

**¡Conoce tu nuevo distrito electoral!**

A partir de ahora, en el estado de Michoacán hay nuevos distritos electorales federales para hacer más equitativa la elección de los diputados y diputados del Congreso de la Unión.



**Distrito Federal 03 tiene nueva conformación**

5 ▶



**Este mes, vacunación COVID-19 en 43 municipios**

4 ▶

**Niegan entrada a alumno porque el uniforme no es de la misma tela del que vende la escuela**

7 ▶

Edición PDF



**Escáreamelo**

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

**Informativo La Región**

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

\$10.00 Ejemplar

MIÉRCOLES 6 de Septiembre de 2023 AÑO XXXIX No. 2810

**SSP emite recomendaciones para proteger a menores estudiantes**

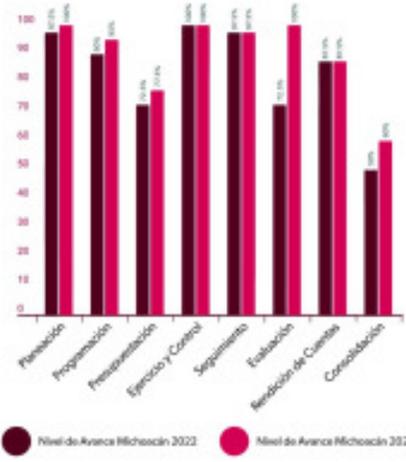
8 ▶

**Inicia Secretaría de Bienestar pago de pensiones del 7 al 28 de septiembre**

6 ▶

**Avance en cada sección del Diagnóstico Presupuesto basado en Resultados y Sistema de Evaluación del Desempeño (Pbr-SED) de 2022 a 2023**

Comparativo porcentual Michoacán de Ocampo Diagnóstico Pbr-SED 2022-2023



Sección	Nivel de Avance Michoacán 2022	Nivel de Avance Michoacán 2023
Planeación	100%	100%
Programación	100%	100%
Presupuestación	100%	100%
Ejecución y Control	70%	80%
Seguimiento	100%	100%
Evaluación	100%	100%
Integración de Cuenta	70%	100%
Consolidación	50%	60%

Fuente: Elaboración propia con base en los informes emitidos por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, disponibles en la página de Transparencia Presupuestaria, sección Entidades Federativas: <https://www.transparenciapresupuestaria.gob.mx/Entidades-Federativas>

**Michoacán, entre los 10 estados con mejor manejo de presupuesto**

**Arranca programa Enverdeciendo Zitácuaro, en la colonia La Joya**

2 ▶



**Tribunal de Justicia Administrativa invita a ciudadanos a denunciar actos de la autoridad municipal y estatal**

12 ▶



# Realiza Toño Ixtláhuac entrega número 11 de #Ruta100

-Fueron 72 toneladas más, destinadas para el mejoramiento de 18 caminos de 7 tenencias y 2 encargaturas.

Zitácuaro, Mich., a 2 de septiembre del 2023.- El presidente municipal Juan Antonio Ixtláhuac encabezó la décimo primera entrega del programa #Ruta100,

donde se benefició con 72 toneladas de cemento a 7 tenencias y 2 encargaturas, para la construcción de 18 caminos.

Toño Ixtláhuac recordó que este programa funciona gracias a la voluntad y disposición de los vecinos, quienes aportan la mano de obra y su gobierno el material.

Enfatizó que esta iniciativa independiente al programa de obra pública, ha sido exitosa, luego de rebasar la meta inicial y hoy son decenas de caminos rehabilitados gracias la suma de esfuerzos entre ciudadanos y el #GobiernoDeSoluciones.

Aputzio de Juárez, Chichimequillas de Escobedo, Coatepec de Morelos, Curungueo, Nicolás Romero, Francisco Serrato, San Juan Zitácuaro, El Aguacate y Colonia Emiliano Zapata son las localidades favorecidas con la entrega que llevó a cabo el presidente municipal.

## Arranca programa Enverdeciendo Zitácuaro, en la colonia La Joya

-Este esquema busca promover la participación social en el mantenimiento de áreas verdes y espacios públicos.

Zitácuaro, Mich., a 2 de septiembre del 2023.- La mañana de este sábado, Toño Ixtláhuac puso en marcha el programa "Enverdeciendo Zitácuaro", a fin de recuperar los espacios públicos, áreas verdes e involucrar a las colonias y comunidades para que sean los vecinos quienes establezcan el compromiso de mantener en buenas condiciones su entorno.

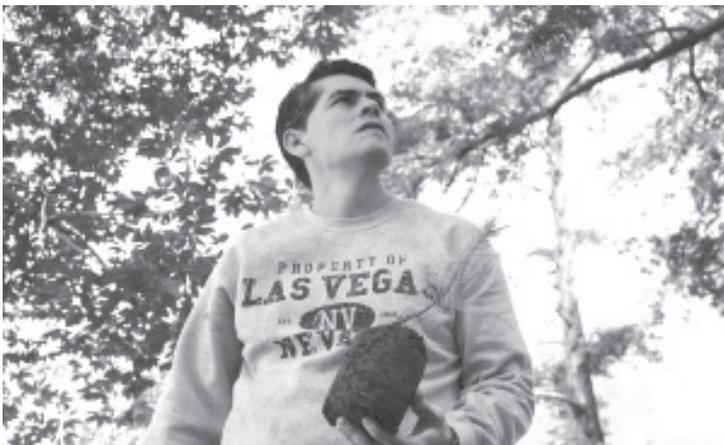
El presidente municipal refirió que ésta como otras acciones implementadas por el gobierno municipal, dependen de la participación ciudadana, al ser la población quien debe comprometerse a cuidar sus calles, jardines y colonias con el apoyo de los servicios públicos.

El arranque de esta iniciativa se llevó a cabo en la Colonia La Joya, donde simultáneamente se sembraron mil árboles de especies nativas. El programa está a cargo de la Dirección de Medio Ambiente, en coordinación con Parques y Jardines, así como como la Secretaría de Obras Públicas.

Los vecinos interesados en que este programa llegue a su calle o colonia pueden comunicarse al teléfono 715 196 72 93 o acudir a la Dirección de Medio Ambiente, ubicada frente a la Secundaria Número 3 de esta ciudad.



El presidente municipal Juan Antonio Ixtláhuac encabezó la décimo primera entrega del programa #Ruta100, donde se benefició con 72 toneladas de cemento a 7 tenencias y 2 encargaturas, para la construcción de 18 caminos.



La mañana de este sábado, Toño Ixtláhuac puso en marcha el programa "Enverdeciendo Zitácuaro", a fin de recuperar los espacios públicos, áreas verdes e involucrar a las colonias y comunidades para que sean los vecinos quienes establezcan el compromiso de mantener en buenas condiciones su entorno.



### Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: René Serrano García.

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

Subdirectora administrativa: Claudia Argueta González.

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

Reporteros: Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta

Sección sociales: Rosa Fuentes Mendoza.

Asesor Jurídico: Lic. Octavio Morales Balboa.

Articlistas: Maestro Tayde González Arias, Lic. Gregorio López Mendoza

P. Ángel Espino García. P. Agustín García Celis.

Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE  
MESES DEL  
TESTAMENTO

DESCUENTOS  
HASTA DEL  
50%

Para facilitar  
y fomentar el  
otorgamiento de

TESTAMENTOS

Notaría Pública N°38

5 de mayor sur 41-a col centro  
1530903 / 1535324

PLANES TELCEL  
**PLUS**

¿Tienes un equipo?  
Ven y te regalamos,  
**24 GB\*** más  
en un **TELCEL PLUS 4**

\*Durante todo el Plazo contratado.



**EVONET**  
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad

**telcel**

Promoción válida para celulares nuevos que contrates e actives que reserves su plazo mínimo de contratación con los planes tarifales de los familiares participantes, sujeto a un plazo fijo como mínimo de contratación elegido por el usuario, quien obtendrá por promoción una cantidad de datos adicionales a los incluidos en el plan contratado/reservado.  
\* Los 24 GB corresponden al Plan Intel Plus 4, resultado de multiplicar 1GB por 24 meses. Los datos otorgados por promoción se aplicarán de forma mensual mientras la línea se mantenga activa. Válida en toda la República Mexicana excepto CDMS, Estado de México, Hidalgo y Morelos al día 30 de agosto al 30 de septiembre de 2023.

# Inversión histórica para obra; se aplicarán 55 mil mdp en 2023 y 2024: Bedolla



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que, entre 2023 y 2024, se aplicará una inversión histórica de 55 mil millones de pesos en proyectos de infraestructura regional, metropolitana y obra pública municipal.

mejoramiento urbano y vialidad como el cablebus de Uruapan, el nuevo mercado municipal de Pátzcuaro y el segundo anillo periférico de Morelia.

- Morelia, Michoacán, 3 de septiembre de 2023.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que, entre 2023 y 2024, se aplicará una inversión histórica de 55 mil millones de pesos en proyectos de infraestructura regional, metropolitana y obra pública municipal.

Especificó que estos recursos provienen del programa de Obras Públicas Multianuales, del Fondo de Aportaciones Estatales para la Infraestructura de los Servicios Públicos Municipales (Faeispum), de inversión privada de concesionarias de autopistas del estado, y de la Administración del Sistema Portuario Nacional (Asipona) Lázaro Cárdenas.

El mandatario detalló que de obras multianuales se ejecutarán 9 mil millones de pesos en varios proyectos de movilidad,

Además de 23 mil 200 millones de pesos de concesionarias que trabajan en la ampliación a cuatro carriles, de tramos sobre Zirahuén-Cuatro Caminos, la construcción de la autopista Ecuandureo-La Piedad, próxima a concluirse, y la proyectada para Zitácuaro-Maravatío.

Por parte de la Asipona Lázaro Cárdenas, se invertirán recursos para fortalecer la infraestructura logística del puerto y del municipio, con un valor de 16 mil 600 millones de pesos.

Del Faeispum, cuyo presupuesto ha incrementado cada año para ejecutar obra pública municipal y regional, se destinarán 3 mil 040 millones de pesos entre 2023 y 2024, lo que permitirá atender rezagos de infraestructura vial y carretera, hidráulica, educativa, de movilidad, entre otros prioritarios.

## Este mes, vacunación COVID-19 en 43 municipios

- Para mayores de 18 años

Morelia, Michoacán, 3 de septiembre de 2023.- Continúa en Michoacán la vacunación contra el COVID-19 para la población mayor de 18 años que requiere aplicación de refuerzo, primera, segunda o tercera dosis.

La Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), no ha bajado la guardia en las jornadas de vacunación, con el propósito de que las personas que no cuentan con ninguna dosis puedan protegerse del virus SARV\_COV2 el cual llega para quedarse.

Durante septiembre se activarán diversas sedes de vacunación en los municipios de Contepec, Hidalgo, Huetamo, Juárez, Tiquicheo, Tuzantla, Zitácuaro, Charapan, Gabriel Zamora, Los Reyes, Nahuatzen, Nuevo Urecho y Paracho.

Así como Peribán, Tancitaro, Taretan, Tingambato, Uruapan, Ziracuaretiro, Acuitzio, Ario, Carácuaro, Coeneo, Erongaricuaro, Huiramba, Jiménez, Lagunillas, Madero, Nocupétaro, Panindícuaro, Pátzcuaro, Quiroga y Salvador Escalante.

Además de Tacámbaro, Turicato, Tzintzuntzan, Zacapu, Churumuco, Coalcomán, La Huacana, Múgica, Parácuaro y Tepalcatepec, quienes serán atendidos de 08:00 a 14:30 horas.

Para conocer las sedes de vacunación, los interesados deberán revisar la página de Facebook de la SSM y presentarse con su formato de registro impreso el cual podrán descargar en la página de [mivacuna.salud.gob.mx/index.php](https://mivacuna.salud.gob.mx/index.php).

## Alfonso Martínez debe aclarar sus vínculos con ex auditor inhabilitado por corrupción: Morena Michoacán

- El Ayuntamiento de Morelia ha contratado obra pública hasta por 37 mdp con empresas vinculadas a Aguirre Abellaneda

Morelia, Michoacán; 04 de septiembre del 2023.- Juan Pablo Celis Silva, dirigente de Morena en Michoacán, dijo que la inhabilitación por 10 años del ex Auditor Superior de Michoacán, Miguel Ángel Aguirre Abellaneda, es un golpe a la corrupción del círculo Silvanista; sin embargo, dijo que “las investigaciones deben seguir en el ámbito penal para desmantelar su red de tráfico de influencias y abuso de poder”.

El dirigente morenista recordó que Aguirre Abellaneda fue impuesto en la Auditoría Superior de Michoacán por el entonces gobernador Silvano Aureoles, y desde ahí aprovechó el cargo para obtener contratos de obra pública y de consultoría para empresas de sus familiares.

Juan Pablo Celis celebró la decisión del Poder Legislativo de inhabilitar al ex auditor en juicio político, lo que es muestra de que Michoacán transita por un nuevo rumbo donde no hay tolerancia para la corrupción, por lo que volvió a hacer un llamado al Presidente Municipal de Morelia, Alfonso Martínez Alcázar, para que aclare los contratos de su gobierno con las empresas ligadas a Aguirre Abellaneda.

“El Ayuntamiento asignó cerca de 37 millones de pesos en obra pública para constructoras ligadas al exauditor de Michoacán, por lo que desde Morena volvemos a hacer un llamado al alcalde para que aclare a todos los morelianos sus nexos con quien está inhabilitado por 10 años por presuntamente estar relacionado en una red de corrupción”, concluyó Celis Silva.



Juan Pablo Celis Silva, dirigente de Morena en Michoacán, dijo que la inhabilitación por 10 años del ex Auditor Superior de Michoacán, Miguel Ángel Aguirre Abellaneda, es un golpe a la corrupción del círculo Silvanista.



Del 4 al 8 de septiembre estaremos vacunando en:

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

Estamos vacunando con Abdala

Municipio	Sede
Contepec	Centro de Salud Contepec
Hidalgo	Centro de Salud Ciudad Hidalgo
Huetamo	Centro de Salud Huetamo - IMSS Huetamo
Juárez	Centro de Salud Juárez
Tiquicheo	Centro de Salud Tiquicheo
Tuzantla	Centro de Salud Tuzantla
Zitácuaro	Centro de Salud Zitácuaro - ISSSTE Zitácuaro

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>

## Conoce las sedes de las mesas receptoras de propuestas para el Plan Morelos

- Esta semana se instalarán en 10 municipios para recoger las necesidades actuales de la población



El Gobierno de Michoacán, a través de la Secretaría del Bienestar (Sedebi), informa que del 6 al 9 de septiembre las jornadas cívicas de participación ciudadana que permitirán la construcción del Plan Morelos visitarán 10 municipios del estado.

Morelia, Michoacán, 5 de septiembre de 2023.-\* El Gobierno de Michoacán, a través de la Secretaría del Bienestar (Sedebi), informa que del 6 al 9 de septiembre las jornadas cívicas de participación ciudadana que permitirán la construcción del Plan Morelos visitarán 10 municipios del estado.

La titular de la dependencia, Julianna Bugarini Torres, detalló que el miércoles 5 estarán en las plazas públicas de Zitácuaro, Hidalgo y Maravatío; el jueves 6 en Lázaro Cárdenas y Apatzingán; el viernes 8 en Los Reyes, Uruapan y Pátzcuaro; y el sábado 9 en Zacapu y Puruándiro.

Las mesas receptoras recibirán las propuestas de 10:00 a 18:00 horas, donde las y los promotores del Bienestar recogerán el sentir de las y los

michoacanos en temas referentes a derechos humanos, civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y ambientales.

“Queremos que la ciudadanía participe en la elaboración y planteamientos de reformas sociales que permitirán la ampliación de derechos, queremos escucharlos; el Plan Morelos traerá reformas y cambios jurídicos a las leyes que nos rigen”, manifestó.

En Morelia, el pasado lunes 4 de septiembre se instalaron dos mesas receptoras en las inmediaciones de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, y en Ciudad Universitaria, y una tercera en la plaza principal del municipio de Tarimbaro.

Las jornadas cívicas de participación ciudadana continuarán durante todo el mes de septiembre en espacios públicos de todo el territorio estatal, para conocer las necesidades actuales de la población. Para ello, también se encuentra habilitada la plataforma [www.michoacan.gob.mx/plan-morelos](http://www.michoacan.gob.mx/plan-morelos), donde se informa sobre los avances del Plan Morelos.

## Distrito Federal 03 tiene nueva conformación

- A partir del 1 de diciembre entró en vigor nueva distritación

H. Zitácuaro Michoacán, 04 de septiembre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. A partir del 1 de septiembre entró en vigor la nueva distritación, por lo que el 03 con cabecera en Zitácuaro tiene una nueva conformación de municipios, con ella se llevará a cabo el proceso electoral próximo.

Héctor Guzmán López, Vocal del Registro Federal de Electores del INE, señaló que para una mejor distribución, al distrito federal 03 se le quitaron municipios que están en la zona de tierra caliente entre ellos: Huetamo, Tiquicheo, San Lucas y Caracuaru, estos pasan al distrito 11 con cabecera en Pátzcuaro y Tzitzio se integra al 06 con cabecera en Ciudad Hidalgo.

Asimismo al 03 se le integran otros municipios como Maravatío, Contepec, Aporo, Senguio, Epitacio Huerta y Talpujahuá.

Guzmán López, señaló que para los ciudadanos no tiene ninguna implicación esta nueva distritación, ya que no tienen que llevar a cabo ninguna actualización o movimiento de su credencial.

La única diferencia que genera esta nueva conformación de los distritos, dijo, es en materia de representación de ciudadanos por parte de los Diputados Federales.

## Aldo Argueta Martínez presentará su Informe de Actividades

H. Zitácuaro, Mich.- El regidor, Aldo Argueta Martínez estará realizando su Informe de Actividades el próximo miércoles 06 de septiembre en Salón Romanos a las 15:30 horas.

Lo anterior, responde a una rendición de cuentas con la ciudadanía, sin duda, un ejercicio valioso el que realizará el regidor para que la gente este enterada de lo que esta haciendo en cabildo y conozcan de primera mano las gestiones que realiza; así como los programas sociales que impulsa.

Al respecto, Aldo Argueta señaló que es importante dar a conocer los temas que desde cabildo viene empujando "queremos que la ciudadanía sepa y escuche lo que estamos haciendo en el cabildo y las gestiones que hicimos ante diferentes instancias de los tres órdenes de gobierno".

"Me gustaría que los ciudadanos me acompañen para hacer este ejercicio democrático de rendición de cuentas, es por eso que los invito este próximo miércoles, al Salón Romanos, para que sean ustedes los que valoren el trabajo que vengo realizando", dijo.

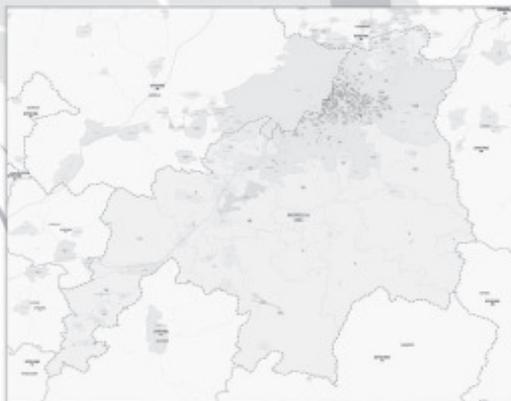
Cabe señalar que el regidor priísta Aldo Argueta viene trabajando con una agenda amplia no solo por Zitácuaro, también hay que recordar que es el Dirigente Estatal del Instituto Reyes Heróles Michoacán (IRH) y también es el Presidente Nacional de Asociación de Regidores de México (ANAREM).



El regidor, Aldo Argueta Martínez estará realizando su Informe de Actividades el próximo miércoles 06 de septiembre en Salón Romanos a las 15:30 horas.

## ¡Conoce tu nuevo distrito electoral!

A partir de ahora, en el estado de Michoacán hay nuevos distritos electorales federales para hacer más equitativa la elección de las diputadas y diputados del Congreso de la Unión.



# México requiere una nueva lucha histórica, y hoy, la esperanza ya cambió de manos: Adriana Hernández Ñíguez

- Inician festejos patrios en el Comité Directivo Estatal del PRI Michoacán con el izamiento de la Bandera de México.



México debe ser cambiado como se han realizado las luchas históricas, y hoy, la esperanza ya cambió de manos, afirmó la diputada local, Adriana Hernández Ñíguez.

Morelia, Mich., a 04 de septiembre de 2023. En el escenario de un país dividido, cuyas

instituciones fueron desmontadas en aras de una falsa austeridad, un servicio público degradado, un sistema judicial acosado y un régimen de transparencia boicoteado, México debe ser cambiado como se han realizado las luchas históricas, y hoy, la esperanza ya cambió de manos, afirmó la diputada local, Adriana Hernández Ñíguez, quien fungió como oradora oficial en inicio de los festejos por el Mes Patrio en el Comité Directivo Estatal del PRI Michoacán.

“La esperanza como también lo ha dicho nuestro presidente del Comité Ejecutivo Nacional y lo ha dicho nuestra próxima presidenta de México, la esperanza ya cambió de manos. Frente a la traición cometida desde el poder toca recuperar las luchas históricas. Insistir, como lo dijo la próxima presidenta de México, en que la ley sí es la ley. Remarcar nuestro respeto por las instituciones y sus operadores. Reforzar nuestra fe en la educación y la ciencia como vehículos de ascenso y transformación social”, mencionó.

La diputada local priista afirmó que, de cara al próximo proceso electoral por la Presidencia de México, es necesario hacer de la competencia política un espacio civilizado de discusión ya que se requiere de firmeza y humanismo para la recuperación de nuestro país, porque el odio es una emoción propia de

“gente pequeña y los mexicanos somos gigantes, más no por la fuerza de nuestros cuerpos sino de nuestros valores. Por ello el amor deberá suplantar la actual narrativa de encono que tanto nos ha dividido”, aseguró.

Recordó que, hoy es tiempo de las mujeres y a ellas les toca construir ciudadanía, así como oportunidades para todos bajo el cobijo de los símbolos que nos dan identidad como mexicanos.

También, en el acto cívico, Merced Orrostieta Aguirre, secretario de Cultura del CDE, recordó que septiembre es un mes muy especial para los mexicanos, no solo por la historia, sino también por el significado y valor de representa. Indicó que además de festejar el Grito de Dolores y la sucesiva Independencia de México, en este mes se tienen fechas de relevancia como la Promulgación de las Leyes de Reforma el 6; la Gesta Heroica de los Niños Héroe, el día 13; los natalicios de Ricardo Flores Magón el 16 y el del Generalísimo José María Morelos y Pavón, el día 30.

En el izamiento de nuestro Lábaro Patrio estuvieron presentes el presidente del Comité Directivo Estatal, Memo Valencia y la secretaria General, Xóchitl Gabriela Ruiz González; Jesús Hernández Peña, coordinador de la bancada del PRI en el Congreso del Estado; las diputadas priistas, Daniela de los Santos Torres, Gloria del Carmen Tapia Reyes y Samanta Flores Adame, así como secretarios, dirigentes de organizaciones, sectores y organismos especializados del PRI Michoacán.

## Inicia Secretaría de Bienestar pago de pensiones del 7 al 28 de septiembre

Ciudad de México, 05 de septiembre de 2023.- La secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel Reyes, informó que, a partir del 7 de septiembre, inicia la dispersión de recursos a derechohabientes y beneficiarios de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad, y Programa de Apoyo para el Bienestar de Niñas y Niños, Hijos de Madres Trabajadoras en todo el país a través de la tarjeta del Banco del Bienestar.

Explicó que para el bimestre septiembre-octubre, derechohabientes y beneficiarios recibirán su pensión o programa a través de depósito bancario del 7 al 28 de septiembre.

Inicia Secretaría de Bienestar pago de pensiones y programas del bimestre septiembre-octubre

Para ofrecer mejor atención a derechohabientes, el depósito se realizará de acuerdo con la letra del primer apellido del 7 al 28 de septiembre

La secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel, recordó que todos los trámites son gratuitos

Ciudad de México, 05 de septiembre de 2023.- La secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel Reyes, informó que, a partir del 7 de septiembre, inicia la dispersión de recursos a derechohabientes y beneficiarios de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad, y Programa de Apoyo para el Bienestar de Niñas y Niños, Hijos de Madres Trabajadoras en todo el país

### DEPÓSITO BANCARIO

SERÁ POR LETRA DE TU PRIMER APELLIDO

**Bimestre septiembre-octubre 2023**

LETRAS	DEPÓSITO	SEPTIEMBRE
A	JUEVES	7
B	VIERNES	8
C	LUNES	11
D, E, F	MARTES	12
G	MIÉRCOLES	13
H	JUEVES	14
I, J, K	LUNES	18
L	MARTES	19
M	MIÉRCOLES	20
N, Ñ, O	JUEVES	21
P, Q	VIERNES	22
R	LUNES	25
S	MARTES	26
T, U	MIÉRCOLES	27
V, W, X, Y, Z	JUEVES	28

MÁS INFORMACIÓN EN: [gov.mx/bienestar](http://gov.mx/bienestar)

A PARTIR DEL DÍA DEL DEPÓSITO PUEDES DISPONER DE TU PENSIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO BIENESTAR

a través de la tarjeta del Banco del Bienestar.

Explicó que para el bimestre septiembre-octubre, derechohabientes y beneficiarios recibirán su pensión o programa a través de depósito bancario del 7 al 28 de septiembre.

Añadió que, para brindar mejor atención a derechohabientes, el depósito bancario se realizará de acuerdo con la letra del primer apellido, por lo que no es necesario acudir antes de la fecha programada, ya que el recurso estará disponible a partir del día señalado en el siguiente calendario:

- A: Jueves 7 de septiembre
- B: Viernes 8 de septiembre
- C: Lunes 11 de septiembre
- D, E, F: Martes 12 de septiembre
- G: Miércoles 13 de septiembre
- H: Jueves 14 de septiembre
- I, J, K: Lunes 18 de septiembre
- L: Martes 19 de septiembre
- M: Miércoles 20 de septiembre
- N, Ñ, O: Jueves 21 de septiembre
- P, Q: Viernes 22 de septiembre
- R: Lunes 25 de septiembre
- S: Martes 26 de septiembre
- T, U: Miércoles 27 de septiembre
- V, W, X, Y, Z: Jueves 28 de septiembre

Abundó que 11.5 millones de derechohabientes mayores de 65 años recibirán pensión de cuatro mil 800 pesos bimestrales a través de la Tarjeta de Bienestar; un millón 276 mil 874 personas con discapacidad recibirán dos mil 950 pesos; y más de 223 mil 997 niñas y niños, hijos de madres trabajadoras, recibirán mil 600 pesos correspondientes al bimestre septiembre-octubre.

Precisó que, para aclarar cualquier duda, está disponible la página oficial de la Secretaría de Bienestar: [gov.mx/bienestar](http://gov.mx/bienestar) o el número telefónico de la Línea de Bienestar 800-639-42-64.

# Salud sexual, fundamental para un sano desarrollo de las personas: Gloria Tapia

**-En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Sexual, recordó que tener una buena salud sexual significa estar bien informado, ser cuidadoso y respetuoso con nosotros mismos y con los demás.**



La salud sexual es fundamental para un sano desarrollo de las personas pues incide tanto en la vida física, mental, emocional y social, subrayó la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

La salud sexual es fundamental para un sano desarrollo de las personas pues incide tanto en la vida física, mental, emocional y social, subrayó la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Sexual, la diputada por el Distrito de Zitácuaro recordó que tener una buena salud sexual significa estar bien informado, ser cuidadoso y respetuoso con nosotros mismos y con los demás.

“Una buena salud sexual entraña la

elección que sea seguro, eficaz, asequible y aceptable.

“La salud sexual implica también la posibilidad de que las personas estén debidamente informadas y empoderadas para autoprotgerse de las infecciones de transmisión sexual”.

La legisladora recordó que la Organización Mundial de la Salud define a la salud sexual como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, por lo que se requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, con la libertad para decidir cuándo procrear y con qué frecuencia”.

Gloria Tapia refirió que para mantener la salud sexual y reproductiva, es necesario que las personas tengan acceso a información veraz y a un método anticonceptivo de su

## Sedeco acompaña a empresas michoacanas para vincularse con grandes compradores

**Durante Abastur 2023, el escaparate líder en México y Latinoamérica para la proveeduría**

Ciudad de México, 3 de septiembre de 2023.- Con el propósito de generar promoción de Michoacán y sus productores, la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), a cargo de Claudio Méndez Fernández, acompañó a 25 marcas en Abastur 2023, el escaparate líder en México y Latinoamérica para la proveeduría del sector de hoteles, restaurantes, cafeterías y catering (Horeca).

Por medio de la Dirección de Comercialización de la Sedeco, se explicó que este foro ayudó a los productores michoacanos a superar las barreras estatales para llegar a ser proveedores de empresas nacionales e internacionales.

Marcas como Queso Celia, Mezcal Inspiración, y Grupo Fryen, entre otras, tuvieron la oportunidad de ofertar su producción, y generar encuentros de negocios con grandes empresas del país con la posibilidad de formar parte de su proveeduría.

Un ejemplo es el encuentro de negocios que se sostuvo entre los productores michoacanos asistentes al foro e integrantes de la Cámara Nacional de la Industria Restaurantera (Canirac) Ciudad de México y Estado de México.

La Secretaría de Turismo (Sectur) y el Instituto del Artesano Michoacano (IAM) participaron con la promoción, exhibición y venta de artesanías del 30 de agosto al 1 de septiembre.



Con el propósito de generar promoción de Michoacán y sus productores, la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), a cargo de Claudio Méndez Fernández, acompañó a 25 marcas en Abastur 2023, el escaparate líder en México y Latinoamérica para la proveeduría del sector de hoteles, restaurantes, cafeterías y catering (Horeca).

## Niegan entrada a alumno porque el uniforme no es de la misma tela del que vende la escuela

**-Madre de familia presenta queja contra escuela de su hijo.**

Morelia, Michoacán, a 4 de septiembre de 2023. Una madre de familia recurrió a las redes sociales de esta Comisión Estatal de Derechos Humanos, a fin de denunciar que a su hijo le fue negada la entrada porque su uniforme de educación física no es de la misma tela del que venden en la propia escuela.

Dijo que se le hace injusto, puesto que el informe referido cumple con todas las características: es del mismo color, del mismo modelo e incluso lleva el escudo del plantel, solo que la tela es diferente.

Agregó que en el mismo caso están otras madres y padres de familia, pues aproximadamente el 20 por ciento del alumnado cuenta con ese tipo de uniforme.

Destacó que el problema radica en que en la escuela vende el vestuario deportivo a un costo muy elevado y que ella no tiene posibilidades de adquirirlo ahí, pero eso lo confeccionó por su cuenta.

Aclaró que por parte de las autoridades del plantel nunca hubo un comunicado oficial o un mensaje en el que les informara que el uniforme no podía ser de otra tela.

Por lo arriba descrito, la CEDH levanto la queja correspondiente en contra de quien resulte responsable, pues se está violando el derecho a la educación, consagrado en el Artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.





# laRegión

## \$10.00 Ejemplar

# SEE fortalece escuelas del oriente; envía 31 docentes a Zitácuaro

- Este Gobierno ha asignado a más de 2 mil 800 maestros a planteles que los requieren



La Secretaría de Educación del Estado (SEE) mantiene su labor para garantizar el servicio docente en toda la entidad. Con transparencia y apego a la norma, recientemente fueron enviados 31 maestras y maestros a Zitácuaro a 21 escuelas, cubriendo casi la totalidad de la necesidad en ese municipio.

total de 31 profesores para dicha zona. Más del 75 por ciento de la necesidad docente en Zitácuaro está siendo atendida con los docentes que están llegando en estos días a la región, todos, tras participar en un proceso transparente comandado por la autoridad educativa.

En ese sentido, la SEE hace un llamado a padres y madres de familia, profesores de la zona y autoridades municipales, a sumarse para la integración de los nuevos docentes a las 21 escuelas a las que se están incorporando, en beneficio de cientos de niñas y niños.

Asimismo, pide a las comunidades escolares no caer en engaños de personas que se oponen al reordenamiento que se vive en SEE y buscan boicotear el trabajo que se hace para llevar profesores a las escuelas que los requieren.

Morelia, Michoacán, 4 de septiembre de 2023.- La Secretaría de Educación del Estado (SEE) mantiene su labor para garantizar el servicio docente en toda la entidad. Con transparencia y apego a la norma, recientemente fueron enviados 31 maestras y maestros a Zitácuaro a 21 escuelas, cubriendo casi la totalidad de la necesidad en ese municipio.

Fueron 22 nuevos docentes los asignados en días pasados, mientras que, por el proceso de cambio de centro de trabajo se enviaron nueve, lo que da un

## SSP emite recomendaciones para proteger a menores estudiantes

- Para que las madres y padres de familia tomen medidas preventivas para garantizar la seguridad e integridad de sus niñas y niños.

Michoacán, 3 de septiembre del 2023.- Con el regreso a las aulas de más de 900 mil niñas y niños de educación básica, la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), comparte una serie de recomendaciones a las madres y los padres de familia, con la finalidad de garantizar la integridad de las y los estudiantes.

En esta era digital, es común que los usuarios de las distintas redes sociales compartan fotos y videos de sus hijas e hijos, sobretodo al comienzo de un nuevo ciclo escolar; donde desconocen los riesgos que implican estas acciones.

Por lo anterior, el personal de la Policía Cibernética de la SSP, brinda las siguientes recomendaciones:

- Evite subir fotografías de sus hijas e hijos, a redes sociales.
- No comparta fotografías afuera de escuelas o portando uniformes.
- Hable con sus hijas e hijos sobre los riesgos digitales.
- Utilice herramientas de control parental.

Con estas medidas, esta institución trabaja de la mano de la ciudadanía para garantizar el bienestar y seguridad de las y los integrantes de las familias. De igual forma, en la línea de Emergencias 911, el personal calificado de la SSP está siempre disponible para brindar apoyo y orientación a quien lo necesite.

**Ahh Chingá...!**

Después de los atentados del 11 de septiembre, una empresa que tenía sus oficinas en el World Trade Center invitó a sus ejecutivos y empleados que por alguna razón habían sobrevivido al ataque, a compartir sus experiencias. La gente estaba viva por las razones más simples: Al director de una compañía se le hizo tarde porque era el primer día de kinder de su hijo. Una mujer se retrasó porque su despertador no sonó a tiempo; A uno se le hizo tarde porque se quedó atorado en la carretera por un accidente; A otro se le fue el autobús; Alguien se tiró comida encima y necesitó tiempo para cambiarse; Otro, su auto no arrancó; Otra regresó a contestar el teléfono; Otra tuvo un bebé. Pero la historia que más impresionó fue la de un señor que se puso un par de zapatos nuevos esa mañana, y al caminar le salió una ampolla. Se detuvo en la farmacia por una curita y por eso está vivo hoy.

**Simple experiencias de sobrevivientes del atentado del 11 de septiembre**

**Recomendaciones regreso a clases**

- ❏ Evita subir fotografías de tus hijas e hijos.
- ❏ No compartas fotografías afuera de escuelas o portando uniformes.
- ❏ Habla con tus hijas e hijos sobre los riesgos digitales.
- ❏ Utiliza herramientas de control parental.

En caso de emergencia, ¡contáctanos!

Secretaría de Seguridad Pública | Michoacán | 089

**la Región**  
\$10.00 Ejemplar

# Suman 8 días de protesta de agremiados al SUTOPDSSM

- Si continúa la indiferencia del Gobierno del Estado, estarán tomando carreteras



Agremiados al Sindicato Único de Trabajadores de Organismos Públicos Descentralizados de los Servicios de Salud de Michoacán (SUTOPDSSM), mantienen por octavo día consecutivo el paro de brazos caídos y toma de áreas administrativas de clínicas, hospitales y centros de salud de todo el estado.

H. Zitácuaro Michoacán, 04 de septiembre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Agremiados al Sindicato Único de Trabajadores de Organismos Públicos Descentralizados de los Servicios de Salud de Michoacán (SUTOPDSSM), mantienen por octavo día consecutivo el paro de brazos caídos y toma de áreas administrativas de clínicas, hospitales y centros de salud de todo el estado.

La protesta sigue siendo la firma del contrato colectivo de trabajo el cual ya es un laudo ganado ante la Suprema Corte de Justicia de la Nación, el cual falló a favor de la SUTOPDSSM desde hace tiempo. Sin embargo el Gobierno del Estado, no ha querido acatar esta disposición.

Ante tal indiferencia, los agremiados al SUTOPDSSM, señalaron que no darán marcha atrás, sino que continuarán con las acciones que comenzaron hace una

semana, incluso se pretende radicalizarlas mediante la toma de carreteras.

Martha Hernández Mejía, comisionada de la Jurisdicción Sanitaria No 3 en esta ciudad, expuso que están conscientes del problema que se genera con este tipo de protestas, por lo tanto se mantienen funcionando área de urgencias y consultas para no afectar a la población.

Lamentó que la negativa del Gobierno del Estado para atender sus demandas ha sido nula, aún cuando en anteriores reuniones y mesas de trabajo se dijo lo contrario. Ante tal panorama recordó que en el 2020 cuando estaba la pandemia, todo el personal de salud eran héroes y ahora ni siquiera les dan la cara.

“Merecemos respeto y que den atención a nuestro movimiento porque estamos exigiendo algo que ya se ganó; el Gobierno del Estado quiere que nos cansemos pero no vamos a desistir”.

Asimismo como representante del SUTOPDSSM señaló que este tipo de movimiento los desgasta, porque no hay intenciones de hacer acuerdos, pero van a continuar y esa es la postura de todos los trabajadores.

## Michoacán, entre los 10 estados con mejor manejo de presupuesto

- De acuerdo al diagnóstico del Presupuesto basado en Resultados y Sistema de Evaluación del Desempeño.

Morelia, Michoacán, 5 de septiembre de 2023.- Michoacán se ubica en la posición número 10 a nivel nacional en la implementación del Presupuesto basado en Resultados y Sistema de Evaluación del Desempeño (PbR-SED), con un 89.2 por ciento de su cumplimiento, informó la Coordinación de Planeación para el Desarrollo del Estado de Michoacán (Cpladem).

En la etapa de planeación, pasó de un 97.5 por ciento en 2022 a un 100 por ciento en 2023, al vincular los programas presupuestarios y las matrices de indicadores para resultados, con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos en el Plan de Desarrollo Integral (Pladim).

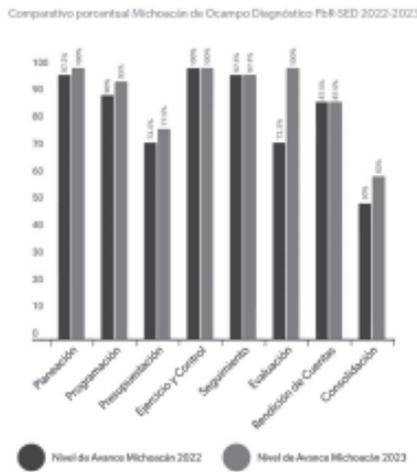
Gracias a esto, ahora podemos conocer cuánto del presupuesto ejercido contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, como en el caso de Paz, Justicia e Instituciones Sólidas, en el

cual, el 52 por ciento de lo que se ha utilizado en el segundo trimestre 2023 participa en el cumplimiento de este objetivo, lo que significa más de 21 mil millones de pesos.

La Cpladem, a través del Sistema de Seguimiento a los Aspectos Susceptibles de Mejora, da continuidad a las recomendaciones hechas a las entidades y dependencias públicas después de sus evaluaciones para promover su mejoría. En 2023 ha aumentado la atención a estas, por lo que la etapa de evaluación en el estado pasa de un 72.5 por ciento a un 100 por ciento en este año.

La implementación del Presupuesto basado en Resultados es de gran relevancia para el Gobierno del Estado, ya que de esta

Avance en cada sección del Diagnóstico Presupuesto basado en Resultados y Sistema de Evaluación del Desempeño (PbR-SED) de 2022 a 2023



Fuente: Elaboración propia con base en los informes emitidos por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, disponibles en la página de Transparencia Presupuestaria, sección Entidades Federativas: <https://www.transparenciapresupuestaria.gob.mx/Entidades-Federativas>

manera las dependencias y los entes públicos toman mejores decisiones presupuestarias para orientar sus programas a mejorar las condiciones sociales, haciendo un uso eficiente de sus recursos.

A la fecha se ha duplicado el número de servidores públicos que han recibido capacitación por parte de la Cpladem en materia de Presupuesto basado en Resultados y Sistema de Evaluación del Desempeño, con 327 servidores públicos capacitados en lo que va del año. El objetivo es profesionalizar al personal frente a las instituciones públicas para que orienten sus acciones a resultados y sus programas atiendan las necesidades de la ciudadanía.

## SEE resuelve conflictos internos en escuelas

Secundaria Federal No. 1 y la Escuela Fray Alonso de la Veracruz, hoy tienen clases en armonía

Morelia, Michoacán, 5 de septiembre de 2023.- Este ciclo escolar inicia con el pie derecho en Michoacán, ya que además del compromiso que han refrendado las y los maestros en las aulas, también se ha visto la disposición para la resolución de conflictos como en la Secundaria Federal No. 1, y en la Escuela Primaria Fray Alonso de la Veracruz, informó la Secretaría de Educación del Estado (SEE).

En beneficio de mil 600 alumnos, los conflictos internos en ambas escuelas de nivel básico han sido resueltos tras la intervención de la autoridad educativa estatal y la voluntad de docentes, padres de familia y directivos que han participado en la resolución de las problemáticas internas.

En el caso de la Secundaria Federal No. 1 de Morelia se nombró como nueva directora a la maestra Rosalba Hernández Bolaños; mientras que en la Escuela Fray Alonso de la Veracruz, ubicada en Tiripetío, fue asignada la maestra María Gloria Aguilera Ramírez.

De esta forma, alrededor de mil 400 alumnos de la Federal No. 1, así como 200 de la primaria de Tiripetío, se ven beneficiados al poner fin a situaciones conflictivas que impactaban en la educación impartida en dichos planteles.

Con la intervención de autoridades de nivel básico, así como de áreas jurídicas y de conciliación, las comunidades escolares hoy mantienen su actividad en armonía. En ese sentido, la SEE hace un llamado a seguir anteponiendo el derecho de las y los niños a su educación, en un ambiente sano y seguro.



Este ciclo escolar inicia con el pie derecho en Michoacán, ya que además del compromiso que han refrendado las y los maestros en las aulas, también se ha visto la disposición para la resolución de conflictos como en la Secundaria Federal No. 1, y en la Escuela Primaria Fray Alonso de la Veracruz, informó la Secretaría de Educación del Estado (SEE).

## La vitamina que previene los tumores, pero que es ignorada por los doctores

Al igual que la vitamina D, esta vitamina es importante para la prevención de los tumores, la osteoporosis y la enfermedad cardíaca. Pero, a pesar de que la investigación apoya estos impresionantes beneficios, casi el 100 % de las personas no posee los niveles adecuados de esta vitamina. ¿Por qué seguir ignorándola?

Vitamina K: la vitamina que previene el cáncer

**Análisis escrito por Dr. Joseph Mercola**  
29 de Agosto, 2021

Cómo integrar más vitamina K en su alimentación

### HISTORIA EN BREVE

La vitamina K, al igual que la vitamina D, es fundamental para prevenir el cáncer, la osteoporosis y las enfermedades cardíacas

En el año 2008, un grupo alemán de investigación descubrió que la vitamina K2 brinda una protección substancial contra el cáncer de próstata, el cual es el tipo de cáncer más común entre los hombres en Estados Unidos

De acuerdo con el Dr. Cees Vermeer, los hombres que tomaron las cantidades más altas de K2 tuvieron un riesgo aproximadamente 50 % menor de desarrollar cáncer de próstata

Consumir muchos vegetales verdes aumentará naturalmente sus niveles de vitamina K1, especialmente la col, espinaca, col silvestre, el brócoli y las coles de Bruselas

La vitamina K podría ser "la siguiente vitamina D" si las investigaciones continúan aclarando el número creciente de beneficios que le brinda a su salud.

El Dr. Cees Vermeer, uno de los investigadores principales en el campo de la vitamina K, fundó en 1975 un grupo de investigación de esta vitamina, el cual es actualmente el grupo de investigación más grande en esta área de las ciencias de la nutrición.

¿Quisiera adivinar cuántas personas tienen un nivel adecuado de vitamina K?

Prácticamente cero, de acuerdo con el Dr. Vermeer y otros expertos en el campo.

La mayoría de las personas obtienen de su alimentación tan sólo la cantidad suficiente para mantener la coagulación adecuada de la sangre, pero NO la suficiente para protegerlos



contra los siguientes problemas de salud:  
Cáncer de próstata, pulmón, hígado y leucemia

Calcificación arterial, enfermedades cardiovasculares y venas varicosas  
Osteoporosis

Problemas de salud cerebral, como la demencia, cuyas especificidades aún se están estudiando

La vitamina K viene en dos formas y es importante entender las diferencias entre ellas, antes de planear su estrategia de ataque con un plan nutricional.

Dos tipos básicos de vitamina K

La vitamina K puede clasificarse en K1 y K2:

1. Vitamina K1: se encuentra en los vegetales verdes, la K1 va directamente a su hígado y le ayuda a mantener un sistema saludable de coagulación sanguínea. Este es el tipo de vitamina K que los niños necesitan para ayudarles a prevenir un trastorno hemorrágico serio.

También es la vitamina K1 la que previene que sus vasos sanguíneos se calcifiquen, además ayuda a que los huesos retengan el calcio y desarrollen la estructura cristalina correcta.

2. Vitamina K2: las bacterias producen este tipo de vitamina K. Se encuentra presente en el intestino en altas cantidades, pero desafortunadamente no se absorbe ahí y, por lo tanto, la mayoría se expulsa en las heces.

La K2 va directo a las paredes de los vasos, huesos y tejidos, menos los del hígado. Se encuentra en los alimentos fermentados, particularmente en el natto japonés, el cual es, por mucho, la fuente más rica de K2.

La vitamina K2 puede convertirse en K1 en el cuerpo. Como suplemento, la K1 es menos costosa, por lo que es la forma que se utiliza en los neonatos.

## Como saber si la miel es pura o adulterada

Para poder distinguir la miel buena de la miel adulterada que no es nada más que azúcar existen diferentes trucos y consejos a los cuáles podemos recurrir, como los siguientes:

En ocasiones se pueden encontrar impurezas como la cera o el polen de las abejas, debiendo ser consciente de que, además, también hay diferencia en el aroma. También hay que atender a la densidad y la baja humedad, ya que la natural acostumbra a ser más espesa que la procesada. Asimismo, también acaba cristalizando en el interior del bote.

El truco del vaso de agua  
Uno de los trucos para distinguir ambos tipos de miel es utilizar un vaso de agua. Es suficiente con echar miel en un vaso con agua caliente, para posteriormente removerlo durante un rato. Si se disuelve es que se trata de una miel adulterada con azúcar, pero si la mayor parte continúa en el fondo, es probable que nos encontremos ante un producto que verdaderamente es natural.

También se puede comprobar con agua sin remover, observando en este caso cómo cae el producto. Es suficiente con echar una cucharada en el vaso y si cae al fondo del vaso con grumos es una miel pura, y si se mezcla con el agua está adulterada.

Truco del papel

Un método muy sencillo es echar un



poco de miel en un trozo de papel, siendo suficiente con apenas una gota, y esperar un minuto. Una vez retirado, se debe observar el papel, y si el producto es puro, habitualmente es que esté solo un poco pegajoso, pero prácticamente seco, mientras que, si está adulterada, se queda mojado, y eso significará que ha sido rebajado con agua.

Truco del vinagre

Con solo echar un poco de vinagre en la miel podemos saber si es pura o no. Si no ocurre nada estaremos ante un producto 100% natural, mientras que, si surge espuma, es que está adulterada.

Utilizando pan

Si tienes pan duro en tu casa, lo puedes utilizar para saber si es una miel buena o miel adulterada. Es suficiente con introducirlo en el bote de miel, de manera que quede sumergido. Si se mantiene duro es que es un producto puro, mientras que si se ablanda se trata de un producto adulterado que ha sido rebajado con agua.

## Contemplando la Creación

P. Ángel Espino García

### UNA MIRADA AL UNIVERSO Y A SU AUTOR (65)



1.- EL RELATO. Un niño encontró un nido con 3 jilgueros recién nacidos.

Los llevó a casa y los encerró en su jaula, que colgó junto al jardín. La mamá jilguero buscó a sus hijos y los encontró, guiada por el instinto de madre y el pjar de sus crías. Cada día la madre les llevaba alimento a sus hijos, y al verlos en la prisión, le brotaba el llanto. Les daba granos de trigo y de maíz con su pico por los alambres de la jaula. Así era día con día. Cuando el niño vio que ya podían volar, abrió la jaula y los liberó, pero encerró a la mamá, para que cantara. El niño pensó que los hijos le darían de comer a su madre, como ella les había dado, pero los hijos nunca regresaron. ¡Qué ingratos pájaros!, dijo el niño. Así son algunos hijos con sus padres.

2.- LA SAGRADA BIBLIA. "Tobías dijo a su hijo: cuando yo muera, dame una sepultura decente. Respeta a tu madre y no la abandones ni un solo día de su vida. Dale gusto en todo lo que ella quiera y no la contraríes nunca. Acuérdate, hijo mío, de cuántos peligros pasó cuando te llevaba en su seno. Acuérdate del Señor Dios durante toda tu vida. Procede con honradez toda tu vida y no sigas el camino del mal". (Tobías 4,3-5)

3.- VARIAS FORMAS DE NEBULOSAS PLANETARIAS. Hay de tres tipos: esféricas, elípticas y bipolares. La Nebulosa "La Mariposa", es bipolar y tiene dos lóbulos en forma de alas de mariposa. La Nebulosa "Ojo de Gato", es elíptica y está rodeada por un grupo de anillos, inflados como burbujas. La Nebulosa del "Rectángulo Rojo", es bipolar. Y la Nebulosa "NGC 2392, es esférica. Parece a distancia, una cabeza rodeada por una capucha llena de hilos. Los astrónomos calculan que nuestro Sol, será una nebulosa planetaria, dentro de unos 5 mil millones de años. Dice la Biblia: "Más vale adquirir sabiduría que oro y más vale entendimiento que plata". (Pr 16, 16) No olvidemos la frase de Jung: "Para explicar un Universo Holístico, se necesita un Universo Místico".

**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**

**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.

## ¿Qué hacer si tu perro está cojeando?

Cojear no es "normal", y algunas causas son graves y requieren tratamiento

Si tu perro cojea, es importante saber qué pata es, cuándo lo hace (por ejemplo, después del ejercicio o después de una siesta) y la gravedad

Estos tres pasos te ayudarán a saber si es necesario llevarlo al veterinario

El ejercicio terapéutico debe ser la base de la rehabilitación integral, que se enfoque en el equilibrio y la propiocepción, el fortalecimiento de la zona core, la resistencia y la flexibilidad, para recuperar la movilidad y prevenir otras lesiones

La terapia de rehabilitación debería ser básica en el tratamiento de mascotas discapacitadas, lesionadas o débiles

### Por la Dra. Karen Shaw Becker

Muchos, o incluso la mayoría de los perros, cojean de vez en cuando; aunque esto no es normal, si tu perro está sano y es muy activo, en ocasiones puede deberse a un dolor en la pata o músculo que suele aliviarse por sí solo en cuestión de horas.

Y como dije, aunque no es "normal" que tu perro cojee, hay algunos casos más graves



que otros.

¿Con cuál pata cojea tu perro?

Cuando un perro tiene una cojera leve o problemas que afectan más de una de sus patas, puede ser difícil determinar la causa principal. Sin embargo, cuando esto sucede, los perros suelen tratar de quitar peso de la pata que más les duele.

Si tu perro cojea de la pata delantera, es muy probable que levante la cabeza cuando la pata adolorida toca el suelo y la baje cuando ponga su peso sobre la pata sana. Pero, si cojea de su pata trasera, se inclinará hacia adelante para quitar el peso de esa parte de su cuerpo, y es probable que levante la cola o la cadera cuando su pata adolorida toque el suelo.

## Sabervivir: 50 gramos de ciruelas pasas al día (2a y última parte)

### ANTIOXIDANTES PARA FRENAR LA PÉRDIDA ÓSEA

El hueso es un tejido vivo que está en constante renovación. Hasta los 30-35 años se construye más hueso del que se pierde; pero a partir de los 40, la destrucción supera a la construcción y vamos perdiendo masa ósea poco a poco.

En este proceso de envejecimiento óseo pueden influir múltiples factores, en especial la inflamación y el estrés oxidativo. Esto ocurre cuando los radicales libres (moléculas que atacan el organismo) y los antioxidantes (moléculas que lo protegen bloqueando los radicales libres) están desequilibrados, lo que impide una correcta renovación ósea.

Las frutas y las verduras que son ricas en compuestos bioactivos como el ácido fenólico, los flavonoides y los carotenoides pueden ayudar a protegernos contra la osteoporosis.

Las 3 cosas que tus huesos necesitan para mantenerse fuertes

Y una de las más estudiadas en este sentido han sido las ciruelas pasas: son muy ricas en minerales, vitamina K, compuestos fenólicos y fibra dietética, lo que puede ayudar a equilibrar la balanza a favor de los antioxidantes, frenando así el daño que provocan los radicales libres en los huesos.

### EL EFECTO PROTECTOR DE LAS CIRUELAS PASAS

Como decíamos, son muchos los estudios que han analizado el poder de las ciruelas pasas frente a la osteoporosis. Para llegar a conclusiones concretas, los investigadores analizaron datos de 16 trabajos realizados en ratones (diez estudios preclínicos y dos ensayos clínicos) y en todos ellos encontraron evidencia de que comer ciruelas pasas ayudó a reducir la inflamación y el



estrés oxidativo y promovió la salud ósea.

Los ensayos clínicos demostraron que comer 100 gramos de ciruelas pasas (alrededor de 10 ciruelas pasas) cada día durante un año mejoró la densidad mineral ósea de los huesos del antebrazo y la parte inferior de la columna, y disminuyó las señales de pérdida ósea.

Además, comer 50 o 100 gramos de ciruelas pasas al día durante seis meses evitó la pérdida de densidad mineral ósea total y disminuyó la osteopontina, una proteína que es indicativa de destrucción ósea, en comparación con las mujeres que no comieron ciruelas pasas.

Los 5 hábitos que pueden perjudicar más a tus huesos

"En conjunto, la evidencia de los estudios sugiere que las ciruelas pasas pueden ayudar a reducir la pérdida ósea", asegura Rogers. Y es así porque reducen la inflamación y el estrés oxidativo, frenando así la pérdida de hueso. Pero ¿cómo lo logran?

Los investigadores tienen una hipótesis: las ciruelas pasas actúan de forma positiva sobre el microbioma intestinal y reducen la inflamación en el colon. Esto disminuye los niveles de citocinas proinflamatorias que llegan a la sangre y los marcadores de daño oxidativo. Un efecto protector que notan tus huesos.

## Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

### LOS AMOROSOS

Escritoras y escritores, se han referido al amor en sus textos, mientras que miles de artistas plásticos en sus obras han trascendido en las más profundas emociones, lo mismo millones de compositores hablan de lo sublime que es hablar, los intérpretes lloran en el escenario, y los padres y madres profesan por sus hijas e hijos dar la vida mismas por lo tanto que les quieren. Hay quienes han afirmando que amar y querer no es lo mismo, y hay razón, si sólo recordamos cuando decimos que amamos, y cuando, que queremos; por ejemplo, el querer salir a comer, por la necesidad imperiosa de alimento, pero sólo decimos que amamos cuando según nosotros no podremos estar sin esa otra persona. Como sea el caso, circunstancia o situación, nunca está de más, ni de sobra entregar lo más bello que puede tener el hombre y la mujer que habitamos la tierra, que es dejar sentir, y que sientan por nosotros emociones y éxtasis que nos muestran nuestra mismísima humanidad.



Aunque hay quienes afirman que el amor mueve el mundo, es también muy cierto que hay un falta de amor propio que va en incremento, y el antagonista, que es el odio, va ganando terreno, ésta afirmación la sustentamos cada que vemos los programas noticiosos, revistas especializadas o la sección de nota roja en los periódicos, pues no hay humanidad en el que a sangre fría asesina, no hay afecto dentro, ni fuera de quien sin piedad acaba con la vida de un ser de la misma especie, y algunas veces hasta podemos ver que es más fácil que animales muestren piedad, o acaben con un pelea, que los seres humanos. He visto a leones y hienas que pelean por la comida, por puro instinto, pero luego, hasta ellos, más o menos conviven, pero me ha tocado ver a vecinos que no se pueden ver, y viven en una lucha constante, por algo que pasó hace años, debido a que no pueden bajar el volumen de la música, o porque debido a cualquier desacuerdo insuperado, creen que vale la pena vivir, peor y con el respeto que las mascotas nos merecen, como se dice, como perros y gatos.

Si no somos capaces de cultivar el amor propio, al grado de alzar la voz, cuando se amerite, si no amamos a los hijos, los padres, los amigos, vecinos y la especie humana, veo poco posible que lo hagamos con el medio ambiente. Ciertamente hay quienes prefieren estar con su mascota o con la naturaleza que con la gente, pero las relaciones sociales son insustituibles, y se puede disfrutar de cada cosa a la vez, pues para todo hay tiempo y momento, pero el amor al prójimo no es una acción es un deber de las personas.

En la actualidad, cuando alguien nos dice, que estamos siendo muy románticos en lo que escribimos, pensamos o decimos, pareciera que fuera una ofensa, pero no es así, se trata de suspiros de humanidad, son momentos que afortunadamente llegan a nosotros para recordarnos lo importante de ser sensibles, lo valioso que es ver y disfrutar el sol, la noche o la lluvia, lo básico que es degustar y disfrutar de lo salado, dulce o agrio, y lo esencial que es no despegar los pies de la tierra. A la que debemos amar y servir, porque nos alimenta de lo que produce arriba y debajo de ella, de los tubérculos deliciosos que nos nutren como las zanahorias, la jicama, los rábanos o el betabel, de las leguminosas como las habas, los frijoles, alubias, soya, chicharos, lenteja o le garbanzo. No conforme con eso todas las hojas y flores de cientos de arboles que nos cuidan de inundaciones, curan enfermedades o simplemente nos cobijan con su sombra.

Como mujeres y hombres, no debemos dejar de amar ni un segundo, ni a ninguna criatura o elemento del entorno que nos acoge, antes mejor, identifiquemos como podemos mostrar a todo lo que nos rodea, ese afecto que en muchos todavía vive guardado, y que seguro encontraremos, y pudiéramos mostrar evitando maltratarlos, cortarles, hiriéndoles, exterminándoles. Hagamos las pases con nosotros y con los que hemos vivido enojados, disculpemos cada vez que nos ofendan y quienes nos violenten por no saber que es el amor, denunciemos, pongamos la justicia en las manos que se encargan de ello, no dejemos que el odio siga avanzando tan rápido, pues si eso sucede seguiremos peleados con nosotros y en guerra contra todos.

No es vida, no amar, no es queremos victimizar o permitir ser víctima, amar es querer y luchar por estar en paz.

Aliméntate de amor, vomita el rencor, elimina de tu lista diaria todo aquello que de manera consciente o inconsciente te hace creer que tomar un arma y dispararla te dará poder, pues eso te hará asesino, antes bien, cámbiate de canal al ver programas tóxicos, de pista o canción cuando las letras incluyen matar o morir, existiendo tanto en el mundo por aprender y descubrir y tanta baladas y sinfonías bellísimas, aprovechémoslas, qué necesidad tenemos de ser parte de la apología del delito.

## Bomberos de #Zitácuaro rescatan a felino atrapado entre piedras

Zitácuaro, Mich., 2 de septiembre de 2023.- Elementos del Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro rescataron a un felino que se encontraba atrapado entre piedras en la 3° cerrada de Crescencio Morales pte, como referencia frente al CBTIS 162.

El reporte se recibió a las 09:47 horas del sábado 02 de septiembre de 2023. La Unidad 018, con dos elementos a bordo, se dirigió al lugar de los hechos.

Al llegar, la señora C. X, quien realizó el reporte, les mostró el lugar donde se encontraba el felino, un gato doméstico de color blanco con negro. El animal se encontraba atrapado entre dos piedras, en una posición que le dificultaba moverse.

Los bomberos utilizaron herramientas de rescate para liberar al felino, sin causarle ningún daño. El animal fue puesto a salvo y entregado a su dueña, quien agradeció el trabajo de los rescatistas.

Hasta el momento se desconocen los hechos que llevaron al gato a quedar atrapado entre las piedras.

#rescateanimal

#Bomberos

## Mujer sufre impacto de bala y muere antes de recibir ayuda médica, en Ocampo

- La fémina limpiaba el objeto peligroso, el cual en determinado momento se accionó, indicaron fuentes allegadas al tema.

RED 113 MICHOCÁN/Redacción

Ocampo, Mich.- 04 de septiembre de 2023.-Una mujer sufrió un impacto de bala cuando, a decir de sus seres queridos, manipulaba un arma de fuego a la cual le daba limpieza; la fémina falleció minutos después camino a un hospital, informaron autoridades policiales.

El aparente accidente sucedió este lunes en la comunidad de Las Palmas, perteneciente a la Tenencia de El Rosario, municipio de Ocampo.

La ahora finada respondía al nombre de María Guadalupe C., de 50 años de edad, informaron las fuentes. Trascendió que la susodicha perdió la vida a bordo del vehículo que la canalizaba para recibir ayuda paramédica.

El caso fue reportado a la Fiscalía Regional, cuyos especialistas se encargaron de emprender las investigaciones respectivas para esclarecer el hecho.

## Tribunal de Justicia Administrativa invita a ciudadanos a denunciar actos de la autoridad municipal y estatal

- En Zitácuaro la oficina se encuentra en 5 de mayo sur 31 colonia centro

H. Zitácuaro Michoacán, 05 de septiembre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Ciudadanos cuyos derechos se vean violentados por la acción u omisión de la autoridad municipal, pueden interponer una demanda ante el Tribunal de Justicia Administrativa.

Las oficinas de esta dependencia en Zitácuaro, se encuentran en la calle 5 de mayo sur 31 colonia centro y dispone del número telefónico 153 6324.

Entre las situaciones en que el tribunal puede fungir como defensoría jurídica gratuita se encuentran: cobros indebidos de agua potable, impuestos estatales y municipales; ceses, bajas, suspensión o separación de elementos de Seguridad Pública y Procuración de Justicia. También infracciones de tránsito estatal y municipal, además de prestar asistencia legal a servidores públicos en procedimientos de responsabilidad administrativa.

Al respecto José Luis Esquivel, Defensor Jurídico del Tribunal Administrativo señaló que la función del tribunal es orientar, asesorar y representar de forma gratuita a los ciudadanos que lo requieran. Sus atribuciones son desahogar las consultas del particular en materia administrativa y fiscal.

Lamentó que muchas veces la gente desconoce que hay una oficina que lo puede defender en casos particulares y en este caso el tribunal trata temas administrativos que van desde cobros de créditos fiscales, alumbrado público, retención de vehículos o motocicletas.

“Cuando tengan un tema donde les sea retenido su vehículo, dónde no les den su infracción, que pasen con nosotros podemos ayudarles y estamos en la plena disposición de escucharlos”, expresó.



Ciudadanos cuyos derechos se vean violentados por la acción u omisión de la autoridad municipal, pueden interponer una demanda ante el Tribunal de Justicia Administrativa.

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

**Carteles Tabloide 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**

**AD PUBLICIDAD Matamoros Pte No. 2**

Un medio cuando de la red de la vida de las personas hablamos

AD Publicidad OMD Publicidad

**Adhesivos y papeles especiales**

Opalina, Couché, Sulfurada, Cromocote, Couché Adhesivo, Milard, Imitaciones.

**LONAS Impresoras**

100% CERO PÉRDIDA

**CIRUGÍA NEUROLÓGICA**  
**CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA**

**Dr. Gervith Reyes**

Agenda una consulta



[www.drgervith.com](http://www.drgervith.com)

[contacto@drgervith.com](mailto: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	