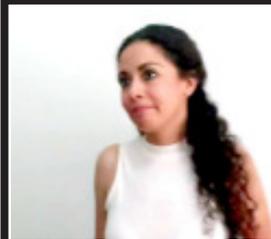




Logra carrera a campo traviesa Corre por tu mole 2023 reunir a familias enteras



Presentan documental "Estas tijeras cortan"



Abre sus puertas Primera Escuela Municipal del Deporte en Zitácuaro



Edición PDF



Escórame

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

\$10.00 Ejemplar

Informativo La Region

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Fundador y Director General: René Serrano García

MIÉRCOLES AÑO XXXIX
25 de Octubre de 2023 No. 2824

Angélica Nateras Paniagua pieza fundamental en la lucha sindical y formación de alumnos en el oriente



Acuerdan solución y liberan Centro de Salud



Regresa AMLO a Michoacán el próximo domingo

La seguridad es un tema que debemos atender todos los niveles de gobierno: Toño Ixtláhuac



SSM convoca a médicos para residencias en hospitales de Morelia



Requisitos aspirantes extranjeros

Secretaría de Salud Michoacán
Subdirección de Calidad y Enseñanza
Departamento de Capacitación y Formación de Recursos Humanos

- La documentación requerida es la misma que para los aspirantes nacionales (excepto RFC, CURP, INE), adicionalmente se debe entregar:
- Constancia de subregistro del número de selección institucional (los requisitos pueden consultarse en: www.cofra.salud.gob.mx).
- Copia a color de pasaporte y RM3 o Cédula de Residencia Temporal como "Estudiante" apostilladas en su país de origen (solo si es aceptado por la Institución Hospitalaria).
- Seguro de gastos médicos mayores contratado en su país de origen con cobertura internacional o en México con cobertura nacional. La vigencia de dicho seguro deberá cubrir el período que dure el Curso de Especialidad o Curso de Posgrado de Alta Especialidad en Medicina (solo si es aceptado por la Institución Hospitalaria).
- Seguro de responsabilidad profesional contratado en su país de origen con cobertura internacional o en México con cobertura nacional (solo si es aceptado por la Institución Hospitalaria).
- Presentar y aprobar el Examen de Competencia Académica (ECA) y el Examen de Lengua Extranjera en Inglés (ELE) que marca la Universidad Nacional Autónoma de México, según ordenanza aprobada por la misma universidad.
- En caso de NO contar con el Título Universitario de la carrera de Medicina Cirujano y/o Diplomado Universitario de la Especialidad pedida, tiene un plazo de 6 meses para entregar el mismo.

La documentación solicitada deberá ser entregada en físico, en un folder tamaño carta color paja, con caratula completa y especialidad en perfilado lateral.

Michoacán y Chile intercambian experiencias para reforzar la seguridad

Morelia, Michoacán, 24 de octubre de 2023.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, y la jefa de la Brigada Investigadora de Trata de Personas de la Policía de Investigaciones de Chile, Katherine Alejandra Vázquez, compartieron experiencias de programas y acciones para mejorar la seguridad y

prevención de la violencia.

Al sostener una reunión en Casa Michoacán, el mandatario expuso avances en el combate a delitos del fuero común, como la extorsión que en el estado ya se castiga por oficio y ha generado resultados importantes a partir de la denuncia ciudadana.

Destacó que esto se suma a la coordinación entre instituciones de seguridad del ámbito estatal y nacional, así como a la formación, equipamiento y capacitación de las policías municipales a través del Fondo para el Fortalecimiento para la Paz (Fortapaz).

"Las modalidades de la delincuencia han mutado y por eso debemos buscar e implementar nuevas formas de atender la inseguridad y las actividades delictivas, desde un enfoque normativo, formativo y

de uso tecnológico", comentó.

En tanto, la jefa de la Brigada Investigadora de Trata de Personas de la Policía de Investigaciones de Chile, Katherine Alejandra Vázquez, reconoció las acciones en materia de investigación, capacitación y tecnología para mejorar el sistema operativo de combate a la violencia.

Añadió que éstas podrían replicarse en su país dado los resultados alcanzados en Michoacán y comentó que, a su vez, el estado puede retomar experiencias de Chile en cuanto a la operación de sus policías.

400 familias se benefician con construcción de camino en El Granjeno

-Toño Ixtláhuac entregó la obra comprometida con los habitantes.

Zitácuaro, Mich., a 23 de octubre del 2023- Más de 400 familias de El Granjeno, se beneficiaron con una pavimentación de más de 350 metros lineales, construida por el #GobiernoDeSoluciones. Esta amplia obra en la comunidad perteneciente a la tenencia de Curungueo, se construyó con el firme compromiso de mejorar las condiciones de vida de los habitantes del lugar, explicó el edil.

Ixtláhuac reiteró que toda esta región seguirá en la ruta de desarrollo gracias a que es la zona donde se ampliará la planta chilena ARAUCO, acción que traerá una inversión millonaria e infraestructura en la demarcación, lo que traerá como resultado una derrama económica no sólo en la localidad, sino en todo el municipio.

El presidente municipal agregó que seguirá trabajando con la comunidad para que en la recta final de su administración haya más obra pública. Agradeció el interés y constante participación ciudadana de los vecinos para el avance del camino.



Más de 400 familias de El Granjeno, se beneficiaron con una pavimentación de más de 350 metros lineales, construida por el #GobiernoDeSoluciones.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, y la jefa de la Brigada Investigadora de Trata de Personas de la Policía de Investigaciones de Chile, Katherine Alejandra Vázquez, compartieron experiencias de programas y acciones para mejorar la seguridad y prevención de la violencia.

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE
MESES DEL
TESTAMENTO

DESCUENTOS
HASTA DEL
50%

Para facilitar
y fomentar el
otorgamiento de

TESTAMENTOS

Notaria Pública N°38 | 5 de mayor sur 41-a col centro
1530903 / 1535324

Informativo
la Región
Y PORTAL DE NOTICIAS DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: René Serrano García.

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

Subdirectora administrativa: Claudia Argueta González.

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

Reporteros: Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta

Sección sociales: Rosa Fuentes Mendoza.

Asesor Jurídico: Lic. Octavio Morales Balboa.

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

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

Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.

iamigo

NECESITAS
LA RED
MÁS VELOZ



Cámbiate a Telcel

Y DISFRUTA EL

TRIPLE DE GIGAS

Durante 4 meses

Aplica en todas las recargas a partir de \$50

Al cambiarte a Telcel en *iamigo*
Sin Límite

Incluye: **Minutos y mensajes**
Sin Límite +



A partir de la recarga de \$100

EVONET
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) Al momento de realizar una recarga a partir de \$50 el usuario recibirá el triple de datos. El beneficio aplica durante los 4 primeros meses a partir de que la línea queda activada. Las recargas realizadas de denominaciones inferiores a \$50 no incluyen los Beneficios que corresponden a la oferta regular. Las recargas se deberán realizar en una SOLA OPERACIÓN. En caso de que el usuario realice la recarga fuera de los momentos planeados el monto se reflejará en el saldo de la línea sin activar el beneficio. Los usuarios portados bajo esta promoción reciben los beneficios de forma automática cumpliendo las condiciones previamente indicadas. La promoción es válida únicamente en la primer portabilidad histórica de la línea. 2) Redes Sociales: Los Clientes que realicen recargas desde \$100 a compras paquetes \$100, en adelante y que se encuentren en esquema de cobro Amigo Sin Límite, recibirán como promoción el uso ilimitado en México sin costo adicional de datos en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones denominadas Facebook*, Messenger, Twitter*, Instagram* y Snapchat*; así como, el uso ilimitado en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea WhatsApp*. El uso de las redes sociales referidas se encuentra sujeto a la POLÍTICA DE USO DE REDES SOCIALES INCLUIDA en www.telcel.com/mex/mexico y a la POLÍTICA ANTIFRAUDE EN EL USO DE SERVICIOS ILIMITADOS disponible en www.telcel.com/justificantienda. 3) LOS MINUTOS Y MENSAJES DE TODO SERVO ILIMITADOS se encuentran sujetos a la POLÍTICA DE USO DE SERVICIOS SIN FRONTERA disponible en www.telcel.com/sinfrontera y a la POLÍTICA ANTIFRAUDE EN EL USO DE SERVICIOS ILIMITADOS disponible en www.telcel.com/justificantienda. 4) NO APLICAN PARA ENVÍO DE MENSAJES A MARICACIONES-CORREOS, LA PARTICIPACIÓN EN PREMIOS, JUEGOS O CONCURSOS, NI PARA LLAMAR A MARICACIONES-CORREOS O DE CORREO REVERTIDO (800 0980) O A SERVIDORES SATELITALES. Al recargar \$150 en una sola exhibición, comprar desde paquetes \$150 en adelante o comprar un Paquete Internet Amigo \$150 obtienes: 500 MB para el servicio de streaming de audio en Internet denominada Claro Música que podrán ser utilizados estando en México. Aplica para usuarios con esquema de Cobro Amigo Sin Límite. El beneficio aplica hasta que se agoten los MB generacionales o hasta el término de la vigencia de la recarga realizada. Lo que ocurra primero. El término de los datos indicados por promoción, el consumo de datos se cancelará a partir de los datos indicados para recuperación libre. Claro música es un servicio de suscripción que requiere de una suscripción con costo y de la opción de una cámara y aceptación de los términos y condiciones del servicio. La suscripción se puede realizar eligiendo como forma de pago el número telefónico, en cuyo caso el cargo se debitará del Saldo Amigo a nombre y por cuenta de Claro música. Información en www.claromusica.com. 5) DESCRIPCIÓN DE BELLERÍA CON EL EQUIPO EN AMIGO SIN LÍMITE. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro Música es responsabilidad del tercero que lo ofrece y se prestará conforme a la disponibilidad, calidad, servicios y condiciones ofrecidos por el tercero correspondiente. Válido en toda la República Mexicana con excepción de la CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Más información en www.telcel.com, *204, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados. *Mod. Preco. Incluye IVA. Vigencia al 31 de octubre de 2023.

Regresa AMLO a Michoacán el próximo domingo



El próximo domingo 29 de octubre, el presidente Andrés Manuel López Obrador, regresará al puerto de Lázaro Cárdenas con una agenda de política social y de programas del Bienestar.

Confía Morena Michoacán en que la Auditoría será factor clave contra la corrupción

Morelia, Michoacán; 21 de octubre del 2023.- El dirigente de Morena en Michoacán, Juan Pablo Celis Silva, dijo que tras la elección del nuevo auditor, hay confianza en que la Auditoría Superior de Michoacán volverá a ser clave en la lucha contra la corrupción.

Añadió que Miguel Ángel Aguirre Abellana, "auditor carnal" impuesto por el entonces gobernador Silvano Aureoles, convirtió a la Auditoría Superior de Michoacán en una fuente de corrupción, ya que desde ahí se chantajeaba a los alcaldes, había tráfico de influencias y se dejó de fiscalizar a la administración Silvanista.

"La llegada de un nuevo auditor representa el fin de una etapa marcada por la corrupción que previamente estuvo asociada a Miguel Ángel Aguirre Abellana, quien tenía vínculos cercanos con Silvano Aureoles y las cúpulas del conservadurismo que tanto dañaron a Michoacán", puntualizó.

En este contexto, el dirigente morenista felicitó a los legisladores de la Cuarta Transformación por continuar con su compromiso de rescatar a Michoacán de la corrupción, ya que "se han portado a la altura de las circunstancias desde que fue destituido el auditor carnal, después sometido a juicio político, y finalmente con la elección del nuevo titular de la ASM".

Subrayó que el nuevo Auditor Superior, Marco Antonio Bravo Pantoja, deberá desempeñar un papel fundamental para esclarecer los actos de corrupción cometidos durante la administración pasada.

Finalmente, desde Morena Michoacán se hizo un llamado a la oposición recordando el conocido dicho: "El que nada debe, nada teme", enfatizando la importancia de la transparencia y la rendición de cuentas.



El dirigente de Morena en Michoacán, Juan Pablo Celis Silva, dijo que tras la elección del nuevo auditor, hay confianza en que la Auditoría Superior de Michoacán volverá a ser clave en la lucha contra la corrupción.

Morelia, Michoacán, 23 de octubre de 2023.- El próximo domingo 29 de octubre, el presidente Andrés Manuel López Obrador, regresará al puerto de Lázaro Cárdenas con una agenda de política social y de programas del Bienestar.

El mandatario federal ha visitado la entidad en varias ocasiones en donde ha establecido compromisos de distintas obras para el desarrollo de la entidad.

Como parte de una serie de giras a la

entidad, el pasado 27 de enero, López Obrador estuvo en Michoacán donde encabezó la firma de convenio en materia de salud para la transferencia de los servicios que brinda el estado al programa de IMSS Bienestar.

Ese mismo día, el presidente se comprometió a impulsar la ampliación de la autopista Siglo XXI con una inversión por 7 mil 700 millones de pesos, del tramo que va de Zirahuén a Cuatro Caminos, en el municipio de Múgica, que actualmente se encuentra en curso y que está previsto, concluya su primera etapa hasta el municipio de Uruapan en el mes de diciembre.

Gloria Tapia mantiene diálogo permanente con habitantes del Distrito de Zitácuaro

Para dar mejores resultados a la población, la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXXV Legislatura mantiene diálogo permanente con sus representados para una mejor toma de decisiones dentro del Congreso Local.

La diputada local continúa con las giras de trabajo por las comunidades y colonias del Distrito de Zitácuaro, con la finalidad de atender las necesidades más sentidas de la población, y dar resultados efectivos, desde la solución de gestiones e impulso de iniciativas que respondan a los planteamientos de la gente.

Reconoció que para avanzar en la solución de las problemáticas que día a día viven los michoacanos, es apremiante la suma de esfuerzos para que se coordinen acciones entre los diversos niveles de gobierno y sociedad.

Durante su gira de trabajo la diputada local, refrendó su compromiso de seguir aportando para potenciar el desarrollo de esta región, apoyando a las familias y continuar de manera permanente con estos recorridos gracias a los cuales se han podido cristalizar distintos proyectos ciudadanos, que están generando desarrollo.

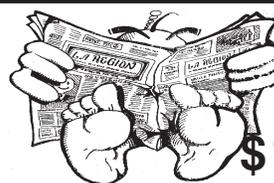
Subrayó que uno de los temas planteados es que se recuperen los espacios públicos para que niños y jóvenes puedan hacer uso de los mismos, por lo que se están realizando diversas gestiones.

Asimismo un tema que también se demanda es la reactivación de la economía y que se otorguen estímulos a los pequeños comerciantes y familias para que con ello, puedan mejorar sus condiciones de vida.

Gloria Tapia reconoció que es deber de los representantes populares nutrirse de manera permanente de las propuestas y puntos de vista de la gente, pues es ésta la que en el día a día enfrenta los problemas, la complejidad de la realidad, los retos que se tienen como estado, por lo que desde que asumió la diputación realiza estos recorridos, en los que resuelve gestiones y apoya en impulsar proyectos ciudadanos.



Para dar mejores resultados a la población, la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXXV Legislatura mantiene diálogo permanente con sus representados para una mejor toma de decisiones dentro del Congreso Local.



la Región

\$10.00 Ejemplar

El Tianguis Más Grande del Oriente Llega a Zitácuaro

-Con 700 comerciantes de manera inicial se instalará todos los sábados en las inmediaciones de la feria.
-El objetivo es fortalecer la economía y el circulante local, informó el presidente municipal.



"Queremos que Zitácuaro sea epicentro de los eventos más importantes", señaló el presidente municipal en una rueda de prensa ante medios de comunicación, donde anunció la próxima apertura del Tianguis de La Heroica, El Más Grande del Oriente.

La seguridad es un tema que debemos atender todos los niveles de gobierno: Toño Ixtláhuac

-Participa alcalde de Zitácuaro en la Sesión Estatal del Consejo de Seguridad Pública

Morelia, Mich., a 23 de octubre de 2023.- La seguridad debe atenderse de manera coordinada entre los diferentes niveles de gobierno, consideró el presidente municipal de Zitácuaro, Juan Antonio Ixtláhuac, durante su participación en la Sesión Estatal del Consejo de Seguridad Pública.

Como integrante del Consejo, el edil refirió que en la Heroica se ha trabajado en el fortalecimiento del cuerpo de seguridad municipal, convirtiéndolo en el único en todo el estado, que cumple con el número de elementos por cada 100 mil habitantes; de igual forma, dijo, se ha equipado a la Policía Municipal, con más armamento y uniformes, y se han adquirido patrullas y equipo táctico.

Toño Ixtláhuac reiteró el compromiso de mantener una estrategia conjunta con el Estado, para garantizar a los zitacuarenses la seguridad y tranquilidad que se merecen.

"Nuestra participación en este Consejo es muy importante, porque nos permite revisar la estrategia conjunta, para mejorarla y avanzar en este derecho que tiene la ciudadanía, de contar con espacios seguros, donde no haya cabida a la violencia y criminalidad", mencionó.



La seguridad debe atenderse de manera coordinada entre los diferentes niveles de gobierno, consideró el presidente municipal de Zitácuaro, Juan Antonio Ixtláhuac, durante su participación en la Sesión Estatal del Consejo de Seguridad Pública.

actividad mercantil que desee formar parte de este gran punto de venta que impulsa y fortalece el comercio local y la economía de las familias zitacuarenses.

Toño Ixtláhuac resaltó que no se cobrará ningún derecho de piso o plaza como regularmente ocurre en otros mercados ambulantes y quien desee podrá vender independiente a cualquier unión de comercio.

El presidente municipal enfatizó que no hay ninguna intención de reubicación de ningún gremio o unión, sino por el contrario, una alternativa más para aquellos que no tienen donde vender algún producto o cualquier mercancía que apoye a su economía.

Este espacio tendrá distintas bondades como estacionamiento público, sanitarios; asimismo, gracias a la gestión de la administración municipal la Ruta Morada, del transporte público llevará gratis a niños, mujeres y adultos mayores

Abre sus puertas Primera Escuela Municipal del Deporte en Zitácuaro

-Nuevamente hace historia el gobierno de Toño Ixtláhuac con la apertura de esta institución que impulsará a los talentos deportivos zitacuarenses.

Zitácuaro, Mich., a 21 de octubre del 2023.- A partir de este sábado, entró en funciones la Primera Escuela Deportiva Municipal de Zitácuaro, en las instalaciones de las distintas Unidades Deportivas del municipio, espacios que han sido restaurados y equipados por el actual Gobierno de Toño Ixtláhuac.

En el acto inaugural, el alcalde Juan Antonio Ixtláhuac destacó que la nueva escuela deportiva, cuya creación está contemplada dentro de las 100 Soluciones, formará a niños y jóvenes que no cuenten con los recursos económicos suficientes para entrenar en alguna academia particular.

La escuela atenderá en diferentes disciplinas varonil y femenil, como fútbol soccer, baloncesto y atletismo, en la Unidad Deportiva de La Joya; voleibol playero y natación, en la Siglo XXI; voleibol, en el Complejo Deportivo Salesiano y ciclismo, cada fin de semana saldrán a ruta.

El horario es de 4:00 Pm a 6:00 Pm. en todos los centros deportivos, sin costo para todos los que deseen integrarse. Hasta ahora existe una plantilla de 400 alumnos.

Toño Ixtláhuac refirió que uno de los objetivos de su gobierno es impulsar el acceso al deporte, formación que contribuye a la integración social y aleja a los jóvenes de la delincuencia.

Dijo que otra de las principales intenciones es poder captar talentos deportivos e impulsarlos para que figuren como muchos atletas destacados que han puesto en alto el nombre de #LaHeroica



A partir de este sábado, entró en funciones la Primera Escuela Deportiva Municipal de Zitácuaro, en las instalaciones de las distintas Unidades Deportivas del municipio, espacios que han sido restaurados y equipados por el actual Gobierno de Toño Ixtláhuac.

Presentan documental “Estas tijeras cortan”

- Objetivo: visibilizar a la comunidad LGBTI



Con el objetivo de visibilizar los problemas de la comunidad LGBTI, fue presentado el documental “Estas tijeras cortan” dónde se abordaron situaciones en las que se pueden ver inmersos.

Los jóvenes son los protagonistas más poderosos de la transformación: Giulianna Bugarini

- El relevo generacional permitirá la inclusión de los jóvenes en la toma de decisiones en el país.

Zamora, Michoacán, a 21 de octubre de 2023.- Más de 300 jóvenes zamoranos, profesionales, entusiastas y comprometidos con la Cuarta Transformación, se sumaron a las tareas que encabeza Giulianna Bugarini Torres y Carlos Torres Piña, para promover la creación de los Comités en Defensa de la Cuarta Transformación, liderados por las juventudes.

Bajo la premisa de “Sin jóvenes no hay transformación”, Bugarini Torres recordó que en el pasado a los jóvenes los utilizaban como carne de cañón, y hoy tiene un gobierno que los escucha e incluye en sus iniciativas, para que sean ellas y ellos quienes estén en la toma de decisiones, dando paso al relevo generacional.

“Estamos acostumbrados a pensar que el liderazgo lo tienen los hombres o las personas mayores. Hoy tenemos personas que vienen a hacer un relevo generacional, que llegaron para apertura las puertas a más jóvenes”, externó Bugarini Torres.

En la reunión, Carlos Torres Piña, promotor de los Comités en Defensa de la Cuarta Transformación, mencionó las 4 principales tareas del movimiento generacional de las juventudes: unidad, organización, movilización y sumar, para que más michoacanos jóvenes participen activamente desde distintas trincheras en los procesos democráticos de su país, otorgarles el derecho de ser votados y se conviertan en agentes transformadores de la sociedad.

“El relevo generacional que llega a nuestro país, a nuestro estado, es el amor a nuestra patria porque hacemos política distinta, antepone un proyecto de nación, lo hacemos con principios y luchamos en colectivo. Les pido seguir construyendo desde abajo, en nuestras trincheras para seguir consolidando la 4T”, concluyó Carlos Torres Piña, promotor de Comités en Defensa de la Cuarta Transformación.



Más de 300 jóvenes zamoranos, profesionales, entusiastas y comprometidos con la Cuarta Transformación, se sumaron a las tareas que encabeza Giulianna Bugarini Torres y Carlos Torres Piña, para promover la creación de los Comités en Defensa de la Cuarta Transformación, liderados por las juventudes.

Al respecto Sofia Caballero, titular de la dependencia, explicó que toda la población debe estar más familiarizado con el tema de diversidad sexual y elección de género, ya que tarde o temprano vamos a convivir con personas que tengan estas realidades.

H. Zitácuaro Michoacán, 23 de octubre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con el objetivo de visibilizar los problemas de la comunidad LGBTI, fue presentado el documental “Estas tijeras cortan” dónde se abordaron situaciones en las que se pueden ver inmersos.

La actividad se llevó a cabo al interior del Auditorio Municipal Samuel Ramos y congregó a estudiantes, funcionarios públicos y población en general. Fue organizada por el Departamento de Equidad de Género de la Secretaría de la Mujer, en coordinación con la Comisión Estatal de los Derechos Humanos.

Reconoció que todavía hay mucha discriminación hacia este grupo de personas, esto se debe principalmente a que se desconocen muchas cosas y no se saben cómo abordarlas. En este sentido reiteró que es vital que quienes ejercen una función pública no tengan miedo tratar este tipo de temas, pues son reales y meten la atención.

Reiteró su compromiso de atender las solicitudes que se tengan, e invitó a la población a no tener miedo, sino familiarizarse con estas realidades que se viven en el municipio.

Con unidad y eligiendo a cuadros competitivos, el Frente Amplio ganará este 2024: Ulises Romero

- Esto lo externó en reunión que sostuvieron perredista michoacanos con el dirigente nacional del PRD, Jesús Zambrano

CDMX.- Un grupo de perredistas encabezado por la alcaldesa de Salvador Escalante, Araceli Saucedo; se reunieron en la capital del país con el líder del Partido de la Revolución Democrática (PRD), Jesús Zambrano Grijalva.

En este encuentro, al que asistieron otros alcaldes, regidores, líderes y cuadros distinguidos del PRD; sirvió para que la dirigencia nacional pusiera sobre la mesa la ruta electoral rumbo al 2024. Jesús Zambrano les comentó que caminarán con las propuestas más competitivas que existen al interior del PRD y que deberán estar preparadas y preparados para representar a su instituto político de la mejor manera dentro del Frente Amplio por Michoacán.

A esta importante reunión asistió el regidor zitacuarenses Ulises Romero Hernández, el cual señaló al término de la reunión que el Frente en Michoacán caminará “porque existe la voluntad, al menos de los perredistas, para ir juntos y rescatar los municipios y diputaciones locales y federales; tenemos claro que es lo que tenemos que hacer desde nuestras respectivas trincheras”.

Al preguntarle sobre si participará en el próximo proceso electoral, Ulises Romero manifestó estar listo por si el PRD y el Frente Amplio por Michoacán lo necesitan para competir “en estos tiempos todo puede pasar, yo estaré donde mi partido me necesite. Claro que siempre existe la cosquilla por participar, pero antes de las aspiraciones personales están las del PRD y el Frente; hay tiempo para decidir desde nuestro partido y poner a las y los mejores compañeros para que encabezen alcaldías, diputaciones locales y federales; hoy le hicimos saber a nuestro líder nacional (Jesús Zambrano) que somos un grupo compacto que siempre verá, de manera primordial, por los intereses del partido”.



Un grupo de perredistas encabezado por la alcaldesa de Salvador Escalante, Araceli Saucedo; se reunieron en la capital del país con el líder del Partido de la Revolución Democrática (PRD), Jesús Zambrano Grijalva.

Angélica Nateras Paniagua pieza fundamental en la lucha sindical y formación de alumnos en el oriente

- Es homenajeada al cumplir 59 años de servicio

H. Zitácuaro Michoacán, 23 de octubre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Al cumplir 50 años de servicio en la docencia, la profesora Angélica Nateras Paniagua fue homenajeada por compañeros de la Escuela Secundaria Federal No 2 SJNA dónde actualmente labora, líderes sindicales a nivel local, regional y estatal.

El acto se llevó a cabo de forma sorpresa y fueron testigos amigos, familiares así como

alumnos de los diferentes grupos de esta institución.

En su mensaje, el ex Secretario General de la Sección XVIII de la CNTE, Raúl Morón Orozco, destacó que la profesión de maestro es de las más nobles que existen, pues se tiene en las manos la posibilidad de educar y formar a los ciudadanos que los vendrán a relevar. Implica compromiso, formación humanista y lucha constante a pesar de no ser reconocido.

En el caso de la maestra Angélica, expuso que además de la formación de alumnos ha estado en la lucha sindical de muchos años para reivindicar el interés de los trabajadores de la educación. Ante ello, dijo que se debe sentir orgullosa.

Por su parte, Jairo Antonio Mandujano Ortega secretario general de la sección XVIII de la CNTE, dijo que cuando se habla de formación de alumnos y lucha sindical en el oriente, es inevitable mencionar el nombre de

Angélica Nateras, ya que ha sido una pieza clave en el gremio.

Asimismo compañeros de trabajo y representantes del magisterio presentes felicitaron a la profesora por cumplir estos años de servicio y la invitaron a seguir adelante, siendo ese buen ejemplo para todos.

Al recibir diferentes muestras de apoyo, reconocimientos y presentes, Angélica Nateras Paniagua dijo sentirse contenta de este reconocimiento, ya que la motiva a continuar. Asimismo reiteró que, los alumnos que ha tenido, siempre han contado con su apoyo, con una mano amiga y con consejos dónde les señala que en la vida hay cosas buenas y malas, dónde lo único que se debe hacer es continuar.

Durante el acto también estuvieron participaciones artísticas, mariachi y palabras de alumnos.



Al cumplir 50 años de servicio en la docencia, la profesora Angélica Nateras Paniagua fue homenajeada por compañeros de la Escuela Secundaria Federal No 2 SJNA dónde actualmente labora, líderes sindicales a nivel local, regional y estatal.

SSM convoca a médicos para residencias en hospitales de Morelia

- De especialidad y subespecialidad, del 23 al 27 de octubre

Morelia, Michoacán, 23 de octubre de 2023.-* La Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) abrió la recepción de documentos para ingresar a una de las residencias médicas de especialidad y subespecialidad de los hospitales General Dr. Miguel Silva, Infantil Eva Sámano de López Mateos, y de la Mujer, en Morelia.

Del 23 al 27 de octubre, médicos nacionales y extranjeros deberán acudir las jefaturas de Enseñanza e Investigación de los centros hospitalarios con curriculum vitae, solicitud de empleo, acta de nacimiento actualizada, copia de título y cédula profesional, identificación oficial con fotografía, Clave Única de Registro de Población (CURP), y RFC con homoclave.

Los preseleccionados realizarán exámenes de conocimientos del 31 de octubre al 3 de noviembre, mientras que, del 6 al 23 de noviembre, aplicarán pruebas psicométricas y una entrevista en la unidad médica a la que deseen ingresar. El número de lugares será designado por la Dirección General de Calidad y Educación en Salud (DGCES), una vez que concluyan las evaluaciones.

El Hospital General Dr. Miguel Silva ofrece especialidades en Medicina Interna, Cirugía General, Anestesiología, Ginecología y Obstetricia, Imagenología Diagnóstica y Terapéutica, Ortopedia y Anatomía Patológica; además de la subespecialidad en Nefrología y el curso de alta especialidad en Medicina en Resonancia de Corazón y Angiotomografía.

En tanto, el Hospital Infantil Eva Sámano de López Mateos ofrece la especialidad en Pediatría y las subespecialidades en Cirugía Pediátrica, Neonatología, Oncología Pediátrica y Medicina Crítica del paciente pediátrico. En el Hospital de la Mujer se incluyen las especialidades en Anestesiología y Ginecología y Obstetricia.

Para obtener más información sobre la convocatoria, los interesados pueden comunicarse a los siguientes números de teléfono: 443 689 2613 para las especialidades del Hospital General de Morelia, 443 689 3734 en el Hospital Infantil, y 443 340 5555 para el Hospital de la Mujer.

Requisitos aspirantes extranjeros



Subdirección de Calidad y Enseñanza
Departamento de Capacitación y Formación de Recursos Humanos

- La documentación requerida es la misma que para los aspirantes nacionales (excepto RFC, CURP, INE), adicionalmente se dará entregar:
- Constancia de seleccionado del examen de selección institucional (los requisitos podrán consultarse en: www.cfrhs.salud.gob.mx).
- Copia a color de pasaporte y FM3 o Cédula de Residencia Temporal como "Estudiante" apostillados en su país de origen (solo si es aceptado por la Institución Hospitalaria).
- Seguro de gastos médicos mayores contratado en su país de origen con cobertura internacional o en México con cobertura nacional. La vigencia de dicho seguro deberá cubrir el periodo que dure el Curso de Especialidad o Curso de Posgrado de Alta Especialidad en Medicina (solo si es aceptado por la Institución Hospitalaria).
- Seguro de responsabilidad profesional contratado en su país de origen con cobertura internacional o en México con cobertura nacional (solo si es aceptado por la Institución Hospitalaria).
- Presentar y aprobar el Examen de Competencia Académica (ECA) y el Examen de Lengua Extranjera en inglés (ELE) que marca la Universidad Nacional Autónoma de México, según calendario agendado por la misma universidad.
- En caso de NO contar con el Título Universitario de la carrera de Médico Cirujano y/o Diploma Universitario de la Especialidad previa, tiene un plazo de 6 meses para entregar el mismo.

La documentación solicitada deberá ser entregada en físico, en un folder tamaño carta color paja, con nombre completo y especialidad en pestaña lateral.

Logra carrera a campo traviesa Corre por tu mole 2023 reunir a familias enteras

- Se premiaron los primeros lugares de cada categoría



Familias enteras y deportistas fueron parte en la carrera a campo traviesa “Corre por tu mole”, que se llevó a cabo este domingo en la tenencia de Coatepec de Morelos. El evento de este año fue todo un éxito para los organizadores.

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de octubre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Familias enteras y deportistas fueron parte en la carrera a campo traviesa “Corre por tu mole”, que se llevó a cabo este domingo en la tenencia de Coatepec de Morelos. El evento de este año fue todo un éxito para los organizadores.

Tal y como estaba previsto, en punto de las 9:00 de la mañana salieron las diferentes categorías contempladas en esta actividad para los 10, 5 y 2.5 km.

De acuerdo a la convocatoria se premiaron los primeros tres lugares de cada categoría. Los resultados fueron: en Libre varonil primer lugar Emmanuel Tadeo Marín, segundo lugar José Alfredo Pérez y Tercer lugar José Antonio Domínguez. En la categoría libre femenil primer lugar Dulce Camargo, segundo lugar Daniela Herrera y Tercer lugar Daniela Hernández.

Además en la categoría de Adultos

mayores varonil, primer lugar Claudio Rosas, segundo lugar Ismael Acosta y tercer lugar Santiago Miranda.

Adultos mayores femenil, primer lugar Marina Morales, segundo lugar Soranya Lopez tercer lugar Alejandra Pichardo. En juvenil menor varonil, primer lugar Héctor Arriaga, segundo lugar Jesús Oregon, y tercer lugar Maximiliano García. En juvenil menor femenil, primer lugar María Fernanda Moreno, segundo lugar Natalia Rodríguez y tercer lugar Mesan Medina.. en Máster varonil, primer lugar José Antonio Acosta, segundo lugar René Gómez y tercer lugar Ulises Cortes. En la categoría Veteranos, primer lugar María del Rocío Orta, segundo lugar esperanza Muñoz, y tercer lugar Eloisa Guevara. En veteranos varonil primer lugar Juan Velázquez, segundo lugar Efraín Liberado y tercer lugar Trinidad Camargo.

Entre los asistentes estuvieron integrantes de algunos clubes deportivos como Team Coyotes, Zopilotes, así como varias instituciones educativas.

Al terminar la carrera hubo rifa de artículos entre los competidores y se les dio a los participantes su tradicional plato de mole.

Ofertó SNE más de 80 vacantes

- En feria de empleo

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de octubre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. A través de una feria de empleo llevada a cabo en el centro de la ciudad, el Servicio Nacional del Empleo (SNE) ofertó más de 80 vacantes de diferentes niveles operarios.

El horario de atención fue de 9:00 de la mañana a 3:00 de la tarde y tuvo la participación de 20 empresas de diferente giro.

Como se realiza en este tipo de actividad, durante el día los buscadores asistentes tuvieron la oportunidad de consultar vacantes, revisar los perfiles necesarios y además sostener entrevistas con los representantes de las empresas participantes.

En entrevista, Abel Cárdenas titular de dicha oficina, señaló que normalmente en este tipo de feria de empleo se tiene una meta del 40% de colocación. Sin embargo muchas las veces, ésta se supera.

Detalló que aquellos buscadores que en esta feria no terminen siendo contratados, pueden acudir a las oficinas del SNE, que están en la calle Cuauhtémoc a fin de ser tomado en cuenta en aquellas vacantes donde reúne el perfil.

Agregó que el Servicio Nacional del Empleo, a través de su unidad operativa está comprometido en vincular a empresas que tienen vacantes con personas que están en la búsqueda de un empleo.

En esta ocasión, dijo, hubo empresas que presentaron vacantes para adultos mayores, esto dijo es importante ya que normalmente no se generan vacantes para este sector de la población.



A través de una feria de empleo llevada a cabo en el centro de la ciudad, el Servicio Nacional del Empleo (SNE) ofertó más de 80 vacantes de diferentes niveles operarios.



CEPCM
COORDINACIÓN ESTATAL
PROTECCIÓN CIVIL MICHOCACÁN



CERT
COMMUNITY EMERGENCY
RESPONSE TEAM





Delegación regional zitacuaro invita al 2do curso:
BRIGADISTA CERT 2023.
grupos comunitario de respuesta a emergencia

TE INTERESA AYUDAR A PREVENIR Y AUXILIAR A TU COMUNIDAD?

ESTE CURSO ES PARA TI, APRENDE SOBRE:

- Prevención de riesgos
- Respuesta a emergencias
- uso de extintores
- Primeros auxilios.

Informes

- 09, 10 y 11 noviembre de 2023
- inf. 7151041373
- 7861434566
- 7151888380





los brigaditas comunitarios se capacitan para preñar, ayudar y apoyar a su comunidad mediante acciones de cuidado y respuestas basadas en capacitaciones y organizados previamente

horario corrido: 09, 10 y 11 de noviembre de 2023

- Zitacuaro michoacan

Acuerdan solución y liberan Centro de Salud

- Durante el día trabajadores de la sección 21 sostuvieron una mesa de diálogo con representantes sindicales a nivel estatal



En punto de las 2:00 de la tarde, agremiados del Sindicato de la sección 21 liberaron la toma de las instalaciones del Centro de Salud, la cual había comenzado el día lunes a medio día. Lo anterior fue posible gracias a la intervención del Secretario General de dicho sindicato, Fabio Mesa Alfaro.

diálogo.

Durante el encuentro, los manifestantes dejaron claro sus demandas, las cuales eran principalmente evitar privilegios y beneficios, para algunos.

Para dar muestra de igualdad y equidad en cuanto a los derechos laborales, se acordó la buscar la solución para evitar más conflictos en este lugar.

H. Zitácuaro Michoacán, 24 de octubre de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. En punto de las 2:00 de la tarde, agremiados del Sindicato de la sección 21 liberaron la toma de las instalaciones del Centro de Salud, la cual había comenzado el día lunes a medio día.

Lo anterior fue posible gracias a la intervención del Secretario General de dicho sindicato, Fabio Mesa Alfaro, pues desde las primeras horas del día envió a representantes para iniciar una mesa de

Los representantes estatales del sindicato junto a los inconformes firmaron una minuta de trabajo donde se resolvió la inconformidad y el personal de salud dio un voto de confianza a sus representantes sindicales, quitaron pancartas y retomaron los servicios del Centro de Salud en cuanto a consultas medicas y todas las áreas.

Las MUJERES con CÁNCER
reciben un apoyo de **4 MIL PESOS MENSUALES**

Inscripciones
📞 **443 185 7989**

Michoacán
HONESTIDAD Y TRABAJO

Autoexplórate

Ahh Chingá...!

Amazon lanzó una farmacia en línea competitiva, y para incrementar sus ventas, usará drones para que la entrega se realice en una hora después de la compra. El sistema de entrega con drones, que solo aplica para pacientes hospitalizados, garantizará una continuidad de la atención que ayudará a los pacientes a recibir atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana en clínicas de Amazon que atienden 35 diferentes problemas de salud. *Ahora, con el uso de drones para la entrega de medicamentos, Amazon mejoró aún más la practicidad al utilizar el ecosistema más amplio de atención médica de Amazon, por lo que ahora los pacientes podrían ser diagnosticados con un problema de salud a través de uno de sus servicios clínicos y recibir su medicamento 60 minutos después por un drone". (Aplica en EU). Fuentes y Referencias. Forbes October 18, 2023

Amazon y los drones para entregar medicinas

Regala
Con estilo
personalizando

Lapiceros Grabados
Desde una pieza

(715) 110-06-65

Matamoros Pte. No. 2 H. Zitácuaro, Mich.

PUBLICIDAD

Doppelmayr México construirá el teleférico de Uruapan, Michoacán

- El gobierno de Michoacán ha destinado una inversión de 3 mil millones de pesos (~164 Mio. USD) para el proyecto, que tendrá una longitud de 8.4 kilómetros y desplazará a mil 500 personas por hora por sentido.



Doppelmayr México, empresa líder en el diseño, fabricación y construcción de sistemas de transporte por cable con más de 15,400 instalaciones construidas alrededor del mundo, con presencia en 96 países y con el 62% de participación de mercado mundial; estará encargada del desarrollo del teleférico de Uruapan,

Ciudad de México, 23 de octubre de 2023 Doppelmayr México, empresa líder en el diseño, fabricación y construcción de sistemas de transporte por cable con más de 15,400 instalaciones construidas alrededor del mundo, con presencia en 96 países y con el 62% de participación de mercado mundial; estará encargada del desarrollo del teleférico de Uruapan, proyecto para el que el gobierno de Michoacán destinó una inversión de 3 mil millones de pesos (~164 Mio. USD), cuyos trabajos iniciarán esta semana y en la que se empleará a 600 personas durante la construcción que durará 24 meses.

La línea estará conformada por seis estaciones, 50 torres y 94 cabinas, lo que permitirá desplazar a hasta mil 500 personas por hora por sentido en seis estaciones con una tarifa de 10 pesos (~0,55 USD). El trayecto será de 8.4 kilómetros, que podrán recorrerse en 29 minutos, con lo cual se convertirá en el más largo de todo México hasta ahora. Además funcionará con energías limpias. "Proyectos de este tipo tienen un impacto

social positivo, ya que no sólo permiten a los usuarios desplazarse de forma rápida, accesible y segura, sino que también se convierten en un motor económico alrededor de las estaciones. Con el desarrollo de este nuevo teleférico daremos un gran paso hacia la transformación del transporte público en pro de una mayor sostenibilidad en Uruapan", expresó Konstantinos Panagiotou, CEO de Doppelmayr México.

Cabe recordar que Doppelmayr fue la empresa encargada de construir la Línea 1 del Cablebús de la Ciudad de México, que inició operaciones el 11 de julio de 2021.

Actualmente se encuentra desarrollando la Línea 3, conformada por seis estaciones, con extensión de 5.5 kilómetros y capacidad inicial de transportar hasta 1,000 personas por hora y sentido en sus 71 cabinas en un tiempo aproximado de 21 minutos, lo que contribuirá a mejorar la movilidad y a beneficiar a los usuarios.

Para esta obra se emplearán las telecabinas desembragables de la generación de teleféricos D-Line. Cada una de ellas cuenta con espacio para diez pasajeros sentados y WiFi integrado durante el trayecto. Se espera que alrededor de 36 millones de pasajeros al año (última ampliación capacidad de transporte) se beneficien de la nueva conexión una vez terminadas las obras.

SSM da a conocer los pasos para entrar a la lista de espera de un riñón

- El proceso es gratuito en el Hospital Civil de Morelia

Morelia, Michoacán, 24 de octubre de 2023.- La población con diagnóstico de Enfermedad Renal Crónica (ERC) puede ingresar a la lista de espera para recibir un trasplante de riñón en el Hospital General de Morelia Dr. Miguel Silva, de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM).

El proceso comienza al solicitar una consulta general en el hospital, donde un médico realizará una evaluación clínica y los análisis de laboratorio necesarios para confirmar el diagnóstico. Posteriormente, se referirá al paciente a un nefrólogo para determinar la viabilidad del trasplante.

Si el comité interno del hospital considera al paciente como un candidato adecuado para el injerto, se le inscribirá sin costo en la lista de espera del Centro Nacional de Trasplantes (Cenatra), también se valorará la posibilidad de recibir un riñón de un donante vivo.

Cuando exista un potencial donador, el hospital contactará al paciente y realizará las pruebas de compatibilidad necesarias, así como las indicaciones a seguir antes y después del procedimiento, explicó Blanca Martínez Chagolla, coordinadora del Consejo Estatal de Trasplantes (Coetra).

De 2003 a la fecha, 798 michoacanos han recibido un trasplante de riñón y actualmente 126 personas se encuentran en la lista de espera de este órgano.

Para obtener información adicional acerca del proceso de inscripción, la población puede comunicarse al Coetra a través del número telefónico 443 689 2609, extensión 4029, de lunes a viernes de 08:00 a 14:30 horas.



La población con diagnóstico de Enfermedad Renal Crónica (ERC) puede ingresar a la lista de espera para recibir un trasplante de riñón en el Hospital General de Morelia Dr. Miguel Silva, de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM).

Optimice su salud al seleccionar grasas adecuadas y evite ciertas enfermedades

La siguiente lista, elaborada por la Dra. Cate Shanahan (autora del libro Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food), resume algunas de las mejores y peores grasas que se encuentran en nuestra alimentación moderna; por lo tanto, reemplazar las grasas alimenticias malas por la lista de grasas "buenas" es una forma sencilla de proteger su salud sin hacer cambios radicales.

Reemplazar los aceites peligrosos por grasas saludables es una forma sencilla de mejorar su salud y de reducir el riesgo de enfermedades crónicas

Mientras que ahora los aceites vegetales parcialmente hidrogenados son reconocidos como dañinos y se han eliminado en gran medida, debido a su contenido de grasas trans, los aceites vegetales libres de grasas trans todavía tienen el grave problema de degradarse en productos de oxidación tóxicos cuando son calentados

Además, los aceites vegetales son una fuente concentrada de la grasa omega-6 (ácido linoleico), lo que ha provocado un grave desequilibrio entre la proporción de grasas omega-6 y omega-3 en la alimentación de la mayoría de las personas. Por otro lado, muchos de los aceites vegetales de uso común son transgénicos

Para optimizar la salud es importante mantener una proporción saludable de grasas omega-6 a omega-3. Lo ideal es mantener una proporción de 4 a 1 o inferior entre las grasas omega-6 y omega-3

El aceite de comino negro tiene al menos 20 efectos farmacológicos diferentes y ha demostrado ser útil para una amplia variedad de enfermedades, como la diabetes tipo 2, el asma, el deterioro cognitivo, el estrés y la artritis reumatoide

Grasas Buenas		Buenas pero no ideales		Grasas Malas	
Grasas y aceites comunes Sin procesar ni refinar		Grasas Refinadas Comunes La etiqueta dice "refinadas"		Polisaturadas Refinadas, blanqueadas y desodorizadas	
Temo		La etiqueta dice "hidrogenadas"			
Uso General	Peligrosos al calentarse	Buenas pero no ideales	No consume		
Aceite de oliva	Aceite de nuez de castañas	Aceite de cacahuete refinado	Aceite de soya	Crema untable láctea	
Aceite de aguacate	Aceite de lino	Aceite de aguacate refinado	Aceite de canola	Margarina untable fría	
Aceite de castaño	Aceite de sésamo	Aceite de coco refinado	Aceite de algodón	Hojitas comerciales	
Manteca/Ghee	Aceite de Nueces		Aceite de girasol	Chips o galletas	
Debo o Manteca	Aceites de semillas		Aceite de maíz	Margarina	
Manteca de coco	Aceite de pescado graso		Aceite de cártamo	Aceite vegetal	
Aceite de macadamia	Aceite de uva artesanal		Aceite de sésamo de arroz	Alimentos de restaurante fríos	
Aceite de coco			Aceites hidrogenados	Chicken nuggets	
Aceite de almendra			Aceite de palma refinado	Dulces en barra	
Aceite de palma sin refinar			Aceite de uva refinado		



DrCate.com
Version June 2018

Método militar para conciliar el sueño en solo 2 minutos

Por el Dr. Mercola. Se estima que 70 millones de adultos padecen algún trastorno del sueño, el más común es el insomnio: la incapacidad para conciliar el sueño o despertarse una o más veces durante la noche

Aun cuando aplique todas las demás medidas de forma correcta, si no duerme bien o la cantidad de horas suficientes, perderá muchos de los beneficios de llevar un estilo de vida saludable



Los hombres de mediana edad que durmieron cinco horas o menos por noche tuvieron el doble de riesgo de presentar un evento cardiovascular importante, en comparación con los que durmieron al menos siete a ocho horas cada noche

Un método para inducir el sueño, desarrollado por los militares de los Estados Unidos asegura tener una tasa de éxito del 96 % después de seis semanas de implementarlo de manera constante. El método se centra en preparar el cuerpo y la mente para dormir al relajarse profundamente durante alrededor de dos minutos

Existe evidencia de que exponerse a EMF podría disminuir la producción de melatonina, al igual que la luz azul de los teléfonos celulares, tabletas y computadoras, lo cual vuelve especialmente importante evitar los EMF en el dormitorio

Estos medicamentos de venta libre pueden causar demencia.

Si bien, la mayoría de los problemas del sueño están relacionados con opciones de estilo de vida, como pasar demasiado tiempo en espacios cerrados durante el día o utilizar la tecnología de forma excesiva y tener una exposición crónica a los campos electromagnéticos (EMF, por sus siglas en inglés), que pueden requerir realizar cambios (quizás significativos) en el estilo de vida, existe un sin número de trucos y recomendaciones que podrían ser útiles a corto plazo.

Un método desarrollado por el ejército de los Estados Unidos, revelado en el libro de 1981, Relax and Win: Championship Performance, aseguró tener una tasa de éxito del 96 % después de seis semanas de implementarlo de manera constante.

Este método militar prepara su cuerpo para dormir. El método se centra en preparar el cuerpo y la mente para dormir al relajarse profundamente durante alrededor de dos minutos. Enseguida hay un resumen sobre el proceso publicado en fechas recientes en Evening Standard:

- Relaje toda su cara, incluyendo su lengua, mandíbula y músculos alrededor de los ojos
- Relaje sus hombros y brazos
- Relaje su pecho mientras exhala
- Relaje sus piernas, desde los muslos hasta los pies

Relájese y despeje su mente, luego imagine que se encuentra en uno de los siguientes escenarios:

- a. Acostado en una canoa en un lago tranquilo sin mirar nada más que el cielo azul
- b. Acurrucado en una hamaca de terciopelo negro en una habitación totalmente oscura
- c. Simplemente, repita "no pienses, no pienses, no pienses" durante 10 segundos

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

El ejecutivo contra el judicial

Un fideicomiso es un contrato mediante el cual una persona, ya sea física o moral, transmite la titularidad de ciertos bienes y derechos a una institución fiduciaria, expresamente autorizada para fungir como tal. El fideicomiso dispone de los bienes y derechos en cuestión con el objeto de realizar exclusivamente las finalidades señaladas en el propio contrato y en beneficio de la misma persona que transmitió los bienes o de terceros previamente designados.



Los fines a los que puede ser destinado un fideicomiso son tan amplios como puede ser la imaginación de quien lo constituye, toda vez que la única limitación que la ley impone a éstos es que sean lícitos, esto es, que no sean contrarios a la ley ni a las buenas costumbres, entendiéndose ésta última parte (lo de la costumbre), como una de las partes que está usando, o intenta tener como argumento el Presidente de la República para que de un plumazo pueda eliminar 13 fideicomisos al Poder Judicial, haciendo uso de su mayoría en el congreso federal, atentando contra la autonomía de los poderes o por lo menos presionando de la manera que más puede doler o mayor resultado puede lograrse, y que es el dejar de dar recursos económicos.

El Poder Judicial de la Federación, en su representación más importante que es la de la Ministra Presidenta de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, Norma Lucia Piña Hernández, ha sido en más de una ocasión ignorada y menospreciada, basta recordar cómo fue que el Presidente Andrés Manuel López Obrador, no la invitó a la celebración del grito de independencia, o cómo los senadores del partido en el poder la invitaron y después la des invitaron para dialogar en torno a la extinción de los 13 fideicomisos. A lo que a la falta de acuerdos la misma ministra dijo sentirse "imposibilitada" para acudir a la cámara alta, ante la falta de condiciones para llevar a cabo un diálogo institucional entre poderes.

Hay que recordar que la mala relación entre el Presidente de México y la Presidenta de la Corte, comenzó desde que el mandatario notoriamente deseaba que fuera otra persona quien ostentara ese cargo y no ella, sin embargo el hecho de un "supuesto" plagio de tesis de licenciatura de la Ministra que prefería, y los acuerdos o política interna entre los ministros tuvo sus consecuencias y en lo sucesivo la Piña Hernández al ser electa, el 5 de febrero de 2023, en el evento por la Promulgación de la Constitución de 1917, cuando se le asignó un lugar lejos del presidente, a un extremo de la mesa, la ministra rompió el protocolo y no se levantó cuando el presidente llegó al recinto.

Es claro que las relaciones no pueden ser buenas, pero cada uno en sus tareas debe ser responsable y respetuoso, deben dejar de portarse como infantes berrinchudos y han de poner en primer lugar el interés de la nación que representan, pues ambos son funcionarios públicos y no se representan a sí mismos, la vergüenza internacional de las actitudes por demás inmaduras, nos dejan mal parados ante el mundo como un país con líderes que no se pueden poder de acuerdo o que no saben de la seriedad que requiere y necesita la labor que desempeñan.

Se debe permitir a la Ministra el uso de la voz, para que deje claro el valor de mantener sus fideicomisos, no se puede legislar sin escuchar a los actores motivo de sus nuevas leyes o reformas, de lo contrario se carece de legitimidad y por lo tanto las leyes nuevas sólo son dictadas por indicaciones de una persona y a capricho de uno.

Volvamos al diálogo y al entendimiento, la ropa sucia de lava en casa, exigimos de nuestros representantes el respeto y el acuerdo, no es posible que con la edad que tiene y la investidura que representan actúen con inmadurez y a capricho. Elevemos el debate y no permitamos que se nos vea desde adentro o desde fuera como político primerizos o servidores inexpertos con poca o nula capacidad de respetar la autonomía y las funciones que a cada quien les corresponde.

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	

Recuperan 6 vehículos en estado de abandono

Michoacán, 21 de octubre del 2023.- La Secretaría de Seguridad Pública (SSP) informa que, como parte de las operaciones constantes para garantizar la seguridad en Michoacán, se logró el aseguramiento de 6 vehículos en estado de abandono en las últimas horas.

Los operativos fueron en los municipios de Buenavista, La Piedad, Morelia, Pátzcuaro, Uruapan y Zitácuaro. Los agentes de la Guardia Civil recuperaron automóviles de las marcas Buick, Ford, Frontier, Mitsubishi, Nissan y Volkswagen, que se encontraban en aparente estado de abandono. La verificación de antecedentes reveló que cinco de los vehículos contaban con reporte de robo vigente.

Los automóviles asegurados fueron presentados ante la autoridad competente para las diligencias correspondientes y proceder conforme a la ley.

La SSP reitera su compromiso con la seguridad ciudadana y exhorta a la población a denunciar cualquier actividad sospechosa a través de la línea de Emergencias 911 o el número 089 Denuncia Anónima, disponibles las 24 horas del día. La colaboración ciudadana es fundamental para mantener la paz y el orden en Michoacán. ¡Juntos construimos un Michoacán seguro!

SSP transporta exitosamente órganos para trasplante, al Estado de México

Michoacán-Estado de México, 23 de octubre del 2023.- Derivado de la coordinación interestatal para la atención de urgencias médicas, este día los paramédicos de vuelo de la Dirección de Servicios Aéreos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), transportaron de manera exitosa órganos de Michoacán al Estado de México, los cuales ayudarán a salvar vidas de pacientes.

Después de recibir el llamado de urgencia, los rescatistas aéreos de la SSP emprendieron las movilizaciones protocolarias para asegurar y preparar el material vital para su traslado.

Desde el helipuerto del Hospital de Alta Especialidad del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), ubicado en la localidad de Atapanco en el municipio de Morelia, el cuerpo de paramédicos de vuelo de esta institución inició el transporte de estos órganos, para que después de una hora aterrizaran y los entregaran en un nosocomio del municipio de Atlacomulco, perteneciente al Estado de México.

Gracias a la sinergia interinstitucional se logran grandes resultados; por ello la SSP garantiza a la ciudadanía las condiciones necesarias para su bienestar y desarrollo, y está siempre a su servicio a través de los teléfonos 911 Emergencias y 089 Denuncia Anónima.



Derivado de la coordinación interestatal para la atención de urgencias médicas, este día los paramédicos de vuelo de la Dirección de Servicios Aéreos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), transportaron de manera exitosa órganos de Michoacán al Estado de México, los cuales ayudarán a salvar vidas de pacientes.

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

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

M.A.P.A.

Electrocardiograma

Holter

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

Si eres mayor de 40 años ¡Chécate!!

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

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

Vinculan a proceso a abuela y a su pareja, presunta responsable de abuso sexual, violación y trata de personas

Apatzingán, Michoacán, a 24 de octubre de 2023.- La Fiscalía General del estado de Michoacán (FGE) obtuvo de un Juez de Control vinculación a proceso en contra de Zeferino "N" y María Elfega "N", presuntos responsables de los delitos de violación agravada, abuso sexual, violación equiparada agravada y trata de personas; hechos ocurridos en este municipio.

De acuerdo con datos que constan en la Carpeta de Investigación, el primero de los casos se logró establecer que, desde el año 2014 y hasta el pasado mes de septiembre, una de las víctimas -actualmente de 16 años de edad- fue agredida sexualmente por Zeferino "N", pareja María Elfega "N".

De los hechos se dio cuenta la mujer, quien permitió que su concubino continuara con los ataques sexuales, a cambio de una suma de dinero.

Asimismo, se estableció que durante los últimos meses, Zeferino "N", abusó sexualmente de otra nieta de María Elfega "N", y tras consumar el hecho el investigado amenazó a la agraviada; sin embargo, la víctima decidió contar a su madre sobre las agresiones de las que era objeto ella y su prima.

De estos hechos conoció la Fiscalía Regional de Apatzingán, que emprendió actos de investigación, mismos que permitieron establecer la posible relación de Zeferino "N", en los delitos que la ley señala como violación agravada, abuso sexual, violación equiparada agravada, y de María Elfega "N" en el delito de trata de personas, por lo que solicitó orden de aprehensión en su contra, la cual fue otorgada y ya cumplimentada por personal de la institución.

Los imputados fueron presentados ante el Juez de Control que, tras valorar los datos de prueba presentados por la Fiscalía resolvió su vinculación a proceso, además, les fijó prisión preventiva oficiosa y estableció un plazo de dos meses para el cierre de la investigación complementaria.

La FGE refrenda su compromiso de procurar justicia para que ningún hecho que atente contra la integridad de las niñas, niños y adolescentes, quede impune, y sea castigado conforme a derecho.

Regala
Con estilo
personaliza
Agendas
2024

Grabadas
Desde una pieza

(715) 110-06-65
Matamoros Pte. No. 2 H. Zitácuaro, Mich.

PUBLICIDAD

laRegión

\$10.00 Ejemplar