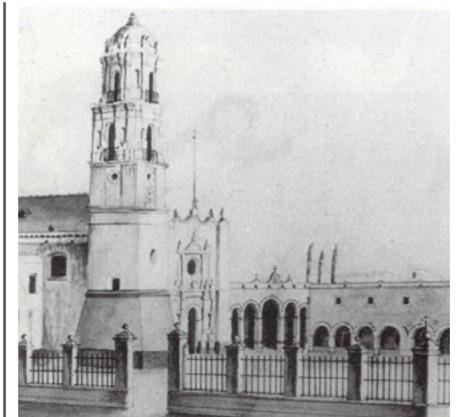




Quinientos años de Toluca



El 19 de marzo de 1522 se cree que se fundó Toluca por misioneros

Este año, 2022, se decretó como el “Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo, Capital del Estado de México” por la Honorable LXI Legislatura del Estado de México, como consecuencia de los antecedentes históricos que marcan al 19 de marzo del año 1522 como el día en que se fundó la ciudad, después de la conquista española, modificaría su nombre debido al grupo de misioneros españoles dedicados al culto de San José. Siendo éstos los misioneros quienes presuntamente fundaron la ciudad y le dieron el nombre de San José de Toluca, que con anterioridad se había nombrado “Tolocan” por los Aztecas y que significa “En donde está el Dios Tolo, el inclinado de cabeza”



Premian labor social con Presea 2021

POR ANABEL TELLO

- Fueron 7 mujeres en recibir una de las 15 Preseas 2021, entregada por el Gobierno del Estado de México.
- Reconocen a grandes mexiquenses en el 198 aniversario de la elección del Estado de México

Karen Alondra Guerrero Borboa, fue una de los 15 galardonados con la Presea Estado de México 2021, por su distinción en el crecimiento y desarrollo en pro a la comunidad mexicana; reconocimientos otorgados por el Gobierno del Estado de México.

“Tengo la fortuna de ser la primera mujer astronauta análoga, mi pasión es participar en misiones de simulación que se hacen a Marte o a la luna y mi objetivo es potencializar el sector espacial a través de la investigación”, dijo Guerrero, habitante de Toluca, quien recibió la Presea a la Juventud ‘Felipe Sánchez Solís’.

A sus 22 años también colabora en la divulgación y semilleros en Ciencia y Tecnología que impulsa la diputada local, Viridiana Fuentes Cruz, que tiene como objetivo impulsar talentos y mayores espacios para las niñas, niños y jóvenes.

El Gobernador externó el reconocimiento que la sociedad tiene a cada una y cada uno de los galardonados de la Presea, y subrayó que sus logros responden a los retos del presente, al tiempo de dar confianza y esperanza en la construcción de un mejor futuro.

“El Estado de México se crece y ante los desafíos, los mexiquenses nunca se rinden. Celebremos 198 años de vida, de historia, de metas alcanzadas y logros compartidos desde el corazón de la nación. Celebremos el orgullo de ser mexiquenses y de ser herederos de una historia de libertad, de cultura, de trabajo, y una tradición de unidad y de pluralidad”, mencionó.

Informó que en esta edición se recibieron 3 mil 389 postulaciones a la Presea, además de realizar algunas modificaciones como premiar 15 categorías, incorporar la denominación “De Medicina y Fomento a la Salud”, que rinde homenaje a Gustavo Baz Prada; asimismo, se

fortaleció a los jurados con representantes de todos los sectores sociales e incluyeron como criterios de selección la paridad de género y la no discriminación.

CONOCE A LOS 15 GALARDONADOS

Flora Adriana Ganem Rondero De Ciencia, Tecnología e Innovación “José Antonio Alzate”, por su trayectoria académica, labor científica y aportaciones tecnológicas;

Guillermo Federico Arriaga Jordán

De Arte y Cultura “Sor Juana Inés de la Cruz”, por su trayectoria como escritor y guionista en las artes cinematográficas, su nominación al Premio Óscar y la obtención de la Palma de Oro en Cannes, entre otros galardones.

Élida Lucila Campos Alba, De Pedagogía y Docencia “Laura Méndez de Cuenca”, por sus investigaciones en historia de la educación, orientadas a fortalecer la formación educativa de la niñez.

Maricruz Rivera Garzón de Periodismo e Información “Leona Vicario”, por su trabajo en la comunicación y el ejercicio de un periodismo con enfoque social, político y económico.

Patronato Dr. Nicolás San Juan, Toluca IAP

Al Mérito Cívico y Servicios a la comunidad “Isidro Fabela Alfaro”, al por su compromiso comunitario, concertando esfuerzos para impulsar acciones de asistencia médica y beneficio a favor de sectores vulnerables

Julio César Vanegas Guzmán al Trabajo “Fidel Velázquez Sán-



chez”, que se otorgó post mortem a, por su trayectoria como servidor público e impulsar la modernización de mecanismos de solución de conflictos.

Karen Alondra Guerrero Borboa A la Juventud “Felipe Sánchez Solís”, a, por su desempeño como astronauta análoga y por ser fundadora de la primera Red de mujeres mexicanas en el espacio;

Javier Domínguez Morales a la Contribución en el servicio público “Alfredo Del Mazo Vélez”, a, por su trayectoria al servicio del Poder Legislativo local.

Gilberto Javier Sauza Martínez, Al Impulso Económico “Adolfo López Mateos”, a por su función como interlocutor entre los sectores empresarial y gubernamental;

Adán Ramírez Sánchez de la Preservación del Ambiente y la Sostenibilidad de los recursos naturales “José Mariano Mociño Suárez Lozada”, para, por su designación como uno de los 35 inventores menores de 35 años en Latinoamérica.

Francisco Moreno Sánchez A quienes sin ser mexiquenses

tengan méritos eminentes o relevantes “José María Luis Mora”, por su aportación al conocimiento, atención y tratamiento del COVID-19;

La Cana, Proyecto de Reinserción social, AC

A la Defensa de los Derechos humanos “José María Morelos y Pavón”, a por su trabajo a favor de la readaptación social de mujeres privadas de la libertad.

Célula de Videovigilancia del C5 Edomex

De la Seguridad, protección ciudadana o procuración de justicia “León Guzmán”, por integrar un organismo de vanguardia en la investigación de delitos

Álvaro Rodolfo Díaz Andradeal Mérito Agrario “Andrés Molina Enríquez”, para, por su labor agrícola en el impulso y fomento a la actividad empresarial con marcas certificadas;

Casa de la Amistad para niños con cáncer, IAP

de Medicina y Fomento a la Salud “Gustavo Baz Prada”, por su labor en la atención del cáncer infantil a más de 7 mil menores.



Directora General: Ma. Esther García Miravete, gmiravete@vozesmeralda.com · **Directora General Adjunta:** María Fernanda Viver, fvivar@vozesmeralda.com · **Director Fundador:** Joel A. García Cuevas · **Directora de Redacción:** Anabel Tello Peña, atello@vozesmeralda.com · **Director de RRPP:** Jorge Álvarez, jalvarez@vozesmeralda.com · **Diseño Editorial:** Ana Sofía Zambrano, zambrano.sofi@gmail.com · **Reporteros:** César García Ibarra ·

Edición Digital VOZESMERALDA.COM

PERIÓDICO FUNDADO EN 1996 POR Carmen E. Miravete Basañez (Q.E.P.D) y Dr. Joel Ángel García Cuevas. CERTIFICADO DE RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO No. 04-2011-012510455700-101. Voz Esmeralda es una publicación mensual de distribución gratuita. El contenido de los artículos y las notas refleja exclusivamente la opinión de sus autores. Impreso en AM Impresiones.

Contacto: 53087324, contacto@vozesmeralda.com, www.vozesmeralda.com

SOCIO

Openminder®





Política Ficción

Por Gabriel Zaldivar

Guerra: una nueva negación



Casi dos años después de iniciada la estrategia de comunicación multi-mediática del COVID-19, y con ésta en franco declive, la política-espectáculo no deja de sorprendernos. Esta vez una “guerra” entre Rusia y Ucrania acapara la atención y tensión de las y los espectadores.

Con el COVID-19 todas y todos fuimos reclusos, convencidos de que era lo mejor. Sin necesidad de cárceles ni campos de concentración la población fue resguardada “por su bien”. Se rompieron así todos los lazos solidarios y fraternos, que de manera organizada escalaban su descontento con el modelo económico-político aplicado en décadas recientes, el movimiento feminista el de más alto impacto sin duda. Las conversaciones y acciones sobre el hartazgo por la situación económica y política de las naciones quedaron en segundo término ante la necesidad del confinamiento sanitario.

Tiempo después ese hartazgo volvió a organizarse, y regresó con mayor fuerza. Los ejemplos más notables son en Inglaterra, Alemania, Francia, Australia, Canadá, Holanda, Bélgica y España, en donde aún hay muchas personas tomando las calles y luchando contra los confinamientos, las restricciones a la movilidad, los pasaportes sanitarios y más normativas del encierro.

La estrategia de comunicación, sostenida por los medios corporativos y sus comentaristas, apoyada por otras estructuras institucionalizadas afines a intereses globales, disminuyó su impacto hasta mostrarnos una vida “normal” post-pandemia en decenas de ciudades del mundo, incluidas las grandes ciudades de México.

Pero el empeño en mantener a la población en vilo, angustiada, en estado continuo de terror tiene siempre nuevos derroteros. Las historias del terror pandémico o de guerra, del caos económico y político, son una vieja estrategia narrativa para inhibir a la acción. En México vivimos actualmente una con intensidad: la generación de percepción de caos país.

El ejemplo más cotidiano de las narrativas del terror es el de la educación ¿antigua? de la tóxica familia mexicana: “si haces esto, te pasará esta desgracia”, “si no logras aquello, el gran castigo será este”. Manipulaciones discursivas orientadas a la inacción.

Los grupos de poder organizado lo saben y utilizan. Van de sentencia en sentencia sobre los impactos negativos por no hacerlo: “vacúnate”, “ponte la mascarilla”, “no te reúnas”, “no salgas a divertirte”, y los ejemplos son interminables. Desgastado el discurso del terror sanitario es momento de volver a uno viejo y exitosamente probado: el terror de la guerra.

El análisis histórico nos puede mostrar que en el conflicto Rusia – Ucrania no hay ni víctimas ni villanos, que el “estado natural” de los Estados Unidos de América es la guerra, que China y Rusia son dos grandes enemigos a vencer por los países de la Comunidad Europea y Estados Unidos, que las formas de operar tanto de Putin como del grupo Neonazi que controla Ucrania son reprobables y que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) es solo una institución que sirvió para algo en la segunda mitad del siglo pasado.

El análisis político-mediático nos muestra la recuperación y renovación de fórmulas ya conocidas: entrevistas a connacionales en la zona de conflicto, repetición intensiva de 5 o 6 imágenes de impacto, cobertura –y edición a conformidad– de discursos de las y los involucrados, llamamientos a la paz mundial, utilización de imágenes falsas (Televisa exhibida en dos ocasiones por atribuir algunas imágenes a la guerra Rusia – Ucrania, que en realidad son de conflictos pasados), columnistas, tuiteros e influencers en la repetición de lo mismo.

Una parte de la población mexicana la está jugando, cual gatos persiguiéndose la cola, al convertirse en analistas de un conflicto sobre el que no saben nada, solidarizándose con personas exhibidas en los medios sin saber si son reales o ficticias, denostando a quienes los medios corporativos de comunicación les han dicho que son los villanos, asustados frente a la siempre existente posibilidad de guerra mundial. Aterrorizados, atrincherados, desarticulados, negando la vida.

Gabriel Zaldivar. Empresario, docente, investigador, periodista, emprendedor, consultor e instructor. Más de 20 años dedicados a la Comunicación de Marketing, Comunicación Estratégica y Comunicación Política. Cuenta con decenas de reconocimientos a su labor académica, periodística y empresarial. Conócelo en www.gabrielzaldivar.com

Buscan empresarios de Canaco Servitur, cumplimiento de bandos municipales



POR ANABEL TELLO

Por cada 10 pesos que circulan en el comercio en el Valle de Toluca, entre 6 y 7 pesos se mueve en la informalidad, que es similar a la media nacional, aseguró José Luis Pedraza, Presidente de la Cámara Nacional de Comercio, Servicios y Turismo del Valle de Toluca (Canaco-Servitur).

Por ello trabajan en Comités de giros comerciales con las autoridades municipales de diferentes municipios, como San Mateo Atenco, Xonacatlán, Acambay, entre otros.

“Pedimos a los municipios aplicar la ley establecida en los Bandos municipales, que con ello se evitará el crecimiento de comercio informal en el Valle de Toluca”, dijo.

Indicó que también buscan que los mexiquenses que emprendieron en pandemia por el Covid-19, sean parte del comercio formal.

Por otra parte, el recién inaugurado Parque Fundadores, en el centro de la capital mexiquense, es sin duda una recuperación de espacios públicos, aunque el crecimiento informal predomina en sus alrededores y desde el gobierno municipal y estatal se debe controlar.

El titular de la Canaco Servitur, trabaja para una convivencia cordial entre los comercios formales con las nuevas administraciones municipales, pues el comercio informal lacera y preocupa a los a los comerciantes que cumplen en tiempo y forma con sus impuestos y obligaciones.

También hizo mención de ocho sitios donde prevalece la informalidad comercial como en las inmediaciones del Mercado Juárez, Avenida Colón hacia la Calzada del Pacífico, mercado 16 de septiembre y alrededores del Planetario y Portales del Centro de Toluca, entre otros.



Revela estudio que las mujeres toman el mando del comercio electrónico y emprendedurismo en México

POR REDACCIÓN

- *El 58,6% de las nuevas tiendas online creadas en la plataforma de comercio electrónico, Alegria Tienda de Alegria.com, son emprendimientos impulsados por mujeres mexicanas.*
- *En México, 61,3% de las PYMES son lideradas por mujeres.*
- *Al menos 2 millones 332 mil 579 mujeres en el país son dueñas de su propio negocio.*

En el marco del Día Internacional de la Mujer, Alegria Tienda, la plataforma para vender vía internet para PYMES perteneciente a Alegria.com, da a conocer el comportamiento del liderazgo femenino en el sector del comercio electrónico, en el que destaca que 65,6% de las nuevas tiendas que abrieron en este rubro a nivel América Latina fueron creadas por mujeres, mientras que en México fue de 58,6%.

Durante 2021, el interés por vender y comprar vía internet aumentó 40% de acuerdo a cifras proporcionadas por la compañía de análisis de mercados, Statista, consolidando al comercio electrónico como una de las actividades con mayor relevancia en México y la región.

“Además de ser una fecha conmemorativa en todo el mundo, el 8M nos muestra año con año el liderazgo que han conseguido las mujeres en distintas áreas sociales y laborales, aspecto que ha fortalecido la economía a nivel mundial y cambiado la lógica de

los mercados. En ese sentido desde Alegria.com nos alegra ver que más mujeres están liderando sectores económicos como lo es el comercio electrónico.” aseguró Lucila Bualy, Head of Growth de Alegria.

En la siguiente tabla se muestran los países de Latinoamérica en los que hay una mayor participación femenina en el comercio electrónico.

País	% de tiendas online creadas por mujeres en Alegria Tienda
Colombia	68,3%
Argentina	65,8%
Costa Rica	64,3%
Panamá	62,0%
México	58,6%
República Dominicana	54,6%
Perú	52,8%

Es importante visibilizar el papel que juegan las mujeres en el sector Pyme en México ya que de acuerdo a datos proporcionados por el Instituto Nacional de Esta-

dística y Geografía (INEGI), este sector impacta de manera positiva cada año en el 52% del Producto Interno Bruto (PIB), genera 7 de cada 10 empleos en el país y cada día se incorporan más mujeres a él, pues hasta ahora la dependencia confirma que hay 2 millones 332 mil 579 mujeres que son dueñas de su propio negocio.

La gerencia de una Mipyme por parte de las mujeres sigue en aumento.

De acuerdo con Alegria.com, en 2020 identificó que el 59,3% de las Pymes en Latinoamérica eran gestionadas por mujeres, y afortunadamente, esta tendencia aumentó para 2021, llegando al 64,3% de nuevas empresas creadas en la plataforma de administración, contabilidad y facturación electrónica por mujeres, mostrando un crecimiento de 5% respecto al periodo anterior.

En la región, Colombia sigue siendo el país con mayor lideraz-

go en la gestión de una Mipyme por mujeres al encontrar que en el 2021, el 69,1% (+6,4%) del proceso gerencial de empresas nuevas estaba a cargo de mujeres. En el top 3 también están Argentina con 65,2% de liderazgo femenino (+3,2%) y Panamá 64,8% (7,3%), seguido de México con 61,3%.

Para Alegria.com “es un claro ejemplo de que las micro, pequeñas y medianas empresas están siendo lideradas por mujeres emprendedoras que ven la tecnología como una herramienta útil para potenciar el crecimiento de sus negocios en la región”.

País	% de mujeres liderando una Pyme 2020	% de mujeres liderando una Pyme 2021	% variación
Colombia	62,7%	69,1%	+6,4%
Argentina	62,1%	65,2%	+3,2%
Panamá	57,5%	64,8%	+7,3%
México	57,5%	61,3%	+3,8%
República Dominicana	56,7%	60,5%	+3,8%
Costa Rica	53,9%	58,8%	+4,9%
Perú	48,5%	54,3%	+5,8%



El trecho hecho dicho

José Eder Santos Vázquez

Ética periodística, libertad de expresión y democracia

Lamentable el conflicto bélico entre Rusia y Ucrania, el cual ha despertado focos rojos en todo el mundo, porque vulnera la soberanía y, con ello, la propia democracia, la libertad de expresión y en especial la paz mundial, ya que conlleva implicaciones sociales, políticas, económicas así como financieras, repercutiendo de manera directa e inmediata en la población.

Rusia es un país con diferentes formas de represión, pero uno de los que más laceran es la libertad de expresión. Esta potencia económica, de acuerdo a la Edición 2021 de la Clasificación Mundial de la Libertad de Prensa, se encuentra en el sitio 150 de 180 países evaluados por la Organización Reporteros Sin Fronteras; aquí me detengo, hago una pausa larga y respetuosa para todos aquellos periodistas que han perdido la vida en el ejercicio de su profesión.

México no queda tan alejado de Rusia en esta clasificación, ocupando la

posición número 143, lo que implica, corrupción, impunidad y violencia institucional; esto es una grave violación a lo establecido en el artículo 7 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, el cual señala que es inviolable la libertad de difundir opiniones, información e ideas, a través de cualquier medio. Según datos del balance emitido por Reporteros Sin Fronteras en 2021, la represión, el año pasado, se volvió implacable contra los periodistas, 488 profesionales de la prensa fueron arrestados, incrementándose en un 20% comparado con el año anterior y confirma que fue asesinado un periodista por semana durante 2021.

Desempeñar la profesión periodística con ética, tal y como lo describe Benjamin Harris, bajo los conceptos de verdad, objetividad y exactitud, constituye en México un riesgo para la vida, se convierte en un ejercicio suicida, lo que nos hace pensar que en nuestro



tan surrealista país existe otra epidemia: los asesinatos de periodistas.

Para la Federación Internacional de Periodistas, México es uno de los países más peligrosos del mundo, quienes a través de la radio, televisión o medios digitales denuncian corrupción o abuso de poder, lo que genera estigmas a la prensa; en este orden de ideas nos hacemos la siguiente pregunta ¿Para ser periodista en nuestro país, se debe dejar a un lado el equipaje denominado ética e integridad? o ¿Se debe defender a toda costa las ideas y pensamientos aunque simbolice un riesgo para la vida?; debido a que, tan solo en 2021, se documentaron más de 362 agresiones en contra de medios de comunicación y periodistas.

“Calladito te ves más bonito” ha sido la frase que se ha cimentado en los últimos años, porque para quienes tie-

nen el atrevimiento de levantar la voz han sido callados a través de amenazas o agrusiones, creo firmemente que a los que nos dedicamos a esta noble labor, la debemos enaltecer, defender y valorar, tal como la definió el Premio Nobel Gabriel García Márquez quien dijo que “el periodismo es un género literario al mismo nivel que la novela, la poesía, el cuento y el teatro. Y es importante porque es un género literario con los pies puestos sobre la tierra.”

Desempeñemos este género literario con la mayor ética e integridad, que cada palabra escrita motive, produzca emociones, acaricie el alma, pero sobre todo, hagamos del periodismo una forma de vida, teniendo como objetivo: salvar vidas.

En fin el trecho hecho dicho.



Historias del Mundo

Francisco Javier Rodríguez

Tambores de Guerra en tiempos de Omicrón “La indiferencia de Europa”



El 24 de febrero, el mundo amaneció con la noticia de la campaña militar de Rusia en Ucrania. Luego de varios meses de tensiones e incertidumbre respecto de una posible invasión, ésta, parece que se ha dado, según la opinión de Occidente.

Los medios y los gobiernos occidentales dieron cuenta puntualmente de una agresión, de una invasión, de la violación de la soberanía de Ucrania por parte del Kremlin, sin que haya motivo que justifique la agresión. Antes de la campaña militar, prácticamente toda Europa manifestó su apoyo en favor del pueblo ucraniano, principalmente

en la defensa de su territorio y soberanía. En el artículo del mes pasado opinamos que Ucrania no es un miembro de la OTAN, que muy difícilmente Europa y Estados Unidos “meterían las manos al fuego” por un país no socio de la Alianza. En concreto, que Ucrania “no vale la pena” para que Occidente vaya a la guerra contra Rusia.

La indiferencia de Europa se hizo notar desde la Revolución del Maidàn, pues desde el 2014, Estados Unidos y Europa se han limitado a decretar sanciones económicas contra Rusia. En este caso, la reacción fue la misma. Hasta este momento, ningún soldado

de la OTAN ha dado la cara en favor de Ucrania.

En efecto, dos días después de iniciada la campaña militar rusa el presidente ucraniano Zelenski declaró que pese a las declaraciones de la Alianza Atlántica, su país ha sido abandonado a merced de la “invasión” de Rusia. Es evidente que una incorporación de Ucrania a la OTAN, o un enfrentamiento abierto de sus tropas con el ejército ruso, definitivamente nos llevarían a un escenario de guerra entre Oriente y Occidente. Pero ese no es el punto. Lo que ocurre aquí es que los países occidentales se limitaron a “endulzarle el oído” a Zelenski y, al final del día, nada para Kiev.

Estados Unidos y la OTAN solo juegan provocando a Rusia a través de un tercero, como en tiempos de la Guerra Fría. La extensión de la OTAN en Oriente, a las puertas de Moscú, nunca será una realidad, no importa cómo o de quién se valga Occidente para esa tarea. He ahí los hechos.

Esta situación hace evidente la fractu-

ra de Europa. La OTAN se limita a seguir ciegamente las instrucciones de Estados Unidos. El avance y el crecimiento de la Alianza Atlántica, es el avance y el crecimiento de Estados Unidos. Nunca habrá un ejército esencialmente europeo que libere al Viejo Continente de la dirección del tío Sam. Bueno, ni siquiera hubo unión en Europa cuando la crisis migratoria del 2015, tampoco la hubo en el año 2020 cuando inició la pandemia. En estos casos, Europa era como una “gallina sin cabeza corriendo por doquier”. No hay unidad en Europa, ni en su Unión.

En verdad, ¿Europa y Estados Unidos van a dar la cara por un país, cuyo destino no ha sido definido por su pueblo?

Francisco Javier Rodríguez. Licenciado en Derecho por la UNAM, Presidente de la Comisión de Asuntos Internacionales de Coparmex Metropolitano, Abogado Postulante en el Corporativo Fremel, Servicios Integrales y Socio Colaborador en los departamentos Jurídico y de Redacción del Círculo Nacional de Periodistas (CINPE).

Correo: fremelsi@gmail.com
Twitter: @pacordz96



Crónicas Esmeralda

Por Rosa Ana Domínguez

Los cinco días que no comí



Llevo siete años sufriendo migrañas todos los días. He hecho de todo para sanar. En Sudáfrica me practicaron una operación extracerebral, probé tres tratamientos diferentes en Holanda, el mismísimo doctor Watson, el fisioterapeuta australiano experto en migrañas, me trató en una visita que hizo a Barcelona. Me han visto médicos generales, neurólogos, chamanes, fisios, ¡hasta Botox me inyectaron! A veces seguían seis días sin síntomas y echaba las campanas a volar. ¡Lo había logrado! Pero el dolor volvía. Mientras tanto, había llegado al grado de tomar cinco analgésicos diarios para prevenirlo, más la pastilla por si entraba de lleno. Ya era una adicta. Al despertar, lo primero que hacía era buscar en mi cabeza la menor huella de dolor. Y así todo el día. Apenas se presentaba el aura, me echaba un analgésico a la boca, no fuera a desencadenarse la migraña. Yo sabía cómo era eso y le tenía pánico.

En 2021 decidí tomar terapia por primera vez con la esperanza de descubrir el origen del padecimiento. Además, era hora de enfrentar todo aquello que uno dice “yo puedo sola” y se va quedando allí sin resolver. Tuvimos sesiones súper interesantes e intensas y finalmente, a fines de año, Jokin, mi terapeuta, me dijo:

–Rosa Ana, has hecho de todo y no ha funcionado. Es hora de intentar algo radical. Yo he tenido pacientes con fibromialgia, Parkinson y cáncer que han sanado con ayuno. Te invito a que pienses en la posibilidad de pasar cinco días a pura agua.

Me quedé patidifusa. Amo comer. Sobre todo ir a restaurantes con mi familia o amigos. Es lo que más disfruto. No en balde tengo sobrepeso. Además, siempre he sido incapaz de saltarme un alimento. Eso me causa ansiedad. Sin embargo, ya vivía con el miedo de que un día mi hígado protestara ante la cantidad de medicamentos que consumía. Era hora de hacer algo.

El 15 de febrero dejé de comer. Estaba preparada para terribles sufrimientos

y mi gran sorpresa fue darme cuenta de que cuando el cuerpo comienza la autofagia, es decir a alimentarse de sus reservas de energía, el hambre desaparece. Pasé el día entero tomando traguitos de agua cuando sentía la boca seca o el estómago protestaba.

Por la madrugada se desencadenó el dolor y lo tuve por rachas al día siguiente, pero durante la noche aumentó y ya no se me quitó al otro día con todo y su noche. Esto, no el ayuno, me tenía exhausta. Me la pasaba echada aquí y allá sin poder hacer nada. Además fueron días extraños porque el no preparar comida ni sentarme a comer le quitaba referencias al día, alargándolo. Justo cuando lo que quería era acortarlo.

La mañana del quinto día amanecí al fin sin dolor. ¡Era increíble la sensación de energía y libertad! Al sexto, comencé a comer frutas y verduras. ¡Qué placer el masticar!

–Ahora debemos ver qué es lo que desencadena la migraña -anunció Jokin-. Durante dos semanas comerás sin lactosa, sin gluten y sin azúcar. Luego iremos introduciendo una cosa y otra hasta ver qué soporta tu organismo. Y si un día quieres atascarte en un restaurante, por ejemplo, y eso dispara el dolor, puedes ayunar. Ahora tienes el poder de sanar tu cabeza tú, no los medicamentos.

Dos semanas después, sin tomar una sola pastilla, me siento muy alegre. Si la migraña vuelve, he aprendido que puedo aguantar el dolor en lo que lo hago desaparecer. Siento como si me hubiera quitado toneladas de encima. Como si en vez de sanar mi cuerpo, mi cuerpo me estuviera sanando a mí.

Rosa Ana Domínguez. Socióloga de la UNAM, con un posgrado en traducción en el Colegio de México. Ganadora del Premio Alfonso X de traducción en 1986. Tradujo varios libros publicados por las editoriales Diana y Siglo XXI así como el periódico *Le Monde Diplomatique*. Fue directora de talleres de creación literaria para niños y adultos durante doce años y ha publicado las novelas *Ni reyes ni magos*, *Vivir es peligroso* y *Lo que temas no existe*. Actualmente vive en Breda, Países Bajos.

Inauguran Hotel Boutique en Zona Esmeralda



POR REDACCIÓN

Los propietarios del sitio realizaron una presentación ante familiares, amigos y el Presidente Municipal de Atizapán de Zaragoza, Pedro Rodríguez Villegas.

El Alcalde inauguró el hotel y subrayó que dicho inmueble ampliará la oferta de sitios para pernoctar en el municipio y contribuirá a la generación de nuevos empleos para los atizapenses.

“Es muestra de la confianza que los empresarios inversionistas tienen en Atizapán y en este gobierno, es por ello que han apostado su capital en invertir en este municipio. Esto representa también un nicho de negocios que en Atizapán no existe, como lo es la hotelería de primer nivel, y eso estimula a que se fomente el comercio y el movimiento turístico en Atizapán.

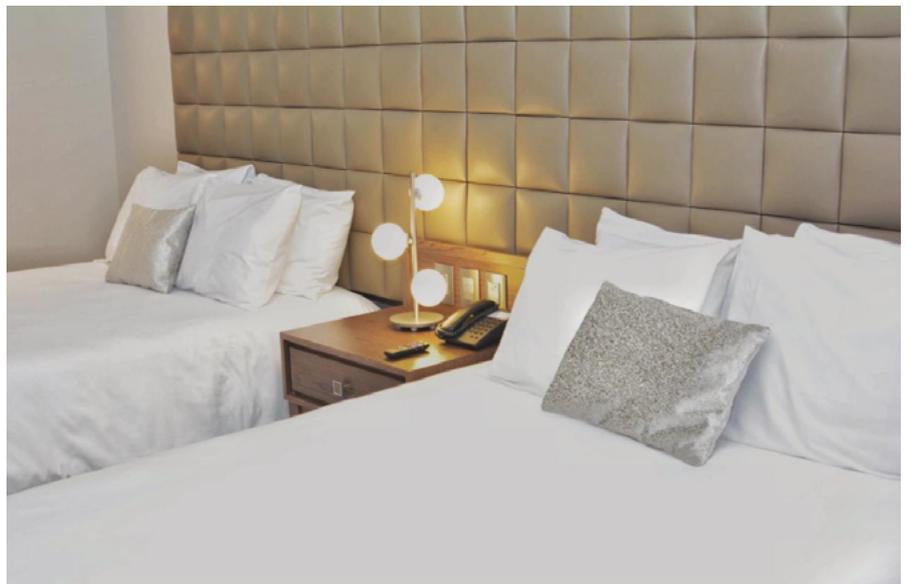
“Hoy ya contamos con una opción que ofrecer y es parte de la primera etapa de todo este desarrollo”, dijo.

Rodríguez Villegas reconoció a los empresarios que realizaron la inversión en el proyecto y señaló que su Administración será facilitadora para los nuevos desarrollos.

Por su parte, Jorge Kuri, socio inversionista, indicó que a pesar de la pandemia, el desarrollo concluyó gracias a las facilidades del gobierno Municipal.

“El Presidente Municipal ha sido un promotor de la inversión y siempre hemos tenido apoyo de él, confiamos que en este trienio consolidemos alianzas en materia empresarial”, expresó.

Acompañado de los socios inversionistas Víctor Kuri y José Kuri; así como Vianey Espinoza, gerente del Hotel; Héctor Robledo, arquitecto participante en el diseño de inmueble, el Alcalde Pedro Rodríguez realizó el corte del listón, con el cual se iniciarán las operaciones del Antigua Hotel Boutique.



Son ferias cultura y tradición en el Edomex

POR ANABEL TELLO

- *La industria pirotécnica genera una derrama económica de más de 572 mdp anuales en el Edomex.*
- *Los municipios de Tultepec, Zumpango y Almoloya de Juárez, concentran el 60 por ciento de la producción que se distribuye en todo el país.*
- *En tanto, Jiquipilco es uno de los cinco municipios con mayor producción de maguey pulquero en la actualidad.*



Cada uno de los municipios del Estado de México tiene su peculiaridad cultural, ya sea por actividad económica o costumbres culturales que los hace especiales.

Tal es el caso de Tultepec, conocido por sus explosiones de cohetes, pero también tiene su lado cultural de donde sobresalen, músicos, escultores y artistas de diferentes ramos de las Bellas Artes, pues se encuentra una de las Escuelas de Bellas Artes más reconocidas de la entidad.

Aunque la principal actividad económica es la pirotecnia a pesar de que los artesanos tienen muy presente la frase “la pirotecnia te da mucho pero cuando te quita, te quita todo”.

Para que te des una idea, la pirotecnia en la entidad, genera una derrama económica de más de 572 millones de pesos anuales, pues sus castillos de luz y color que son elaborados de manera artesanal se distribuyen a nivel nacional e internacional para fiestas y eventos.

Y del 4 al 14 de marzo se lleva a cabo la Feria Internacional de la Pirotecnia.

En tanto, Jiquipilco, pulquero de tradición, es una de las cinco municipios de la entidad con mayor rendimiento de esta bebida ancestral, junto con Axapusco, Nopaltepec, Otumba y Teotihuacán.

La Feria del Pulque en Jiquipilco se llevará a cabo del 19 al 24 de marzo, para demostrar por qué son uno de los municipios con mayor tradición pulquera.

En la entidad existen más de mil 500 hectáreas destinadas a la producción de maguey pulquero.

Muy recomendable visitar esta feria que si no te gusta esta bebida, aquí la tienes que probar para que ya seas un consumidor fiel, pues tomar un pulque curado en un tarro de barro, será una gran experiencia gastronómica.

Los artesanos pulqueros ofrecerán cientos de sabores guayaba, fresa, mazapán, entre decenas de sabores que nunca antes había saboreado tu paladar.

Agéndalo:

Feria del pulque en Jiquipilco
Del 19 al 24 de marzo
Entérate de horarios de actividades en sus redes sociales
[@AyuntamientodeJiquipilco](#)

Feria Internacional de la Pirotecnia en Tultepec
Del 4 al 14 de marzo.
Sigue las actividades e información en:
[@Doc.Pirotecnia](#)
[@FeriaInternacionalDePirotecniaTultepec](#)



La Guerra y la Paz...



Todos los Derechos reservados 2019 México.



www.sustos.com.mx



  [sustosoficial](https://www.facebook.com/sustosoficial)

Va GPPRD por registro público de agresores sexuales

POR REDACCIÓN

Ante el aumento de personas que son víctimas del delito en el Estado de México, el Grupo Parlamentario del PRD, que coordina el diputado Omar Ortega Álvarez, propone implementar el Registro Público de Agresores Sexuales del Estado de México.

Indicó que de acuerdo con el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública con corte informativo del 31 de enero del 2022, en el Estado de México se presentaron 14 casos de feminicidios, 266 de abuso sexual, 125 de acoso sexual y 112 de violencia simple.

“Esta iniciativa servirá de parteaguas de la vida de mujeres mexiquenses que son víctimas de delitos; definitivamente la violencia en el Estado de México se está normalizando”, señaló la diputada del partido del Sol Azteca, Elida Castelán Mondragón.

Cabe destacar que el Estado

de México se encuentra como la primer entidad federativa con feminicidios y que la ola de violencia e inconsciencia no da tregua a las ciudadanas mexiquenses.

El objetivo es que dicho registro sea un Sistema de información de carácter administrativo y público, relativo a la identificación de personas condenadas, con sentencia por los delitos de feminicidio, abuso sexual, acoso sexual y violación.

Castelán Mondragón informó que en diferentes países ya existe registros similares, como por ejemplo, en Canadá hay una Ley de registro de defensores sexuales, por lo que se creó el Registro Nacional de delincuentes sexuales.

Así como en Reino Unido, España y la Ciudad de México que cuenta con el Registro de Agresores Sexuales, que tiene como objetivo prevenir la comisión de delitos sexuales.



“Invito a que esta LXI legislatura, trabajemos de manera coordinada con la Secretaría de la Mujer, la Fiscalía General de Justicia del Estado de México (FGJEM), y el Poder Judicial del Estado de México (PJEM), para que en un término de 60 días naturales, se expida la Ley de Agresores Sexuales del Estado de México”, dijo la diputada del PRD.

Por lo que se presentó la Iniciativa con Proyecto de Decreto para que reforme el artículo 22 y se adiciona el artículo 56 Ter del Código Penal del Estado de México, misma que fue turnada a la comisión de Procuración y Administración de Justicia, para su estudio y dictamen.

Convoca Comisión de Cuenca Presa Madin a “Tomadores de decisiones” de los tres órdenes de gobierno para generar acuerdos en torno a la recuperación de Presa Madin

POR REDACCIÓN



La Comisión de Cuenca Presa Madín (CCPM), ha presentado en diferentes reuniones a los tres órdenes de gobierno del poder ejecutivo, así como a legisladores federales y estatales el Programa de Restauración de la Cuenca y Presa Madín.

El pasado 14 de marzo del año 2022, se convocó a las personalidades de los 3 órdenes de gobierno a la primera mesa de trabajo para “Tomadores de decisiones, realizada en las instalaciones del Centro de Estudios Municipales y Metropolitanos de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM con el propósito de generar compromisos para la restauración de la Cuenca y Presa Madín. A ella asistieron autoridades de CONAGUA, OCAVM, PROFEPA, CAEM, PROPAEM, directores de los organismos operadores de agua (SAPASA, OPDM y OAPAS), autoridades municipales de Atizapán, Naucalpan, Tlalne-

pantla y Jilotzingo, así como Diputados tanto federales como locales y representantes del Senado de la República.

En esta primera mesa de trabajo la CONAGUA se presentó un Plan de Saneamiento para la Presa Madín en concordancia con el presentado por la CCPM, que incluye el desarrollo de un colector de las principales descargas a la presa y una planta de tratamiento.

Así mismo, los organismos operadores explicaron que a las descargas ya identificadas y denunciadas por la CCPM se han sumado otras descargas.

Por su parte los diputados se comprometieron a la búsqueda de recursos para el rescate de la Presa Madín, empezando por el colector y la planta de tratamiento, ambos aun en proyecto, que beneficiarían a la recuperación del cuerpo de agua.

Los acuerdos a los que se llegó en esta primera mesa de trabajo, con los “Tomadores de decisión”, fueron los siguientes:

Se cuantificará y presentará el costo total de las obras a realizar para lograr la restauración de la cuenca y presa Madín, que incluye el colector y planta de tratamiento de las descargas. Así mismo, se analizarán los recursos con que se cuenta por parte de las dependencias de los tres órdenes de gobierno para que la Cámara de Diputados Federal y del Estado de México, destinen fondos en el próximo presupuesto anual.

Se presentará al Gobierno del Estado de México el Punto de Acuerdo presentado por el Dip. David Parra a la Cámara de Diputados Local el 7 de diciembre del 2021 y al que se adhirieron los diputadas y diputados y sus facciones, para continuar con la declaratoria de la Cuenca

Presa Madín como “Santuario del Agua y Forestal”.

Los representantes del poder legislativo se comprometieron a presentar una iniciativa que modifique la Ley de Aguas Nacionales y demás leyes que tengan como fin la concurrencia de atribuciones, para que contribuyan al cuidado de los cuerpos de agua, particularmente Presa Madín.

Se programó la Segunda Mesa de trabajo para el 04 de abril del año 2022, en el que cada autoridad en uso de sus atribuciones presentará el cronograma de las acciones a realizar, entre las que se consideran: descargas de aguas residuales, suspensión de la descarga sin tratamiento de manera paulatina y por último, continuar con los procedimientos administrativos en busca de la reparación del daño.

VOZ
ESMERALDA
V

Somos tu voz



www.vozesmeralda.com