

Revista Plural, Hecha por Periodistas Singulares

ágora

mexiquense

OCTUBRE de 2023 / Año 37 / No. 675

Israel y Palestina, el odio a flor de piel

Hace 68 años que las Mexicanas
votaron por vez primera





SERVICIO DE IMPRESIÓN

Proporcionamos soluciones de diseño e impresión de calidad a nuestros clientes

Impresión Offset y Digital

100 %



Rapidez y cumplimiento en los plazos de entrega



Calidad en nuestros productos y servicios



Asesoría y servicio post venta

NUESTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS:

Contamos con una amplia cartera de productos y servicios:

📅 **Calendarios**

📅 **Agendas**

📅 **Libretas**

📅 **Libros**

📅 **Revistas**

📅 **Carteles**

📅 **Folletos**

📅 **Papelería en General**



Además contamos con Acabados especiales y Personalizados:

📅 **Laminados**

📅 **Barnices Texturizados**

📅 **Barnices con aroma**



Áreas e Industrias para las que trabajamos:

🍷 **Alimenticia**

🏦 **Bancaria**

💉 **Farmacéutica**

🚗 **Automotriz**

☂️ **Turismo**

Dirección:

Privada de Hidalgo 6, Santiago Miltepec
Toluca, Estado de Mexico. C.P. 50020

editora_agora@yahoo.com.mx
Teléfono: 722.272.74.30

CONTENIDO



Economía del Bien Común, una alternativa que cuida la vida 4-5



¿Cómo estás Vibrando? 6-7



Campaña en favor del agua 18-19



RESILIENCIA ¡Nuevos sistemas de pensiones! 20-22

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

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 98.352/206.
Renovación de la Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 102-020614502500-2007-04. Certificado de Licitud de Título 4258, Certificado de Licitud de Contenido 3469, Expediente 6222/"89"32 4/1.

Economía del bien común, una alternativa que cuida la vida



Paulina Lemus

Nuestros tiempos están caracterizados por un hecho ineludible: el cambio climático. Este fenómeno es provocado por la actividad industrial humana, misma que es la base del sistema capitalista.

Para muchos economistas y políticos no existe un modelo económico que sustituya el actual más allá del socialismo. No obstante, a

lo largo del mundo existen movimientos y alternativas que retoman sistemas del pasado (como el buen vivir andino) o, en contrasentido, proponen y ponen en práctica nuevas formas. Este es el caso de la economía del Bien Común.

El concepto fue propuesto en un principio por el sociólogo y economista austriaco Chris-



tian Felber, quien vio la necesidad de iniciar un movimiento socioeconómico y político que incluya como valores base la dignidad humana, la solidaridad, la colaboración y la responsabilidad ecológica.

acuerdo con la Asociación Federal Española para el Fomento de la Economía del Bien Común, este modelo económico tiene tres fines: asegurar los derechos básicos humanos por sobre el capital; fomentar la cooperación y contribución entre las personas frente al lucro y la competencia, así como impulsar la democracia participativa y la división de poderes del Estado.

Esto indica que la economía del bien común critica valores básicos actuales como el individualismo y la falta de empatía con la vida, la medición del bienestar a partir de indicadores como el Producto Interno Bruto o el beneficio financiero, la existencia de propiedad privada sobre bienes y servicios esenciales como el agua y el excesivo impacto ecológico negativo.

Por ello, propone una economía planificada basada en la cooperación, la justicia social, la transparencia y la sostenibilidad del medio ambiente a partir de acciones como limitar la diferencia de ingresos de 10 a 1; reducción de la jornada laboral a 30 horas semanales; derecho a un año sabático por cada diez años de trabajo y el acceso progresivo a la propiedad de los trabajadores de una empresa. A su vez, propone la extinción de los mercados financieros.

A nivel político, propone fortalecer la democracia participativa y el uso de asambleas para la toma de decisiones. También incluye bienes democráticos como la educación, salud, acción social, movilidad, energía y educación.

Lo más importante de este modelo es la propuesta de sustituir el PIB por el Producto del Bien común de toda la sociedad. Ya no tenemos tiempo para seguir destruyendo el mundo, acumulando riqueza y viviendo egoístamente, debemos cambiar el paradigma.

¿Cómo estás vibrando?

Felisabell Holten

David R. Hawkins (1927-2012) fue un maestro espiritual, psiquiatra, escritor e investigador que desde muy temprana edad experimentó experiencias místicas, estados internos muy especiales que le llevaron a interesarse profundamente por el desarrollo personal. Fue fundador del Instituto para la Investigación Espiritual y tuvo la maravillosa misión de curar a muchos enfermos que llegaban a su consulta con una extraña dolencia. En uno de sus textos, narra: “Un día trajeron al hospital a una muda catatónica metida en una camisa de fuerza. Tenía un desorden neurológico severo y no era capaz de mantenerse en pie; los espasmos la hacían retorcer por el suelo y ponía los ojos en blanco... Habían probado con ella todos los tratamientos posibles, hasta que los médicos tiraron la toalla diciendo que su situación «no tenía remedio. Yo la miré y pregunté sin palabras: «¿Dios, qué quieres que haga con ella?». Y entonces me di cuenta de que lo único que tenía que hacer era amarla; eso era todo. Su ser interno brilló a través de sus ojos, y yo conecté con esa esencia amorosa. En ese instante, ella quedó curada por su propio reconocimiento de quién era realmente”.

Así que Hawkins curaba con algo simple pero poderoso: el amor. Por eso, una de sus mayores contribuciones fue precisamente el estudio de las emociones, y estableció un modelo en el que midió la escala de valor de las distintas emociones que experimentamos los seres humanos. En su libro “El poder contra la fuerza”, considera que los objetos

poseen una energía que vibra en distintas frecuencias. Para ilustrarlo, elaboró la Escala de la Consciencia, un gráfico que va del rango de 1 a 1000, donde ese es el nivel de vibración interna y de evolución de consciencia que un humano puede conquistar.

En los humanos, el grado de vibración se mide de acuerdo con las emociones que experimentamos, es decir, que cada emoción humana tiene una vibración determinada. Por ejemplo, emociones como la tristeza o la culpa vibran bajo, mientras el amor y la alegría vibran alto. Por eso a veces decimos que alguien nos da “buena o mala vibra”.

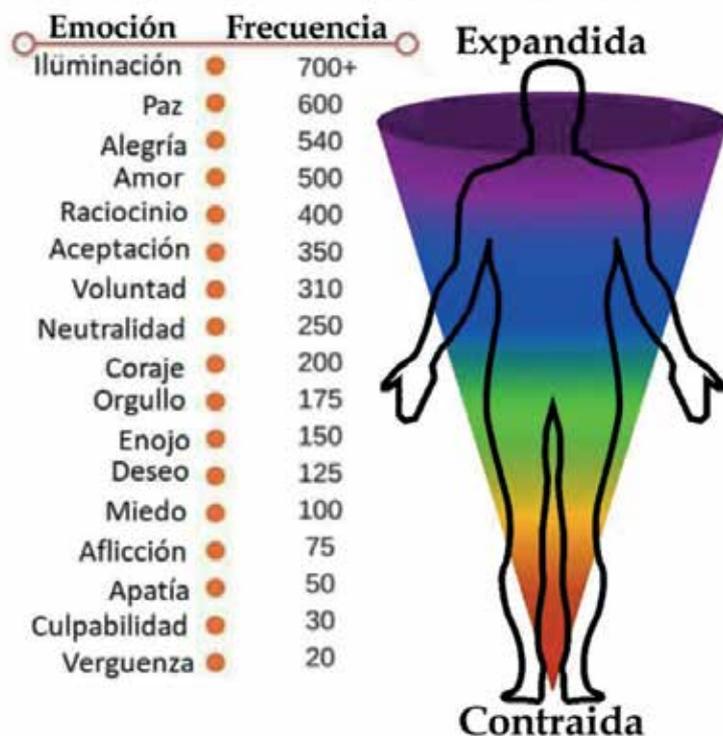


En esta teoría, la mayoría de las personas nos encontramos en un promedio vibracional de 207, ya que vamos experimentando bloqueos y energías negativas que no nos permiten avanzar durante la vida. Sí, 207 de 1000, imagínese.

500 es la vibración del Amor, es decir, sentirnos conectados, compasivos y en respeto por la vida y todos los seres vivos. Según Hawkins, la energía que emitimos también afecta a las personas que nos rodean. Por ejemplo, una persona que opera a un nivel de 500 puede incrementar a 750,000 personas arriba de 200.

De abajo para arriba, los niveles de conciencia de la escala de Hawkins son: vergüenza (entendido como un odio a la vida o a uno mismo, con sensaciones de suicidio); culpa, apatía, dolor (sensación de pérdida, depresión); miedo, deseo (necesidad de consumir sustancias o cualquier adicción); ira, orgullo (falsa alegría dada por la sensación de prestigio); valentía (interés en la vida y el crecimiento personal); neutralidad (flexibilidad, relajación y buen manejo de las circunstancias de la vida); voluntad, aceptación (fijación y alcance de metas, responsabilidad

Frecuencia de las emociones escala de conciencia del Dr. David R. Hawkins



ante la vida); razón (pensamiento claro), amor (compasión por ti y los demás); felicidad, paz e iluminación (fusión con la divinidad). Y tú, gentil lector, ¿cómo estás vibrando?



Búlgaros de Leche:

Nutrición y Delicia en un Solo Producto

L.N. Ángel Hernández Rojo

En el vasto y diverso mundo de los alimentos fermentados, pocos son tan enigmáticos y saludables como los "búlgaros de leche". Originarios de la región de los Balcanes, estos pequeños gránulos han encontrado su camino a través del tiempo y las culturas, deleitando los paladares y nutriendo los cuerpos de aquellos que los aprecian. En esta ocasión, exploraremos las generalidades de los búlgaros de leche, sus propiedades nutricionales y algunas formas creativas de disfrutarlos en la cocina.

Los Orígenes y Generalidades de los Búlgaros de Leche

Los búlgaros de leche, también conocidos como "kefir grains" en inglés, son agrupaciones gelatinosas de bacterias y levaduras que se utilizan para fermentar la leche. Contrario a lo que su nombre podría sugerir, no están relacionados con Bulgaria, sino que su origen se remonta a la región del Cáucaso. Estos granos actúan como cultivos iniciadores que convierten la lactosa de la leche en ácido láctico, lo que da como resultado un producto con un perfil nutricional y de sabor únicos.

Propiedades Nutricionales de los Búlgaros de Leche

Uno de los mayores atractivos de los búlgaros de leche radica en su notable valor nutricional. Estos gránulos fermentadores

no solo enriquecen la leche con probióticos beneficiosos para la salud intestinal, sino que también aumentan la biodisponibilidad de ciertos nutrientes. El producto final es una fuente rica en calcio, proteínas y vitaminas B, especialmente la vitamina B12.

La fermentación de la lactosa por los búlgaros de leche reduce la cantidad de azúcar presente en la leche, lo que lo convierte en una opción más adecuada para aquellos que son sensibles a la lactosa. Además, la presencia de probióticos en este producto puede contribuir a un sistema digestivo más equilibrado y a una mejor absorción de nutrientes.

Formas Creativas de Preparar y Disfrutar los Búlgaros de Leche

Los búlgaros de leche no solo son una joya nutricional, sino también un ingrediente versátil en la cocina. Aquí hay algunas formas creativas de prepararlos y disfrutarlos:

1. Kéfir Líquido: La forma más





común de consumir los búlgaros de leche es preparar kéfir líquido. Solo debes agregar los granos a la leche y dejar que la fermentación haga su magia. El resultado es una bebida probiótica refrescante y deliciosa.

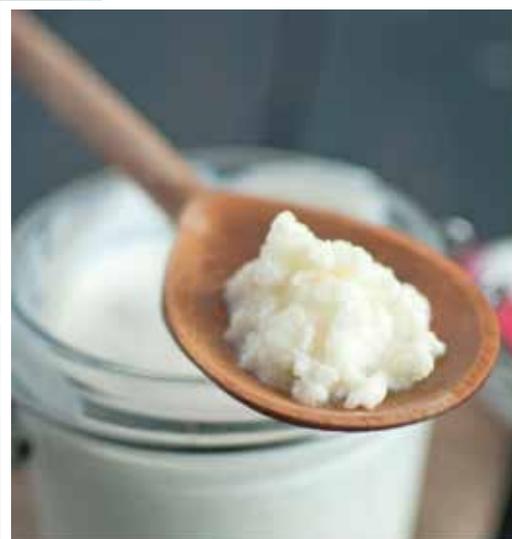
2. Kéfir de Agua: Si estás buscando una opción libre de lácteos, los búlgaros de leche también pueden fermentar agua azucarada con un toque de frutas para crear una bebida efervescente y llena de probióticos.

3. Kéfir de Coco: Para una variante vegana, el kéfir de coco es una opción delicio-

sa y cremosa. Solo necesitas leche de coco y búlgaros de leche para obtener un producto lleno de sabor y bondades nutricionales.

4. Kéfir como Ingrediente Culinario: Además de las bebidas, los búlgaros de leche pueden ser un ingrediente intrigante en recetas. Úsalos como base para salsas cremosas, aderezos para ensaladas o incluso en productos horneados para añadir una dimensión única a tus platos.

En conclusión, los búlgaros de leche son mucho más que un simple producto fermentado. Su origen misterioso y su riqueza nutricional los convierten en un tesoro gastronómico que merece ser explorado. Desde su impacto en la salud intestinal hasta su versatilidad culinaria, estos pequeños gránulos han demostrado su valía a lo largo de la historia y continúan sorprendiéndonos en la cocina contemporánea. Así que, la próxima vez que te encuentres con estos búlgaros de leche, recuerda que estás sosteniendo mucho más que una simple cultura fermentada: tienes en tus manos una fuente de nutrición y placer para cuerpo y alma.



Los buenos hábitos aumentan la esperanza de vida

- *La meta de vida de la mayoría de las personas tendría que ser llegar a un envejecimiento ideal o exitoso, por lo que para hacerlo habrá que tomar medidas tempranas.*

Durante el envejecimiento pueden presentarse características determinadas por el estilo de vida que se llevó durante la etapa adulta, por ello es importante tomar en cuenta los hábitos que impactan en la calidad de nuestra salud, así lo refieren Alejandra González Téllez, Enid Asvany Guzmán Caballero y Diana Ivonne Rodríguez Saldívar en su texto “Estilos de vida para un envejecimiento exitoso”.

El artículo, que puede leerse en la revista Universitaria, abunda sobre los distintos tipos de envejecimiento que existen: ideal, normal o habitual y patológico.

El primero implica una alta funcionalidad del adulto y solo presenta cambios normales con la edad; el segundo se refiere a la funcionalidad normal de la persona y si padece alguna enfermedad crónica que no lo vuelve dependiente; en el último tipo

existe la presencia de enfermedades crónicas que vuelven al paciente dependiente total en sus actividades cotidianas.

Las autoras explican que la meta de vida de la mayoría de las personas tendría que ser llegar a un envejecimiento ideal o exitoso, por lo que para hacerlo habrá que tomar medidas tempranas. Algunas de estas son: realizar actividad física, buen sueño, dieta balanceada, no consumo de sustancia nocivas, estimulación cognitiva, apoyo emocional, pasatiempos culturales o espirituales y fomento de esta última. Como mencionan, modificar nuestros hábitos puede resultar de manera positiva en nuestra salud futura.

Para más información, visita la revista Universitaria e infórmate bit.ly/3sJ2QAY

CeAC, tres décadas de labor cultural
Jorge Rubén López

Nueva herramienta contra el cáncer
Elizabeth Martínez y Antonio Sandoval

Serpientes de cascabel, recurso químico invaluable
Fernando Lázcano y Adrián Franco

ISSN 1544-0041

REVISTA
UNIVERSITARIA



AÑO 7, NUM. 46, SEP-OCT. 2023



Universidad Autónoma del Estado de México

Tipos de envejecimiento

-  Ideal o exitoso
-  Normal o habitual
-  Patológico



La salud a través del tiempo solo se garantiza con buenos hábitos



Editorial

OTRA GUERRA.

Todo conflicto armado muestra la bestia que todos los hombres y mujeres llevamos dentro de nosotros, no hay que ir muy lejos, tenemos ahora la reactivación del conflicto entre Israel y Palestina, guerra que lleva varios episodios, pero sin duda alguna lo acontecido en días pasado rebasó con mucho el odio y la barbarie ancestral entre ambos países.

El conflicto no es nuevo, lleva más de 70 años y surge a raíz de que Israel retoma un territorio que históricamente considera suyo y, por ende retoma después de la segunda guerra mundial, cuando los judíos son masacrados en los campos de exterminio de Alemania, los que sobrevivieron al holocausto y sus congéneres expulsados de Rusia, se organizan y emprenden la reconquista de lo que reclaman como su territorio, o sea parte de Palestina.

Apoyados por organizaciones mundiales, el pueblo Israelí poco a poco se asienta en aquellas tierras que Palestinos reclaman como suyas y obvio el conflicto se inicia con incidentes y enfrentamientos constantes, pero sin llegar a la barbarie que ahora contemplamos.

Muertes por doquier registradas con enorme saña sobre todo con la población civil y un enfrentamiento que parece no tener fin y por ende el mundo tiene en este momento dos guerras, la de Rusia contra Ucrania y la de Israel contra Palestina y de no cesar éstas acciones bélicas estaremos abriendo la puerta a una tercera guerra mundial, lo que sería sin duda alguna el principio del fin de la humanidad.



Hace 68 años las mujeres mexicanas votaron por vez primera



El 3 de julio de 1955, en México las mujeres emitieron por primera vez su voto, hecho que implicaba uno de los mayores reconocimientos a sus derechos. En la ocasión se elegía a los diputados federales para la XLIII Legislatura.

Fue un gran acontecimiento, cuyos antecedentes mencionaremos a continuación. En el año de 1923, en México se celebró el Primer Congreso de la Liga Panamericana de Mujeres. A él asistieron más de cien delegadas de todos los esta-



dos del país, entre quienes se encontraban las dirigentes feministas más importantes del momento: Luz Vera, Margarita Robles de Mendoza, Matilde Montoya, Columba Rivera y Julia Nava de Ruíz Sánchez, entre otras. Este encuentro resolvió enviar al Congreso de la Unión una petición de igualdad de derechos políticos para hombres y mujeres. Así, para fines de aquella década la cuestión del sufragio femenino pasó a formar parte de la agenda de los partidos políticos.

En 1937, durante el gobierno de Lázaro Cárdenas, se lanzó la iniciativa de reforma al artículo 34 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; en ella se solicitó por primera vez el derecho a la mujer de votar y obtener cargos de elección popular. Dicha iniciativa fue aprobada por ambas Cámaras, de Senadores y de Diputados, pero en la última fase del proceso legislativo no se hizo la declaratoria de Reforma Constitucional, como indica el artículo 135, y la cuestión quedó en el aire.

Años después, el 6 de abril de 1952, más de veinte mil mujeres se agruparon en el Parque 18 de Marzo de la Ciudad de México, exigiendo al entonces candidato presidencial Adolfo Ruíz Cortines que hiciera cumplir su gran promesa de plasmar en la Constitución el derecho de las

mexicanas a votar y ser electas.

El 17 de octubre de 1953, Adolfo Ruíz Cortines ya presidente de la nación, publicó en el Diario Oficial de la Federación un decreto donde anunciaba la promulgación de las reformas constitucionales, otorgando a las mujeres el derecho a votar y ser votadas para puestos de elección popular.

Sin embargo, y es importante destacarlo, a pesar de este gran avance pasaron años antes de que el sufragio femenino se viera realmente proyectado en la elección de mujeres candidatas para cargos federales. Las primeras sufragadas fueron Aurora Jiménez de Palacios (4 de julio de 1954, primera diputada federal en la historia de México, por Baja California); María Lavalle Urbina (por Campeche) y Alicia Arellano Tapia (por Sonora), primeras senadoras electas (4 de julio de 1964), y Griselda Álvarez (Colima), primera gobernadora (1979).

Con el paso del tiempo se fueron creando diversas instituciones para brindar apoyo a las mujeres. Un ejemplo es el





Instituto Nacional de las Mujeres, área prioritaria para toma de decisiones. La participación femenina en la vida política del país ha contribuido a la consolidación de la democracia; su presencia en ámbitos de toma de decisiones, tanto públicos

como privados, es condicionante del mejoramiento de los niveles de vida sociales y económicos, y en el proceso general del desarrollo de las a favor de la igualdad y la equidad de género: la reforma político-electoral en materia de Paridad entre



Géneros (31 de enero de 2014). En ella se eleva a rango constitucional la garantía de la paridad entre mujeres y hombres en las candidaturas a la Cámara de Diputados, Senado y Congresos Estatales. En el artículo 41 constitucional, esta reforma establece lo siguiente: “Los partidos políticos tienen como fin promover la participación del pueblo en la vida democrática, contribuir a la integración de los órganos de representación política y como organizaciones de ciudadanos, hacer posible el acceso de éstos al ejercicio del poder público, de acuerdo con los programas, principios e ideas que postulan y mediante el sufragio universal, libre, secreto y directo, así como las reglas para garantizar la paridad entre los géneros, en candidaturas a legisladores federales y locales”. En la actualidad, la presencia de la mujer en cargos de elección popular es una realidad incuestionable y firme en la



cultura política de nuestro país.

En nuestro país se presenta en fenómeno que por primera vez dos mujeres aspiran a ser presidentas de nuestra nación, cualquiera que gane de entre Claudia y Xochitl, se convertirá en la presidenta número 14 en la historia política de Latinoamérica.



“Alfeñique Peques”

ACERCAMIENTO DE LAS Y LOS TOLUQUEÑITOS A SUS TRADICIONES



Una celebración llena de sabor, diversión y tradición envolvió a las y los más pequeños de Toluca en el primer "Alfeñique Peques", iniciativa del gobierno encabezado por Raymundo Martínez Carbajal, cuyo objetivo ha sido acercar a las y los toluqueños a la ancestral tradición del alfeñique.

"Alfeñique Peques" comprende una serie de actividades relacionadas con nuestro icónico alfeñique toluqueño, diseñadas especialmente para familiarizar a las niñas y niños con esta legendaria pasta de azúcar que cuenta con más de mil 700 años de historia y que llegó a nuestra ciudad hace casi 500 años por razones diversas, expresó el alcalde durante la ceremonia de inauguración.

Martínez Carbajal enfatizó que este tradicional dulce de azúcar se ha arraigado profundamente en la identidad de la capital mexicana, convirtiéndose ahora en motivo de una gran celebración de alcance internacional.

"Si bien es cierto que en otros lugares se trabaja el alfeñique, en ninguno existe una

historia tan hermosa como la nuestra, donde 64 familias son depositarios de esta invaluable tradición histórica que abarca más de mil 700 años", destacó.

"En estas fechas, estas mismas familias instalan 84 puestos a lo largo de nuestros 120 arcos del tradicional portal, ofreciendo el exquisito dulce de alfeñique. Además, este dulce ha evolucionado y se ha fusionado de manera única en el culto a nuestros difuntos", resaltó Martínez Carbajal.

Más de 35 actividades pudieron disfrutar las y los más pequeños del hogar, entre las que destacan juegos como el avioncito, laberinto, lotería, ludoteca, huesitos y escaleras, sopa de letras, stands para pintar o colorear, pesca-catrín, boliche; talleres para crear sombreritos, diademas de flores, helados, cartonería chocobooo, además de los tradicionales pinta-caritas y juegos inflables, todo con la temática del alfeñique.

En esta memorable jornada, el alcalde recorrió cada uno de los puestos, donde los niños disfrutaron de un día inolvidable lleno de juegos, aprendizaje, dulces y, lo que es aún más valioso, un acercamiento lúdico a la dulce tradición del alfeñique de la capital y corazón del Estado de México





Buena Participación mexiquense en paranatación.

Citli Siloe Salinas Rojas, la multimedallista de los Juegos Parapanamericanos Juveniles Bogotá 2023, conquistó tres medallas de oro en la Serie Mundial de Paranatación México 2023, en el evento celebrado desde el Complejo Acuático Metropolitano de Guadalajara.

La representante del Estado de México se foguea para participar en los Juegos Parapanamericanos Santiago 2023.

Por su parte Stefanny Cristino, consiguió una de oro y Vianney Trejo, plata y bronce, en el mismo evento.

25 medallas para Edomex en primer día de Paranales.

Apenas en el arranque de los Juegos Paranales CONADE 2023, que se lleva a cabo en Cancún, Quintana Roo, el Estado de México, ya cosechaba 25 medallas en total, 14 de oro, seis de plata y cinco de bronce, en la disciplina de natación.

Para esta edición XIX de los Juegos, la entidad estará representada por Luis Antonio Avilés Ferreiro, Alegna González Muñoz y Alma Delia Cortes García, en la disciplina de atletismo.



Plata en patinaje sobre hielo internacional.

Con la suma de 201 puntos, el patinador sobre hielo Donovan Carrillo, obtuvo el segundo lugar y medalla de plata en el Tay-side Trophy 2023, que se disputó en Dundee, Escocia, lo cual significó su primer podio en el año de eventos internacionales.

Con la participación de 16 exponentes de 8 naciones del mundo, el seleccionado nacional de 23 años de edad ganó la presea de plata, con rutinas bajo los temas musicales como “Bésame mucho”, e “Historia de un amor”.

Carrillo Suazo, tiene programadas dos importantes competencias para el primer trimestre de 2024, con el Campeonato Cuatro Continentes y el Campeonato Mundial.



Peloteros mexicanos, listos para la Justa.

Con la base de peloteros que conquistaron la medalla de oro en los pasados Juegos Centroamericanos y del Caribe en San Salvador, la selección mexicana de béisbol, se reporta lista para su participación en los Juegos Panamericanos Santiago 2023.

Con la meta de superar las medallas de bronce en las ediciones de 1951, 1963 y 2003, la escuadra mexicana conformada por 24 jugadores, aspiran a seguir haciendo historia en panamericanos, confiados en llegar a la disputa de medallas el 28 de octu-

bre, en el Centro de Béisbol y Softbol Parque Bicentenario de Cerrillos, ubicado al sur poniente de Santiago.



Peñaflor, es plata en mundial de triatlón.

Michell Peñaflor, se adjudicó la medalla de plata en la Copa Mundial de Triatlón, celebrado en Chengdu, China y con un tiempo de 1:44.21 horas, el doble ganador de oro en Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023, sumó puntos en la clasificación mundial rumbo a Juegos Olímpicos París 2024.

El equipo nacional quedó integrado por los triatletas Irving Pérez que cerró en la posición 16; Jesús Gildardo Espíritu en 29 y Fabián Villanueva en el lugar 43 con 1:50.40 horas, en tanto en la rama femenil, Cecilia Pérez finalizó en la posición 14 y Sofia Rodríguez en el lugar 19.



Línea *de* Fuego

Felipe Pérez Ávila



El conflicto bélico entre Israel y Palestina cobra cada día decenas de vidas y lo peor del caso parece ser que Israel amenazó con borrar del mapa la franja de Gaza, territorio ocupado por los palestinos, obvio eso costará miles de vidas y marcará el fin de Hámás.

La pregunta es: ¿los demás pueblos árabes del medio oriente se quedarán de brazos cruzados?

De suceder así, tarde que temprano Israel acabará borrando del mapa, por así

decirlo a Palestina, pero si sucede que los países árabes entran en auxilio de Palestina, entonces tendremos una guerra larga brutal y de terribles consecuencias para todo el mundo.

En el mismo orden de ideas, cabe señalar que el conflicto bélico entre Ucrania y Rusia sigue vigente y no tiene para cuando terminar, total que no está nada lejano que ambos conflictos abran la puerta a lo que podría ser una tercera guerra mundial.



Dado el poderío de las armas atómicas la destrucción de nuestro planeta es casi segura, quizás estamos exagerando la nota, pero más vale buscar todos los caminos que nos lleven a la paz que simplemente “descansar en paz”.

Pasamos al ámbito local, sin duda alguna, muy bueno fue el anuncio de la gobernadora Delfina en el sentido de poner en marcha audiencias públicas para atender junto con su equipo de trabajo las peticiones de la ciudadanía.

Eso nos recordó al que fuera uno de los gobernadores más valiosos que ha tenido nuestra entidad, me refiero a Don Jorge Jiménez Cantú, quién solía atender las peticiones del pueblo en forma directa y la verdad esa política le hizo muy popular, querido y respetado.

Por desgracia el exgobernador Alfredo del Mazo Maza, que recién terminó su mandato no se dejaba ver y pasará a la historia como un gobernador invisible. Aunque se le reconoce que en materia económica logro reactivar en parte lo



relacionado a la inversión industrial y con ello generar empleos.

Por último, es de recomendar el seguimiento a las actividades del mundo del deporte, ya vienen los juegos Pan-americanos, la serie mundial de beisbol y los encuentros de nuestra liga futbolera, por lo menos olvidaremos por momentos los conflictos bélicos que aquejan nuestro planeta tierra.



Alebrijes en Cuadratines

Campaña en favor del agua

Adrián Chavarría Espinosa



Actualmente el Organismo de Agua y Saneamiento de Toluca desarrolla una campaña para que los usuarios no solo se pongan al corriente en el pago del servicio sino, además, también se regularicen en las contrataciones en aquellos casos donde se tiene de forma irregular a fin de poder integrarse al padrón legal de usuarios.

En esta campaña se otorgan diversos descuentos, como en el caso de uso de casa habitación donde quienes adeuden el pago correspondiente al presente año, se les otorga un descuento del 14% a la tarifa establecida, más del 100% en multas y recargos; en el caso de quienes mantengan adeudos desde el año 2022 y anteriores, se les ofrece el 100% cancelación de multas y recargos. A los comercios se les concede un descuento del 10% en adeudos del año 2022 y anteriores, más el 100% en multas y recargos

Sin duda resulta una excelente campaña, ya que si bien todos necesitamos del agua, también es indispensable pagar por su servicio, porque no resulta sencillo y si bastante costoso poder llevar el líquido hasta las casas y comercios a fin de poder usarla en las diferentes necesidades personales y de limpieza.

Recuérdese que el Sistema Cutzamala, principal proveedor de agua para los Valles de Toluca y México, registra los más bajos niveles en los últimos 27 años y, este año, las lluvias resultaron insuficientes para aumentar su capacidad, razón por la cual no deberá resultar sorpresivo que para el próximo se padezca una mayor crisis hídrica.

Por eso varios Ayuntamientos ya trabajan para reducir su dependencia del Cutzamala, como el de Huixquilucan donde el compromiso es que para el próximo año se contará con

otros 16 pozos de agua potable para abastecerá a todo su territorio y así atender la demanda con sus propios recursos.

También existen personas que acuden a tribunales para evitar el pago del servicio, como sucedió con un grupo de vecinos del municipio de Ecatepec quienes interpusieron un recurso legal que derivó en un amparo donde 288 ciudadanos de Ecatepec solicitaban la protección de la justicia federal para que se les otorgara gratuitamente una dotación diaria de 100 litros de agua potable, pese a que 242 de ellos carecían de contrato y 20 no han pagado el servicio.

Según el colectivo “Tu Voz es mi Voz”, se promovió el recurso legal para no pagar por el servicio al argumentar la falta de agua en viviendas donde se padece el huachicoleo de agua, así como la presencia de organizaciones que extraen el líquido de manera ilegal en la llamada Quinta Zona, pero el pasado 27 de septiembre, por unanimidad los ministros de la Segunda Sala de la SCJN rechazaron por unanimidad ejercer su facultad de atracción del caso.

México, para que todos los usuarios del organismo de Servicios de Agua Potable, Alcantarillado y Saneamiento de Ecatepec (Sapase) deben estar al corriente en sus pagos y contar con un contrato vigente para recibir suministro de agua potable en sus domicilios.

De nuevo en Toluca, lamentablemente muchas personas están conectadas a las redes de agua y drenaje de forma clandestina y por ellos, preferirían mantenerse así ya que gozan de los servicios de manera gratuita, cuando otros usuarios hacen todo lo posible por pagar sus correspondientes cuentas.

Ante ello lo conveniente sería hacer una revisión del padrón de usuarios para, a través de un recorrido, verificar quienes carecen de contrato a fin de invitarlos a firmar el correspondiente, quizá ofrecerles algún incentivo como empezar a cobrar el servicio, sin aplicarles algún tipo de multa. Pero en caso de negarse, entonces sí proceder legalmente para obligar el pago ya con las correspondientes sanciones.

Otro problema que en materia de agua debe atenderse, es el de las fugas en las redes

de agua potable, donde lamentablemente se desperdician miles de litros que bien podrían ser aprovechados en áreas donde hace falta,

Para ello, el Organismo de Agua y Saneamiento de Toluca podría organizar campañas por delegaciones o colonias para que la ciudadanía reporte las fugas y de forma sistemática y programada se reparen los daños.

También debe tenerse presente que en todo el municipio no se proporciona el servicio constante de agua, sino solo se ofrece dos o por mucho tres días a la semana, que es cuando se aprovecha la oportunidad para llenar tinacos y cisternas, a fin de poder contar con el líquido los días cuando no llega.

Para esos casos, además de los reportes ciudadanos también cuadrillas de trabajadores podrían acudir para marcar los sitios donde se presentan las fugas y regresar los días en que no fluye el agua para realizar las reparaciones.

En fin, el tema de la escasez de agua es un problema vigente y, desgraciadamente, con el paso del tiempo y el crecimiento de la mancha urbana y del aumento de la población, se agudizará cada vez más.

Por ello, resulta imprescindible la cooperación entre autoridades y usuarios para resolverlo oportunamente y evitar futuras crisis.



RESILIENCIA

¡ NUEVOS SISTEMAS DE PENSIONES ¡

Ignacio Salgado García



La Seguridad Social ha sido, desde su creación 1943, uno de los pilares fundamentales de la política social de México. Ésta ha permitido que muchas generaciones de trabajadores y servidores públicos mexicanos y mexiquenses, afiliados ya sea al IMMS, ISSSTE e ISSEMYM; se hayan beneficiado con una pensión al final de su vida laboral. Sin embargo, ante los cambios demográficos vividos en el país, así como los cambios epidemiológicos, derivados de la nula “medicina preventiva” por parte de la clase trabajadora y sus familias, y la inviabili-

dad financiera y las desigualdades que genera actualmente el propio sistema de pensiones, se hizo necesaria una reforma para seguir manteniendo esta importante prestación de seguridad social y otorgar pensiones dignas.

La reforma estableció un Nuevo Sistema de Pensiones basado en contribución definida, en el cual las pensiones que se reciben dependen del monto acumulado a lo largo de la vida laboral.

La nueva Ley del Seguro y la Ley de los Sistemas de Ahorro para el R establecen y regulan el nuevo sistema de pensiones, que entró en vigor en 1997.

La Ley de los Sistemas de Ahorro para el Retiro (1966) tiene como objeto principal regular el funcionamiento de los sistemas de ahorro para el retiro y la supervisión de los participantes en dichos sistemas. El órgano administrativo responsable de esta regulación es la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (CONSAR).

Asimismo, la ley define a los sistemas de ahorro para el retiro como los regulados por las leyes de seguridad social que prevén que



las aportaciones de los servidores públicos (trabajadores), de los patrones (instituciones públicas), y del Gobierno sean manejadas a través de cuentas individuales propiedad de los trabajadores, con el fin de acumular saldos que se aplicarán para fines de previsión social, para la obtención o como complemento de las pensiones.

¿Cuáles son los objetivos del nuevo sistema de pensiones?

El nuevo Sistema de Pensiones que entro en operación en 1977, tiene sus objetivos principales:

Garantizar una pensión digna a través de un sistema más justo, equitativo y viable financieramente.

Respetar los derechos adquiridos por los trabajadores en el sistema anterior; el trabajador actual tendrá la posibilidad de elegir entre la pensión otorgada por el sistema anterior o el nuevo.

Motivar la participación del traba-

jador, asegurando la plena propiedad y control por parte del trabajador sobre sus ahorros y permitiendo la libre elección por el trabajador de la Administradora de Fondos para el Retiro (AFORE), administrará los recursos de su cuenta individual de ahorro para el retiro.

Contar con una mayor aportación del Gobierno, a través de una cuota social diaria a cada cuenta individual y garantizando una pensión equivalente a un salario mínimo general, a aquellos trabajadores que no alcancen dicho monto en el momento de su retiro. Esta pensión se actualizará anualmente de conformidad con el Índice Nacional de Precios al Consumidor.

Promover la administración transparente de los recursos de los trabajadores, canalizándolos a fomentar actividades productivas para el desarrollo nacional, a través del impulso de inversiones en vivienda e infraestructura, que a su vez generen empleos para

los mexicanos.

¿Qué elementos básicos se requerirán para el nuevo sistema de pensiones ;

i. Cada trabajador tendrá una cuenta individual de ahorro para el retiro en la que se depositaran las aportaciones del trabajador, de su patrón, del Gobierno y aquellas que el trabajador realice de manera voluntaria, (Ahorro Voluntario).

ii. El trabajador tendrá la libertad para elegir y cambiar la AFORE, Administradora de Fondos para el Retiro, que administrará su cuenta individual de ahorro para el retiro. Las AFORES serán entidades financieras encargadas de manera exclusiva y profesional de administrar, abrir y operar las cuentas individuales de los trabajadores afiliados en las mismas.

iii. La AFORES competirán entre si para ganar la preferencia de los trabajadores. Estos deberán elegir la AFORE que administre su cuenta individual con base en la calidad del servicio, los rendimientos(intereses) que reciba por su ahorro y el cobro de comisiones por la administración y manejo de su cuenta individual de ahorro para el retiro.

iv. Los recursos de los trabajadores se invertirán a través de las Sociedades de Inversión especializadas en Fondos de Ahorro para el Retiro (SIEFORES), que serán entidades financieras con el objetivo exclusivo de invertir los recursos provenientes de las cuentas individuales en actividades productivas generadoras de empleo. Durante el plazo de un año a partir de que entro en vigor el nuevo sistema de pensiones, se autorizará la creación de una SIEFORE por cada AFORE. Esta SIEFORE estará integrada por valores que busque la preservación fundamental del valor real de los ahorros de los trabajadores, y sólo podrá orientarse a actividades que no pongan en riesgo el patrimonio de los trabajadores, o sean sus ahorros.

v. El trabajador tendrá acceso permanente a la información de su cuenta individual de ahorro para el retiro, a través del “Estado de Cuenta” que la afore esta obligado a enviarle al domicilio que este señaló a la apertura de su cuenta individual de ahorro para el retiro.

vi. Al momento de su retiro, el trabajador podrá disponer de sus ahorros una vez cumplidos los requisitos para acceder a una pensión pudiendo optar por una pensión a través de retiros programados otorgados por la AFORE, o por medio de renta vitalicia, que deberá ser contratada con una aseguradora.

vii. Si el trabajador NO cumple con todos los requisitos para obtener una pensión, no pierde sus ahorros, ya que a los 60 años puede retirarlos en una sola exhibición.

viii. El Gobierno, además, vigilará el buen desempeño de este nuevo sistema de pensiones y el adecuado comportamiento de las diversas instituciones involucradas, a través de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (CONSAR), la que ejercerá una estricta supervisión y, en su caso, deberá imponer severas sanciones hasta llegar a la cancelación del registro.



Reconocen proyectos innovadores de docentes de la UAEMéx

La Federación de Asociaciones Autónomas de Personal Académico de la Universidad Autónoma del Estado de México (FAAPAUAEM) otorgó la Cláusula 90, un estímulo por trabajos académicos destacados realizados por las y los profesores afiliados. Este reconocimiento, en su edición 2023, fue concedido a cinco personas, quienes realizaron proyectos innovadores que lograron fortalecer la productividad de su espacio académico.

Este año fue galardonado el proyecto “Expo-bioética. Bioética y Filosofía: conocimientos y prácticas a favor de la vida”, de la maestra María de la Luz Esther Ordaz Miranda, adscrita a la Facultad de Humanidades. Con este proyecto, Ordaz Miranda logró que el alumnado de la materia de Bioética conociera temas con respecto a los dilemas relacionados con el aborto, derechos de los animales y eco feminismo, con el fin de presentarlos a un público en general. Esta feria de bioética se compuso de juegos, videos y talleres donde se generó y transmitió nuevo conocimiento de manera sencilla y comprensible para cualquier persona interesada en el proyecto.

La doctora Alicia Reyes García, de la Facultad de Química, también recibió este estímulo con la “Creación e inauguración de la Unidad de Emprendimiento e Innovación: Club Emprende”, que tuvo el propósito de crear espacios físicos donde se favorezca una cultura emprendedora entre la comunidad de la Facultad de Química a nivel licenciatura, con la intención de dar incubación a nuevos proyectos de negocio. Como parte de sus actividades se llevó a cabo una mesa redonda con ex alumnado del espacio universitario que ya posee experiencia en el mercado; además, Alicia Reyes busca expandirlo a los programas de maestría de su facultad.

Por parte, de la Facultad de Ingeniería, el doctor Noé Armando Colín Mercado fue reconocido por su proyecto “Hibridación de las metodologías de investigación: científica y acción-participación; atendiendo a los criterios de la nueva Ley General de Educación Superior”. Colín Mercado logró que el alumnado identificara problemáticas de comunidades cercanas, con el fin de proponer soluciones a las mismas. Como resultado de este trabajo, uno de los proyectos dirigidos por el doctor ganó el Concurso del Universitario Emprendedor de la



UAEMéx.

El proyecto “Teoría General del Derecho Penal Interactiva”, del doctor Rafael Santacruz Lima, adscrito a la Facultad de Derecho, también fue acreedor de este estímulo. Rafael Santacruz hace uso de su página web y de YouTube para compartir proyectos de investigación, como lo son artículos, capítulos de libros y textos vinculados con la materia Teoría General del Derecho Penal, que se imparte en el 4° semestre de la Licenciatura en Derecho. Este proyecto tiene el propósito de generar un espacio interactivo donde el alumnado entienda el contenido de un programa con una carga alta de información teórica.

Finalmente, el doctor Roberto Franco Plata, de la Facultad de Geografía, también fue galardonado con su trabajo “Tablero de control para indicadores de rendimiento escolar por cohorte generacional”.





El pueblo teotihuacano acostumbraba a hacer ofrenda en honor a los fallecidos casi todo el tiempo, practicando cansados pero intensos rituales con el propósito de que el difunto llegase con bien a uno de los cuatro paraísos según su forma de muerte, conteniendo comida,

copal, vasijas, cuchillos, piedras de jade y semillas; utilizaban a los perros xoloescuintles para que les ayudasen a ser la luz en el paso por el inframundo y no se perdieran sin antes llegar al paraíso, sacrificándolos y enterrándolos junto con la persona fallecida