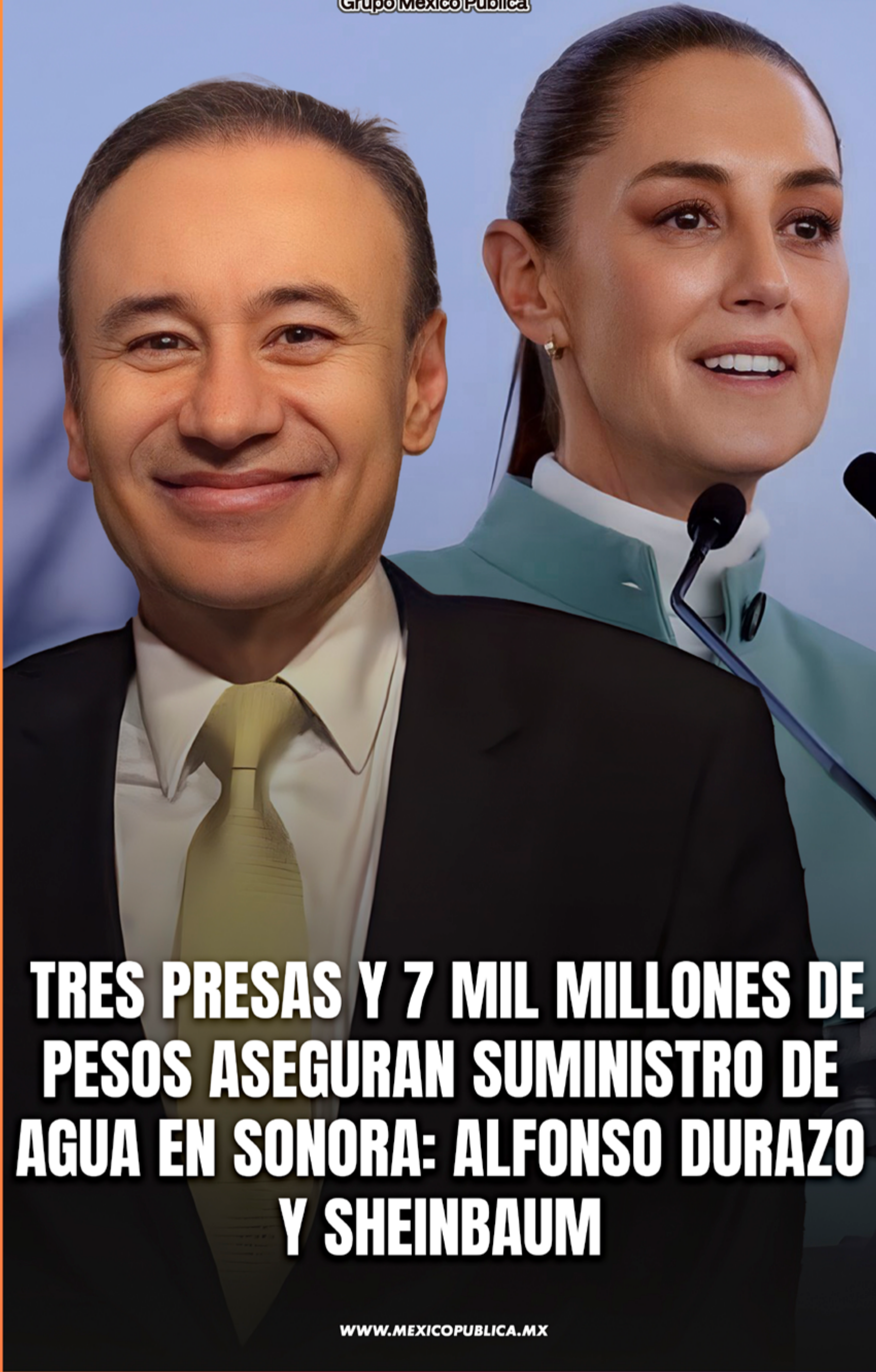




SONORA PUBLICA DIARIO



TRES PRESAS Y 7 MIL MILLONES DE PESOS ASEGURAN SUMINISTRO DE AGUA EN SONORA: ALFONSO DURAZO Y SHEINBAUM

WWW.MEXICOPUBLICA.MX



POLÍTICA
OPINIÓN
ADOLFO RAMOS
DIRECTOR GENERAL DE GRUPO MÉXICO PÚBLICA

Diálogo para un México más seguro y humano



Garantiza Gobierno de Sonora abastecimiento de agua en Nacori Chico



Gobernador Durazo deslumbra con más de 750 artistas de lujo en 40 aniversario de FAOT



Gobernador Durazo impulsa el servicio profesional de carrera

MÉXICO
PÚBLICA



Mayormente Nublado 29°
Precip.: 10%
Humedad: 16%
Viento: a 11 km/h

1 Dólar = 20.2318 MXN
↓ -0.0161 -0.08%
Compra 19.8781
Venta 20.5854



Gobernador Durazo resuelve la espera de décadas para más de 500 familias con la entrega de escrituras



Niñas de la Escolta del Colegio Benito Juárez deslumbran con faldas pintadas por Guillermo Solís



Tres presas y 7 mil millones de pesos aseguran suministro de agua en Sonora: Alfonso Durazo y Sheinbaum



Diálogo para un México más seguro y humano

El reciente encuentro entre Ricardo Monreal y Rosa Icela Rodríguez marca un momento clave en la agenda nacional. En tiempos de desafíos migratorios y de seguridad, el diálogo franco entre el Senado y la Secretaría de Gobernación demuestra que la colaboración institucional es el camino para enfrentar problemas estructurales que afectan a millones de mexicanos y migrantes en tránsito.

La migración es una realidad que debe ser abordada con sensibilidad y políticas eficaces. El enfoque presentado en esta reunión, que prioriza los derechos humanos y la seguridad, es un avance hacia soluciones integrales. Los programas de regularización migratoria, junto con la mejora de las condiciones en albergues, son pasos concretos que ofrecen dignidad a quienes buscan una vida mejor.

En cuanto a seguridad, el compromiso de reforzar las fronteras con una perspectiva humanitaria es esencial. Combatir el tráfico de personas, proteger a los más vulnerables y garantizar la estabilidad en regiones estratégicas son acciones que benefician no solo a México, sino a toda la región.

Este tipo de encuentros no solo fortalecen la confianza en las instituciones, sino que también reflejan un compromiso por construir un país más justo y seguro. La coordinación entre Monreal y Rodríguez es un ejemplo a seguir en la política nacional.



El gobernador de Sonora, Alfonso Durazo, junto con la presidenta Claudia Sheinbaum, anunció un ambicioso plan hídrico que incluye la construcción de tres presas en Hermosillo con una inversión de 7 mil millones de pesos. Este proyecto histórico busca garantizar el suministro de agua para uso doméstico y productivo, abordando uno de los mayores desafíos que enfrenta el estado en materia de recursos hídricos. Durazo destacó que estas obras no solo asegurarán el abastecimiento para las comunidades urbanas y rurales, sino que también promoverán el desarrollo económico del estado, especialmente en sectores clave como la agricultura y la industria.





"Estamos resolviendo un problema que afecta a miles de familias y sentando las bases para un futuro más sostenible en Sonora", expresó el mandatario.

Por su parte,

Claudia Sheinbaum enfatizó la importancia de implementar soluciones a largo plazo frente al cambio climático y al creciente estrés hídrico en el país. Las presas estarán diseñadas con

tecnología de vanguardia que prioriza la eficiencia y la sustentabilidad, garantizando un uso óptimo del agua.

Además, el proyecto incluye estrategias complementarias

como la rehabilitación de infraestructura existente y programas de concientización para fomentar el ahorro del recurso.

Con esta iniciativa, Sonora avanza hacia

una gestión hídrica más equitativa y eficiente, reafirmando el compromiso de las autoridades estatales y federales con el bienestar y el desarrollo sostenible de la región.



"La vivienda es un derecho fundamental, y con estas acciones buscamos dignificar la vida de las familias del Mayo"



Garantiza Gobierno de Sonora abastecimiento de agua en Nácori Chico

El Gobierno de Sonora aseguró el abastecimiento de agua potable en Nácori Chico, mediante la rehabilitación de un pozo y la construcción de uno nuevo.

Ariel Monge Martínez, vocal ejecutivo de la Comisión Estatal del Agua (CEA), destacó que se implemen-

taron como parte de los planes de contingencia debido a la baja en los niveles de la presa Adolfo de la Huerta “El Cajoncito”, que abastece a la comunidad.

La falta de lluvias y el abatimiento de la presa hicieron necesario actuar con anticipación para garantizar el

acceso al vital líquido. Monge informó que, además de los pozos rehabilitados, se están realizando estudios en

acuíferos más profundos y mejorando la infraestructura de la red de agua potable, depósitos y sistemas de al-

macenamiento. En caso de ser necesario, también se habilitarán pipas para reforzar el suministro.





Gobernador Durazo deslumbra con más de 750 artistas de lujo en 40 aniversario de FAOT

El gobernador Alfonso Durazo Montaña presentó la programación del Festival Alfonso Ortiz Tirado (FAOT) 2025, que celebrará su 40 aniversario con la participación de 752 artistas internacionales, nacionales y regionales. El evento se llevará a cabo del 24 de enero al 1 de febrero en el Pueblo Mágico de Álamos, con una inversión de 35 millones de pesos, y se espera superar los 71,000 asistentes de la edición anterior, alcanzando los 100,000 visitantes. Durazo destacó la importan-

cia del FAOT como un espacio de esparcimiento cultural gratuito, promoviendo la convivencia social y el talento sonorense. Entre los artistas de renombre que participarán de Zarzuela, destacan Ana Torroja, Edith Márquez, Monsieur Periné, y la Compañía Mexicana de Zarzuela.



Los eventos se desarrollarán en diversos foros al aire libre, plazas y museos de Álamos, consolidando al festival como un referente cultural en el noroeste del país.



Gobernador Durazo impulsa el servicio profesional de carrera

El gobernador Alfonso Durazo Montaña reconoció a más de 1,300 trabajadores del estado por su ética, valores y compromiso con la función pública, durante el XLII Festejo del Servidor Público 2024. En el evento, destacó la importancia de los servidores públicos para mejorar la

atención y los servicios en Sonora, instando a seguir consolidando el servicio profesional de carrera. Durazo destacó que, como parte de su compromiso con el desarrollo del personal estatal, se ofrecerán 100 becas para maestrías y doctorados, con el objetivo

de seguir fortaleciendo la capacitación y el crecimiento de los trabajadores en el sector público. Además, se entregaron

reconocimientos y estímulos económicos a servidores públicos con 15, 20, 25 y 30 años de servicio, y se otorgó la Mención al Mérito

Especial a seis servidores públicos, distinguidos como los Servidores Públicos del Año 2024.





Gobernador Durazo resuelve la espera de décadas para más de 500 familias con la entrega de escrituras

El gobernador Alfonso Durazo Montaña cumplió su compromiso de brindar certeza jurídica a más de 500 familias de Agua Prieta, al entregarles títulos de propiedad después de más de 20 años de espera. Los beneficiarios, residentes de

las colonias Bachicuy II, Pueblo Nuevo y Ejidal, recibieron finalmente los documentos que consolidan su derecho sobre los terrenos que han ocupado por años, lo que representa un avance significativo en su seguridad y estabilidad

patrimonial. Durante el evento, realizado en el Auditorio Cívico Municipal Luis Córdova Corrales, Durazo expresó su satisfacción por resolver una situación que había generado incertidumbre en la comunidad.

“Hoy cerramos una etapa de incertidumbre. Estamos entregando 500 escrituras que les dan certeza jurídica a quienes durante años han ocupado sus solares”, señaló el mandatario. Además de las escrituras, el

gobernador entregó un cheque por ocho millones de pesos, correspondiente al último pago a los ejidatarios de Agua Prieta, con el fin de continuar la construcción del puente de la ciudad.



Durazo reiteró su compromiso con el desarrollo de las comunidades sonorenses y su intención de seguir impulsando acciones que transformen la vida de los ciudadanos en el estado.



Niñas de la Escolta del Colegio Benito Juárez deslumbran con faldas pintadas por Guillermo Solís

Las niñas integrantes de la Escolta del Colegio Particular Benito Juárez sorprendieron durante el desfile con faldas únicas, pintadas por el artista plástico Guillermo Solís Segura. La obra que adorna las faldas presenta un águila real, simbolizando

la fuerza y la libertad, agitando sus alas sobre un nopal y devorando una serpiente, una representación de los elementos del Escudo Nacional de México. El talento del reconocido pintor no solo embelleció el desfile, sino que rindió ho-

menaje a uno de los símbolos patrios más importantes del país, cau-

tivando tanto a los asistentes como a los estudiantes, quienes lucie-

ron orgullosos sus uniformes decorados con arte mexicano.



ATENCIÓN

JÓVENES CONSTRUYENDO EL FUTURO

Durante **diciembre** del presente año, la plataforma abrirá para 500 mil espacios para vincularse

En enero 2025 recibirán su primero apoyo mayor a 8 mil pesos mensuales

PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR JÓVENES CONSTRUYENDO EL FUTURO



OFICINAS Móviles DE REGISTRO

En estos espacios, atendemos a las y los jóvenes y a centros de trabajo de manera directa en las comunidades donde la conectividad es limitada.

Para realizar su registro, es necesario presentar una identificación oficial vigente, CURP y un comprobante de domicilio con vigencia no mayor a tres meses.

¡Asiste a la oficina móvil más cercana a tu domicilio!

Este Programa es público ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa. Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado, de acuerdo con la normatividad que resulte aplicable y ante la autoridad competente.



Trabajo
Secretaría del Trabajo
y Previsión Social



Congreso de Sonora Aprueba Ley de Juventudes y Centro Estatal de Identificación Humana

En su sesión ordinaria, el Congreso de Sonora aprobó la Ley de las Juventudes, diseñada para garantizar los derechos humanos de los jóvenes en el estado. La ley también expande las funciones del Instituto Sonorense de la Juventud y establece un Sistema Estatal para el Bienestar de las Juventudes, junto con un Observatorio dedicado a este grupo. Asimismo, se dio luz verde a la creación del Centro Estatal de Identificación Humana, que dependerá de la Comisión de Búsqueda de Personas. Este nuevo centro tendrá como objetivo fortalecer las labores de búsqueda de personas des-

aparecidas y fallecidas, gestionando información y coordinando servicios forenses. Durante la sesión, también se realizó la

designación de nuevos funcionarios del Poder Legislativo, se discutieron modificaciones a leyes estatales para favorecer

a pequeños productores en el ámbito rural y se abordó la paridad de género en regidurías étnicas.





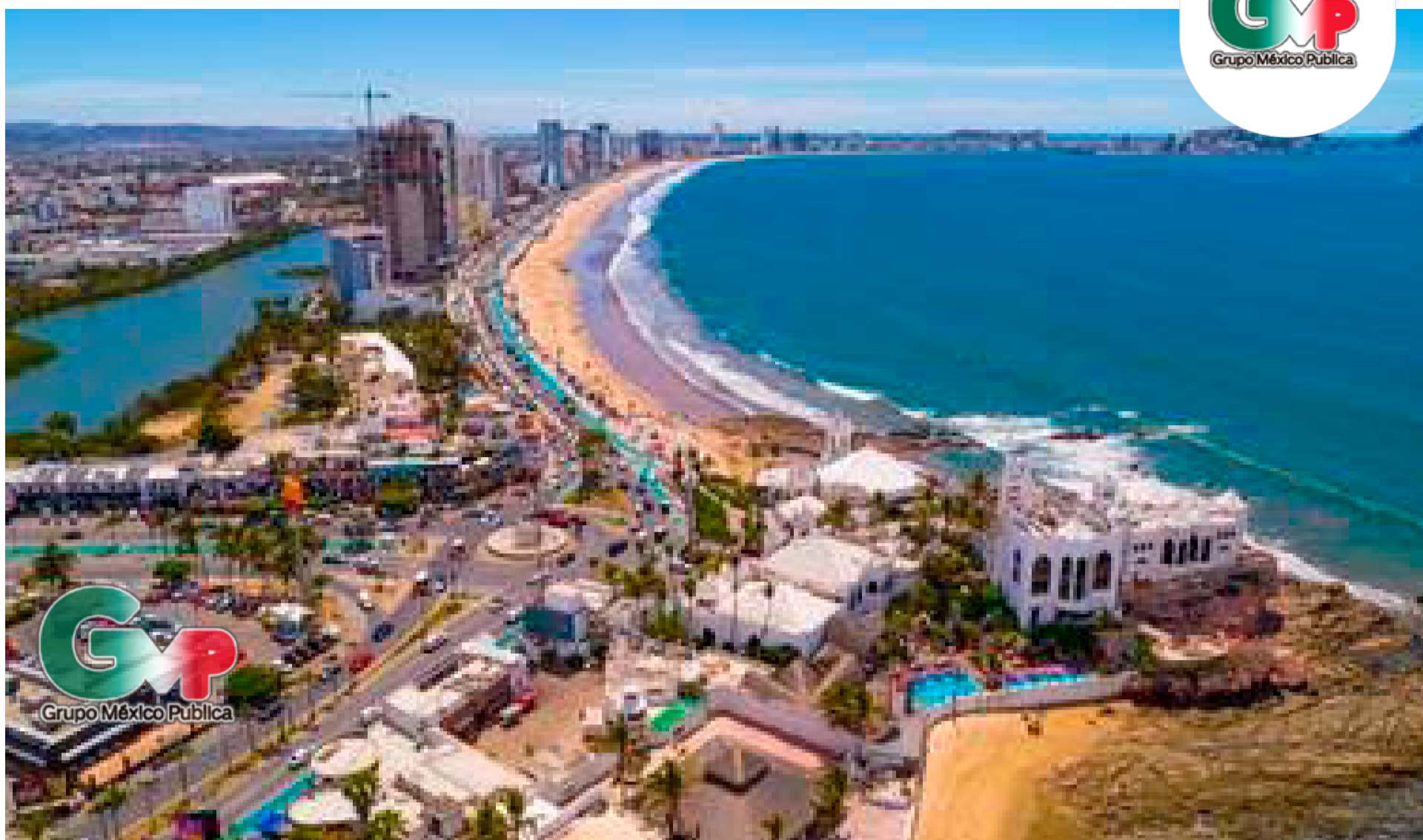
Heriberto Aguilar y Unión de Usuarios impulsan iniciativa para declarar la energía eléctrica como derecho humano

En el marco del 58 aniversario de la Unión de Usuarios de Hermosillo, el senador Heriberto Aguilar Castillo anunció su intención de presentar una iniciativa para que el servicio de electricidad sea declarado un derecho humano. Este anuncio se realizó frente a las instalaciones de la Comisión Federal de Electricidad, donde Aguilar, acompañado de Lorenia Valles Samper, señaló la necesidad de reformar el artículo 45 de la Constitución.

“Pronto llevaremos a la Constitución el compromiso que asumimos con Ignacio Peinado Luna, dirigente de la Unión de Usuarios de Sonora, para que el acceso a la energía eléctrica sea considerado un derecho humano”, afirmó el senador de Morena.

Aguilar destacó los ahorros significativos en las tarifas de electricidad que algunos usuarios han logrado gracias a la gestión del gobernador Alfonso Durazo, y enfatizó la importancia de garantizar el acceso a este servicio esencial para todos, independientemente de su situación económica.





Sector turístico pide mayor coordinación entre Municipio y Estado para promover Mazatlán

El sector turístico de Mazatlán ha solicitado al Municipio y al Estado una mayor coordinación en la promoción de la ciudad como destino turístico. Empresarios y operadores del sector consideran que una estrategia conjunta entre ambos niveles de gobierno fortalecería la visibilidad de Mazatlán en mercados nacionales e internacionales.

Actualmente, aunque existen esfuerzos por parte de las autoridades locales, muchos creen que falta una alineación más clara y unificada en las campañas promocionales. La colaboración entre el Municipio y el Estado permitiría optimizar recursos, compartir conocimientos y crear una imagen más sólida y atractiva pa-

ra los turistas. Además, este enfoque conjunto contribuiría a mejorar la infraestructura y los servicios, impulsando la competitividad del destino. Con un Mazatlán cada vez más popular, los actores turísticos coinciden en que una estrategia más coordinada sería clave para consolidar a la ciudad como uno de los principales destinos turísticos del país.



MÉXICO HOY



Diálogo clave para enfrentar desafíos nacionales

MÉXICO HOY



GRUPO MÉXICO PÚBLICA

Por: Adolfo Ramos

La reunión entre Ricardo Monreal y Rosa Icela Rodríguez refleja la seriedad con la que el gobierno y el Congreso están abordando los desafíos de migración y seguridad. Este encuentro no es solo un protocolo, sino una acción significativa que demuestra el compromiso de ambas partes con el bienestar de México y de los migrantes que transitan por nuestro territorio.

La migración es un tema complejo que requiere sensibilidad y estrategias

coordinadas. Los avances en programas de regularización y la mejora de las condiciones en los albergues muestran que se están tomando medidas concretas para proteger a los más vulnerables. Además, el enfoque humanitario combina-

do con el fortalecimiento de las fronteras representa un equilibrio necesario en estos tiempos de retos globales.

Por otro lado, la seguridad es una prioridad ineludible. La colaboración entre el Senado y la Secretaria

de Gobernación es crucial para combatir el tráfico de personas y garantizar la tranquilidad en regiones estratégicas del país. Estas acciones no solo fortalecen nuestra soberanía, sino que también son un paso hacia un México más

justo y seguro.

El liderazgo de Monreal y Rodríguez es un ejemplo de cómo la política debe funcionar: con diálogo, visión y un compromiso genuino por construir un mejor futuro.





Trabajos de rehabilitación de parque ecológico El Sahuaral presentan significativo avance

Los trabajos de rehabilitación del parque ecológico El Sahuaral, ubicado en la colonia del mismo nombre, presentan un avance del 40%, según informó el alcalde Luis Fuen-

tes Aguilar. La obra, que contará con una inversión de aproximadamente siete millones 300 mil pesos, se realiza gracias a las gestiones del gobierno municipal y con el apoyo de la

Secretaría de Infraestructura y Desarrollo Urbano (Sidur) del Gobierno del Estado. En esta fase, los trabajos incluyen la construcción de andadores, guarniciones,

banquetas, y la pavimentación de la cancha de basquetbol. También se ha colocado pasto sintético, instalado un cerco perimetral, y comenzado con la edificación de un área para patinaje (skatepark). Además, se están llevando a cabo trabajos de alumbrado público, juegos infantiles, ejercitadores

y el pintado de la cancha multideportiva, la cual está casi lista para su inauguración. Con esta rehabilitación, el parque ofrecerá más opciones recreativas para los habitantes de Empalme, contribuyendo al desarrollo de espacios públicos de calidad.



En esta fase, los trabajos incluyen la construcción de andadores, guarniciones, banquetas, y la pavimentación de la cancha de basquetbol.



PRÓXIMAMENTE USA PUBLICA GMP

El periodismo que trasciende fronteras llega a Estados Unidos. USA Publica GMP será un espacio dedicado a la información veraz, el análisis profundo y la cobertura de los temas más relevantes en el ámbito nacional e internacional. Inspirados por la visión de México Publica Diario, este nuevo proyecto apuesta por construir una conexión sólida entre dos naciones, llevando a nuestros lectores noticias que importan, sin filtros y con un enfoque comprometido con la verdad.

Mantente atento. GRUPO MÉXICO PUBLICA.

¿DÓNDE COMER?



Mariscos El Rey

Un restaurante emblemático en la ciudad, se ha ganado el corazón y el paladar de los amantes de los mariscos con sus platillos llenos de frescura y sabor.

Desde su apertura, este establecimiento se ha convertido en un favorito entre los locales y visitantes por igual, gracias a su excelente calidad y servicio. Según las reseñas de los clientes, lo que más gusta de Mariscos El Rey son sus platillos únicos y deliciosos.

Más allá de la comida, los clientes destacan la agradable experiencia de comer en Mariscos El Rey. El ambiente acogedor y el servi-

cio atento contribuyen a hacer de cada visita una memorable.

Con su compromiso con la calidad y la innovación, Mariscos El Rey continúa siendo un destino imprescindible para los amantes de los mariscos en Ciudad Obregón y más allá.





IMSS Sonora promueve la integridad con el Día Verde

En el marco del Día Verde por la Integridad, la titular del IMSS Sonora, Dra. María del Lourdes Díaz Espinosa, junto con el personal de unidades médicas y administrativas, portaron prendas de color verde para promover valores fundamentales como la transparencia y el compromiso ético. Este gesto simbólico refuerza el compromiso del IMSS Sonora con la integridad de todas sus operaciones y la importancia de mantener prácticas éticas en el servicio público.





Yécora, Sonora: Un Refugio Natural en la Sierra

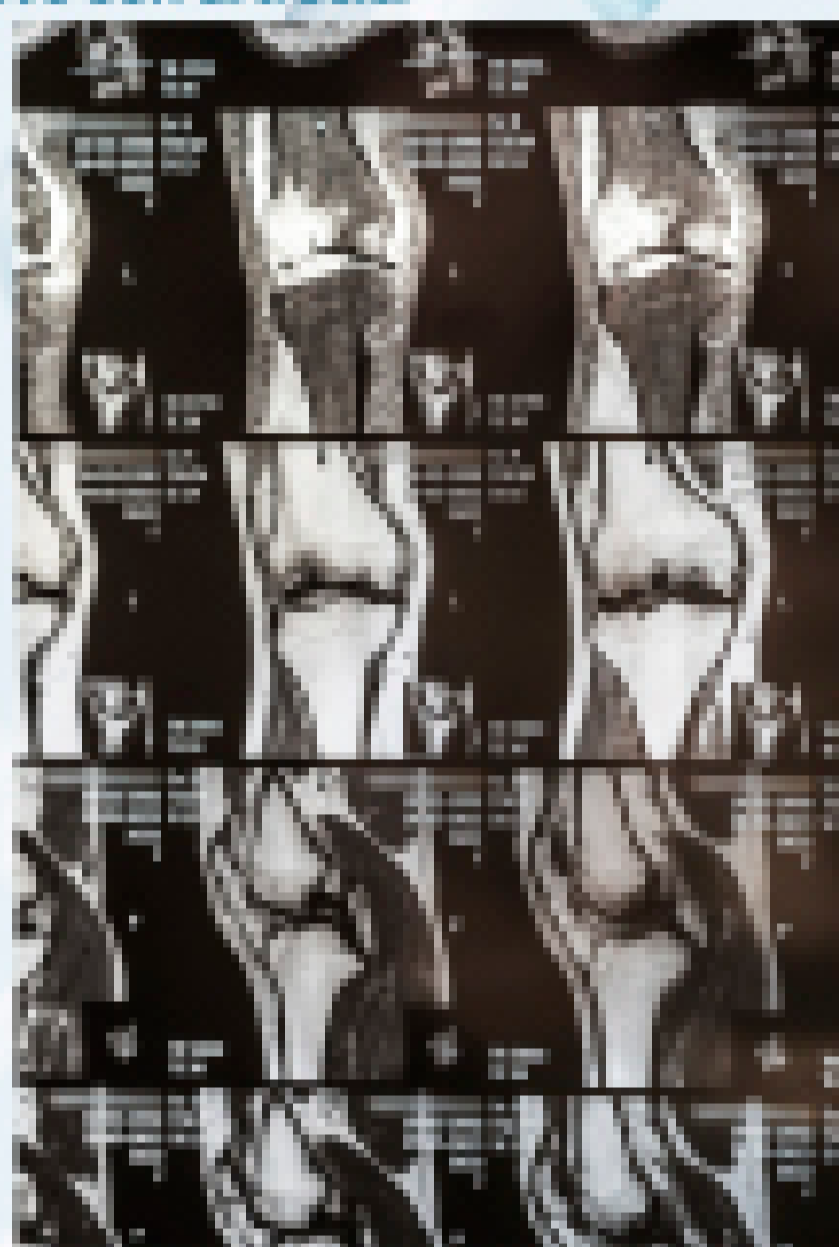
Ubicada en la región oriental de Sonora, cercana a los límites con Chihuahua, Yécora es un destino ideal para quienes disfrutan de la naturaleza y la historia. Situada a una altitud de aproximadamente 1,500 metros sobre el nivel del mar, Yécora goza de un clima templado subhúmedo, con una temperatura media de 17.4°C durante la primavera y el verano, y descensos a 11°C en otoño e invierno. En los meses más fríos, de febrero a marzo, es común que la región se cubra de nieve y se registren heladas, creando un paisaje invernal espectacular. Por otro lado, los veranos en Yécora, frescos y lluviosos, contrastan con la aridez del norte de Sonora, ofreciendo una experiencia única para los visitantes.



MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA DE PACIENTES CON ARTROSIS CON CÉLULAS MADRE MESENQUIMALES

XELLE  DOMAIN

La artrosis es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que afecta a un gran número de personas en México, causando dolor, rigidez y disminución de la movilidad. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSA-NUT), se estima que aproximadamente el 17% de la población mexicana adulta vive con artrosis.



La aplicación de células madre mesenquimales ha surgido como una opción terapéutica prometedora para este padecimiento. Estudios científicos han demostrado que estas células tienen la capacidad de modular la respuesta inflamatoria en las articulaciones afectadas, reducir el daño en el cartilago y promover la regeneración del tejido. La terapia con células madre mesenquimales ofrece una alternativa a los tratamientos convencionales, como los antiinflamatorios y los analgésicos, que a menudo solo brindan alivio temporal y no abordan la causa subyacente de la enfermedad.

Un estudio publicado en la revista "Stem Cell Research & Therapy" encontró que la inyección de células madre mesenquimales en pacientes con artrosis de rodilla resultó en una





mejora significativa en el dolor y la función de la articulación, con efectos beneficiosos que persistieron a largo plazo. Otro estudio publicado en "Journal of Translational Medicine" informó que la terapia con células madre mesenquimales redujo la inflamación y promovió la regeneración del cartilago en pacientes con artrosis de cadera.

La aplicación de células madre mesenquimales en pacientes con artrosis ofrece la posibilidad de mejorar la calidad de vida al reducir el dolor, mejorar la movilidad y ralentizar la progresión de la enfermedad. Al abordar la causa subyacente de la artrosis y promover la regeneración del tejido dañado, estas terapias ofrecen nuevas esperanzas para aquellos que viven con esta enfermedad crónica y debilitante en México.



En conclusión, la terapia con células madre mesenquimales representa un avance emocionante en el tratamiento de la artrosis. Con el respaldo de evidencia científica sólida, estas terapias ofrecen una opción prometedora para mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados, brindándoles alivio del dolor y la esperanza de una mayor movilidad y funcionalidad articular.

PARA MÁS INFORMACIÓN ¡CONTÁCTANOS!

-   @xelledomain
-  33 3364 1266
-  xelledomain@gmail.com





Kansas City Chiefs se reencuentran con el triunfo al vencer a Carolina Panthers



CHECO' PÉREZ CONFÍA EN CERRAR LA TEMPORADA CON MÁS COMPETITIVIDAD: "ESTAMOS CERCA DE DAR VUELTA"



'Checo' Pérez confía en cerrar la temporada con más competitividad: "Estamos cerca de dar vuelta"

Sergio "Checo" Pérez, piloto de Red Bull Racing, mostró confianza en mejorar su desempeño en las últimas carreras de la temporada de Fórmula 1, asegurando que tanto él como su equipo están trabajando arduamente para cerrar el año con resultados más sólidos. Tras un periodo complicado, el mexicano expresó que se siente optimista de cara a los retos restantes. "Ha sido una temporada con altibajos, pero estamos cerca de darla vuelta. Cada carrera nos deja aprendizajes y siento que estamos muy cerca de regresar al nivel que queremos", comentó Pérez en una entrevista previa al Gran Premio de Abu Dabi.





El piloto, quien actualmente ocupa la segunda posición en el campeonato de pilotos, ha enfrentado críticas por su inconsistencia en algunas carreras, pero insiste en que las dificultades lo han hecho más fuerte. **"La Fórmula 1 siempre es un desafío, pero me siento más motivado que nunca. Quiero terminar la temporada demostrando por qué estoy aquí"**, agregó. El equipo Red Bull ha respaldado a Pérez, destacando su trabajo en equipo y el papel crucial que ha jugado en asegurar el campeonato de constructores para la escudería. Christian Horner, director del equipo, comentó: **"Sabemos que Checo tiene todo el talento y la determinación para cerrar la temporada con fuerza. Estamos aquí para apoyarlo al 100%"**. Con solo dos carreras restantes en el calendario, Pérez buscará maximizar su rendimiento y asegurar su posición como subcampeón mundial, mientras continúa trabajando en estrecha colaboración con su equipo para perfeccionar los detalles necesarios para ser más competitivo en cada vuelta.





'Canelo' Álvarez rompe el silencio sobre un posible combate contra Jake Paul: "No está en mis planes"

El campeón mexicano Saúl "Canelo" Álvarez, uno de los boxeadores más importantes de la actualidad, respondió a los rumores sobre un posible combate frente al influencer y boxeador Jake Paul, dejando en claro que no considera dicha pelea como una prioridad en su carrera profesional. En una reciente entrevista, "Canelo" fue tajante al abordar el tema: "Respeto lo que Jake Paul está haciendo al atraer nuevas audiencias al boxeo,

pero yo estoy enfocado en enfrentar a los mejores del mundo, a los que tienen verdaderas credenciales en este deporte. Esa pelea no está en mis planes". Jake Paul,

quien ha ganado notoriedad al incursionar en el boxeo con combates mediáticos, ha expresado en varias ocasiones su interés en enfrentar al mexicano, incluso desafiándolo públi-

camente en redes sociales. Sin embargo, Álvarez dejó en claro que su enfoque está en su legado y en combates que representen un reto deportivo real. "Yo respeto el boxeo y sé lo

que significa llegar a este nivel. Mi carrera está dedicada a enfrentar a los mejores y a hacer historia. No estoy aquí por shows, estoy aquí por títulos", añadió "Canelo".





Óscar Valdez se fortalece mentalmente para buscar la revancha ante el 'Vaquero' Navarrete

El boxeador mexicano Óscar Valdez está listo para enfrentar uno de los mayores retos de su carrera: la revancha contra Emanuel "Vaquero" Navarrete. Tras su derrota en su primer enfrentamiento, Valdez ha trabajado intensamente, no solo en lo físico, sino también en lo mental, con el objetivo de concretar la tan esperada venganza y recuperar su lugar en la cima del boxeo mundial. En declaraciones recientes, Valdez habló sobre el proceso que ha seguido para fortalecer su mentalidad: "La derrota contra el 'Vaquero' me enseñó muchas cosas. He trabajado con psicólogos deportivos y he aprendido a manejar mejor la presión. Estoy más enfocado que nunca y listo para demostrar que puedo superar cualquier obstáculo". El combate, que ha generado gran expectativa, se perfila como uno de los más emocionantes del año, con dos estilos únicos que prometen un espectáculo digno de los fanáticos del boxeo. Mientras Navarrete ha destacado por su agresividad y resistencia, Valdez asegura haber ajustado su estrategia para contrarrestar estas fortalezas. "Esta vez será diferente. He analizado cada detalle de nuestra primera pelea, y sé lo que tengo que hacer. He mejorado en todos los aspectos, y estoy preparado para darlo todo en el ring", afirmó Valdez.





¡Con todo! Capitanes de Ciudad de México debutan con triunfo contundente sobre los Vipers

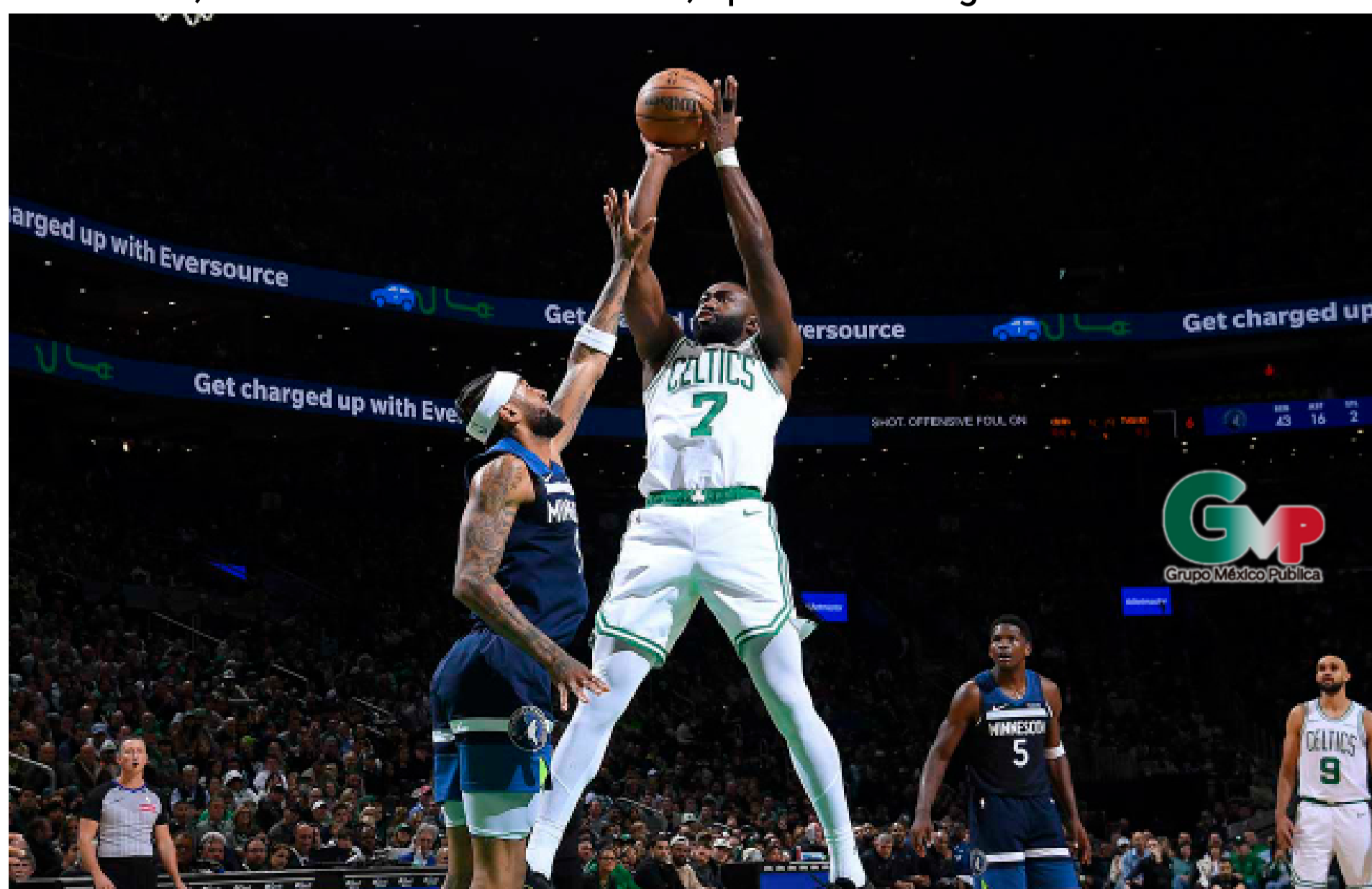
Los Capitanes de Ciudad de México comenzaron su temporada con el pie derecho al derrotar a los Rio Grande Valley Vipers en su debut en casa en la G League de la NBA. Con una actuación electrificante frente a una afición entregada en el Gimnasio Juan de la Barrera, los Capitanes se impusieron con un marcador final de 108-95, consolidando su posición como contendientes desde el inicio de la campaña. Desde el primer cuarto, los Capitanes dejaron claro que estaban listos para brillar. Liderados por una actuación destacada de Jahlil Okafor, quien registró 26 puntos y 12 rebotes, el equipo capitalino marcó el ritmo del partido con una defensa férrea y transiciones rápidas. Moisés Andriassi, uno de los talentos mexicanos del equipo, contribuyó con 15 puntos, incluidos tres triples en momentos clave que desataron la ovación del público. Por su parte, los Vipers, actuales campeones de la G League, no pudieron contrarrestar el juego dinámico de los Capitanes. Aunque su estrella, Trevor Hudgins, intentó mantener a su equipo en la pelea con 22 puntos y 8 asistencias, la intensidad defensiva del equipo local y su dominio en la pintura terminaron marcando la diferencia.





Celtics evitan remontada y doblegan a Timberwolves en un emocionante cierre

Los Boston Celtics lograron imponerse a los Minnesota Timberwolves con un marcador de 112-107 en un partido lleno de intensidad que se definió en los minutos finales. A pesar de un intento de remontada por parte del equipo de Minnesota, los Celtics mantuvieron la calma y aseguraron una victoria importante en el TD Garden. El dúo estelar de Boston, Jayson Tatum y Jaylen Brown, lideró la ofensiva combinando 54 puntos. Tatum, con 29 puntos y 9 rebotes, fue clave en los momentos decisivos, mientras que Brown aportó 25 puntos y 6 asistencias, manteniendo a los Celtics en control durante los momentos más tensos del juego. Por su parte, los Timberwolves dieron una fuerte batalla liderados por Anthony Edwards, quien brilló con 31 puntos, 8 rebotes y 5 asistencias. A pesar de su esfuerzo y el apoyo de Karl-Anthony Towns, quien añadió 24 puntos y 10 rebotes, Minnesota no logró capitalizar en los momentos clave, fallando dos tiros cruciales en los últimos 30 segundos del encuentro. "Sabíamos que iban a pelear hasta el final, pero nuestra defensa fue clave. Aprendimos a mantener la compostura en estos momentos y eso marcó la diferencia", comentó Jayson Tatum al término del partido.





Roki Sasaki, la nueva joya japonesa que apunta a la MLB en 2025

El béisbol japonés continúa produciendo talentos de élite, y el próximo nombre que podría brillar en las Grandes Ligas es el de Roki Sasaki, el joven lanzador que ha capturado la atención del mundo deportivo por su impresionante desempeño en la Nippon Professional Baseball (NPB). Con solo 23 años, Sasaki, apodado "El Monstruo de Reiwa", ya es considerado una de las mayores promesas del béisbol mundial y planea su salto a la MLB en 2025. Sasaki, actual estrella de los

Chiba Lotte Marines, ha acumulado un récord notable en la NPB, destacando por su velocidad extrema y control excepcional. Su recta, que alcanza hasta las 102 millas

por hora, junto con un splitter devastador, lo han convertido en un arma letal para los bateadores. En 2022, Sasaki hizo historia al lanzar el primer juego perfecto en la NPB

en 28 años, logrando 19 ponches y consolidando su reputación como un fenómeno del montículo. "Es un sueño para mí competir al más alto nivel en las Grandes

Ligas. Quiero enfrentarme a los mejores del mundo y demostrar de lo que soy capaz", comentó Sasaki recientemente en una entrevista con medios japoneses.





Jóvenes aspirantes persiguen el sueño de brillar en la Liga Mexicana de Softbol

En todo México, cientos de jóvenes talentosas están dedicando su tiempo y esfuerzo para alcanzar un objetivo común: formar parte de la Liga Mexicana de Softbol (LMS), una de las plataformas más importantes para el desarrollo del deporte en el país. Este sueño no solo representa un reto deportivo, sino también una oportunidad para destacar en un ámbito que está ganando cada vez más visibilidad y apoyo. Desde pequeñas ligas locales hasta los campamentos organizados

por los equipos de la LMS, las aspirantes trabajan incansablemente para perfeccionar su técnica, mejorar su físico y demostrar su pasión por el softbol. Entre ellas está Ana Lucía González, de 18 años, quien

viajó desde Veracruz para asistir a una prueba de talento en Monterrey. "Desde que tenía 10 años, sueño con jugar profesionalmente. Quiero inspirar a otras niñas y demostrar que con esfuerzo se

puede llegar lejos", comentó emocionada. La LMS, creada en 2020, se ha convertido en un semillero de talentos nacionales y un escaparate para que las jugadoras mexicanas destaquen a nivel profesional.

Con equipos distribuidos en diversas regiones del país, la liga no solo fomenta el deporte, sino también el empoderamiento de las mujeres a través del softbol.





"Max no solo es rápido, sino increíblemente consistente y mentalmente fuerte. Es un privilegio trabajar con él".

"Dios mío, qué temporada": Verstappen reflexiona sobre un año histórico en la Fórmula 1

Max Verstappen, piloto de Red Bull Racing, cerró una temporada histórica en la Fórmula 1 con un dominio pocas veces visto en la categoría reina del automovilismo. Tras asegurar su tercer campeonato mundial consecutivo, el neerlandés expresó su asombro y satisfacción por el rendimiento excepcional tanto suyo como del equipo, describiendo el año como "increíble en todos los sentidos". "Dios mío, qué temporada", declaró Verstappen tras cruzar la meta en el Gran Premio de Abu Dabi, rompió récords históricos, incluyendo el mayor número de victorias en un año y la racha más larga de triunfos consecutivos. Con 17 victorias en 22 carreras, el neerlandés consolidó su lugar como uno de los grandes de la Fórmula 1. El éxito de Red Bull Racing, impulsado por el diseño innovador del RB20, también se tradujo en la obtención del campeonato de constructores, destacando el trabajo colectivo de ingenieros, estrategas y mecánicos.





LEGO lanza su colección de autos de Fórmula 1 con representación de todos los equipos

LEGO ha sorprendido a los fanáticos del automovilismo con el lanzamiento de una exclusiva colección de autos de Fórmula 1, en la que se incluyen réplicas detalladas de los monoplazas de todos los equipos de la parrilla 2024. Este anuncio marca un hito para la empresa danesa, que busca unir el mundo de los bloques de construcción con la emoción y velocidad de la máxima categoría del automovilismo. La colección, titulada "LEGO Speed Champions: F1 Edition", incluye modelos a escala cuidadosamente diseñados para capturar la esencia y los detalles únicos de cada equipo, desde el icónico diseño de Red Bull Racing hasta los elegantes monoplazas de Ferrari y Mercedes-AMG Petronas. Cada set viene acompañado de una minifigura de piloto, personalizada con los colores y cascos representativos de cada escudería. "Estamos emocionados de traerla emoción de la Fórmula 1 a los fanáticos de LEGO. Esta colección combina la creatividad de la construcción con la pasión por el automovilismo, ofreciendo una experiencia única para todas las edades", comentó un portavoz de LEGO durante la presentación oficial.





¡Increíble! Packers aplastan a los 49ers y se consolidan en puestos de playoffs

Los Green Bay Packers dieron un golpe de autoridad en la Semana 12 de la NFL al imponerse de manera contundente a los San Francisco 49ers con un marcador de 34-13, en un partido que reafirmó su posición en la pelea por los

playoffs. Con una actuación sobresaliente tanto en ofensiva como en defensa, el equipo dirigido por Matt LaFleur dejó claro que no será fácil de detener en la recta final de la temporada. El mariscal de campo Jordan Love tuvo una

noche espectacular, lanzando para 310 yardas y tres touchdowns, incluyendo un pase de 50 yardas a Christian Watson, quien brilló con 120 yardas por recepción y dos anotaciones. "Sabíamos que este era un partido crucial y salimos a jugar

con todo. Estamos enfocados en mantener este ritmo y llegar a los playoffs fuertes", comentó Love tras el encuentro. La defensa de los Packers también fue protagonista, limitando al ataque de los 49ers a solo un touchdown en

todo el partido. Rashan Gary lideró la carga defensiva con dos capturas a Brock Purdy, quien tuvo dificultades para conectar con sus receptores ante la presión constante de Green Bay.





Jugador del Tapatío defiende a Amaury Vergara ante los abucheos: "Es el mejor jefe que podríamos tener"

Tras los recientes abucheos dirigidos a Amaury Vergara, presidente del Grupo Omnilife-Chivas, durante un evento deportivo, un jugador del equipo Tapatío salió en defensa del directivo, calificándolo como un líder ejemplar y agradeciendo su apoyo constante al club. Las declaraciones se dieron después de un entrenamiento, en el que el futbolista mostró su respaldo público a Vergara. "Para mí y para muchos en el equipo, Amaury es el mejor jefe que podríamos tener. Siempre está al pendiente de nosotros, nos da las mejores herramientas para crecer y confía en el talento joven. Es injusto que lo critiquen de esa manera", comentó el jugador, cuya identidad no fue revelada pero que representa la voz del vestuario del Tapatío. Los abucheos ocurrieron durante un evento reciente en el Estadio Akron, en el contexto de un complicado inicio de temporada para el primer equipo de Chivas. Sin embargo, desde la final Tapatío, que recientemente conquistó el campeonato de la Liga de Expansión MX, los jugadores han mostrado su gratitud hacia Vergara por el respaldo recibido.





"Petardo ganadero" en la Monumental de Aguascalientes desata críticas de aficionados y expertos

La Monumental Plaza de Toros de Aguascalientes vivió una tarde marcada por la decepción y la controversia, luego de que el encierro presentado en la más reciente corrida fue catalogado como un "petardo ganadero". Los toros, provenientes de una reconocida ganadería, mostraron falta de fuerza, casta y bravura, dejando a los aficionados y expertos profundamente insatisfechos. El cartel, que prometía ser uno de los más destacados de la temporada, contaba con la participación de figuras como Joselito Adame, Luis David y el español Andrés Roca Rey, quienes poco pudieron hacer frente a astados que, según los críticos, no estuvieron a la altura de la plaza ni del prestigio del evento. Desde el primer toro, los asistentes comenzaron a manifestar su descontento con abucheos, especialmente ante las constantes caídas y la falta de embestida clara de los animales. Los tres matadores intentaron salvar la tarde con recursos técnicos, pero las condiciones del ganado limitaron cualquier posibilidad de éxito. "Fue una tarde para el olvido. Los toreros hicieron lo que pudieron, pero con este tipo de toros es imposible brillar", comentó un aficionado al finalizar la corrida. Por su parte, un cronista taurino señaló: "La Monumental de Aguascalientes merece ganaderías que respeten su categoría. Esto no puede repetirse".





INVIERTE EN USA, ¡PONTE EN BUENAS MANOS!



TEXAS REALTORS

Certifies that

Sabrina Ramos

has successfully
completed 30 qualifying classroom hours
in TACS 3: Commercial Real Estate Marketing & Negotiation
(#58)

Gary Long
Executive Director

| | | | |
|------------------|--|---------------------|--|
| Member Since | | Date Recertified | |
| July 11, 2024 | | July 11, 2024 | |
| Member Number | | Member ID | |
| 12345678 | | 98765432 | |
| Registration Fee | | Recertification Fee | |
| \$100.00 | | \$50.00 | |

NO PONGAS LOS HUEVOS EN UNA SOLA CANASTA

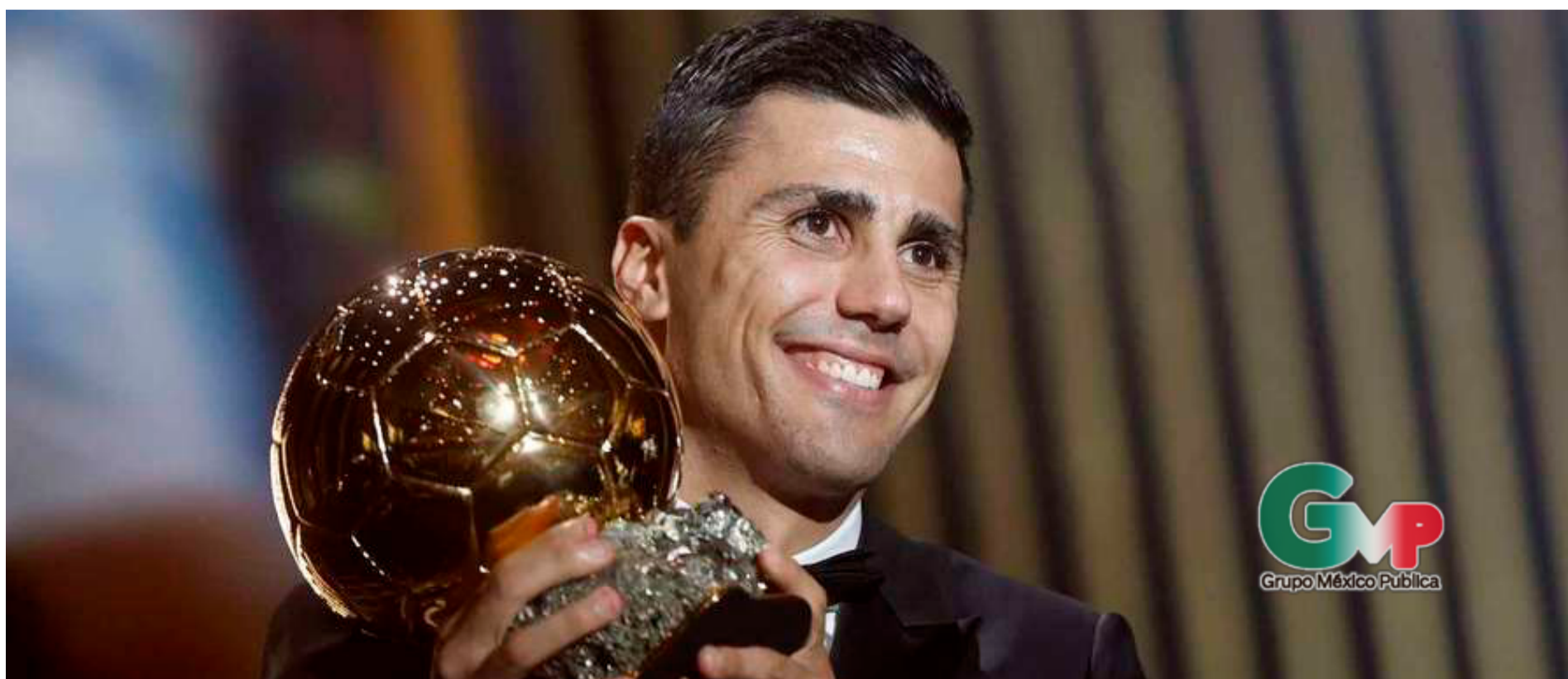
**CONTACTO:
SABRINA RAMOS
CEL: 210-382-8291**





Florentino Pérez critica a la UEFA, la FIFA y el Balón de Oro en un discurso contundente

El presidente del Real Madrid, Florentino Pérez, lanzó fuertes críticas contra la UEFA, la FIFA y la organización del Balón de Oro durante una reciente asamblea del club. Pérez, conocido por su firme defensa de los intereses del equipo y del fútbol europeo, acusó a los organismos de no actuar en beneficio de los clubes y de favorecer intereses particulares sobre el bien del deporte. "El fútbol está siendo manejado de una forma que perjudica a los clubes, que son el verdadero motor de este deporte. Tanto la UEFA como la FIFA necesitan reformarse para que las decisiones no estén guiadas por intereses políticos o económicos ajenos al juego", señaló Pérez en su intervención. El mandatario también se refirió al Balón de Oro, el prestigioso premio individual, criticando la falta de transparencia en los criterios de selección. "Es un premio que debería reconocer el mérito deportivo de manera objetiva. En los últimos años hemos visto decisiones que no corresponden a lo que se demuestra en el campo. Esto solo genera desconfianza y resta credibilidad", añadió, en referencia a la omisión de varios jugadores del Real Madrid en las listas de candidatos y ganadores recientes.



Las declaraciones de Pérez surgen en un momento en el que el Real Madrid busca mantener su influencia en el ámbito internacional



La mexicana Clarisa Temelo conquista el Women's Amateur Latin America y hace historia en el golf

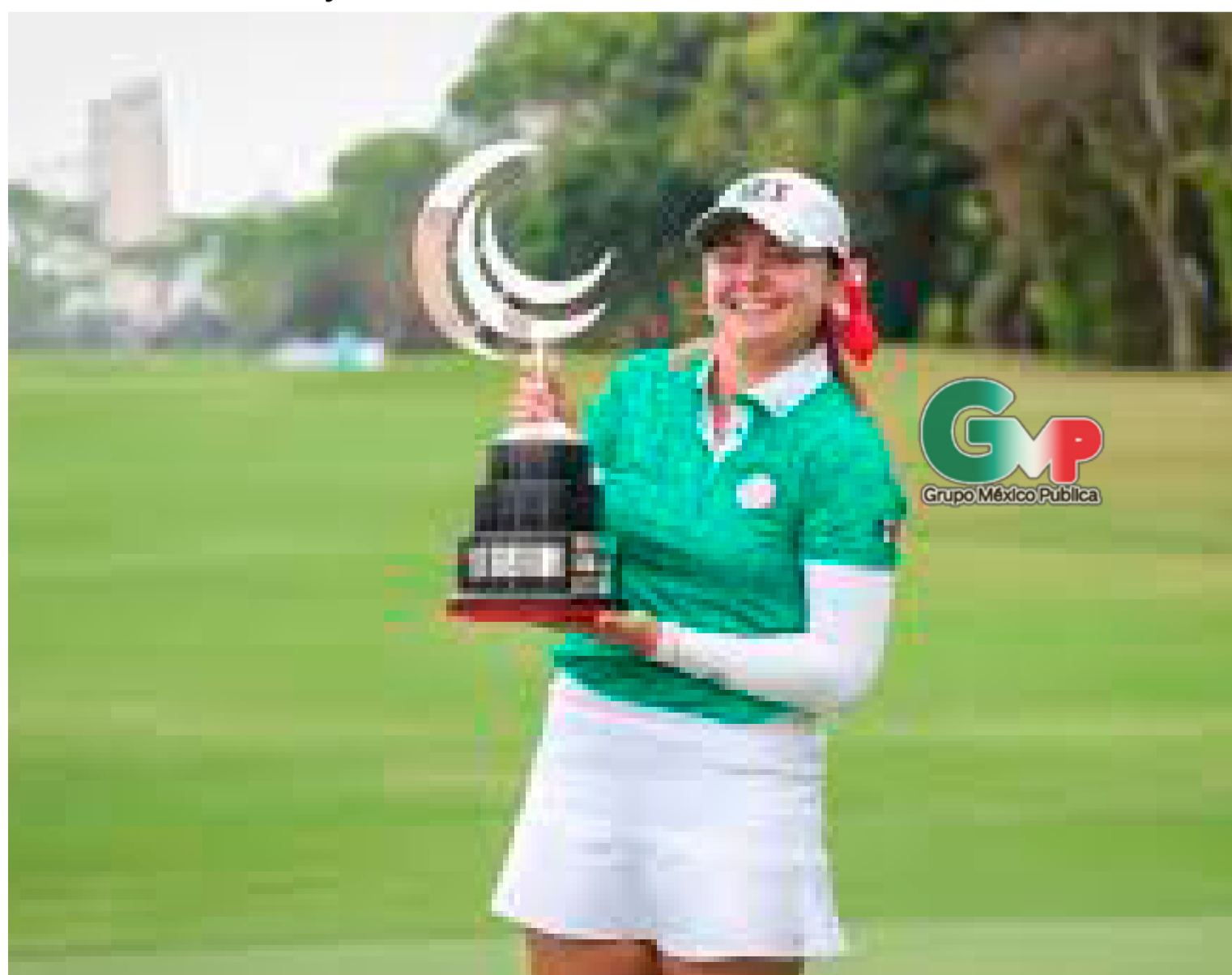
Clarisa Temelo, joven promesa del golf mexicano, se coronó campeona del Women's Amateur Latin America (WALA), consolidándose como una de las figuras emergentes del deporte en la región. El torneo, celebrado en el prestigioso campo de Pilar Golf, en Argentina, reunió a las mejores golfistas amateur de América Latina, y Temelo destacó con una actuación impecable que la llevó a lo más alto del podio. La golfista de

19 años mostró su talento y temple a lo largo de las cuatro rondas, cerrando el torneo con una tarjeta final de 275 golpes (-13), superando por dos golpes a su más cercana competidora, la colombiana María Torres.

Temelo selló su victoria con un birdie en el hoyo 18, desatando la ovación del público presente. "Es un sueño hecho realidad. Este triunfo representa no solo mi esfuerzo, sino el apoyo de mi familia y entrenado-

res. Espero que inspire a más mujeres mexicanas a perseguir sus sueños en el golf", expresó emocionada Temelo durante la ceremonia de premiación. Además del prestigioso título, Clarisa Temelo

aseguró su participación en torneos de alto nivel, como el Augusta National Women's Amateur y el AIG Women's Open, donde competirá contra las mejores jugadoras del mundo.





Kansas City Chiefs se reencuentran con el triunfo al vencer a Carolina Panthers

Los Kansas City Chiefs dejaron atrás las dudas y retomaron el camino de la victoria al imponerse a los Carolina Panthers con un marcador de 28-17 en un enfrentamiento que demostró su capacidad para ajustar y responder bajo presión. El partido, disputado en el Arrowhead Stadium, fue crucial para los Chiefs, que buscan mantener su lugar en la lucha por los playoffs. Patrick Mahomes, líder indiscutible de Kansas City, comandó una ofensiva precisa, completando 27 de 35 pases para 305 yardas y dos touchdowns, incluyendo una espectacular conexión de 40 yardas con Travis Kelce en el tercer cuarto. El mariscal de campo también contribuyó con 35 yardas terrestres, mostrando su versatilidad en momentos críticos. La defensa de los Chiefs también jugó un papel fundamental, limitando al quarterback de los Panthers, Bryce Young, a solo 190 yardas aéreas y logrando una intercepción clave por parte de L'Jarius Sneed en el último cuarto, que aseguró la ventaja para los locales. "Sabíamos que era un juego importante y salimos a demostrar nuestra calidad. Este equipo nunca baja los brazos y eso nos hace fuertes", comentó Mahomes al finalizar el encuentro.





CNOG espera nuevo protocolo para exportación de ganado bovino en pie a Estados Unidos

La Confederación Nacional de Organizaciones Ganaderas (CNOG) ha expresado su optimismo ante la posibilidad de implementar un nuevo protocolo que permita reactivar y fortalecer la exportación de ganado bovino en pie hacia los Estados Unidos. Esta iniciativa, que se encuentra en etapa de revisión entre las autoridades mexicanas y estadounidenses, busca garantizar estándares sanitarios más estrictos para asegurar el acceso continuo al mercado nor-

teamericano. Sin embargo, cambios recientes en las regulaciones estadounidenses, así como preocupaciones sanitarias, han limitado las exportaciones, afectando la economía de los productores. El presidente

de la CNOG, Homero García de la Lata, subrayó la importancia de establecer un protocolo actualizado que cumpla con los requisitos internacionales. "Estamos trabajando estrechamente con las auto-

ridades de SAGARPA y SENASICA para garantizar que los ganaderos puedan cumplir con las normas y seguir exportando su ganado a uno de nuestros mercados más importantes", comentó.

El presidente de la CNOG, Homero García de la Lata, subrayó la importancia de establecer un protocolo actualizado que cumpla con los requisitos internacionales. "Estamos trabajando estrechamente con las auto-





Fiscal de EE. UU. solicita desestimar el caso contra Donald Trump por el asalto al Capitolio

En un giro inesperado, el fiscal especial Jack Smith solicitó a un juez federal desestimar el caso contra el expresidente Donald Trump relacionado con los eventos del asalto al Capitolio del 6 de enero de 2021. Según el fiscal, la petición se fundamenta en argumentos legales que priorizan la estabilidad institucional del país y la separación de poderes. La solicitud, presentada formalmente en un tribunal de Washington, D.C., plantea que

continuar con el caso contra Trump podría generar conflictos constitucionales, especialmente considerando su posición como expresidente y actual candidato a la

presidencia en las elecciones de 2024. "Es importante asegurar que los procedimientos judiciales no interfieran con los procesos democráticos en curso", de-

claró Smith en un comunicado. No obstante, subrayó que esta decisión no implica una exoneración total, sino que se centra en garantizar que los procedimientos lega-

les se realicen de manera justa y sin influencias políticas. La solicitud de desestimación generó reacciones divididas entre los legisladores y la opinión pública.

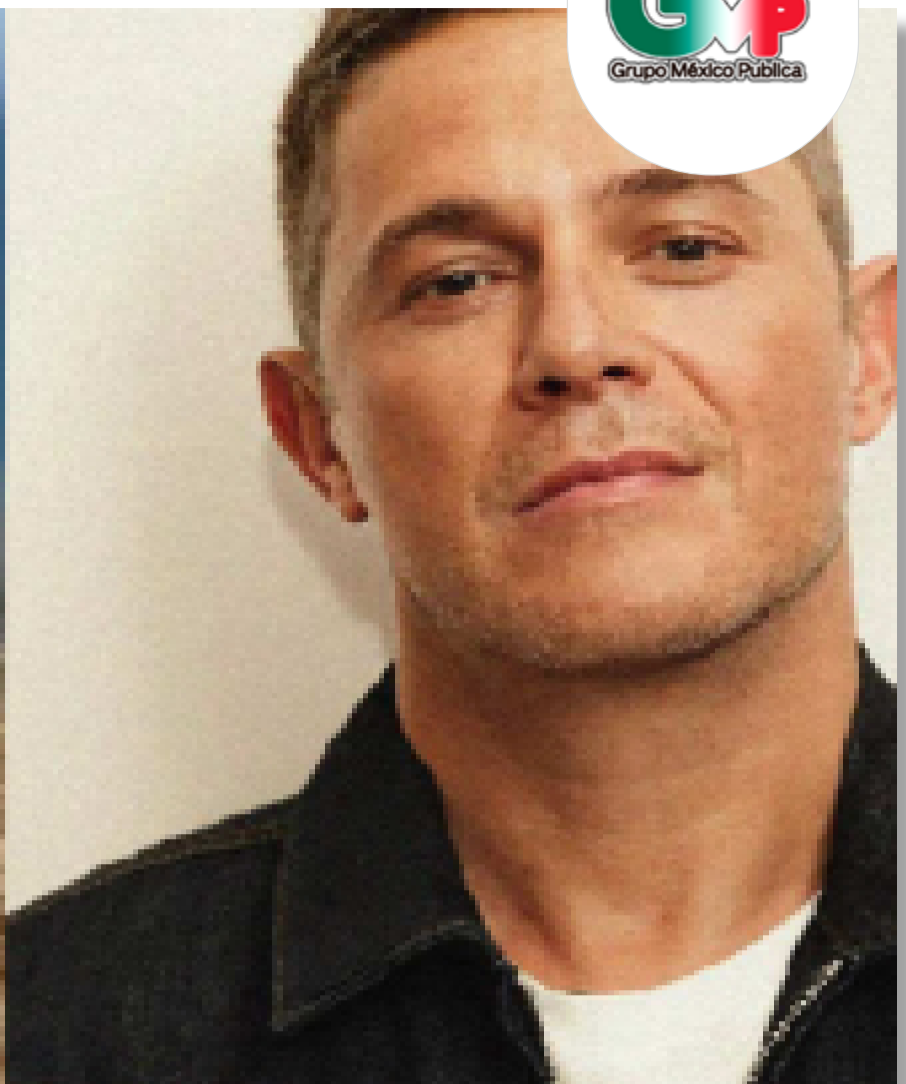




Diálogo con misiles intensifica la guerra en Ucrania y eleva las tensiones internacionales

La guerra en Ucrania ha alcanzado un nuevo nivel de intensidad, con ataques con misiles por ambas partes que han generado devastación en áreas civiles y militares. En las últimas 48 horas, tanto Rusia como Ucrania han lanzado ofensivas que no solo han incrementado el número de víctimas, sino que también han provocado una escalada en la retórica internacional. Rusia lanzó un masivo bombardeo con misiles sobre la región de Odesa, alcanzando infraestructuras críticas y dejando al menos 12 muertos y decenas de heridos, según las autoridades ucranianas. Mientras tanto, Ucrania respondió con un ataque preciso en la región de Crimea, controlada por Moscú, donde impactaron depósitos de armas y bases aéreas rusas. El presidente ucraniano, Volodímir Zelenski, calificó las acciones rusas como "crímenes de guerra dirigidos a aterrorizar a la población civil", mientras que Moscú aseguró que los ataques ucranianos son "provocaciones intolerables" contra su soberanía.





Alejandro Sanz defiende a Candela Márquez tras comparaciones con Shakira: "Cada artista tiene su propia esencia"

El cantante español Alejandro Sanz salió en defensa de su compatriota y actriz Candela Márquez luego de que esta fuese objeto de comparaciones con la superestrella colombiana Shakira en redes sociales. En un comentario público, Sanz elogió el talento y la autenticidad de Márquez, pidiendo respeto por su trayectoria artística. "Es injusto comparar a Candela con Shakira o con cualquier otra persona. Cada artista tiene su propia esencia y aporta algo único al mundo del espectáculo. Candela ha demostrado ser una gran profesional en lo que hace, y eso merece todo nuestro reconocimiento", expresó Sanz a través de sus redes sociales. La controversia surgió después de que Candela Márquez compartiera un video en el que interpretaba una canción en su cuenta de Instagram, lo que generó comentarios tanto positivos como negativos, algunos de los cuales la comparaban con Shakira. Aunque Márquez no respondió directamente a las críticas, sus seguidores y colegas del medio artístico la respaldaron ampliamente.





Hermano de Ángela Aguilar la aconseja tras polémica con Nodal y Cazzu: "Enfócate en lo que amas"

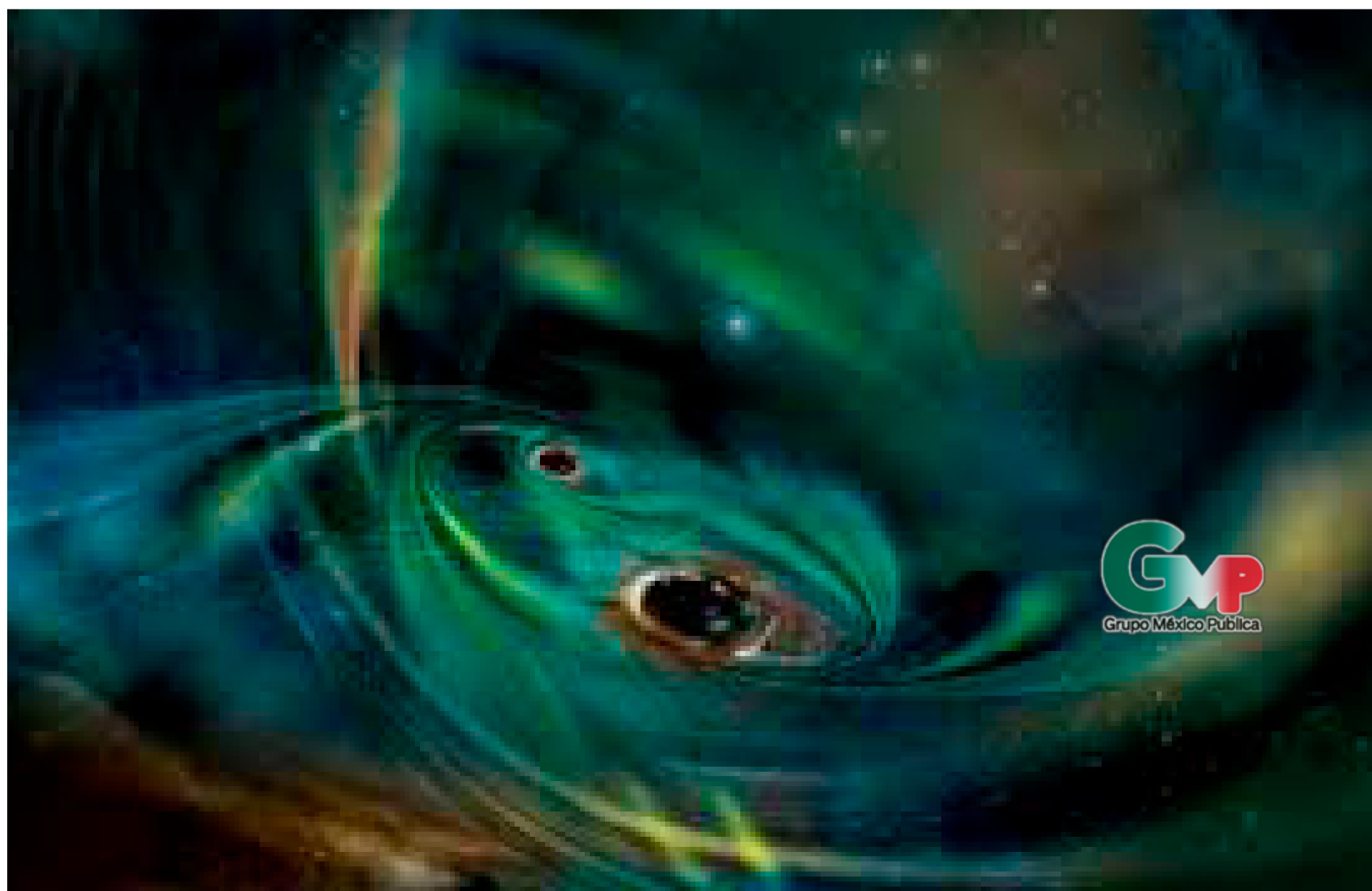
En medio de la reciente polémica que ha envuelto a Ángela Aguilar, relacionada con comentarios sobre la relación entre Christian Nodal y Cazzu, su hermano mayor, Leonardo Aguilar, salió en su defensa y le ofreció palabras de apoyo. La joven cantante, conocida como una de las mayores exponentes del regional mexicano, ha sido blanco de críticas en redes sociales tras sus declaraciones que algunos interpretaron como controversiales. Leonardo, también músico y parte de la dinastía Aguilar, utilizó sus redes sociales para compartir un mensaje directo a Ángela, animándola a mantener la calma y centrarse en su carrera y pasión por la música. "Mi hermana es una artista increíble y una persona aún más especial. No dejes que lo que digan te desvíe. Enfócate en lo que amas, en lo que te hace feliz", escribió en una publicación de Instagram acompañada de una foto familiar. La polémica comenzó cuando Ángela fue cuestionada sobre la reciente relación de Christian Nodal y Cazzu, quienes recientemente se convirtieron en padres. Aunque sus comentarios fueron neutros, algunos fans interpretaron sus palabras como una indirecta hacia la pareja, lo que desató una ola de opiniones divididas en redes.





NASA descubre agujeros negros monstruosos que podrían desencadenar un fenómeno astronómico sin precedentes

La NASA ha anunciado el descubrimiento de un par de agujeros negros supermasivos en una galaxia distante, cuya interacción podría generar un fenómeno astronómico nunca antes observado. Según los científicos, estos colosales cósmicos están en un proceso de colisión y fusión que podría liberar energía equivalente a miles de millones de supernovas. El hallazgo, realizado mediante observaciones del telescopio espacial James Webb y datos recopilados por el Observatorio de Rayos X Chandra, revela que estos agujeros negros tienen una masa combinada que supera los 200 millones de veces la del Sol. Actualmente, se encuentran separados por una distancia mínima en términos galácticos y están rodeados por un disco de gas y materia que emite radiación intensa. Los expertos destacan que este evento, conocido como una fusión de agujeros negros, podría producir ondas gravitacionales extremadamente potentes, capaces de viajar a través del espacio-tiempo. Estas ondas, predichas por la teoría general de la relatividad de Einstein, podrían ser detectadas por instrumentos como el observatorio LIGO y el futuro telescopio LISA, ofreciendo información crucial sobre la naturaleza de la gravedad y el universo temprano.





Volkswagen apuesta por Rimac para dar un gran salto cualitativo en su estrategia eléctrica

El grupo superdeportivos eléctricos. Este movimiento estratégico busca combinar la experiencia de Rimac en sistemas eléctricos avanzados con la amplia red de producción y distribución de Volkswagen, marcando un antes y un después en la industria automotriz. Según fuentes cercanas al grupo, Volkswagen planea integrar las innovaciones de Rimac en el desarrollo de plataformas eléctricas para sus marcas premium, como Porsche, Audi y Bentley. Este enfoque permitiría a Volkswagen acelerar la creación de vehículos eléctricos más potentes, con mayor autonomía y tecnología de vanguardia. "Rimac ha demostrado ser un líder en el diseño y desarrollo de trenes motrices eléctricos de alto rendimiento. Colaborar con ellos nos permitirá no solo fortalecer nuestras marcas premium, sino también consolidarnos como pioneros en la transición hacia la movilidad sostenible", comentó un representante del grupo Volkswagen.





Euro NCAP revela sorprendente dato sobre la seguridad de los coches chinos

La organización Euro NCAP, encargada de evaluar la seguridad de los vehículos en Europa, ha publicado un informe que está cambiando la percepción global sobre los coches fabricados en China. Según las últimas pruebas de choque realizadas por la institución, varios modelos de fabricantes chinos han alcanzado las más altas calificaciones de seguridad, igualando o superando a marcas europeas y estadounidenses reconocidas. En su más reciente evaluación, marcas como BYD, NIO y XPeng destacaron al obtener la calificación de cinco estrellas en pruebas de impacto frontal, lateral y de seguridad para peatones, además de demostrar un nivel avanzado de tecnologías de asistencia al conductor. Estos resultados representan un hito para la industria automotriz china, que ha enfrentado históricas dudas sobre la calidad y fiabilidad de sus vehículos. "Los coches chinos ya no son simplemente una opción económica; ahora también ofrecen estándares de seguridad al nivel de los mejores fabricantes globales", señaló un portavoz de Euro NCAP.



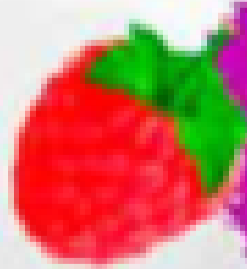


COMERCIALIZACIÓN
de **Berries**



natural

www.naturalarfresh.com



CONTACTANOS:



351 280 4736

Info@naturalarftesh.com - Best@milliesberries.com

www.naturalarfresh.com