



NAYARIT PUBLICA DIARIO

MAR 06

POLÍTICA

OPINIÓN

ADOLFO RAMOS

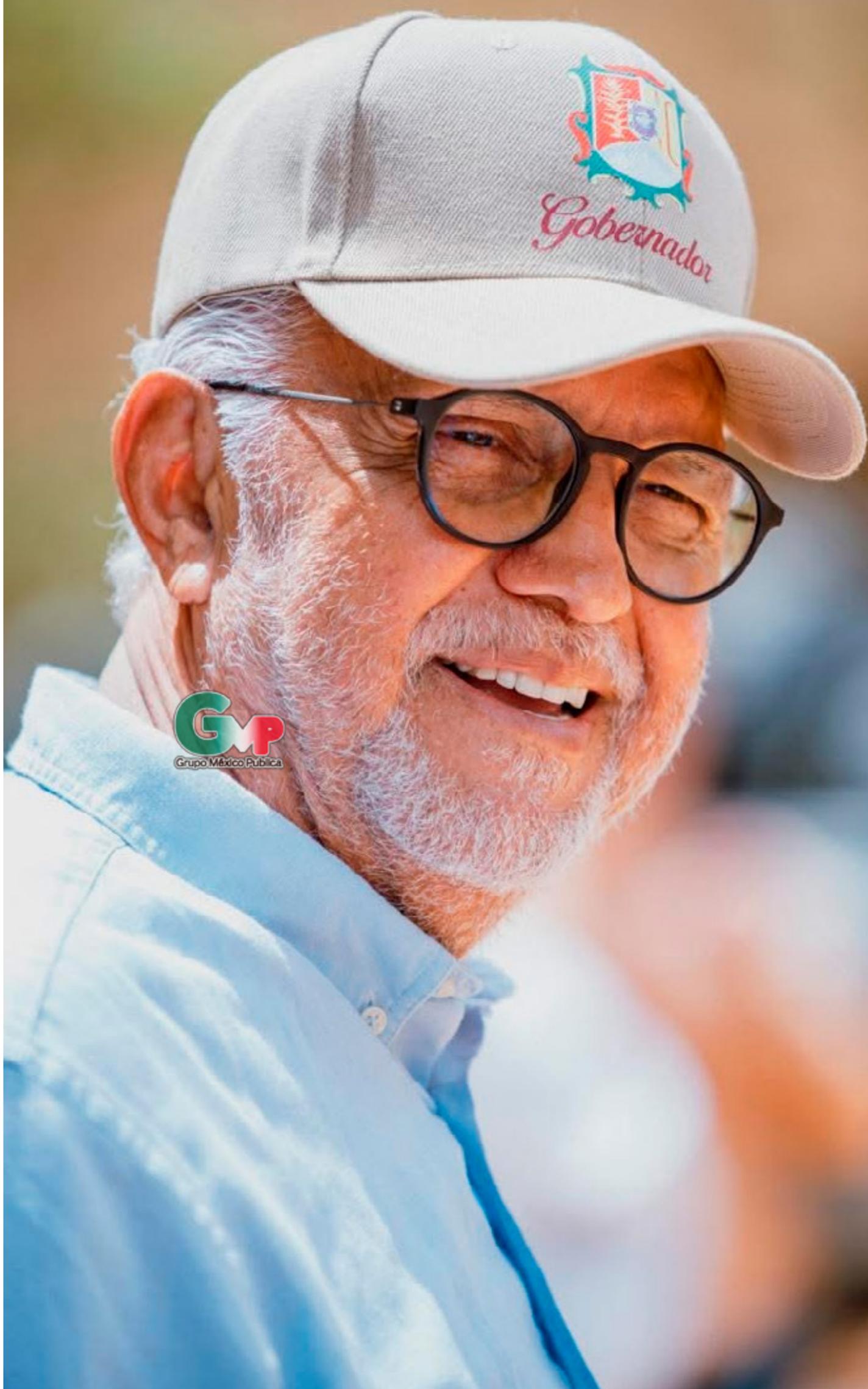
DIRECCIÓN GENERAL DE
GRUPO MÉXICO PÚBLICA



Garantizar el agua es
garantizar el bienestar



**Miguel Ángel
Navarro
invierte 12 MDP en agua
potable para Ixtapa de
la Concepción**



**Miguel Ángel Navarro invierte
12 MDP en agua potable para
Ixtapa de la Concepción**



Garantizar el agua es garantizar el bienestar

El acceso al agua potable es un pilar fundamental para el desarrollo de cualquier comunidad, y la inversión de 12 millones de pesos en Ixtapa de la Concepción es una muestra clara de que el gobierno de Miguel Ángel Navarro Quintero entiende esta necesidad.

Esta obra no solo impacta a más de 1,400 personas, sino que también representa un avance en la lucha contra el rezago en infraestructura básica que aún persiste en muchas comunidades del país. La rehabilitación del sistema de agua potable significa salud, bienestar y calidad de vida para los habitantes de la zona.

El reto ahora es garantizar que estos proyectos se mantengan en el tiempo, con un adecuado mantenimiento y planificación. Nayarit está avanzando, y decisiones como esta demuestran que cuando se invierte con visión social, el impacto se traduce en una mejor calidad de vida para la población.

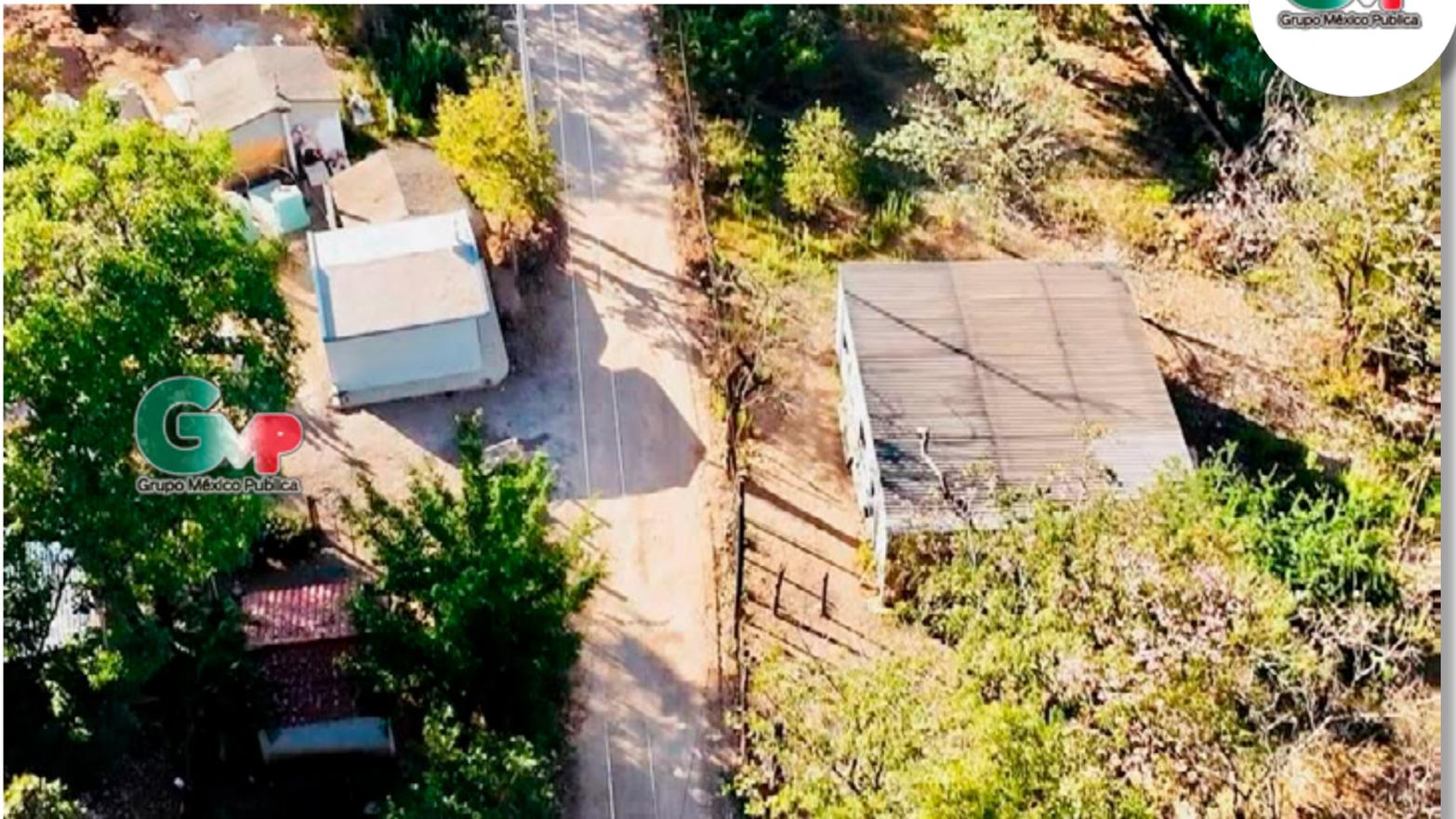
Más de 1,400 habitantes tendrán acceso a un sistema rehabilitado con nuevas tuberías y un tanque de almacenamiento mejorado.

El gobernador de Nayarit, Miguel Ángel Navarro Quin-

tero, anunció una inversión de 12 millones de pesos para la rehabilitación del sistema de agua potable en Ixtapa de la Concepción, beneficiando a más de 1,400 habitantes de la región.

El proyecto contempla la modernización de tuberías, la mejora en la captación y distribución del recurso hídrico, y la instalación de un tanque de almacenamiento de mayor capacidad.





Con estas acciones, se busca garantizar el acceso al agua en cantidad y calidad adecuadas para las familias de esta comunidad.

Navarro Quintero destacó que esta obra forma parte de un esfuerzo

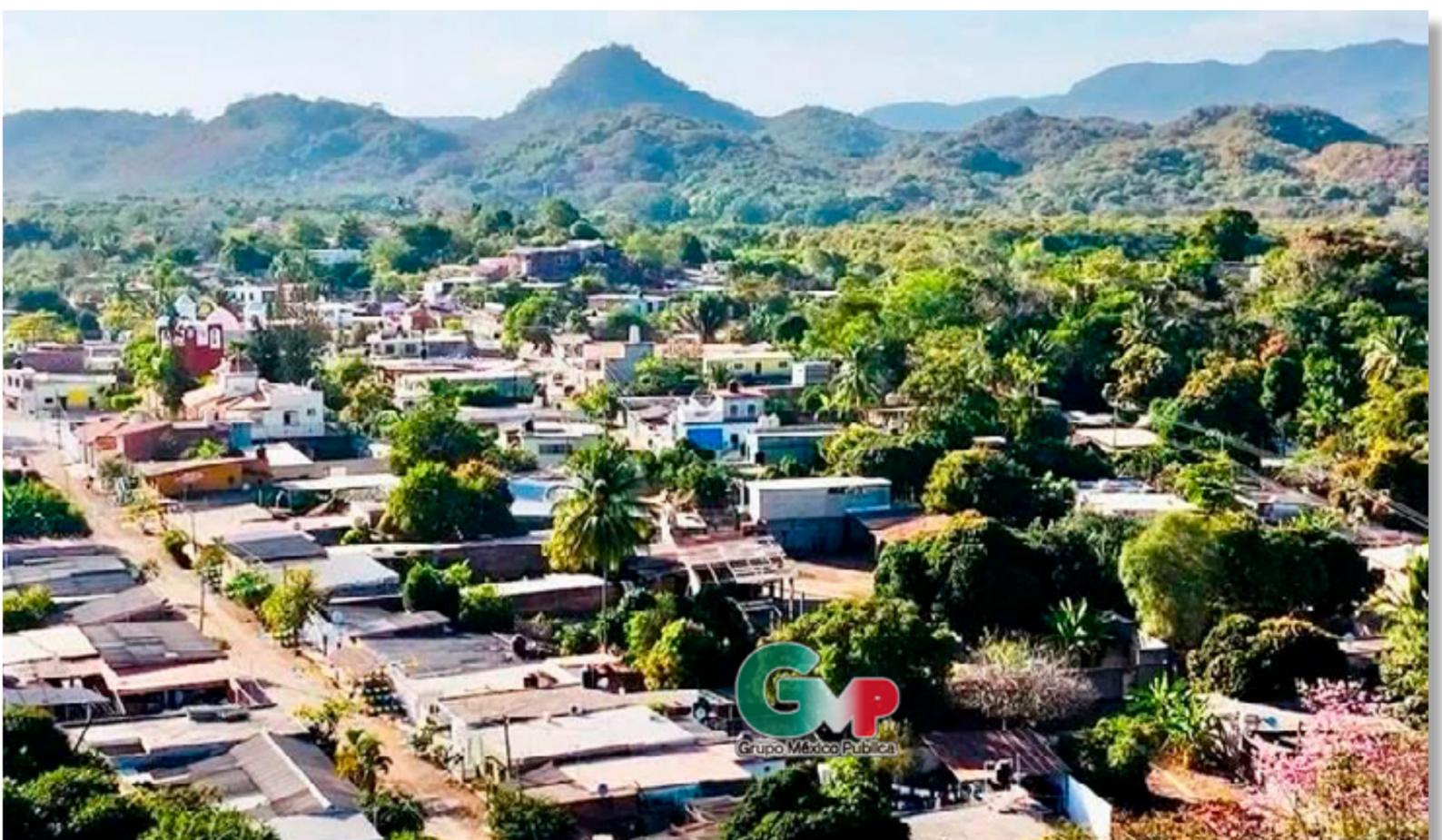
integral por mejorar la infraestructura hidráulica en todo el estado. “El agua es un derecho fundamental. Esta inversión asegura que nuestra gente tenga acceso a un servicio digno y eficiente”, afirmó

el mandatario. El gobierno estatal ha impulsado diversas iniciativas para el abastecimiento y saneamiento del agua en comunidades rurales, priorizando aquellas con mayor rezago. La

obra en Ixtapa de la Concepción es un paso más en el compromiso de fortalecer la infraestructura básica en Nayarit, garantizando un mejor futuro para su población.



“El agua es un derecho fundamental. Esta inversión asegura que nuestra gente tenga acceso a un servicio digno y eficiente”





SSPC capacita a personal de seguridad de la UAN

La Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC), a través del Instituto Estatal de Estudios Superiores en Seguridad del Estado de Nayarit (IEESEN) y en coordinación con la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN), impartió el taller “Seguri-

dad Integral” dirigido al personal de seguridad de la institución. Esta capacitación, solicitada por la directora de Seguridad Universitaria, Karen Melissa Magaña Hernández, se llevó a cabo los días 21, 24 y 25 de febrero en las insta-

laciones de la UAN. Durante las sesiones, instructores del IEESEN brindaron herramientas especializadas para mejorar el desempe-

ño del personal y reforzar la seguridad en el campus. El taller abordó temas como la visibilización de la violencia de género, el

uso de lenguaje incluyente, la Ley Olimpia y estrategias preventivas para actuar ante situaciones de riesgo.





Reconocen a destacados investigadores con la Medalla Nayarit a la Investigación Científica y Tecnológica 2024

El gobernador de Nayarit, Miguel Ángel Navarro Quintero, encabezó la entrega del Premio Estatal de Ciencia y Tecnología, "Medalla Nayarit a la Investigación Científica y Tecnológica 2024", en el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Nayarit (COCYTEN).

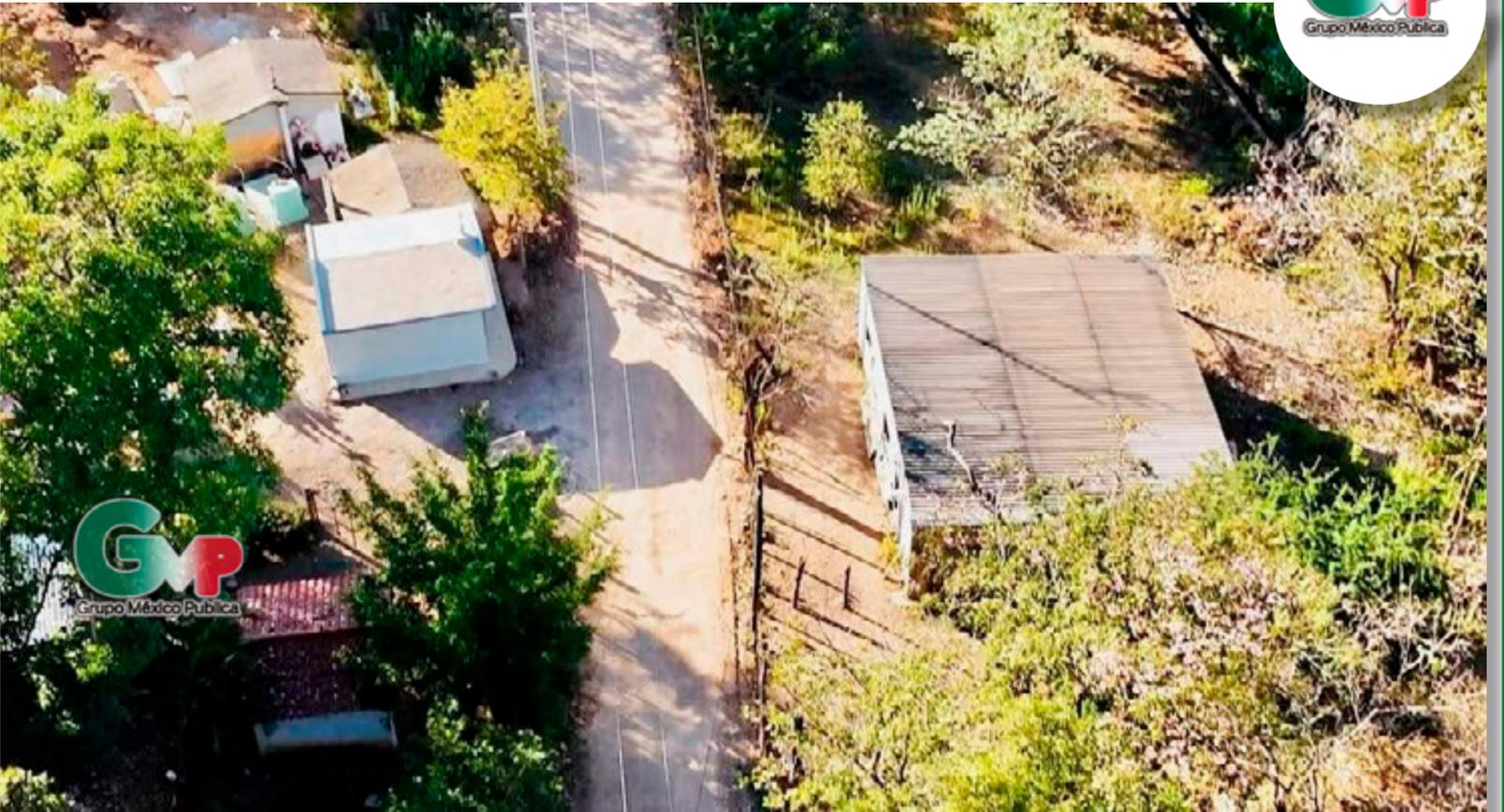
Acompañado por la secretaria general de

Gobierno, Rocío Esther González García; el diputado Salvador Castañeda Rangel, y el director del COCYTEN, José Luis Esqueda Pérez, el mandatario entregó este importante reconocimiento a investigadoras e investigadores destacados.

Los galardonados fueron Karla Susana Barrón Arreola y Alfonso

Nivardo Maeda Martínez en Investigación Científica y Tecnológica; María del Refugio Navarro Hernández y Sonia Guadalupe Sáyago Ayerdi en Comunicación de la Ciencia y la Tecnología; y Karina Janice Guadalupe Díaz Reséndiz y Luis Daniel Espinosa Chaurand como Nuevas Personas Investigadoras.





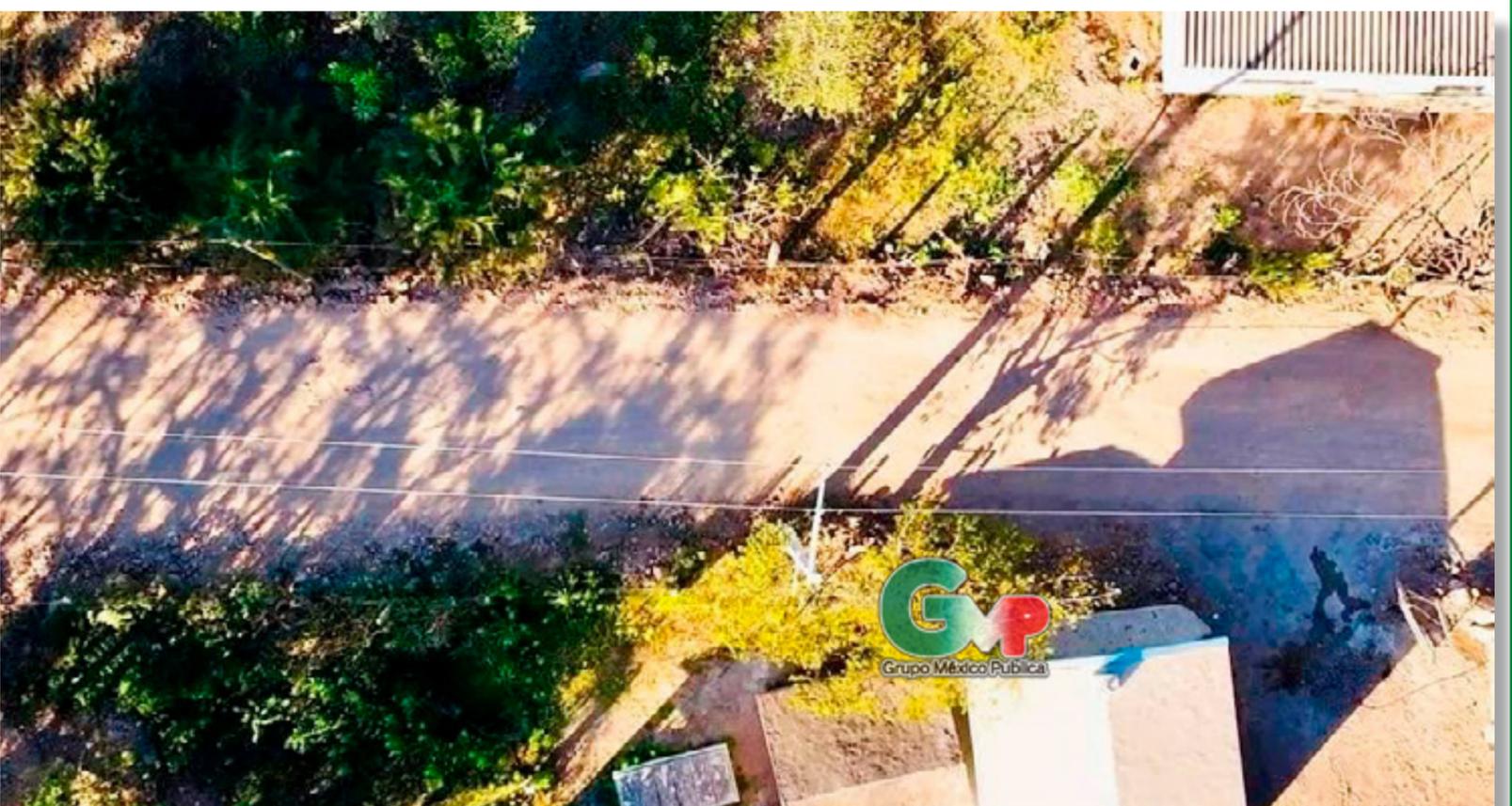
Nayarit garantiza agua de calidad para Ixtapa de la Concepción

El agua es vida, y en Nayarit se trabaja para asegurar que llegue con calidad y en cantidad suficiente a cada hogar. Un paso importante en esta misión es la rehabilitación del sistema de abastecimiento de agua potable en Ixtapa de la Concepción, municipio de Compostela, con una inversión superior a los 12 millones de pesos.

Esta obra beneficiará a más de 1,400 habitantes, quienes contarán con un servicio digno y confiable. Los trabajos incluyen la construcción de nueva infraestructura, la renovación de tuberías, la mejora del tanque de almacenamiento y el fortalecimiento del sistema para garantizar un suministro

constante. El compromiso del gobierno estatal es claro: seguir fortaleciendo los servicios esencia-

les para que las familias nayaritas vivan con bienestar y tengan acceso a los recursos básicos que merecen.





Beatriz Estrada reconoce la fuerza y resiliencia de las mujeres de grupos originarios

Con el objetivo de destacar la fuerza, resiliencia y el valioso aporte de las mujeres de los grupos originarios, la presidenta del Sistema DIF Nayarit, doctora Beatriz Estrada Martínez, encabezó la conmemoración del “8M: Día Internacional de la Mujer, en el Año de la Mujer Indígena”, entregando reconocimientos a mu-
 jeres que han

ido gobernadoras tradicionales en sus localidades. Durante el evento, Estrada Martínez subrayó la importancia de reconocer la diversidad como una riqueza que debe ser visibilizada y respetada, permitiendo a todas las mujeres acceder a igualdad de derechos y oportunidades. Felicitó y honró a las

mujeres que, con esfuerzo y compromiso, han trabajado por un mundo más inclusivo y equitativo, destacando la necesidad de apoyar los liderazgos de las muje-

res de grupos originarios. “Este año es el año de la mujer indígena. Reconoceremos sus logros en política, cultura y sociedad. Lo que no cambia, lo que

no tiene edad, es su esencia, su espíritu y el deseo de demostrar que son mujeres valiosas, inteligentes y llenas de valentía”, afirmó la titular del DIF.





Nayarit fortalece el sector turístico con capacitaciones estratégicas

El Gobierno del Estado, encabezado por Miguel Ángel Navarro Quintero, a través del Consejo Estatal de Ciencia y Tecnología de Nayarit (COCYTEN), realizó una jornada de observación astronómica en Tepic, donde cerca de 2 mil perso-

nas fueron testigos de un fenómeno único: la alineación de planetas, un evento que no volverá a repetirse hasta el año 2492. La comunidad nayarita tuvo la oportunidad de presenciar este espectáculo ce-

leste, resultado de la sincronización de las órbitas planetarias alrededor del Sol.

El gobernador destacó su compromiso con la divulgación científica y la educación, subrayando que el fomento del conocimiento es clave para el desarrollo del estado. Con estas acciones, Nayarit reafirma su apuesta por la ciencia como motor de crecimiento y aprendizaje para las nuevas generaciones.





Expo Café: Nayarit Produce Café de Alta Calidad

El secretario de Economía, César Octavio Lara Fonseca, asistió a la Expo Café "Nayarit produce café de alta calidad", evento organizado por la Universidad Autónoma de Nayarit bajo la rectoría de Norma Liliana Galván Meza. Este foro abrió un espacio para que los productores cafetaleros nayaritas pudieran establecer vínculos, dialogar y generar proyectos en beneficio del sector.

La exposición de café y sus derivados permitió avanzar en la comercialización, transferencia de conocimientos y fomento de la innovación y tecnología en la indus-

tria. El café nayarita sigue destacándose a nivel nacional e internacional por su calidad, consolidándose como un referente en el ámbito cafetalero.

El compromiso del gobernador, Miguel Ángel Navarro Quintero, ha dado importantes resultados, brindando más y

mejores oportunidades a las familias productoras del estado y fortaleciendo uno

de los sectores más representativos de Nayarit.





Gobierno de Nayarit refuerza la seguridad en Tepic con operativos mixtos

Por instrucciones del gobernador Miguel Ángel Navarro Quintero, el Gobierno de Nayarit, a través de la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, continúa implementando operativos en las inmediaciones del estadio Coloso del Pacífico y las colonias cercanas, con el objetivo de garantizar el orden y la segu-

ridad en la zona. Elementos de la Policía Estatal y la Secretaría de Marina (SEMAR) patrullan activamente, realizan labores preventivas e instalan filtros de control para detectar sustancias ilícitas y responder a posibles emergencias. Con estas acciones, el Gobierno del Estado rea-

firma su compromiso con la seguridad y tranquilidad de las y los nayaritas, trabajando de

manera conjunta para mantener un ambiente seguro para todos.





Cercanía y compromiso por Nayarit

Escuchar a la gente, gestionar soluciones y acompañar en sus trámites son acciones que refuerzan nuestro compromiso con el bienestar de quienes más lo necesitan. Cada historia, cada petición y cada rostro nos dan más de un millón de razones para seguir trabajando con dedicación.

Por Tepic y por todo Nayarit, seguimos avanzando con el pueblo como nuestra mayor inspiración. Como decía nuestro expresidente Andrés Manuel: "Con el pueblo, todo; sin el pueblo, nada."

¡Gracias por la oportunidad de servirles!





Nayarit, ejemplo nacional en salud: reunión con la presidenta Claudia Sheinbaum

Este miércoles, el gobernador de Nayarit tuvo el honor de reunirse en Palacio Nacional con la presidenta de la República, Claudia Sheinbaum Pardo, y otros mandatarios estatales. Durante el encuentro, la presidenta reafirmó su compromiso de fortalecer un sistema de salud gratuito, universal y de calidad, una visión que Nayarit comparte y promueve activamente.

El estado se ha consolidado como pionero en la implementación del sistema IMSS-Bienestar, convirtiéndose en un referente a nivel nacional en materia de salud.

Con el respaldo de la presidenta Sheinbaum, el gobierno de Nayarit continuará impulsando acciones para garantizar el acceso a la salud de todas y todos los nayaritas, reafirmando su liderazgo en la transformación del sector.



MÉXICO HOY



El costo de los aranceles de Trump

MÉXICO HOY



GRUPO MÉXICO PÚBLICA

Por: Adolfo Ramos

La historia se repite. Donald Trump vuelve a jugar con el proteccionismo como carta política, pero esta vez el mercado reaccionó de inmediato: caídas en Wall Street, incertidumbre empresarial y advertencias de impacto en la manufactura y exportaciones. Lo que parece una estrategia de fortalecimiento económico para EE.UU. es, en realidad, una bomba de tiempo para la competitividad global. Las tarifas adicionales a las importaciones clave no solo afectan a México y Chi-

na, sino que también encarecen los costos para las propias empresas y consumidores estadounidenses. México, como principal socio comercial de EE.UU., enfrentará un desafío mayor. Sectores como el automotriz y el

tecnológico dependen de la integración entre ambas economías. Cualquier obstáculo en la cadena de suministros afectará empleos, inversiones y crecimiento. Si bien Trump busca capitalizar esta medida políticamen-

te, el costo económico podría ser más alto de lo que su discurso promete. A la larga, los mercados siempre ajustan las cuentas, y este tipo de políticas proteccionistas rara vez terminan beneficiando a quienes se supone que protegen.





Soleado
37°

Precip.: 0%
Humedad: 37%
Viento: a 13 km/h



1 Dólar =
20.3746 MXN

Compra
19.9853

↓ -0.0232 -0.11%

Venta
20.7555



Finanzas Globales y México

Recientemente, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció la imposición de aranceles del 25% a las importaciones provenientes de México y Canadá a partir del 1 de febrero, argumentando preocupaciones relacionadas con la inmigración y el tráfico de fentanilo en las fronteras. Este anuncio ha generado ner-

viosismo en los mercados, provocando una depreciación del peso mexicano frente al dólar.

En respuesta a estas medidas y a las tensiones comerciales, el Banco de México (Banxico) ha recortado su tasa de interés de referencia en 25 puntos base, situándola en 10%. Esta decisión busca estimular la economía

nacional y mitigar los posibles efectos adversos derivados de las políticas comerciales estadounidenses.

A nivel global, los mercados financieros están experimentando una volatilidad significativa. La reelección de Trump ha intensificado las tensiones geopolíticas y comerciales, especialmente

en su confrontación con China. Además, la influencia de figuras como Elon Musk y la proliferación de criptomonedas han añadido capas de complejidad e incertidumbre en el panorama financiero actual.

Tema Ambiental: Avances y Medidas para Mejorar

En el ámbito ambiental, México ha presentado el "Plan México" en el Foro Económico Mundial de Davos, una iniciativa que contempla inversiones por 277,000 millones de dólares en 2,000 proyectos con enfoque ambiental y social. Este plan busca impulsar el desarrollo sostenible y posicionar al país como líder en la lucha contra el cambio climático.





El Sazón de mi Madre

Sopa de Fideo de la Abuela: un abrazo en cada cucharada

Ay, mi niño, si hay algo que reconforta el alma es una buena sopa de fideo, de esas que huelen a hogar y saben a cariño. No importa el día ni la hora, siempre cae bien. Así que ponte el mandil, que hoy te voy a enseñar cómo hacerla como Dios manda.

Ingredientes:

1 taza de fideo dorado (si no viene doradito, lo doras tú, mi amor)

1 jitomate bien rojo y maduro, que tenga sabor de verdad

1/4 de cebolla, porque todo empieza con buen sazón

1 diente de ajo, no más, no menos

4 tazas de caldo de pollo (si es casero,

mejor, pero si andas con prisas, no pasa nada, hijito)

1 ramita de epazote, porque la tradición no se negocia

Sal y pimienta al gusto

Un chorrito de aceite, del bueno

Y si te gusta, un poquito de queso fresco para espolvorear al final

Preparación:

1. Primero lo primero, mi cielo: licúa el jitomate con la cebolla y el ajo hasta que quede una salsita suavcita. Si tienes tiempo, cuélala, pero si no, ni te preocupes, que aquí todo se aprovecha.

2. En una ollita bonita, calienta un chorrito de aceite y dora el fideo hasta que esté bien doradito, pero sin que se te quemé, ¿eh? No me lo descuides.

3. Cuando el fideo esté en su punto, vierte la salsita de jitomate y deja que se fría bien, unos 5 minutitos, para que se quite el sabor a crudo y agarre más sabor.

4. Ahora sí, el caldo. Añádelo poco a poco y mezcla con amor. Ponle el epazote, un poquito de sal y pimienta, y deja que hierva a fuego bajito, para que todo se abrace bien y la sopa espese lo justo.

5. En unos 10 minutitos, tu sopita estará lista. No olvides probarla, porque el sazón siempre se ajusta con el corazón.

6. Sirve calientita, con un poco de queso desmoronado si te gusta, y acompáñala con unas tortillas bien calientitas o un pedacito de bolillo.

Ya verás, mi amor, que cada cucharada te recordará a casa, a tardes de lluvia y a los abrazos de la abuela. Disfrútala y compártela, que la comida hecha con amor siempre sabe mejor.

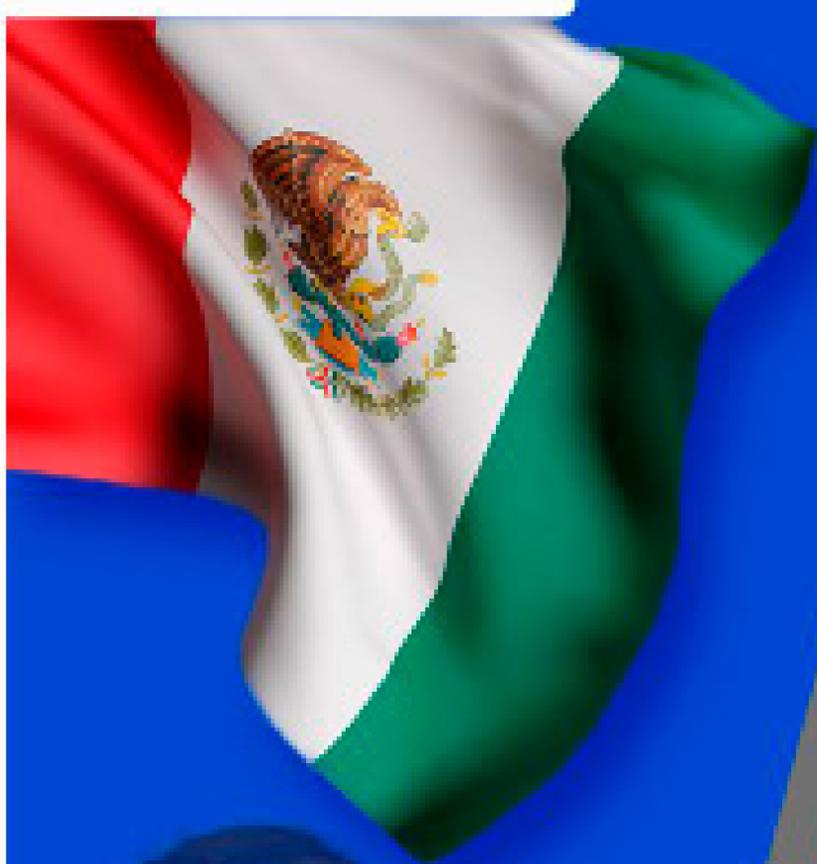
**GRACIAS A NUESTROS
SUSCRIPTORES
Y LECTORES YA ESTAMOS
ESTADOS UNIDOS
DE NORTEAMÉRICA.**

**El periodismo que
conecta dos naciones
llega a Estados Unidos.**

USA Publica GMP es el nuevo espacio informativo que te trae análisis profundo, noticias relevantes y una cobertura sin filtros, con la calidad que caracteriza a México Publica Diario.

**ADOLFO
RAMOS**

DIRICION GENERAL DE
GRUPO MEXICO PUBLICA



**Este proyecto une fronteras
con un compromiso claro:
mantenerte informado
con la verdad y lo que realmente
importa, tanto a nivel nacional
como internacional.**

WWW.MEXICOPUBLICA.MX

SÍGUENOS EN REDES





¡Tradición y sabor en cada bocado con Tortas Barragán!

Desde 1967, Tortas Barragán ha deleitado a generaciones de nayaritas con sus inigualables tortas en el mercado Juan Escutia. Su sabor único y calidad han convertido este negocio en un referente gastronómico de la región.

Acompañadas de un delicioso Chocomilk, estas tortas son el antojo perfecto para quienes buscan tradición y

buen comer en cada mordida. Con más de cinco décadas de historia, Tortas Barragán sigue siendo el lugar favorito de locales y visitantes que valoran el auténtico sazón nayarita.

Apoyemos el comercio local y disfrutemos de los sabores que nos representan. ¡Nada como el toque especial de Tortas Barragán!



MANTÉN TUS MANOS FRESCAS Y PROTEGIDAS CON EVA SANITIZANTE

**DESINFECTANTE SPRAY - ALCOHOL AL 70% | 38ML
PURE BLISS: UN TOQUE DE BIENESTAR
CON UN AROMA 100% NATURAL.**

Con las fragancias relajantes de Lavanda, Sándalo, YlangYlang y Manzanilla, tu bolsillo siempre tendrá la protección y frescura que necesitas.

Ideal para usar en cualquier momento, garantizando una desinfección efectiva y un suave toque de bienestar.

¡Cuida tus manos y disfruta de la pureza en cada spray!



\$220.00
+ ENVIO
DE VENTA EN:
amazon

DISPONIBLE
EN TODO MÉXICO



Cruelty Free



Vegan

PRODUCTO DE BOLSILLO

CARACTERÍSTICAS:

Tamaño de viaje, Antimicrobiano,
Secado rápido, Hidratante

70% de alcohol etílico:
mata hasta el 99 por ciento
de los gérmenes y bacterias más comunes.



Más que paridad, avanzamos juntas

El Instituto Estatal Electoral de Nayarit (IEE Nayarit) y el Observatorio de Participación Política de las Mujeres en Nayarit han reconocido nuestro esfuerzo por fortalecer la par-

ticipación femenina en el gobierno.

En 2021 logramos la paridad de género en nuestro gabinete, y en 2024 la hemos superado. Este avance es resultado del compromiso con la equidad y la apertura de espacios para más mujeres en la toma de decisiones.

Este reconocimiento es un recordatorio de que el camino hacia la igualdad sigue en marcha. Gracias a todas las mujeres que, con su trabajo y determinación, continúan transformando Nayarit.

¡Sigamos avanzando juntas!





Inauguran el Centro DIF PILARES en Ixtlán del Río para impulsar el desarrollo económico

Con el propósito de fomentar el desarrollo económico en Ixtlán del Río, la presidenta del Sistema DIF Nayarit, doctora Beatriz Estrada Martínez, inauguró el Centro de Desarrollo Comunitario, Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (DIF PILARES) en este municipio. Este espacio tiene como objetivo mejorar las condiciones de vida y las oportunidades económicas de la ciudadanía. Durante la inauguración, Estrada Martínez invitó a la comunidad a aprovechar las oportunidades de capacitación que el Corazón de Nayarit y los Sistemas DIF Municipales ofrecen, destacando que acceder a estos programas les permitirá adquirir nuevas habilidades y mejorar sus oportunidades laborales o de emprendimiento. El Centro DIF PILARES Ixtlán del Río ofrecerá una amplia variedad de talleres gratuitos con validez oficial, incluyendo Cultura de Belleza, Repostería y Carpintería, entre otros, brindando a los participantes herramientas para su crecimiento personal y profesional.





Avanza convocatoria para el Parlamento de Mujeres de Nayarit 2025

La Comisión de Igualdad de Género y Familia aprobó la emisión de la convocatoria para el Parlamento de Mujeres de Nayarit 2025, garantizando la participación de mujeres de todos los municipios del estado.

propuestas que impacten en la vida de las mujeres en la entidad.

El Parlamento de Mujeres es una oportunidad para incidir en políticas públicas y promover acciones que garanticen sus derechos y oportunidades.

Este espacio es clave para fortalecer la voz de las nayaritas y permitir su contribución activa a la agenda legislativa con perspectiva de género. A través de este ejercicio democrático, se fomenta la inclusión, la equidad y la creación de



Con esta iniciativa, Nayarit reafirma su compromiso con la igualdad y la construcción de un estado más justo.



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





Nayarit refuerza los derechos de los Pueblos y Comunidades Indígenas

La Comisión de Gobernación y Puntos Constitucionales aprobó un decreto que reforma y adiciona diversos artículos de la Constitución Política del Estado de Nayarit, con el propósito de fortalecer los derechos de los Pueblos y Comunidades Indígenas.

Este avance representa un paso clave en la construcción de un estado más inclusivo y justo, reafirmando el compromi-

so de garantizar el respeto, la participación y el bienestar de las comunidades originarias. Con estas reformas, se busca reconocer y proteger sus derechos, promoviendo su desarrollo integral y asegurando su

acceso a mejores oportunidades de trabajo legislativo sigue avanzando

para garantizar una sociedad más equitativa y con mayor recono-

cimiento a la diversidad cultural de Nayarit.



MUY IMPORTANTE PARA ADULTOS MAYORES

¿QUÉ ES LA NICTURIA? En general:

La nicturia significa que “**orinar durante la noche**” es un síntoma de insuficiencia cardíaca, no de la vejiga.

El Dr. Abdul Nasir explica que la nicturia es en realidad un síntoma de bloqueo del flujo sanguíneo al corazón y al cerebro. Los adultos y las personas mayores son los que más sufren porque tienen que levantarse con frecuencia por la noche para orinar.

Los ancianos evitan beber agua antes de acostarse por la noche por miedo a perturbar el sueño. Piensan que si beben agua, tendrán que levantarse una y otra vez para orinar.

Lo que no saben es que NO beber agua antes de acostarse o después de orinar por la noche es una causa importante de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares frecuentes a primera hora de la mañana en adultos y personas mayores. De hecho, la nicturia significa que la micción frecuente no es un problema de disfunción de la vejiga.

Esto se debe a la disminución de la función cardíaca en los ancianos con la edad, ya que el corazón ya no puede succionar sangre de la parte inferior del cuerpo. En este caso, durante el día, cuando estamos de pie, el flujo de sangre es más descendente. Si el corazón está débil, la cantidad de sangre en el corazón se vuelve insuficiente y la presión en la parte inferior del cuerpo aumenta.

Por eso, los adultos y las personas mayores sufren hinchazón en la parte inferior del cuerpo durante el día. Cuando se acuestan por la noche, la parte inferior del cuerpo se alivia y, por lo tanto, se almacena mucha agua en los tejidos. Esta agua vuelve a la sangre. Si hay demasiada agua, los riñones tienen que trabajar más para separarla y expulsarla de la vejiga.

Esta es una de las principales causas de la nicturia.

Por lo general, pasan unas tres o cuatro horas desde que nos acostamos para dormir hasta la primera vez que vamos al baño.

Después de eso, cuando la cantidad de agua en

la sangre comienza a aumentar de nuevo, al cabo de tres horas tenemos que ir al baño de nuevo. Ahora surge la pregunta de por qué es una causa importante de accidente cerebrovascular o ataque cardíaco. La respuesta es que después de orinar dos o tres veces, hay muy poca agua en la sangre. El agua del cuerpo también se reduce con la respiración

Esto hace que la sangre se vuelva espesa y pegajosa y que el ritmo cardíaco se ralentice durante el sueño. Debido a la espesa sangre y al lento flujo sanguíneo, el vaso sanguíneo estrechado se obstruye fácilmente. Esta es la razón por la que los adultos y las personas mayores siempre sufren un ataque cardíaco o parálisis alrededor de las 5-6 a.m. en la mañana.

En esta condición mueren durante el sueño. Lo primero que hay que decir a todos es que la nicturia no es un mal funcionamiento de la vejiga, es un problema del envejecimiento.

Otra cosa que hay que decir a todos es que deben beber agua tibia antes de acostarse y de nuevo después de levantarse para orinar por la noche. No tengan miedo de la nicturia. Beban mucha agua, porque no beber agua puede matarlos.

La tercera cosa es que para aumentar la eficiencia del corazón, deben hacer más ejercicio en un tiempo normal. El cuerpo humano no es una máquina que se deteriorará si se usa demasiado. Al contrario, cuanto más se usa, más fuerte será. No coma alimentos poco saludables, especialmente alimentos fritos y con alto contenido de almidón. Le pido que comparta este artículo con sus amigos adultos y mayores.

Muy importante para las personas mayores.





Presentan la nueva marca turística de Tepic

En un hecho histórico para la transformación de la ciudad, se presentó en Los Pinos la nueva

marca turística de Tepic, una identidad que resalta a la capital nayarita como la puerta de en-

trada al estado y la proyecta al mundo con su riqueza cultural, histórica, gastronómica y natural.

Este logro ha sido posible gracias al respaldo del Gobierno de México, encabezado por la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, a través del subsecretario de Turismo, Sebastián Ramírez Mendoza, así como al apoyo del gobernador Miguel Ángel Navarro. Juntos, han trabajado para fortalecer la in-

fraestructura, conectividad y seguridad del destino. Con esta iniciativa, Tepic se posiciona como un referente turístico listo para recibir a visitantes nacionales e internacionales. Bajo el lema "Tepic Sonríe para Ti", la ciudad abre sus puertas con orgullo, invitando a todos a descubrir su esencia y calidez.



-¿Pablo Lemus va por más?

El gobernador de Jalisco, Pablo Lemus, sigue marcando territorio con su estrategia de salud. El programa "Médicas y Médicos de Jalisco en tu Hogar", lanzado junto a Verónica Delgadillo, es solo una de las acciones que lo posicionan como un líder con visión social. Dicen que en su equipo ya piensan en los próximos comicios... ¿será que busca trascender más allá del estado?

- Gerardo Quirino y la movilidad en Tlajomulco

El alcalde de Tlajomulco, Gerardo Quirino Velázquez, no quiere que su municipio sea solo una "ciudad dormitorio" y apuesta fuerte por la infraestructura. La modernización de Avenida La Tijera es solo el inicio, pero se dice que tiene en mente otros proyectos que podrían cambiar la movilidad en la región. ¿Será que busca un sello distintivo antes de futuras aspiraciones?

- Juan José Frangie y su apuesta por la eficiencia

Zapopan sigue creciendo y Juan José Frangie lo sabe. La expansión del parque vehicular no solo refuerza los servicios, sino que también es un mensaje claro de que la ciudad necesita estar bien equipada para el futuro. Algunos en su equipo dicen que su modelo de gestión es un referente estatal... ¿Habrá planes más allá de Zapopan?

- Hugo García Bombín y Salvador Zamora:

¿alianza clave?

El alcalde de Jocotepec, Hugo García Bombín, busca fortalecer la cooperación con Salvador Zamora en Tlajomulco. La reciente reunión entre ambos no fue casualidad, pues dicen que hay varios proyectos en la mesa que podrían transformar la región. ¿Un pacto que trasciende administraciones?

- Américo Villarreal y su respaldo a Sheinbaum

El gobernador de Tamaulipas, Américo Villarreal, ha cerrado filas con Claudia Sheinbaum tras el anuncio de aranceles de Donald Trump. Más que un simple respaldo, parece que Villarreal busca consolidarse como un actor clave en la defensa de la economía regional. ¿Se perfila para un papel más grande en la política nacional?

- Rocío Nahle y la salud en Veracruz

La gobernadora de Veracruz, Rocío Nahle, ha puesto el foco en la infraestructura hospitalaria con la rehabilitación de 60 cocinas hospitalarias. Su equipo dice que busca diferenciarse con un enfoque de gobierno práctico, pero ¿será suficiente para consolidar su liderazgo en la entidad?

- Nogales impulsa a sus atletas

El presidente municipal Juan Gim no solo quiere mejorar la infraestructura, sino que apuesta fuerte por el deporte. La celebración de Isabella Gómez Uribe como Deportista del Año 2024 es parte de una estrategia para proyectar a Nogales como semillero de talento. ¿Será esta la base para una política de impulso a los jóvenes en su administración?

- José Ramón Enríquez y su rol en Durango

El candidato a la alcaldía de Durango, José Ramón Enríquez, sigue moviendo piezas en el sector jurídico con la toma de protesta en el Colegio Interamericano de Estudios Jurídicos. Se dice que busca reforzar su imagen con un enfoque de profesionalismo y compromiso social, pero ¿será suficiente para posicionarse como favorito en la contienda electoral?



¡Real Madrid da primer golpe al Atlético en octavos de Champions!



LeBron James alcanza los 50,000 puntos y refuerza su legado en la NBA



LeBron James alcanza los 50,000 puntos y refuerza su legado en la NBA

LeBron James continúa haciendo historia en la NBA. El astro de Los Angeles Lakers alcanzó un hito impresionante al superar los 50,000 puntos en su carrera, convirtiéndose en el primer jugador en la historia de la liga en lograr esta cifra. Con este récord, LeBron reafirma su estatus como uno de los más grandes de todos los tiempos en el baloncesto mundial. El logro se dio durante un enfrentamiento crucial en el que LeBron, fiel a su estilo, mantuvo un alto nivel de rendimiento, liderando a su equipo con una actuación dominante.





La marca de 50,000 puntos es un testamento a su longevidad, consistencia y capacidad para mantenerse en la cima durante más de dos décadas en la NBA. "Es un honor alcanzar este récord, pero lo más importante para mí es el legado que quiero dejar, tanto dentro como fuera de la cancha. Estoy agradecido con mis compañeros, entrenadores y, por supuesto, con los fanáticos que siempre me han apoyado", expresó LeBron tras el histórico partido. Con este nuevo récord, LeBron James sigue demostrando que su legado en la NBA no tiene comparación, consolidándose aún más como una leyenda del baloncesto.





Mundial del 2026 tendrá un show de medio tiempo, así como el Super Bowl; Coldplay trabajará con la FIFA

Por primera vez en la historia de la Copa del Mundo, el Mundial de Fútbol 2026 contará con un espectáculo de medio tiempo de gran magnitud, similar a los emblemáticos shows del Super Bowl. La FIFA ha confirmado que el evento se celebrará el 19 de julio de 2026, coincidiendo con la final del torneo, en un escenario lleno de emoción, música y sorpresas para los millones de aficionados que seguirán la Copa del Mundo en to-

do el mundo. La banda británica Coldplay ha sido elegida como la estrella principal del show de medio tiempo, y trabajará de manera exclusiva con la FIFA para llevar a cabo una experiencia única que combine fútbol

bol y música en un espectáculo inolvidable. La agrupación, conocida por sus imponentes conciertos y producciones innovadoras, ha expresado su entusiasmo por ser parte de este histórico evento. "E s t a m o s

emocionados de ser parte del Mundial 2026. Será una experiencia única y un honor compartir el escenario con la vibrante energía de los aficionados al fútbol. Queremos crear un show que celebre la unión

de la música y el deporte", declaró Chris Martin, líder de Coldplay, quien ya ha comenzado a trabajar en la producción del evento junto con los organizadores del Mundial.





Rodrigo Pacheco participará en Mexico City Open 2025

El tenista mexicano Rodrigo Pacheco ha confirmado su participación en el México City Open 2025, un torneo que se celebrará del 6 al 13 de abril en la Ciudad de México. Esta edición del evento contará con una bolsa de premios de 200 mil dólares, la más alta en la historia del torneo, lo que lo convierte en uno de los certámenes más atractivos del calendario de tenis en América Latina. Pacheco, quien ha mostrado un notable crecimiento en el circuito profesional, buscará aprovechar la oportunidad de jugar en casa y dar un paso importante en su carrera. "Es un honor para mí competir en el México City Open, especialmente con el apoyo de mi gente. Estoy emocionado por la oportunidad de medirme contra algunos de los mejores jugadores del mundo en este torneo tan prestigioso", comentó el tenista. Con la mayor bolsa en la historia del torneo, la edición 2025 promete ser una de las más emocionantes y disputadas, y la participación de Pacheco es sin duda uno de los puntos más esperados por los aficionados al tenis en México.





Manny Bañuelos regresa a Sultanes de Monterrey como refuerzo para la MLB 2025

El lanzador mexicano Manny Bañuelos ha confirmado su regreso a los Sultanes de Monterrey como refuerzo para la temporada 2025 de las Grandes Ligas. Tras una exitosa trayectoria en el béisbol internacional, Bañuelos regresa al equipo de su tierra natal con la misión de consolidarse como uno de los pilares del bullpen de los Sultanes, además de brindar su ex-

periencia al roster en su objetivo de reforzarse con miras a la MLB. "Es un honor regresar a Monterrey, donde todo comenzó para mí. Estoy

emocionado por tener la oportunidad de ponerme nuevamente el uniforme de los Sultanes y aportar mi experiencia para ayudar al equipo a lograr grandes

cosas", declaró Bañuelos al ser anunciado como refuerzo. El regreso de Bañuelos genera gran expectativa entre los fanáticos de los Sultanes,

quienes esperan que su experiencia en la MLB sea clave para la temporada 2025.





Recital de pitcheo japonés en Spring Training; Sasaki debuta con cinco ponches

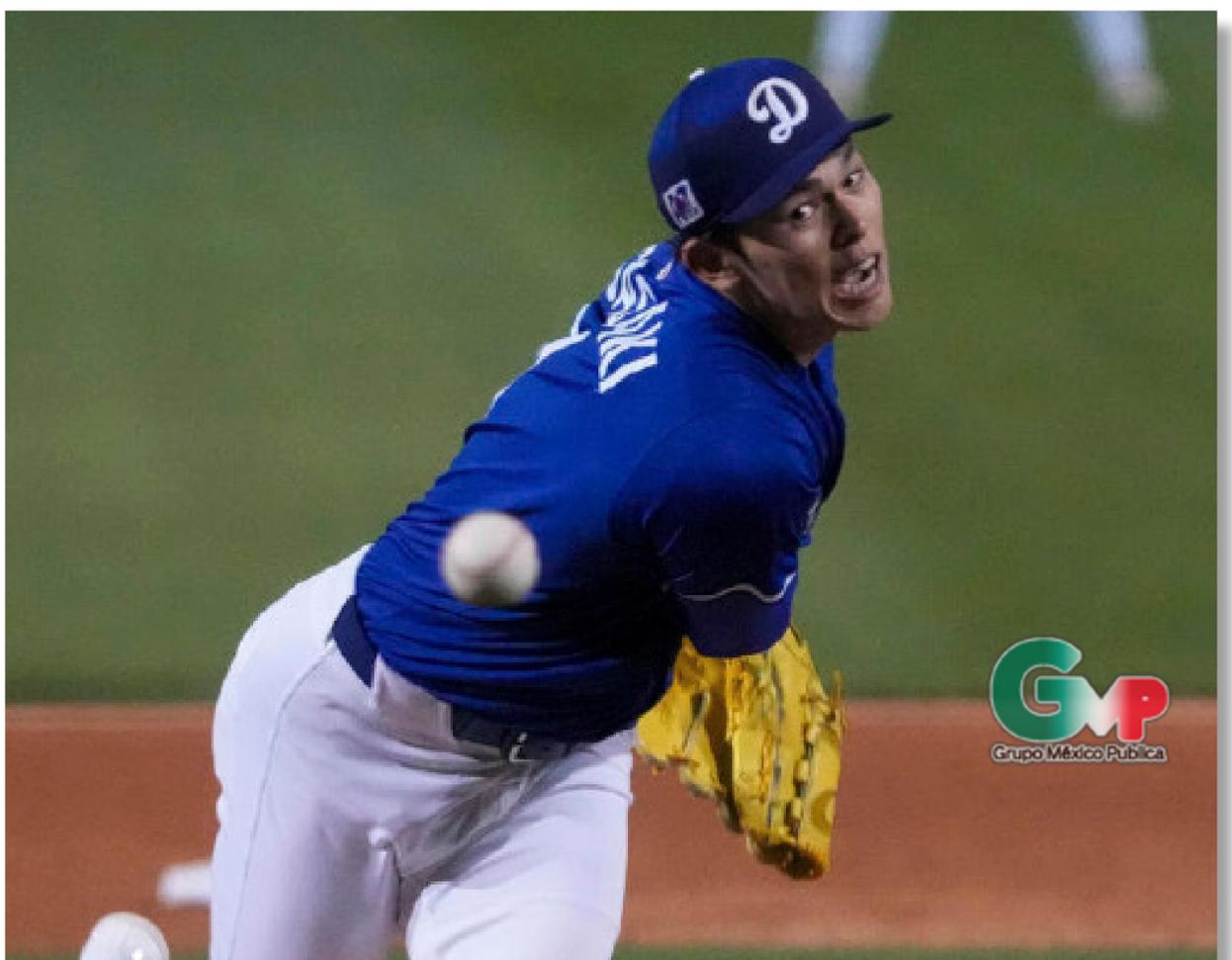
El joven prospecto japonés, Roki Sasaki, hizo su esperado debut en el Spring Training 2025 con los Los Angeles Dodgers, dejando una impresionante impresión en su primera aparición en un partido oficial. En un recital de pitcheo que deslumbró a los aficionados, Sasaki dominó la lomita con un total de cinco ponches, destacando su potente recta y su efectividad en su debut con

el equipo de Los Ángeles. El lanzador derecho, conocido como el "fénix japonés" por su destacada carrera en la Liga Nipona de Béisbol (NPB), mostró su potencial para brillar en las Grandes Ligas

desde el inicio, con una actuación que dejó a todos los observadores emocionados por lo que podría venir en su primera temporada en la MLB. Sasaki, quien es considerado el prospecto número

uno en todas las Grandes Ligas, mostró una impresionante velocidad de pelota que superó las 100 millas por hora (161 km/h) y dejó a varios bateadores sin respuesta. A lo largo

de tres entradas, el japonés permitió solo un par de hits, no otorgó bases por bolas y mostró un control impecable en su primer partido con los Dodgers.





Alentina Vázquez hará su regreso a la selección nacional de tiro con arco

La destacada arquera mexicana, Alentina Vázquez, ha anunciado su regreso a la selección nacional de tiro con arco, una noticia que ha emocionado a los aficionados del deporte en México. Vázquez, quien ha sido una de las figuras más sobresalientes en el tiro con arco mexicano, regresa para representar al país en próximos compromisos internacionales, con el objetivo de continuar sumando logros y consolidarse en la élite mundial. "Estoy muy contenta de regresar a la selección y volver a competir por México. He trabajado duro para este momento, y estoy lista para dar lo mejor de mí en cada competencia. Mi objetivo es seguir demostrando que el tiro con arco en México tiene un gran nivel", comentó Vázquez al confirmar su regreso. Alentina Vázquez ha sido una de las principales embajadoras del tiro con arco en México, con una destacada trayectoria que incluye medallas y participaciones en competiciones internacionales. Su regreso es un paso clave para el equipo nacional, que busca seguir posicionándose como una de las potencias en el tiro con arco mundial.





Renovación millonaria: reconocen al astro Saquon Barkley

El running back de los New York Giants, Saquon Barkley, ha asegurado su futuro con el equipo luego de una renovación millonaria de contrato. El astro de la NFL firmó una extensión por un valor de 45 millones de dólares durante cuatro años, con un bono por firmar que supera los 12 millones de dólares.

Esta nueva firma refleja la confianza que los Giants tienen en Barkley como pieza clave para el futuro del equipo. Barkley, quien ha sido una de las estrellas más brillantes en la liga desde su llegada a la NFL en 2018, se ha ganado el respeto de entrenadores, compañeros y fanáticos por su velocidad,

potencia y capacidad para cambiar el rumbo de un partido. A pesar de algunas lesiones que lo han limitado en temporadas pasadas, su regreso en 2024 fue impresionante, mostrando que sigue siendo uno de los mejores corredores en la liga. "Este contrato es un reconocimiento a su ar-

duo trabajo, su dedicación y su impacto en el equipo", declaró el general manager de los Giants, Joe Schoen. "Saquon ha sido una parte fundamental de nuestro éxito y estamos emocionados de continuar este viaje con él en el centro de nuestra ofensiva".





Alonso, entre los 20 mejores de la historia para la F1: "Es una de las grandes leyendas"

El piloto español Fernando Alonso ha sido incluido en el exclusivo grupo de los 20 mejores corredores de la historia de la Fórmula 1, según un reciente ranking publicado por la misma F1. Con su impresionante trayectoria y habilidades al volante, Alonso ha sido reconocido como una de las grandes leyendas del automovilismo. "Es un honor estar entre los mejores de la historia. La Fórmula 1 ha sido mi vida, y siempre he trabajado con pasión para dar lo mejor de mí en cada carrera. Ser reconocido de esta manera es un

reflejo de todo lo que hemos logrado juntos, con mi equipo y mis seguidores", expresó Alonso tras conocer el anuncio. Con dos campeonatos mundiales en su haber y una

carrera marcada por su consistencia, agudeza táctica y resiliencia, Alonso ha dejado una huella imborrable en el deporte. A lo largo de su carrera, ha corrido para

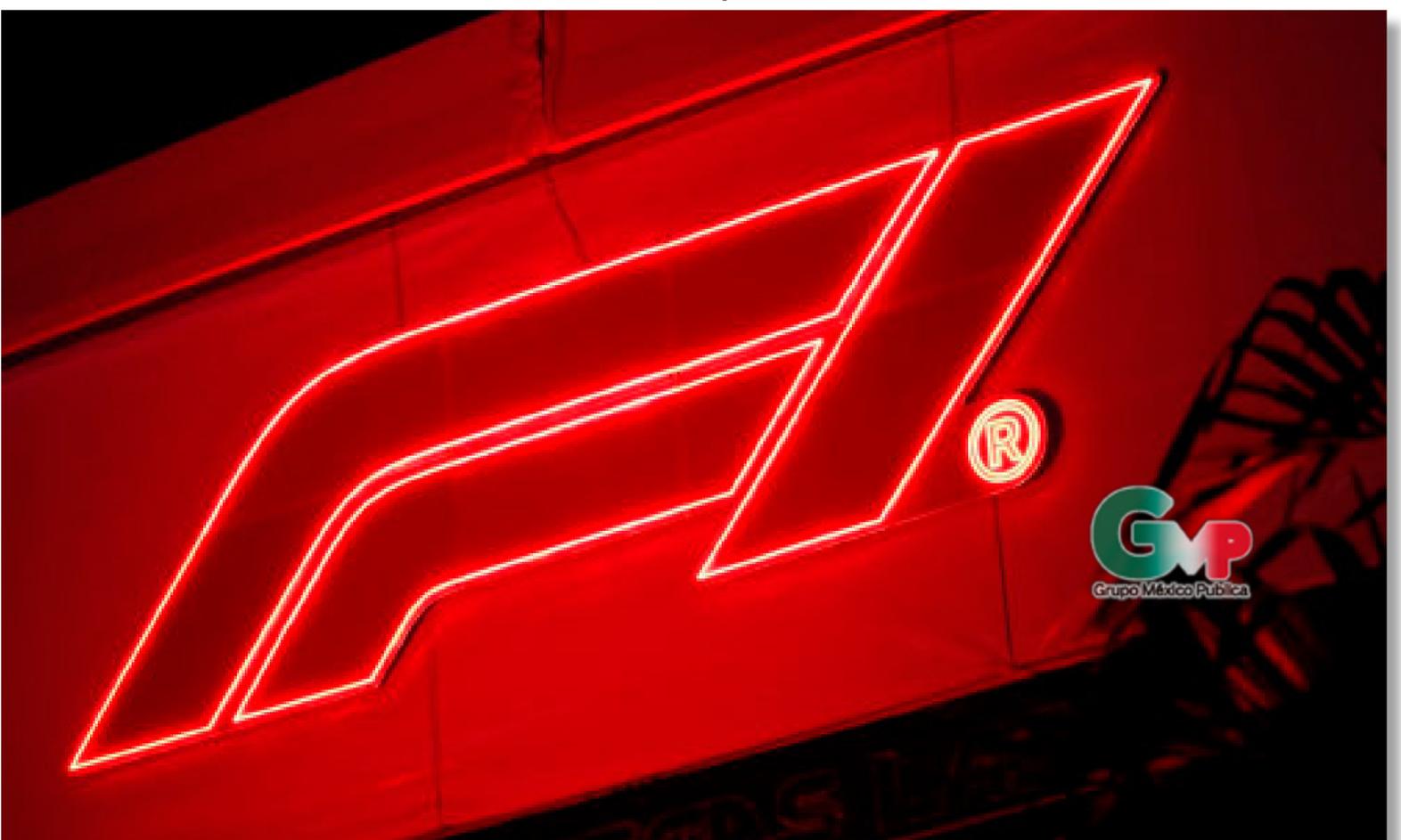
equipos como Renault, Ferrari y McLaren, consolidándose como uno de los pilotos más admirados y respetados en la historia de la F1.





F1 lanza nuevo servicio TV Premium en México

La Fórmula 1 ha anunciado el lanzamiento de su nuevo servicio F1 TV Premium en México, con una serie de mejoras que ofrecen una experiencia única para los aficionados al automovilismo. Este nuevo nivel de streaming permitirá a los usuarios disfrutar de las carreras y contenido exclusivo en calidad 4K, una opción multipantalla, y acceso a un menú interactivo que transformará la forma en que los fanáticos viven cada Gran Premio. El nuevo F1 TV Premium no solo ofrecerá las transmisiones en vivo de cada Gran Premio en alta definición, sino que también incluirá un seguimiento en tiempo real de las estadísticas de los pilotos y los equipos, repeticiones instantáneas y una cobertura completa desde el pit lane. La opción multipantalla permitirá a los usuarios ver diversas cámaras y perspectivas durante la carrera, brindando una experiencia más inmersiva. Sin embargo, con todas estas mejoras, el precio del servicio será superior al de su predecesor. Mientras que el paquete básico F1 TV Pro ya estaba disponible en el mercado mexicano, el nuevo F1 TV Premium tendrá un costo mayor debido a las nuevas funcionalidades, alcanzando los \$999 pesos mensuales.

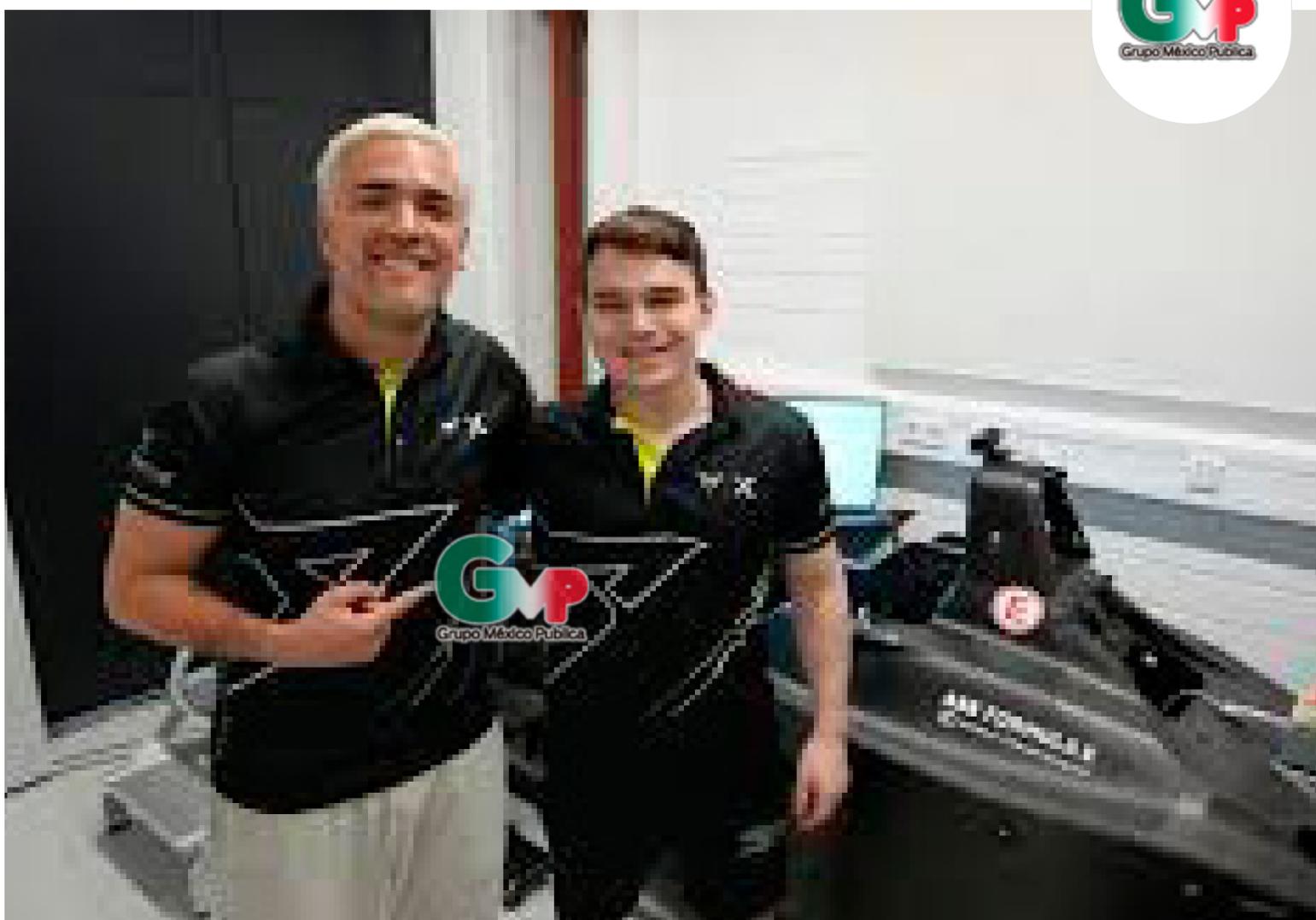




Carlos Alcaraz busca igualar récord de Federer y Djokovic

Indian Wells podría ser el escenario perfecto para que Carlos Alcaraz marque un hito en su carrera. El joven tenista español tiene en mente un objetivo ambicioso: consagrarse campeón por tercera vez consecutiva en este prestigioso torneo y unirse al exclusivo club de Roger Federer y Novak Djokovic, quienes han logrado esta hazaña en el pasado. Alcaraz, quien ha demostrado un rendimiento excepcional en los últimos años, se encuentra en una fase crucial de su carrera. Con dos títulos seguidos en Indian Wells, el número uno del mundo busca extender su dominio y seguir consolidándose como uno de los grandes del tenis moderno. El récord de Federer y Djokovic en este torneo es un testamento a su consistencia y calidad, algo que Alcaraz aspira a replicar. "Indian Wells siempre ha sido un lugar especial para mí, y quiero seguir demostrando que puedo competir al más alto nivel", comentó Alcaraz. Con su tenacidad y habilidades, el joven español está decidido a continuar escribiendo su nombre en la historia del tenis, sumándose a la élite que ha dejado una marca imborrable en este deporte.





Juca Viapri, famoso influencer, representará a México en el evento de 'Fórmula E'

El influencer mexicano Juca Viapri ha sido confirmada como la representante de México en el próximo evento de la 'Fórmula E', la emocionante serie de automovilismo eléctrico que se celebra en diversas ciudades del mundo. Viapri, conocida por su carisma y presencia en redes sociales, será la embajadora del evento en el país, marcando un hito en su carrera al incursionar en el mun-

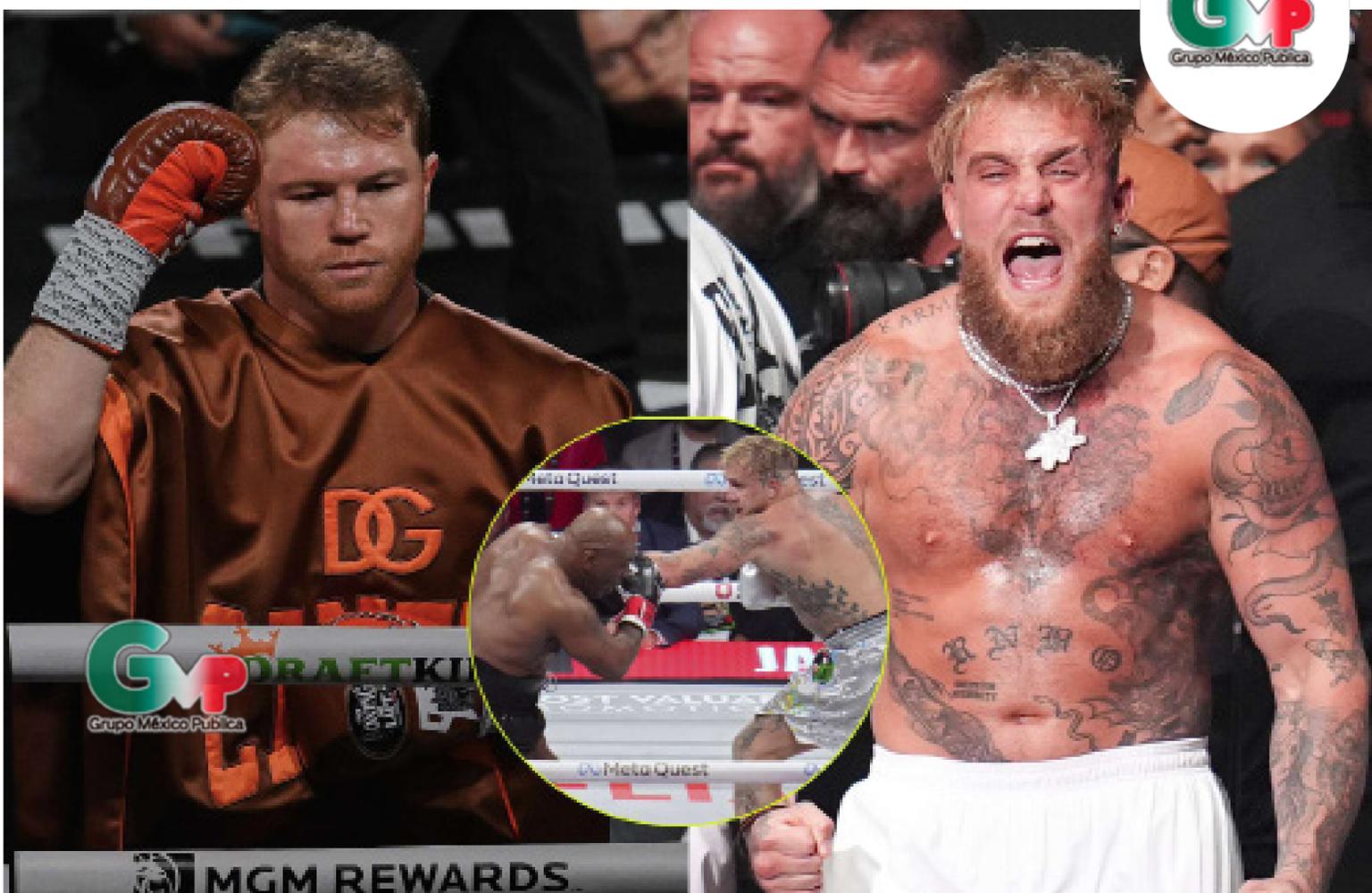
do del automovilismo. "Es un honor ser parte de la Fórmula E y representar a mi país en un evento de esta magnitud. Estoy emocionada por vivir la experiencia de cerca

y mostrarle al mundo lo que México tiene para ofrecer en el automovilismo eléctrico", comentó Viapri, quien se ha ganado una gran cantidad de seguidores gracias a su

contenido sobre estilo de vida, deportes y tecnología. El evento de la 'Fórmula E' en México promete ser uno de los más esperados del año, y la participación de Juca Viapri

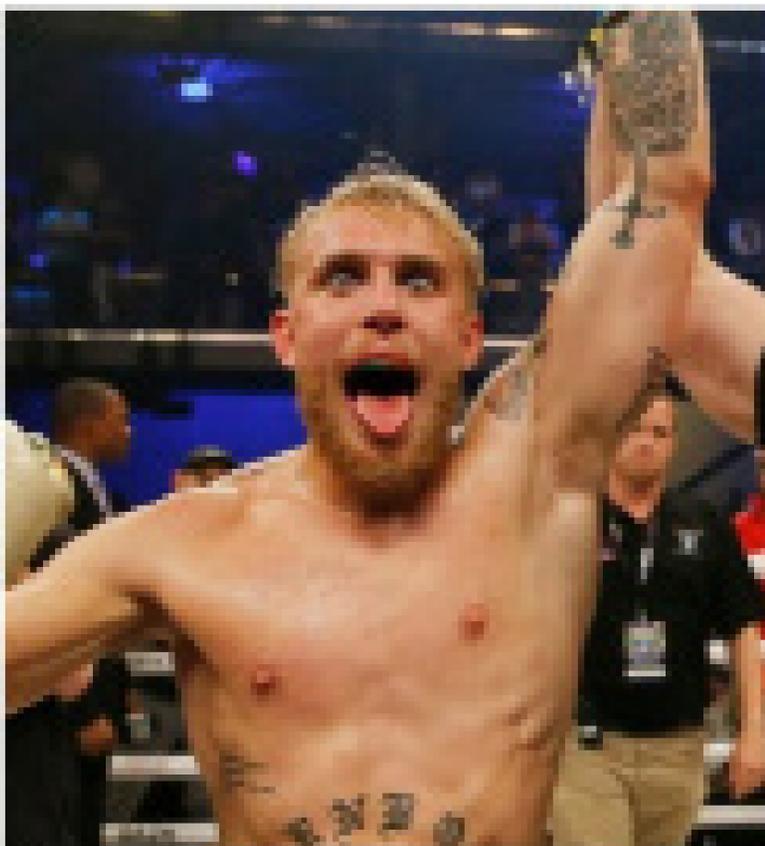
aportará un toque especial, conectando a sus seguidores con el apasionante mundo de las competencias de automóviles eléctricos.





Jake Paul lanza reto a Canelo Álvarez: "Quiero exponer sus debilidades en el ring"

El youtuber convertido en boxeador profesional, Jake Paul, ha vuelto a encender las redes sociales con sus comentarios sobre Saúl 'Canelo' Álvarez, el campeón mundial mexicano. Paul reveló recientemente que intentó organizar una pelea contra el Canelo, pero que no se concretó debido a la negativa de Álvarez y su equipo. En una entrevista reciente, Jake Paul explicó que su equipo hizo varias propuestas para enfrentarse a Canelo en el ring, pero que el mexicano consideró que Paul no estaba a su nivel. Sin embargo, el joven boxeador no se desanima y asegura que la razón por la que quiere enfrentarse a Álvarez no es solo para ganar, sino para "exponer sus debilidades". "Intenté pelear con él, pero no quería la pelea. Yo no solo le ganaría, lo exhibiría en el ring", afirmó Paul. A pesar de sus declaraciones, Canelo Álvarez se ha mantenido distante de los comentarios de Paul, destacando en varias ocasiones que prefiere enfrentarse a boxeadores de mayor experiencia y trayectoria en el mundo del boxeo. Para muchos, esta rivalidad se ha convertido en uno de los mayores desafíos mediáticos, con Jake Paul buscando cada vez más llamar la atención y desafiar a los grandes nombres del boxeo mundial.





Aston Villa se mantiene como 'caballo negro' en Champions League

Aston Villa continúa sorprendiendo en la UEFA Champions League, demostrando que no es un equipo para subestimar en esta edición del torneo. En un partido de alto voltaje jugado en Bélgica, el conjunto inglés derrotó por 1-3 a Brujas en la ida de los Octavos de Final. Con una actuación sólida y contundente, Villa se llevó una ventaja significativa de cara al par-

tido de vuelta en casa. Desde el inicio, Aston Villa mostró su calidad y determinación, con un primer gol temprano que dio la pauta a un partido lleno de emociones. El equipo se mostró efectivo en

sus transiciones y supo aprovechar las debilidades defensivas de Brujas. Los goles de Villa llegaron gracias a un esfuerzo colectivo donde sus estrellas brillaron, consolidando su papel como el “caballo

negro” de la competición. Apesardelgol de descuento de Brujas, que encendió la esperanza en los locales, Aston Villa logró mantener el control del juego y selló una victoria importante que les da una ventaja clara

para el partido de vuelta. Con este resultado, el equipo inglés sigue mostrando que tiene lo necesario para ser una de las sorpresas de la Champions League 2025.





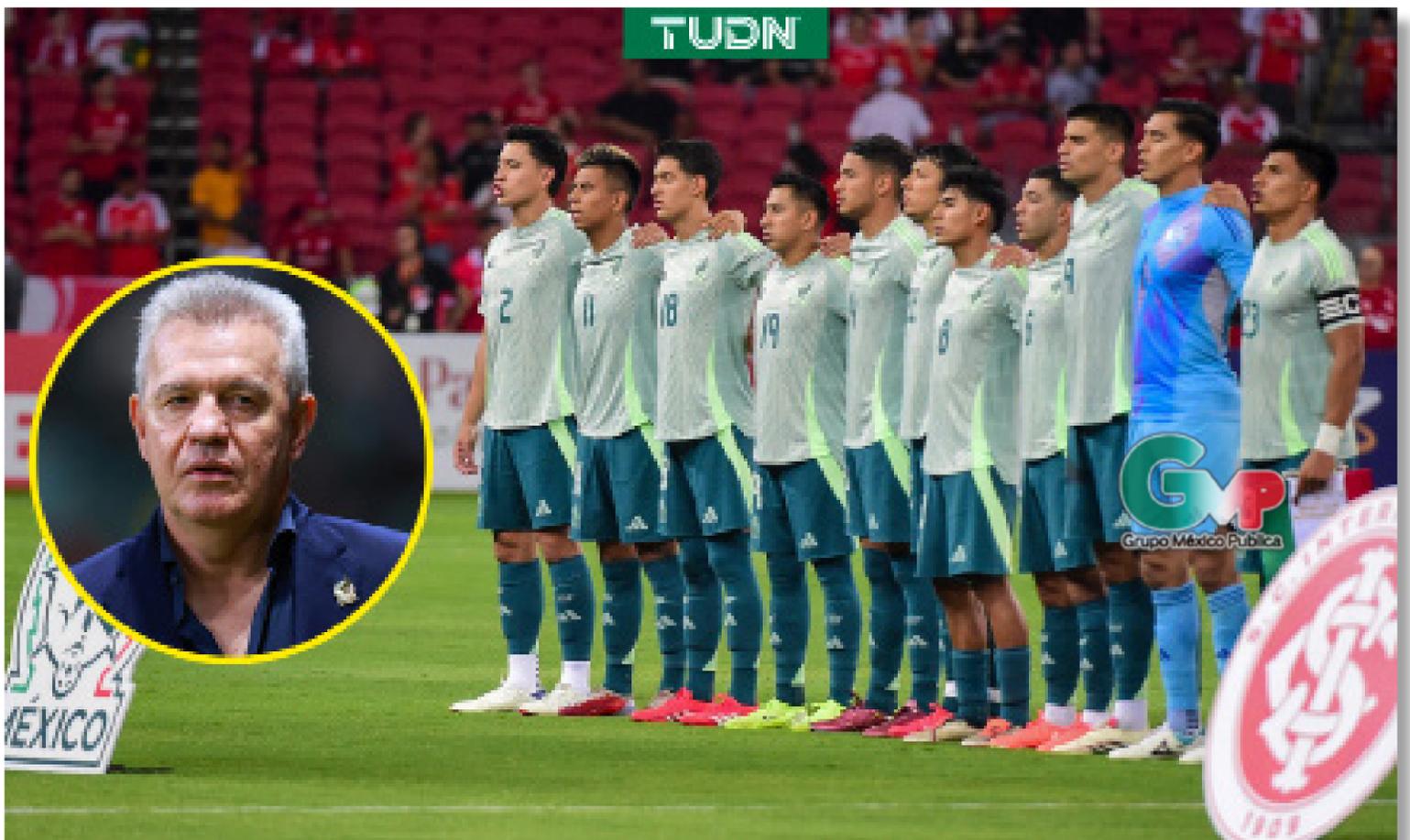
Javier Aguirre no se compromete a ser campeón con el Tri

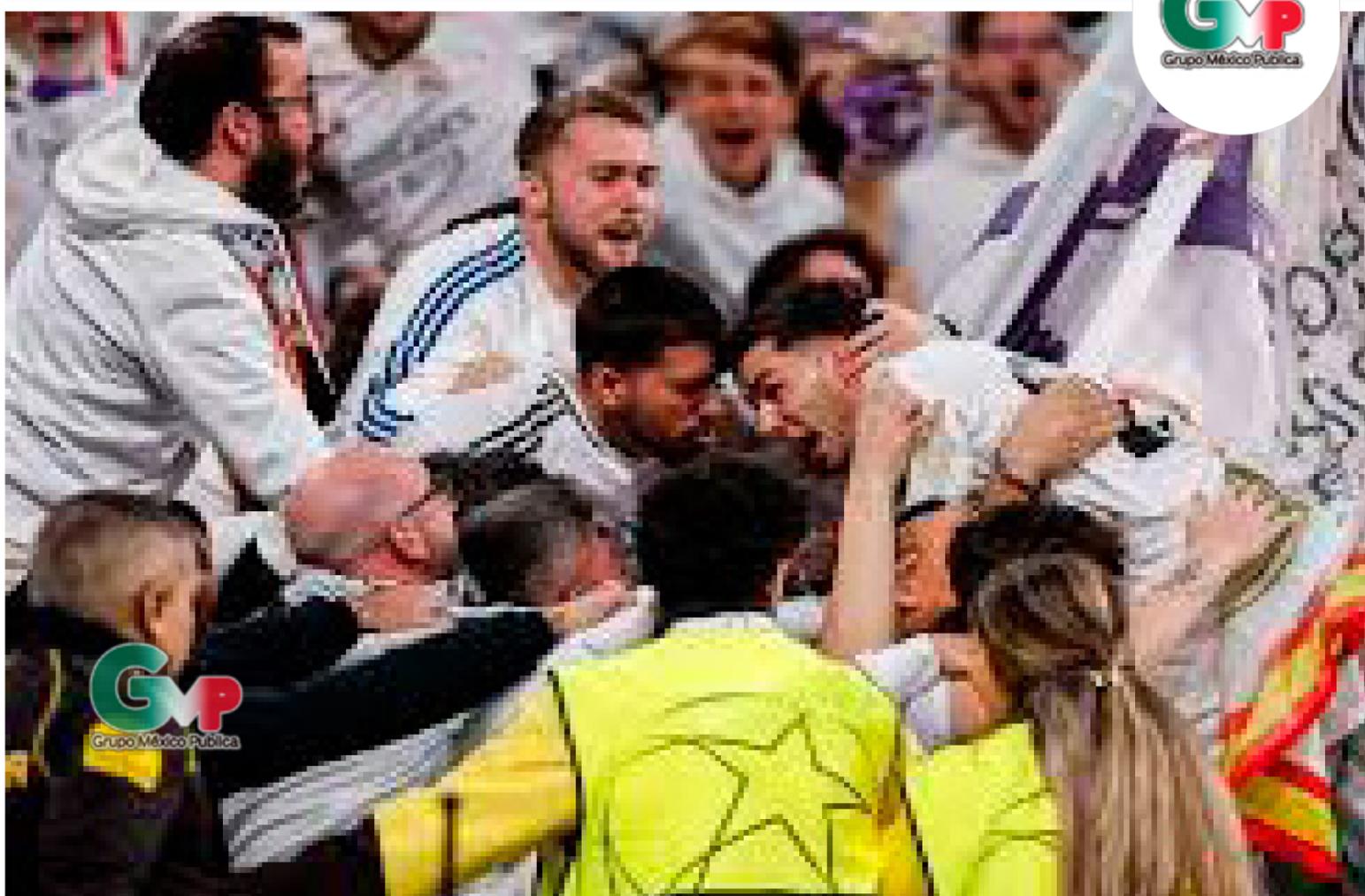
El entrenador de la Selección Mexicana, Javier Aguirre, dejó claro que, aunque su objetivo es mejorar el rendimiento del equipo, no se comprometió a conquistar el título en la Liga de Naciones de Concacaf ni en la Copa Oro 2025. En conferencia de prensa, el "Vas-

co" destacó la importancia de trabajar en conjunto con los jugadores para fortalecer el equipo, pero subrayó que los resultados no siempre dependen únicamente de los esfuerzos del cuerpo técnico. A pesar de las expectativas de los aficionados, Aguirre insistió

en que el camino hacia el campeonato es incierto y que el trabajo diario será clave para alcanzar el máximo nivel. "No puedo prometer que seremos campeones, pero sí puedo asegurar que lucharemos por estar a la altura de lo que la afición espera", afirmó el entrenador.

El "Vasco" también mencionó la relevancia de integrar a los jóvenes talentos y de continuar con un proceso de renovación que le permita a la Selección Mexicana ser competitiva en torneos internacionales.

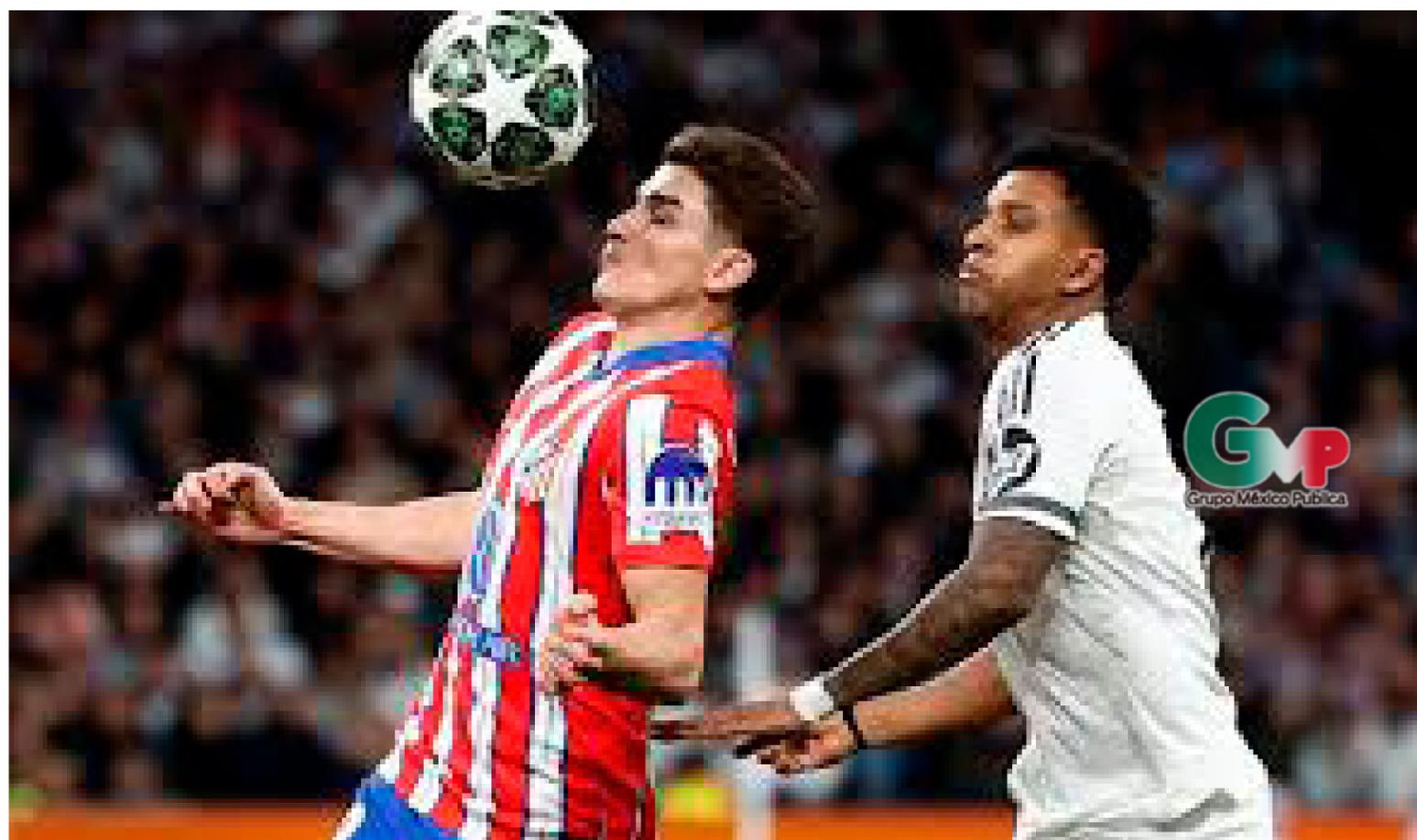




¡Real Madrid da primer golpe al Atlético en octavos de Champions!

Real Madrid dio el primer golpe en los Octavos de Final de la UEFA Champions League tras vencer 2-1 al Atlético de Madrid en un partido cargado de intensidad y emoción. Los goles de Rodrygo y Brahim Díaz fueron suficientes para que el conjunto blanco se lleve una ventaja valiosa en el derbi madrileño, dejando a los "Colchoneros" con la necesidad de remontar en el partido de vuelta. El encuentro comenzó con una gran tensión en el Wanda Metropolitano, donde ambos equipos lucharon por el control del balón. Sin embargo, fue Rodrygo quien abrió el marcador al minuto 23, tras una jugada rápida que dejó al arquero atlé-

tico sin opciones. El Atlético de Madrid reaccionó rápidamente, y en el minuto 38, Antoine Griezmann logró igualar el marcador con un potente disparo desde fuera del área. Pero el Real Madrid no tardó en recuperar la ventaja. Brahim Díaz, en una jugada individual que combinó habilidad y precisión, anotó el segundo gol al minuto 57, dejando a los dirigidos por Diego Simeone con pocas opciones.





Apagón en Buenos Aires deja a más de medio millón de usuarios sin luz

Un masivo apagón afectó a más de medio millón de usuarios en Buenos Aires este lunes por la tarde, dejando a numerosos barrios de la capital argentina sin suministro eléctrico durante varias horas. El corte de energía, que comenzó alrededor de las 16:00 horas locales, afectó tanto a áreas residenciales como comerciales en distintos puntos de la ciudad y sus alrededores. Las autoridades de la empresa distribuidora de electricidad, Edesur, informaron que la causa del apagón fue una falla en una de las principales subestaciones de la red eléctrica. A pesar de los esfuerzos por restablecer el servicio, muchos residentes quedaron sin luz durante más de cuatro horas, lo que generó caos en el tráfico, interrupción de servicios esenciales y descontento entre la población. El Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires y representantes de Edesur han prometido investigar a fondo las causas del incidente y han asegurado que tomarán medidas para evitar que situaciones similares ocurran en el futuro. Mientras tanto, los habitantes afectados han expresado su frustración por la falta de información y la prolongada duración del corte.





Casa Blanca confirma que dialoga con Hamas para poner fin a la guerra en Gaza

La Casa Blanca ha confirmado que está llevando a cabo conversaciones directas con representantes de Hamas como parte de los esfuerzos para alcanzar un alto al fuego y poner fin a la violencia en Gaza. La noticia fue revelada por el portavoz de la administración en una rueda de prensa, destacando que el objetivo principal de las negociaciones es lograr una solución pacífica que permita el cese de las hostilidades y la estabilización de la región. "Estamos comprometidos a encontrar una vía para restablecer la paz y la seguridad en Gaza. Las conversaciones con Hamas son una parte crucial de esos esfuerzos, pero también estamos trabajando estrechamente con nuestros aliados internacionales para asegurar que el alto al fuego se respete", dijo el portavoz de la Casa Blanca. Este movimiento ha generado una respuesta mixta tanto en el ámbito político como en el público, con algunos líderes criticando la decisión de dialogar con un grupo considerado como organización terrorista por varios países, incluidos Estados Unidos e Israel. No obstante, la administración de Biden ha enfatizado que el diálogo es una herramienta necesaria para reducir la violencia y proteger a los civiles en la región.





Secretario de Defensa de EU dice que el país está preparado para una guerra con China

El Secretario de Defensa de Estados Unidos, Lloyd Austin, afirmó recientemente que el país está preparado para enfrentar cualquier desafío militar, incluida una posible guerra con China. En declaraciones durante una audiencia ante el Comité de Servicios Armados del Senado, Austin subrayó que las Fuerzas Armadas estadounidenses han estado fortaleciendo sus capacidades para hacer frente a cualquier amenaza potencial, con un enfoque particular

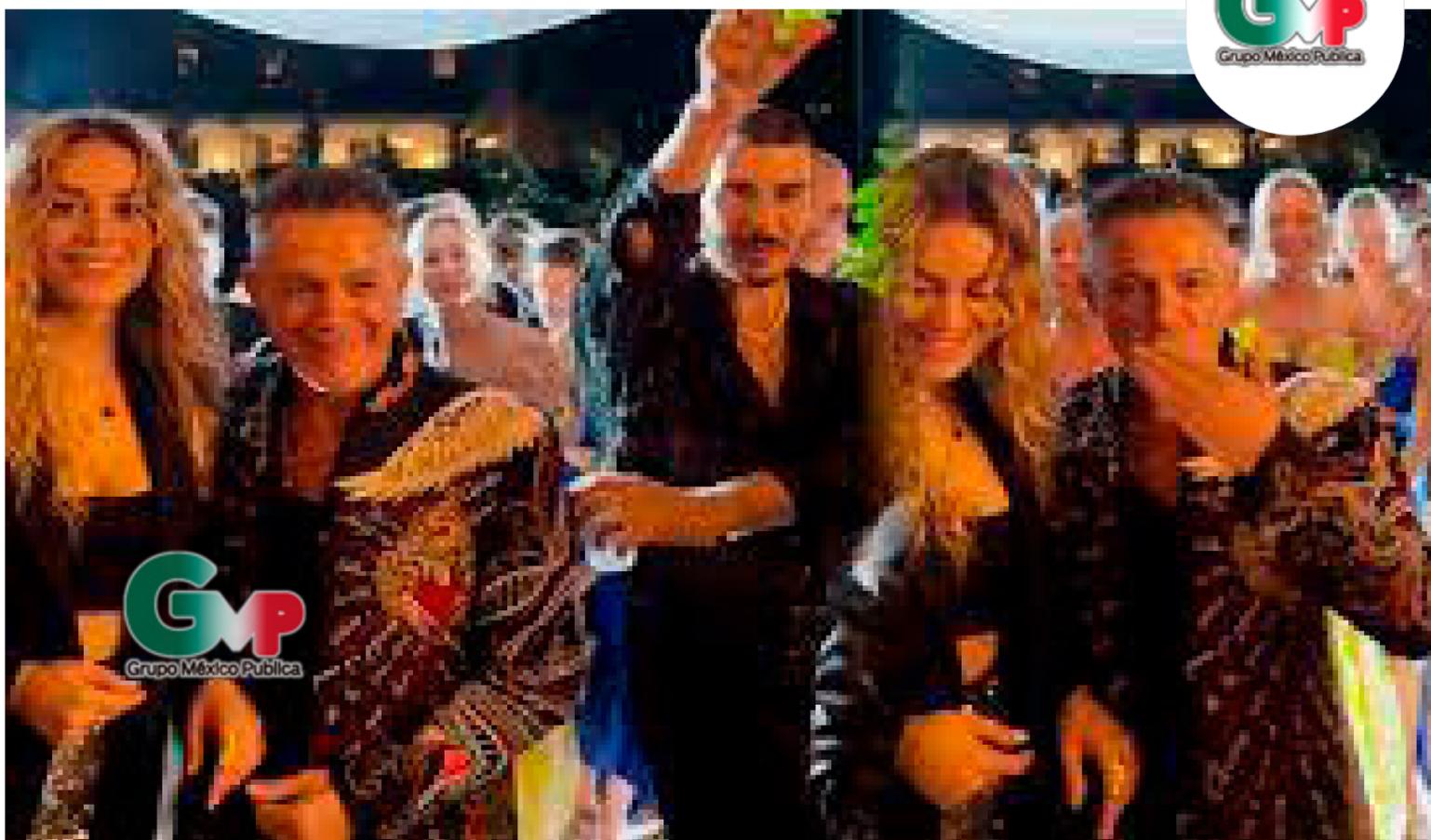
en la región del Indo-Pacífico, donde las tensiones con China han aumentado en los últimos años. "Estados Unidos se mantiene comprometido con la defensa de sus intereses globales y está

trabajando incansablemente para asegurar que nuestras fuerzas estén listas para cualquier escenario, incluyendo un conflicto directo con China", señaló Austin. Además, destacó la importancia

de las alianzas internacionales y la cooperación con otras naciones para contrarrestar la creciente influencia de China en la región. La declaración se produce en medio de crecientes preocupaciones sobre

la expansión militar de China, especialmente en áreas como el Mar de China Meridional y Taiwán, donde el país ha intensificado sus esfuerzos para consolidar su control territorial.





Alejandro Sanz celebra el cumpleaños de Candela Márquez con una fiesta mexicana

El reconocido cantante Alejandro Sanz celebró el cumpleaños de su hija Candela Márquez con una fiesta temática mexicana, en la que no faltaron los colores vibrantes, la música tradicional y la gastronomía típica del país. La celebración, que se llevó a cabo en un ambiente íntimo y lleno de alegría, contó con la presencia de familiares y amigos cercanos. El evento estuvo decorado con elementos representativos de la cultura mexicana, desde piñatas hasta mesas llenas de flores de cempasúchil, todo acompañado de una auténtica cena mexicana con platos tradicionales como tacos, guacamole, mole y horchata. La música, especialmente la de mariachi, fue una de las grandes inspiraciones”, comentó el cantante. Candela, visiblemente emocionada, disfrutó de una fiesta llena de sorpresas, risas y momentos emotivos, agradeciendo a su padre y a los invitados por hacer de su cumpleaños un evento inolvidable.





Los Aguilar rompen el silencio sobre el supuesto embarazo de Ángela Aguilar

La familia Aguilar ha decidido aclarar los rumores sobre el supuesto embarazo de Ángela Aguilar, los cuales habían circulado en las últimas semanas. En una reciente declaración, tanto Ángela como su padre, el famoso cantante Pepe Aguilar, desmintieron los rumores y confirmaron que no hay ninguna verdad detrás de las especulaciones. "Es muy importante para nosotros aclarar esta situación. Ángela está enfocada en su carrera musical y en su crecimiento personal. Los rumores sobre un embarazo son completamente falsos", expresó Pepe Aguilar durante una entrevista. Ángela, por su parte, también utilizó sus redes sociales para aclarar la situación, agradeciendo el apoyo de sus seguidores y pidiendo respeto a su privacidad. La joven cantante, que ha sido una de las artistas más destacadas en la música regional mexicana, ha mantenido su vida privada alejada del foco público, lo que hizo que los rumores se expandieran rápidamente. Sin embargo, la familia Aguilar ha dejado claro que las especulaciones no afectan su trabajo ni su bienestar personal.





Venden por más de 5 millones de dólares una pintura de Banksy en Londres

Una pintura del famoso artista británico Banksy ha sido vendida por más de 5 millones de dólares en una subasta celebrada en Londres, batiendo récords para una de sus obras. La pieza, titulada "Love Is in the Bin", se convirtió en un fenómeno mundial cuando fue parcialmente destruida por su propia enmarcación durante una subasta en 2018, lo que generó una ola de atención mediática. Sin embargo, esta vez la obra fue presentada en su estado completo y alcanzó una cifra inesperada en la sala de subastas. El cuadro, que originalmente mostraba una pintura de una niña con un globo rojo, fue parcialmente destruido por una trituradora oculta en el marco al ser subastado hace tres años. El acto, que Banksy describió como un "ataque de arte", aumentó aún más el valor de la obra, transformándola en una pieza aún más codiciada por coleccionistas y aficionados al arte contemporáneo. "Love Is in the Bin" ha sido considerada una obra icónica que desafía las convenciones del arte tradicional y cuestiona el mercado del arte mismo. Su venta por más de 5 millones de dólares subraya el creciente valor de las obras de Banksy, quien sigue siendo uno de los artistas más relevantes y enigmáticos de la actualidad.





El Jaecoo 8 llegará a España con casi 600 caballos en su versión híbrida enchufable

El esperado Jaecoo 8, el SUV de lujo, ha confirmado su llegada a España con una impresionante versión híbrida enchufable que promete revolucionar el mercado automovilístico del país. Con casi 600 caballos de potencia, el Jaecoo 8 se posiciona como una de las opciones más potentes y avanzadas tecnológicamente en su segmento. La versión híbrida enchufable del Jaecoo 8 combina un motor de combustión interna con un potente motor eléctrico, lo que no solo garantiza un rendimiento excepcional, sino también una eficiencia energética destacable. Este modelo ha sido diseñado para ofrecer lo mejor de ambos mundos, brindando a los conductores la posibilidad de disfrutar de la potencia y la autonomía de un motor tradicional, junto con la sostenibilidad de la tecnología eléctrica. "El Jaecoo 8 llega a España para ofrecer una experiencia de conducción única, sin comprometer el lujo, la potencia ni la sostenibilidad. Estamos seguros de que será una de las opciones preferidas para aquellos que buscan lo mejor en rendimiento y tecnología", comentó el portavoz de la marca.





El Renault 4 eléctrico se pone por fin a la venta: ya conocemos sus precios

El esperado Renault 4 eléctrico, una de las versiones más icónicas y modernas de este clásico automovilístico, ya está disponible para la venta. Renault ha confirmado los precios de este modelo totalmente renovado y electrificado, el cual promete conquistar a los amantes de los vehículos eléctricos y a los fanáticos del clásico Renault 4. El nuevo Renault 4 eléctrico combina el diseño nostálgico de su antecesor con la última tecnología en movilidad sostenible. Con un motor eléctrico de última generación, ofrece una experiencia de conducción suave, eficiente y silenciosa, mientras que mantiene su carácter práctico y versátil que lo hizo famoso. Con una autonomía que se ajusta a las necesidades diarias, el modelo es ideal tanto para la ciudad como para trayectos más largos. Los precios del Renault 4 eléctrico parten desde los 25,000 euros, lo que lo convierte en una opción accesible dentro del mercado de los coches eléctricos. Este precio varía dependiendo de la versión y las características adicionales, como el sistema de asistencia al conductor y los acabados interiores.



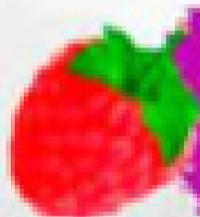


COMERCIALIZACIÓN
de **Berries**



naturalar

www.naturalarfresh.com



CONTACTANOS:



351 280 4736

Info@naturalarftesh.com - Best@milliesberries.com

www.naturalarfresh.com