge Humberto Villegas García, subsecretario de Comunicaciones y Obras Públicas Obras (SCOP), explicó que la carretera será tipo C para 3 mil 900 vehículos que circulan en la zona en donde, con una inversión importante, se dará mantenimiento a la franja oriente de Michoacán con los límites del Estado de México; indicó que se harán también rodamientos de calidad, de limpieza de obras de drenaje y cunetas, construcción de muros de mampostería y afines para delinear la orilla de la carretera.

De igual forma, se realizará bacheo y capa de rodadura a base de riego de sello y se ejecutará la reposición de señalamiento horizontal y vertical

Estuvieron también Luis Navarro García, secretario de Finanzas y Administración; Gloria del Carmen Tapia, diputada local del distrito 13 Zitácuaro y los presidentes municipales de Angangueo, Zitácuaro, Ocampo y Tlalpujahua.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, arrancó la rehabilitación de la carretera San Felipe –Angangueo –Las Papas –Tlalpujahua, que tendrá cobertura intermunicipal para beneficiar a más de 13 mil 700 michoacanos de la región Oriente.

Bedolla acerca relaciones de Michoacán con la Unión Europea; energías limpias atraen la inversión extranjera

Se informó que el 47% de la industria internacional instalada en la entidad, proviene de países europeos



Al ser Michoacán un estado donde se generan energías limpias para el desarrollo industrial, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla estrechó lazos con representantes de la delegación de la Unión Europea en México para impulsar la inversión extranjera en la entidad.

Morelia, Michoacán, 23 de julio de 2023.- Al ser Michoacán un estado donde se generan energías limpias para el desarrollo industrial, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla estrechó lazos con representantes de la delegación de la Unión Europea en México para impulsar la inversión extranjera en la entidad.

En reunión con el embajador Gautier Mignot y al exponerse que el estado cumple con estándares internacionales para la instalación de empresas, el mandatario propuso coordinar acciones para reforzar la infraestructura de energías limpias, localización y permanencia de la industria europea en Michoacán.

Lo anterior tras informarse que el 47 por ciento de la inversión extranjera en la entidad proviene de países europeos como la empresa austriaca Andritz, y otras interesadas en proyectos como el

teleférico de Uruapan donde el grupo Doppelmayr ha presentado propuestas de financiamiento para su ejecución.

El gobernador adelantó la posibilidad de promover, en la Conferencia Nacional de Gobernadores (Conago), la creación de la Comisión para la Unión Europea con el propósito de establecer agendas conjuntas para la atracción de inversiones en otros estados.

Lo anterior tras detallar que el 90 por ciento de la energía eléctrica que se produce en Michoacán, proviene de hidroeléctricas y el 10 por ciento restante se genera de geotermia, además de que 36 municipios tienen el potencial para generar energía fotovoltaica o solar y en otros producir energía eólica y energía marina.

Ramírez Bedolla agregó que la entidad cuenta con ventajas geográficas, logísticas y de infraestructura para el desarrollo productivo, como el Puerto de Lázaro Cárdenas donde empresas transnacionales como Canadian Pacific Kansas City y ArcelorMittal, han reconocido la intervención del Gobierno de Michoacán para mantener liberadas las vías férreas.

COEPRIS capacita a 400 comerciantes de comida

- Aún excepción todos deberán capacitarse, tendrán un plazo para cumplir

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Más de 400 comerciantes expendedores de alimentos y de otros giros fueron capacitados por personal de la COEPRIS para que cumplan con las normas sanitarias y garanticen un buen producto a los ciudadanos.

El evento tuvo lugar en el Centro de

Convenciones Suprema Junta Nacional Americana y reunió a comerciantes de este y otros giros que acudieron al llamado, no solo del centro sino de otras zonas de la ciudad.

La capacitación estuvo a cargo de personal de la Coordinación de Protección contra Riesgos Sanitarios así como de la titular de esta oficina a nivel jurisdiccional, Selene Idalia

Arriaga Mondragón.

Al respecto, Amado Contreras Ramírez titular de Servicios Ciudadanos, recalcó que la invitación fue personal y quienes no pudieron acudir tendrán un plazo para que se capaciten en este mismo tema.

Dijo que se tiene previsto alinear a este sector, sobre todo porque es fundamental que

cumplan en el tema sanitario, esto implica desde garantizar limpieza en como se trata la acomoda, con que se limpia el puesto, como se lavan los trastes, que agua utilizan para lavar los trastes, como y de qué forma reciben el dinero, entre otras medidas.

Expuso además que los dueños de cualquier negocio deben saber que al momento de abrirlo deben cumplir una serie de requisitos, no solo la licencia sino otros temas que tienen que ver con salubridad.

Invitó a comerciantes de cualquier giro a acercarse a la dependencia para saber lo que tienen que hacer para estar en regla y trabajar con todos los permisos y requisitos.



Más de 400 comerciantes expendedores de alimentos y de otros giros fueron capacitados por personal de la COEPRIS para que cumplan con las normas sanitarias y garanticen un buen producto a los ciudadanos.

Con autodeterminación de Carpinteros, Michoacán suma 33 comunidades con autogobierno: Torres Piña

- Continúan los pueblos originarios accediendo a este derecho en Michoacán

Zitácuaro, Michoacán, 24 de julio de 2023.- La comunidad indígena de Carpinteros, municipio de Zitácuaro, determinó acceder al autogobierno y a la ejecución del presupuesto directo.

En un ejército democrático, libre, transparente e informado, el Instituto Electoral de Michoacán, con apoyo de la Secretaría de Gobierno, acudió a la localidad para realizar el ejercicio electivo entre la población.

Las y los habitantes de la localidad con una votación unánime de 391 votos contra cero, determinaron establecer su propio sistema de gobierno, además de formar su propio Concejo comunal y administrar el presupuesto que por ley les corresponde.

Al respecto el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña, informó que la jornada se realizó en completa calma y se da en el marco del respeto del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla a los pueblos originarios.

“Tuvimos un ejercicio libre, informado y democrático, las y los habitantes acudieron a realizar una asamblea. Vamos a seguir impulsando que las comunidades que así lo decidan accedan a lo que por ley les corresponde”, concluyó.



La comunidad indígena de Carpinteros, municipio de Zitácuaro, determinó acceder al autogobierno y a la ejecución del presupuesto directo.

Apoya gobierno de Toño Ixtláhuac con descuentos en transporte a 300 estudiantes foráneos

- Será del 50 por ciento el ahorro en traslados durante el próximo periodo escolar.

- En septiembre se realizará la segunda entrega; los interesados podrán solicitarla antes del 31 de agosto.

Zitácuaro, Mich., a 22 de julio del 2023.- El gobierno de Toño Ixtláhuac, a través del DIF municipal y el Instituto de la Juventud Zitacuarenses, realizó la entrega de tarjetas a 300 estudiantes, por medio de las cuales se aplicará un descuento del 50 por ciento en las líneas de autobuses Excelencia Plus y Grupo Herradura, a fin de que se trasladen a las ciudades vecinas a continuar con sus estudios de nivel medio superior y superior.

Vanessa Ixtláhuac, titular del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, dijo al respecto que este programa es único en la historia de Zitácuaro y está cumpliendo con uno de los compromisos que el mismo presidente Ixtláhuac asumió desde su periodo de campaña.

Dijo que la importancia de esta política pública, radica en contribuir a mejorar la economía de las familias de los estudiantes, al disminuir los gastos principales que realizan los universitarios.

Informó que en el primer año fueron 600 estudiantes favorecidos con esta acción y en este ejercicio se proyecta superar dicho número.

Agregó que vendrá una segunda entrega en septiembre y los interesados tienen hasta el 31 de agosto para solicitarla en las oficinas del IJUJIT, ubicadas a un costado del sistema DIF municipal.



El gobierno de Toño Ixtláhuac, a través del DIF municipal y el Instituto de la Juventud Zitacuarenses, realizó la entrega de tarjetas a 300 estudiantes, por medio de las cuales se aplicará un descuento del 50 por ciento en las líneas de autobuses Excelencia Plus y Grupo Herradura.

Construirán ramal de Zitácuaro a la autopista Maravatio-Morelia

-El anuncio fue hecho por el gobernador del estado, Alfredo Ramírez Bedolla, durante un encuentro con el alcalde Toño Ixtláhuac y autoridades de la región oriente.



El gobernador del estado, Alfredo Ramírez Bedolla, anunció como una realidad la próxima construcción del ramal que conectará a Zitácuaro con la autopista Maravatio-Morelia, proyecto que forma parte de la inversión histórica gestionada por el gobierno de Toño Ixtláhuac.

Inician los cursos de verano en unidades deportivas del municipio

- Más de 200 niños se inscribieron

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con el objetivo de mantener a los niños ocupados durante sus vacaciones escolares, comenzaron los cursos de verano en las diferentes unidades deportivas.

El acto de inauguración se realizó en la Unidad Deportiva La Joya y contó con la presencia de los más de 200 niños inscritos en las diferentes disciplinas. Todos ellos participaron en una activación física como inicio.

Estos cursos son realizados por la subdirección de Cultura Física y Deporte y se realizan del 24 de julio hasta el 18 de agosto, los días lunes, miércoles y viernes; buscan alejar a los menores del sedentarismo y que aprovechen su tiempo en la práctica del Fútbol, Básquetbol, Voleibol, Atletismo y Natación.

En su intervención el alcalde de Zitácuaro destacó que uno de los ejes importantes de su gobierno es el deporte y por ello el Gobierno muni Municipal ha teniendo en cuenta dar todas las facilidades con las instalaciones e instructores para que den el servicio de forma gratuita.

“Será una convivencia importante con los papás, el deporte, para que hagan una actividad muy sana, recreativa y en estas vacaciones tengan la oportunidad de gozar las instalaciones de las unidades deportivas”, dijo Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela.

También comenzó que aquellos niños que cumplan con el 100 por ciento de las asistencias, al término del curso recibirán un obsequio como reconocimiento a su esfuerzo.



Con el objetivo de mantener a los niños ocupados durante sus vacaciones escolares, comenzaron los cursos de verano en las diferentes unidades deportivas. El acto de inauguración se realizó en la Unidad Deportiva La Joya.

zona, partiendo desde la tenencia zitacuarenses de San Felipe de los Alzati, hacia los municipios vecinos.

Cabe mencionar que los recursos también serán aportados proporcionalmente, por los Ayuntamientos involucrados, para que esta vía con mayor afluencia en la temporada del arribo de la Mariposa Monarca, esté en óptimas condiciones.

Angangueo, Mich., 23 de julio del 2023- El gobernador del estado, Alfredo Ramírez Bedolla, anunció como una realidad la próxima construcción del ramal que conectará a Zitácuaro con la autopista Maravatio-Morelia, proyecto que forma parte de la inversión histórica gestionada por el gobierno de Toño Ixtláhuac.

En gira de trabajo por los Santuarios de la Mariposa Monarca, el mandatario estatal también informó sobre la rehabilitación de la carretera hacia esta

Al finalizar la reunión, el presidente municipal de Zitácuaro, Toño Ixtláhuac, agradeció sustancialmente el constante respaldo y compromiso del gobernador Alfredo Ramírez con los zitacuarenses. Agregó que el #GobiernoDeSoluciones unifica acciones y esfuerzos con el Gobierno Estatal, para alcanzar una Heroica de Progreso.

Jornada de Reforestación en San Juan Zitácuaro: Un paso hacia la conservación ambiental

Este sábado 22 de julio, las Autoridades Ejidales de la tenencia de San Juan Zitácuaro, en colaboración con la escuela primaria 18 de Marzo y la Brigada de Educación para el Desarrollo Rural número 103, llevaron a cabo una significativa Jornada de Reforestación.

El evento tuvo lugar con la plantación de 7 mil arbolitos, en el lugar conocido como El Shalom, con el objetivo de fortalecer los bosques de la región y fomentar la participación de la comunidad en la preservación del medio ambiente.

El responsable de esta iniciativa ambiental es Roberto Suárez García, quien ha liderado diversos proyectos de reforestación en la zona.

Durante la jornada, se hizo hincapié en la importancia de que los niños se involucren en estas actividades para crear una conciencia ecológica desde temprana edad, reconociendo que cada árbol es vital para la generación de oxígeno y representa un símbolo de vida.

Además, se anunció que realizarán cinco reforestaciones más en los próximos días en diferentes localidades, entre ellas Ejido Zirahuato, Rancho Viejo en Susupuato, Enandio, Tuxpan y nuevamente en San Juan Zitácuaro, buscando expandir esta labor en beneficio del ecosistema.

Por otro lado, se recordó a los asistentes la importancia de moderar el estilo de vida y trabajar en la conservación del agua y del cambio de uso de suelo para complementar los esfuerzos de reforestación y protección del medio ambiente.

La jornada de reforestación ha sido un ejemplo del poder de la colaboración entre la comunidad y las autoridades locales para enfrentar los desafíos ambientales y asegurar un futuro más verde y sustentable para la región. Cada árbol plantado representa un paso adelante hacia la preservación de la naturaleza y la generación de conciencia sobre la importancia de cuidar nuestro entorno.



Este sábado 22 de julio, las Autoridades Ejidales de la tenencia de San Juan Zitácuaro, en colaboración con la escuela primaria 18 de Marzo y la Brigada de Educación para el Desarrollo Rural número 103, llevaron a cabo una significativa Jornada de Reforestación.

Ya puedes pagar impuestos, servicios y trámites estatales en el Oxxo: Luis Navarro

- Tras firma de convenio entre el Gobierno de Michoacán y la cadena comercial.



El Gobierno de Michoacán, a través de la Secretaría de Finanzas y Administración (SFA), firmó un convenio con la cadena Oxxo para que la ciudadanía pueda realizar desde cualquier lugar del país más de 450 pagos por concepto de impuestos estatales, referendos digitales y servicios.

Morelia, Michoacán, 25 de julio de 2023.- El Gobierno de Michoacán, a través de la Secretaría de Finanzas y Administración (SFA), firmó un convenio con la cadena Oxxo para que la ciudadanía pueda realizar desde cualquier lugar del país más de 450 pagos por concepto de impuestos estatales, referendos digitales y servicios.

El secretario de Finanzas, Luis Navarro García, informó lo anterior y compartió que se establecen alianzas con empresas que, por su estructura, ubicación y seriedad, pueden sumarse al servicio de recibir pagos de impuestos, derechos, trámites estatales y servicios como copias de certificados de educación básica y actas de nacimiento, matrimonio y defunción, entre otras que se registrarán en tiempo real.

Destacó que, con las oficinas de recaudación, los módulos y las instituciones bancarias, la administración estatal cuenta con 700 puntos alternos en la entidad para que la

población michoacana realice pagos por los conceptos ya citados.

"En el caso de Oxxo, sus tiendas establecidas en Michoacán, más las que existen en la geografía nacional, ya representan una opción para que la gente acuda con total seguridad", citó Navarro García.

El funcionario manifestó finalmente que el Gobierno de Michoacán continúa ampliando sus servicios por medio de sus plataformas y sistemas.

"Gobierno Digital es uno de los compromisos del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla para que los michoacanos llevemos a cabo los pagos de impuestos, derechos, servicios y trámites estatales de una forma ágil y segura, con el reflejo de las acciones casi de inmediato y con la garantía de quedarán registradas en los sistemas, en un acto de absoluta transparencia", dijo.

Por su parte, Jesús Arriola Espinosa, director de la cadena Oxxo, expuso que resulta satisfactorio contribuir a facilitar a la población los pagos al Gobierno de Michoacán, lo cual les ofrecerá mayor seguridad y la ventaja adicional de que solo tendrán que bajar el código de barras correspondiente y acudir a uno de los establecimientos en sus horarios establecidos y realizar sus operaciones.

Ni me rajo, ni me bajo: Silvano Aureoles

- Acudió al Encuentro Diálogos de la 59

Ciudad de México a 23 de julio 2023.- "Voy a llegar hasta el final, con todo respeto a mis compañeras y compañeros del Frente Amplio por México, ni me bajo ni me rajo, espero que nos vaya muy bien, todos tenemos nuestras fortalezas y el mayor mérito, es que estamos anteponiendo a México, y sé que voy a dar el respaldo si el resultado no me favorece y recibiré el de los demás si yo lo logro", dijo Silvano Aureoles Conejo en la charla denominada Encuentro Diálogos de la 59.

Ante 40 ex legisladoras y legisladores del Partido Acción Nacional (PAN), el candidato a responsable del bloque opositor, presentó un esbozo del ideal de nación que anhela, haciendo especial énfasis en el tema de la inseguridad que azota a todo el país: "el que más nos duele es el problema de la violencia e

inseguridad, no tengo duda de que este aspirante a dictador llegó a acuerdos para ganar el poder, un ejemplo que ilustra esto, fue el resultado electoral en Baja California Sur, estábamos arriba de 15 puntos la coalición y entres días resulta que gana Morena con más de 20 puntos, lo que pasó en Michoacán, en el Estado de México, eso tiene un trasfondo muy peligroso, el hecho de que el 80% del territorio nacional esté controlado por el crimen organizado nos pone ante la ausencia absoluta del estado de derecho".

Silvano Aureoles recordó que Andrés Manuel López Obrador, lo dejó fuera de Palacio Nacional, "todos recuerdan el banquito, el que ahora se convirtió en nuestro símbolo de resistencia, ahí me dejé más de 5 horas, no me atendió porque le llevaba las pruebas de la corrupción en

las elecciones de mi estado, y se lo dije, te lo dije presidente, ante los medios que me entrevistaron ese día, estamos ante un alto riesgo de que esto ocurra en todo el país, porque no para en las elecciones, sino en

la infiltración criminal en cada rincón de México y justo eso está pasando", concluyó convocando a las y los presentes a fortalecer el llamado del Frente para unidos, sacar a Morena del poder.



Voy a llegar hasta el final, con todo respeto a mis compañeras y compañeros del Frente Amplio por México, ni me bajo ni me rajo, espero que nos vaya muy bien, todos tenemos nuestras fortalezas y el mayor mérito, es que estamos anteponiendo a México, y sé que voy a dar el respaldo si el resultado no me favorece y recibiré el de los demás si yo lo logro", dijo Silvano Aureoles Conejo en la charla denominada Encuentro Diálogos de la 59.

Morena fortalece la unidad y organización en municipios michoacanos: Juan Pablo Celis

Morelia, Michoacán; 24 de julio del 2023.- El dirigente de Morena Michoacán, Juan Pablo Celis Silva, destacó que las tareas de organización en torno al proyecto de unidad por la continuidad de la transformación continúa latente en los municipios del estado.

"Al grito de unidad, en Lázaro Cárdenas, Tacámbaro y Paracho, escuchamos a la militancia y repartimos tareas para seguir la ruta de la transformación en Michoacán y contar con un partido político estructurado, sólido y fuerte de cara al próximo proceso electoral", mencionó Celis Silva.

Añadió, que la ruta de la unidad, avanza bajo los principios obradoristas que han dado vida al movimiento que hoy, está regenerando la vida pública del país.

"Vienen cosas muy grandes para Morena, no podemos darles gusto a los conservadores de vernos en luchas aisladas, nosotros sí construimos la unidad por el bienestar del pueblo y no por intereses individuales", concluyó Celis Silva.



El dirigente de Morena Michoacán, Juan Pablo Celis Silva, destacó que las tareas de organización en torno al proyecto de unidad por la continuidad de la transformación continúa latente en los municipios del estado.

Más de 3 mil hogares han sido beneficiados con material por el #GobiernoDeSoluciones

- Toño Ixtláhuac entrega tinacos y cisternas a bajo costo.



Toño Ixtláhuac encabezó otra entrega más del programa Mariana Trinitaria, favoreciendo en esta edición, a 30 familias con cisternas y tinacos a bajo costo, alcanzando más de 3 mil hogares que han mejorado sus condiciones de vida.

Zitácuaro, Mich., a 24 de julio del 2023.- Toño Ixtláhuac encabezó otra entrega más del programa Mariana Trinitaria, favoreciendo en esta edición, a 30 familias con cisternas y tinacos a bajo costo, alcanzando más de 3 mil hogares que han mejorado sus condiciones de vida por medio de distintos apoyos y materiales, algunos a bajo costo y otros de manera gratuita. Mariana Trinitaria y Vivienda al 100, son

#GobiernoDeSoluciones son diversas, a fin de asistir a los que menos tienen, como lo es el mejoramiento de las viviendas, con láminas, cemento, calentadores solares y distintos materiales.

Por su parte, Vanessa Ixtláhuac, titular del DIF municipal, quien coordina el programa, agradeció la confianza de la ciudadanía y aseguró que la actual administración seguirá trabajando para apoyar a los sectores que más lo necesitan.

dos de las alternativas con las que cuentan los zitacuarenses para mejorar sus condiciones de vida, refirió el presidente municipal.

Explicó que las acciones por parte del

Remodelarán pavimentación de la Avenida Hidalgo

- Anuncia Toño Ixtláhuac reconstrucción de varias calles de la ciudad.
- Continúa gobierno de Zitácuaro con la Campaña Permanente de Bacheo.

Zitácuaro, Mich., a 24 de julio del 2023 - Toño Ixtláhuac arrancó el Programa Permanente de Conservación y Bacheo de Calles, a través de la cual se atienden los reportes de la población para resanar las calles más afectadas en la temporada de lluvias.

Es importante resaltar, que esta medida atiende de manera emergente las solicitudes de los zitacuarenses; pero el proyecto sustancial es la próxima remodelación de varias calles de la ciudad entre las que se encuentran, Ignacio López Rayón, poniente; González Ortega, poniente; Hidalgo en intersección con Benito Juárez, entre otras.

El presidente municipal también anunció la renovación de pavimento de la Avenida Hidalgo, desde el Teatro Juárez, hasta El Arco, en la calle Mora del Cañonazo.

Para el reporte de un bache, deberán acudir a la Secretaría de Obras Públicas, ubicada en el Complejo Deportivo Salesiano o al Call Center, en el teléfono 715-153-07-22.



Toño Ixtláhuac arrancó el Programa Permanente de Conservación y Bacheo de Calles, a través de la cual se atienden los reportes de la población para resanar las calles más afectadas en la temporada de lluvias.

Ahh Chingá...!

Dr. Josep Mercola.-En comparación con las personas que evitan los frutos secos, los que comen frutos secos regularmente tienden a tener un menor riesgo de padecer diabetes, una mejor salud cardiovascular, un menor riesgo de mortalidad y una mayor longevidad. De acuerdo con las investigaciones más recientes, comer 10 gramos de frutos secos al día puede reducir en un 23% el riesgo de muerte por cualquier causa. Los frutos secos orgánicos crudos son un súper alimento conveniente, y una gran fuente de grasas saludables. Dicho esto, aun así la mayoría de los frutos secos se deben comer con moderación. No porque sean altos en grasa o calorías, sino más bien porque son ricos en proteínas y/o carbohidratos.

EL poder de los frutos secos

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	

Se prolongan veinte años de vida con trasplante renal; van quince beneficiados: Elías Ibarra

- Son personas sin seguridad social.



Cada paciente trasplantado incrementa su sobrevivencia hasta 20 años, siempre y cuando no abandonen el consumo de los inmunosupresores, los cuales son gratuitos en el primer año posterior al trasplante.

Morelia, Michoacán, 23 de julio de 2023.- En Michoacán avanza con éxito el programa de trasplantes renales para las personas sin seguridad social y en lo que va del año se han realizado 15 injertos de riñón de manera gratuita, lo que ha permitido que los pacientes logren mejorar su calidad de vida, ya que, además, el gobierno de Alfredo Ramírez Bedolla les dota de inmunosupresores, medicamentos que se deben tomar de por vida para que el

cuerpo no rechace el órgano trasplantado.

A través de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) es que se realizan los trasplantes, así como los estudios de compatibilidad, beneficios con los que no se contaba en 2021 en que se recibió la administración, pues el programa de trasplantes se encontraba suspendido por falta de licencias sanitarias de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos

Recomendaciones para exponerse al sol de forma segura y sensible

- Degeneración macular relacionada con la edad

Dr. Mercola. Además, si se expone de forma correcta a los rayos del sol durante el día, los rayos infrarrojos penetrarán su cuerpo y activarán la citocromo c oxidasa, que a su vez estimulará la producción de melatonina dentro de sus mitocondrias. Las mitocondrias producen ATP, que es la energía del cuerpo. Un subproducto de esta producción de ATP son las especies reactivas del oxígeno (ROS), que provocan estrés oxidativo.

Tener niveles elevados de ROS daña sus mitocondrias, lo que deteriora la salud y provoca inflamación y enfermedades crónicas como diabetes, obesidad y trombosis (coágulos sanguíneos). Pero la melatonina se deshace de las ROS que dañan las mitocondrias.

Por esta razón, si tiene un sueño de calidad y se expone lo suficiente a los rayos del sol durante el día, sus mitocondrias se llenarán de melatonina, lo que reducirá el estrés oxidativo. 19.20 La exposición a los rayos ultravioleta B de banda estrecha, o NB-UVB, incluso podría tener otro beneficio poco conocido, el cual es modular el microbioma intestinal humano. 21

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": 22

"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 AL 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.

Sanitarios (Cofepris).

Gracias a que el gobierno de Ramírez Bedolla reactivó este programa, también se han reforzado las campañas de sensibilización por personal del Consejo Estatal de Trasplantes (Coetra) y son cada vez son más las familias que acceden a donar los órganos de sus seres queridos, lo que ha permitido regalar esperanza de vida a otras personas.

Del total de trasplantes realizados, 14 se han llevado a cabo en el Hospital General Dr. Miguel Silva, y uno más el Regional de

Uruapan Dr. Pedro Daniel Martínez.

Cada paciente trasplantado incrementa su sobrevivencia hasta 20 años, siempre y cuando no abandonen el consumo de los inmunosupresores, los cuales son gratuitos en el primer año posterior al trasplante.

Es así que en el gobierno de Alfredo Ramírez Bedolla se garantiza la atención a pacientes con enfermedad Renal Crónica (ERC), por ello, se han incrementado en solo dos años el servicio de hemodiálisis para pacientes sin seguridad social, pues de las 16 máquinas que se tenían, hoy son 36 las que están en operación los 365 días del año, las 24 horas del día.

Desde 2003 que se puso en marcha la donación y procuración de órganos en Michoacán, se han logrado trasplantar 783 riñones, y en esta administración se han brindado de manera gratuita el primer año, los inmunosupresores a los beneficiarios.

Tayde González Arias, encargado de clausurar el ciclo del grupo de danza Felicie

- "Que se permita a las niñas y niños realizar con libertad actividades artísticas o deportivas" dijo.

- La actividad se ha venido realizando por sexto año consecutivo

H. Zitácuaro Mich. a 24 de julio de 2023.- Con un espectáculo titulado "Mulan, la última batalla", el Grupo de danza Felicie, a cargo de la Mtra. Monserrat García Rosales, invitó por sexto año consecutivo al Mtro. Tayde González Arias, para dirigirse a sus alumnos y padres de familia, así como dar por concluido su curso 2023.

En el evento tuvo lugar en el salón jardín, el pasado viernes 21 a las 17: 00 horas, se llevó a cabo con la presentación del espectáculo de danza clásica y folclórica y egresaron 17 alumnas y 2 alumnos.

Al momento de la entrega de documentos Tayde González Arias entregó un presente a las y los egresados, para al final, al ser invitado a tomar la palabra mencionar que, "la danza como el deporte une al mundo" mencionó que "así como en las olimpiadas o en los encuentros deportivos se siente el orgullo de representar al país, del mismo modo cuando se baila se disfruta representar a nuestra tierra". Invitó además a que se permita que las niñas y los niños hagan alguna actividad artística o deportiva y a que los grupos como "felicie", perduren y sigan promoviendo la danza por todo el mundo, finalizó.



Con un espectáculo titulado "Mulan, la última batalla", el Grupo de danza Felicie, a cargo de la Mtra. Monserrat García Rosales, invitó por sexto año consecutivo al Mtro. Tayde González Arias, para dirigirse a sus alumnos y padres de familia, así como dar por concluido su curso 2023.

Diez, para diez Pueblos Mágicos michoacanos

- Este verano descubre la belleza que los envuelve y hace únicos.

Morelia, Michoacán, 22 de julio de 2023.- Belleza arquitectónica, leyendas, cultura, gastronomía, artesanías, paisajes, y buena oferta de servicios para el viajero: todo esto y más lo encontrarás en los 10 Pueblos Mágicos que tiene Michoacán.

Así lo señaló el secretario de Turismo del Estado, Roberto Monroy García, tras comentar que Michoacán está de 10, porque a la fecha la entidad cuenta con Angangueo, Cuitzeo, Jiquilpan, Paracho, Pátzcuaro, Santa Clara del Cobre, Tacámbaro, Tlalpujahua, Tzintzuntzan, y el más reciente, Cotija.

Pátzcuaro. Es sin duda una de estas joyas de la arquitectura colonial y lugar de visita obligada para quien desea conocer Michoacán, se ubica a 64 kilómetros de Morelia, destaca por su gran producción y variedad artesanal, gastronomía, sus leyendas y su calendario festivo, en el que sobresale la temporada de Noche de Muertos y Semana Santa.

Tlalpujahua. Se ubica en una zona montañosa de bosques de pino y oyamel, cercana a los Santuarios de la Mariposa Monarca, se realiza la fabricación de esferas



de vidrio soplado, ornamentos navideños y arte plumario.

Cuitzeo. Se encuentra en la región central de Michoacán, a unos minutos de Morelia, la capital del estado, en 1550 inició la construcción del Ex Convento Agustino de Santa María Magdalena, una de las joyas arquitectónicas más sobresalientes de México.

Santa Clara del Cobre. Se ubica a 75 kilómetros de Morelia y a 19 kilómetros de Pátzcuaro. El pueblo conserva su antigua imagen colonial, con casas típicas de climas fríos y abundantes lluvias. Hay cobre por doquier: desde el kiosco en la placita hasta las farolas de los portales o las puertas de algunas casas y los talleres artesanales abren

las puertas al visitante que puede observar a los orfebres en su noble labor.

Angangueo. En su origen, el lugar fue una hacienda y alrededor de 1792 se descubrieron sus minas de cobre, oro y plata, entre otros. En el centro del pueblo la iglesia de La Concepción, que pretendía ser una Catedral de Nuestra Señora de París en miniatura, el inmueble de cantera rosa imita la estructura gótica y las imágenes que hay en su interior se trajeron de Italia, igual que el altar principal, tallado en mármol de Carrara.

Tacámbaro. Se encuentra a 55 kilómetros de Pátzcuaro, posee una notable variedad de climas y ecosistemas dentro de la misma población, se produce caña de azúcar, aguacate, trigo, frijol, y maíz; así como huaraches, sillas de montar, fuetes, bordados, macetas de barro, artículos de herrería, prendas de vestir de lana, y tapices de gran calidad y belleza.

Jiquilpan. Se localiza al Noroeste del estado, en las colindancias con Jalisco, a 208 kilómetros de Morelia, entre sus atractivos se encuentran el Bosque Cuauhtémoc y Parque Juárez, la zona arqueológica Otero, la casa de campo del general Lázaro Cárdenas Río (casita de piedra); y la producción

artesanal de ornamentos elaborados con hojas de maíz, collares de semillas y huesos de frutas, rebazos.

Tzintzuntzan es otro pueblo de la ribera lacustre de Pátzcuaro y destaca por muchas razones: fue la antigua capital del imperio purépecha, en su Centro Histórico se encuentran frente a frente el sitio arqueológico de Las Yácatas y el hermoso conjunto franciscano de la época virreinal, con el atrio más hermoso de México dominado por centenarios olivos y los viejos cementerios.

Paracho. En el corazón de la Meseta Purépecha, entre montañas y bosques, cerca del volcán Parícutin se encuentra este pueblo artesanal dedicado a la tradición laudera. La calidad de las guitarras michoacanas compite solo con las que se fabrican en España. Se atribuye al obispo Vasco de Quiroga, la herencia artesanal que definió la vocación de Paracho.

Otros atractivos son su Feria Internacional de la Guitarra, que se celebra en agosto y su Festival Internacional del Globo de Cantoya, cada julio.

Cotija de la Paz. En el Occidente michoacano, en las inmediaciones con el vecino estado de Jalisco. Mencionar a Cotija trae a la mente de los mexicanos el famoso queso sólido y salado que lleva ese mismo nombre y que le dio fama mundial cuando en el año 2006 ganó el Campeonato Mundial de Quesos celebrado en Cremona, Italia, al obtener el primer lugar en la categoría de Mejor Queso Extranjero del Año.

Michoacán listo para coordinar con INE elecciones seguras y transparentes: Bedolla

Ciudad de México, 25 de julio de 2023.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla afirmó que la administración estatal se encuentra lista para colaborar con el Instituto Nacional Electoral (INE), en la organización del próximo proceso electoral, a fin de que el ejercicio democrático se realice con transparencia y seguridad para la ciudadanía.

Durante su participación en el encuentro de coordinación del INE y la Conferencia Nacional de Gobernadores (Conago), el mandatario estatal celebró la visión humanista del órgano electoral para atender temas prioritarios como el respeto a los derechos de participación política de las mujeres y la eliminación de la violencia política en razón de género.

Además celebró la disposición para que, a través de convenios se pueda acceder al sistema y base de datos del INE, para coadyuvar en la localización e identificación de personas desaparecidas en los estados.

Ramírez Bedolla comentó la necesidad de mantener el diálogo permante y abierto con las comunidades indígenas para salvaguardar sus derechos de autonomía para la transición al autogobierno, erradicando la discriminación y el racismo hacia los pueblos originarios.

La consejera presidenta del INE, Guadalupe Taddei Zavala encabezó la reunión "Análisis y reflexiones sobre los desafíos ante los procesos electorales concurrentes 2023-2024", donde se acordó fortalecer la relación y coordinación con los estados para resolver problemáticas que inciden en la organización de elecciones para cargos de elección popular del ámbito federal, estatal y locales.

Los puntos que se abordaron fueron sobre la organización de los procesos electorales, recursos presupuestales para las entidades, seguridad pública, violencia política en razón de género, participación política de las mujeres, programas sociales y propaganda gubernamental de procesos electorales y convenios para la localización e identificación de personas.

Participaron en este encuentro las y los gobernadores de Oaxaca, Campeche, Morelos, Guerrero, Michoacán, Quintana Roo y Sonora, así como representantes de otros estados y de partidos políticos.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla afirmó que la administración estatal se encuentra lista para colaborar con el Instituto Nacional Electoral (INE), en la organización del próximo proceso electoral.

Más de 1500 visitantes registró la exposición "El que sabe de dónde viene, sabe hacia donde va"

- Artista plástico alista exposición en Toluca

H. Zitácuaro Michoacán, 25 de julio de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La exposición "El que sabe de dónde viene, sabe hacia donde va" del artista plástico Medardo Teuntor Alboniga, registró poco más de 1500 visitantes durante su estancia en el Museo Casona de la Estación.

Esto incluyó desde niños, jóvenes hasta personas de todas las edades, muchos se vieron cautivados por la historia de este personaje así como las técnicas utilizadas en cada obra.

La exposición se realizó del 8 de mayo hasta el 16 de junio y estuvo conformada por 150 obras en las que el artista mostró las etapas y evolución del concepto y plástica de este artista, quien a través de la cosmovisión, creatividad y manejo de diferentes técnicas puso de manifiesto su trayectoria.

En entrevista, el pintor cubano agradeció las facilidades brindadas por el Gobierno Municipal a través de Cultura, también la buena disposición de zitacuarenses para acudir a conocer su exposición donde intentó mostrar su vida, la de sus ancestros así como los esfuerzos que hizo para estudiar esta disciplina artística.

Asimismo, comentó que próximamente llevará a cabo otra exposición en Toluca, para ello ya se llevan a cabo diferentes trabajos pues será en coordinación con una universidad de aquel lugar.

Reiteró que está convencido en que a través de la cultura se pueden lograr enormes cosas, por ello durante los miércoles de audiencia ha impartido clases de pintura a niños y jóvenes que se acercan. Esto, dijo que es gratificante, por lo que se seguirá realizando.



La exposición "El que sabe de dónde viene, sabe hacia donde va" del artista plástico Medardo Teuntor Alboniga, registró poco más de 1500 visitantes durante su estancia en el Museo Casona de la Estación.

¿Cuáles son los alimentos que envejecen más?

Chily Werner. Quora.-El envejecimiento es un proceso natural y complejo que está influenciado por diversos factores, incluyendo la genética, el estilo de vida y la dieta.

Si bien no existe un alimento específico que sea responsable del envejecimiento por sí solo, ciertos alimentos y hábitos alimenticios poco saludables pueden contribuir al proceso de envejecimiento ya la aparición de signos de envejecimiento prematuro.

Algunos de los alimentos y hábitos que se han asociado con el envejecimiento acelerado son:

Azúcar y alimentos procesados: El consumo excesivo de azúcar y alimentos altamente procesados, como dulces, bebidas azucaradas, galletas y pasteles, puede aumentar la producción de radicales libres en el cuerpo y contribuir al daño celular, lo que se asocia con el envejecimiento prematuro.

Grasas saturadas y grasas trans: El elevado de grasas saturadas (presentes en carnes consumo grasas, productos lácteos enteros, entre otros) y grasas trans (presentes en alimentos procesados, margarinas y frituras) puede aumentar la inflamación en el cuerpo y dañar las células, lo que favorece el envejecimiento.

Carne roja y procesada: El consumo excesivo de carne roja y carnes procesadas se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, lo que puede afectar negativamente la salud y acelerar el proceso de envejecimiento.

Alcohol: El consumo excesivo de alcohol puede causar daño celular y aumentar el estrés oxidativo, lo que puede contribuir al envejecimiento prematuro.

Sal en exceso: Un consumo elevado de sal puede contribuir a la retención de líquidos y aumentar la presión arterial, lo que puede afectar la salud cardiovascular y promover el envejecimiento.

Falta de antioxidantes: Una dieta pobre en antioxidantes provenientes de frutas y verduras frescas puede limitar la capacidad del cuerpo para neutralizar los radicales libres y proteger las células del daño.

Es importante destacar que llevar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos buena integrales, proteínas magras y grasas saludables puede ayudar a mantener una salud y prevenir el envejecimiento prematuro. Además un complemento alimenticio puede ayudar mucho a mantenerse saludable.

Mantener un estilo de vida saludable en general es fundamental para el bienestar a largo plazo.



Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

Creada de una costilla para ser iguales No de la cabeza para ser superiores Ni de los pies para ser menos.

Ellos se amaban desde que se vieron a los ojos, entre los dos se encontraban los tíos y los primos, los abuelos y los sobrinos que habían acudido al baile que con motivo del aniversario del pueblo el gobierno había organizado, los altavoces dejaban escuchar una bonita melodía que entre ritmo lento y rápido que ambos la hacían una muy especial balada. Ella no podía separarse de su familia para intentar iniciar la conversación y aunque él como todos los varones con los deseos de la mujer perfecta, sin temor alguno solo le detenía el respeto que la familia de la bella doncella tenía, producto de lo acomodado y el buen apellido que guardaban.



No pasó mucho tiempo para encontrar los espacios perfectos de escape, no antes de solo haberse visto de lejos y enviado guiños y besos, siendo las seis de la tarde de cada martes y miércoles cuando ella bajaba por agua al pozo se encontraban a mitad del camino y solo podía cruzar palabra antes de que apareciera el hermano a supervisar que la hermana se encuentre segura sola.

El tiempo pasó, corrió mucho tiempo pudieron, contra las ataduras familiares y después de mil tardes de 3 minutos, millones de entregas tras los ojos, caricias sin dedos y palabras enviadas en trozos de papel con mensajes breves, decidieron unirse por más que siempre huyendo para consumir el amor guardado para entregarse y las ansias locas de tocarse para entregarse el afecto inigualable por las ganas de sentirse.

La historia continuaría hasta lograr el anunciado final feliz, si a la llegada del ansiado primer hijo no hubiera sido niño sino niña, si no se culpaba de la decisión de la genética a la madre, si no se hubiera excedido de copas las primeras ocasiones del festejo para que ya viniera el «hijo de tigre pintito», y al llegar a la casa intentara con golpes cambiar el sexo de las primeras seis hijas. Esta descripción de hechos o acontecimientos es solo el ejemplo de una de las realidades que se siguen enfrentando las mujeres rurales en muchas ocasiones y que pasadas las fechas importantes para su respeto estricto y salvaguardar su integridad como lo son el día de la mujer, de la mujer indígena y del campo e incluso la fecha importante de eliminación de la violencia contra la mujer, la tortura física y mental están presentes en sus cuerpos y en su temor por vivir.

Temas como la seguridad y la autonomía son también dos asuntos a tratar cuando a la mujer no se le sabe o no se le permite educar en el auto respeto, el amor propio, no es suficiente con que una mujer se sepa respetada hace falta que la ley se aplique y se den penas justas y merecidas a quienes atentan contra su vida o su ser, basta de más crímenes contra las mujeres de México, si las mortificaciones de los hijos cuando no podían hablar y sólo lloraban dando a entender lo que debían hacer sus madres no son suficientes, y ya de jóvenes abonar para que con escuela tengan una vida mejor, no tiene valor. entonces qué hijos ha parido México para amar a los seres que dan vida.

He visto mujeres descalzas bajando la leña del cerro, pidiendo una moneda en las calles y a la misma señora desde hace toda mi vida bajar de la montaña para mendigar comida, y ella no ha sido beneficiada con un aguinaldo jugoso, con techo para vivir o ropa nueva, lo veo en su semblante lo noto en su atuendo y también en la tristeza que sus ojos cada que me ve y me vuelve a extender su mano, aunque por su lugar he pasado tres veces.

En su momento la lucha por que las mujeres tuvieran voz y voto fue ejemplar, en este momento hace falta solidaridad entre el género femenino y respeto de los hombre por nuestras mujeres, pero no escrito en discursos ni en programas para poner en etiquetas un no violencia contra las mujeres, lo que se necesita es amar a las damas de aquí y las de allá, procurar la educación para ver a la compañera como la costilla que están al lado para ser iguales, no en la cabeza para ser superior pero jamás en los pies para ser menos.

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, cardiacas, 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.

Provocará onda tropical número 16 condiciones de lluvia; llama PC estatal al autocuidado

Morelia, Michoacán, 25 de julio de 2023.- Para este día, se pronostican en gran parte del estado de Michoacán lluvias muy fuertes (de 50 a 75 mm), de ahí el llamado de Protección Civil estatal al autocuidado.

La onda tropical número 16, que recorre el occidente del territorio nacional, provocará lluvias que podrían acompañarse de descargas eléctricas, rachas fuertes de viento y granizadas, generar deslaves, incremento en niveles de ríos y arroyos, así como desbordamientos e inundaciones en zonas bajas.

Ante estas condiciones climatológicas, la Secretaría de Gobierno, a través de la Coordinación Estatal de Protección Civil, exhorta a la población a tomar medidas preventivas y actuar en consecuencia en caso de ser necesario:

Extremar precauciones ante presencia de vientos fuertes y poner especial atención a construcciones de material endeble.

Extremar precauciones al tránsito vehicular en carreteras y caminos rurales, vados y puentes serranos.

Extremar precauciones ante las ráfagas de viento, buscar refugio en casas y edificios de construcción sólida.

No tomar líquidos ni alimentos que hayan estado en contacto con aguas contaminadas o anegadas.

En caso de peligro inminente, desalojar el área inmediatamente y no tratar de salvar sus pertenencias.

Considerar evacuar su hogar si vive en un área que es susceptible a movimientos de ladera.

Estar atento a cualquier sonido producido por escombros en movimiento. Mantenerse alerta a cualquier cambio súbito en los niveles y turbulencia del agua.

Tener a la mano una mochila de emergencia, con agua, alimentos no perecederos y documentos importantes sellados en bolsos de plástico.

Prevenir encharcamientos e inundaciones al no tirar basura. Mantener limpia la calle y acera frente a las viviendas.

Evitar dejar arena, grava o cualquier material de construcción sin resguardo en la calle. Puede ser arrastrada hacia las alcantarillas.

No intentar cruzar corrientes de agua. Extremar cuidado con estructuras altas como letreros, postes de luz y árboles. Pueden caer.

Evitar guarecerse debajo de árboles. Atraen los rayos. No manipular artículos de metal durante la tormenta eléctrica.

Preparar un botiquín familiar en caso de emergencia. Dar mantenimiento constante al sistema de drenaje, coladeras y canaletas para evitar encharcamientos.

No dejar cables de luz o extensiones en el piso donde pueda entrar en contacto con el agua.

Durante una fuerte tormenta, evitar salir de casa si no es necesario. Desconectar aparatos eléctricos y cerrar tomas de gas si la lluvia se intensifica o comienza a aumentar el nivel de agua al interior de la vivienda.

Esto con la finalidad de evitar en la medida de lo posible, afectaciones a la salud, a la integridad física y/o al patrimonio familiar.

Asimismo, recordar que se dispone del número telefónico de emergencias 911 para el reporte de situaciones de riesgo, accidentes o cualquier tipo de eventualidad.

Alerta SSM por falsificación de antídoto antialacrán

- Se trata del producto Alacramyn Fragmentos F(ab')₂, de solución inyectable.

Las características que permiten identificar al producto son:



Presenta el número 1 enseguida de las letras ab.
En los empaques secundario y primario, presenta errores ortográficos y falta de palabras.



En Michoacán, 21 de julio de 2023.- La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), a través de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), alerta a los profesionales de la salud y a la población sobre la falsificación del producto Alacramyn Fragmentos F(ab')₂ de inmunoglobulina polivalente antialacrán, solución inyectable con número de lote B-1L-33, con fecha de caducidad en octubre de 2023.

A través del Centro Nacional de Farmacovigilancia se detectaron irregularidades en los empaques secundario y primario, determinando la falsificación, lo que representa un riesgo a la salud de las personas, ya que se desconoce la seguridad, calidad y eficacia.

Dicho producto está indicado para el tratamiento del envenenamiento ocasionado por picadura de alacranes venenosos, además de ser un medicamento muy utilizado y de mayor demanda en el sector salud.

Por lo anterior se recomienda a la población no adquirir el producto antes mencionado y de contar con información sobre su posible comercialización realizar la denuncia sanitaria correspondiente al correo denuncias.coepris@salud.michoacan.gob.mx.

En caso de presentar cualquier reacción adversa o malestar, reportarlo de igual manera a farmacovigilancia.coepris@salud.michoacan.gob.mx.

SSM inmunizará a pobladores de 76 municipios contra el COVID-19

Morelia, Michoacán, a 24 de julio del 2023.- Se mantiene la vacunación anti COVID-19 en 76 municipios, dirigida a población de 18 años que requieren refuerzo de la primera, segunda o tercera dosis.

Del 24 al 31 de julio se estará inmunizando a pobladores de Lázaro Cárdenas, Contepec, Huetamo, Irimbo, Juárez, Jungapeo, Susupuato, Tiquicheo, Zitácuaro.

La atención se estará brindando en un horario de 8:00 a 15:00 horas y los interesados deberán presentarse con su formato de registro impreso, el cual podrán descargar de la



Del 24 al 28 de julio estaremos vacunando en:

Mayores de 18 años - Refuerzo, primera, segunda y tercera dosis

Estamos vacunando con **Abdala**

Municipio Sede

Contepec	• Centro de Salud Contepec
Huetamo	• Centro de Salud Huetamo
Irimbo	• Centro de Salud Irimbo
Juárez	• Centro de Salud Juárez
Jungapeo	• Centro de Salud Jungapeo
Susupuato	• Centro de Salud Susupuato
Tiquicheo	• Centro de Salud Tiquicheo
Zitácuaro	• Centro de Salud Zitácuaro • ISSSTE • U.M.F. No. 18



Horario de vacunación de 8:00 a 14:30 horas

REQUISITOS

• Formato de registro impreso que puedes descargar en: <https://mivacuna.salud.gob.mx/index.php>



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

Excelente Calidad a bajo costo.
☎ 153-80-44

Album fotográfico a color laminado

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

☎ (715) 110-06-65

MD PUBLICIDAD
Matamoros Pte No. 2
El medio más eficaz de la radio al lado de los programas Radío

Carteles Tabloide a Color



Adhesivos y papeles especiales

Qualitas, Corbis, Sullizada, Cromeción, Corbis Adhesivo, Millard, Imitaciones.

LONAS Impresas

