

Con jornada regional la Dirección de Pensiones Civiles del Estado acerca Servicios 5 ▶



Personal de Parques y Jardines rehabilita el parque Vikingo 5 ▶



Abiertas las inscripciones en tecnológicos y universidades de Michoacán: lemsysm 4 ▶

390 participantes en los cursos de verano del DIF Municipal 6 ▶



Reconocimiento a personal administrativo por 30 Años de dedicación al Tecnológico de Zitácuaro 8 ▶



Próximo 22 de agosto Feria de Empleo en Zitácuaro 2 ▶



El camino de la dignidad y de la esperanza, llamada



Crecencio Morales, se inaugura la 2da etapa 5 ▶

\$10.00 Ejemplar

Edición PDF

Escórame

# Informativo La Region

DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

PORTAL DE NOTICIAS <https://laregiononline.com.mx> EDICIÓN IMPRESA

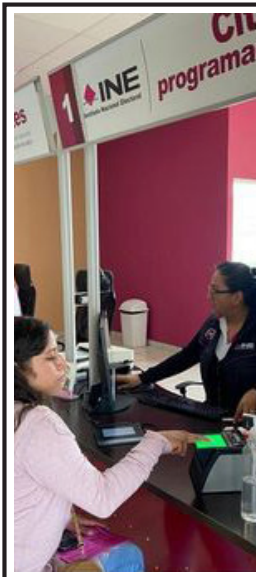
Fundador y Director General: René Serrano García

SABADO  
10 de Agosto de 2024

AÑO XL  
No. 2904



Presenta Bedolla a Sheinbaum proyectos para el desarrollo de Michoacán 4 ▶



A partir del 1 de septiembre, amplía INE Zitácuaro horario de atención hasta las 20:00 horas de lunes a viernes 2 ▶

# A partir del 1 de septiembre, amplía INE Zitácuaro horario de atención hasta las 20:00 horas de lunes a viernes

- Actualmente la atención es de lunes a sábado de 8:00 a 15:00 horas

H. Zitácuaro, Michoacán, 09 de agosto de 2024.- Con la finalidad de brindar atención a la mayor cantidad de ciudadanas y ciudadanos que tienen su domicilio en alguno de los catorce municipios que integran el Distrito Electoral Federal 03, a partir del 1 de septiembre de 2024, el Módulo de Atención Ciudadana 160351, ubicado en la ciudad de Zitácuaro, Michoacán, en el Boulevard Suprema Junta Nacional Americana # 35, colonia INFONAVIT, ampliará su horario de atención de lunes a viernes en horario corrido de 8 de la mañana a 8 de la noche y los sábados de

8 de la mañana a 3 de la tarde. El Módulo ubicado en la calle Ángela Urquiza # 328, en el centro del municipio de Maravatío continuará brindando atención de lunes a sábado de 8:00 a 15:00 horas.

La invitación es para tramitar una nueva credencial a las 22 mil 574 personas en el 03 Distrito Electoral que tuvieron la posibilidad de votar el 2 de junio utilizando su mica con vigencia "2023", sin embargo, a partir del 3 de junio de 2024 esas credenciales fueron canceladas y dadas de baja del padrón electoral, por lo que ya no son útiles para votar y tampoco son

reconocidas como documento oficial para identificarse.

Los dos módulos fijos actualmente brindan atención de lunes a sábado, de 8:00 a 15:00 horas, y los módulos móviles lo hacen de lunes a viernes en el mismo horario.

Para solicitar el trámite de inscripción, cambio de domicilio, reposición, corrección en datos personales, corrección en datos de dirección, reemplazo por vigencia o reincorporación, las personas interesadas podrán agendar su cita a través de la página de internet [https://app-inter.ife.org.mx/.../citas\\_initCapturaCitas...](https://app-inter.ife.org.mx/.../citas_initCapturaCitas...) o llamando a INETEL (800 433 2000).

Cabe señalar que el trámite de inscripción se puede hacer el mismo día en que cumplen los 18 años, no de manera anticipada.

Con la ampliación a un doble turno a partir del 1 de septiembre de 2024, en el Módulo de Atención Ciudadana de Zitácuaro, el INE refrenda su compromiso con las y los ciudadanos de garantizar su derecho a la identidad a través de la expedición de la Credencial para Votar.



El Módulo de Atención Ciudadana 160351, ubicado en la ciudad de Zitácuaro, Michoacán, en el Boulevard Suprema Junta Nacional Americana # 35, colonia INFONAVIT, ampliará su horario de atención de lunes a viernes en horario corrido de 8 de la mañana a 8 de la noche y los sábados de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

## Próximo 22 de agosto Feria de Empleo en Zitácuaro

- El Servicio Nacional del Empleo invita a buscadores y empresas a participar

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El próximo 22 de agosto, en el centro de la ciudad, se llevará a cabo la FERIA Nacional del Empleo por la inclusión laboral de la juventud.

La actividad se realizará en la Plaza Cívica Licenciado Benito Juárez, en un horario de 9:00 de la mañana a 3:00 de la tarde y contempla tener la participación de más de 20 empresas que dispongan de vacantes disponibles.

En entrevista, Abel Cardenas titular del Servicio Nacional del Empleo en Zitácuaro, señaló que esta feria sería la tercera que se realiza en lo que va del año, por lo que consideró importante que buscadores se acerquen y proporcionen sus datos en el pre registro que se está conformando.

Recordó que en este tipo de actividad, se tiene una meta de colocación del 60 y 70%, ya que se tiene la ventaja que el día del evento los buscadores tienen oportunidad de revisar todas las vacantes, luego sostiene entrevistas con los encargados de la contratación con la

posibilidad de ser contratados. El funcionario del SNE invitó a buscadores y empresas a ser parte del evento, para ello se deben presentar en las oficinas del empleo, que están en la calle Cuauhtémoc Oriente 19, frente al Panamericano.



El próximo 22 de agosto, en el centro de la ciudad, se llevará a cabo la FERIA Nacional del Empleo por la inclusión laboral de la juventud. La actividad se realizará en la Plaza Cívica Licenciado Benito Juárez, en un horario de 9:00 de la mañana a 3:00 de la tarde.



**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

# Este regreso a Clases



SAMSUNG  
Galaxy S24 Ultra

EQUIPO NO INCLUIDO

CONTRATA O RENUEVA CON UN

PLAN TELCEL  
**PLUS 4** | CON **10 GB** | POR SOLO **\$499** AL MES

**EVONET**  
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad



1) Los GB incluidos pueden ser utilizados estando en México, E.U.A. y Canadá. Aplica Política Sin Fronteras: [www.telcel.com/hispano](http://www.telcel.com/hispano) El usuario podrá hacer uso de los datos incluidos a través de cualquiera de las tecnologías disponibles y ofrecidas por Telcel (2G, 3G y 4G), así como 5G conforme disponible y de acuerdo a las coberturas anunciadas en [www.telcel.com/cobertura](http://www.telcel.com/cobertura) siempre y cuando, el equipo terminal utilizado cuente con las capacidades técnicas necesarias, cuente con un Chip Inteligente (SIM Card), versión 6.2 o posterior y se encuentre dentro de la cobertura garantizada 5G. 2) Redes Sociales: Aplica Política de Uso de Redes Sociales: [www.telcel.com/redesociales](http://www.telcel.com/redesociales) 3) Minutos y Mensajes: aplican para llamadas y recibir llamadas estando dentro de y hacia a México, Estados Unidos y Canadá. Aplica Política de Uso de Servicios Sin Fronteras: [www.telcel.com/sinfronteras](http://www.telcel.com/sinfronteras) y Política para Prevenir Prácticas Prohibidas: [www.telcel.com/soinadecado](http://www.telcel.com/soinadecado) Consulte términos, condiciones, políticas, folios de registro IT y precio de equipos en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes Ilustrativas. Equipo NO INCLUIDO. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. Vigente del 1 al 31 de agosto de 2024.

## Presenta Bedolla a Sheinbaum proyectos para el desarrollo de Michoacán



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla presentó a la presidenta electa Claudia Sheinbaum Pardo, proyectos de infraestructura hidráulica, carretera y de movilidad para el desarrollo de Michoacán.

## Ratifica Bedolla apoyo total a comunidades en autogobierno como San Matías el Grande

- Es la primera del pueblo originario otomí en lograr el autogobierno en Michoacán

Morelia, Michoacán, 8 de agosto de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla reiteró su respaldo al autogobierno indígena en reunión con autoridades comunales de San Matías el Grande, del municipio de Hidalgo, localidad del pueblo otomí que recientemente logró acceder a este derecho constitucional tras procedimiento jurídico.

El mandatario estatal destacó que, junto con las comunidades indígenas autónomas, Michoacán logrará consolidar el autogobierno y demostrará que los pueblos originarios saben administrar recursos propios con atención a servicios y obras prioritarias.

Refirió que el modelo para transitar al autogobierno que se aplica en la entidad es único en el país y con la reforma a la Ley Orgánica Municipal se ha avanzado en tres años con una proyección a que al menos, 100 de 128 comunidades indígenas accedan a este derecho.

"Seguimos en el ánimo de respaldar el autogobierno, ya son cuatro las poblaciones originarias, purépecha, otomí, náhuatl y mazahua que tienen comunidades autónomas, y si los matlatzincas o pirindas deciden solicitarlo, también se les apoyará en el proceso", comentó.

Agregó que San Matías el Grande es ejemplo de que la lucha y la razón están del lado de las comunidades indígenas, por lo que enfatizó que cuentan con su administración para salir adelante con trabajo y desarrollo.

A lo que las autoridades autónomas agradecieron el apoyo y apertura del gobernador, a su vez que solicitaron facilidades en trámites requeridos para agilizar la entrega de recursos propios y otros ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI).

San Matías el Grande cuenta con poco más de 5 mil habitantes, su actividad principal es la fabricación y comercialización de macetas de barro.

Participaron también el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña y el subsecretario de Enlace Legislativo, Humberto Urquiza Marín.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla reiteró su respaldo al autogobierno indígena en reunión con autoridades comunales de San Matías el Grande, del municipio de Hidalgo, localidad del pueblo otomí que recientemente logró acceder a este derecho constitucional tras procedimiento jurídico.

agroexportación Uruapan-Zamora.

Así como conformar un HUB logístico entre los puertos de Lázaro Cárdenas y Manzanillo que incluya la ampliación de la autopista siglo XXI, la modernización carretera, fortalecimiento al cabotaje marítimo, un nuevo aeropuerto en Lázaro Cárdenas y otros.

Para Morelia compartió el proyecto de inversión para concluir el segundo anillo periférico iniciado por la administración estatal y construir el metrobús para la capital del estado.

En materia ambiental, mencionó los parques fotovoltaicos en Las Cañas, de Arteaga y Cupuán del Río, en La Huacana.

A lo que la presidenta Claudia Sheinbaum instruyó dar seguimiento a los proyectos con reuniones posteriores entre el gobernador y los titulares de las secretarías que conformarán su gabinete para definir los prioritarios y avanzar con el apoyo para Michoacán.

Ciudad de México, 7 de agosto de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla presentó a la presidenta electa Claudia Sheinbaum Pardo, proyectos de infraestructura hidráulica, carretera y de movilidad para el desarrollo de Michoacán.

En reunión con la próxima mandataria federal y gobernadores de la región Centro Occidente, Ramírez Bedolla solicitó respaldo para trabajar acciones y obras que permitan fortalecer la economía regional y salvaguardar los recursos naturales.

Expuso la necesidad de rehabilitar infraestructura hidráulica para la preservación del lago de Pátzcuaro y el saneamiento del río Duero, la construcción de la autopista para la

## Abiertas las inscripciones en tecnológicos y universidades de Michoacán: lemsyssem

- Para el ciclo escolar 2024-2025

Morelia, Michoacán, 8 de agosto de 2024.- Las inscripciones y procesos de admisión en institutos tecnológicos superiores y universidades públicas de Michoacán están en curso para recibir a las y los jóvenes que buscan cumplir sus sueños a través de la educación, informó la directora general del Instituto de Educación Media Superior y Superior del Estado (lemsyssem), Mariana Sosa Olmeda.

Expuso que las instituciones educativas coordinadas por el Instituto están listas para iniciar el ciclo escolar 2024-2025 junto a las y los jóvenes que, tras concluir su bachillerato, desean estudiar uno de los programas en Técnico Superior Universitario (TSU), licenciatura o ingeniería que ofrecen 17 escuelas de nivel superior.

Con una amplia oferta educativa y calidad académica, los 11 institutos tecnológicos descentralizados ubicados en Apatzingán, Ciudad Hidalgo, Coalcomán, Huetamo, Los Reyes, Pátzcuaro, Purépecha, Puruándiro y Zamora, tienen un espacio en sus aulas para recibir a más estudiantes durante el ciclo escolar 2024-2025.

Las universidades tecnológicas de Morelia (UTM) y del Oriente de Michoacán (UTOM) en Maravatío, y las politécnicas de Uruapan (UPU) y Lázaro Cárdenas (UPLC), se alistan para realizar sus exámenes de admisión y posteriormente iniciar sus procesos de admisión.

El Instituto Michoacano de Ciencias de la Educación (IMCED) realizará su examen de admisión el próximo 9 de agosto; mientras que la Universidad Intercultural Indígena de Michoacán (UIIM) ha abierto sus inscripciones en las diversas sedes donde brinda sus servicios educativos.



Las inscripciones y procesos de admisión en institutos tecnológicos superiores y universidades públicas de Michoacán están en curso para recibir a las y los jóvenes que buscan cumplir sus sueños a través de la educación, informó la directora general del Instituto de Educación Media Superior y Superior del Estado (lemsyssem), Mariana Sosa Olmeda.

## El camino de la dignidad y de la esperanza, llamada Crescencio Morales, se inaugura la 2da etapa.



“Lomas de Aparicio” se da el corte de listón por la inauguración de su calle “Crescencio Morales” 2da etapa, recurso del presupuesto directo en donde se pavimentó 1500 m2, nadie lo había hecho, ningún gobierno anterior, abandonados totalmente, igual que las otras tenencias del municipio de Zitácuaro.

## Con jornada regional la Dirección de Pensiones Civiles del Estado acerca Servicios a jubilados y pensionados

- Zitácuaro fue sede de la jornada regional

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de agosto de 2024.- Con el objetivo de acercar los servicios de la Dirección de Pensiones Civiles, en Zitácuaro se realizó la Jornada Regional de Servicios, la sede fue la Universidad Centro Panamericano de Estudios Superiores de este municipio UNICEPES.

En esta actividad se brindó atención a derechohabientes como préstamos, expedición de credenciales, servicios de salud y contratación de seguros de vida para jubilados y pensionados del Gobierno del Estado.

La actividad fue encabezada por el titular de la Dirección de Pensiones Civiles del Estado, Pedro Gustavo Valenzuela Cantellano, quien resaltó ante los presentes que de forma periódica se realizan estas jornadas en distintos puntos de la entidad michoacana, para beneficiar a los derechohabientes con los servicios que brindan tanto Pensiones Civiles como otras instituciones del estado.

Destacó que nació por la necesidad de atender a jubilados y pensionados, y se amplió a trabajadores en activo. En este sentido, refirió que la Dirección de Pensiones Civiles del estado tiene 69 mil usuarios del fondo de pensiones, de los cuales 58 mil 65 están en activo y 11 mil 100 jubilados, de estos últimos 900 están en Zitácuaro, por eso se decidió que fuera la sede de la jornada.

Asimismo durante la jornada varias dependencias como la Jurisdicción Sanitaria No 3, la Procuraduría en Defensa del Adulto Mayor y otras más, instalaron sus módulos para ofrecer sus servicios a trabajadores en activo así como jubilados y pensionados, esto desde las 10:00 de la mañana a 1:00 de la tarde.



Con el objetivo de acercar los servicios de la Dirección de Pensiones Civiles, en Zitácuaro se realizó la Jornada Regional de Servicios, la sede fue la Universidad Centro Panamericano de Estudios Superiores de este municipio UNICEPES.

En la Loc. “Lomas de Aparicio” se da el corte de listón por la inauguración de su calle “Crescencio Morales” 2da etapa, recurso del presupuesto directo en donde se pavimentó 1500 m2, nadie lo había hecho, ningún gobierno anterior, abandonados totalmente, igual que las otras tenencias del municipio de Zitácuaro, donde actualmente no hay inversión de infraestructura en ningún rubro de la sociedad, solo hay pura inseguridad y poca transparencia del presupuesto municipal.

Con esta obra el concejo de autogobierno sigue trabajando de la mano con la gente para mejorar su entorno social y de infraestructura.

El concejo de Crescencio Morales es un ejemplo de que cuando se administra bien el presupuesto alcanza para todos, por mencionar algo, si todas las Tenencias tuvieran su presupuesto, estarían a la par

y no olvidadas como lo es hoy y en el pasado como “Lomas de Aparicio” que poco a poco aparece en el mapa y mejorando su realidad social para bien y en tratado común.

El municipio de Zitácuaro debería de hacer por cada obra del concejo mínimo 15 en cada Tenencia y encargaturas independientes, pero en donde está el presupuesto, en que se invierte, no hay inversión y menos seguridad para todos los zitacuarenses.

Con obras como esta el desarrollo de infraestructura en la comunidad indígena de Crescencio Morales poco a poco mejorando en beneficio común y de unos cuantos.

Gracias al gran trabajo de los integrantes del concejo y de la gente comprometida con una mejor comunidad.

Loc. “Lomas de Aparicio”, 6ta. Manzana de la Comunidad Indígena de Crescencio Morales, Zitácuaro, Michoacán.

- Juntos Construyendo un nuevo gobierno-

## Personal de Parques y Jardines rehabilita el parque Vikingo

- Retira árboles que han caído

H. Zitácuaro, Michoacán, 07 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. De forma intensiva, personal de la oficina de Parques y Jardines lleva a cabo diferentes trabajos para rehabilitar lo que es el parque Vikingo, de la colonia La Joya.

Hasta el momento por las lluvias, se han caído al menos 6 árboles y han afectado bardas colindantes, también a la par han tenido que derribar algunos que estaban en mal estado y pudieran venirse abajo en cualquier momento.

De esto, Anselmo Munguía Ortega, señaló que la indicación que se ha recibido directamente del Presidente Municipal, es que todos los espacios públicos como los parques estén en buenas condiciones para que los ciudadanos los visiten y además no haya ningún tipo de riesgo.

En este sentido los trabajos que han realizado incluye el retiro de ramas de los árboles que se han caído, derribo de aquellos que representaban un riesgo o estaban plagados, poda y retiro de residuos que bloqueaban andadores.

Agregó también que próximamente se llevará a cabo una reforestación para reponer aquellos árboles que se cayeron o tuvieron que ser retirados por su situación.

"Esta oficina de Parques y jardines es la dependencia que más operatividad tiene, diario se hacen de 8 a 12 servicios, pues no solo se atiende este parque sino todos los que están en la ciudad como el cerrito, la mora, las salidas, la conservación camellones, además de la atención de los reportes de los ciudadanos", explicó.

Invitó a los ciudadanos a cuidar los espacios públicos existentes, ya que ellos tratan de que estén en buenas condiciones siempre, y esta temporada de lluvias es de más trabajo porque el mantenimiento debe ser constante porque es mas fácil que crezca el pasto y la hierba.



De forma intensiva, personal de la oficina de Parques y Jardines lleva a cabo diferentes trabajos para rehabilitar lo que es el parque Vikingo, de la colonia La Joya.

# Avanza aseguramiento masivo de máquinas tragamonedas: Bedolla

Morelia, Michoacán, 8 de agosto de 2024.- La estrategia conjunta para el combate a la violencia y a las actividades ilícitas en Michoacán avanza a paso firme y muestra de ello es el aseguramiento de mil 745 máquinas tragamonedas en siete regiones del estado.

El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que la buena coordinación entre la

Secretaría de Seguridad Pública, la Guardia Nacional, el Ejército y las Fiscalías Generales del Estado y de la República han generado condiciones para intervenir en casinos, negocios y otros relacionados con la venta y consumo de alcohol y/o drogas.

Detalló que el mayor número de máquinas tragamonedas aseguradas ha ocurrido en

Morelia con 577, seguido de Uruapan con 307, Zitácuaro con 217, Zamora con 174, Lázaro Cárdenas con 168, Apatzingán con 163 y Pátzcuaro con 139 aparatos.

El gobernador comentó que se tiene una estimación de 3 mil máquinas tragamonedas distribuidas en todo Michoacán, de las cuales, al menos la mitad estarían funcionando en

Morelia.

Adelantó que junto con la FGE se realizará un evento masivo para la destrucción de las mil 745 máquinas aseguradas en las siete regiones señaladas, en tanto continúan los operativos para decomisar el resto.

Por lo que reiteró el compromiso del Gobierno de Michoacán para reforzar las acciones de seguridad en todo el territorio estatal a fin de atender y erradicar cualquier situación que altere la paz de las y los ciudadanos.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla informó que la estrategia conjunta para el combate a la violencia y a las actividades ilícitas en Michoacán avanza a paso firme y muestra de ello es el aseguramiento de mil 745 máquinas tragamonedas en siete regiones del estado.

# 390 participantes en los cursos de verano del DIF Municipal

- De manos de autoridades, participantes reciben su reconocimiento



H. Zitácuaro Michoacán, 09 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Un total de 390 participantes participaron en los cursos de verano del DIF Municipal 2024, y recibieron su reconocimiento.

Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela Presidente Municipal de Zitácuaro, y Vanessa Ixtláhuac, Presidenta del DIF encabezaron el acto de clausura de estos cursos.

En su mensaje Vanessa Ixtláhuac, refirió que en el 2022 se tuvieron 177 alumnos, en el 2023 fueron 277 y este 2024 fueron 290 alumnos, lo cual representa mucha confianza de toda la población.

Anunció además que a partir del mes de septiembre, este tipo de cursos serán llevados a cabo de forma permanente para apoyo de toda la población, por lo que invitó a los presentes a conocer la información y aprovecharla para los niños, adolescentes y jóvenes de todo el municipio.

Por su parte, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, Presidente Municipal de Zitácuaro, refirió que en lo sucesivo se esperan obras de vital importancia para la ciudad de Zitácuaro. Por ejemplo se construirá la segunda ciudad de los niños en El Cerrito de la Independencia, canchas para niñas y niños, el segundo centro acuático en Salesiano o la joya, la primera casa de la cultura municipal para que niños, jóvenes y adolescentes tengan más acercamiento con la cultura.

Incluso se va a inaugurar en El Águila, el primer espacio para niños y jóvenes, esto a fin de rescatar el lugar y rescatarlo para la población.

En este sentido, el alcalde aseguró que es momento de construir el futuro y de invertir en espacios dedicados a niños, niñas y jóvenes de Zitácuaro.

**Ahh Chingá...!**

El cáncer es una enfermedad de la mente, el cuerpo y el espíritu. Un espíritu positivo ayuda al enfermo de cáncer a sobrevivir. La ira, el rencor y el resentimiento pone al cuerpo en un ambiente ácido y de tensión.

Aprende a tener un espíritu de amor y perdón. Aprende a relajarte y a disfrutar la vida. Las células de cáncer no prosperan en un ambiente oxigenado. Haciendo ejercicio diario y respirando profundo ayuda a llevar oxígeno al nivel de las células. La terapia de oxígeno es otra manera utilizada para combatir las células de cáncer. El John Hopkins Hospital hace las siguientes recomendaciones: 1.- No usar recipientes de plástico en el microondas, 2.- No colocar botellas de agua en el congelador, 3.- No usar envolturas de plástico sobre recipientes en el microondas. Al calentar el plástico en el microondas o poniéndolo en el congelador, se liberan dioxinas. Las dioxinas son un químico que produce cáncer, especialmente cáncer de seno. Las dioxinas envenenan las células de nuestro cuerpo.

**No utilices plástico en el microondas**

**Regala Con estilo personalizando**

**Lapiceros Grabados**

Desde una pieza

(715) 110-06-65

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

# Registra Presa del Bosque 49.9% de su capacidad

- Vecinos reportan que canales han llegando con poco líquido



De acuerdo a la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA) a través del monitoreo de las principales presas del país, la Presa del Bosque registra el 49.93% de su capacidad total, por lo que apenas está a punto de alcanzar la mitad.

## SSM ofrece a jóvenes servicios amigables para prevenir embarazos

- Métodos anticonceptivos y orientación sexual disponibles en 182 centros de salud

Morelia, Michoacán, 9 de agosto de 2024.- Los jóvenes tienen derecho a recibir orientación sexual y métodos anticonceptivos gratuitos. En 172 unidades médicas, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) ofrece el Programa de Servicios Amigables donde especialistas brindan orientación y consejería desde los 10 hasta los 19 años.

Los servicios amigables están ubicados en el interior de los centros de salud y en ellos se cuenta con especialistas en Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y planificación familiar, capaces de responder las dudas de las juventudes que asistan de manera confidencial, sin que incluso se les pregunte su nombre o solicite alguna credencial o identificación.

Es decir que la atención es discreta y anónima, y la información no se divulga a amigos o familiares, pues el objetivo de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) es que los jóvenes y adolescentes conozcan sus derechos sexuales y reproductivos para prevenir embarazos no deseados, ITS, violencia en el noviazgo, adecuada planificación familiar y el uso correcto de métodos anticonceptivos para ejercer una sexualidad responsable.

Para recibir atención, solo es necesario acudir de lunes a viernes de 08:00 a 15:00 horas al centro de salud más cercano, y para ubicar los consultorios de servicios amigables o solicitar consejería en materia de sexualidad, los jóvenes pueden ingresar al chat “¿Cómo lo hago?”, disponible todos los días en el enlace comolehago.org.

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. De acuerdo a la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA) a través del monitoreo de las principales presas del país, la Presa del Bosque registra el 49.93% de su capacidad total, por lo que apenas está a punto de alcanzar la mitad.

Esto ocurre cuando la temporada de lluvias va muy avanzada, ha habido muchas lluvias abundantes y sin embargo la recuperación de este cuerpo de agua ha sido muy lenta, en comparación a años anteriores.

Vecinos de este lugar han reportado que la situación se debe a que los canales que la abastecen, como los que provienen de los municipios de Jungapeo y de Tuxpan llegan por debajo de la mitad, casi vacíos. Ésta no es la primera vez que ocurre, sino que cada vez se agudiza más y los primeros efectos se registraron el año pasado.

A esta situación se suma que durante toda la temporada de estiaje, en todo momento no dejaron de extraer agua para el Estado de México, por lo que la dejaron con la capacidad mínima para su sobrevivencia.

Hay que recordar que el líquido de este cuerpo de agua abastece la zona baja del municipio de Zitácuaro, así como huertas de municipios vecinos, además dota de agua a la zona conurbada del Estado de México y la CDMX.

## Dona Mercedes Benz al DIF Michoacán autobús para ludo biblioteca móvil

- Empresa comprometida con los grupos vulnerables

Morelia, Michoacán, 7 de agosto de 2024.- Con la premisa de fomentar el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes en condiciones vulnerables, a través del conocimiento de sus derechos, actividades de lectura, culturales y de esparcimiento, la empresa Mercedes-Benz Autobuses realizó la donación de un autobús al Sistema DIF Michoacán, que encabeza la presidenta honoraria del Patronato, Grisel Tello Pimentel.

El director general del Sistema DIF Michoacán, Oscar Celis Silva, dijo que será utilizado como ludo biblioteca móvil y llevará por nombre Victoria. “Nos permitirá atender los territorios de manera integral y dar cumplimiento a los objetivos de desarrollo sostenible, además, de llevar los derechos de las niñas, niños y adolescentes a las zonas de alta y muy alta marginación, en donde se encuentra el mayor número de población de grupos prioritarios”, puntualizó.

Refirió que el principal objetivo es la población que se encuentra en acogimiento residencial del Sistema DIF Michoacán, es decir, los Centros de Asistencia Social, Centro de Necesidades Especiales, además, de los Centros de Atención Infantil, aunado a ello, se contará con el camión en los eventos a los que sea convocado el DIF como las ferias de la paz, de la salud, entre otros.

Agradeció a nombre de la presidenta honoraria del Patronato, al CEO de Mercedes-Benz Autobuses, Alexandre Nogueira y al director general Camiones y Tractocamiones de Michoacán (Catrami), José Antonio Garrido Mejía, la donación del autobús e invitó al personal del Sistema DIF Michoacán a hacer un buen uso de él realizando un gran trabajo de la mano de Kali, acercando los derechos a las niñas, niños y adolescentes del estado, además, de la lectura, la cultura y el esparcimiento.

Mercedes Benz, además de ser una empresa líder, respetada, confiable y admirada en el mercado, es un corporativo comprometido con los grupos vulnerables, de ahí que su compromiso con la niñez y adolescencia sea visible a través de la donación de camiones que se convierten en bibliotecas itinerantes en algunos estados del país.

Asistieron al evento las y los titulares de las secretarías de Finanzas y Administración, Luis Navarro García; así como autoridades del Sistema DIF Michoacán, directivos de Mercedes Benz Autobuses y Catrami.



Con la premisa de fomentar el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes en condiciones vulnerables, a través del conocimiento de sus derechos, actividades de lectura, culturales y de esparcimiento, la empresa Mercedes-Benz Autobuses realizó la donación de un autobús al Sistema DIF Michoacán, que encabeza la presidenta honoraria del Patronato, Grisel Tello Pimentel.

## Reconocimiento a personal administrativo por 30 Años de dedicación al Tecnológico de Zitácuaro

H. Zitácuaro, Michoacán, 9 de agosto de 2024.- Hoy, en una emotiva reunión celebrada en el Instituto Tecnológico de Zitácuaro (ITZ), se otorgó un merecido reconocimiento a dos de nuestros distinguidos colaboradores por su inigualable contribución a la educación superior. La ceremonia estuvo encabezada por el Dr. Noel Enrique Rodríguez Maya, director del ITZ, y la Mtra. Celia Ofelia Alanís Yarza, jefa del departamento de Recursos Humanos.

José Remedios Gachuz Gama y Rafael Cruz González, quienes han dedicado 30 años de servicio en el área administrativa del instituto, recibieron una presea conmemorativa en honor a su larga y fructífera trayectoria profesional. Su labor ha sido fundamental para el desarrollo y fortalecimiento de la educación a nivel superior en nuestra institución.

El Instituto Tecnológico de Zitácuaro felicita calurosamente a José Remedios y Rafael por este notable logro y expresa su agradecimiento por su incansable esfuerzo y compromiso. Deseamos que continúen cosechando éxitos en su carrera profesional. ¡Enhorabuena y muchas felicidades!



Hoy, en una emotiva reunión celebrada en el Instituto Tecnológico de Zitácuaro (ITZ), se otorgó un merecido reconocimiento a dos de nuestros distinguidos colaboradores por su inigualable contribución a la educación superior. La ceremonia estuvo encabezada por el Dr. Noel Enrique Rodríguez Maya, director del ITZ, y la Mtra. Celia Ofelia Alanís Yarza, jefa del departamento de Recursos Humanos.

## Simplemente hermoso : Audrey Hepburn

**Maite Padilla Martín. Tiene conocimientos de Inglés. Icono para XXI "Nuevo Milenio" ...Antonio Contreras**

Cuando le pidieron que revelara sus secretos de belleza, la actriz Audrey Hepburn escribió este poema, que fue leído en su funeral:

"Para tener labios atractivos, pronuncia palabras de bondad.

Para tener hermosos ojos, mira lo que la gente tiene de hermoso en ellos.

Para mantenerse delgada, comparte tus comidas con los que tienen hambre.

Para tener un buen cabello, deja que un niño pase su mano todos los días.

Para tener un buen mantenimiento, camina sabiendo que nunca estás sola, porque los que te aman y te han amado te acompañan.

Las personas, más que los objetos, necesitan ser reparadas, mimadas, alegradas y salvadas: nunca rechacen a nadie.

Piensa en ello: si algún día necesitas una mano de apoyo, encontrarás una al final de cada uno de tus brazos.

Al envejecer, te darás cuenta de que tienes dos manos, una para ayudarte a ti mismo, la otra para ayudar a los que lo necesitan.

La belleza de una mujer no está en la ropa que lleva, su cara o su manera de arreglar su cabello. La belleza de una mujer se ve en sus ojos, porque es la puerta abierta en su corazón, la fuente de su amor.

la belleza de una mujer no está en su maquillaje, sino en la verdadera belleza de su alma. Esta es la ternura que da, el amor, la pasión que expresa.

La belleza de una mujer se desarrolla con los años

**Audrey Hepburn**



## Recupere su vitalidad juvenil: luzca y siéntase más joven con este descubrimiento innovador: Glutatión

**Dr. Mercola.-** Los científicos que se especializan en el envejecimiento han hecho un descubrimiento increíble: han aprendido por qué el cuerpo envejece y, lo que es más importante, han identificado un paso simple que puede tomar para mejorar su salud y belleza

Apoyar los niveles saludables de glutatión puede ayudarlo a envejecer bien y potenciar sus niveles de energía. Muy poco glutatión puede ser una de las razones del estrés oxidativo y la disfunción mitocondrial que conducen a la degeneración relacionada con la edad.\*

El Glutatión Liposomal proporciona 350 mg de glutatión por porción, y las pruebas demuestran que ofrece una absorción intestinal tres veces mayor, en comparación con el glutatión regular no liposomal.

Nuestro Glutatión Liposomal no contiene organismos transgénicos y ni tampoco ingredientes con trigo, gluten, soya, maíz, productos lácteos, huevo, pescado, mariscos o frutos secos.

¿Ha tenido la sensación que su cuerpo no le responde y que envejece a la una velocidad muy rápida?

La verdad es que, después de los 25 años, su cuerpo y su salud en general empiezan a colapsar. Puede tomar un tiempo antes de ver los efectos, pero la mayoría de las personas sienten un cambio en su apariencia y bienestar entre los 40 a 50 años.

Es normal comenzar a perder tejido corporal magro después de los 25 años. Sus músculos, hígado, riñones y otros órganos en realidad comienzan a perder algunas de sus células. Los huesos también pierden minerales y se vuelven menos densos.

Su piel también comienza a cambiar, empieza a perder elasticidad y resiliencia. Incluso su mente puede sentirse menos nítida con la edad. Entonces ¿Cuáles son las preocupaciones más grandes de las personas mayores?

Cansancio y sin energía

Dolores y molestias en las articulaciones y los músculos

## Registra Michoacán un trimestre sin feminicidios

Morelia, Michoacán, 8 de agosto de 2024.- Durante el último trimestre del año, en Michoacán no se ha registrado ningún caso de feminicidio, así se dio a conocer durante la conferencia de prensa de ayer, la cual fue encabezada por el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña; el secretario de Seguridad Pública, Juan Carlos Oseguera Cortés; y el fiscal General, Adrián López Solís.

De acuerdo a cifras dadas a conocer por la Fiscalía General del Estado (FGE), durante los meses de mayo, junio y julio, en la entidad no se cuenta con registro alguno sobre el delito de feminicidio.

Asimismo, se dio a conocer que el periodo enero a julio de este año, comparado con el mismo lapso del 2023, dicho ilícito bajó un 27.27 por ciento, al pasar de 11 a ocho casos.

En cuanto a los registros con los que se cuentan del año pasado, en la entidad hubo 16 casos de feminicidio, mientras que en 2022 fueron 43 los registrados, lo cual muestra una disminución importante durante los últimos meses de este ilícito de alto impacto social.



Durante el último trimestre del año, en Michoacán no se ha registrado ningún caso de feminicidio, así se dio a conocer durante la conferencia de prensa de ayer, la cual fue encabezada por el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña; el secretario de Seguridad Pública, Juan Carlos Oseguera Cortés; y el fiscal General, Adrián López Solís.



¡HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES: «APRENDAMOS A VER EL LADO BUENO DE LAS COSAS». EN EFECTO PODRÍA APOYAR O AYUDAR ESTA GUILA PARA TENER UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA. SI ENCUENTRAS GENTE TRISTE Y DEPRIMIDA LEVANTALE EL ANIMO. SI APRENDES A SONREIR, AL HACERLO EL MUNDO SONREIRA CONTIGO. OLVIDA LOS ERRORES. Y TAMBIÉN LOS FRACASOS DEL PASADO QUE TE HAN DADO LA EXPERIENCIA QUE TE AYUDARA A NO VOLVER A COMETERLOS. NO TE FIJES EN LOS DEFECTOS PROPIOS O AJENOS, MANTÉN UNA IMAGEN POSITIVA DE TI MISMO. NO PERMITAS QUE NADIE TE quite tu FE Y ESPERANZA; Son elementos fundamentales para fomentar el entusiasmo propio y el de los demás. CAMINA CON LA CABEZA EN ALTO Y LA ESPALDA ERGUIDA. Transmítiendo siempre alegría y un buen humor a todos tus semejantes. PRENSA Y ACTUA. Como si el éxito fuera, una consecuencia de tu propia actitud. AL CONVERSAR Habla de los triunfos pasados y venideros logrados a través del auto convencimiento. POR ULTIMO NO TE preocupes que esto a lo mejor nada te resuelve, OCUPATE MEJOR EN SER MAS POSITIVO Y AMABLE Y Seguir conservando A TUS MEJORES AMIGOS MAS



**Toluca, Mex., CUMPLIÓ AÑOS La señora ROSITA JURY DE LIBERATO Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo Víctor Manuel Liberato Villegas de hijos y familiares y de un grupo de amigas.**



**LEALES... CUMPLIÓ AÑOS El Presidente del Partido Revolucionario del PRI. CARLOS ALBERTO ARRIAGA FLORES y Fue felicitado por su esposa La Lic. GLORIA TAPIA REYES De sus queridos hijos Aarhon y Lucy Arriaga Tapia. Así mismo recibió estas de sus hermanos los Doctores Ariadna y Ever Arriaga Flores de tíos primos, sobrinos como de compañeros del Partido y de la Clínica del ISSSTE. ¡MUCHAS FELICIDADES!... CUMPLIÓ 43 AÑITOS LA Estilista DEYCE GARFIAS PÉREZ**



**AL CUMPLIR AÑOS El Mtro. JUAN PABLO JARAMILLO ALBINO Fue ¡FELICITADO! Por sus padres. Los Maestros Arnulfo Jaramillo, Ernestina Albino y hermanos Norma Edith y Erick Jaramillo y familia.**



**CUMPLIÓ AÑOS La Enf. ROOSY REBOLLAR DE LÓPEZ Y Recibió ¡FELICITACIONES ¡De su esposo Héctor López de hijas Rosy, ¡Alexia, Stefany y Héctor López Rebollar y compañeras ISSSTE!**



**AL CUMPLIR AÑOS La Enf. ADALINDA BENJUME Activa trabajadora del ÁREA De Medicina Preventiva en la Clínica del ISSSTE Fue ¡FELICITADA! Por su esposo, hijas Liz, Rubí y Doris.**



**CUMPLIÓ AÑOS La Maestra IRMA MARTÍNEZ MORO Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su esposo y de hermanos Antonio, Mauricio y Rubén Martínez Moro de nietos y compañeras de trabajo.**



**CUMPLIÓ AÑOS El Presidente del PRI. ING. CARLOS ALBERTO ARRIAGA FLORES Y Fue ¡FELICITADO! Por su esposa la Lic. Gloria Tapia Reyes de hijos Aarhon y Lucy Arriaga Tapia y demás familiares.**



**El DIRECTOR Del Grupo Musical "TESOROS DE TIERRA CALIENTE" EL Señor ADÁN GARCÍA BIRRUETE. Recibió RECONOCIMIENTO De manos de su amigo GILBERTO SILVA ¡FELICIDADES!**

Y Recibió felicitaciones con mucho amor de su esposo el Ing. Carlos García Delgado de sus hijos Santiago y Karla Sofía García Garfías de sus suegros Efrén García, Luchita Delgado y de Maritza García Delgado e hijos, que le celebraron este su día con ágape familiar. ¡FELICITACIONES DEYCE!... AL CUMPLIR AÑOS La DRA. SUSANA JAIMES SUÁREZ Fue felicitada con amor y cariño por sus queridos padres el Médico Internista Raúl Jaimes Arriaga y Patricia Suárez de Jaimes de demás familiares y de un grupo de amigas que le desearon los mejores parabienes. ¡FELICIDADES SUSY!... La Maestra IRMA MARTÍNEZ MORO El pasado 5 CUMPLIÓ AÑOS Y recibió felicitaciones con cariño de su esposo de hermanos Antonio, Mauricio y Rubén Martínez Moro, sobrinos y de demás familiares. Así mismo recibió estas mismas de amistades y compañeras de trabajo que la estiman y aprecian. ¡FELICIDADES IRMA!... Toluca, Mex. AL CUMPLIR AÑOS La señora ROSITA JURY DE LIBERATO Recibió felicitaciones tempranas con mucho cariño de su esposo el empresario Víctor Manuel Liberato Villegas de hijos y familiares como de amistades que la felicitaron y desearon todo lo mejor. ¡FELICIDADES ROSY!... Fue festejado por su Agrupación y equipo de trabajo el COMANDANTE JUAN MANUEL PÉREZ BERNAL DE BOMBEROS-ZITÁCUARO AL CUMPLIR AÑOS. Quien recibió felicitaciones de compañeros de trabajo y desde luego de su esposa, hijos y familiares. Sorpresivamente le fue presentado su Pastel por todos los integrantes y entonando las tradicionales mañanitas. El señor Pérez es un personaje que se ha destacado por su ardua labor y por su osadía en sus múltiples intervenciones en apoyo y ayuda a la ciudadanía. ¡FELICITACIONES SEÑOR PÉREZ!... CUMPLIÓ AÑOS El Maestro JUAN PABLO JARAMILLO ALBINO Y Tempranamente recibió felicitaciones con mucho cariño de sus queridos padres los Maestros Arnulfo Jaramillo Bárcenas y Ernestina Albino de Jaramillo y de hermanos Norma Edith y Erick Jaramillo Albino de sobrinos y demás familiares. ¡FELICIDADES JUAN PABLO!... CUMPLIÓ AÑOS La conocida y activa Enfermera y Responsable del Área de MEDICINA PREVENTIVA En la Clínica Hosp. del ISSSTE. ADALINDA BENJUME. Recibió felicitaciones con amor de su esposo y de sus queridos hijos Liz, Rubi y Doris Benjume, como de nietos y familiares y de compañeros de trabajo del ISSSTE. La que esto escribe te felicita también. ¡FELICIDADES ADITA! ... AL CUMPLIR AÑOS La Enfermera ROOSY REBOLLAR DE LÓPEZ Recibió felicitaciones amorosas de su esposo Héctor López de sus queridos hijos entre ellos de Alexia, Estefany, Rosy y Héctor López Rebollar. Igualmente recibió estas mismas de compañeras de trabajo de la Clínica Hospital del ISSSTE. ¡FELICITACIONES ROOSY! Se nos termina el espacio y nos vamos no sin antes dejar este Mensaje: «AMA A TUS PADRES: SI TE CAUSAN ALGUNAS LIGERAS INCOMODIDADES APRENDE A SOPORTARLAS EL PAGO Y EL GALARDÓN QUE A TUS PADRES DIERES AQUEL MISMO DEBES ESPERAR DE TUS HIJOS.» ¡SEAN FELICES!...



**CUMPLIÓ AÑOS El COMANDANTE De BOMBEROS-ZITÁCUARO JUAN MANUEL PÉREZ BERNAL. Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su familia y de compañeros que le ofrecieron su Pastel.**



**CUMPLIÓ AÑOS La DRA. SUZI JAIMES SUÁREZ Y Fue ¡FELICITADA! Por sus padres el Dr. Raúl Jaimes y Patricia Suárez de Jaimes de familiares y de amigas. Apagando la Vela Encendida de su Pastel.**



**CUMPLIÓ AÑOS La Estilista DEYCE GARFIAS PÉREZ Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su esposo Carlos García Delgado de hijos y de suegros Efrén García y Luchita Delgado y de demás familiares**

# EL MEXICANO QUE INVENTÓ LOS MANGOS

Comenten los Mexicanos

Fue en el año de 1948 cuando Ataulfo Morales Gordillo compró un predio sembrado de mangos a Manuel Rodríguez.

Ataulfo, siendo ingeniero agrónomo experimentó con los árboles de mango de aquel predio, creando injertos hasta que logró el mango perfecto que contenía 69% de pulpa, 19% de cáscara y 8.5% de hueso.

Fue entonces que de México para el mundo, nació el mango Ataulfo, en honor a aquel agrónomo curioso que se atrevió a experimentar con mangos.



# ISLANDIA: El país donde la educación y la medicina son gratuitas.

**La Trinchera de Tito · Publicado por Anahí Michel. QUORA.- No hay McDonald's ni calabozos (cárceles).**

Cada persona sueña con llevar una vida mejor y vivir en un país moderno.

Desde este punto de vista, Islandia es el país ideal. ¡Aquí no hay ejército, la electricidad es gratis y la gente rara vez cierra con llave sus autos y casas!

Islandia es un país insular del norte ubicado entre el Atlántico Norte y el Océano Ártico y estuvo bajo soberanía danesa hasta el 1 de diciembre de 1918.

La población de Islandia es de solo 332,529 personas. Las personas confían entre sí, por lo que no cierran con llave sus autos o casas, y los niños pueden quedarse sin supervisión durante unos minutos mientras los padres compran.

Aquí tienes algunas curiosidades sobre Islandia:

A los islandeses les gusta mucho leer. Ocupan , el primer lugar del mundo.

Si vas a pedir agua en una cafetería o restaurante, no es que tengas que pagarla.

Te darán agua del grifo que es muy buena porque es de las termales .

Si decide cambiar de trabajo, no necesitará una carta de recomendación de su trabajo anterior.

Los islandeses confían en la gente y no te controlarán de ninguna manera.

Islandia es el único país del mundo donde la votación se realiza en línea.

Este país es considerado muy conservador. Los lugareños tienen una actitud muy seria hacia el matrimonio.

Actualmente, el turismo está muy desarrollado en este país, la cantidad de turistas aumenta cada año y es 2 veces mayor que la población.

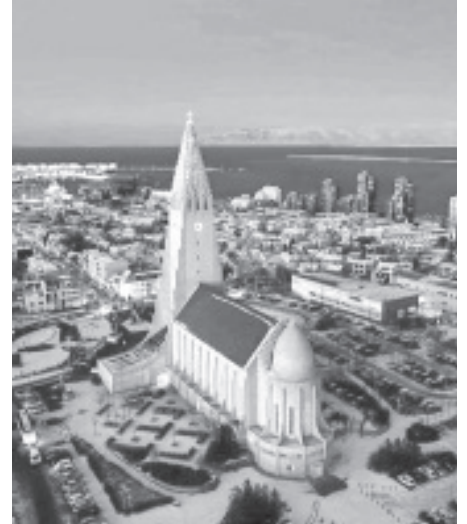
No hay ejército en Islandia. Si algún ciudadano quiere hacer el servicio militar, podrá incorporarse al ejército noruego en base a un acuerdo entre estos países.

Todas las escuelas y otras instituciones educativas son gratuitas aquí.

No hay clínicas privadas porque simplemente no hay necesidad de ellas.

Los hospitales estatales ofrecen muy buenos servicios médicos.

Islandia es uno de los pocos países de Europa que utiliza calefacción urbana y la gente no paga por este.



## 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.

## PARA REFLEXIONAR

<<Alex.dj®>>

**El ladrón vulgar te roba:  
El dinero, el reloj, la cadena,  
el móvil, el auto.**

**El político te roba:  
La felicidad, la salud, la vivienda,  
la educación, el futuro, la pensión,  
la diversión y el trabajo.**

**El primer ladrón te elige a tí...  
y al segundo ladrón lo eliges tú.**

# ¿Qué dice la gente justo antes de morir?

Quora.-Enrique Ferrer. Estudió INVESTIGACION CLINICA y Cirugía del Tórax en Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (Graduado en el 2011)5 años



He atendido decenas, quizá centenares de pacientes moribundos. Todo depende de el grado de dolor en el momento de la muerte, de la causa de muerte, y del ambiente y tratamiento que se le esté administrando.

Muchos, sobre todo los más jóvenes, si han venido sintiéndose muy bien y que le ganaban la lucha al cáncer. ....pues cuando viene la recaída irremediable, inesperada muchas veces....no (<http://veces...no>) quieren morir, es un instinto normal ante lo desconocido.

Otros, quizá la minoría, y también sobre todo jóvenes, me han pedido hablar con el sacerdote de su religión, estar con la familia y que se les evite el dolor. Muchos con una paz indescriptible y para mí admirable.

Otro grupo toma la muerte con gran terror, gritando, alarmando y manipulando a sus familiares hasta el último momento. Obviamente, el enfrentar la muerte con calma requiere de una inteligencia emocional y una riqueza espiritual importante, no todos estamos preparados para ella.

Ultimas palabras celebres o especiales no he visto pronunciar. Algunos familiares me han balbuceado al oído palabras ininteligibles, pero con su mirada me decían que tenían miedo o terror de morir. Y la más común en pacientes angustiados con gran dolor, es “doctor no me deje morir”.

Nunca he visto morir gente que vea túneles o luces o familiares difuntos alrededor...y son más de 20 años viendo pacientes en esas condiciones terminales. Siempre lo esperé, y quise...como que mis pacientes justificaran todas esas experiencias divinas cercanas a la muerte, pero no lo he podido experimentar en mi ejercicio profesional.

## Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

### ESCRITO EN PIEDRA

Cuenta una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y discutieron. Uno acabó dando al otro una bofetada. El ofendido se agachó y escribió con sus dedos en la arena: “Hoy mi mejor amigo me ha dado una fuerte bofetada en la cara”. Continuaron el trayecto y llegaron a un oasis, donde decidieron bañarse. El que había sido abofeteado y herido empezó a ahogarse. El otro se lanzó a salvarlo. Al recuperarse del posible ahogamiento, tomó un estilete y empezó a grabar unas palabras en una enorme piedra. Al acabar, se podía leer: “Hoy mi mejor amigo me ha salvado la vida”. Intrigado su amigo,



le preguntó: ¿Por qué cuando te hice daño escribiste en la arena y ahora escribes en una roca? Sonriente, el otro respondió: Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir la ofensa en la arena, donde el viento del olvido y del perdón se encargará de borrarla y olvidarla. En cambio, cuando un gran amigo nos ayuda o nos ocurre algo grandioso, es preciso grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ningún viento de ninguna parte del mundo podrá borrarlo.

Leído lo anterior bien valdría hacernos la pregunta, ¿Cuántas veces hemos escrito sobre arena, y cuántas sobre la roca? Si hemos escuchado en ocasiones diversas que muchos tienen corazón de roca, lo más seguro es que justo ahí es donde muchos guardamos una gran cantidad de agravios.

Vale la pena que, en estos tiempos, quepa en la vida de todos el perdón y el olvido para las ofensas, y quienes nos ofendieron, de tal suerte que podamos soltar, todo lo que no nos trae los mejores momentos de algo o alguien, para dejar pasar y entrar en nosotros la luz que sólo puede tener la persona que ama, el sujeto que vive libre y libera.

¿Cuántas amistades hemos perdido o dejado ir por orgullo, o que porque sintiéndonos dioses, no hemos disculpado o perdonado?, seguro muchos tienen tiempo sin hablarle a alguien que llegaron a considerar especial o hasta de la familia, sólo porque alguna vez nos sentimos ofendidos, o porque no hemos superado alguna afrenta.

La vida es apenas un suspiro como para vivir enojados con los demás y a veces hasta de uno mismo.

En esta vida todos nos equivocamos, y el sabor de la amistad también está, en saber las debilidades de uno, y el otro, y aun así aceptar, conocer, tratar y hacer llevadera cualquier condición; si es que es una verdadera y real amistad.

¿No le parece a usted amigo lector, que con tanto problema que nos abrumba, como la inseguridad que nos invade, el virus que nos ataca, o el bombardeo de noticias amarillas y rojas, nos merecemos un rato de tranquilidad?, si la respuesta es en positivo entonces, también debemos tratar de no tomarnos tan a pecho todo, sino que antes tratemos de dejar que fluyan las cosas, y no afligidos por lo que no podemos arreglar, bien porque no es de nuestra competencia, o debido a que sencillamente no esta en nuestra manos.

Seamos capaces de tener amigos que nos alienten, y aprendamos también de los que sufren o se quejan de cuanto les pasa, pues a uno le podemos dar piedad, y al segundo algún consejo que haga que sus congojas aminoren.

Si no tienes los miles de amigos cuando menos no aumentes a tus enemigos, y si tienes la posibilidad de estar sólo sin que tú felicidad dependa de alguien, así quédate.

Borremos las ofensas de la mente y corazón, y abonemos a la dulzura del ser, bebamos lo mejor de cada quien, y hagamos que lo que nos permita ser cada día más humanos y más buenos, seamos de la conciencia que acepta, que cada quien damos lo que tenemos, y que, aunque quisiéramos vivir por siempre en la felicidad, la vida es de matices, en donde hay que vivir también entre tristezas y llantos.

El que vive ofendido y no busca y encuentra el perdón, está más cerca de la mal vida que del disfrute de la misma.

No hay necesidad de que tengamos que estar muriendo para poder pedir un perdón, ni que tengamos que irnos de este mundo, para echarnos malhayas, pues es en vida cuando podemos disfrutar o no, de los nuestros y sus cuitas. Ni todo es negro, ni todo es blanco, pero si se es buen amigo o mal amigo, a los primeros los querrán abrazar muchos o los segundos ni en su casa son bienvenidos.

CIRUGÍA NEUROLÓGICA  
CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith  
Reyes  
neurocirugía / cirugía de columna



Teléfonos: 715.104.52.56/715.153.3767  
URGENCIAS: 55.22.400.481

Leandro Valle Norte número 5, Primer piso, Consultorio 01,  
Col. Melchor Ocampo, C.P. 61506, H. Zitácuaro, Michoacán

AGENDA TU CITA

ESTUDIOS DE NEUROFISIOLOGÍA

ELECTROESTIMULACIÓN TRANSCRANEAL - ELECTROENCEFALOGRAMA, ELECTROMIOGRAFÍA  
VELOCIDADES DE NEUROCONDUCCIÓN, POTENCIALES EVOCADOS SOMATOSENSORIALES

CDMX  
Hospital Ángeles Acoxpa  
Consultorio 100 55 5678 3722

## Cierra julio como el mes con menos homicidios en los últimos 6 años: SSP

Morelia, Michoacán, 7 de agosto de 2024.- Con 116 casos, julio de 2024 fue el mes con menos homicidios dolosos en los últimos seis años, destacó el secretario de Seguridad Pública, Juan Carlos Oseguera Cortés, tras dar a conocer que en el año 2018 la incidencia se colocaba hasta en 175 casos por mes.

En conferencia de prensa en la que estuvieron presentes el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña y el fiscal General del Estado, Adrián López Solís, el secretario de Seguridad expuso que resultado de las acciones operativas implementadas de manera coordinada con la Fiscalía General del Estado (FGE), Guardia Nacional (GN) y la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), se ha logrado disminuir este delito alto impacto social.

Explicó que al realizar una comparativa de los últimos 73 meses, el mes de julio presentó la cifra más baja en materia de homicidios dolosos.

Oseguera Cortés destacó que estas cifras colocan al estado en séptimo lugar a nivel nacional en la incidencia de este ilícito, cuya tendencia es a la baja desde el inicio de esta administración, cuando se tenían registros de hasta 260 casos por mes.

Señaló en octubre de 2021, las víctimas de homicidio doloso disminuyeron 55.21 por ciento, cuando se tenían contabilizadas 259, mientras que en julio de este año se tiene registro 116, por lo que recalcó que de acuerdo a esta comparativa se tiene un decremento de 143 víctimas.

Detalló que, de acuerdo a la tasa por cada 100 mil habitantes, Michoacán se coloca en el sitio 10 a nivel nacional, por debajo de entidades como Colima, Guanajuato, Baja California, Morelos y Quintana Roo, entre otras más.



Con 116 casos, julio de 2024 fue el mes con menos homicidios dolosos en los últimos seis años, destacó el secretario de Seguridad Pública, Juan Carlos Oseguera Cortés, tras dar a conocer que en el año 2018 la incidencia se colocaba hasta en 175 casos por mes.

## En Huetamo, detiene FGE a presunto responsable de abuso sexual, violencia familiar

- Los hechos ocurrieron en diciembre de 2023, en agravio de su hija de 16 años y su esposa

Huetamo, Michoacán, a 7 de agosto de 2024.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) detuvo a Miguel "N", por su posible relación en los delitos de abuso sexual y violencia familiar; hechos ocurridos en agravio de su hija y su esposa, respectivamente, en el municipio de Huetamo.

Con relación a los hechos, se estableció que el 14 de diciembre de 2023, luego de haber consumido bebidas alcohólicas, Miguel "N", golpeó a su esposa, además de agredirla verbalmente. Posteriormente, el pasado 4 de febrero, Miguel "N" le envió imágenes de carácter sexual por vía WhatsApp a su hija.

Lo anterior, fue denunciado ante la Fiscalía Regional de Huetamo, que emprendió los actos de investigación y reunió datos de prueba de la posible participación de Miguel "N", de quien solicitó orden de aprehensión en su contra.

El hombre fue detenido y presentado ante la autoridad que los reclama, misma que resolverá su situación jurídica.

La FGE refrenda su compromiso de mantener acciones que garanticen el acceso a la justicia de las niñas, adolescentes y mujeres de Michoacán.

## Miel pura de abeja económica y nutritiva

Usted debe aprovechar para consumir miel pura de abeja a precio muy económico el litro, también Cajeta de San Juan de los Lagos, original y sabrosa.

Contamos con una gran variedad de macetas al mejor precio y artesanías de Chinahuapan, Puebla.

### Familia Zúñiga

Degollado oriente # 93 H. Zitácuaro, Mich.

## CONSULTORIO VIDA MÉDICO GENERAL

MEDICINA ALOPATA, HOMEOPATIA Y NATURISMO  
D.G.P.1342832 8 C.M.C.P. 5624 C.D NO. 91651

YOHNATHAN

MICHEL GONZÁLEZ MARTÍNEZ

TEL. 715 112 3982

Tratamos todo tipo de problemas de salud  
MEDICINA GENERAL Y ALÓPATA, HOMEÓPATA

Especializados en enfermedades

- \*Artritis, cartilagos, dolor de rodillas articulares.
- \*Hígado, cirrosis hepática
- \*Impotencia sexual masculina.
- \*Cálculos biliares, colitis, gastritis, páncreas.
- \*Control de glucosa y diabetes.
- \*Solución para sobrepeso, nervios, ansiedad y depresión.

- \*Cáncer, anemia, leucemia, nutrición.
- \*Menopausia, quistes.
- \*Problemas bronquiales, tos, gripa.
- \*Tratamiento contra acné y secuelas, erupciones en la piel.
- \*Tratamientos con efecto anti-edad progresiva
- \*Tratamiento de ácido hialurónico y cédulas madre, yoga facial.

Farmacia ubicada en 5 de mayo sur #36

Consultorios ubicados en 5 de mayo sur #18 interior 2 y Leandro Valle norte #5 B segundo piso interior 2

## 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