

Mayo 31, 2020, Año 32
No. 640
Costo \$10.00

Revista Plural hecha por Periodistas Singulares

Ágora

mexiquense



**EL TABACO
CAUSA MÁS
MUERTES QUE
EL COVID-19**

¿EVOLUCIÓN?

·Revistas·Libretas·Agendas Volantes
Tarjetas de presentación·Carteles·Hojas Membretadas
·Libros·Diseño Gráfico·Promocionales·
Producción Audiovisual Credenciales·Fólderes·Calendarios·
Etiquetas Vinilonas ·Dípticos ·Tabloides



01 (722) 272 7430 / 918 3915



www.agoraweb.mx



editora_agora@yahoo.com.mx



Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec,
Toluca, Edo. de México.



@Agorawebmx



@Agorawebmx



Agora webmx

Contenido

JORGE HERNÁNDEZ OCHOA
NUEVA PANDEMIA: EL AMOR NO
PUDO RESISTIR LA CUARENTENA 3

FELISABELL HOLTEN
¿EVOLUCIÓN? 8

EL PARTENÓN
TIPS SALUDABLES DURANTE LA
PANDEMIA DEL COVID-19 I

RESUMEN DEPORTIVO
"EL ROBERT" 12

FELIPE PÉREZ ÁVILA
LINEA DE FUEGO 14

¡Adquiera su revista en puestos de periódicos!

Directorio

Lic. Felipe Pérez Ávila
Director Editor

(Miembro activo de la Asociación de Periodistas del Valle de Toluca)

Lic. Eder Pérez Hernández
Director Adjunto

Ing. Fabricio Pérez Hernández
Director

Diseño: L.D.G. José Antonio Vega Salazar

Responsables de impresión y acabados: Rafael Ayala / Fernando González M. / Luis I. Contrado Sánchez

Oficinas y talleres: Priv. de Hidalgo No. 6, Santiago Miltepec, Toluca, México. Tel.: 272 74 30 / 918 39 15
Correo electrónico: agora_revista@yahoo.com.mx

Registrada ante la Dirección General del Derecho de Autor, según consta en el número de oficio 206/98.352.
Renovación de la Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2007-020614502500-102. Certificado de
Licitud de Título 4258, Certificado de Licitud de Contenido 3469, Expediente 1/4 32"89"/6222.



NUEVA PANDEMIA: EL AMOR NO PUDO RESISTIR LA CUARENTENA

POR JORGE HERNANDEZ OCHOA



.- Los hijos se convierten en un problema porque los padres dejaron salir el amor.

.- Dejaron pasar la gran oportunidad de su vida para el reencuentro social.

.- El amor todo lo puede, todo lo perdona; El amor resiste todo y nos fortalece.

“Como saetas en manos del valiente, así son los hijos habidos en la juventud. Bienaventurado el hombre que llenó su aljaba de ellos...”(sal.27:4).

Que hermoso, tomar en consideración lo que dice el salmista y llevarlo a la práctica: Amar a nuestros hijos. Tomarse el tiempo necesario, no por obligación, sino por amor, para estar con ellos; darles calidad de vida y escucharlos con atención.

Este tiempo de cuarentena, en lugar de quejarnos, debería ser usado para detener la vorágine en que nos encontramos y meditar sobre nuestra conducta hacia los demás, sobre todo a los que conviven con nosotros bajo el mismo techo y que, al parecer, se convierten en unos verdaderos desconocidos.

Quizá sin advertirlo dejamos que el tiempo pase; salimos a desarrollar nuestras actividades cuando

los niños ya se fueron a la escuela, regresamos cuando los niños están dormidos. Pensamos que estamos cumpliendo porque aportamos lo necesario para el sostenimiento del hogar. No falta alimento, ropa y diversión. ¡pero falta el amor!. Papá solo está con los hijos el domingo y... solo unos minutos porque el señor tiene que descansar. No permite que sus hijos le expongan sus necesidades, que conversen sobre esas pequeñas cosas que, si para los adultos resultan nimiedades, para los niños son parte importante de la vida.

Todo el mundo se queja de la pandemia. No faltan los que la consideran una maldición para la humanidad. Otros que se dicen “creyentes”, culpan a Dios por permitir que el maldito virus haya cambiado la forma de vida y nos mantenga encerrados en casa, sin tener “nada que hacer” y soportando a estos “escuincles” que dan mucha lata.

La madre, por su parte, acostumbrada a estar sola durante casi todo el día, ahora se “vuelve loca” con los gritos de los niños y las demandas del marido al que, antes solo veía por las noches y casi sin comunicación.

Ahora son una lata. La casa es un desastre. Nada está en lugar. Las protestas han entrado echando fuera al amor. Ya no hay amor dentro de ese hogar. La madre presume que ella siempre ha educado a sus hijos cristianamente, les enseña genética: “Eres igual que tu padre...”; les enseña a orar: “ruégale a Dios que tu padre no se entere...”. Ella cree que está cumpliendo con su deber de madre pero...

Este tiempo, que debería ser la mejor oportunidad para el reencuentro de la pareja, para la convivencia y en entendimiento entre los padres y con los hijos,





se ha convertido en la “peor pesadilla” y la mejor demostración que nadie ha entendido la realidad.

Los tiempos que corren son otros. En nada se parecen a los que vivieron mis padres o mis abuelos. El mundo es otros. La tecnología, los medios de comunicación, el acceso a información que no sabemos como usar, nos llevan a sepultar las cosas espirituales y dejarnos llevar por el materialismo.

Ya no existe el noviazgo entre jóvenes para conocerse y llegar a formar una familia. Se ha impuesto eso que llaman “amor libre” que ni es libre ni es amor. El matrimonio es “cosa pasada de moda”. Consideran ridículo al novio que pretende llevarle serenata a la joven que está pretendiendo. Regalar un ramo de flores en señal de pretenso amor, es ponerse en ridículo ante los demás.

Los especialistas nos aseguran que, al terminar esta pandemia, nos llegará otra, tan grave o más

que la actual. Es la pandemia de divorcios. Las parejas que ahora pasan el día protestando por todo, agrediendo uno a los otros, solo esperan el momento en que puedan salir a la calle para demandar el divorcio. El gripe de moda entre esos matrimonios es : “Basta, no aguanto más. Me largo, con tu madre o con la mía pero me largo...”

Sucede que en esas parejas nunca existió el amor. Y si alguna vez hubo algo parecido al amor desapareció para dar paso a las agresiones.

“Si Dios no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican; si Dios no guardare la ciudad, en vano vela la guardia...”

Meditemos un poco: busquemos la manera de entender que lo que está sucediendo no es un castigo divino, más bien, es una nueva oportunidad para enmendar el camino, volver los ojos a nuestro creador y buscar la reconciliación. Iniciar una nueva vida en la que Dios esté en primer lugar, luego la familia actuar en consecuencia.





COVID-19

obliga al sector restaurantero a reinventarse

- *Chefs y dueños de restaurantes de México, España, Alemania y Finlandia participaron en el panel “Retos del sector restaurantero y su regreso a la normalidad”, que se transmitió en vivo a través de la página de Facebook de la Universidad Autónoma del Estado de México.*

. La pandemia de COVID-19 obliga al sector restaurantero a una reinvención de la oferta gastronómica, a restauranteros y proveedores les exige ser sensibles y solidarios, así como a incentivar el consumo local, sostuvieron chefs y dueños de restaurantes de México, España, Alemania y Finlandia.

Al participar en el panel “Retos del sector restaurantero y su regreso a la normalidad”, que se transmitió en vivo a través de la página de Facebook de la Universidad Autónoma del Estado de México, el sumiller y jefe de sala del restaurante español “Pelegrí”, Rafael Pérez Domingo, afirmó que entre los cambios a realizarse tras la contingencia sanitaria destacan la creación de cartas virtuales, que sustituirán a las físicas, y el mayor distanciamiento entre comensales.

En este ejercicio, convocado por la Facultad de Turismo y Gastronomía de la UAEM y moderado por la investigadora universitaria Arlén Sánchez Valdés, el chef del restaurante “Mex-Mex” de Finlandia, Eder Rodríguez Esquivel, destacó que los meses de confinamiento en este país europeo exigieron a su establecimiento la renovación, mediante entregas a domicilio y comida para llevar, lo que implicó un esfuerzo para que los alimentos llegaran en óptimas condiciones a los clientes.



La gerente general del restaurante mexicano “Condesa” en Alemania, Alma Pastrana Gallardo, detalló que tras el confinamiento, el principal reto es regresar con propuestas que se ajusten a las necesidades actuales, así como mejorar la experiencia de los clientes, que pese a las restricciones solicitan un ambiente acogedor entre amigos y familia.

El jefe de cocina en el restaurante español “Boróa”, Ander Unda Ibarrondo, enfatizó que la ocupación de hasta 50 por ciento en los restaurantes será un desafío económico para el sector, por lo que se prevé la oferta y diversificación de servicios, sin que ello implique la pérdida de la identidad de los negocios.

El dueño del restaurante “Apapacho” en Toluca, David Adrián Montoya Ayon, indicó que en México se esperan lineamientos tales como incentivar el pago electrónico, portar cubrebocas, el uso de tapetes sanitizantes y evitar montajes en mesa, entre otras restricciones que ya se aplican en diversos países.

El gerente y jefe cocina del restaurante español “La Sequieta”, Sebastián Romero Pozo, expresó que las entregas a domicilio representan un costo adicional para los empresarios, debido al empaque y entrega; sin embargo, conscientes de la situación económica que prevalece, debe optarse por no incrementar los precios a los clientes.

¿EVOLUCIÓN?

Por: Felisabell Holten

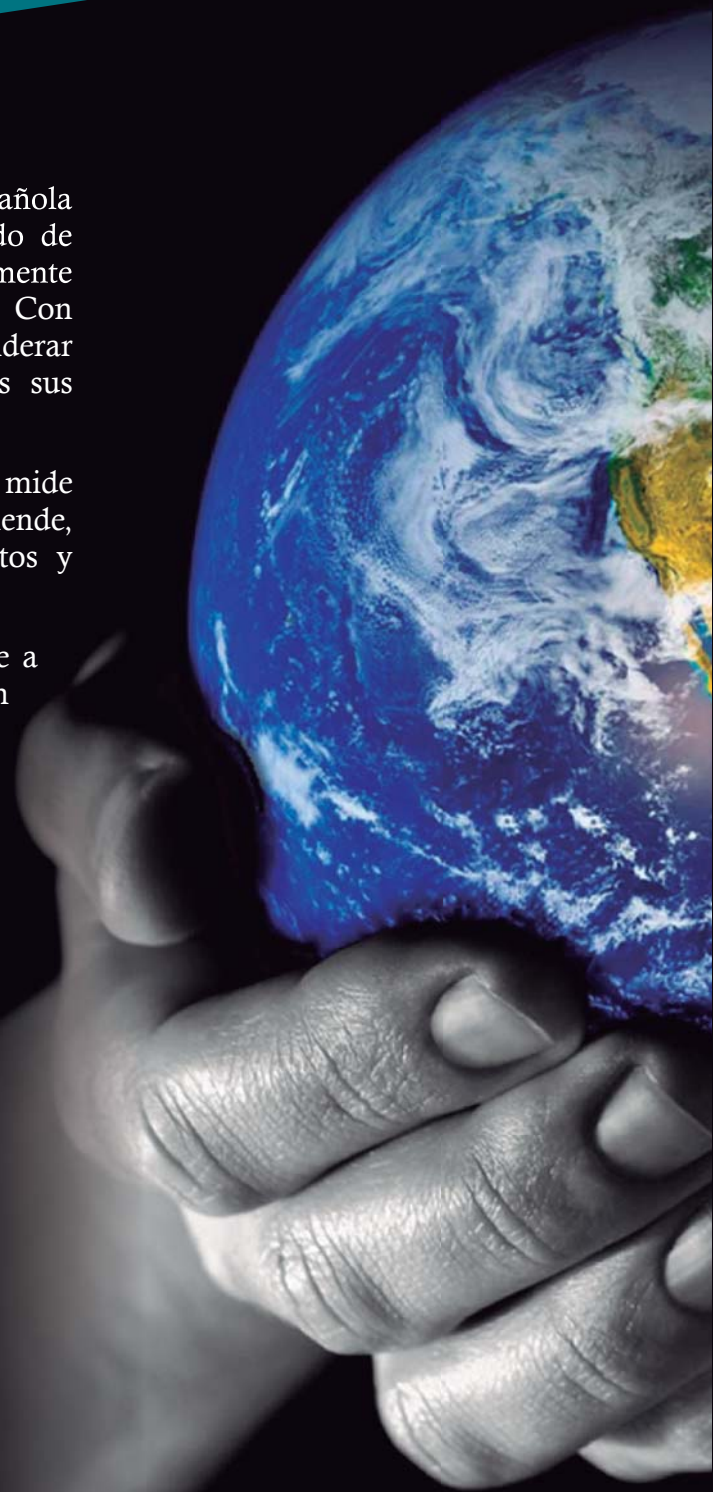
Para nuestro diccionario oficial de la Lengua Española (el DRAE), evolucionar significa desarrollarse pasando de un estado a otro. Esta definición no implica necesariamente crecer, o ir hacia rumbos más prometedores, positivos. Con todo, valdría la pena preguntarnos si podemos considerar como evolución la transición humana que en todos sus aspectos estamos viviendo.

Hace tiempo que la altura de una comunidad humana se mide por su grado de civilización. Y por civilización se entiende, especialmente, su avance tecnológico y el de sus ritos y costumbres.

Al respecto del avance tecnológico, hoy estamos frente a órganos humanos producidos a través de impresión 3D; súper autos, robots que fungen como mascotas, trabajadores, plantas desalinizadoras que intentan paliar el desperdicio inconsciente que hemos hecho del agua... Avances, novedades, muestras del poderío humano, de su lado racional, de los alcances de su tecnología...

Y mientras la tecnología avanza, también va hacia adelante el calentamiento terrestre, y apenas intentamos refrenar la contaminación ahorrando popotes y reeducándonos en el uso de las bolsas de plástico.

Estamos también, desde hace varios años, frente a las intenciones de poblar la luna terrestre o los satélites de otros planetas, con la ligereza de quien ha agotado los recursos de su hogar y ahora simplemente quiere abandonarlo para perpetuar su poderío y replicar



ahora, en un nuevo sitio, sus malos hábitos. ¡Poblar otro planeta porque nos hemos acabado el nuestro! Qué forma de escabullirse gratuitamente de las consecuencias.

En cuanto a nuestro grado de “civilización” cultural y social, hemos tornado las antiguas pieles prehistóricas por atavíos hechos en el mejor de los casos por Gucci. Usamos tenedores y no las manos, y hasta hemos “civilizado” nuestra comunicación haciendo accesoria la presencia física del otro. Nos hablamos y amamos a distancia... Esos somos los humanos del siglo XXI.

Pero, entre la robótica, el glamour del internet y los drones, ¿no somos capaces de estar en una habitación en silencio, calmando la mente! Necesitamos de atmósferas específicas y de montañas de materia para ser felices, o creer que lo somos. Hemos perdido la capacidad de asombro, de compasión por los otros. Vivimos en la era de la individualidad, el ego, el dinero, el menor esfuerzo y los contenidos digitales.

Así, planeta y conciencia van decreciendo mientras se lanza el último modelo del teléfono de la manzana mordida (ya sabe usted cuál); se perfeccionan drones y se promueve el avance de la inteligencia artificial, gadgets, bólidos... ¿Es todo esto evolución? Usted tiene la última palabra.



Editorial

De repente Los Estados Unidos se vieron inmersos en tremendos problemas sociales, la muerte de un afroamericano de manos de un policía, desató una ola de violencia en más de 50 ciudades del citado país.

Todo ello se viene a sumar al enorme problema originado por el **COVID 19**, las cifras indican que los EE UU son el país con más alto número de contagios y muertes y ahora con las protestas que conllevan cientos de personas que obviamente no conservan una sana distancia se augura que aumentará el número de contagios.

Realmente el presidente Trump se encuentra en un callejón sin salida y cada día se ven más lejanos sus aspiraciones de reelegirse.

Muy aparte de sus aspiraciones personales, su país pasa por uno de los peores momentos de su historia y es algo que preocupa a todo el mundo.

La preocupación alcanzó en especial a nuestro país, todos sabemos que cuando a Estados Unidos le da tos a México le da pulmonía

TIPS SALUDABLES DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Por: L.N. Ángel Hernández Rojo y
L.N. Maricruz A. Medrano Miranda

Mantener un estilo de vida saludable durante la cuarentena es clave para reforzar el sistema inmunológico, protegernos de enfermedades infecciosas y apoyar en la recuperación.

Así mismo, una dieta correcta y equilibrada es fundamental para reforzar la inmunidad ante la presencia de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, que son factores de riesgo de una mayor morbilidad y mortalidad por el COVID-19. Existen tres claves esenciales con tendencia a la promoción y preservación de una adecuada nutrición, incluida la lactancia materna, las cuales deben formar parte de las estrategias para la prevención de la actual pandemia ocasionada por el virus del SARS COVID-19.



Los 3 pilares a tomar en cuenta en estos días de pandemia:

- ***CUIDA TU ALIMENTACIÓN***

Durante estos días en casa, es el momento ideal para mejorar nuestras habilidades en la cocina y cuidar nuestra alimentación.

- ***CUIDA TUS HÁBITOS***

¿Sueles ir al gimnasio pero no es posible en estos días? ¿Tienes la intención de iniciar la práctica de ejercicio? Aprovecha estos días en casa y usa lo que tengas a la mano para realizar actividad física, puede tomar unas botellas de agua y usarlas como pesas, apóyate de una silla y realiza sentadillas, levantamientos de pierna, etc.

Cuida tu higiene y la de tu hogar.

- ***CUIDA TU MENTE***

Es muy importante. Aprovecha tu tiempo para leer un buen libro, practica algo de yoga, escucha música, ve documentales en internet, descarga un buen artículo científico de tu interés, descansa lo suficiente.

Ya sabes lo que dicen
mens sana in
corpore sano
(Mente sana en
cuerpo sano).

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

CUIDA TUS HÁBITOS

CUIDA TU MENTE

***¿Cómo cuidar de tu
alimentación?***

- Mantén una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos (Frutas y verduras, cereales, alimentos de origen animal, leguminosas, etc.)



- Realiza de 4 a 5 comidas al día, variadas y de pequeño volumen.

- Recuerda bien, lavarte las manos constantemente y sobretodo, antes y después de cocinar.

- Cocina bien los alimentos.

- Desinfecta frutas y verduras.

- Consume alimentos ricos en fibra vegetal.

- Toma alimentos ricos en vitamina C, en el caso de los cítricos consúmenlos en gajos. Evita los jugos naturales e industrializados.

- Consume alimentos ricos en vitamina A (verduras de color verde).

- Consume alimentos ricos en vitaminas del grupo B (cereales integrales y leguminosas).

- Consume alimentos ricos en Zinc (huevos, hortalizas y verduras).

- Consume de 2 a 2.5 litros de agua simple al día.

- Evita los alimentos industrializados o refinados.



Aprendiendo a cuidar mis hábitos.

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, al menos durante 20 segundos.

- Realiza limpieza diaria del hogar con productos desinfectantes, principalmente cloro y sobre todo las superficies de contacto (mesas, manijas, escritorios, controles remotos, sillas y sillones, etc.)

- Lava tu ropa con jabón neutro y no uses la misma ropa todos los días.

- Evita el contacto: es una cuestión de responsabilidad y generosidad.

- Evita tocar superficies de contacto.

- Ventila la casa con frecuencia.





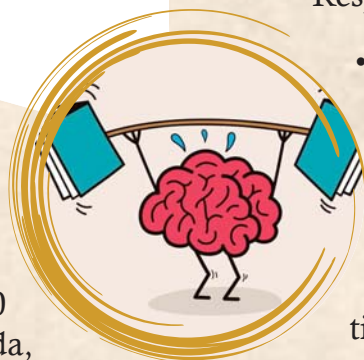
- Evita tocar nariz y boca con las manos.
- Estornuda sobre el interior del codo.
- Realiza ejercicio físico diario al menos 30 minutos. Tren superior: hombros y espalda, brazo, pecho y abdominales. Tren inferior: piernas.
- Diseña un horario de trabajo y ocio.
- Aprovecha el internet: tienes cursos y conferencias gratuitas e interesantes.

Alimenta tu mente.

- Dedica entre 10 a 15 minutos para preparar cómo vas a afrontar cada jornada.
- Hazte un horario y establece el tiempo que le dedicarás a cada una de tus actividades.
- Sé positivo y trabaja para no dejarte llevar por la situación.
- Realiza yoga o ejercicios de relajación al menos durante 30 min al día.
- Dedica al menos una hora para leer un buen libro o algún artículo científico de tu interés. Es otra forma de “viajar”, pensar, crecer y descubrir.
- Recuerda que “La lectura es a la mente lo que el ejercicio al cuerpo”.
- Aprovecha la tecnología para echarte una buena charla con tus amigos y familiares.

- Diviértete con un juego de mesa.
- Mantente activo. No estés con la TV o el celular todo el día.
- Añade paciencia y respeto en la convivencia.

- Respeta el espacio de los demás.



- ¿Tienes alguna conversación pendiente? Igual es el momento perfecto para arreglar las cosas.
- Ya no tienes la excusa del tiempo... ¡HAZLO!

Hoy la crisis le ha brindado una oportunidad a todos los seres humanos, una oportunidad de mejorar en todos los aspectos de nuestras vidas. Lo que pase después seguramente va a redefinir un mundo que ya no va a volver, y probablemente era necesario para sanar como sociedad global. Debemos estar listos para ser más fuertes de mente y cuerpo para afrontar cada situación que se nos presente. Así que, es el momento perfecto para formar nuevos y mejores hábitos de estilo de vida saludable.

No olvidemos que sólo juntos podremos vencer esta pandemia.





GARANTIZA IMSS ESTADO DE MÉXICO ORIENTE ATENCIÓN A LA SALUD SIN DISCRIMINACIÓN

- *En el IMSS se brinda atención sin distingo de preferencia sexual a derechohabientes.*

Este 17 de mayo se conmemora alrededor del mundo el Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia, día en el que ciudadanos y activistas hacen un llamado a la solidaridad, la inclusión y los Derechos Humanos.

Esta fecha tiene un significado especial para la comunidad Lésbica-Gay-Bisexual-Transgénero-Travesti-Transsexual-Intersexual-Queer (LGBTTTIQ) porque el 17 de mayo de 1990 la Asamblea de la OMS eliminó a la homosexualidad de su lista de enfermedades mentales. La conmemoración inició en el 2004 y desde entonces ha aumentado el número de países en donde el evento tiene repercusión.

En este sentido, la Representación del IMSS en el Estado de México Oriente reitera todo su apoyo a la Comunidad LGBTTTIQ y recuerda que sus políticas y atención a la salud se otorgan sin distingo de raza, edad, género o preferencia sexual alguna.

La doctora María de los Ángeles Dichi Romero, Jefa de Prestaciones Médicas, aseguró que en el

Instituto “apoyamos a todas las personas, dando la atención pronta y expedita a quien la solicita, sea cual sea su condición social o preferencia sexual, sin discriminación, dando con equidad atención con calidad, dignidad y respeto”.

Solamente así, dijo, “damos cumplimiento a nuestra razón de ser, que es el promover, prevenir y recuperar la salud de todos nuestros derechohabientes. Así ha sido y así será”.

Destacó que entre la atención que se brinda se han creado protocolos que buscan mejorar la salud de la comunidad LGBTTTIQ y que ha mostrado resultados destacables. “De eso se trata la atención en el IMSS, sin beneficiar a unos sí y a otros no. Todos somos mexicanos y el Instituto es hecho por y para mexicanos”, comentó.

La doctora invitó a los miembros de dicha comunidad a acercarse al IMSS, en donde tendrán siempre a personal que los atenderá sin discriminación y buscando siempre bienestar y mejoría de su salud.



Mayan Oliver, con Arduo Trabajo a Pesar del Confinamiento...

El confinamiento no ha detenido el trabajo de la pentatleta mexiquense Mayan Oliver, quien se enfocan en alcanzar la clasificación a los Juegos Olímpicos de Tokio, tras la suspensión del calendario deportivo para su disciplina.

Acompañada de su hermana Mayran, también pentatleta representante del estado de México, la rutina a pesar del confinamiento y de las restricciones para entrenar hace que sea más motivante y menos monótono el entrenamiento, por lo que considerada no estar en desventaja ya que es una situación global en la que todos los pentatletas se han visto afectados.

Con respecto a los trabajos en casa, detalló que hace acondicionamiento físico, tiro, trabajo en bicicleta estática y algunos ejercicios específicos de cada disciplina, es decir, natación, esgrima, equitación y tiro-carrera.



Boxeo en tiempos de COVID...

El pugilista mexiquense William "El Camarón" Zepeda, continúa dando su máximo esfuerzo para estar en condiciones óptimas y encarar futuras peleas, tras un combate a principios de año, el aislamiento le ha servido de recuperación y mejora en diversos aspectos de sus entrenamientos.

Con apoyo de su entrenador Carlos Enrique Duarte, el púgil de San Mateo Atenco, entrena fuerte para mantenerse en activo, y verle el lado bueno a la contingencia para modificar cosas, repasar, aprender más, perfeccionar y crecer.

Mediante un plan de entrenamiento y complementado con el trabajo a distancia que realiza diariamente, Zepeda Segura señaló que los deportistas se enfrentan a nuevos retos y será responsabilidad de cada uno encararlos.

Por su parte para la pugilista bajacaliforniana Crisna Álvarez, la contingencia sanitaria no es un obstáculo para su preparación rumbo a la conquista del boleto olímpico, y cumpliendo con las indicaciones de quedarse en casa, adaptó un espacio en ella donde entrena.

Mediante un plan de trabajo en el que no se necesita nada más que un tapete y cuerda, adaptó dicho un espacio para hacer ejercicios de fuerza, incluso e incluso con la ayuda de su familia lleva a cabo sesiones de sparring dos veces a la semana, señala la medallista de plata en los Centroamericanos de Barranquilla 2018.

Álvarez Rivera no pierde el objetivo y sigue con la mente puesta en los Juegos Olímpicos, luego de que a una semana y media de su clasificatorio sucediera la suspensión de actividades debido a la pandemia. Sostiene que ya sea en este año o el próximo nos darán tiempo para que estemos en buena forma y buscar el boleto olímpico.

Definen Fechas para Clasificatorios Acuáticos



En el marco de la Copa del Mundo, con sede en Tokio, Japón, que se llevará a cabo del 23 y el 28 de febrero de 2021, es la fecha que determinó la Federación Internacional de Natación (FINA) quien recientemente publicó en sus páginas, las fechas para los preolímpicos de clavados, natación artística y maratón acuático.

La natación artística verá la definición de los pases a la justa veraniega, entre el 4 y el 7 de marzo de 2021, en el Torneo de Calificación que también tendrá sede en Tokio, Japón.

En tanto el preolímpico de maratón de natación tendrá lugar los días 29 y 30 de mayo del 2021, en Fukuoka, Japón.



Pentatleta Mexicano, con miras en el 2021.

Cuidando el aspecto físico y psicológico Manuel Padilla Lazcano, ganador de la Copa del Mundo de Pentatlón Moderno en Sofía 2019, sostiene que “hay tiempo necesario para alcanzar su objetivo, toda vez que las competencias en su disciplina se reanudarán a partir del primer trimestre del 2021”.

Hasta el 2021 Calendario Completo para el Tiro con Arco...

Será hasta el año próximo la reprogramación de los procedimientos actualizados de calificación para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020, informó el Comité Olímpico Internacional, el Comité Paralímpico Internacional y la Federación Internacional de Tiro con Arco, donde los lugares ya asignados para Tokio permanecen con la nación calificada y se notificó además que la fecha límite de inscripción para los Juegos Olímpicos es el 5 de julio de 2021, en tanto las competiciones de tiro con arco están programadas para comenzar el 23 de julio de 2021.

Para los Juegos Olímpicos, los eventos de calificación continentales en América, Europa y Oceanía se retrasan hasta la primavera / verano de 2021, mientras que, el torneo de clasificación final se retrasa hasta el verano de 2021 y está previsto que se celebre como un torneo separado junto a la

El también candidato en el proceso clasificatorio para los Juegos Olímpicos de Tokio, lamentó la cancelación del serial de copas, que comprendía seis competencias para este año debido a la emergencia sanitaria quedando reprogramado el calendario clasificatorio a partir de marzo del 2021 por parte de la Unión Internacional de la disciplina.

El pentatleta oriundo de la Ciudad de México, sostiene que existe el tiempo necesario para la primera Copa del Mundo de Sofía, a desarrollarse en marzo del 2021, por lo que no deja de prepararse para llegar lo mejor posible a Bulgaria y a la vez, poder refrendar el triunfo del año pasado.

El deportista de alto rendimiento recordó que antes de la alerta mundial por el coronavirus, se encontraba en un campamento en España e indicó que está en constante comunicación con su psicóloga, con quien trabaja en el replanteamiento de sus objetivos, a fin de que cuando concluya la cuarentena, pueda regresar a su nivel competitivo.

etapa de París de la Copa Mundial de Tiro con Arco 2021.

La fecha límite para que los Comités Olímpicos Nacionales confirmen los lugares ganados en todos los eventos, excepto el calificador final, se establece tentativamente el 1 de junio de 2021 y, para el calificador final, se establece tentativamente el 2 de julio de 2021.

Por otro lado, respecto a los Juegos Paralímpicos, los eventos de calificación continentales en América y Europa se retrasan hasta la primavera / verano de 2021. El torneo de clasificación final se retrasa hasta el verano de 2021.

El período en el que los atletas pueden disparar puntajes mínimos de calificación se ha extendido hasta el 15 de julio de 2021, excluyendo el período del 1 de abril al 30 de junio de 2020.

De los 128 cupos para los Juegos Olímpicos, 87 ya han sido otorgados, mientras que, 93 de los 140 lugares para los Juegos Paralímpicos se han distribuido hasta la fecha.

Por último, se informó que se anunciará un calendario completo para la temporada 2021 cuando las restricciones sobre viajes y eventos comiencen a disminuir.



Transmisión Virtual de Tiro con Arco...

Tras un periodo de calificación, la mexicana Aída Román y siete arqueros más, participarán en el torneo virtual Lockdown Knockout, que organiza World Archery, en la modalidad de recurvo, después de su exitoso primer mes ganado por la colombiana Sara López, en compuesto. Los

partidos se transmitirán en vivo del 13 al 21 de junio.

Los otros arqueros participantes en el torneo remoto, son: Brady Ellison (Estados Unidos), Crispin Dueñas (Canadá), Bernardo Oliveira (Brasil), Steve Wijler (Países Bajos), Casey Kaufhold (Estados Unidos), Yasemin Anagoz (Turquía) y Gabriela Bayardo (Países Bajos).

Los partidos comienzan el 13 y terminarán el 21 de junio, donde el ganador avanzará a la siguiente ronda. La final verá a un hombre enfrentarse a una mujer, quienes habrán asegurado 1000 y 500 francos suizos, destinados al campeón y subcampeón, respectivamente.

Los arqueros participantes en el Lockdown Knockout lo hacen por invitación y son considerados según el seguimiento de los aficionados, la distribución geográfica y el acceso a la tecnología adecuada, donde además solo pueden participar arqueros que puedan disparar de manera segura en entornos socialmente distantes y de acuerdo con las pautas locales de salud.

Línea *de* Fuego

Por Felipe Pérez Ávila

En pasados 30 de mayo se celebró el día mundial sin tabaco, una fecha sumamente importante para la salud pública, resulta que el tabaco causa más muertes en el mundo que el coronavirus.

El problema es que mientras el covid 19 tiene entre sus víctimas a personas mayores de 50 años cuyo sistema inmunológico es endeble y por si fuera poco padecen enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, incluso tabaquismo.

Las personas que fuman escogen su vicio, el covid 19 escoge a sus víctimas vía contagio, de preferencia a personas mayores.

El asunto es que son tan intensas y extensas las campañas que incitan a fumar que si precisamente la población joven la que suele caer en la trampa publicitaria e iniciarse en un vicio que los llevará a una muerte temprana.

El corona virus suele respetar a la mayoría de los jóvenes, el tabaquismo no respeta edades, ni credos, ni color de raza, ni tampoco religión,





El covid 19 podría desaparecer y mitigarse el día que se descubra una vacuna, en tanto el tabaquismo lleva siglo entre nosotros y está permitido socialmente. Todos sabemos que el tabaco contiene nicotina que es una droga

En conclusión, tenemos la obligación moral de alertar a nuestros jóvenes sobre el peligro de fumar y por ende alejarlos del vicio.

En otro el mismo orden de ideas resulta increíble conocer y escuchar testimonios de personas que no creen que exista el coronavirus y por ende no respetan ninguna medida sanitaria.

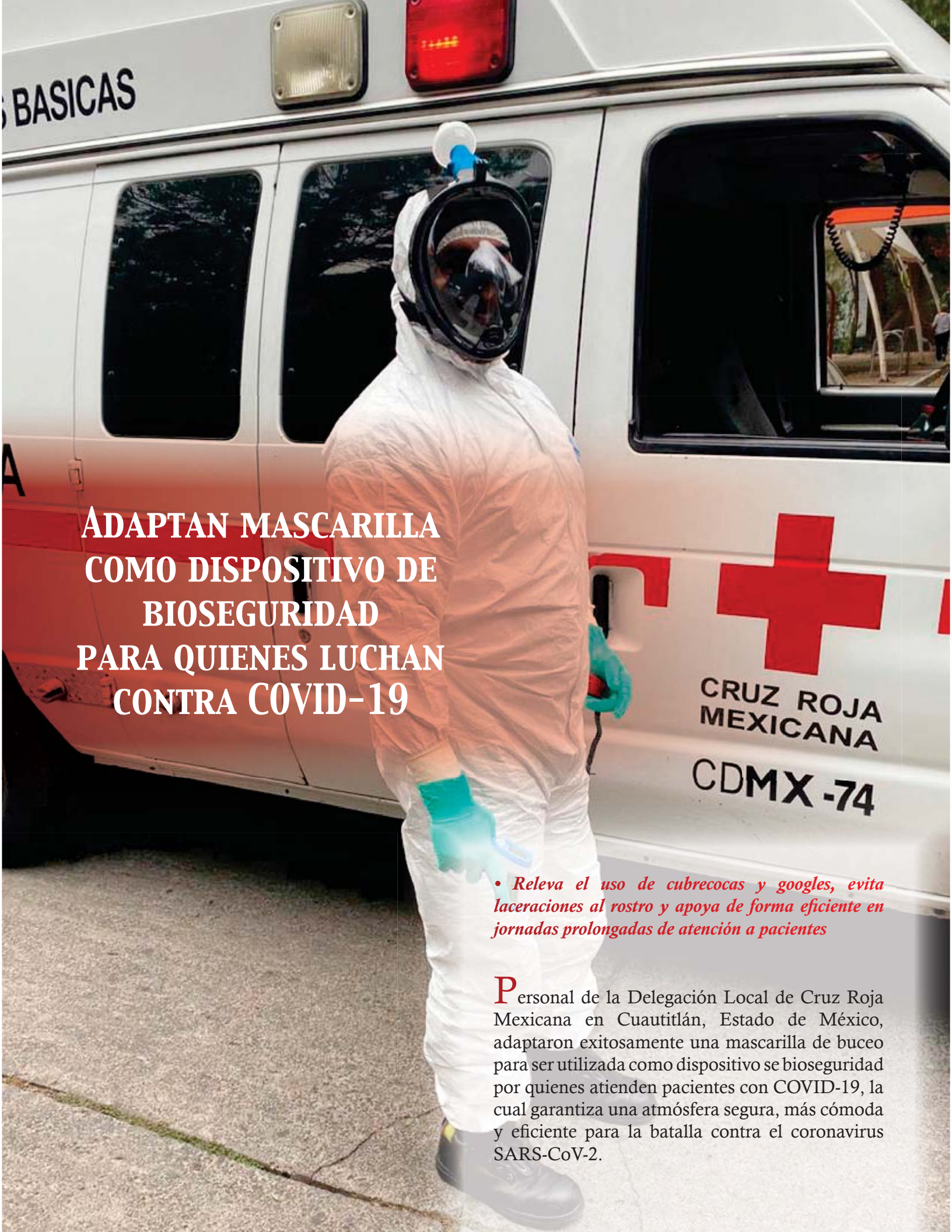
Por ese tipo de personas que son miles en nuestro país tardaremos más tiempo de lo previsto en superar esta pandemia Ellos son responsables de contagiarse y contagiar a quienes tienen la desgracia de toparse con ellos.

Nuestros sistemas hospitalarios están puntos de colapsar y buena culpa la tienen los incrédulos, los que no respetan la sana distancia, los que no se quedan en casa y los que de plano carecen de los más elementales principios de respeto hacia los demás y su estupidez los lleva al punto de agredir al personal médico.

Es cierto carecemos de una infraestructura hospitalaria de primer mundo, pero en contra parte tenemos y de eso no hay duda personal médico que raya en el heroísmo. Vaya desde aquí un abrazo fraterno a todos ellos que ofrecen su trabajo y sus vidas en la misión de salvar a los demás.

Por favor recuerde que estamos en semáforo rojo respete las indicaciones sanitarias y por favor quédese en casa. Ya veré que pronto saldremos de esta contingencia.





ADAPTAN MASCARILLA COMO DISPOSITIVO DE BIOSEGURIDAD PARA QUIENES LUCHAN CONTRA COVID-19

- *Releva el uso de cubrecocas y googles, evita laceraciones al rostro y apoya de forma eficiente en jornadas prolongadas de atención a pacientes*

Personal de la Delegación Local de Cruz Roja Mexicana en Cuautitlán, Estado de México, adaptaron exitosamente una mascarilla de buceo para ser utilizada como dispositivo de bioseguridad por quienes atienden pacientes con COVID-19, la cual garantiza una atmósfera segura, más cómoda y eficiente para la batalla contra el coronavirus SARS-CoV-2.



Con el apoyo de investigadores de la escuela de ingeniería del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), campus Ciudad de México, los miembros de Cruz Roja Mexicana hicieron modificaciones a la mascarilla que normalmente se ocupa para el buceo y la transformaron en lo que denominaron Full Face, que protege prácticamente al 100 por ciento del contagio del coronavirus a través de nariz, boca y ojos, que es la forma más común de transmisión. El doctor César Chávez y Diego Arcos del Ángel, directivos del Consejo Local de Cruz Roja Mexicana en Cuautitlán México, precisaron que se logró la impresión en tercera dimensión (3D) de un cople (conector) rectangular para colocar en el esnórquel un filtro antibacterial como respirador, el cual permite la entrada y salida de aire sin agentes patógenos.

La mascarilla Full Face brinda mayor protección respiratoria, visual y facial, evitar el uso de googles y cubrebocas, lo que facilita su empleo por jornadas prolongadas de atención a pacientes de COVID-19, sin causar molestias ni laceraciones en el rostro de los paramédicos, afanadores, enfermeras y médicos que laboran en las áreas de atención a la pandemia del coronavirus.

Arcos del Ángel precisó que la careta suple el uso de cobrebocas N95, escasos y de elevado precio en este momento, y al ser originalmente utilizada bajo el agua garantiza su hermetismo, por lo que evita la filtración de virus y bacterias a cualquier parte del rostro. Informó que el cople diseñado e impreso en tercera dimensión permite la colocación del filtro HEPA (por su nombre en inglés: High Efficiency Particulate Air), lo que evita el ingreso de contaminación y brinda mayor nivel de protección contra enfermedades que se transmiten por aire.

La mascarilla Full Face tiene un costo mayor a las mascarillas de alta eficiencia, como la N-95; sin embargo, al ser reutilizable mediante sanitización y limpieza básica, ahorra en la compra constantes de dispositivos desechables, los cuales actualmente se encuentran agotados en México y es necesario importarlos de otras naciones.

Subrayaron que esta careta, junto con los trajes de bioseguridad y guantes, forman parte del equipo de trabajo para atender a pacientes con enfermedades respiratorias graves, por lo que ya se trabaja en la producción a mayor escala de este nuevo dispositivo de bioseguridad, para distribuirse en las 29 delegaciones locales de Cruz Roja Mexicana que operan en el Estado de México.





EXHORTAN AUTORIDADES DE TOLUCA A REDOBLAR ESFUERZOS Y EVITAR REUNIONES SOCIALES

Autoridades municipales de Toluca exhortaron a la población a redoblar esfuerzos en la aplicación de protocolos de higiene y sano distanciamiento, en el marco de la pandemia por COVID-19, entre ellas evitar realizar o asistir a fiestas o reuniones a fin de reducir posibles contagios de coronavirus.

De acuerdo con el Coordinador Municipal de Protección Civil y Bomberos de la capital, Hugo Antonio Espinoza Ramírez, durante las últimas semanas se han atendido seis reportes en torno al desarrollo de festejos o concentraciones al interior de domicilios particulares. En dichos lugares se han presentado elementos de la Dirección General de Seguridad Pública, quienes realizan labores de convencimiento y exhorto a los propietarios de las viviendas, a fin de evitar la aglomeración de personas, al mismo tiempo que solicitan la suspensión de la reunión.



Universidad, Centro Histórico, Santiago Tlacotepec, Capultitlán, San Cristóbal Huichochitlán y San Pablo

Autopan, son las delegaciones con este tipo de reportes, siendo la zona norte del municipio la más renuente a acatar las recomendaciones sanitarias, lo que implica serios riesgos para la salud de miles de habitantes.

En este sentido, la dependencia reiteró que no es tiempo de retomar actividades en lugares públicos, por lo que se solicita a la población no exponer a familiares con reuniones o visitas innecesarias.

Las autoridades estatales y municipales conminan a la población a respetar las acciones implementadas en esta fase de la pandemia, cuyo objetivo es garantizar la salud, bienestar y seguridad de las familias.



Inició en UAEM proyecto para desarrollo de ecomateriales a partir de residuos sólidos

- *Esta iniciativa permitirá procesar hasta 300 toneladas diarias de fracciones orgánicas de residuos sólidos que se generan en la entidad.*

La Universidad Autónoma del Estado de México, en coordinación con la empresa HidroSistemex, iniciaron un proyecto para desarrollar ecomateriales a partir de residuos sólidos.

Para ello, se firmó un convenio de colaboración que contempla la construcción de un laboratorio para la investigación de residuos sólidos en el Instituto Interamericano de Tecnología y Ciencia del Agua (ITTCA), así como uno de evaluación de pequeños mamíferos en la Facultad de Ciencias de la UAEM.

Durante la transmisión en vivo del inicio de actividades para el desarrollo de estos materiales, el rector Alfredo Barrera Baca destacó que la investigación persiste como una función sustantiva de la institución. Subrayó que, dada la magnitud del problema de la contaminación, este es uno de los convenios más ambiciosos que ha firmado la UAEM.

Acompañado por la directora general de Manejo Integral de Residuos de la Secretaría de Medio Ambiente, Susana Libién Díaz González, indicó que esta iniciativa permitirá procesar hasta 300 toneladas diarias de fracciones orgánicas de residuos sólidos que se generan en la entidad.

Manifestó que esta alianza es una estrategia eficaz para evitar mayores daños a la salud pública. Los desechos, dijo, se transformarán en materia prima, que será evaluada mediante indicadores biológicos para prevenir efectos negativos en la salud.

“A partir de los residuos orgánicos buscaremos generar elementos seguros para el ser humano, los cuales puedan reintegrarse a la economía como materias primas de calidad”.

El administrador único de HidroSistemex, Eduardo Rotter Aubanel, apuntó que en el Estado de México se generan diariamente más de 17 mil toneladas de residuos sólidos urbanos, lo que lo coloca en el primer lugar a nivel nacional.

Ante el director del ITTCA, Daury García Pulido, puntualizó que esta colaboración también permitirá desarrollar innovaciones ecotecnológicas para transformar residuos sólidos en materiales amigables con el medio ambiente.

Del mismo modo, dijo, generará empleos para alumnos y egresados de la Autónoma mexiquense, reducirá la contaminación en la entidad y la acumulación de residuos en rellenos sanitarios, al tiempo que mejorará las condiciones de salud de la población.



EL. PRIMER VIAJE ESPACIAL COMERCIAL ES YA UNA REALIDAD,
EL HOMBRE NO DESCANSA HASTA LOGRAR SUS SUEÑOS