

**Coepris capacitó a más de 200 comerciantes ambulantes de comida**



**Influenza y COVID llegaron para quedarse en Zitácuaro**



**Avanza Tony Bernal para la Candidatura Independiente de la Presidencia Municipal**



**Jareni Nava, la joven taekwondoista que vale oro**



**Agremiados al STASPE piden salida de Rosendo Caro Gómez de COFOM**



**Ofertan ARAUCO Y CODAPSA bolsa de trabajo en Zitácuaro**



**No se permitirá exportar aguacate de huertas ilegales: embajador de USA Ken Salazar**



\$10.00 Ejemplar

Edición PDF

Escáreamelo

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

**Informativo**

**La Region**

EDICIÓN IMPRESA

DEL ORIENTE DE MICHOACAN

Fundador y Director General: René Serrano García

MIÉRCOLES  
28 de Febrero de 2024

AÑO XL  
No. 2858

**Encabeza Bedolla entrega histórica de equipamiento para bomberos por más 142 mdp**

## Aprobados 914.7 mdp en proyectos de obra convenida estado y municipios: Bedolla

Morelia, Michoacán, 25 de febrero de 2024.- En la primera ventanilla del Fondo de Aportaciones Estatales para la Infraestructura de los Servicios Públicos

### Ofertan ARAUCO Y CODAPSA bolsa de trabajo en Zitácuaro

-Como parte de la inversión más grande de la historia de Zitácuaro, impulsada por el #GobiernoDeSoluciones, se abren opciones de empleo en ambas empresas.

Zitacuaro Mich., 27 de febrero de 2024.-Tras el inicio de la inversión más grande en la historia de #LaHeroica, en rueda de prensa, el alcalde Juan Antonio Ixtláhuac informó sobre la nueva bolsa de trabajo ofertada por las destacadas empresas CODAPSA y ARAUCO, en beneficio directo de los zitacuarenses.

Este importante anuncio, resulta en un momento crucial, luego de que muchos residentes están en la búsqueda permanente de empleo y oportunidades de crecimiento profesional.

La oferta laboral está disponible para todos los ciudadanos que deseen acceder y cumplan con el perfil y capacidades requeridas por los contratantes. Los interesados deberán presentarse en el Espacio Emprendedor, a un costado del Teatro Juárez, para conocer las opciones disponibles y posteriormente, presentar su solicitud y Currículum Vitae elaborados.

Durante la conferencia, Toño Ixtláhuac destacó la importancia de esta colaboración público-privada y el papel fundamental que desempeña en la reactivación del circulante local. Además, agradeció tanto a CODAPSA como a ARAUCO por su inversión y confianza, asegurando que dichas oportunidades laborales marcarán un cambio significativo en la calidad de vida de los contratados.

CODAPSA, empresa líder en la industria de Ingeniería y Construcción, se comprometió a ofrecer carteras de trabajo en distintas áreas. Por su parte, ARAUCO, reconocida empresa chilena y la más grande del mundo en su tipo en la fabricación de MDF, también confirmó su compromiso de contribuir con oportunidades laborales. Ambas garantizaron una selección justa y transparente de los candidatos.

El presidente Toño Ixtláhuac refrendó su dedicación incansable para brindar a #LaHeroica las herramientas necesarias que contribuyan al desarrollo integral. "La bolsa de trabajo es un claro ejemplo de cómo la colaboración entre el sector público y privado puede impulsar el crecimiento económico y mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos", dijo el edil.

Agregó que el proyecto integral traerá consigo una nueva etapa de prosperidad y desarrollo para la ciudad, que se convertirá en un epicentro de economía, "donde los sueños y aspiraciones de muchos ciudadanos estarán más cerca que nunca de hacerse realidad", expresó.



Tras el inicio de la inversión más grande en la historia de #LaHeroica, en rueda de prensa, el alcalde Juan Antonio Ixtláhuac informó sobre la nueva bolsa de trabajo ofertada por las destacadas empresas CODAPSA y ARAUCO, en beneficio directo de los zitacuarenses.

Municipales (Faeispum) 2024, se aprobaron 914.7 millones de pesos en proyectos regionales y municipales.

El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que esa cantidad representa casi el 60 por ciento del total de los recursos etiquetados este año para el financiamiento de obras convenidas entre el estado y los municipios.

Comentó que de los proyectos autorizados en la primera ventanilla, ocho

son regionales y 84 municipales, priorizando la infraestructura hidráulica, educativa y regional con un beneficio para 92 municipios.

El mandatario detalló que tan solo de obras hidráulicas se destinarán 521.2 millones de pesos, lo que significa más del 35 por ciento del presupuesto global de Faeispum 2024.

Agregó que, de acuerdo a las reglas de operación del programa, los municipios podrán ingresar otros proyectos en las ventanillas 2 y 3 que estarán disponibles del 1 al 8 de marzo y del 1 al 15 de abril, respectivamente.



Se aprobaron 914.7 millones de pesos en proyectos regionales y municipales. El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que esa cantidad representa casi el 60 por ciento del total de los recursos etiquetados este año para el financiamiento de obras convenidas entre el estado y los municipios.

**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.**  
 Articulistas: **Maestro Tayde González Arias, Lic. Gregorio López Mendoza**  
**P. Ángel Espino García. P. Agustín García Celis.**  
**Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.**



JOSÉ  
MAURICIO  
MORALES  
SÁNCHEZ

NOTARIO PÚBLICO N° 38  
Y DEL PATRIMONIO INMOBILIARIO FEDERAL

---

H. ZITÁCUARO, MICHOACÁN      C.P. 61500      5 DE MAYO SUR N° 41-A  
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24      notario38@hotmail.com

PLANES TELCEL  
**PLUS**

# Cámbiate a Telcel

## La red más rápida



Y DISFRUTA  
**50%**

**más datos**



**ILIMITADAS**

**HASTA 30 MESES**

**EVONET**  
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad

Al cambiarse a Telcel y activarse un plan Telcel Plus participante (dentro de un mismo contrato), existe un periodo de 50% más de Megabytes (MB) adicional a la cantidad incluida en el plan, durante todo el plazo de vigencia contractual (12, 24 y 36 meses en Planes Telcel Plus) durante los primeros 12 meses en plan Plus. La MB de reserva de forma mensual. Los MB excedidos por promedio no son acumulativos por lo que en MB reservados al término del ciclo de facturación se perderán. Se aplica un MB incluido y de generación dentro del mismo ciclo de facturación se empezará a cobrar la tarifa por MB bajo demanda en el momento que se agote. La bonificación de la portabilidad a Telcel Plus se usa en primer momento. Valido únicamente en la primera portabilidad histórica de la línea. Si el usuario cancela la línea o se portea fuera de Telcel dentro del periodo promocional, el beneficio se perderá y no será reintegrado en caso de volver a portar de nuevo hacia Telcel. Promoción de activación por línea que genera como parte del plan 50% adicional. Consulta planes participantes con tu asesor Telcel en puntos de venta. Valido en todo el territorio nacional excepto en AM, DMZ, PMA, PMA y MIA. Información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores autorizados. Línea 130 (800) 001 2111 (línea gratuita) o línea 130 (800) 001 2111 (línea gratuita) con costo de llamada. Más información en los folletos que están en los kioscos y MALLARCA de Telcel o que puedes recibir al llamar al número 130 (800) 001 2111. Línea 130 (800) 001 2111 (línea gratuita).



# ¡Histórico! Por primera vez, Bomberos reciben unidad móvil nueva y totalmente equipada

-El alcalde Toño Ixtláhuac y el gobernador de Michoacán, entregaron el vehículo a la corporación.



El Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro recibió de manos del gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla y del alcalde Juan Antonio Ixtláhuac, un camión de bomberos nuevo y equipamiento para la corporación, cuya inversión forma parte de los recursos del Fondo para el Fortalecimiento para la Paz (Fortapaz).

Morelia, Mich., a 23 de febrero de 2024.- El Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro recibió de manos del gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla y del alcalde Juan Antonio Ixtláhuac, un camión de bomberos nuevo y equipamiento para la corporación, cuya inversión forma parte de los recursos del Fondo para el Fortalecimiento para la Paz (Fortapaz).

Toño Ixtláhuac, destacó que por primera vez el Cuerpo de Bomberos recibe un camión nuevo y equipado. Dijo que su compromiso siempre se ha manifestado hacia ellos, luego de que, durante su primer periodo como edil, la

corporación fue incorporada a la nómina municipal, también se construyó su base operativa y hoy nuevamente, se refrenda el respaldo con esta acción tan merecida.

"Son tantas emergencias y tantos llamados los que deben cumplir. Y debemos reconocer que ahí existen héroes y heroínas, que trabajan con amor y con pasión por el servicio público, aún con las carencias y necesidades", señaló.

El edil reconoció la visión municipalista del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, a quién agradeció la disposición de trabajar de la mano con Zitácuaro y el resto de los municipios, para mejorar las condiciones de vida de los michoacanos.

La entrega de equipo y el camión de bomberos, permitirá que los 35 integrantes de este cuerpo de emergencia, cumplan su función con dignidad.

## El 70% de las armas que llegan a México proviene de EU; se revisa frenar el flujo: Ken Salazar

Morelia, Michoacán, 26 de febrero de 2024.- Durante su visita al estado, el embajador de Estados Unidos en México, Ken Salazar dijo que alrededor del 70 por ciento de las armas que llegan al país proviene de la nación del norte, por ello, de manera conjunta con autoridades michoacanas se revisan las acciones que se están realizando para frenar el flujo.

En conferencia de prensa encabezada por el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, el embajador dijo que las armas que llegan a México, muchas son de alto calibre, ya que, por la ley vigente en Estados Unidos se pueden comprar y luego la delincuencia las trae al país.

Manifestó que se ha luchado desde el gobierno que encabeza el presidente Joe Biden para reducir el flujo de armas que llegan a México.

Salazar detalló que de acuerdo a una ley promovida el año pasado en Estados Unidos, ahora será un crimen grave para quienes se dedican a la compra de armas para traerlas al país.

Explicó que también se está trabajando en lo que está ocurriendo con el fentanilo y las drogas, ya que el año pasado este fenómeno cobró la vida de alrededor de 100 mil personas en Estados Unidos.



Durante su visita al estado, el embajador de Estados Unidos en México, Ken Salazar dijo que alrededor del 70 por ciento de las armas que llegan al país proviene de la nación del norte, por ello, de manera conjunta con autoridades michoacanas se revisan las acciones que se están realizando para frenar el flujo.

## Bedolla y productores acuerdan acciones para la exportación de limón

Apatzingán, Michoacán, 25 de febrero de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y la Asociación de Citricultores del Valle de Apatzingán establecieron agenda de trabajo para concretar la certificación y exportación del limón michoacano.

En reunión de seguimiento al Plan de Verificación, Inspección Fitosanitaria y Trazabilidad del limón, realizada en el marco del 15 aniversario de la asociación, el mandatario comentó que es importante darle valor agregado al producto.

"Nuestro esfuerzo debe centrarse en la certificación para exportar el limón y alcanzar un mejor precio comercial", dijo.

Recordó que este proceso se realiza en acompañamiento de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader) y de la Junta Local de Sanidad Vegetal de Apatzingán, recientemente creada para apoyar a este sector de la región.

El gobernador destacó que para cuidar a los productores, se tiene presencia permanente con operativos conjuntos de la Secretaría de Seguridad Pública, Guardia Civil, Guardia Nacional, Ejército y Policía Auxiliar.

El titular de Sader, Cuauhtémoc Ramírez Romero informó que se han entregado 20 mil plantas para cultivo de limón, créditos federales para el establecimiento de huertas e inició la certificación de viveros para dar trazabilidad al limón desde su cultivo en huerta hasta su comercialización.

El presidente de la Mesa Directiva de la Asociación de Citricultores del Valle de Apatzingán, Bernardo Bravo Manríquez coincidió en que se redoblarán esfuerzos para atender las necesidades y generar mayores beneficios para el sector.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y la Asociación de Citricultores del Valle de Apatzingán establecieron agenda de trabajo para concretar la certificación y exportación del limón michoacano.

la Región  
\$10.00 Ejemplar

# Avanzan trabajos de ampliación de planta ARAUCO en #LaHeroica

**-Alcalde Toño Ixtláhuac visita la fábrica y revisa el proceso de la obra.**

Zitácuaro, Mich., a 23 de febrero del 2024.- Oficialmente iniciaron los trabajos de ampliación de la planta chilena ARAUCO en esta ciudad, la industria en su tipo más grande del mundo, proyecto impulsado por el

Gobierno del alcalde Juan Antonio Ixtláhuac, el gobernador de Michoacán, Alfredo Ramírez Bedolla y ejecutivos.

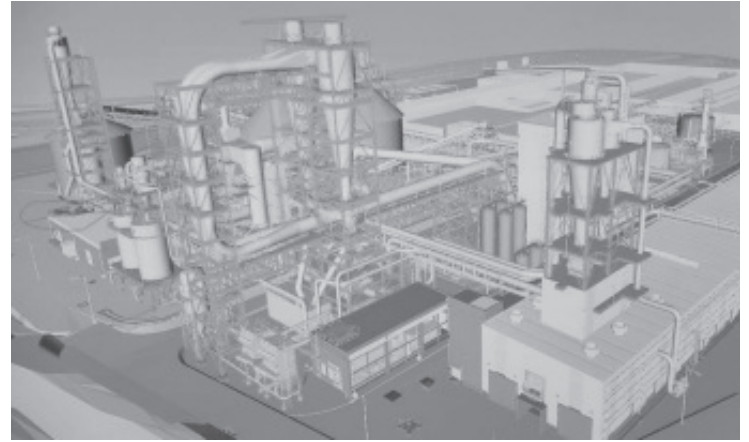
Este viernes, Toño Ixtláhuac visitó estas instalaciones para revisar el proceso de la obra

y continuar respaldando la inversión pública y privada más grande en la historia de #LaHeroica.

Cabe destacar que simultáneamente avanza la edificación del ramal libre de peaje que

conectará a Zitácuaro con la autopista Maravatio-Morelia, asimismo a punto de comenzar la remodelación del acceso a la ciudad, incluidos la rectificación de las Curvas del Gato, reconstrucción del Puente de Fierro, ampliación de carretera, entre otros trabajos.

El #GobiernoDeSoluciones articula esfuerzos en favor del desarrollo de Zitácuaro, con la proyección de Toño Ixtláhuac, de convertir al municipio en el nuevo epicentro económico de Michoacán.



## Agremiados al STASPE piden salida de Rosendo Caro Gómez de COFOM

**- A nivel local se manifiestan en las oficinas de la Reserva de la Biosfera**

H. Zitácuaro Michoacán, 26 de febrero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Agremiados al Sindicato de Trabajadores al Servicio del Poder Ejecutivo (STASPE), se manifestaron a las afueras de las oficinas de la Reserva de la Biosfera, ubicadas sobre la calle Cuauhtémoc esquina con Altamirano de esta ciudad.

La acción fue en apoyo a compañeros de la ciudad de Morelia, los cuales desde hace algún tiempo vienen sufriendo el maltrato laboral a manos del Ing. Rosendo Caro Gómez, actual Director General de la Comisión Forestal de Michoacán (COFOM).

Por lo tanto el objetivo, comentaron los agremiados al STASPE, es exigir la salida inmediata de este personajes, que lejos de ayudar al buen funcionamiento de dicha oficina, se ha encargado de violentar los derechos de los trabajadores.

A las afueras de la dependencia en mención, se mantuvieron con una lona, pancartas con diferentes demandas y acusaciones, y se encargaron de lanzar consignas para Rosendo Caro Gómez a fin de que sea retirado del cargo que representa.

“COFOM requiere de funcionarios comprometidos con el servicio, no solo con desviadores de recursos”, “El desvío de recursos es corrupción, fuera Rosendo Caro”, “Ing. Rosendo Caro: ¿Dónde están los fondos internacionales de los proyectos PROFOEM y GREENMEX”, fueron algunas de las leyendas que se pudieron leer en algunas de las pancartas.



Agremiados al Sindicato de Trabajadores al Servicio del Poder Ejecutivo (STASPE), se manifestaron a las afueras de las oficinas de la Reserva de la Biosfera, ubicadas sobre la calle Cuauhtémoc esquina con Altamirano de esta ciudad.

## Avanza Tony Bernal para la Candidatura Independiente de la Presidencia Municipal



**- Sin recursos y sin estructura política logró más de 3000 firmas de ciudadanos y el IEM le validó 2776**

H. Zitácuaro Michoacán, 26 de febrero de 2024.- Sin recursos y sin estructura política, el Maestro Antonio Bernal Bustamante logró más de 3000 respaldos ciudadanos y el IEM le validó 2776, equivalente al 2% del listado nominal.

Con estos resultados avanza para obtener la candidatura independiente de la Presidencia Municipal de Zitácuaro, y estará a la espera que el Instituto Electoral de Michoacán lleve a cabo lo conducente para la Candidatura Independiente, ya que hay más aspirantes en este proceso.

Acompañado de hombres y mujeres de diferentes puntos del municipio que se han sumado a este proyecto, Antonio Bernal Bustamante se dijo satisfecho por los resultados obtenidos, pues no se tuvo que pagar por ninguna credencial para obtener un respaldo, sino únicamente dar y palabras y el trabajo de su equipo de trabajo.

“Yo no le debo nada a nadie, no tengo padrinos políticos, mi padrino es el pueblo y cuando las decisiones se toman en equipo los resultados que se obtienen son óptimos”, expresó.

Asimismo, destaco que las cosas se están haciendo mal desde el plano nacional, estatal y municipal, por lo que en este último caso era necesario que un zitacuarenses entrara al ruedo y fue él porque le preocupa el municipio, y porque quiere demostrar que se puede hacer algo diferente para dignificar a Zitácuaro.

Agregó que aunque busca la candidatura independiente, está abierto a la invitación quizás de otros partidos políticos, ya que es necesario sumar todas las voluntades



Sin recursos y sin estructura política, el Maestro Antonio Bernal Bustamante logró más de 3000 respaldos ciudadanos y el IEM le validó 2776, equivalente al 2% del listado nominal.

posibles para buscar el bien común para todos los habitantes del municipio, demostrando que se pueden hacer las cosas bien.

Algunos que lo acompañaron fueron: Edgar López García, Alfonso López García, Josefino Eusebio Soto, Aide Olaya, Rubi Bernal, Lupita Balbuena, Juan Carlos Guzmán, Azucena Sánchez Mora. María Elisa Ramírez, Anayeli Coria, Andrés Rebollos, Carlos Orellana, entre otros.



# Continuaré en el proceso local, que definirá la candidatura a la diputación local por el distrito XIII de Zitácuaro: David Quizamán

-Esto después de que se dieran a conocer los listados plurinominales del partido morena a las diputaciones federales y de las cuales forma parte.



En entrevista con este medio, el aspirante a la diputación local por el distrito XIII de Zitácuaro por el partido morena, David Soto Quizamán, nos platicó en que consistió el proceso de designación de candidaturas por el principio de representación proporcional conocido como "plurinominales" donde se habría hecho público que fue incluido en estos.

En entrevista con este medio, el aspirante a la diputación local por el distrito XIII de Zitácuaro por el partido morena, David Soto Quizamán, nos platicó en que consistió el proceso de designación de candidaturas por el principio de representación proporcional conocido como "plurinominales" donde se habría hecho público que fue incluido en estos para lo cual comento:

"El estatuto de nuestro partido establece el derecho que tenemos como militantes a participar en el proceso de conformación de las listas de diputados plurinominales que se integraran a la cámara de diputados de manera proporcional de acuerdo a la votación obtenida en cada una de las circunscripciones que integra el país, recordando que Michoacán forma parte de la quinta circunscripción al igual que los estados de Colima, Estado de México y Querétaro".

Detalle que el pasado 26 de octubre de 2023, el Comité Ejecutivo Nacional emitió la convocatoria al proceso de selección de MORENA para las candidaturas a diputaciones federales dentro del proceso

electoral federal 2023-2024, donde se estableció un registro en línea para participar en el proceso de designación de los listados plurinominales mismos que serían revisados por la comisión nacional de elecciones para valorar y calificar cada uno de los perfiles, el día miércoles 21 de febrero del presente, la misma comisión dio a conocer los registros aprobados dentro de los cuales formaba parte el aspirante David Soto Quizamán, estos registros aprobados se someterían a un proceso de insaculación mejor conocido como "la tómbola de morena" en donde se insaculan

diez mujeres y diez hombres de cada circunscripción, a la par se hace un proceso de insaculación de las Consejeras y Consejeros nacionales que pertenecen a cada circunscripción y concluye el procedimiento con de preselección de las listas de representación proporcional que realiza la Comisión Nacional de Elecciones de acuerdo al mecanismo aprobado por el Consejo Nacional quien es un autoridad al interior del partido, tal mecanismo contempla espacios reservados para militantes y aspirantes externos a ocupar escaños en las listas de todo el país, agotado el procedimiento el aspirante David Soto Quizamán ocuparía el lugar número dieciséis con carácter de suplente, por lo que no estaría imposibilitado de continuar en el proceso de designación de la candidatura a diputado local por el distrito XIII de Zitácuaro, mismos resultados que se darían a conocer a mas tardar el día 03 de abril del presente, concluyó.

## El 2024 marcará un antes y un después: Alejandro Bribiesca

- El secretario de Acción Electoral del PRI Michoacán hace un llamado a cerrar filas en torno a coincidencias.

- Memo Valencia y Xóchitl Ruiz encabezan izamiento de bandera en el Comité Directivo Estatal.

Morelia, Mich., a 24 de febrero de 2024.

Estamos en un momento cismático y refundacional, donde el 2024 marcará un antes y un después en la historia contemporánea de nuestra Nación y de nosotros, los priistas, depende si este país evoluciona o se alarga en un viaje a un pasado idílico que nunca fue, sostuvo el secretario de Acción Electoral del PRI Michoacán, Alejandro Bribiesca, durante la ceremonia de izamiento de bandera en el Comité Directivo Estatal.

"Es momento de cerrar filas en torno a nuestras coincidencias y de contrarrestar los embates contra la democracia, hoy toca luchar por ella para que después no nos toque pelear por nuestros derechos humanos", dijo.

Asimismo, recordó la manifestación del pasado 18 de febrero que se realizó en el Zócalo de la Ciudad de México en pro de la construcción de una ciudadanía integral, comprometida y participante en la vida política del país, en la que la bandera monumental fue negada.

"Nuestra bandera, ese domingo, fue secuestrada", recalcó.

En el acto cívico, que encabezó el presidente estatal, Memo Valencia y la secretaria general, Xóchitl Ruiz, el secretario de Cultura, Merced Orrostieta Aguirre, resaltó que el lábaro patrio es un signo de identidad nacional, que surgió y se transformó a la par de grandes acontecimientos nacionales.

"Debemos exaltar los momentos relevantes que le han dado mayor significado", comentó.

De igual manera, acotó que la bandera tal como la conocemos hoy en día, se reconoció el 24 de febrero de 1934; sin embargo, fue



Estamos en un momento cismático y refundacional, donde el 2024 marcará un antes y un después en la historia contemporánea de nuestra Nación y de nosotros, los priistas, depende si este país evoluciona o se alarga en un viaje a un pasado idílico que nunca fue, sostuvo el secretario de Acción Electoral del PRI Michoacán, Alejandro Bribiesca, durante la ceremonia de izamiento de bandera en el Comité Directivo Estatal.

oficial hasta 1940 con la llegada de Lázaro Cárdenas a la Presidencia de la República.

Estuvieron presentes, el delegado del CEN, Enrique Rojas, así como secretarios, líderes de sectores y organizaciones e integrantes del Comité Directivo Estatal.

**Ahh Chingá...!**

En Corea del Sur-Los aficionados han estado presentes en las competencias nacionales durante el mismo tiempo. En la década de 1990, los jóvenes abarrotaban los gradas del baloncesto universitario, mencionó Das Hee Kwak, profesor titular de Gestión Deportiva en la Universidad de Michigan. Según él, eran conocidas como "oppa budae" o ejércitos que animaban a estrellas masculinas a las que llamaban "oppa", un término cariñoso que las coreanas usan para referirse a un hombre mayor. Una de las explicaciones del alto índice de aficionados en Corea del Sur es que sus estadios son lugares seguros para ver un partido. Cada vez más recintos ofrecen servicios para familias, como salas de juegos para niños. En esa atmósfera, las peleas y otras expresiones de vandalismo son cada vez menos comunes, afirmó Cho Yijin, investigador posdoctoral de la Universidad Yonsei en Seúl. "Se fuma menos, se bebe menos y se dicen menos groserías que antes", aseguró. "Hay un ambiente menos hostil". Los departamentos de mercadotecnia de los equipos han tomado nota. No faltan productos para mujeres, como camisetas y cintas para la cabeza, etc. New York Times.

**Corea del Sur y el baloncesto**

**la Región**

**\$10.00 Ejemplar**

# Encabeza Bedolla entrega histórica de equipamiento para bomberos por más 142 mdp

- Se benefician 11 municipios y la Coordinación de Protección Civil Estatal

Morelia, Michoacán, 23 de febrero de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla realizó una entrega histórica de equipamiento para 11 corporaciones de bomberos municipales y de la Coordinación de Protección Civil Estatal, valuado en más de 142 millones de pesos, a fin de fortalecer la capacidad de respuesta para la atención a incendios y siniestros.

El mandatario detalló que es la primera vez que un Gobierno estatal asigna recursos de

manera específica para apoyar a los bomberos de los municipios y del estado, al tratarse de equipo nuevo y de buena calidad para brindar un mejor servicio en caso de emergencias.

Manifestó que de esta manera se refrenda la vocación municipalista por parte del Gobierno de Michoacán, al entregar este apoyo a las corporaciones de bomberos de las principales ciudades de la entidad, quienes son la primera respuesta ante cualquier

situación de riesgo.

En tanto, el titular del Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública (SESESP), César Erwin Sánchez Coria detalló que a través del Fondo para el Fortalecimiento para la Paz (Fortapaz) 2023 se entregan 21 vehículos, 224 trajes, 11 equipos hidráulicos, 172 equipos de respiración automática, 465 herramientas diversas y equipo de infraestructura.

Explicó que los 11 municipios beneficiados como La Piedad, Lázaro Cárdenas, Los Reyes, Morelia, Pátzcuaro, Sahuayo, Tacámbaro, Tarímbaro, Uruapan, Zamora y Zitácuaro, así como la Coordinación de Protección Civil Estatal, ahora podrán salvaguardar de una mejor manera la integridad de las y los michoacanos, ya que este equipo es vital para el desarrollo de sus funciones.

Asistieron al evento la presidenta honoraria del Patronato del Sistema DIF Michoacán, Grisela Tello Pimentel; los secretarios de Gobierno, Elías Ibarra Torres y de Finanzas y Administración, Luis Navarro; así como alcaldes de los 11 municipios beneficiados.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla realizó una entrega histórica de equipamiento para 11 corporaciones de bomberos municipales y de la Coordinación de Protección Civil Estatal, valuado en más de 142 millones de pesos, a fin de fortalecer la capacidad de respuesta para la atención a incendios y siniestros.



## Coepris capacitó a más de 200 comerciantes ambulantes de comida

- Seguirán acciones hasta llegar al 100%

H. Zitácuaro Michoacán, 27 de febrero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con el propósito de reducir los riesgos de salud hacia la población, la Coordinación Jurisdiccional de Protección Contra Riesgos Sanitarios, capacitó a 233 comerciantes ambulantes que se dedican a la venta de comida.

Así lo señaló la titular de la dependencia, Selene Idalia Arriaga Mondragón, quien reconoció que aunque el tema no le compete, le tuvo que entrar junto con el personal para atender el tema de salud, además se ha trabajado con el Ayuntamiento Municipal.

Explicó que el curso se realizó a finales del 2023, y apenas se entregaron las constancias, pero esto demuestra el interés de varios comerciantes en acatar las normas sanitarias y garantizar bienestar hacia sus consumidores.

La funcionaria de la SSM, aplaudió la respuesta de los comerciantes ambulantes, y garantizó que estas acciones en conjunto con Servicios Ciudadanos seguirán hasta capacitar a todos los que se dedican a la venta de alimentos.

Dijo que ha sido difícil concientizar a la gente en cuanto a las acciones de fomento sanitario, sin embargo poco a poco se han obtenido logros, por ejemplo la calle 5 de



Con el propósito de reducir los riesgos de salud hacia la población, la Coordinación Jurisdiccional de Protección Contra Riesgos Sanitarios, capacitó a 233 comerciantes ambulantes que se dedican a la venta de comida. Así lo señaló la titular de la dependencia, Selene Idalia Arriaga Mondragón.

mayo, conocida como "Calle del Hambre" la mayoría de quienes ahí venden comida actúan bien, ya traen cubre pelo, cubrebocas, y tienen las medidas necesarias para la utilización de dinero.

Arriaga Mondragón, reiteró su compromiso para seguir atendiendo todos los temas que pongan en riesgo a la población, principalmente en el tema de consumos de alimentos frescos o preparados, que es donde el peligro es mayor.

## Agradecen a Silvano concesión de agua en Benito Juárez

Benito Juárez, 25 de febrero 2024.- En el año 2022, el Ingeniero Silvano Aureoles Conejo, gestionó una concesión de agua para productores agrícolas unidos en el ejido El Rodeo de Benito Juárez, misma que les fue otorgada el 24 de enero de la presente anualidad; por lo anterior, los beneficiarios solicitaron al ex gobernador de Michoacán su visita a dicha localidad para agradecer el gran apoyo recibido, ya que gracias a su labor y podrán mejorar la calidad de vida de sus familias.

Posteriormente, acudió al Comité municipal del Partido Revolucionario Institucional (PRI), donde se dieron los nombramientos de Silvia García Hidalgo como presidenta y a David Sánchez Pérez como Secretario General, ahí dirigió un mensaje en presencia de militantes y la diputada Gloria Tapia a quienes motivó a redoblar esfuerzos para que las y los candidatos de la coalición, Fuerza y Corazón por México logren ganar en el próximo proceso electoral y acabar con el autoritarismo que se dicta desde Palacio Nacional y se replica en cada espacio que hoy ostentan los morenistas.



En el año 2022, el Ingeniero Silvano Aureoles Conejo, gestionó una concesión de agua para productores agrícolas unidos en el ejido El Rodeo de Benito Juárez, misma que les fue otorgada el 24 de enero de la presente anualidad; por lo anterior, los beneficiarios solicitaron al ex gobernador de Michoacán su visita a dicha localidad para agradecer el gran apoyo recibido, ya que gracias a su labor podrán mejorar la calidad de vida de sus familias.



## No se permitirá exportar aguacate de huertas ilegales: embajador de USA Ken Salazar



No se le debe dar la oportunidad de vender aguacate a Estados Unidos procedente de huertas ilegales, señaló el embajador de Estados Unidos en México Ken Salazar, tras la reunión con gobernador Alfredo Ramírez Bedolla en la que analizó el funcionamiento del sistema de vigilancia satelital Guardián Forestal, la seguridad y la economía de la entidad.

## SEE equipa más de 3 mil escuelas de todo Michoacán

- Este año siguen llegando materiales y mobiliario a los planteles de nivel básico

Morelia, Michoacán, 26 de febrero de 2024.- Son más de 3 mil escuelas de las distintas regiones de Michoacán las que reciben equipamiento en los primeros meses de este año, como parte de la histórica inversión que realiza este gobierno para mejorar los planteles educativos, informó la titular de la Secretaría de Educación del Estado (SEE), Gabriela Molina Aguilar.

Los materiales escolares, mobiliario y equipo tecnológico están llegando a todo el estado, priorizando las zonas de alta y muy alta marginación. Se contempla la entrega de herramientas para programas federales, así como materiales alineados a la política educativa estatal.

El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla ha señalado la importancia de mejorar las condiciones en las que miles de niñas, niños y jóvenes aprenden, así como dignificar los espacios laborales de miles de docentes, por ello, al equipamiento se suma un ambicioso plan de mejora de infraestructura educativa, ejecutada por la Secretaría de Comunicaciones y Obra Pública (SCOP).

El equipamiento contempla escuelas de preescolar, primaria y secundaria, así como Unidades de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER), Centros de Atención Múltiple (CAM), Centros de Atención Psicopedagógica de Educación Preescolar, supervisiones, jefaturas de sector, entre otros espacios que diariamente laboran a favor de la educación.

“Por más de 20 años tuvimos un modelo neoliberal que abandonó la infraestructura educativa básica, hoy estamos trabajando para hacer frente a ese rezago; junto a la Federación, los municipios, los padres y madres de familia, así como los docentes estamos dando pasos firmes para una transformación educativa”, expresó Gabriela Molina.



Son más de 3 mil escuelas de las distintas regiones de Michoacán las que reciben equipamiento en los primeros meses de este año, como parte de la histórica inversión que realiza este gobierno para mejorar los planteles educativos, informó la titular de la Secretaría de Educación del Estado (SEE), Gabriela Molina Aguilar.

Morelia, Michoacán, 26 de febrero de 2024.- No se le debe dar la oportunidad de vender aguacate a Estados Unidos procedente de huertas ilegales, señaló el embajador de Estados Unidos en México Ken Salazar, tras la reunión con gobernador Alfredo Ramírez Bedolla en la que analizó el funcionamiento del sistema de vigilancia satelital Guardián Forestal, la seguridad y la economía de la entidad.

En conferencia de prensa, Ramírez Bedolla destacó que en la entidad se tienen detectadas 817 huertas de aguacate ilegal, esto como resultado de la vigilancia satelital que se realiza, las cuales estarán vetadas y no podrán exportar el fruto, a fin de evitar que se siga deforestando y realizando actividades de cambio de uso de suelo.

Recalcó la importancia de la visita del embajador, ya que entre Michoacán y Estados Unidos existe una relación comercial importante como es el caso de la exportación constante de aguacate que realiza el estado

para el evento deportivo del Super Bowl.

Explicó que existe un interés por parte de la embajada norteamericana en Michoacán en materia de medio ambiente, seguridad y comercio, ello se ve reflejado con el trabajo que realizan 100 inspectores del Departamento de Agricultura de Estados Unidos en Michoacán, además del avance en la formalización laboral para trabajadores del sector aguacatero.

En tanto, Ken Salazar detalló que desde la embajada de Estados Unidos se apoya el sistema de vigilancia Guardián Forestal para la protección del medio ambiente, ya que es un proyecto ejemplar que se tiene que llevar con éxito.

Refirió que las leyes que se han puesto en marcha como la reforma al Código Penal del Estado para el combate a la extorsión, es algo que desde la embajada se respalda este avance que se dio el año pasado para investigar y sancionar el delito.

Detalló que en materia de seguridad de Michoacán, tras reunirse con el gabinete de seguridad estatal, se trabajará en la identificación de problemas para generar soluciones.

## Influenza y COVID llegaron para quedarse en Zitácuaro

- Siguen casos positivos de ambos virus

H. Zitácuaro Michoacán, 27 de febrero de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Tal y como lo tenía previsto la Organización Mundial de la Salud (OMS), tanto la influenza como el covid 19 llegaron para quedarse, ya que actualmente a nivel local se siguen presentando casos positivos de la presencia de ambos virus.

Anna Denny González Avilés, Directora del Centro de Salud, expuso que la diferencia con la pandemia, es que actualmente los casos que se presentan son a través de síntomas leves y se pueden controlar fácilmente.

Estimó que esta situación se debe principalmente a qué la mayoría de personas se han vacunado y de alguna manera están protegidas, por lo que no ha sido necesario acudir a otro nivel de atención.

En este sentido, expuso que desde la pandemia, el Centro de Salud de esta ciudad tiene un protocolo estricto en cuanto a enfermedades respiratorias, acuden a consulta y si se detecta la presencia de varios síntomas se les practica una prueba rápida o PCR para descartar, de esto depende el tratamiento del paciente.

Asimismo comentó que es vital que la población siga cuidando su salud, esto lo puede hacer acudiendo a consulta en caso de tener síntomas para recibir el tratamiento adecuado, no automedicarse y acatar las recomendaciones.

Como directora del Centro de Salud, invitó a la población de Zitácuaro y sus alrededores, a acudir y vacunarse, ya que siguen con vacuna contra la influenza estacional y Abdala contra el covid-19. Es importante contar con este biológico para protegerse de ambos virus.



Tal y como lo tenía previsto la Organización Mundial de la Salud (OMS), tanto la influenza como el covid 19 llegaron para quedarse, ya que actualmente a nivel local se siguen presentando casos positivos de la presencia de ambos virus.



# Aprueba PRD, 27 candidaturas para Ayuntamientos

- El próximo 3 de marzo se convocará a otro Consejo electivo para definir candidaturas restantes
- En el PRD estamos preparados para ganar, con la Revolución Amarilla



Al retomar el Noveno Pleno Ordinario del XI Consejo Estatal del Partido de la Revolución Democrática (PRD), las Consejeras y Consejeros perredistas, aprobaron más de 25 candidaturas para presidencias municipales, así como el Distrito Local 22, con cabecera en Múgica.

## Nuestros símbolos patrios nos dan identidad: Aldo Argueta

H. Zitácuaro, Mich.- El regidor Aldo Argueta estuvo presente en el CCIII Aniversario del Día de la Bandera, evento realizado en este municipio. Su participación resalta el compromiso con la preservación de los valores cívicos y la importancia de honrar los símbolos patrios.

Este día conmemorativo fue establecido en el año 1934, pero no fue hasta 1940, durante la presidencia de Lázaro Cárdenas del Río, que se oficializó. Desde entonces, el Día de la Bandera se ha convertido en una ocasión significativa para reflexionar sobre los valores que representan los colores patrios y la importancia de la unidad nacional.

Aldo Argueta enfatizó que la Bandera Mexicana no solo es un símbolo patrio, sino también un elemento unificador "representa el espíritu de unidad, valor y patriotismo, siendo una expresión auténtica de los orígenes de México y del deseo de fortalecer el sentido de identidad nacional como un país independiente y soberano".

Cada color de la bandera mexicana tiene un significado específico. El verde simboliza la esperanza, el blanco representa la paz, y el rojo expresa la pasión y el valor. Estos colores son una representación visual de los ideales y aspiraciones de la nación mexicana.

Este día brinda a todos los zitacuarenses la oportunidad para reflexionar sobre la identidad nacional, promoviendo el respeto y el amor por los valores que la Bandera representa.



El regidor Aldo Argueta estuvo presente en el CCIII Aniversario del Día de la Bandera, evento realizado en este municipio. Su participación resalta el compromiso con la preservación de los valores cívicos y la importancia de honrar los símbolos patrios.

Morelia, Michoacán, a 25 de febrero de 2024.-Al retomar el Noveno Pleno Ordinario del XI Consejo Estatal del Partido de la Revolución Democrática (PRD), las Consejeras y Consejeros perredistas, aprobaron más de 25 candidaturas para presidencias municipales, así como el Distrito Local 22, con cabecera en Múgica.

En el Partido de la Revolución Democrática (PRD), con la Revolución Amarilla estamos preparados para obtener triunfos en la elección del próximo mes de junio, destacaron las y los integrantes de la Dirección Estatal Ejecutiva (DEE) del PRD.

En la aprobación de candidaturas, el PRD garantiza cumplir con las acciones afirmativas y la paridad de género; además de impulsar candidatas y candidatos que representen los principios del PRD.

En el Distrito Local 22 con cabecera en Múgica, resultó electa como candidata Antonia Zarco León y suplente Anahi Torres Espejo.

Asimismo aprobaron para Ayuntamientos:

1. Huetamo, Pablo Varona Estrada
2. Jiménez, Claudia Griselle Sanhua Pérez
3. Tuzantla, Fernando Ocampo Mercado
4. Chilchota, Miguel Ángel Ramos Alegre
5. Churumuco, María del Carmen Ortega

García

6. Parácuaro, Julissa Farías López
7. Tuxpan, Carlos Alberto Paredes Correa
8. Angamacutiro, Paula Jaramillo Negrete
9. Indaparapeo, Janitzio Zavala Vega,
10. Churintzio, Juan Luis Contreras

Calderón

11. Huandacareo, Humberto González Villagómez

Villagómez

12. Coalcomán, Rafael Saucedo Santana
13. Acuitzio, Carmen Aguilar Santoyo
14. Erongaricuaró, Silvia Cortés Solorio
15. Jacona, Guillermo Zaragoza Carrillo
16. Taretan, Josefá Hernández Sandoval
17. Sahuayo, Carlos Emilio del Rivero

Romero

18. Ario de Rosales, Luis Manuel Parra León

León

19. Lagunillas, Mario César Ochoa Domínguez
20. Tocumbo, Patricia Torres
21. Vista Hermosa, Yolanda Vanessa Hirugami Carrión

Hirugami Carrión

22. La Huacana, Divina Estrella Barajas Cárdenas

Cárdenas

23. Los Reyes, Humberto Jiménez Solís
24. Paracho, Marco Aurelio Nava Cervantes

Cervantes

25. Múgica, María Guadalupe Barriga Córdova

Córdova

26. Tumbiscatío, Alicia Varela Soto
27. Coahuayana, Andrés Rafael Aguilar Mendoza

Mendoza

Es importante destacar que en próximos días se convocará a Consejo Estatal con carácter de Electivo, para definir las candidaturas restantes.

## Jareni Nava, la joven taekwondoista que vale oro

- A sus 16 años tiene claro su objetivo: llegar a los Juegos Olímpicos

Morelia, Michoacán, 25 de febrero de 2024.- Hablar de Jareni Nava Córdova es sinónimo de disciplina, dedicación y perseverancia, y es que con 16 años de edad vive un gran momento en el deporte al consolidarse como campeona y subcampeona panamericana junior de taekwondo, sin olvidar sus medallas de oro en los Nacionales Conade.

Moreliana de nacimiento, aleccionada por el reconocido entrenador Oscar "El Chuck" Vargas, la joven atleta escribe su historia sobre el tatami.

Recientemente la talentosa deportista obtuvo la medalla de plata en el Abierto de Canadá 2024, un logro más dentro de su trayectoria deportiva en la que busca colocarse algún día en los Juegos Olímpicos.

La joven reconoció que la competencia en Canadá fue de muy alto nivel y emocionada añadió que "se siente muy motivada, saber que puedes llevar en alto el nombre de tu estado a otro país".

La joven atleta dedicó la presea de plata a su familia, a su entrenador y a las personas que la apoyaron para poder llegar a la competencia. Con emoción, la joven está a la espera de una evaluación para conformar la selección nacional de juveniles.

Ella es Jareni Nava... ¡Una campeona en toda la expresión!



Hablar de Jareni Nava Córdova es sinónimo de disciplina, dedicación y perseverancia, y es que con 16 años de edad vive un gran momento en el deporte al consolidarse como campeona y subcampeona panamericana junior de taekwondo, sin olvidar sus medallas de oro en los Nacionales Conade.

# Saber que somos priistas nos hace familia: Memo Valencia

- Conmemora PRI Michoacán 19 Aniversario Luctuoso de Gustavo Vázquez Montes, ex gobernador de Colima.  
- El líder estatal llama al gobernador del estado a reconstruir la carretera que conduce a la comunidad de El Limón.



El hecho de saber que somos priistas nos hace familia, porque uno siempre llega a cualquier comunidad de Tzitzio, municipio de Michoacán o estado de la República y como buen revolucionario nos identificamos, señaló el dirigente del PRI Michoacán, Memo Valencia.

Tzitzio, Mich., a 25 de febrero de 2024.\* El hecho de saber que somos priistas nos hace familia, porque uno siempre llega a cualquier comunidad de Tzitzio, municipio de Michoacán o estado de la República y como buen revolucionario nos identificamos, señaló el dirigente del PRI Michoacán, Memo Valencia.

En el marco del 19 Aniversario Luctuoso del ex gobernador de Colima, Gustavo Vázquez Montes, el líder estatal pidió recordar y honrar la memoria de quien fuera un gran hombre y distinguido militante del Revolucionario Institucional, que murió en 2005 en la comunidad de El Zapotito, tenencia de El Devanador, después de sufrir un accidente aéreo.

Acompañado de la secretaria general, Xóchitl Ruíz, destacó las malas condiciones en que se encuentra el camino que conduce a la comunidad de El Limón en este municipio, por lo que hizo un llamado al gobernador del estado, Alfredo Ramírez Bedolla, a ser

corresponsable y reconstruir dicha carretera. "Fue una de las peticiones y condiciones que puso la fracción parlamentaria del PRI para ir a apoyar el presupuesto de obra multianual que vamos a hacer realidad", señaló.

Por su parte, el delegado del CEN en Michoacán, Enrique Rojas Orozco, relató que Gustavo Vázquez Montes fue un servidor público apasionado de la política, quien tenía claro que para ganar elecciones era necesario perder la espontaneidad en el servicio.

"En Colima dejó huella porque era de esos políticos como pocos, con sensibilidad, calidad humana, elegante en su trato y que ponía primero a la gente humilde", detalló.

Durante el evento, se colocó una ofrenda floral en memoria del ex gobernador de Colima y se montó una guardia de honor.

Estuvieron presentes el secretario de Organización, Arturo Gamboa, en representación de Jesús Hernández Peña, coordinador de la fracción parlamentaria del PRI en el Congreso local; el presidente municipal de Tzitzio, José Nauneli Pérez Avilés; exalcaldes; el dirigente del Comité Municipal, Jorge Alberto Cue; integrantes del Cabildo, secretarios, líderes de sectores y organizaciones, jefes de tenencia, así como María Nereida Zetina, presidenta del DIF Municipal.

## LA TRANSFIGURACIÓN DE JESÚS

P. Agustín Celis

La liturgia de este día nos prepara sea para el misterio de la Pasión —como escuchamos en la primera lectura— sea para la alegría de la Resurrección.

La primera lectura nos refiere el episodio en el que Dios pone a prueba a Abrahán (cf. Gn 22, 1-18). Abrahán tenía un hijo único, Isaac, que le nació en la vejez. Era el hijo de la promesa, el hijo que debería llevar luego la salvación también a los pueblos. Pero un día Abrahán recibe de Dios la orden de ofrecerlo en sacrificio. El anciano patriarca se encuentra ante la perspectiva de un sacrificio que para él, padre, es ciertamente el mayor que se pueda imaginar. Sin embargo, no duda ni siquiera un instante y, después de preparar lo necesario, parte junto con Isaac hacia el lugar establecido.

Y podemos imaginar esta caminata hacia la cima del monte, lo que sucedió en su corazón y en el corazón de su hijo. Construye un altar, coloca la leña y, después de atar al muchacho, aferra el cuchillo para inmolarlo. Abrahán se fía de Dios hasta tal punto que está dispuesto incluso a sacrificar a su propio hijo y, juntamente con el hijo, su futuro, porque sin ese hijo la promesa de la tierra no servía para nada, acabaría en la nada.

Y sacrificando a su hijo se sacrifica a sí mismo, todo su futuro, toda la promesa. Es realmente un acto de fe radicalísimo. En ese momento lo detiene una orden de lo alto: Dios no quiere la muerte, sino la vida; el verdadero sacrificio no da muerte, sino que es la vida, y la obediencia de Abrahán se convierte en fuente de una

imensa bendición hasta hoy. Dejemos esto, pero podemos meditar este misterio.

En la segunda lectura, san Pablo afirma que Dios mismo realizó un sacrificio: nos dio a su propio Hijo, lo donó en la cruz para vencer el pecado y la muerte, para vencer al maligno y para superar toda la malicia que existe en el mundo. Y esta extraordinaria misericordia de Dios suscita la admiración del Apóstol y una profunda confianza en la fuerza del amor de Dios a nosotros; de hecho, san Pablo afirma: «[Dios], que no se reservó a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará todo con él?» (Rm 8, 32).

Si Dios se da a sí mismo en el Hijo, nos da todo. Y san Pablo insiste en la potencia del sacrificio redentor de Cristo contra cualquier otro poder que pueda amenazar nuestra vida. Se pregunta: «¿Quién acusará a los elegidos de Dios? Dios es el que justifica. ¿Quién condenará? ¿Acaso Cristo Jesús, que murió; más todavía, resucitó y está a la derecha de Dios y que además intercede por nosotros?» (vv. 33-34). Nosotros estamos en el corazón de Dios; esta es nuestra gran confianza. Esto crea amor y en el amor vamos hacia Dios.

Si Dios ha entregado a su propio Hijo por todos nosotros, nadie podrá acusarnos, nadie podrá condenarnos, nadie podrá separarnos de su inmenso amor. Precisamente el sacrificio supremo de amor en la cruz, que el Hijo de Dios aceptó y eligió voluntariamente, se convierte en fuente de nuestra justificación, de nuestra salvación. Y pensemos que en la Sagrada Eucaristía siempre está presente este acto del Señor, que en su corazón permanece por toda la eternidad, y este acto de su corazón nos atrae, nos une a él.

Por último, el Evangelio nos habla del

episodio de la Transfiguración (cf. Mc 9, 2-10): Jesús se manifiesta en su gloria antes del sacrificio de la cruz y Dios Padre lo proclama su Hijo predilecto, el amado, e invita a los discípulos a escucharlo. Jesús sube a un monte alto y toma consigo a tres apóstoles —Pedro, Santiago y Juan—, que estarán especialmente cercanos a él en la agonía extrema, en otro monte, el de los Olivos. Poco tiempo antes el Señor había anunciado su pasión y Pedro no había logrado comprender por qué el Señor, el Hijo de Dios, hablaba de sufrimiento, de rechazo, de muerte, de cruz; más aún, se había opuesto decididamente a esta perspectiva. Ahora Jesús toma consigo a los tres discípulos para ayudarlos a comprender que el camino para llegar a la gloria, el camino del amor luminoso que vence las tinieblas, pasa por la entrega total de sí mismo, pasa por el escándalo de la cruz. Y el Señor debe tomar consigo, siempre de nuevo, también a nosotros, al menos para comenzar a comprender que este es el camino necesario.

La transfiguración es un momento anticipado de luz que nos ayuda también a nosotros a contemplar la pasión de Jesús con una mirada de fe. La pasión de Jesús es un misterio de sufrimiento, pero también es la «bienaventurada pasión» porque en su núcleo es un misterio de amor extraordinario de Dios; es el éxodo definitivo que nos abre la puerta hacia la libertad y la novedad de la Resurrección, de la salvación del mal. Tenemos necesidad de ella en nuestro camino diario, a menudo marcado también por la oscuridad del mal. [...]

Por último, quiero recordaros a todos la importancia y la centralidad de la Eucaristía en la vida personal y comunitaria. La santa misa debe estar en el centro de nuestro

Domingo, que es preciso redescubrir y vivir como día de Dios y de la comunidad, día en el cual alabar y celebrar a Aquel que murió y resucitó por nuestra salvación, día en el cual vivir juntos en la alegría de una comunidad abierta y dispuesta a acoger a toda persona sola o en dificultades. Reunidos en torno a la Eucaristía, de hecho, percibimos más fácilmente que la misión de toda comunidad cristiana consiste en llevar el mensaje del amor de Dios a todos los hombres. Precisamente por eso es importante que la Eucaristía esté siempre en el corazón de la vida de los fieles, como lo está hoy.

Queridos hermanos y hermanas, desde el Tabor, el monte de la Transfiguración, el itinerario cuaresmal nos conduce hasta el Gólgota, monte del supremo sacrificio de amor del único Sacerdote de la alianza nueva y eterna. En ese sacrificio se encierra la mayor fuerza de transformación del hombre y de la historia. Asumiendo sobre sí todas las consecuencias del mal y del pecado, Jesús resucitó al tercer día como vencedor de la muerte y del Maligno. La Cuaresma nos prepara para participar personalmente en este gran misterio de la fe, que celebraremos en el Triduo de la pasión, muerte y resurrección de Cristo.

Encomendemos a la Virgen María nuestro camino cuaresmal, así como el de toda la Iglesia. Ella, que siguió a su Hijo Jesús hasta la cruz, nos ayude a ser discípulos fieles de Cristo, cristianos maduros, para poder participar juntamente con ella en la plenitud de la alegría pascual. Amén.



## Cuidando a nuestras mascotas

### Cómo interpretar los resultados de los análisis de sangre de tu mascota

Por la Dra. Karen Shaw Becker. Muchos dueños de mascotas sienten curiosidad o incluso preocupación cuando las cifras de los análisis de sangre de su amigo peludo cambian de una visita de bienestar a la siguiente; esto es cierto, en especial, cuando cambian los valores del estado del hígado, ya que los conocedores comprenden la importancia del hígado para la salud de su mascota.

Podemos decir que es común que cambien los valores de las enzimas hepáticas, si bien cualquier valor anormal debe investigarse o al menos monitorearse, existen varias variables a considerar

Los valores hepáticos que se miden con más frecuencia en los animales son las proteínas ALP (fosfatasa alcalina), ALT (alanina transaminasa), AST (aspartato transaminasa), GGT (gamma-glutamyl transferasa), la bilirrubina y la albúmina

Si un animal presenta signos de enfermedad hepática y el veterinario no puede determinar el por qué, lo común es que se requiera hacer una biopsia para obtener un diagnóstico definitivo; si tu mascota está enferma de gravedad y otras pruebas de diagnóstico arrojan resultados indefinidos, una biopsia puede ser la única opción restante para garantizar que tu amigo peludo reciba la ayuda que necesita

Los exámenes de bienestar regulares, lo que incluye las pruebas de funcionamiento de los órganos, son un aspecto importante de las responsabilidades que implica tener una mascota. Hoy analizamos solo un parámetro que se evalúa en el análisis de sangre: la salud del hígado. Los conocedores son muy conscientes del papel fundamental que cumple el hígado en la salud, la longevidad y la calidad de vida de sus mascotas y se preocupan, o al menos sienten curiosidad, cuando los números cambian de un análisis de sangre a otro.

Hay una serie de valores químicos del suero sanguíneo que tu veterinario utiliza para determinar la salud del hígado de tu mascota. Los valores que se miden con más frecuencia en los animales son las proteínas ALP (fosfatasa alcalina), ALT (alanina transaminasa), AST (aspartato transaminasa), GGT (gamma-glutamyl transferasa), la bilirrubina y la albúmina.

## Baje su presión arterial de forma natural haciendo esto 8 minutos al día

Dr. Joseph Mercola. 22 FEBRERO 2024 Los ejercicios isométricos simples, como la sentadilla contra la pared, son una estrategia natural para controlar la presión arterial

Después de evaluar diferentes tipos de actividad física, el ejercicio isométrico se consideró "la forma más efectiva de reducir la presión arterial sistólica y diastólica"

En términos específicos, la sentadilla contra la pared (ejercicio isométrico) fue el ejercicio más efectivo para reducir la presión arterial sistólica, mientras que correr (ejercicio aeróbico) fue el ejercicio más efectivo para reducir la presión arterial diastólica

Realizar ejercicios isométricos durante ocho minutos, tres veces a la semana, podría ser suficiente para reducir de forma significativa los niveles de presión arterial

Las sentadillas contra la pared, las planchas, el puente con glúteos y la postura "overhead" son algunos ejemplos de ejercicios isométricos simples que pueden practicarse en casi cualquier lugar

Para el 48.1 % de las personas adultas con hipertensión que viven en los Estados Unidos, aprender a hacer ejercicios isométricos simples, como la sentadilla contra la pared, podría ser una estrategia natural muy beneficiosa. De hecho, una revisión sistemática y un metaanálisis de 270 ensayos controlados aleatorios analizaron el efecto que tienen en la presión arterial diferentes tipos de ejercicio, incluyendo los aeróbicos, el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), entrenamiento de resistencia y entrenamiento combinado.

Si bien todos fueron beneficiosos, el ejercicio isométrico se consideró "la forma más efectiva para reducir la presión arterial sistólica y diastólica". 2 Resulta que la contracción estática de los músculos mientras se mantiene el cuerpo en una posición (que es en lo que consisten los ejercicios isométricos) podría proporcionar beneficios para la presión arterial que otros tipos de movimientos más dinámicos no ofrecen.

## NUTRICIÓN. El desayuno más saludable del mundo lo toman en Costa Rica según un experto en longevidad

Esta propuesta de desayuno aporta energía gradual durante horas gracias a su bajo índice glucémico, es fuente de proteínas completas a pesar de no llevar alimentos de origen animal y es muy rica en antocianinas, un potente antioxidante.

SABERVIVIR. ACTUALIZADO A 05 DE ENERO DE 2024, 17:45

DESAYUNO SALUDABLE COSTARRICA  
Los frijoles negros contienen tantas antocianinas como los arándanos.

Soledad López

Periodista especializada en salud y nutrición

Desayunar saludable es un indicador de longevidad por dos motivos básicamente. Primero porque por la mañana el cuerpo es más sensible a la insulina y si comes sano evitas que suba la glucosa a primera hora y se descontrola fácilmente a lo largo del día. Y segundo porque las personas que se preocupan por realizar un desayuno súper saludable acostumban a comer bien el resto del día.

Pero, ¿qué entendemos por desayunar sano? ¿Cuál es el desayuno más sano del mundo? Dan Buettner, experto en longevidad y autor de libros sobre las zonas azules, los lugares del mundo donde hay más gente centenaria, parece haberlo encontrado.

"Como investigador de la longevidad, he pasado los últimos 20 años estudiando los hábitos de las personas que viven hasta los 100 años o más, en particular los alimentos que comen. Y en un rincón escondido de Nicoya, Costa Rica, es posible que haya encontrado el desayuno más saludable del mundo", explica a CNBC.

Nicoya, en Costa Rica, es una de las zonas azules del mundo. Las otras son Okinawa, en Japón; Cerdeña, en Italia; Ikaria, en Grecia y Loma Linda, en California.

¿CUÁL ES EL DESAYUNO MÁS SANO DEL MUNDO?

Frijoles negros con arroz y tortillas caseras de maíz. Esto es lo que desayunan en un rincón de Nicoya, en Costa Rica. Y según Buettner, podría considerarse el desayuno más saludable por varias razones.

Las tortillas de maíz son una excelente fuente de carbohidratos complejos integrales de bajo índice glucémico. Los nicoyanos mezclan la masa de maíz con ceniza de madera que rompe las paredes celulares del maíz, liberando así la niacina, un tipo de vitamina B clave para la reparación del ADN, para que sea más fácil de asimilar.

Los frijoles son tan ricos en antocianinas como los arándanos. Además, como el resto de legumbres, contienen mucha fibra que limpia el colon y regula la insulina; y potasio que ayuda a eliminar líquidos y a regular la presión arterial.

Al combinar los frijoles con el arroz integral se obtienen proteínas completas, con todos los aminoácidos necesarios. No hay que olvidar que los vegetales no suelen aportar proteínas tan completas como las de la carne, pero esta combinación sí.

Los frijoles se cocinan con zanahorias y pimientos, aumentando la cantidad de antioxidantes y prebióticos en el desayuno.

Esta preparación puede durar varios días en la nevera, por lo que resulta muy económica.

RECETA DEL DESAYUNO MÁS SANO DEL MUNDO

Para preparar este desayuno necesitas los siguientes ingredientes y seguir los pasos que detalla Buettner.

TORTILLAS DE MAÍZ

Ingredientes:

2 tazas de harina de maíz nixtamalizado. 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio. 1 taza y media de agua tibia del grifo. Mezcla en un tazón grande la harina y el bicarbonato. Añade agua y remueve hasta formar una masa suave. Cubre con film transparente y deja reposar 5 minutos. Amasa la masa suavemente 1 minuto sobre una superficie limpia y seca. Divide en 16 bolas del tamaño de una ciruela. Extiende las bolas de masa entre trozos de papel de horno en círculos de 15 cm.

Calienta una plancha o una sartén de hierro fundido a fuego fuerte hasta que humee. Coloca la masa de una tortilla en la plancha y cocina 30 segundos por cada lado. Repite la misma operación con todas las tortillas. Las tortillas que no consumas déjalas enfriar a temperatura ambiente y guárdalas en la nevera envueltas en un paño de cocina. Lo ideal es consumirlas en 24 horas. Justo en el momento de comerlas caliéntalas 10 segundos en la sartén.

FRIJOLES DE COSTARRICA

Ingredientes:

450 gramos de frijoles secos remojados durante la noche o 3 latas de 450 gramos de frijoles cocidos. 1 cucharada y media de aceite de oliva. 1 taza de caldo de verduras. Media zanahoria cortada a cubitos. 3 pimientos rojos cortados a cubitos. 2 patatas grandes peladas y cortadas a cubitos. 1 cebolla pequeña picada.

2 dientes de ajo picados. Si usas frijoles secos, desecha el agua de remojo y colócalos en una olla con el caldo de verduras. Añade agua para cubrir lo frijoles si es necesario. Hierve durante 25 minutos. Agrega el resto de ingredientes y cocina 25 minutos más o hasta que los frijoles estén tiernos. Añade sal y pimienta y cómelos con arroz integral hervido y con tortillas de maíz.



# Michoacán, pilar nacional en combate al secuestro y extorsión: SSP

- Destaca labores en la 29 Reunión Nacional del Grupo de Planeación y Análisis Estratégico contra el Secuestro.

Ciudad de México, 24 de febrero de 2024.- Con la reforma a la Ley Antiextorsión, la modificación al Código Penal del estado y la aplicación de estrategias emanadas de la colaboración entre instituciones de seguridad pública, Michoacán es considerado pilar nacional para el combate al secuestro y la extorsión.

Lo anterior se expuso durante la 29 Reunión Nacional del Grupo de Planeación y Análisis Estratégico contra el Secuestro, encabezado por la secretaria de Seguridad y Protección Ciudadana, Rosa Icela Rodríguez Velázquez y el titular de la Coordinación Nacional Antisecuestros (Conase), Marco Antonio Vargas González.

En el evento participó la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), a través de la Subsecretaría de Investigación Especializada (SIE) con la ponencia Intercambio de Buenas Prácticas en Coordinación Interinstitucional para Atender los Delitos de Secuestro y Extorsión, que se presentó en conjunto con la Unidad Especializada en Combate al Secuestro del Estado de Michoacán (UECS), de la Fiscalía General del Estado (FGE).

Durante su participación, el subsecretario de la SIE, José Antonio Cruz Medina y el titular de la Unidad Especializada en Combate al Secuestro del Estado de Michoacán (UECS), Rodrigo González Ramírez presentaron las estrategias aplicadas y resultados obtenidos para frenar los ilícitos en estas materias, uno de ellos es la reforma a la Ley General Antiextorsión.

Cruz Medina refirió que "gracias a la modificación de esta Ley se generaron las condiciones necesarias para que de manera interinstitucional se estén atendiendo estos delitos de manera efectiva con la colaboración de los elementos investigadores y operativos, que dan seguimiento de manera oportuna a las denuncias y emplean las herramientas necesarias para obtener resultados efectivos,



Con la reforma a la Ley Antiextorsión, la modificación al Código Penal del estado y la aplicación de estrategias emanadas de la colaboración entre instituciones de seguridad pública, Michoacán es considerado pilar nacional para el combate al secuestro y la extorsión.

tanto con la ciudadanía en general, así también con el sector empresarial, sobre todo en el ámbito agrícola y textil".

A su vez, la secretaria de Seguridad y Protección Ciudadana, Rosa Icela Rodríguez Velázquez celebró la realización de esta mesa de trabajo, la cual señaló "cumple con el objetivo de generar las condiciones de seguridad y paz, que la ciudadanía merece".

Vargas González, titular de Conase agradeció "todo el apoyo que ha aportado el estado de Michoacán al combate a la extorsión, ya que ha sido parteaguas para la reforma de la Ley y para establecer la estrategia que busca acabar este delito. Agradecemos su trabajo y colaboración gobernador (Alfredo) Ramírez Bedolla."

**Dr. Marco Aurelio F. Vega Nava**  
**U.A.E.M. Cirujano General y Gastroenterología**  
 Reg. S.S.A. 52699 Reg. Fed. de Caus. VENM 500615  
 Céd. Prof. 399703  
**Mora del Cañonazo 29 Nte. H. Zitácuaro, Mich.**  
**CONSULTAS PREVIA CITA POR TELÉFONO**  
**715 148 0374 y 722 148 2056**

**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

## Detiene FGE a presunto responsable de atacar sexualmente a una niña en Zitácuaro

Zitácuaro, Michoacán, a 25 de febrero de 2024.- Personal de la Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) logró la detención de un hombre, presunto responsable en el delito de violación equiparada agravada, ilícito cometido en agravio de una niña en el municipio de Zitácuaro.

Se trata de Ponciano "N", quien, en colaboración con la Secretaría de Seguridad Pública del Estado (SSP) fue detenido con base en una orden de aprehensión emitida por un Juez de Control, luego de que la Fiscalía Regional de Zitácuaro realizara las investigaciones correspondientes.

En junio del año pasado, la víctima de 6 años de edad se encontraba jugando en su domicilio cuando Ponciano "N", le pidió que ingresara a la habitación donde se encontraba; sin embargo, al acercarse, la niña fue atacada sexualmente por su tío.

Los hechos fueron denunciados ante la Fiscalía Regional que dio inicio a la Carpeta de Investigación y solicitó la orden de aprehensión en contra de Ponciano "N", quien este día fue detenido.

El investigado fue trasladado al centro penitenciario local, donde las autoridades correspondientes habrán de resolver su situación legal.

La FGE refrenda su compromiso de investigar y perseguir todo acto que atente contra la integridad de las niñas, niños y adolescentes en Michoacán.

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

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

M.A.P.A. Electrocardiograma Holter

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

Si eres mayor de 40 años **¡Chécate!!**

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

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

## Ricas nieves de Jungapeo, en Miguel Carrillo esquina con 5 de Mayo, con el «Senior de las Nieves» sabores vainilla,

