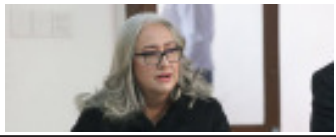


Gestiona Morón respaldo federal al campo michoacano 6▶



Modernización fiscal en Michoacán fortalece finanzas públicas y combate la corrupción: 6▶
Emma Rivera



Zitácuaro tendrá representantes en el XIII Circuito de Atletismo en 2▶
Puerto Vallarta



Supera expectativas la vacunación contra la influenza 5▶



Agrónomos celebrarán su día con jornada de conferencias 11▶



Parques y Jardines con Visión Cero van por la recuperación del Cerrito de la Independencia 2▶



Presentan convocatoria para la Escuela de Iniciación Artística 5▶

\$10.00 Ejemplar

Edición PDF

Escáreame

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

Informativo La Region

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOCAN

Fundador y Director General: René Serrano García

SABADO
15 de Febrero de 2025

AÑO XLI
No. 2956

Certificación antisoborno blindo manejo de recursos públicos: Bedolla



Emoción y talento en los encuentros académicos, deportivos y culturales 2025 de la Zona Escolar 039 8▶



Vanessa Ixtláhuac rinde protesta como Presidenta del Comité Mujer, Salud y Desarrollo 4▶



Zitácuaro tendrá representantes en el XIII Circuito de Atletismo en Puerto Vallarta

H., Zitácuaro Michoacán, 14 de febrero de 2025- Bajo la dirección del coach Lenin Moreno, atletas zitacuarenses están listos y entusiasmados para participar en el XIII circuito de Atletismo en Puerto Vallarta. Previamente han estado trabajando para

estar preparados y afrontar con éxito este primer evento de la temporada. Para ello el coach Lenin Moreno ha trabajado intensamente con los atletas, asegurándose de que estén en óptimas condiciones para competir en el circuito.

"Nuestros atletas están preparados y listos para dar lo mejor de sí mismos en esta competencia; este evento no sólo es una oportunidad para demostrar sus habilidades, sino también una valiosa preparación para el estatal de los Juegos Nacionales CONADE en marzo," señaló Moreno.

Explicó que el XIII Circuito de Atletismo en Puerto Vallarta es un evento de carácter nacional que reúne a competidores de diversas regiones del país. Es por eso que va a permitir que los atletas de Zitácuaro tengan la oportunidad de medirse con los mejores y mostrar el resultado de su dedicación y

esfuerzo.

Aquí, el apoyo y el compromiso de los atletas con todo su equipo han sido fundamentales para que estos deportistas puedan participar y representar a su municipio con orgullo.

"Les deseamos mucho éxito en este gran evento de carácter nacional. Su arduo trabajo y preparación serán la clave para afrontar esta competencia y las futuras que vendrán," comentó un portavoz del gobierno municipal.

El entusiasmo y la determinación de los atletas de Zitácuaro son un ejemplo de perseverancia y espíritu deportivo. El municipio les envía sus mejores deseos y todo el apoyo necesario para que alcancen sus metas y sigan cosechando éxitos en sus carreras.

Parques y Jardines con Visión Cero van por la recuperación del Cerrito de la Independencia

- Conjuntarán esfuerzos

H. Zitácuaro, Michoacán, 13 de febrero de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. De forma conjunta, la oficina de Parques y Jardines con Visión Cero buscarán la recuperación del Cerrito de la Independencia.

Este día arrancó el encalado de los árboles que están en buen estado, próximamente se retirarán árboles que estén plagados y también se hará un estudio técnico para determinar si es viable la reforestación con la especie palo verde.

En entrevista Anselmo Munguía Ortega, responsable de Parques y Jardines, expuso que este tipo de acciones se están haciendo en todas las áreas verdes del municipio, así como en las entradas y salidas.

Por su parte Javier Torres de Visión Cero, precisó que con el vivero que tienen dotarán de planta en caso de ser necesario, cuentan con producción de palo verde y de ser necesario se podría producir alguna más.

Sobre la reforestación que hicieron sobre la ciclovía en meses pasados y donde se ha tenido el 90% de sobrevivencia precisó que es vital que la población se involucre, los cuide y de ser posible lo rieguen para que sigan creciendo.

Invitaron a la población en general a reforestar una planta en su casa, hacerlo de forma responsable y para ello lo pueden solicitar en parques y jardines o en visión cero a través del plantel Conalep.



Bajo la dirección del coach Lenin Moreno, atletas zitacuarenses están listos y entusiasmados para participar en el XIII circuito de Atletismo en Puerto Vallarta.



Anselmo Munguía Ortega, responsable de Parques y Jardines, expuso que de forma conjunta, la oficina de Parques y Jardines con Visión Cero buscarán la recuperación del Cerrito de la Independencia.



Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: **René Serrano García.**

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

Subdirectora administrativa: **Claudia Argueta González.**

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

Reporteros: **Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta**

Sección sociales: **Rosa Fuentes Mendoza.**

Asesor Jurídico: **Lic. Octavio Morales Balboa.**

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

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

Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.



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

2025

Necesitas la red más veloz

Cámbiate a Telcel

Disfruta

50% más
datos



ILIMITADAS

¡HASTA 30 MESES!

EVONET
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

Al portarse a Telcel y contratar un plan Telcel Plus participante (abierto a consumo controlado), recibes por promoción el 50% más de Megabytes (MB) adicional a la cantidad incluida en el plan, durante todo el plazo forzoso contratado (18, 24 y 30 meses en Planes Telcel Plus) o durante los primeros 12 meses en plazo libre. La MB se otorgan de forma mensual. Los MB otorgados por promoción no son acumulables por lo que los MB no usados al término del ciclo de facturación se pierden. Al agotar los MB incluidos y de promoción dentro del mismo ciclo de facturación se empezará a cobrar la tarifa por MB bajo demanda establecida para el plan contratado. Los beneficios de la portabilidad a Telcel aplican una vez por ciclo de facturación. Valido únicamente en la primer portabilidad histórica de la línea. Si el usuario cancela la línea o se porta fuera de Telcel dentro del periodo promocional, el beneficio se perderá y no será otorgado nuevamente aun y cuando se porte de nuevo hacia Telcel. Promoción no acumulable con otras que promuevan MB adicionales. Consulta planes participantes con tu asesor Telcel en puntos de venta. Valido a nivel nacional excepto CDMX, Toluca, Hidalgo y Morelos al 31 de enero del 2025. Información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores autorizados Telcel. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OTORGADOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIJAN LOS INDICES Y PARAMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERIAN SUJETARSE LAS PRESTACIONES DEL SERVICIO MÓVIL vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios: 235868, 235870, 235871 y 235872.

Certificación antisoborno blindo manejo de recursos públicos: Bedolla

- Promueve cultura de legalidad y transparencia hacia las administraciones municipales



Por medio de su reciente certificación antisoborno, la Secretaría de Finanzas y Administración del Gobierno de Michoacán contará con herramientas para prevenir y, en su caso, detectar y combatir actos de corrupción, lo que le permitirá garantizar el manejo transparente de los recursos a favor de la población, manifestó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Vanessa Ixtláhuac rinde protesta como Presidenta del Comité Mujer, Salud y Desarrollo

- Reafirma su compromiso con sectores vulnerables

H. Zitácuaro Michoacán, 14 de febrero de 2025. Por: Guadalupe Solache Rebollo. Vanessa Ixtláhuac Orihuela, Presidenta del DIF Municipal de Zitácuaro rindió protesta como cabeza del Comité Mujer, Salud y Desarrollo, cargo que desempeñará por los siguientes tres años.

Lo anterior quedó oficializado en el lobby del Teatro Juárez, donde se dieron cita representantes de instancias de salud, educación, derechos humanos, que son quienes forman este órgano.

Fue la sindico María Teresa Huerta Padilla, quien le tomó la protesta e invitó a cumplir con las obligaciones que este cargo le confiere para atender temas en beneficiobde sectores vulnerables.

En su mensaje, Vanessa Ixtláhuac, agradeció la confianza que le otorgaron y reiteró su compromiso de velar, y encabezar proyectos que eleven mejores condiciones de vida para sectores vulnerables como es el caso de la mujer.

En este sentido, recalco que a nivel local hay mujeres valiosas que merecen ser reconocidas e impulsadas, para que puedan desarrollarse en todos los aspectos. Por ello invitó a este sector a motivarse para salir adelante y además lograr el reconocimiento que merecen.



Vanessa Ixtláhuac Orihuela, Presidenta del DIF Municipal de Zitácuaro rindió protesta como cabeza del Comité Mujer, Salud y Desarrollo, cargo que desempeñará por los siguientes tres años.

Morelia, Michoacán, 14 de febrero de 2025.- Por medio de su reciente certificación antisoborno, la Secretaría de Finanzas y Administración del Gobierno de Michoacán contará con herramientas para prevenir y, en su caso, detectar y combatir actos de corrupción, lo que le permitirá garantizar el manejo transparente de los recursos a favor de la población, manifestó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Explicó que el Gobierno estatal es responsable y cumple a la sociedad con obras reales y útiles, hechos y resultados que, desde hace tres años, están cambiando el rostro de Michoacán, y una muestra de que se manejan los recursos con legalidad y transparencia es el hecho de haber obtenido la certificación antisoborno.

El mandatario detalló que dentro de la actual etapa que contempla la

certificación antisoborno, se tuvo cuidado en incluir tres renglones significativos: transferencias de participaciones y aportaciones a las administraciones municipales, pago de documentos autorizados y el Fondo de Aportaciones Estatales para la Infraestructura de los Servicios Públicos Municipales (Faeispum).

Por su parte, el secretario de Finanzas y Administración, Luis Navarro García señaló que el dinero que la dependencia transfiere a los municipios, la autorización de pagos a terceros, y la aprobación de proyectos y de recursos destinados a los ayuntamientos para la realización de obras de infraestructura local y regional fluyen con absoluta transparencia y sin que existan riesgos de soborno.

A través de la implementación de la certificación antisoborno será factible eliminar riesgos de corrupción en los tres renglones citados, promover una cultura de legalidad y transparencia hacia las administraciones municipales y terceros involucrados, además de socializar y facilitar el proceso de denuncias en casos de corrupción.

Wildcats de Zitácuaro hacen historia en los Juegos CONADE con dos triunfos en voleibol

Peribán, Michoacán, 9 de Febrero de 2025.- El equipo representativo de voleibol Zitácuaro, las Wildcats categoría Infantil Menor, ha iniciado con paso firme su participación en los Juegos CONADE 2025, logrando dos victorias en su debut y marcando un hito al convertirse en el primer equipo de Zitácuaro en ganar un partido en esta prestigiosa competencia.

Las dirigidas por el experimentado entrenador Tavo Martínez abrieron su participación con una victoria ante el equipo de Los Reyes y posteriormente dieron una exhibición de dominio al vencer al equipo anfitrión, Peribán, con un marcador contundente en dos sets.

El equipo ha demostrado gran nivel competitivo, destacando la actuación de las aguerridas hermanas Juárez: Juli, Alejandra y Lupita, junto con la experimentada acomodadora Sofi. La ofensiva explosiva liderada por Aime, además del sólido respaldo de Valeria, Renata, Romina, Sofi, Romina, Zoe y María José, ha sido clave para estos importantes triunfos.

El torneo, que se celebró del 7 al 9 de febrero en la ciudad de Peribán, Michoacán, aún tiene compromisos por delante para las Wildcats, quienes buscarán continuar con su racha victoriosa y llevar más triunfos a Zitácuaro. La afición y el equipo confían en que el trabajo y la dedicación de estas jóvenes deportistas sigan dando frutos en la competencia.



El equipo representativo de voleibol Zitácuaro, las Wildcats categoría Infantil Menor, ha iniciado con paso firme su participación en los Juegos CONADE 2025, logrando dos victorias en su debut y marcando un hito al convertirse en el primer equipo de Zitácuaro en ganar un partido en esta prestigiosa competencia.

Presentan convocatoria para la Escuela de Iniciación Artística

- Está afiliada a Bellas Artes



Directivos y maestros de la Escuela de Iniciación Artística afiliada a Bellas Artes presentaron la convocatoria de cursos.

H. Zitácuaro Michoacán, 12 de febrero de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Directivos y maestros de la Escuela de Iniciación Artística afiliada a Bellas Artes presentaron la convocatoria de cursos.

Contempla distintas disciplinas como: música, artes visuales, danza y teatro, entre otras más.

Francisco Morales Pallares director de la Escuela de Iniciación Artística, señaló que la convocatoria va dirigida para niños, adolescentes, jóvenes y adultos que quieran estudiar alguna disciplina artística.

Asimismo resaltó que el fomento a la cultura y las artes sigue siendo una realidad en este gobierno y esta convocatoria es tan solo una muestra.

Las inscripciones quedan abiertas a partir de la publicación de la misma y se podrán realizar en las instalaciones de la escuela, ubicada en La Cuesta de Coatepec de Morelos, calle Miguel Hidalgo Ote. 42 además se puede

Supera expectativas la vacunación contra la influenza

- Centro de Salud sigue invitando a la población a vacunarse

H. Zitácuaro Michoacán, 12 de febrero de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El área de vacunas del Centro de Salud IMSS - Bienestar superó las metas establecidas en cuanto a la vacunación contra la influenza estacional.

Así lo indicó en entrevista Hilary Gómez responsable de esta área, quien señaló que las personas que soliciten la vacunas con gusto se les seguirá aplicando, ya que el programa concluye hasta el 31 de marzo.

Aplaudió que la población en general respondió de forma positiva al programa de vacunación y se aplicó el biológico, esto demuestra que están informados y saben de la importancia que tiene la aplicación de dicha vacuna para cuidar su salud.

Asimismo, expuso que siguen contando con vacuna contra el COVID, y ésta sigue recibiendo demanda de la población. Actualmente ha Sido bien aceptada.

Agregó que por el momento cuentan con todas las vacunas del sector salud, por lo que padres de familia deben llevar a sus hijos con su cartilla, una enfermera revisará cuál le hace falta y se la aplicará.

Invitó también a padres de familia a cuidar la cartilla de vacunación de sus hijos, pues ahí tiene contenida las vacunas que han recibido, además este documento es solicitado al momento de que ingresen al preescolar, primaria o secundaria y debe estar en buenas condiciones.



El área de vacunas del Centro de Salud IMSS -Bienestar superó las metas establecidas en cuanto a la vacunación contra la influenza estacional. Así lo indicó en entrevista Hilary Gómez responsable de esta área.

Bedolla anuncia la apertura de 8 nuevas rutas con Volaris

- Resultado de las gestiones, trabajo de promoción y conectividad del estado

Morelia, Michoacán, 13 de febrero de 2025.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla anunció la apertura de ocho nuevos vuelos con la empresa Volaris que conectarán a Michoacán con el mundo a través del Aeropuerto Internacional Francisco J. Múgica.

El mandatario informó que, tras las gestiones, trabajo de promoción y difusión, y la coordinación con la empresa líder que traslada más pasajeros vía aérea en el país, se lograron las nuevas rutas con Ontario y Sacramento, en California; Houston, San Antonio y Dallas, en Texas; Mexicali, Baja California; y por primera vez con Ixtapa, Guerrero y con Puerto Vallarta, Jalisco.

Explicó que esto muestra la confianza por parte de la aerolínea hacia Michoacán, resultado del incremento de turistas nacionales e Internacionales que arriban al estado para conocer la gran oferta de atractivos que sólo se pueden encontrar aquí.

Por su parte, el secretario de Turismo estatal, Roberto Monroy García aportó que este resultado es producto de las gestiones que llevan meses trabajándose entre el Gobierno de Michoacán, a través de la Sectur con Volaris, y de la riqueza enorme que tiene nuestro estado con su cultura, tradiciones, artesanías, gastronomía y la presencia de Michoacán en ferias nacionales e internacionales.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla anunció la apertura de ocho nuevos vuelos con la empresa Volaris que conectarán a Michoacán con el mundo a través del Aeropuerto Internacional Francisco J. Múgica.



AVISO

Ayuntamiento Constitucional de Zitácuaro

Debido a la obra en proceso de la construcción de la calle Miguel Hidalgo oriente, entre Mora del Cañonazo y General Pueblita, se suspende una de las líneas de conducción de agua potable, por lo que se limitará el servicio del recurso hídrico en las colonias Miguel Hidalgo, Cuauhtémoc y Moctezuma durante los próximos días.

Los trabajos avanzan para que el servicio se restablezca a la brevedad. ¡Favor de tomar sus precauciones!

#GobiernoDeLaHeroica
#ElPoderDeLaGente

H. Zitácuaro, Mich., a 13 de febrero de 2025.

Gestiona Morón respaldo federal al campo michoacano

- El senador morenista consolidó una mesa de trabajo entre la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y productores de la entidad.



En cumplimiento a su compromiso con el pueblo de fungir como enlace y gestor con el Gobierno de México, que encabeza la presidenta Claudia Sheinbaum, el senador morenista Raúl Morón Orozco concretó una mesa de trabajo entre productores de Michoacán y la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, en la Ciudad de México.

En afiliación casa por casa, a Morena si le abren la puerta: Jesús Mora

El dirigente de Morena en Michoacán, Jesús Mora González, informó que el proceso de afiliación y reafiliación del partido en la entidad avanza con éxito.

Destacó que los Coordinadores Operativos Territoriales han desarrollado su labor sin contratiempos, logrando una gran respuesta por parte de la ciudadanía. Esto, aseguró, refleja el respaldo y compromiso de la gente con el movimiento.

Mora González señaló que, a nivel nacional, el proceso de afiliación ya ha sumado un millón de personas. Explicó que este crecimiento es resultado del trabajo territorial y la cercanía con la población, permitiendo fortalecer la estructura del partido de cara a los próximos desafíos políticos en el estado y en el país.

El dirigente morenista enfatizó que la afiliación se está llevando a cabo casa por casa, un método que ha sido bien recibido por los ciudadanos.

En este sentido, aseguró que Morena mantiene un vínculo estrecho con la población, a diferencia de los partidos de oposición, a quienes—según dijo— la gente les cierra la puerta.

Finalmente, Mora González reiteró que Morena seguirá consolidando su presencia en Michoacán mediante la participación activa de la ciudadanía.



El dirigente de Morena en Michoacán, Jesús Mora González, informó que el proceso de afiliación y reafiliación del partido en la entidad avanza con éxito.

senador michoacano y el titular de dicha Secretaría, Julio Berdegué, se estableció celebrar una reunión este día, con la presencia de productores de mango, limón, fresa, lenteja, agave, papaya, guayaba, maíz y aguacate.

Raúl Morón, mencionó que este primer acercamiento fue para que las autoridades federales conozcan de primera mano las necesidades del campo michoacano, para plantear soluciones a corto, mediano y largo plazo, conforme a los programas y políticas públicas destinadas a este sector.

Entre los puntos abordados en la reunión para potenciar la producción y el crecimiento de las y los productores, se encuentra el acceso al agua, capacitación, financiamiento y apoyo para la comercialización de sus frutos y semillas.

Ciudad de México, a 12 de febrero de 2025.- En cumplimiento a su compromiso con el pueblo de fungir como enlace y gestor con el Gobierno de México, que encabeza la presidenta Claudia Sheinbaum, el senador morenista Raúl Morón Orozco concretó una mesa de trabajo entre productores de Michoacán y la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, en la Ciudad de México.

Derivado de una reunión previa entre el

Modernización fiscal en Michoacán fortalece finanzas públicas y combate la corrupción: Emma Rivera

- Gobierno Digital impulsa recaudación récord en Michoacán.

Morelia, Mich., 11 de Febrero de 2025.- La Diputada Local y Presidenta de la Comisión de Puntos Constitucionales del Congreso del Estado, Emma Rivera Camacho, destacó el incremento en la recaudación estatal de Michoacán bajo la administración del Gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, atribuyéndolo a la implementación del Gobierno Digital como un modelo de eficiencia financiera y administrativa.

Conforme a los datos de la Secretaría de Finanzas y Administración, la recaudación a la fecha ha alcanzado los \$694,584,742.28 pesos, superando las expectativas fijadas en la Ley de Ingresos del Estado para el ejercicio 2025. Este resultado se debe, en gran medida, al uso de plataformas digitales que han optimizado los procesos de trámites y pagos de derechos vehiculares ante el "SATMICH".

"El Gobierno Digital ha permitido que la recaudación por concepto de refrendos vehiculares supere en un 8% lo proyectado en la Ley de Ingresos, lo que representa mayores recursos para el desarrollo del estado y una administración más eficiente de los ingresos públicos", enfatizó Rivera Camacho.

El principal concepto de ingresos ha sido el refrendo vehicular, con 614,977 trámites realizados, alcanzando una recaudación de \$642,463,777.35 pesos. Además, el 75% de estos pagos se realizaron a través de Internet, lo que refleja el fortalecimiento de la transparencia y la política anticorrupción, al reducir la manipulación de efectivo y mejorar la trazabilidad de los ingresos.

Rivera Camacho también subrayó que, en el marco de la Ley de Ingresos 2025, se aprobó un estímulo fiscal del 10% en el pago del derecho de refrendo vehicular durante enero, lo que incentivó a los contribuyentes a cumplir con sus obligaciones en tiempo y forma. Asimismo, se eliminó el uso de efectivo como medio de pago para cualquier concepto de recaudación, fortaleciendo la modernización del sistema tributario estatal.

"Michoacán se posiciona como un referente en la modernización de la recaudación fiscal, alineado con la estrategia nacional de fortalecer la autonomía financiera de los estados. Seguiremos impulsando políticas que consoliden la eficiencia administrativa y garanticen el uso responsable de los recursos públicos", concluyó la diputada.



La Diputada Local y Presidenta de la Comisión de Puntos Constitucionales del Congreso del Estado, Emma Rivera Camacho, destacó el incremento en la recaudación estatal de Michoacán bajo la administración del Gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, atribuyéndolo a la implementación del Gobierno Digital como un modelo de eficiencia financiera y administrativa.

El misterioso elixir que desafía la ciencia en la lucha contra el alzhéimer, el cáncer y otros padecimientos

Dt. Joseph Mercola.-El azul de metileno mejora la producción de energía celular, ya que se integra a la cadena de transporte de electrones, alterna entre formas oxidadas y reducidas para mejorar la función de las mitocondrias y resuelve problemas metabólicos. Los ensayos clínicos demuestran la influencia del azul de metileno en el tratamiento



de enfermedades neurológicas, incluyendo la ralentización del progreso del alzhéimer en dosis de 16 mg diarios

Los estudios indican la eficacia del azul de metileno en el tratamiento del shock séptico y en la reducción de las tasas de mortalidad, así como en la reducción de las estancias hospitalarias y en el mejoramiento de la presión arterial sin efectos adversos significativos

Las investigaciones revelan las propiedades anticancerígenas del azul de metileno, en particular en los tumores ováricos quimiorresistentes, ya que ataca de manera selectiva las mitocondrias de las células cancerosas y evita dañar las células sanas

La dosis segura varía de 5 mg a 50 mg al día, pero requiere supervisión médica debido a las posibles interacciones con los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRIs, por sus siglas en inglés) y los riesgos para quienes tienen problemas renales o deficiencia de glucosa 6-fosfato deshidrogenasa (G6PD, por sus siglas en inglés)

Pocas sustancias han captado tanto atención como el azul de metileno lo hizo. A principios de este año, participé en una discusión con Georgi Dinkov, un gran experto en el área de la salud metabólica, quien explicó los beneficios multifacéticos de este compuesto extraordinario.

El azul de metileno, que es una molécula similar a la quinona, no es cualquier otro suplemento; es un agente poderoso que puede influir de forma importante en el metabolismo celular. Debido a que acepta y dona electrones, el azul de metileno mejora la función mitocondrial, ya que aborda problemas que a menudo pasan desapercibidos en la medicina convencional, como el estrés reductivo.

Mi conversación con Georgi destaca la importancia del azul de metileno para alcanzar una salud óptima y tratar una gran variedad de afecciones, que van desde trastornos de salud mental hasta emergencias médicas agudas.

EL H. AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL DE ZITÁCUARO MICHOACÁN 2024-2027, EL INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA, EL PROGRAMA NACIONAL DE ESCUELAS DE INICIACIÓN ARTÍSTICA ASOCIADAS, LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN CULTURA TURISMO Y DEPORTE, A TRAVÉS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN ARTÍSTICA ASOCIADA ZITÁCUARO.

CONVOCAN A

Niñas, niños, adolescentes, jóvenes, así como a la población adulta y adultos mayores.

CURSO

El Programa de EIAAZ consta de 3 años (seis semestres) para alumnos matriculados al Programa Nacional de Iniciación Artística Asociada.

CATEGORÍAS

De 6 a 9 años, 10 a 13 años, 14 a 19 años y de 20 años en adelante. En cualquiera de estas categorías se pueden incorporar personas con capacidades diferentes.

DISCIPLINAS

Música (guitarra, violín, batería, piano, canto, trompeta, trombón).
Artes visuales (dibujo con moldeado en plastilina, y pintura).
Danza (danza clásica, danza folklórica) y **Teatro**.

INSCRIPCIONES

Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente convocatoria y podrán realizarse en las instalaciones de la **Escuela de Iniciación Artística** ubicada en calle Miguel Hidalgo Ote. # 42 Col. La Cuesta Coatepec de Morelos (San Pancho).

TALLERES

Habrà talleres libres en las diferentes disciplinas y categorías.

DÍAS DE CLASES

De lunes a viernes con horarios matutino y vespertino.
INFORMES: En las oficinas de la Escuela y al teléfono 7151531849 en un horario de 11:00 am - 4:00 pm

ATENTAMENTE
LIC. JUAN ANTONIO IXTLAHUAC ORIHUELA
PRESIDENTE MUNICIPAL H. ZITÁCUARO MICH.

laRegión

\$10.00
Ejemplar

Emoción y talento en los encuentros académicos, deportivos y culturales 2025 de la Zona Escolar 039

H. Zitácuaro, Mich. - 13 de febrero de 2025. La comunidad educativa de la Zona Escolar 039 vivió una jornada llena de pasión, entrega y excelencia durante los encuentros académicos, deportivos y culturales del ciclo escolar 2024-2025, bajo la supervisión del Mtro. Salvador García Medina.

Las actividades destacadas incluyeron competencias en Oratoria, Voleibol Femenil y Varonil, Fútbol Varonil y el desafío Maternally, demostrando el talento y esfuerzo de los estudiantes.

El 12 de febrero de 2025 se llevó a cabo la Feria de Ciencias en el "Colegio Lumena", el evento reunió a diversas escuelas de la zona y fue un éxito.

En la unidad deportiva de la Joya se realizó el torneo de

fútbol: en la rama varonil el primer lugar lo obtuvo la Sec. No. 2 "Suprema Junta Nacional Americana" y en segundo puesto la Secundaria de Parícuaro. En la rama femenil el primer lugar lo obtuvo la Secundaria "Ricardo Flores Magón" de Parícuaro y en segundo lugar la Sec. No. 2.

Además, la Secundaria No. 2 fue sede de un evento especial para los compañeros de asistencia educativa, donde se llevaron a cabo diversas ponencias que fortalecieron el aprendizaje y la colaboración entre los participantes.

Los emocionantes partidos de voleibol se llevaron a cabo en el Complejo Deportivo Salesiano, donde los equipos dieron su máximo esfuerzo. En la rama femenil, el "Colegio Jean Piaget" se alzó con el primer lugar, seguido por la Secundaria No. 2

"Suprema Junta Nacional Americana" en segundo lugar, y en tercer lugar El "Colegio Lumena". En la rama varonil, el "Colegio Lumena" logró la victoria, dejando a la Secundaria No. 3 "Rafael Ramírez Castañeda" en el segundo puesto y en tercer lugar la Secundaria No. 2.

El desafío Maternally 2025, organizado por la Academia de Matemáticas, tuvo como sede la Secundaria No. 2 "Suprema Junta Nacional Americana". Los ganadores fueron: 1er lugar: Secundaria No. 2, 2do lugar: «Colegio Jean Piaget» y 3er lugar: Secundaria de Parícuaro

En el ámbito académico, la Secundaria No. 3 fue sede del evento de Oratoria, organizado por la Academia de Ciencias Sociales, Obteniendo el 1er. Lugar la Sec. de Benito Juárez y el segundo lugar la Sec. No. 2, mientras que el Colegio Lumena albergó la Reunión de Academia de Español y el concurso de Ortografía. En esta última disciplina, el Colegio Lumena, se coronó campeón, dejando en alto el nombre de su institución.

¡Felicidades a todos los estudiantes, docentes y organizadores por su destacada participación y compromiso con la educación y el deporte!



Octavio Ocampo se reúne con el gobernador para dialogar sobre proyectos en beneficio de Michoacán

un ambiente de diálogo y colaboración, se abordaron proyectos trascendentales para el estado, con el compromiso de fortalecer políticas públicas que generen bienestar y certidumbre al desarrollo del estado.

Así pues, Ocampo Cordova reafirmó su respaldo a los esfuerzos gubernamentales siempre que estos contribuyan al progreso de Michoacán y respondan a las necesidades de la ciudadanía.

“El objetivo es claro: si al gobierno le va bien, le va bien a las familias michoacanas”, destacó el diputado, enfatizando que el trabajo conjunto es fundamental para garantizar mejores oportunidades para la población.

Morelia, Michoacán, 13 de febrero de 2025.- El coordinador del Grupo Parlamentario del PRD en la 76 Legislatura, Octavio Ocampo Cordova, sostuvo este día una reunión con el gobernador de Michoacán, Alfredo Ramírez Bedolla, para dialogar sobre proyectos que impulsen el desarrollo de la entidad y mejoren la calidad de vida de las familias michoacanas.

En el encuentro, que se desarrolló en



El coordinador del Grupo Parlamentario del PRD en la 76 Legislatura, Octavio Ocampo Cordova, sostuvo este día una reunión con el gobernador de Michoacán, Alfredo Ramírez Bedolla, para dialogar sobre proyectos que impulsen el desarrollo de la entidad y mejoren la calidad de vida de las familias michoacanas.

la Región
\$10.00 Ejemplar

¡HOLA AMIGOS ¡QUERIDOS LECTORES! 14-FEB-2025 DÍA DE SAN VALENTÍN. SE CELEBRÓ EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD. ¡MUCHAS FELICIDADES! A MIS QUERIDOS AMIGOS DEL FACEBOOK. A FAMILIARES, LECTORES Y ANUNCIANTES DEL PERIÓDICO INFORMATIVO «LA REGIÓN» A TODOS LOS QUE SE PROFESAN UN GRAN AMOR SINCERO Y PURO. ¡FELICITACIONES! QUE PERDURE POR SIEMPRE SU AMOR Y CARÍÑO VERDADERO. ¡¡VIVA EL AMOR!!... A TI... Que tienes a esa persona que te quiere mucho, cuida de ella, porque a lo mejor no te das cuenta, que siempre estaría dispuesta a hacer por ti cosas que nadie más haría. Cuidala que, aunque a veces te abruma con su enojo, estrés y preocupación, en el fondo tiene un inmenso amor por ti. El trabajo de casa, aseo, comida atención a ti a los hijos y otro trabajo, su forma de preocuparse a veces puede ser torpe o intensa y quizás la veas molesta como enojada, porque el que hacer y lo demás la abruma, pero sabes bien que su corazón está lleno de lealtad y entrega hacia ti. A veces reflexiona de lo que le pasa, detrás de esas emociones difíciles, pero siempre existe y puede haber alguien que lucha por protegerte, apoyarte y cuidarte a su manera. En lugar de alejarte si alguna vez lo has sentido, aprendamos a mirar más allá de lo superficial a tener paciencia y a valorar más a ese amor que se esconde en cada uno de nosotros. Porque muchas veces el Amor más genuino no es el que siempre sonríe, sino el que permanece con su pareja, con su altas y bajas, tanto en días grises como soleados... CUMPLIÓ 7 AÑITOS El niño CARLITOS



CUMPLIÓ 5 AÑITOS EL NIÑO IAN LEONARDO GONZÁLEZ FUENTES Fue festejado por compañeros del Jardín de Niños "MOCTEZUMA" Partió su Pastel con ellos y les ofreció PIZZA Del negocio de sus papás "CIELITO LINDO" De Susy Fuentes y Pac

¡FELICITADA! Amorosamente por su esposo Dr. Fernando Morales Cansino de su pequeña nena LEIA Morales de sus padres Enrique Herrera y Maru Tepale de Herrera y de su hermano Mtro. Luis Enrique Herrera y su esposa la Lic. Liz. Posteriormente le fue festejado su día en conocido lugar. CUMPLIÓ AÑOS La Lic. En Planeación Urbana y Regional ERÉNDIRA FIERRO CORONA Y Tempranamente recibió FELICITACIONES! De su mamá La Mtra. Virginia Corona de Fierro de hermanos, Sergio, Xóchitl y Cuauhtémoc, primos, sobrinos y demás familiares, así mismo recibió estas mismas de amistades y personas que la estiman y aprecian... CUMPLIÓ AÑOS La señora NATY CORREA MERLOS Y Fue ¡FELICITADA! Con mucho cariño por sus hijos entre ellos de Lorena Zepeda y su esposo Luis Enrique López Portillo y nietos como de sus hermanos Berenice, Leticia y Alex Correa y de demás familiares y amistades... CUMPLIÓ AÑOS La Maestra KARLA NEGRETE SOSA Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo el Lic. Raúl Sandoval Morales y de su nena hermosa VALENTINA y suegros la Mtra. Ma. Del Carmen Morales Pallares y Raúl Sandoval y demás familiares, que le desearon todo lo mejor... CUMPLIÓ AÑOS La gran amiga MARIBEL GÓMEZ DE ESTRADAY Recibió ¡FELICITACIONES! Con mucho, cariño de su esposo Alejandro Estrada de su hija Alejandra y de su hermana, así mismo recibió muestras de estimación y afecto de sus demás familiares y compañeros de trabajo de la Clínica Hospital ISSSTE... Se nos termina el espacio y nos vamos, no sin antes dejar este Mensaje: SI NO TIENES LA FELICIDAD DESEADA, ESPÉRALA PRONTO ¡LEGARÁ Y TRATA DE EMPEZAR A SER FELIZ DESDE HOY... ¡SEAN FELICES!...



Toluca, Mex., CUMPLIÓ AÑOS La LIC. JEANNETTE HERRERA DE MORALES Y Fue ¡FELICITADA! Amorosamente por su esposo el DR. Fernando Morales de su nena LEIA De sus padres y fam.

GÓMEZ MONDRAGÓN Y Fue festejado con una gran fiesta por sus padres el M.V. Rigoberto Gómez Fuentes, la Mtra. Yovis Mondragón de Gómez de su tía La Dra. Verónica Gómez Fuentes, Mary Coronel y su hermanita Joshi Gómez Mondragón y apoyando con su gran arreglo Yesi Del personaje «MINECRAFT» En LONA Impresa por su tío René Serrano Fuentes en MD. PUBLICIDAD. Su fiesta se llevó a cabo en el Centro de Juegos diversos «JOY TIME.» Su primo César Iádeo Serrano Fuentes y Joshi disfrutaron a lo máximo de todos. Y apago la vela encendida de su Pastel acompañado con todos sus invitados, entregándoles sus respectivos aguilaldos de recuerdo. Estuvieron entre ellos su Abuelita MINE y demás familiares... CUMPLIÓ 5 AÑITOS El niño IAN LEONARDO GONZÁLEZ FUENTES Y Fue festejado por sus compañeros del Colegio Jardín de niños MOCTEZUMA Desde luego todos disfrutaron de unas exquisitas pizzas que llevaron del negocio de sus papás la Mtra. Susy Fuentes Velásquez, Paco González y de su hermanito IKER que se llama «CIELO MIO». Encontrándose muy felices todos ellos y lo acompañaron a Partir su Pastel. Quedando pendiente su festejo por sus padres. ¡FELICIDADES, LEO!... CUMPLIÓ AÑOS EL Conocido Zitacuarenses PEDRO CARRANZA GARCÍA Y Recibió de sus hijas ¡FELICITACIONES! Con mucho cariño de hermanos el Mtro. Chucho Carranza García y familia de Lupita Carranza García y familia de sobrinos y demás familiares. Así mismo recibió parabienes de amistades del ámbito cultural y social... Toluca, Mex... AL CUMPLIR AÑOS La Lic. JEANNETTE HERRERA DE MORALES Fue

CUMPLIÓ 7 AÑITOS El niño CARLITOS GÓMEZ MONDRAGÓN Y Fue festejado en el Centro de Juegos «JOY TIME» Con arreglos de «MINECRAFT» Por sus papás MV. Rigoberto Gómez, Yovis Mondragón y por su tía VERO.



CUMPLIÓ 7 AÑITOS EL NIÑO CARLITOS GÓMEZ MONDRAGÓN Y Fue festejado en el Centro de Juegos «JOY TIME» Con arreglos de «MINECRAFT» Por sus papás MV. Rigoberto Gómez, Yovis Mondragón y por su tía VERO.



¡¡MUCHAS FELICIDADES!! ¡A Integrantes, equipo de trabajo, Locutores y Personal de «RADIO ZITACUARO»! Que celebraron el DÍA INTERNACIONAL DE LA RADIO.



CUMPLIÓ AÑOS EL DR. EDUARDO CARMONA Y Fue ¡FELICITADO! Por su esposa Lic. Sonia Rivas Espitia de hijos y familiares y amistades, y celebró su día en conocido lugar.



CUMPLIÓ AÑOS PEDRO CARRANZA GARCÍA Y Recibió ¡FELICITACIONES! De sus hijas con mucho cariño de hnos. Maestro Chucho Carranza y fam. de Lupita Carranza y fam. y de amistades.



AL CUMPLIR AÑOS CARLITOS GÓMEZ MONDRAGÓN En su fiesta estuvo acompañado de su hermanita JOSHI DE TADEITO Primos y amiguitos. Aquí dispuesto a APAGAR LA VELA De su PASTEL.



CUMPLIÓ AÑOS La Mtra. KARLA NEGRETE SOSA DE SANDOVAL. Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo el Lic. Raúl Sandoval Morales de su nena Valentina y de padres Raúl Sandoval y Carmen Morales.



AL CUMPLIR AÑOS La amiga MARIBEL GÓMEZ CASTAÑEDA Recibió ¡FELICITACIONES! Con cariño por su esposo Alejandro Estrada de su hija Alejandra y de compañeros del ISSSTE.



CUMPLIÓ AÑOS EL Joven ANTHONY IXTLAHUAC RODRÍGUEZ Y Tempranamente fue ¡FELICITADO! Con amor por su papá el Lic. Juan Antonio Ixtlahuac Orihuela de su abuelita Paty Orihuela de tíos y demás familiares.



CUMPLIÓ AÑOS La Lic. En Planeación Urb y Reg. ERÉNDIRA FIERRO CORONA Y Recibió ¡FELICITACIONES! Con cariño de mamá la Mtra. Vicky Corona de hnos. Sergio, Xóchitl, Cuauhtémoc y familiares.



AL CUMPLIR AÑOS La señora NATY CORREA MERLOS Recibió ¡FELICITACIONES! Con amor de sus hijos en especial de Lorena Zepeda con su esposo Luis Enrique y hijos y hnos. Berenice, Lety, Alex.

Vapear te dejará sin aliento; Gobierno de Michoacán arranca campaña para evitar uso

- De 2022 a 2024 se han asegurado 5 mil 789 vapeadores en Michoacán



El Gobierno de Michoacán arrancó la campaña "Vapear te dejará sin aliento", para proteger la salud de las infancias y adolescencias, ante los riesgos que implica el uso de estos dispositivos que, por ley, se encuentran prohibidos y que se venden de manera ilegal, destacó el secretario de Salud, Lázaro Cortés Rangel.

Morelia, Michoacán, 13 de febrero de 2025 - El Gobierno de Michoacán arrancó la campaña "Vapear te dejará sin aliento", para proteger la salud de las infancias y adolescencias, ante los riesgos que implica

el uso de estos dispositivos que, por ley, se encuentran prohibidos y que se venden de manera ilegal, destacó el secretario de Salud, Lázaro Cortés Rangel.

En conferencia de prensa encabezada por

la coordinadora de Comunicación, Záyin Dáleth Villavicencio Sánchez y en presencia del comisionado Estatal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios, Heber Flores Leal, informó que esta campaña se desarrolla de manera conjunta entre las secretarías de Salud (SSM) y de Educación del Estado (SEE).

Cortés Rangel explicó que los vapeadores contienen sustancias nocivas para la salud humana como dimetil éter, linalool, eugenol y alcohol bencílico, mismas que son empleadas para quemar verrugas, productos químicos, cosméticos o insecticidas para moscas y cucarachas.

Alertó que esto genera daños respiratorios por inflamación del tejido pulmonar, cardiovasculares, por ocasionar cambios en la circulación sanguínea y afectaciones mutagénicas que aumentan el riesgo de cáncer, luego de que cada cartucho de vapeador contiene cinco por ciento de sal de nicotina, equivalente a entre uno y tres paquetes de cigarrillos.

En tanto, el comisionado Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios aportó que de noviembre de 2022 a noviembre de 2024 se han verificado 65 establecimientos y se han asegurado 3 mil 474 dispositivos por parte de la Coepris, mientras que la Guardia Nacional incautó 2 mil 315 vapeadores.

Detalló que este año se aseguraron en el Puerto de Lázaro Cárdenas, en conjunto con la Aduana, líquidos viscosos translúcidos de colores y aroma dulce. Y se sabe que en su análisis contienen: nicotina, glicerina refinada, 1-etil- 3piperidional, azúcares, saborizantes y aromatizantes, con un cálculo aproximado de 130 mil dispositivos asegurados.

Refirió que se tiene conocimiento de que uno de cada siete estudiantes de secundaria utiliza los vapeadores; mientras que en bachillerato uno de cada 30, lo cual es riesgoso sin importar la edad de los usuarios.

Expuso que en la línea 800 841 45 54 se puede denunciar a aquellos establecimientos que incurren en la venta de dichos productos; a través del correo denuncias.coepris@salud.michoacan.gob.mx, o directamente en las oficinas de la Coepris, ubicadas Miguel Arreola #177, colonia Poblado Ocolusen, en Morelia.



Ahh Chingá...!

Ventajas y desventajas de utilizar ropa interior. La ropa interior actúa como una barrera protectora entre la piel y la ropa externa, ayudando a evitar rozaduras e irritaciones. el uso de calzoncillos puede brindar apoyo a los genitales y contribuir a mantener una mejor higiene al absorber el sudor. El uso de ropa íntima apretada y confeccionada con materiales que no permiten la transpiración, como el nylon, podría incrementar el riesgo de infecciones vaginales e irritaciones cutáneas si está elaborada con materiales sintéticos. Beneficios de no llevar ropa interior. Mejora del flujo sanguíneo. Para las mujeres, dormir sin esta prenda puede reducir la probabilidad de infecciones vaginales, al facilitar una mejor ventilación y mantener la zona seca. Desventajas, no llevar ropa interior el contacto directo con ciertos tejidos podría incrementar el riesgo de dermatitis de contacto. La ropa interior absorbe el sudor y las secreciones, manteniendo más limpia la ropa exterior. Al no contar con esta barrera, existe la posibilidad de que el sudor y las secreciones se acumulen en la ropa exterior, lo que podría resultar incómodo y poco higiénico

Ventajas y desventajas de utilizar ropa interior

CONSULTORIO V.I.D.A.

Valoración Integral Diagnóstica Avanzada

Responsable
Dr. Juan Daniel Cruz Munguía

Egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana de la CD. MX.
Diplomado en Diabetes Hipertensión e Hiperuricemia por el ITESM campus CD. MX.
Certificado en Advanced Trauma Life Support (ATLS) por el American College of Surgeons.

¿Presión Arterial ALTA? ¿Palpitaciones o dolor en el Pecho?

Realizamos estos estudios

- M.A.P.A.
- Electrocardiograma
- Holter

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

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

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

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

Comunidades indígenas, ejemplo en certificación de huertas de aguacate: Bedolla

Morelia, Michoacán, 13 de febrero de 2025.- Tras puntualizar que las comunidades indígenas de San Juan Nuevo, en Nuevo Parangaricutiro y Sicuicho, municipio de Los Reyes, han avanzado en la certificación Proforest Avocado de sus huertas de aguacate, el gobernador señaló que son un ejemplo en dicho proceso.

Detalló que estas comunidades han certificado hasta el momento alrededor de 250 huertas de aguacate, con lo cual se determina que se encuentran ubicadas en sitios que no fueron deforestados desde el año 2018 que se toma como base.

Ramírez Bedolla expuso que lo anterior es posible establecerse gracias al Guardián Forestal, sistema de vigilancia satelital con el cual se observan de manera continua y permanente, las 6 millones de hectáreas que comprende el territorio michoacano.

Explicó que el proceso de certificación Proforest Avocado es voluntario y con ello, se confirma que el fruto proviene de huertas que se encuentran libres de deforestación, cambio de uso de suelo y daños a los bosques de la entidad.

Además, el mandatario refirió que, organismos internacionales han exigido a cadenas comerciales, que el aguacate que ofertan, cuente con esta certificación.



Tras puntualizar que las comunidades indígenas de San Juan Nuevo, en Nuevo Parangaricutiro y Sicuicho, municipio de Los Reyes, han avanzado en la certificación Proforest Avocado de sus huertas de aguacate, el gobernador señaló que son un ejemplo en dicho proceso.

Agrónomos celebrarán su día con jornada de conferencias

- Participarán especialistas en diversos temas

H. Zitácuaro Michoacán, 14 de febrero de 2025._ Por: Guadalupe Solache Rebollo. El próximo 21 de febrero, agrónomos de Zitácuaro y la región celebrarán su día con una serie de conferencias.

La actividad se realizará en el conalep plantel 240 y comenzará en punto de las 9 de la mañana.

Así lo dieron a conocer Víctor Torres, Jaime Díaz Vazquez, Alfonsina Cobarubias Damian, así como Javier Torres de Visión Cero.

Sobre las conferencias éstas serán: "Manejo del fuego" por una doctora de la UNAM campus Morelia, "Uso de las nuevas tecnologías" como drones, "Diversidad productiva" como sistemas agro forestales", "Contaminación e importancia del agua en el río San Isidro" y la última ponencia será "Inocuidad alimentaria".

Los agrónomos presentes destacaron que trataron de abarcar con las conferencias todos los temas de los recursos naturales que van desde el suelo, agua, el agro y la parte forestal.

Coincidieron que el papel del agrónomo en los últimos años ha sido fundamental, ya que en diferentes niveles este sector ha emprendido acciones que tienen que ver con mitigar las afectaciones del cambio climático.

Asimismo invitaron a la población a ser parte de estas actividades y conocer temas vitales para el cuidado del medio ambiente.



El próximo 21 de febrero, agrónomos de Zitácuaro y la región celebrarán su día con una serie de conferencias.

Arena Suelta SOBRIO

La sobriedad adamas de ser ese estado en el que no existe presencia de alcoholismo en el cuerpo, refiere a lo que no tiene adornos innecesarios, que es a la vista agradable y que presenta casi en su naturaleza un valor estético de alta valía. Es sobrio aquel o aquella cuyas características en su vestir no son llamativas ni estridentes, si no que en los colores y telas se muestra delicado, sencillo y agradable.

La moderación es una característica también intrínseca a la sobriedad, sobre todo si hacemos referencia a no usar más de lo que



no se debe, lo que aplica lo mismo en las palabras, en las que no habremos de mencionar salvo lo que sea necesario, que en la bebida en la que no se excederá hasta encontrar el desacierto, si no antes procurar encontrarse en estado de lucidez en todos los sentidos. Ésta característica es una de las que posiblemente más se pierda, y más se pide que llegar a pedir que se impida, pues especialmente las bebidas alcohólicas, los comerciales televisivos y otras campañas anotan y subrayan el no excederse, y sin embargo tal es el grado de la adicción y el descontrol que por muchas cuestiones; cosa tan necesaria, es perdida y abandonada por muchas y muchos.

Ser un hombre o mujer con temple, es procurar el equilibrio es no enfurecerse a la primera, ni desbordarse de emociones sin sentido, y justamente la sobriedad logra como resultado la templanza, evitando el exceso, abonando al acomodamiento y limitándonos a la satisfacción frente a las pasiones o los deseos. De modo que, debemos mostrar ser más templados en cada momento en los que debamos tomar decisiones, o actuar, pues aquella persona que estando molesto con alguien toma un partido, es posible que lo que esté fuera de control con el sujeto sea desquitarse.

Cada que vivimos la experiencia de ver algo que nos gusta, tiene que ver con la sobriedad, pues en la cosa, la persona, el objeto, no hay excesos sino moderación, tampoco es superfluo, es decir tiene una utilidad o más en concreto desempeña una función, así la camisa blanca del ropero, será más pronto utilizada que la de color amarillo que se adquirió en la última campaña de moda. Siendo realistas no es complicado ser hombres y mujeres que cuiden no ser arrollados por el coraje de otros ni el propio, pues bien, controlada la respiración, los momentos y viviendo en la calma hemos de erigirnos con cautela y prudencia volviéndonos sobrios.

En prácticamente todos los lugares en los que vivimos hay elementos, personas y cosas que pueden hacernos perder la cabeza, por ejemplo el caer en el consumo en exceso de alcohol, justificándola en un abandono, en la depresión, por sentirnos culpables de un maltrato o secuelas de la niñez y otras escenas que nos hace perdersnos fácilmente en el coraje, vamos, hasta el señor que casi te atropella, o quien se cruzó la calle en un alto, la rabia o la cólera, por falta de disciplina emocional, culpamos a los demás de habernos echado a perder el día, y mandamos a la borda la sobriedad, por lo tanto nos volvemos mujeres y hombres que le dan toda la importancia a lo accesorio, sin importarnos nada, y cedemos a todo a todas esas conductas que no debiéramos.

Para saber en la vida lo que es necesario y lo que no se ocupa, se requiere de madurez y es justamente el sujeto sobrio el que identifica lo que es, y aquello que esta demás, no es tan complicado ir a al mercado y con una lista saber justo que se tiene que adquirir, si de pronto algo se antoja o nos gusta podría hacerse una excepción, pero nunca muchas más, pues realizar este ejemplo encamina al habito, cualidad y hasta valor de no poseer de más, no perder el tiempo optimizando minutos y conduciéndonos correctamente abrazando lo que nos es importante sin despilfarrar.

No es justo ni posible seguir quejándonos de todo y por todo, sin aportar, y una manera de hacerlo es sacando la billetera indiscriminadamente, pero si evitando el egoísmo, dejar de pensar sólo para uno mismo, no dejamos arrastrar a la sociedad del consumo por el consumo, o satisfacer caprichos, pues el carácter que el mundo nos pide en todos los aspectos es aquel en el que al vagabundo se le estreche la mano y con la otra se entregue pan, al impostor se le quite la máscara y a los buenos se les haga brillar.

Acusado de golpear a su tía Ángel "N" y de tentativa de violación y lesiones calificadas

- El imputado ingresó al domicilio de la víctima, a quien golpeó con diversos objetos y después intentó atacar sexualmente.

Zitácuaro, Michoacán, a 10 de febrero de 2025.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE), a través de la Fiscalía Regional de Zitácuaro, obtuvo de un Juez de Control vinculación a proceso en contra de Ángel "N", de 18 años de edad, por su presunta participación en los delitos de tentativa de violación y lesiones calificadas, cometidos en agravio de su tía, en este municipio.

De acuerdo con las investigaciones, el 7 de septiembre del año pasado, la víctima, de 45 años de edad, se encontraba en su domicilio cuando arribó su sobrino, Ángel "N", quien comenzó a golpearla con diversos objetos para después intentar atacarla sexualmente. Posteriormente, el imputado la amenazó y se retiró del lugar.

Estos hechos fueron denunciados ante la Fiscalía Regional, donde se integró la Carpeta de Investigación, en la que se reunieron datos de prueba de la posible participación del imputado en el delito, quien fue presentado ante el Juez de Control mediante citación.

En audiencia, el órgano jurisdiccional resolvió vincularlo a proceso; le impuso prisión preventiva justificada y estableció un plazo de un mes para el cierre de la investigación complementaria.

Fiscalía Michoacán refrenda su compromiso de garantizar a las mujeres michoacanas su derecho de acceso a la justicia, pronta, expedita y libre de revictimización.

Se incendia camión de pasajeros en Indaparapeo

+ Los usuarios y el chofer descendieron de la unidad; no hubo lesionados.

+ Los bomberos atendieron la emergencia.

Indaparapeo, Mich., 13 de febrero de 2025.- Debido a una aparente falla mecánica, un camión de pasajeros comenzó a incendiarse cuando circulaba sobre la carretera Charo-Queréndaro. Afortunadamente no hubo personas lesionadas, comentaron autoridades policiales y de rescate.

El hecho ocurrió la tarde de este miércoles a la altura del sitio conocido como Los Naranjitos, dentro del municipio de Indaparapeo. Al darse cuenta del humo y lumbre en la unidad, el chofer detuvo el avance e indicó a los pasajeros que descendieran para ponerse a salvo.

La situación fue reportada al número de emergencias, posteriormente arribaron los bomberos locales, quienes combatieron la quemazón y la sofocaron.

Se apreció que el automotor es de los denominados Coordinados, el cual terminó parcialmente perjudicado por las llamas. Por último, el vehículo fue retirado por una grúa.



Debido a una aparente falla mecánica, un camión de pasajeros comenzó a incendiarse cuando circulaba sobre la carretera Charo-Queréndaro. Afortunadamente no hubo personas lesionadas, comentaron autoridades policiales y de rescate.

Joven dona órganos y regala vida a 5 persona: SSM

- Falleció a causa de un accidente en motocicleta

Morelia, Michoacán, a 14 de febrero de 2025.- El Hospital General "Dr. Miguel Silva" de Morelia, de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), llevó a cabo una procuración multiorgánica, gracias a la generosidad de la familia de un joven de 22 años, que falleció a causa de un accidente en motocicleta.

Uno de los riñones se queda para ser trasplantado en el mismo hospital, el otro riñón junto con el hígado fue enviado al Hospital General de México y ambas córneas fueron enviadas al Hospital General de Uruapan, para mejorar la calidad de vida de varios pacientes que se encuentran en lista de espera de un trasplante.

El Centro Regulador de Urgencias Médicas (CRUM), en colaboración con la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), coordinó el traslado de los órganos, utilizando helicópteros de la Dirección de Servicios Aéreos del Gobierno de Michoacán.

La SSM agradece y reconoce a la familia del donante por su altruismo y por brindar una oportunidad de vida a otros pacientes. Asimismo, distingue la labor del equipo de trasplantes por su profesionalismo y dedicación.

La donación de órganos es un acto de amor que puede salvar vidas, por lo que la Secretaría de Salud de Michoacán invita a la población a reflexionar sobre la importancia de esto y de manifestar su voluntad para ser donantes.



El Hospital General "Dr. Miguel Silva" de Morelia, de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), llevó a cabo una procuración multiorgánica, gracias a la generosidad de la familia de un joven de 22 años, que falleció a causa de un accidente en motocicleta.

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

neurocirugía / cirugía de columna

NOVA DIRECCIÓN

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