

Año 32, Octubre 15, 2019
No. 639
Costo \$10.00

Revista Plural hecha por Periodistas Singulares

ÁGORA

mexiquense



Los actos
de omisión
también son
corrupción

Día de muertos:
Testimonio atávico de la visita

El **43%**
de los mexicanos
con niveles altos
de colesterol



ágora
Medios



@Agorawebmx



@Agorawebmx



Agora webmx



01 (722) 272 7430 / 918 3915



www.agoraweb.mx



editora_agora@yahoo.com.mx



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

·Revistas·

Tarjetas de presentación

Libretas·Libros

Diseño Gráfico

Agendas· Dípticos

·Volantes·

Credenciales·

Carteles

Etiquetas

Hojas Membreladas

·Producción Audiovisual

Promocionales·Vinilonas

·Ca endarios·Folders

Trípticos·Tabloides

Contenido

JORGE HERNÁNDEZ OCHOA
LOS ACTOS DE OMISIÓN
TAMBIÉN SON CORRUPCIÓN

4

FELISABELL HOLTEN
MEDITACIONES

7

EDUARDO GARDUÑO CAMPA
LA LEY ISSEMyM UNA CUENTA
PENDIENTE

11

EL PARTENÓN

DÍA DE MUERTOS: TESTIMONIO
ATÁVICO DE LA VISITA ETERNA

I
14

EL ROBERO
ALEXA MORENO, CON
BOLETO A TOKIO 2020

18

L.N. ANGEL HERNÁNDEZ ROJO
Y L.N. MAELICRUZ A. MEDRANO
MIRANDA
EL 43% DE LOS MEXICANOS
CON NIVELES ALTOS DE
COLESTEROL

¡ 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 / L.D.G. Israel Rubio García

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

Oficinas y talleres: Priv. de Hidalgo No. 6, Santiago Miltepec, Toluca, México. Tel./Fax: 01 (722) 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.



Los actos de omisión también son corrupción

Por Jorge Hernández Ochoa

- El incumplimiento de la obligación es faltar al juramento hecho públicamente.
- El respeto a las libertades de ninguna manera puede confundirse con libertinaje.
- La ciudadanía vive en la más absoluta Indefensión en la ciudad de México..

Al cirquero le crecieron los enanos, se enfermaron los payasos y la carpa se derrumbó. El espectáculo se realizó pero sin la espectacularidad que todo mundo espera. Y no es que los “niños se hayan portado bien...” como se les recomendó desde la “mas alta tribuna del país..”, nada de eso, lo que sucedió fue algo inesperado.

Antes del dos de octubre, hubo dos marchas: una realizada por los padres de los “desaparecidos” de Ayotzinapan (negocio muy productivo para alguien que los está moviendo y sabe como hacerlo para sostener vivo el negocio) y la otra, ¡¡ insólita!!! Organizada por ¿mujeres? reclamando su derecho “ para asesinar” impunemente. Esta, la de las mujeres asesinas, ha sido la mas agresiva de las que se dieron a finales de septiembre y principios de octubre.



Advertidos de que, posiblemente fueran apaleados, los manifestantes le dieron la vuelta al burro. Buscaron la manera de burlarse de todo mundo, sobre todo de la policía y de la Jefa de gobierno de la Ciudad de México, responsable, después de todo, de la seguridad de los ciudadanos que habitan en esa capital.





Nadie se esperaba que inofensivas pistolitas de agua, fueran convertidas en peligrosas armas mortales. Las cargaban con gasolina en lugar de agua y fueron usadas para agredir e incendiar puertas; también para bañar de gasolina a personas, sobre todo hombres, pues habían advertido que no aceptarían hombres, ni siquiera como reporteros, que la reunión eran solamente de mujeres y que si la autoridad pretendía vigilar lo hiciera con policías mujeres, de otra manera ellas responderían, como efectivamente lo hicieron, lanzando gasolina y amenazando con prender fuego a los hombres que encontraron a su paso.

La exigencia ahora, es que esas mujeres pretenden, con apoyo de los legisladores militantes de Morena, que se legalice el aborto en todo el país. Que se haga una ley federal, fuera de toda consideración para legalizar el asesinato de seres inocentes. Y resulta que los mismos legisladores apoyan la tal iniciativa. ¡Viva la cuarta!!!! Ahora podemos advertir un "juego de estrategias" entre los organizadores de marchas y plantones y la autoridad.

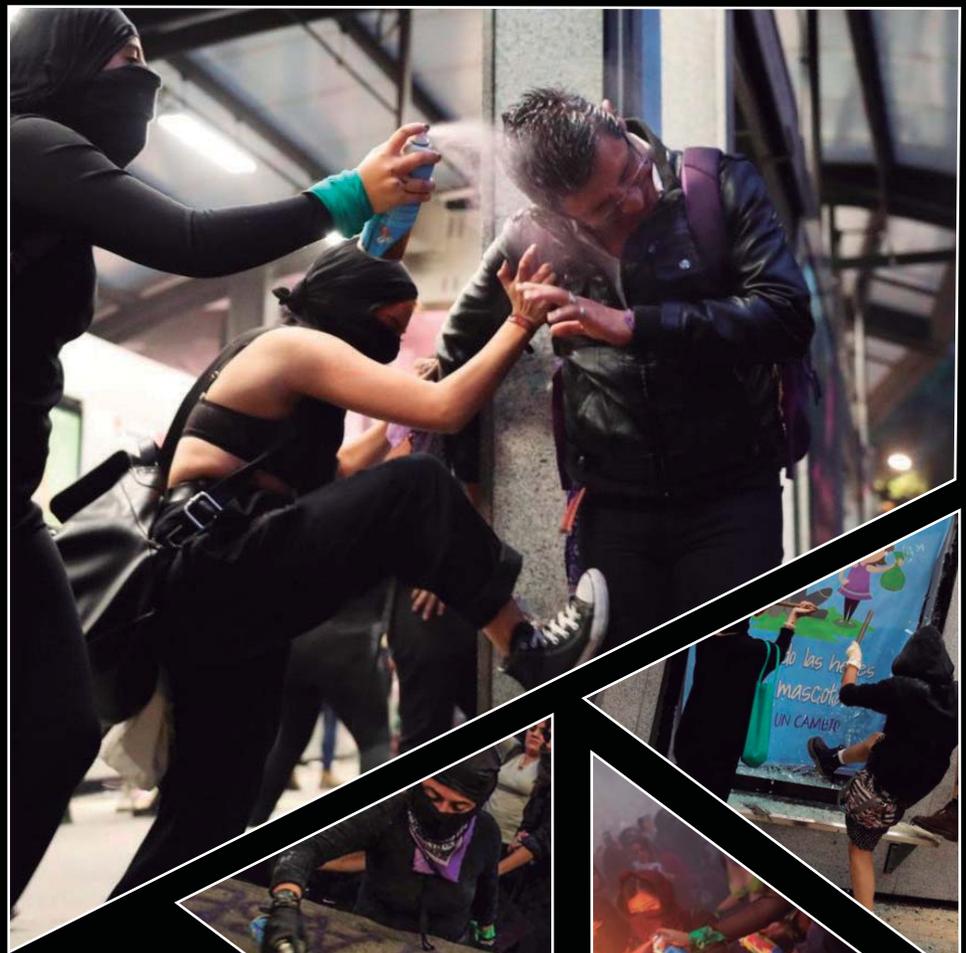
De entrada, nos encontramos con que el Secretario de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México, Jesús Orta, que apenas tenía 10 meses en el cargo, renunció sin que nadie sepa la razón. Simplemente presentó la renuncia a la Jefa de Gobierno y emprendió el vuelo.

Las especulaciones hablan de que la señora más importante de la Ciudad de México, se ha convertido en "superwoman"

Y quiere hacerlo todo. Con la manifestación del dos de octubre, inventó a los "camisas blancas" a quienes expuso a un atentado, desatendiendo las sugerencias y estrategia que el especialista en seguridad había propuesto.

El resultado, ya vimos que no fue nada satisfactorio. El desorden en cuanto a seguridad es total. Todos los días hay asaltos, asesinato, secuestros y como si no fuera bastante, los cárteles de la droga han tomado a la capital de la república como uno de los mercados más importantes, tanto como para la venta como para el trasiego de la droga que circula como tomates por las calles y mercados.

Ahora la jefa de gobierno anuncia que seguirán la misma estrategia en cuanto a seguridad, que solo ha sido sustituido el responsable, pero los planes siguen en la misma forma que se había establecido. Y la gente se pregunta: ¿Cual es "la misma forma"?, porque parece ser que la renuncia del Secretario de Seguridad fue precisamente porque se le menospreció. Y si se tiene la pretensión de seguir en la misma ruta, no sería difícil que el nuevo titular, un especialista con sendos títulos académicos, seguramente que muy pronto veremos otra renuncia.



La realidad es que los habitantes de la capital del país se encuentran en la mas absoluta indefensión, pero la señora sigue asegurando que todo está bien. Mientras ella se encuentra en la misma sintonía que el inquilino del Palacio Nacional, no habrá problema para su chamba, los únicos que tendrán y seguirán teniendo dificultadas son los ciudadanos, porque el señor López avala la actuación de la jefa de gobierno.

Dicho en otras palabras: el que no quiera ver fantasmas que no salga de noche o lo que es lo mismo, si quieres proteger tu negocio no se te ocurra abrir las puertas cuando se anuncie una marcha, sea de quien y se diga lo que diga..

sin que nadie lo advirtiera. Pero como se trata de una voz harto conocida y todos los mexicanos la tienen identificada, porque se escucha a todas horas todos los días, todos sabíamos quién era.

Ante todo esto, surge la pregunta: que hace el IMER y que hacen los responsables de las transmisiones oficiales del gobierno de la república. Bueno, quizá como se ha anunciado que estamos en una época de austeridad, quizá esa austeridad sea también de talento y cultura.



Meditaciones

Por: Felisabell Holten

¡Hola, lector gentilísimo! Fíjese usted que estos días me di a la tarea de preguntar a algunos de mis conocidos cuál era su idea de la meditación. Casi invariablemente, me describían a un monje calvo, envuelto en una túnica, en flor de loto, haciendo el conocidísimo mudra del Namasté, donde el meditador coloca sus manos uniendo el pulgar y el índice y haciendo un círculo. ¿Coincide usted con esta imagen sobre la meditación?

La verdad es que esta práctica de meditar apenas va llegando a Occidente con la seriedad y amplitud que merece. Por lo demás, se había estado restringiendo a ciertos budistas o personas “desocupadas”, “hippies”, veganas (o cualquiera de sus variedades), entre otras personas “raras”.

Sin embargo, actualmente cabe meditar más concienzudamente sobre la meditación (válgase la premeditada expresión). Resulta que esta actividad, que nació mucho, muchísimo antes que la televisión, la luz, el cine y, por supuesto, nuestro amado Internet, debería ser, creo yo, parte de las prácticas cotidianas de todo ser humano. ¿Por qué? Porque como dice Vipassana (una de las variedades más completas y serias de la meditación), meditar “nos enseña a vivir”.

Y cómo no habría de hacerlo si nuestra experiencia humana está plagada de todo aquello que la práctica meditativa nos enseña a manejar: emociones, pensamientos, desilusiones, deformaciones de la realidad, expectativas, frustraciones...

Aunque hay muchas escuelas de meditación, la Vipassana me parece particularmente útil y bella porque trabaja con lo más simple y hermoso de la vida humana: la respiración y las sensaciones corporales. Mediante la



práctica, uno comienza a entender que la mente es un sinfín de pensamientos que escapan a la voluntad, y que si nos subimos en su río, seremos arrastrados de un sitio a otro, de una emoción a otra. Por eso, dice Vipassana, que en sánscrito significa “tal y como es”, que debemos aprender a observar nuestra mente con calma y compasión.

Hoy en día, hay muchas empresas y colegios que están comenzando a implementar la meditación como parte de sus prácticas cotidianas, enseñando a sus trabajadores y alumnos a convivir con sus realidades internas, a mejorar la productividad, el aprendizaje, las emociones y, en general, su forma de vida.

Meditar es observar nuestra mente, estar dispuestos a interiorizar para ser testigos del desfile enorme de pensamientos que tenemos día con día y de las emociones que ellos traen. Por eso, no se trata de una actividad para personas “espirituales”, sino que nos abre una posibilidad universal para conocer más de nuestro interior, aceptarnos compasivamente y aceptar la realidad que muchas veces no es como la deseamos. Vipassana, tal y como es, tal y como es.

Que tenga usted días tranquilos y en paz con su interior y este mundo que tanto nos necesita en amor y conciencia.





Investigadora de la UAEM fue reconocida con el Mérito Ambiental 2019

Por su novedosa propuesta, que permite remover contaminantes de aguas residuales mediante el diseño de materiales químicos, la investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de México, Rosa María Gómez Espinosa, fue reconocida con el Mérito Ambiental 2019 de la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del Estado de México.

La experta del Centro Conjunto de Investigación en Química Sustentable (CCIQS) UAEM-UNAM e integrante del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) recibió esta distinción en la Categoría Académica y/o Investigación, que destaca su trayectoria profesional, así como el aporte que realiza al conocimiento científico a favor de la sustentabilidad.

La catedrática universitaria, cuya motivación profesional es el cuidado del medio ambiente, a través de la aplicación de la química, detalló que logró disminuir los valores de contaminación en aguas residuales, como consecuencia de la modificación del material plástico polipropileno, a cuya superficie colocó un bactericida de plata que permite la remoción de organismos coliformes.



“Las normas oficiales mexicanas que establecen los límites máximos permisibles de contaminantes en aguas residuales indican valores menores a 240 unidades de número Más Probable (NMP) de coliformes, mientras que al emplear las membranas diseñadas en la UAEM se obtuvieron valores por debajo de 3 unidades”.

Precisó que las modificaciones realizadas al polipropileno, con aplicaciones en la industria alimentaria y automotriz, entre otras, tienen dos funciones: el agua residual cambia a una de

reúso para actividades como el riego o lavar automóviles y, sin adherir el bactericida de plata, el material actúa como un filtro de iones metálicos de plomo, cadmio y cobre.

Además, indicó, pese a que el polipropileno es un tipo de plástico, es posible destruir su matriz polimérica en alrededor de 100 horas, lo que asegura que no afectará el medio ambiente.

Cabe mencionar que el jurado calificador del Mérito Ambiental 2019 estuvo conformado por miembros del Consejo Consultivo de Protección a la Biodiversidad y Desarrollo Sostenible del Estado de México, así como especialistas de reconocida experiencia en materia ambiental.



La Ley ISSMyM una cuenta pendiente

Por: Eduardo Garduño Campa

El presidente de la Junta de Coordinación Política Mauricio Hernández aseguró en agosto pasado que sería en el presente periodo ordinario –tercero- de sesiones de la LX Legislatura que se discutirían y por consiguiente la aprobación de las nuevas leyes que regirán en el ISSEMyM y a la UAEMex. Al parecer hay la intención de que se aplase la discusión de ambas para el 2020.

Las razones en el caso del ISSEMyM.

La ley del ISSEMyM para efectos políticos los diputados de MORENA impulsaron la derogación de la ley que se había aprobado en agosto de 2018 aún con la legislatura con mayoría priista. Sin embargo los morenistas que entraron en septiembre de ese mismo año anunciaron que sería derogada por atentar contra los derechohabientes.

Y así sucedió la ley ISSEMyM de Alfredo del Mazo no duró más de cuatro meses en vigor y continua vigente la que se aprobó en los tiempos de Arturo Montiel Rojas en lo que se alista la nueva legislación.

Para los diputados de MORENA la derogación de la ley del ISSEMyM que aprobaron sus antecesores fue un gran golpe para el mandatario y un beneficio político para ellos pues pasaron como los grandes benefactores. No dimensionaron el problema que se avecina.

Empero, la situación no parece fácil pues los diputados morenistas aún no cuentan con una propuesta que haga posible una nueva legislación aplicable para el instituto que se encarga de garantizar la seguridad social de los servidores públicos del Estado de México. Además los foros a los que convocan algunos diputados para

escuchar el sentir de los derechohabientes no tienen la suficiente difusión y por consiguiente son pocos los que asisten.

Tal parece que los legisladores de MORENA no tienen realmente interés en escuchar las voces críticas y propositivas de los derechohabientes que realmente conocen la situación del ISSEMyM quizá porque estén en negociaciones con el gobierno del Estado.

Hay entre los derechohabientes personas con mucha capacidad y conocimiento que le pueden aportar para que se cree una ley de vanguardia. Pero le temen tal vez a que esto suceda porque se tendría que investigar más sobre la falta de auditorías para quienes han causado una situación inestable del instituto en sus finanzas porque no han pagado las cuotas algunos de los patrones principalmente el sector central.

Hay especialistas en seguridad social y pensiones que han visto que el ISSEMyM no tendría porque estar en una situación financiera en quiebra si las partes patronales hubieran cumplido. Es decir que unos -municipios y organismos autónomos- vieron al instituto como patrocinador y otros –el sector central- como caja chica.

Ante este panorama y ya conociendo el problema que enfrenta la institución los diputados no quieren comprometerse más allá.

También han estado en negociaciones con funcionarios del gobierno del Estado de México y del propio ISSEMyM para buscar una salida a la crisis que hoy enfrenta la legislatura pues no se va a lanzar al ruedo y menos si eso le causa pérdida de bonos políticos con los derechohabientes y la sociedad. Difícil la tiene, ya veremos de que están hechos.

Editorial

El nivel de cultura de nuestro pueblo, así como sus muy particulares gustos es hasta cierto punto muy fácil de medir.

Citaré un ejemplo, en pasados días perdieron la vida el cantante José José y el historiador Miguel León Portilla.

El artista recibió honores casi como héroe nacional, buena parte del pueblo lloró su partida y cantó sus canciones.

En tanto la muerte de el gran historiador mexicano, reconocido en casi todo el mundo, pasó para la mayoría de los mexicanos casi desapercibida.

La vida del artista no fue ningún ejemplo, su adicción al alcohol lo llevó a la tumba, aunque tenía una voz privilegiada lo que le hizo sobresalir como intérprete.

En el caso del historiador nos deja un enorme legado cultural, su vida fue un ejemplo de trabajo y de investigación, así que no queda de otra que, darle a cada quien el lugar que se merece.

No es malo cantar canciones, pero el espíritu se cultiva leyendo libros.

El Partenón

No. 522 Año 32

Suplemento

Octubre 15, 2019

Cultural

Día de muertos:

Testimonio atávico de la visita

Por: Mary Cruz González Macedo.

El escenario se muestra amigo de la visita oportuna de cada año, la dialéctica es infalible. En todo contexto se recuerda para que se nace. Estamos ciertos de la mirada eterna. Los que aceptan jugar con la divinidad silente, no acatan las reglas predeterminadas. Se mofan de antaño y, añoran presente; son más ausentes que el epitafio de Epicuro, en el que nos recuerda la muerte como algo que no nos concierne; porque mientras existimos, la muerte no está presente. Y cuando llega, nosotros ya no estamos. Nos gusta charlar de lo que tememos, es una estrategia para evadir. Liberarse de la carga mortal invita al destierro, para aprovechar la utopía. Tánatos es la cura, para la enfermedad de la vida. Si la claridad es ausencia de oscuridad; entonces, porque se desconoce la etiqueta del nacer. Princesa y niña son halagos para alguien que conocemos innatamente, el óbito.

La alegría del mexicano por el reencuentro con los seres queridos fallecidos, hace de la fiesta de Día de muertos una de las más esperadas del año. Nuestro país se destaca en la forma en que honramos a la muerte. Esta tradición radica desde la época prehispánica, aunque hoy por hoy es más ecléctica, ya que incorpora elementos del catolicismo y en

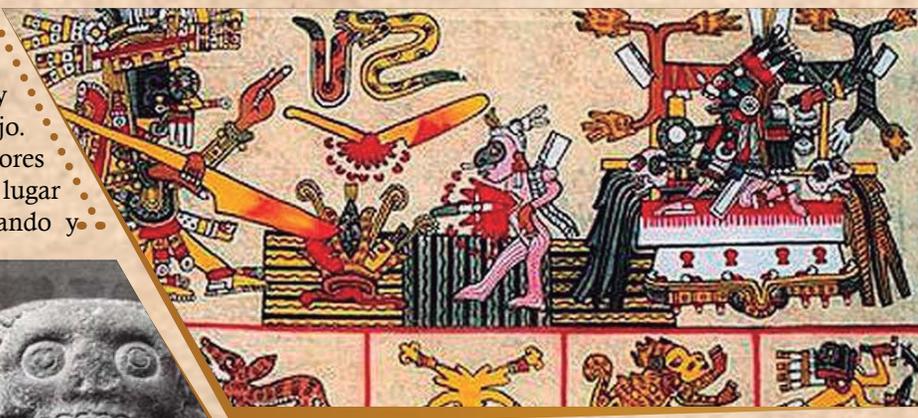
algunos casos hasta tintes modernos. Las fechas a celebrar son el día 1º de noviembre, llamado “Día de Todos los Santos”, es cuando llegan las ánimas de los niños, y el 2 de noviembre, el “Día de Muertos”, es cuando llegan los adultos. Aunque los preparativos se anticipan, por su belleza y complejidad, logrando la atención de todo del mundo. Siendo tal la trascendencia de esta herencia cultural, que la UNESCO la reconoció como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en 2008.

Ahora bien, es necesario establecer: de los pueblos indígenas se ha aprendido a percibir la muerte como una etapa en la que debemos regocijarnos. Las civilizaciones prehispánicas compartían la creencia de que existe una entidad anímica y eterna que da conciencia al ser humano, que después de la muerte sigue su camino en el cosmos de los difuntos, donde por ejemplo continúan necesitando de utensilios, herramientas y alimentos. El óbito ha sido en todas las culturas y a través de la historia, un acontecimiento que invita a la meditación, a la práctica de rituales, a la celebración de ceremonias, y a buscar respuestas.

La génesis de la celebración del “Día de Muertos” en México, puede ser trazada desde el tiempo de los indígenas de Mesoamérica, tales como los Aztecas, Mayas, Purépechas, Nahuas y Totonacas. Los rituales que celebran las vidas de los ancestros se realizaron por estas civilizaciones por lo menos durante los últimos 3,000 años (en el periodo prehispánico era común la práctica de conservar los cráneos como trofeos, mostrándolos durante los rituales que simbolizaban la muerte y el renacimiento). La muestra que se convirtió en el “Día de Muertos” cayó en el noveno el mes del calendario solar azteca, cerca del inicio de agosto, y era celebrado durante un mes completo. Las festividades eran presididas por Mictecacihuatl conocida como la “Dama de la muerte”.

En cambio, Mictlantecuhtli, era celebrado en noviembre, de ahí el sincretismo hecho por los evangelizadores durante la Colonia y lo que conocemos actualmente como festejo. Mictlantecuhtli y Mictecacihuatl, eran señores del Mictlán (la región de los muertos), un lugar al que las almas solo pueden arribar lidiando y

sorteando una serie de obstáculos para conseguir el descanso eterno (el Códice Florentino, muestra al Mictlán dividido acorde con la manera de morir; por ejemplo: a la Tonatiuh Ichan “casa del sol”, iban los guerreros muertos en el campo de batalla. Cincalco “casa del dios Tonacatecutli”, aquí llegaban los infantes, pues al ser tan jóvenes se les consideraba inocentes). Durante la Conquista en el siglo XV, para tratar de eliminar las prácticas paganas de los indígenas, e intentar convertir a los nativos americanos al catolicismo cambiaron la fecha de celebración al inicio de noviembre para que coincidiesen con las festividades católicas del “Día de Todos los Santos” y “Todas las Almas”.



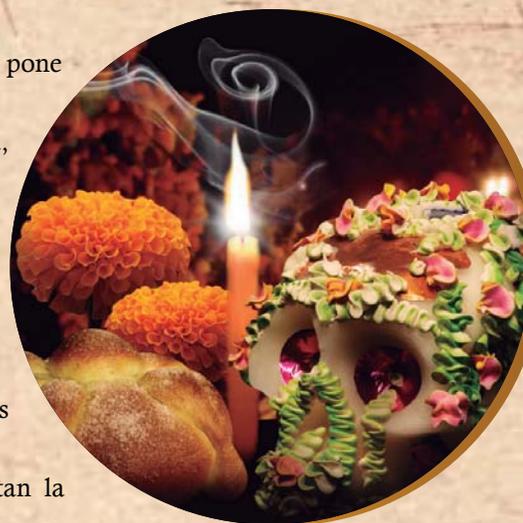
El componente que ilustra primordialmente la celebración de “Día de Muertos” en México son los altares con sus ofrendas, como una muestra de la forma en la que observamos la muerte, con sus símbolos y conceptos. A continuación se describe de manera general, todo lo que involucra a esta experiencia:

Existen sitios donde la costumbre es más estricta, se comienzan a montar los altares desde el 28 de octubre llegando a todo su fulgor el día 2 de noviembre.

- El día 28 se prende una veladora y se coloca una flor blanca.
- El día 29 se coloca otra veladora y se ofrenda un vaso de agua.
- El día 30, se enciende una nueva veladora, se coloca otro vaso de agua y se pone un pan blanco.
- El día 31 se coloca la fruta de temporada (mandarina, guayaba, naranja, manzana, tejocote).
- El 1° de noviembre, se pone la comida dulce, el chocolate, la calabaza en tacha, y las flores.
- El día mayor, se coloca la comida preferida de los difuntos, el tequila, el mezcal y la cerveza. La pieza que no puede faltar en ninguno de estos días es el copal encendido.

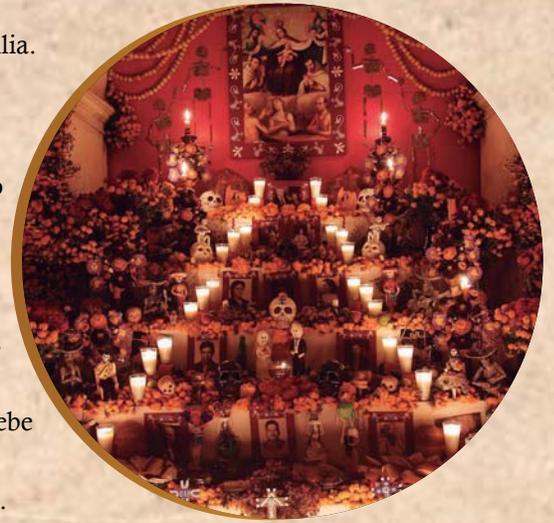
Históricamente los altares tienen niveles, y dependiendo de las costumbres familiares se usan dos, tres o siete niveles.

- Los altares de dos niveles, los más comunes en el presente, representan la fragmentación entre el cielo y de la tierra
- Los de tres niveles representan el cielo, la tierra y el inframundo, aunque también se les pueden referir como los elementos de la Santísima Trinidad.



- El altar de siete niveles es el más tradicional, en él se representan los niveles que debe atravesar el alma para poder llegar al lugar de su descanso espiritual. Cada peldaño es cubierto con: manteles, papel picado, hojas de plátano, palmillas y petates de tule; además dichos niveles tienen un significado diferente:

- ~ El más alto debe tener la imagen del santo de devoción de la familia.
- ~ El segundo, está destinado a las ánimas del purgatorio.
- ~ En el tercero se coloca la sal, símbolo de la purificación.
- ~ En el cuarto el pan, que se ofrece como alimento y como consagración.
- ~ El quinto es para colocar las frutas y los platillos preferidos por los difuntos.
- ~ En el sexto se ponen las fotografías de los difuntos a los que se les dedica el altar.
- ~ En el séptimo, ya que está en contacto con la tierra, es donde se debe formar una cruz con flores, semillas o frutas.



- Toda pieza puesta en el altar tiene su propio significado e importancia.
- ~ El incienso y copal representan la purificación del alma, y es su aroma el que es capaz de guiar a los difuntos hacia su ofrenda.



- ~ El arco, hecho con carrizo y decorado con flores, se ubica por encima del primer nivel del altar y simboliza la puerta que conecta al mundo de los muertos; es considerado el octavo nivel que se debe seguir para llegar al Mictlán.

- ~ El papel picado y sus colores representan la pureza y el duelo, en el presente se adornan con calaveras y otros elementos de la cultura popular; en la época prehispánica, se utilizaba el papel amate y en él se dibujaban diferentes deidades.

- ~ Gracias a las velas, veladoras y cirios está presente el fuego, que se ofrenda a las ánimas para alumbrar su camino de vuelta a su morada. Es costumbre, que se coloquen cuatro veladoras, representando una cruz y los puntos cardinales, pero también en algunas comunidades, cada vela representa un difunto, por lo que el número de velas dependerá de las almas que reciba la familia.

- ~ El agua, la fuente de vida, es necesaria para calmar la sed del visitante después de su largo recorrido, no debe faltar nunca en las ofrendas.
- ~ La sal, elemento de purificación que sirve para que el alma no se corrompa en su viaje de ida y vuelta.
- ~ El pan de muerto, tiene un doble significado; por un lado, representa la cruz de Cristo. Por otro, las tiras sobre la corteza representan los huesos, y el ajonjolí, las lágrimas de las ánimas que no han encontrado el descanso.
- ~ La flor de cempasúchil, la nube y el moco de pavo (esta última simboliza la expresión de la Sangre de Cristo y su triunfo sobre la muerte en la resurrección) son las flores que decoran las ofrendas y los cementerios; al igual que el copal, se cree que su aroma atrae y guía a las almas de los muertos.



- ~ Las calaveritas de azúcar, chocolate y amaranto, así como otros alfeñiques, hacen alusión a la muerte y de cierta forma, se burlan de ella, siendo costumbre escribirles en la frente el nombre del difunto.
- ~ Es tradición también colocar una escultura de un perro Xoloitzcuintle, quien ayudará a las almas a pasar el río Chiconauhuapan para llegar al Mictlán; además, representa también la alegría de los niños difuntos.

Además, la visita eterna, reúne a la familia dando la bienvenida a las almas, habiendo colocado los altares y las ofrendas; y acudiendo al cementerio para: arreglar las tumbas, asistir a los oficios religiosos, despedir a los visitantes y sentarse a la mesa para compartir los alimentos, que cuando es levantada la ofrenda, han perdido ya su aroma y sabor, porque los difuntos se han llevado su esencia. La mayoría de los mexicanos creemos que cada año arriba la infinitud, para convivir, si es lícito el término.

Y situándonos en el Estado de México, podemos observar que tiene su particular forma de celebrar el “Día de Muertos”, gracias a la riqueza cultural de sus pueblos indígenas: mazahua, otomí, nahua, matlatzinca y tlahuica. Cuya identidad es única en cuanto a sus representaciones de ofrendas mortuorias (revisese el libro “Día de Muertos: Una Tradición Ancestral del Estado de México”, de la antropóloga social Emma Alicia Vázquez Vázquez, si se quiere ahondar más sobre la propia temática).

Siguiendo con nuestro tópico. Hagamos una analogía: “la muerte puede ser comparada como una institución, porque recupera adeptos, que bromea con la sola idea de entablar una relación con lo que no se puede tocar, ese otro ente enigmático compañero de andanzas por la vida”. ¿Qué se pretende decir con la metáfora anterior? Dar un breve panorama acerca de lo que el óbito nos inspira, la cosmovisión mexicana del lado finito humano. Por tal efecto, resulta viable traer a colación como impronta, la idea de las llamadas calaveritas literarias (escritos en verso, surgidas en el siglo XIX), ya que su contenido tiene el objetivo de hablar sobre la muerte, con un buen sentido del humor:

ESCUELA

La campana en la puerta de entrada, sentenciaba el tiempo dado al estudio.

Los alumnos corren audazmente al llamado del audio.

El olor a muerte, penetra en aquel establecimiento de enseñanza.

Los ecos encriptados de voces en pupitres, añoran esperanza.

Las pobres almas torturadas, yacen en urnas funerarias.

A pesar del ruido, nadie escucha sus plegarias.

¡Será que la huesuda es alumna de una institución, que se encuentra bajo tierra!

O se trata de una historia, para los que se inician en la escuela, a la que todos aterra.

DEA TACITA

De camino a casa la parca se perdió, buscaba un sendero, el cual nuca apareció.

Esperando solitaria, comenzó a temblar.

Una música resonaba en la oscuridad, ante tal acontecimiento se apresuró a bailar.

Una vez esperanzada comenzó a viajar.

Observando a lo lejos un lucero, pensó seriamente ahí ésta el crucero.

Finalmente, por inferencia, haciendo uso de la propia introspección, se clama:

Princesa oscura, muchos temen tu cordura, ésta no disfraza el corte exacto de tiempo, la caducidad de la estancia. Niña enamorada de la mortalidad, sabes que no puedes probar ninguno de tus límites; es absurdo recrear en otros, lo que te es imposible en experiencia. Brindas placeres en juegos ficticios, produces mentira al entablar una relación histórica. Imitas lo que todos quieren, evitas satisfacer causando males; los templos se levantan por ti, para evitarte; la materia quiere entorpecerte, destruir el instante límite. Cuando el momento empuja al abismo, tu risa ensordece a lo que fue...



La investigación al servicio de los derechohabientes para lograr estados de bienestar

La investigación en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) está al servicio de los derechohabientes para la protección de sus derechos, cumplir mandatos de la Constitución y continuar la marcha hacia un estado total de bienestar, aseguró el director general, Maestro Zoé Robledo.

Al inaugurar el XXVIII Foro Nacional de Investigación en Salud “Prevención y control de las enfermedades crónicas: el papel de la investigación”, el titular del Seguro Social recordó con un minuto de silencio al historiador Miguel León-Portilla, quien falleció a los 93 años.

Señaló que la única manera para honrar a un hombre como León-Portilla es hacer vigente sus lecciones y sus principios.

“Uno que es fundamental para nosotros en el Seguro Social es el del peso del pasado, de la importancia de conocer nuestra propia historia, como la única forma para construir un mejor futuro”, subrayó Zoé Robledo.

En este sentido, indicó que la investigación en el Seguro Social puede generar un verdadero cambio de rumbo serio y no nominal si la ponemos siempre al servicio de los derechohabientes y de la salud, a fin de mejorar la calidad de vida de los mexicanos.

Si queremos seguir siendo líderes en rubros de materia de investigación, hay fortalezas que se deben aprovechar y revisar para saber dónde se deben llevar a cabo adecuaciones para adaptarlas a los nuevos tiempos, planteó.

Zoé Robledo enumeró los logros que en materia de investigación el IMSS ha tenido a lo largo de su historia, como ser el único organismo de salud pública del país que aparece en la lista de las 10 instituciones con mayor número de solicitudes de patentes, o ser la que registra el mayor número de comités de investigación registrados ante Cofepris, entre otros.

“Empecemos a analizar de manera muy seria la posibilidad de vender las patentes, e incluso de producir, creo que es hora de hacer esa reflexión”, indicó.



Arrancó la Edición 16 de la Paralimpiada Nacional.

ALEXA MORENO, CON BOLETO A TOKIO 2020...

Tras concluir con una puntuación de 14.633 unidades, la gimnasta mexicana Alexa Moreno, concluyó en la sexta posición del Campeonato Mundial de Salto a Caballo que se disputó en Stuttgart, Alemania.

Después de ejecutar sus dos saltos reglamentarios la representante mexicana logró su pase a sus segundos Juegos Olímpicos, Tokio 2020.

La bajacaliforniana presentó un ejercicio de alto grado de dificultad, con el que recibió una puntuación de 14.466 en su primer salto y en el segundo, su mejor ejecución, logró 14.800, para promediar 14.633.

En el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística, Alexa consiguió la plaza a sus segundos Juegos Olímpicos, en la prueba de all around, con una puntuación de 51.766.

Con la participación de los atletas Mexiquenses María Guadalupe Aranda, Luis Ernesto Oviedo y Steve Villalpando, comandados por el entrenador Francisco Javier Sánchez, entre otros atletas de la delegación del Estado de México, arrancó en Colima la edición 16 de la Paralimpiada Nacional que concluirá el próximo 23 de octubre.

Los atletas mencionados, realizaron previamente un campamento de altura en la Ciudad Deportiva de la capital mexiquense, que les permitió afinar detalles rumbo al encuentro nacional donde participan más de 2 mil atletas en 10 diferentes disciplinas.

Colima será sede por tercera ocasión de la Paralimpiada Nacional donde se desarrollarán las pruebas de boccia, basquetbol silla de ruedas, para atletismo, para tenis de mesa, para ciclismo y para natación.

Los atletas, entre los 10 y 21 años de edad, así como el seleccionado de la UNAM, están clasificados como los mejores exponentes en su rama de las 32 entidades federativas del país donde las disciplinas que disputarán los primeros lugares del medallero nacional son: para atletismo, para natación, boccia, basquetbol en silla de ruedas, para tenis de mesa, para ciclismo, golbol, para danza deportiva, futbol 5 A Side y para powerlifting.

En la justa nacional participan cinco federaciones nacionales: Deportes Sobre Silla de Ruedas, Ciegos y Débiles Visuales, Parálisis Cerebral, Deportistas Especiales y Sordos, donde la novedad es la disciplina de powerlifting donde se premiará por marca.

Esto permitirá motivar la participación, en la que los jueces calificarán técnicamente el levantamiento, por lo que no ganará el que tenga el mayor levantamiento de peso, sino el que tenga mayor puntaje técnico. Por otra parte, en la natación se separará a los atletas de síndrome de Down y a los de síndrome de Down mosaico.

Y llegó el título 100 para Longoria...

Luego de conquistar por décima ocasión el Abierto de Estados Unidos, la mexicana Paola Longoria obtuvo su título 100 profesional desde que participa en el Tour de la Liga Profesional de Raquetbol (LPRT, por sus siglas en inglés).

Paola se impuso en la final con dígitos de 15-5 y 15-7 a la argentina María José Vargas para su décima corona estadounidense, que le permitió entrar al libro de la historia de este deporte. La primera fue en el año 2008 y después liga victorias del 2011 al 2019.

Longoria debutó en la temporada 2007-2008 ganando su primer torneo el 16 de septiembre y concluyó en el sexto lugar del ranking en lo que era el circuito Womens Professional Racquetball Organization (WPRO).



PESISTA MEXICANA Y SU SUEÑO RUMBO A TOKIO 2020.

Clasificar a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, es el objetivo de la halterista Ana Gabriela López Ferrer, esto luego de colgarse la medalla de bronce en Lima 2019, y tras su ardua preparación al Grand Prix de Halterofilia, que se llevará a cabo en Lima, Perú, del 6 al 11 de noviembre.

La actividad de la pesista mexicana de la división 55 kilogramos, rumbo a la justa veraniega comenzó en el 2018 con el Mundial de la especialidad, en el que terminó en el sitio 13; posteriormente, participó en el Panamericano de Guatemala, donde ganó oro en arranque y bronce en envión.

Siguieron los Juegos Panamericanos en tierras peruanas y el Campeonato Mundial 2019 en Tailandia, en el que finalizó en la séptima posición. Posteriormente cerrará su año competitivo en la Copa Mundial de Halterofilia en Tianjin, China, del 8 al 13 de diciembre.



EN MAYO SE DEFINE LA SELECCIÓN DE TRIATLETAS RUMBO A TOKIO 2020.

Los triatlones mexicanos que formarán parte del equipo nacional rumbo a Tokio 2020 se darán a conocer en mayo próximo y tendrán 12 semanas de preparación directa rumbo la justa, según la dirección de alto rendimiento de la Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) quien además detalló los criterios de selección para sus deportistas.

Serán elegibles todos los triatletas que cumplan los requisitos establecidos por la Unión Internacional de Triatlón (ITU) para los Juegos Olímpicos Tokio 2020, además de los detallados en el documento, donde las plazas se designarán de forma nominal siempre y cuando el atleta cumpla las marcas mínimas establecidas por la FMTRI en las temporadas 2019 y 2020.

Añade que de no cumplirse los criterios anteriores, la(s) plaza(s) nominal(es) pasarán a criterio técnico, no por ello teniendo que cambiar obligatoriamente de triatleta seleccionado y en caso que no se cumplan los criterios para la plaza nominal a los JO Tokio 2020, se otorgarán siguiendo otros criterios.

Una vez confirmada la selección (mayo 2020), la preparación directa rumbo a Tokio 2020 (12 semanas) será planificada de forma conjunta por los entrenadores de los triatletas seleccionados y la FMTRI, teniendo que asistir, en caso de ser convocados, a las concentraciones de entrenamiento que se planifiquen a partir de esa fecha y hasta la celebración de los Juegos Olímpicos. También se designará un suplente por rama.

Línea de Fuego

Por Felipe Pérez Ávila



Sin lugar a dudas el flagelo de nuestro país es el crimen organizado, mismo que se ha fragmentado en carteles, en bandas de asaltantes, de secuestradores y toda la amplia gama de delincuentes que pululan a lo largo y ancho de la nación.

La descomposición del tejido social dio como resultado la aparición en toda su magnitud del crimen organizado, mismo que provoca un estado de inseguridad y de miedo en toda la población.

Casi todos los días nos despertamos con información relacionada con hechos violentos, la saña y la crueldad son el sello de los criminales.

La imagen de nuestra nación en el exterior cada día se deteriora y al parecer no hay poder humano que pueda poner freno total a la delincuencia.

Antaño se confiaba mucho en nuestro ejército, su sola presencia bastaba para imponer orden, pero ahora, eso ya no sucede. Los hampones le han perdido el respeto y los atacan a diestra y siniestra.

Por ello, es muy lamentable lo acontecido en días pasado cuando en una emboscada perpetrada por miembros de un cartel, perdieron la vida 14 policías.

Este tipo de acontecimientos se repite con tanta



frecuencia que es necesario se cambie de estrategia para combatir al crimen organizado, basta de buenas palabras, de sabios consejos, de recordarles que sus progenitoras los van a regañar y cosas por el estilo.

Los delincuentes matan disparando cientos de tiros. En tanto nuestras autoridades al capturan a un delincuente presumen que fue sin disparar un solo tiro, para que después un juez los deje libres o bien se escapen de las prisiones donde fueron consignados.

Le damos un giro de 180 grados y comentamos que aquí en Toluca se ha reforzado mucho la vigilancia se contrata nuevos elementos para que ingresen a la policía, siempre y cuando cumplan con el perfil que se requiere, el salario

es alto 14 mil pesos mensuales con todas las prestaciones que la ley marca.

También tenemos eventos deportivos y culturales, se festeja con la feria del alfeñique a nuestros seres queridos que se nos adelantaron en el viaje que todos realizaremos algún día.

Ya que hablamos de cultura enviamos una felicitación muy especial a Ana Alicia Cordero Rivera, quien es colaboradora de nuestra revista y recibió el Pergamino al Mérito Literario; Laura Méndez de Cuenca de parte de la Ilustre y Benemérita Sociedad Mexicana de Geografía y Estadística del Estado de México.

El 43% de los mexicanos con los niveles altos de colesterol



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

En la actualidad se estima que el 43% de los adultos en nuestro país tiene niveles altos de colesterol, y una gran mayoría de este porcentaje no lo saben hasta que les ocurre algún evento y terminan en el hospital.

De acuerdo con cifras recopiladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el colesterol es el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, las cuales son la primera causa de muerte a nivel mundial. Se estima que en el año 2015 unos 17.7 millones de personas murieron por enfermedades cardiovasculares.



Pero qué es el colesterol...

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra solamente en los alimentos de origen animal, aunque un 90% que tenemos los humanos se produce en el hígado, por lo que “ponerse a dieta” no es suficiente para disminuir sus valores por arriba de lo normal.

En el cuerpo humano, esta grasa es necesaria para producir hormonas como las sexuales, formar las paredes de nuestras células, las sales biliares y la vitamina D.

Nuestro organismo obtiene el colesterol de dos fuentes: de los alimentos de origen animal (colesterol exógeno) como yema de huevo, hígado, vísceras, mariscos, grasa de las carnes, leche entera, natilla, mantequilla, quesos cremosos o amarillos. La otra fuente -como se mencionó anteriormente- es proveída por el mismo organismo (colesterol endógeno), específicamente el hígado que la produce de manera constante a partir de hidratos de carbono simples y ácidos grasos saturados, es por ello que si se abusa en el consumo de alimentos fuente de esos nutrimentos, se aumenta la producción de colesterol.

No existe un requerimiento establecido en humano que indique las cantidades de colesterol que deben obtenerse por medio de la alimentación, ya que

el organismo tiene la capacidad de producir el colesterol que necesita. Como medida preventiva se recomienda un consumo diario máximo de 300 miligramos.

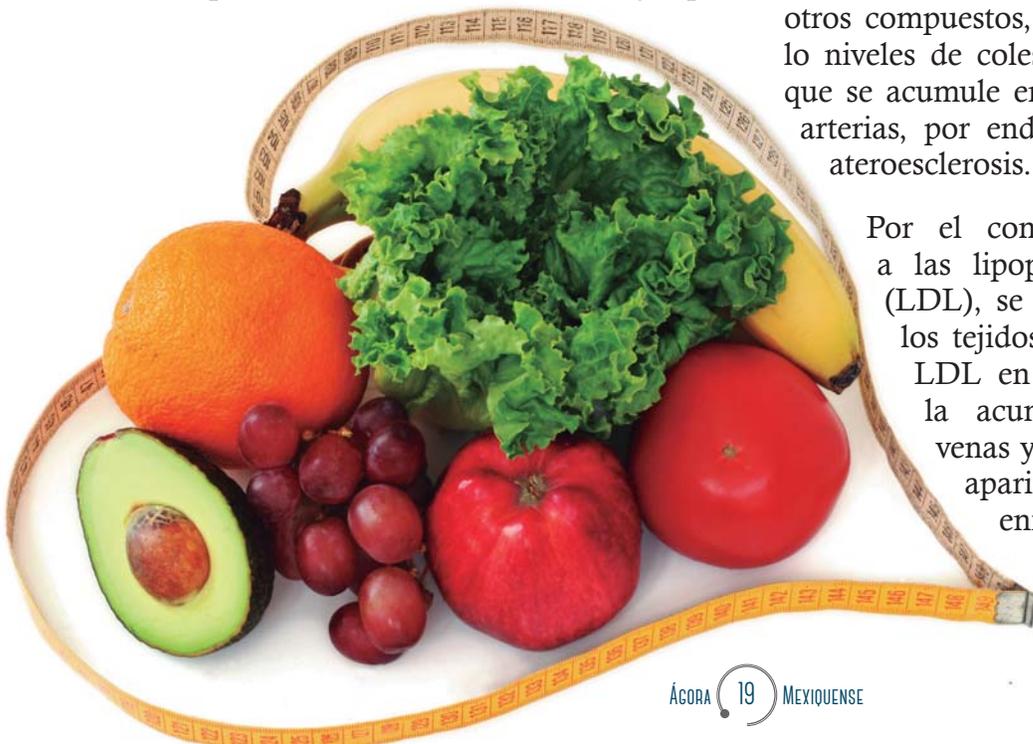
ALIMENTOS FUENTE DE COLESTEROL POR 100 G	
ALIMENTO	COLESTEROL (mg)
Huevo	548
Hígado	389
Mantequilla	213
Pate	156
COSTILLA DE CERDO	121

Colesterol “bueno” y colesterol “malo”

El colesterol es distribuido por la sangre, para lo cual se combina con las proteínas formando una unión conocida como “lipoproteína”. Existen dos tipos: lipoproteínas de alta densidad (HDL), y de baja densidad (LDL).

Se ha señalado como colesterol bueno el unido a las lipoproteínas de alta densidad (HDL), las cuales se encuentran en la sangre y atrapan el colesterol circulante para llevarlo al hígado donde se utiliza para producir hormonas y otros compuestos, es decir, ayuda a disminuir los niveles de colesterol en la sangre evitando que se acumule en las paredes de las venas y arterias, por ende, evitando la aparición de aterosclerosis.

Por el contrario, el colesterol unido a las lipoproteínas de baja densidad (LDL), se transporta del hígado hacia los tejidos. Cuando las cantidades de LDL en sangre son altas, provocan la acumulación de colesterol en venas y arterias, lo que promueve la aparición de aterosclerosis y otras enfermedades circulatorias y del corazón.



Es por ello que es importante conocer nuestros niveles de colesterol HDL y LDL mediante un análisis de sangre, lo que permitirá modificar nuestros hábitos alimenticios para reducir la cantidad de colesterol en sangre. En el siguiente cuadro se muestra cual debería ser el nivel deseable de colesterol HDL, LDL, Colesterol total (CT) y triglicéridos (TG).

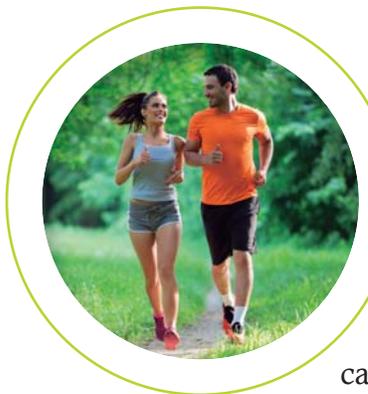
	Recomendable	Limítrofe	Alto Riesgo	Alto Riesgo
CT	<200	200-239	204	---
C-LDL	<130	130-139	160	190
TG	<150	150-200	200	>1000
C-HDL	>45	---	<40	---
> mayor que				
< menor que				

¿Cómo reducir los niveles de colesterol?



1.- Vigile su peso

Si existe presencia de sobrepeso u obesidad, el cuerpo almacena una mayor cantidad de grasa y colesterol, lo que podría ocasionar un aumento en los niveles de colesterol y triglicéridos como una disminución del colesterol bueno (HDL).



2.- Realizar ejercicio

La práctica de actividad física puede ayudar a elevar los niveles de colesterol bueno (HDL) y contribuir a la pérdida de peso, e inclusive ayudar a reducir los riesgos cardiacos adicionales. Realizar ejercicios aeróbicos como caminar, correr o nadar al menos 4 veces a la semana durante 30 minutos como mínimo. Antes de iniciar cualquier programa de actividad física, es importante que consulte a su médico o nutriólogo para descubrir cual es el esquema más apropiado.

3.- Reducir otros riesgos cardiacos

Un nivel elevado de colesterol en sangre es tan solo uno de los muchos factores de riesgo asociados con enfermedades del corazón.

- Deje de fumar.
- Controle su presión arterial (debajo de 140/90 mmHg)
- Control de su glucosa en sangre (Glucosa en ayuno por debajo de 100 mg/dl)
- Reduzca el nivel de tensión o estrés en su vida.

4.- Cambio de hábitos alimentarios

A. Coma menos grasas: limite y reduzca el consumo de grasas saturadas, evitando las grasas de origen animal como la mantequilla y las grasas en los alimentos procesados.

B. Coma menos colesterol: limite el consumo de alimentos altos en colesterol, como yema de huevo y carnes grasosas de todo tipo de animales, especialmente las vísceras.

C. Coma mas fibra: la fibra reduce los niveles de colesterol evitando que su cuerpo lo absorba. La avena, los frijoles, frutas y verduras, y los cereales integrales son fuentes ricas de fibra.

D. Elimine el consumo de bebidas alcohólicas: Demasiado alcohol eleva los niveles de grasa en sangre.

Pide tu cita con el L.N. Ángel Hernández Rojo al teléfono o por WhatsApp 7224065381.

Contaremos con un servicio integral apoyados con tecnología de última generación para un diagnóstico de Composición Corporal completo.

Aprovecha el PRECIO ESPECIAL por apertura de \$400

Horario de atención: Lunes a Viernes de 8.00 AM a 8.00 PM

PARA MAYORES INFORMES DÉJANOS UN MENSAJE.

Facebook: <https://www.facebook.com/nutricionydesarrollomx/>



En Toluca, Encuentro Internacional de Comunidades y Desarrollo de los Pueblos Indígenas

Toluca fue sede del Encuentro Internacional de Comunidades y Desarrollo de los Pueblos Indígenas, al que acudieron representantes de diversas etnias, entre ellas otomíes, mazahuas y purépechas.

En el marco del 527 aniversario del Descubrimiento de América, el segundo regidor de la capital, José Antonio Díaz Sánchez, recordó que los pueblos indígenas tienen una gran riqueza cultural, espiritual e histórica que aportar a la humanidad.



Además dijo, han sido guardianes de recursos naturales como selvas y bosques, por lo que hizo un llamado a la población a sentirse orgullosa de sus raíces, y a conocer lo que las comunidades originarias tienen que ofrecer.

Asimismo, agradeció al presidente municipal de Toluca, Juan Rodolfo Sánchez Gómez, por su apoyo y su compromiso con los pueblos indígenas del municipio.

SOLEDAD

(BREVIARIO DE PALABRAS REPETIDAS)



ANGEL MEZA JIMÉNEZ

Xalatlaco, México



RedIS
Red de Investigadores por la Sustentabilidad



AGENDA
2030
TOLUCA



IEECC
INSTITUTO ESTATAL DE
ENERGÍA Y CAMBIO CLIMÁTICO



La Universidad Autónoma del Estado de México
a través de la Secretaría de Investigación y Estudios Avanzados,
el Centro de Estudios e Investigación en Desarrollo Sustentable, los Cuerpos Académicos
“Sustentabilidad, Territorio y Educación” y “Desarrollo Sustentable, Sociedad y Ambiente”,
el Doctorado en Sustentabilidad para el Desarrollo, la Red de Investigadores por la Sustentabilidad
y la Universidad Ricardo Palma

Convocan al

VI CONGRESO INTERNACIONAL DE SUSTENTABILIDAD:

La agenda global más allá de los objetivos del desarrollo sostenible

y

1er. CONGRESO MÉXICO-PERÚ DE SUSTENTABILIDAD

16, 17 y 18 de octubre de 2019
sede Toluca, México

Centro Cultural Universitario “Casa de las Diligencias”, Toluca, Estado de México

21, 22 y 23 de octubre de 2019
sede Lima, Perú

Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú

COORDINACIÓN GENERAL

Dra. Liliana Ivette Ávila Córdoba, Centro de Estudios e Investigación en Desarrollo Sustentable (CEDeS),
Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México
Dr. Víctor Alejandro Chang Rojas, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú

COORDINACIÓN TÉCNICA

Representación México: Dra. Clarita Rodríguez Soto, CEDeS
Representación Perú: Dr. Javier Jesús Ramírez Hernández, CEDeS

COMITÉ ORGANIZADOR

Lic. Cinthya Adriana Cabrera González, CEDeS-UAEMex, México
Lic. Elizabeth Azotea Betancourt, CEDeS-UAEMex, México
SustentaRed

INFORMES
Sede México

Centro de Estudios e Investigación en Desarrollo Sustentable, CEDeS
Mariano Matamoros No. 1007, Colonia Universidad, Toluca, Estado de México,
C.P. 50130. Tels.: (01 722) 489 9589 y 489 8250.
cedeseventos@hotmail.com, cdrodriguez@uaemex.mx
<https://www.redisuam.com/eventos-proximos>



ADMINISTRACIÓN 2017-2021

SIEA