

AL AIRE

“Recordar es vivir”

Del archivo del SUTSEM

PALABRA LIBRE

Gremio

06 SEPTIEMBRE 2023

NO. 674 AÑO 14

EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

**Trapitos
al Sol**

Página 02

Conoce los 10 síntomas
del cáncer que pueden
pasar desapercibidos

Página 04

**TU PUEDES SER LA MEJOR
VERSIÓN DE TI MISMO**

Página 09

**“Levántate Para
Nayarit” Capacita
a sus Dirigencias
Municipales**

Páginas 08

**“Todo era paciencia”:
Checo Pérez explicó cómo
fue que llegó al podio en el
GP de Italia**

Página 18

Las columnas de opinión y las notas
informativas aquí expresadas son
responsabilidad de su autor o autora.

**En la Asamblea de Jubilados del
SUTSEM manifestaron su decisión de
apoyar la defensa de los derechos
que el gobierno pretende arrebatarnos**



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

Trapitos al Sol

México está que arde! Todos los días vemos en las redes sociales y en algunos medios escritos, los estragos que están causando los amigos del mandatario de palacio nacional, cometiendo asesinatos, secuestros, desapariciones forzadas, robos, extorsiones, amenazas en casi todo el territorio nacional. Según los noticieros los estados más afectados en donde ocurrieron esos delitos un día sí y otro también son Chiapas, Oaxaca, Puebla, Guerrero, Colima, Michoacán, Tamaulipas, Estado de México, Jalisco, Guanajuato, Zacatecas, Baja California y Veracruz. Los demás no se escapan de este flagelo aunque no se mencione, tal vez por el control mediático que ejercen los gobiernos locales. En estos cinco años del gobierno morenista la violencia se ha desatado peor que en la revolución de 1910.

Esta situación que padecemos los mexicanos, aparte de los otros males causados por este fallido gobierno, como son la creciente pobreza, los pésimos servicios de salud, el preocupante e ignorado cambio climático, el ataque sistemático a la clase media, en la que está la clase trabajadora, la desaparición de casi todas las instituciones de servicio social, la descarada corrupción gubernamental, la basura de libros con qué pretenden adoctrinar a los niños hacia un sistema autocrático peor que el que ya padecemos, es parte de ese

plan demoníaco fraguado por El mesías de los chairros, que en su desesperación y en su miedo de perder el poder y tener que pagar con cárcel su traición a la patria, si no gana su corcholata.

Este caos que crece todos los días y que a 9 meses de las elecciones nos augura que para esa fecha México estará totalmente invadido por el odio.

Unos ciegos, manipulados, inconscientes, defendiendo los intereses de los autores de la ruina de este país y otros tratando de salvar lo poco que nos queda de dignidad, de libertades y de recuperar los beneficios que en 5 años hemos permitido que se pierdan.

En lo relacionado al desgobierno nayarita, Navarro contrató a mercenarios vivales encabezados por un tal Gabriel Camarena de quien se dice que es un pillo de siete suelas y que lo trajo para crear negocios con dinero del pueblo para el gobernador, su familia y sus achichincles, pero también el tal Camarena es el verdugo de quien Navarro considera sus enemigos. No le ha caído el veinte que si él llegó a ocupar el cargo más prominente del estado fue por el hartazgo por los malísimos gobiernos de los pillos del borracheales Toñito que no supo ni le importó para qué se le dio el poder. Y el troglodita de Roberto que Dios lo puso donde se merece porque Dios nunca se equivoca. Y llega Navarro en mala hora tratando de emular en todo al dios tolteca de los chairros, con sus mañaneras, repartiendo delitos inventados. Ya agarró de su puerquito a los trabajadores a quienes pretenden arrebatarse todos los derechos conquistados, logrados con el diálogo que es algo para lo que Navarro no tiene capacidad ni voluntad como buen aprendiz de tirano.

Por lo que se ve, Navarro trae el hígado podrido de odio hacia los nayaritas, principalmente hacia los trabajadores organizados.

Navarro sin respetar la autonomía de los ayuntamientos y algunos otros entes gubernamentales, les ordena, como buen

aprendiz retirano, no respetar el contenido de los convenios laborales y todos muy obedientes, sumisos y agachados acatan sus órdenes.

Sí esas iniciativas de acuerdos administrativos en contra de los derechos de los trabajadores y de sus familias, son una provocación con lo que pretende exacerbar los ánimos y crear la inconformidad para que se genere el caos que se está generalizando en el país con miras a declarar estado de excepción para que no se lleven a cabo las elecciones. De esto y más es capaz el más manipulador de los presidentes.

Nunca como ahora habíamos visto a un mandatario tan deshonesto y revoltoso.

Nunca como ahora la investidura presidencial se vio tan degradada por el cinismo con que se miente en las mañaneras faltándole el respeto a todo el pueblo de México.

Nunca como ahora había visto tanta confrontación entre mexicanos instigados desde El púlpito mañanero.

Nunca como ahora la vox populi se desahoga poniéndole sobrenombres al causante de la tragedia mexicana: el loco, el tartufo, el chachalaco, el viejo guango, el cacas, el cabeza de cotonete y de ahí para arriba. Es una vergüenza. Nunca como ahora se percibe en la sociedad el enojo, el hartazgo y la desilusión de ver caer al país en retroceso en todos los aspectos como jamás nos imaginaríamos nunca como ahora, un mandatario había hecho escarnio del dolor humano y de las críticas y señalamientos de sus errores que como nunca se han cometido.

Nunca como ahora se había abusado del poder sin ningún escrúpulo y nunca como ahora un mandatario había dejado de dar la cara a su pueblo para rendir sus informes, aun cuando en los últimos años los informes han sido únicamente mensajes políticos llenos de mentiras y conceptos totalmente contrarios a la realidad.

Pobre México, manipulado por aprendices de tiranos e invadido de zombies chairros.

Gremio

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

En estas elecciones somos afines a la equidad en la justicia electoral por lo que se dará información de todos los partidos políticos. Ponemos a su disposición este correo electrónico para recibir información referente a las campañas electorales para su difusión en este medio.

E-mail: laverdadnay@hotmail.com

Impresión: INDEPENDIENTE

Diseño: L.C. César O. Rivera Barajas

Domicilio: Edificio del SUTSEM
(Frac. Las Aves Tepic Nayarit)

Tel. 210 40 14, 16 y 17

www.sutsem.org



MÉXICO: LA PAZ SEPULCRAL

A unos días de que inicie el último año de este sexenio encabezado por López Obrador, la única paz social que se observa a lo largo y ancho del país es una paz sepulcral; una paz que no conocen miles de familias afectadas por los asesinatos 'cobijados' bajo el manto de la frase "abrazos y no balazos" que el mismo presidente pronunció insistentemente.

Alrededor de 165,000 personas han sido asesinadas en México, durante los primeros cinco años del actual gobierno federal, lo que refleja que su política en materia de seguridad ha fracasado.

Ahora, las y los ciudadanos de entidades como Zacatecas, Guerrero, Michoacán, Puebla, Quintana Roo, Chiapas, Jalisco, Tamaulipas, Sinaloa entre otras tantas, elevan sus plegarias para que ya no maten a tantos mexicanos; ese deberá ser el reto principal de quien gobierne este país a partir del próximo 1 de septiembre del 2024.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, en el año 2021 ocurrieron un total de 35,700 homicidios; para ese entonces, la tasa de homicidios en México fue de 28 por 100,000 habitantes usando las cifras del INEGI.

Para el siguiente año, sólo el 64.2% de la población de 18 años y más consideró inseguro vivir en su ciudad. Pero durante diciembre de 2022, 69.9% de las mujeres y 57.4% de los hombres consideraron que era inseguro vivir en su ciudad.

Durante el segundo trimestre de este 2023, 62.3% de la población de 18 años y más consideró inseguro vivir en su ciudad. Las ciudades con mayor porcentaje de población de 18 años y más que se siente insegura fueron: Fresnillo (92.8%), Zacatecas (91.7%), Ciudad Obregón (90.3%), Ecatepec de Morelos (87.6%), Irapuato (87.3%) y Naucalpan de Juárez (87.2%).

10 ciudades y demarcaciones tuvieron cambios estadísticamente significativos frente a marzo de 2023: cuatro presentaron reducciones y seis, incrementos.

La Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) correspondiente al segundo trimestre de 2023, realizada del 26 de mayo al 15 de junio de 2023, tiene como objetivo el realizar estimaciones en



torno a la percepción de la población sobre la seguridad pública en su ciudad.

La encuesta genera información para la toma de decisiones de política pública en materia de seguridad. La cobertura conceptual abarca la sensación de inseguridad, las expectativas sobre la tendencia del delito, la atestiguación de conductas delictivas o antisociales, el cambio de rutinas por temor a ser víctima del delito,

la percepción del desempeño de las autoridades de seguridad pública, los conflictos y conductas antisociales, el desempeño gubernamental, la frecuencia de movilidad, los hogares víctima o con algún o alguna integrante víctima de robo y/ o extorsión, víctimas de corrupción y las víctimas de acoso o violencia sexual.

En cuanto a espacios físicos específicos se refiere, 73.0% de la población manifestó sentirse insegura en los cajeros automáticos localizados en la vía pública; 65.5%, en el transporte público; 57.3%, en el banco y 54.4%, en las calles que habitualmente usa. En este mismo rubro, 78.9% de las mujeres manifestó sentir inseguridad en los cajeros automáticos localizados en la vía pública y 70.9%, en el transporte público. De los hombres, 66.5% respondió sentir inseguridad en los cajeros automáticos localizados en la vía pública y 58.5%, en el transporte público.

AMLO, SIN TRANSFORMACIÓN

A pocos días de haber tomado el mando

constitucional del país, López Obrador ofreció una de tantas entrevistas a uno de los medios nacionales de comunicación que hoy tanto critica desde su púlpito de La Mañanera.

Ahí dijo que no detendría su proyecto de creación de la Guardia Nacional, ya que sin seguridad no habría paz en el país y con ello no sería posible la Cuarta Transformación.

En entonces presidente electo afirmaría que quienes critican su intención de reformar la Constitución para darle sustento legal a la Guardia Nacional no conocen a fondo el plan ni las circunstancias que lo originaron. También dijo que la base de su estrategia para pacificar al país es que haya crecimiento económico, empleo, bienestar y atender a los jóvenes.

Aclaró que si la gente que votó por él pidió que se haga justicia y cero impunidad contra exgobernantes, aunque eso provocara que el país se confrontara, abriría los expedientes para castigar a los culpables de lo que llamó "tragedia nacional".

"No es mi fuerte la venganza; creo en el perdón y pienso que es lo que más conviene al país, a México, esta amnistía política. Hacia adelante, cero impunidad, cero corrupción, que no se perdone a nadie, ni al nuevo presidente; si yo cometo un acto de corrupción, traiciono al pueblo", decía y aseguraba respetar la postura de organismos de la sociedad civil, pero no frenaría la propuesta para combatir la violencia.

Sin seguridad no hay Cuarta Transformación, aseguraba una y otra vez, así mismo dijo que respetaba el disenso manifestado por los organismos de la sociedad civil: "No, con todo respeto. Tienen ellos sus libertades a salvo para expresarse, manifestarse, yo respeto mucho el derecho a disentir, pero yo tengo la responsabilidad y no puedo garantizar la paz, la tranquilidad de los mexicanos, si no llevamos a cabo esa reforma constitucional", dijo.

"Es un desastre el sistema de seguridad del Estado, las policías... en la Policía Federal, hay 40 mil elementos, pero sólo se cuenta con 20 mil, porque el resto realiza labores administrativas".

Hoy, a casi un lustro desde el inicio de su mandato constitucional, esa paz prometida y esa 'seguridad asegurada' no han llegado. Falta poco más de un año para que concluya la tarea que la ciudadanía le confió: gobernar un país, devolviendo la esperanza a millones de sus pobladores.

Pero hoy por hoy, son millones de mexicanas y mexicanos que tienen otros datos; los datos verdaderos, cubiertos de sangre y dolor por la irreparable pérdida de sus familiares...

MIEMBRO FUNDADOR DE FRECONAY, A.C.

Agradeceremos sus comentarios y sugerencias en el celular (311) 910 77 77 o bien, en el correo electrónico enriquelibre@gmail.com

Conoce los 10 síntomas del cáncer que pueden pasar desapercibidos

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Según un estudio elaborado por la organización Cancer Research UK, más de la mitad de los británicos han sufrido alguna vez uno de los síntomas

La mayoría de las personas cuando escuchan la palabra cáncer la asocian con una enfermedad peligrosa con un desenlace fatal.

Pero desde los años 70, el porcentaje de supervivencia se ha multiplicado por tres gracias sobre todo a un diagnóstico precoz.

Y es que, en realidad, la mayoría de los cánceres son tratables con un resultado favorable para el paciente cuando se diagnostican antes de que se haya desarrollado demasiado.

El problema es que muchas veces, por no querer molestar al médico o no darles suficiente

importancia, ignoramos algunos síntomas que pueden ser cruciales para un diagnóstico temprano y que podrían indicar la presencia de un cáncer, pero sólo el 2% pensaron que podían padecer la enfermedad y más de un tercio ignoraron por completo las alarmas y no acudieron al médico.

Katriina Whitaker, investigadora del University College de Londres y autora principal de la investigación dijo: "La gente cree que no debemos animar a las personas a ser hipocondriacas, pero tenemos un problema con los individuos a los que les da vergüenza ir al médico pues creen que van a hacerle perder el tiempo y van a malgastar inútilmente los recursos del sistema de salud".

Un diagnóstico precoz puede evitar que el cáncer se extienda por el resto del cuerpo.

"Tenemos que lanzar el mensaje de que si tienes síntomas que no desaparecen, particularmente aquellos que se consideran señales de alarma, no debes ignorarlos, debes ir al médico y buscar ayuda", señaló.

BBC Mundo te explica 10 síntomas generales del cáncer que según la Sociedad Estadounidense del Cáncer no debes ignorar.

1. Pérdida de peso inexplicable

La mayoría de las personas con cáncer experimentan pérdida de peso en algún momento.

Cuando se pierde peso sin razón aparente, se le llama pérdida de peso inexplicable.

Una pérdida de peso sin razón aparente debería ser motivo de preocupación.

Una pérdida de peso inexplicable de 5Kg o más puede ser el primer signo de cáncer.

Esto ocurre con más frecuencia en caso de cáncer de páncreas, estómago, esófago o pulmón.

2. Fiebre

La fiebre es muy común en los pacientes que tienen cáncer, aunque ocurre con más frecuencia después de que el cáncer se ha propagado desde el lugar donde se originó.

Casi todas las personas con cáncer experimentarán fiebre en algún momento, especialmente si el cáncer o sus tratamientos afectan al sistema inmunológico.

Con menor frecuencia, la fiebre puede ser un signo temprano de cáncer, como por ejemplo en caso de la leucemia o el linfoma.

3. Cansancio

El cansancio es un agotamiento extremo que no



mejora con el descanso.

Puede ser un síntoma importante a medida que el cáncer progresa.

Si sufres de cansancio constante deberías consultar al médico.

No obstante, en algunos cánceres, como la leucemia, el cansancio puede ocurrir al principio.

Algunos cánceres de colon o estómago pueden causar pérdida de sangre que no es evidente.

Ésta es otra manera en la que el cáncer puede causar cansancio.

4. Cambios en la piel

Junto con los cánceres de piel, algunos otros cánceres pueden causar cambios en la piel que se pueden ver.

Estos signos y síntomas incluyen:

- Oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación)
- Coloración amarillenta de la piel y de los ojos (ictericia)
- Enrojecimiento de la piel (eritema). Picazón (prurito)
- Crecimiento excesivo de vello

5. Cambios en el hábito de evacuación o en la función de la vejiga

El estreñimiento, la diarrea o un cambio en el tamaño de las heces fecales por un tiempo prolongado puede que sea un signo de cáncer de colon.

Por otro lado, el dolor al orinar, sangre en la orina o cambios en la función de la vejiga (tales como orinar con mayor o menor frecuencia) pudieran estar relacionados con cánceres de vejiga o próstata.

6. Heridas que no cicatrizan

Mucha gente sabe que los lunares que crecen, duelen o sangran pueden ser síntomas de cáncer de piel, pero también debemos estar atentos a las pequeñas heridas que no cicatricen en más de cuatro semanas.

Una llaga en la boca que no se cura puede deberse a un cáncer oral.

Cualquier cambio en la boca que dure mucho tiempo se debe examinar inmediatamente por un médico o dentista, las llagas en el pene o la vagina podrían ser signos ya sea de una infección o de un cáncer en etapa inicial, y deben ser examinadas por un profesional de la salud.

7. Sangrado

Un sangrado inusual puede ocurrir en caso de cáncer en sus etapas iniciales o avanzadas.

Toser sangre podría ser un signo de cáncer de pulmón.

La aparición de sangre en el excremento u orina suele ser una señal.

Por otro lado, si aparece sangre en el excremento (lo que puede tener un color muy oscuro) podría ser un signo de cáncer de colon o cáncer de recto.

El cáncer de cuello uterino del endometrio (revestimiento del útero) puede causar sangrado vaginal anormal.

Asimismo, la sangre en la orina puede que sea un signo de cáncer de vejiga o del riñón.

Una secreción con sangre que salga del pezón puede que sea un signo de cáncer de seno.

8. Endurecimiento o una masa en cualquier parte del cuerpo

Muchos cánceres se pueden palpar a través de la piel.

Estos cánceres se presentan principalmente en los senos, los testículos, los ganglios linfáticos (glándulas) y en los tejidos blandos del cuerpo.

Una masa o endurecimiento puede ser un signo temprano o tardío de cáncer.

9. Dificultad para tragar

La indigestión o dificultad para tragar persistente pueden ser signos de cáncer de esófago (el tubo de deglución que llega hasta el estómago), de estómago o de faringe (garganta).

No obstante, como la mayoría de los síntomas en esta lista, a menudo son causados por otras causas distintas al cáncer.

10. Tos persistente o ronquera

Una tos persistente puede que sea un signo de cáncer de pulmón.

Lo aconsejable es visitar a nuestro médico si llevamos padeciéndola más de tres semanas.

Mientras, la ronquera puede ser un signo de cáncer de laringe o de la glándula tiroides.

Recuerda que puedes recibir notificaciones de BBC News Mundo. Descarga la última versión de nuestra app y actívalas para no perderte nuestro mejor contenido.



AL AIRE

Por Miguel Ángel Ocegueda Guerrero

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, hoy traigo para ustedes, LAS SIETE LLAVES PARA ABRIR SIETE PUERTAS Y AVANZAR ""'. Publicado por el grupo de WhatsApp "Diosas y Seres de Luz" a través de redes sociales. Practíquenlos y verán mejoras en sus vidas y relaciones personales y sociales.

Primera llave: GRATITUD.- Doy gracias por aquello que tengo. Lo que no tengo nada me hace falta, ni me hace infeliz.

Segunda llave: HUMILDAD. - Acepto mis limitaciones. Me separo del ego y la necesidad de demostrar que soy mejor que otros.

Tercera llave: OPTIMISMO.- Ve una oportunidad donde los demás ven una calamidad. Sé que no controlo todo lo que me rodea, mas puedo adaptarme a la realidad de mi vida.

Cuarta llave: GENEROSIDAD. - Coopero con los demás ya sea con mi tiempo, dinero o apoyo emocional. Esto me permite experimentar bienestar y calma conmigo mismo.

Quinta llave: PERDÓN. - Suelto y dejo ir. Abandono el resentimiento y la venganza. Cuando perdono, beneficio mi salud mental, física y emocional y crezco como persona.

Sexta llave: INTENCIÓN. - Enfoco mi energía en lo que elijo para mi bienestar. Defino mis intenciones de forma positiva y fijo mi intención conscientemente en el momento presente.

Séptima llave: ESPERANZA. - Elimino las dudas que siento hacia mí, mantengo mis propósitos y sueños. Mantengo encendida mi luz.

Es hora de romper con viejos hábitos, que solo conducen a la aceptación y a ser uno más del montón.

Somos más, mucho más.

28 DE AGOSTO DIA DEL ABUELO Y LA ABUELA

Los festejos a nuestros abuelos y abuelas se remontan al año 1998 en que la ONG "Mensajeros de la Paz" estableció el día internacional de los abuelos el 26 de julio, para conmemorar a San Joaquín y Santa Ana padres de la virgen María y abuelos de Jesús, su hijo

terrenal.

El Papa Francisco estableció la "Jornada Mundial de los Abuelos y de los Mayores" el cuarto domingo de julio del 2021.

La ONU promueve la celebración global del "Día Internacional de las Personas de Edad" el primero de octubre de cada año.



En México en el gobierno de Abelardo L. Rodríguez (1932-1934) y ratificado en el del general Lázaro Cárdenas del Río (1934-1940) se decidió festejarlos el 28 de agosto de cada año, como día del Anciano y después como día nacional del adulto mayor.

En 1982 se decretó conmemorar a nivel internacional el mes de agosto como de "La Vejez" y el 28 del mismo mes, en México el INAPAM lo estableció como "día del abuelo".

Tomando en cuenta estos datos, el Partido local "Movimiento Levántate para Nayarit y el SUTSEM felicitaron a quienes son una inagotable fuente de sabiduría y consejos invaluable que ayudan a comprender el pasado y proyectar un mejor futuro.

LAS EFEMÉRIDES NAYARITAS Y NACIONALES más importantes del 28 de agosto al 03 de septiembre del 2023, son las siguientes:

NAYARITAS:

28 de agosto de 1899.- Nació Agustín Godínez Lomelí, Profesor y Político oriundo de Ahuacatlán. Fue gobernador interino de Nayarit en 1934

29 de agosto de 1962.- El instituto del Estado cambio su nombre por el de "Instituto de Ciencias y Letras del Estado de Nayarit".

30 de agosto de 1850.- Natalicio de Rosa Navarro Flores, Periodista y Poetisa Compostelense

31 de agosto de 1961.- Nació en Acaponeta, Vladimir Cora Contreras Medina. Reconocido en las Artes Plásticas.

01 de septiembre de 1867.- El presidente de la República Benito Juárez, nombro a Juan Sanromán, como jefe Político del Distrito Militar de Tepic.

02 de septiembre de 1920.- Nació el ejido de Xalisco con 7871 hectáreas, siendo presidente de México Adolfo de la Huerta

03 de septiembre de 1916.- Nació en Compostela, Trinidad Ríos Aguayo, Director del

Mariachi Tradicional de Nayarit

NACIONALES

28 de agosto de 1829.- Nació en Chihuahua, Agustín Melgar, Cadete del Colegio Militar, abatido en la defensa del Castillo de Chapultepec en 1847.

29 de agosto de 1576.- Inauguración del Colegio Máximo de San Pedro y San Pablo por los Jesuitas.

30 de agosto de 1850.- Natalicio en Guadalajara, Jalisco de Bernardo Reyes. Militar y Político

31 de agosto de 1519.- Hernán Cortés invade a los Tlaxcaltecas y al vencerlos la suma para la conquista de la Gran Tenochtitlán Azteca.

01 de septiembre de 2023.- Apertura del H. Congreso de la Unión y Lectura del Informe del Presidente de la República Mexicana.

02 de septiembre de 1856.- Muerte de Luis de la Rosa, Abogado, Periodista, Político y Diplomático Zacatecano.

03 de septiembre de 1827.- Natalicio de José María Roa Bárcenas, Literato, Poeta, Historiador y Periodista Veracruzano.

LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA:

"CINCO AÑOS ESTUDIANDO LEYES, PARA VER POLÍTICOS SIN ESTUDIOS HACIENDO LEYES."

Mario Fortino Alfonso Moreno Reyes "Cantinflas" (1911-1993); Mimo, Actor, Productor, Guionista y Comediante Mexicano

"LA AUDACIA SE ADQUIERE CONOCIENDO EL MUNDO, Y LA DISCRECIÓN CONOCIENDO AL HOMBRE"

Ángel Ganivet García (1865-1898); Escritor y Diplomático Español.

HUMORISMO:

BOMBAS YUCATECAS *** Esta noche voy a verte, te lo digo para que salgas, primero me das un beso y luego me das las pompis. Bomba *** Aquel que está ahí, presume de ser muy rico, si lo viera su novia, trepado como perico, en luneta del circo. Bomba.

*** Ayer pase por tu casa y me ladraron los perros, quise agarrar una piedra y que me embarro los dedos. Bomba

Es mi aportación por hoy, soy el más humilde de sus amigos y les recomiendo, no hagan la guerra, mejor practiquen el amor en todas sus formas. Sean felices, Dios los bendice.

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

Si eres un creyente en la influencia de los astros y sientes que tu signo zodiacal juega un papel en tu vida, entonces esta información es para ti. Estas predicciones abarcan desde el lunes 4 hasta el domingo 10 de septiembre. Independientemente de tu signo, prepárate para explorar perspectivas relacionadas con el amor, las finanzas y la salud. Recuerda que el tarot es solo una guía; cada uno es responsable de sus acciones. Aprovecha esta valiosa guía y, si sientes curiosidad por lo que te depara la semana, continúa leyendo y comparte esta información con tus seres queridos.

- Aries, esta semana tu generosidad te llevará a lograr algo que has deseado durante mucho tiempo. Al final del día, cuando realizas acciones altruistas sin esperar nada a cambio, el universo tiende a recompensarte. Y precisamente eso es lo que ocurrirá esta semana.
- Aprovecha la racha de buena suerte por la que atraviesas para asegurarte un poco el futuro. No olvides mostrarte agradecido con los que te ayudan. No obstante, la incertidumbre se asienta hoy en tu ámbito laboral y eso te obliga a vivir con más tensión de lo habitual. Tu organismo empezará a notarlo muy pronto.
- Géminis, esta semana te sentirás más sensible de lo normal, ya que experimentarás el Cuarto Menguante en tu constelación. ¡Pero eso es estupendo! Tienes una conversación pendiente con alguien muy importante en tu vida, y cuanto más conectado estés con tus emociones antes de esa charla,

mejor será.

- Cáncer, esta semana es importante que expandas tu mente, ya que el mundo te reserva valiosas lecciones. Debes conectarte con tu lado más espiritual, aquel que te guía en momentos de confusión. Los astros tienen un mensaje crucial para ti, y solo si te abres a lo que no se ve a simple vista podrás comprenderlo.
- Leo, esta semana Venus retoma su movimiento directo en tu constelación. ¿Sabes lo que esto implica? Todos los problemas que te han estado afectando en el ámbito amoroso durante el verano comenzarán a solucionarse. La suerte está de tu lado y podrás aclarar cualquier malentendido que haya estado obstaculizando tu progreso.
- Virgo, en esta semana experimentarás emociones extremadamente intensas. Prepárate, porque lo que está por venir te conmoverá profundamente. Alguien a quien valoras enormemente hará un esfuerzo máximo para sorprenderte y asegurarse de que esta semana quede grabada en tu memoria para siempre. Así que, simplemente, ábrete y permite que todo el amor que te van a brindar te llene por completo.
- Libra, esta semana debes ser cauteloso con los rumores, ya que podrían tener consecuencias costosas. Si deseas mantener la armonía que tanto valoras y buscas con esmero, es importante que retrocedas antes de que sea demasiado tarde. De esta manera, evitarás que las palabras menos apropiadas salgan de tu boca ante quienes no deberían escucharlas.
- Escorpio, esta semana te verás confrontado por una persona muy

implacable. Esta persona puede ser parte de tu círculo social, tu familia o incluso tu entorno laboral. En cualquier caso, su falta de amabilidad en sus palabras y comentarios crueles están empezando a sobrepasar tus límites. Es hora de que te impongas de una vez por todas.

- Sagitario, esta semana debes ser especialmente cautelosa con los descuidos. Estás un tanto distraída, y los astros no estarán de tu lado para evitar posibles problemas. Presta atención en todos los aspectos de tu vida, observa cuidadosamente dónde pones los pies y ten precaución al interactuar con las personas y en las conversaciones que mantengas.
- Capricornio, esta semana te verás obligado a retomar un proyecto que pensabas que habías completado. Sin embargo, diversos inconvenientes y desafíos te obligarán a empezar de nuevo, incluso repitiendo las tareas más tediosas. No hay otra opción, ya que esta es la influencia de Mercurio retrógrado.
- Acuario, esta semana es crucial que mantengas la paciencia, ya que con Mercurio en retroceso, te enfrentarás a retrasos inesperados. Lo que se esperaba para esta semana no se concretará, así que tendrás que esperar un poco más. Estos retrasos no se limitarán a una sola área de tu vida, sino que abarcarán varias.
- Piscis, esta semana recibirás una visita sumamente especial. Esta persona ha sido una parte significativa de tu pasado y siempre ha traído buena fortuna a tu vida. Sin embargo, debido a circunstancias de la vida, perdieron el contacto. Los astros han decidido reunirte nuevamente con esta persona, ya que aún tienen mucho que ofrecerse mutuamente.

“Levántate Para Nayarit” Capacita a sus Dirigencias Municipales

***PREPARAR Y PROFESIONALIZAR A MILITANTES Y SIMPATIZANTES DE ESTE INSTITUTO POLÍTICO LOCAL CON MIRAS A LAS ELECCIONES DEL 2024, EL OBJETIVO: DIEGO CALDERÓN**

Tepic, Nay.- El partido “Movimiento Levántate Para Nayarit” dio inicio a su programa de capacitación de este año, con el adoctrinamiento de sus Documentos Básicos, especialmente dirigido a las veinte dirigencias municipales en la entidad.

Este sábado, el doctor Diego Calderón Estrada agradeció a todas y todos los asistentes, en especial a quienes conforman el nuevo comité municipal en Del Nayar, “con lo que completamos, ahora sí, el total de los 20 municipios con representación de nuestro partido; ya estamos listos para la contienda electoral del próximo año”, señaló.

El presidente estatal de ‘Levántate Para Nayarit’, resaltó “el siempre apoyo de la Consejera Política y fundadora del partido, la señora Águeda Galicia Jiménez, cuyo liderazgo político ha sido de vital importancia para la vida democrática al interior y exterior de nuestro partido”.

“Hoy damos inicio a los trabajos de capacitaciones que se estarán realizando durante este año con el objetivo de preparar y profesionalizar a mujeres y hombres militantes y simpatizantes de este instituto político, con miras a las elecciones del 2024. Con la entusiasta, su decidida participación y su liderazgo en cada uno de los 20 municipios, estamos listos para llevar a nuestros mejores hombres y mujeres a los lugares donde se toman las decisiones: a los cabildos, a los Ayuntamientos y, sobre

todo, al Congreso del Estado, desde donde trabajarán siempre velando por el bien de la ciudadanía”, agregó Calderón Estrada.

Por su parte, el presidente municipal del comité en Tepic, José Luis Núñez Sánchez, como anfitrión, dio bienvenida “a quienes nos visitan desde todos los municipios y rincones de Nayarit; con su presencia, queda demostrada la fuerza política de nuestro partido, que dará la batalla el próximo primer domingo de junio;

Esta capacitación fue dirigida por el doctor Celso Valderrama Delgado, asesor político del partido, quien desglosó cada párrafo de los Estatutos del partido, la Declaración de Principios y su Programa de Acción, documentos que todo militante y simpatizante del partido debe conocer y aplicar durante su permanencia en ‘Levántate para Nayarit’.

La exposición de motivos corrió a cargo del responsable general de la capacitación, el maestro Angel Gonzalo Guzmán Watt,



Secretario de Cultura y Formación Cívica y Democrática del partido, quien dijo a las y los presentes que esta capacitación se llevará a todos los municipios para que la militancia y simpatizantes de ‘Levántate Para Nayarit’ conozca quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde vamos.

Oscar Díaz, Secretario de Organización del instituto político solicitó a las y los dirigentes municipales a que se mantengan atentos en todo momento para atender las disposiciones que emitan las autoridades electorales. Precisó que este programa anual de capacitación 2024 también contempla la participación de las estructuras territoriales y electorales.

¡TU PUEDES SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Por Liliana Hernández:

¿CÓMO TE GUSTARÍA PASAR ÉSTE DÍA? (UCDM)

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón especialmente para todas y todos los trabajadores del SUTSEM, y por supuesto también para quienes disfrutan cada semana de la lectura del Semanario: "GREMIO" la Verdad de los Trabajadores. En **ésta** ocasión inicio este "Artículo de Reflexión" con una pregunta que puedes hacer todos los días: ¿Cómo me gustaría pasar éste día? Al despertar cada mañana puedes hacerte **ésta** pregunta con la Fe, con la confianza, con la seguridad de que ésta reflexión te hará responderla adecuadamente, como nos dice la Lección 255 de Un Curso de Milagros: "Elijo pasar este día en perfecta Paz". Lo podemos lograr si nos comprometemos a observar nuestros pensamientos y recordarnos a nosotros mismos una de las máximas del Curso: "Gobierno mi mente, la cual sólo yo debo gobernar" (L.236) Y todo lo que parece sucederme puede ser visto como útil para mi aprendizaje, sobre todo cuando se lo entregas al Espíritu Santo para su interpretación, para "deshacer" la ilusión de los pensamientos del ego. Si alguien parece estar atacándote hoy, puede ser una oportunidad perfecta para mirar tu propia ira y reconocas cómo estás interfiriendo con la paz que Dios nos da, ya que somos responsables de lo que vemos y de los sentimientos que experimentamos, así como de la meta que queremos



alcanzar. (Reflexión de Sara Huemmert)

➤ **"En otras palabras, nuestra mente es la causa del mundo y todo lo que experimentamos es el efecto" (UCDM)**

Otra de las máximas del Curso de Milagros es: "Todo lo que parece sucederme, es lo que he pedido, y se me concede tal como lo pedí"; es decir, todo lo que sucede es una elección en algún nivel, el guion de nuestra vida fue determinado por la mente, se nos recuerda que no hay accidentes y que nada ocurre por casualidad. ¡Nuestros pensamientos no

son privados! Es muy importante; decidir utilizar cada situación como una oportunidad para liberar resentimientos y elegir la curación, es cuando experimentamos más Paz. Cuando aceptamos plenamente que queremos Paz por encima de todo, utilizamos todo lo que se nos presenta

en el mundo como una oportunidad para sanar, y pedimos ayuda para verlo de otra manera.

"Es en momentos como éste, cuando nos sentimos muy motivados para ponernos en contacto con nuestra Paz Interior, y pedir ayuda para ver a todo el mundo a través de los ojos de Cristo" (UCDM)

También el Espíritu Santo nos muestra la salida de cada situación y la oportunidad de cambiar nuestra percepción a través del perdón y así experimentar el milagro. Lo que es cierto y real es que la Paz no viene de situaciones externas, sino que ya está en nuestra mente. Si no estás experimentando la Paz, es que estás eligiendo activamente en contra de ella, por tal motivo en cada instante y a cada momento puedes hacer nuevamente la elección de la Paz. "Soy tal como Dios me creó" con todos los atributos de Dios, y por supuesto la Paz es un atributo de Dios y mi Identidad descansa en Él. Solamente las creencias de estar separado de Dios bloquean la Paz de mi conciencia, y así cuando dejo ir los resentimientos, las expectativas, las culpas, los miedos, etc. Voy a un lugar en mi mente donde la paz nunca se ha ido por-

que ya está ahí. No es algo que tenga que tratar de encontrar, solamente debo estar dispuesto a sacar a la luz todo lo que se interpone en el camino del lugar tranquilo de mi interior. Por otra parte, si le prestas oídos a los dictados del ego y ves lo que él te indica ver, no podrás sino considerarte a ti mismo insignificante, vulnerable y temeroso, así como también experimentarás depresión, una sensación de no valer nada, sentimientos de inestabilidad e irrealidad. Creerás que eres una víctima desvalida y creerás que el mundo fabrica y rige tu destino.- (UCDM T.21)

➤ **Hoy la solución es: "Poner toda mi Fe y confianza en Dios, entregar al Espíritu Santo las creencias del mundo una vez más para que me guíe" y así experimentamos una liberación tan dulce, reencontrándonos con nuestra Paz, solamente es cuestión de una decisión.**

La decisión está en ti, en mí, en todos que somos uno; "puedo mirar mi falta de Paz en cualquier situación y pedir ayuda una y otra vez, hasta que acudir al Espíritu Santo en todo se convierta en una respuesta habitual". Quiero dar este paso con fe: la fe de aceptar lo que ya es mío para "Poder ver Paz en lugar de esto" (L-34)

Están todas y todos invitados para integrarse a Un Curso de Milagros, que se lleva a cabo en el SUTSEM todos los lunes a las 6 de la tarde con el Objetivo de lograr **TU PAZ INTERIOR**. Les recuerdo de los horarios de la "Sala de Lectura; La Magia en el Leer" los martes, miércoles y jueves desde las 5:30 de la tarde, donde tenemos una gran variedad de libros y con el programa "préstamo a domicilio" te lo puedes llevar una semana para que disfrutes completamente de la Lectura en Casa. Además, si deseas que te compartiera el libro en digital y la lección del día de Un Curso de Milagros envíame un mensaje a mi Whatsapp: (311)109-41-51. ¡Tú puedes ser la mejor versión de ti mismo! Mil gracias por leernos, recibe un abrazo muy fuerte. ¡Sé feliz, bendiciones y hasta la próxima!

Gremio OSC'S, EN PRO DE LA DEMOCRACIA

Por Enrique Hernández Rodríguez

De acuerdo con recientes declaraciones del magistrado presidente Reyes Rodríguez Mondragón, del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF), la democracia es un proceso de construcción colectiva y un compromiso común donde la participación ciudadana es el pilar central.

Así se dio a conocer a través de un comunicado oficial de la dependencia federal, luego de una firma de convenio con una institución educativa en el vecino estado neoleonés, donde el magistrado Reyes Rodríguez hizo un llamado a las instituciones públicas y privadas a fomentar la participación ciudadana y la construcción de soluciones a problemas públicos que afectan a la ciudadanía y a la democracia como sistema político.

También dijo que el Tribunal Electoral y el Instituto Nacional Electoral (INE) cuentan con una solidez en su profesionalismo y diseño, asegurando que las instituciones y las universidades son espacios donde la libertad de cátedra contribuye a fomentar una participación activa.

Sin duda, la sociedad mexicana ha avanzado en este anhelo compartido de una democracia más igualitaria, justa e incluyente, de la mano entre autoridades y ciudadanía, por ello, dijo el funcionario, "es muy importante el desarrollo, la innovación que se hace desde estos espacios académicos que contribuyen a la calidad de vida de la gente".

Aquí en Nayarit, Organizaciones de la Sociedad Civil



(OSC's) trabajan para "poner su granito de arena" en los ya próximos procesos electorales, tanto federal como estatal. Se trata de un acuerdo para el fortalecimiento de la democracia nayarita, así como el empoderamiento de la ciudadanía con un propósito en común: colocar a la ciudadanía al centro de la democracia.

Esto es: mediante varios puntos específicos, se pretende vigilar que tanto partidos políticos como hombres y mujeres que aspiren a un cargo de elección popular (candidatos a regidurías, alcaldía, sindicaturas, diputaciones locales y federales, así como senadurías e incluso a la presidencia de la república), se comprometan a participar en un proceso electoral observando en todo momento cordialidad y civilidad política.

Si bien es cierto que existen leyes que mandatan y regulan el actuar de los partidos políticos y de quienes fungen como candidatos, también es cierto que hay personas que por desconocimiento o por exceso de conocimiento de esas legalidades, llevan a cabo actos indebidos durante las precampañas y las campañas electorales, ya que tienen un único objetivo: obtener el mayor número de votos para llegar a ocupar un cargo público de elección popular en su región, demarcación, municipio o estado.

Y es justo en esa 'rebatinga', que las personas hacen hasta lo impensable por avanzar en una carrera de 60 o 30 días de campaña, según sea el cargo al que aspiran, para no quedarse con las ganas, haciendo a un lado todo aquello y todas las personas que le estorben en su camino.

Aquí es precisamente donde cientos de nayaritas se involucrarán para vigilar que esos actos fuera de la legalidad no se realicen o al menos que se minimicen, en aras de fortalecer la democracia y llevar a buen puerto las elecciones en el territorio nayarita.

Y para que todas y todos estemos en condiciones de votar y ser votados el próximo primer domingo de junio, se realizarán acciones como el promover la actualización de la credencial para votar, para que la ciudadanía pueda emitir su sufragio en la casilla que le corresponda, de acuerdo a su sección, que por supuesto debe estar cerca del domicilio que tiene registrado en su credencial; ello sin olvidar a las y los jóvenes que para el día 2 de junio vayan a cumplir sus 18 años, que también tramiten su credencial y la utilicen en la casilla que así le corresponda.

Este ejercicio ciudadano-electoral, por supuesto que no será posible sin el compromiso y participación de los once partidos políticos nacionales y locales que participarán en el proceso que en Nayarit inicia en el



mes de enero del año venidero. El compromiso con la sociedad civil organizada será que tanto los institutos políticos como quienes les representen en las boletas electorales se conduzcan con estricto apego a las leyes electorales vigentes, tanto en su forma de ser, actuar y en el uso de los recursos públicos y privados que utilicen en las precampañas y campañas, que por cierto, para muchas y muchos, apenas estarán empezando cuando ni siquiera sentirán que el tiempo estará por agotarse; esto sucede para algunos aspirantes, porque verdaderamente se involucran con la ciudadanía y se dedican a dar a conocer sus propuestas de campaña con la intención de convencer al electorado que le den 'un voto de confianza'.

Paridad de Género, Ley 3de3, compra o coacción del voto, neutralizar falsas noticias, evitar difamación o calumnia, así como evitar la violencia y fobias en todas sus manifestaciones en contra de toda persona, también son temas que contempla el documento cuya firma se llevará a cabo en los próximos días.

Que los programas sociales de cualquier índole o nombre, no sean utilizados con fines electorales por ningún funcionario o dependencia gubernamental de cualquier tipo y nivel, también es parte de los acuerdos que las y los dirigentes partidistas que signen el documento-compromiso, deberán cumplir y hacer cumplir.

"Acuerdos por Bellavista" es el nombre que engloba estas actividades de las Organizaciones de la Sociedad Civil, en coordinación con el Instituto Nacional Electoral mediante su Consejo Local Electoral en Nayarit. Confiamos que será, sin duda alguna, una oportunidad histórica en la entidad nayarita para que el proceso electoral se ciudadanice.

****MIEMBRO FUNDADOR DE FRECONAY, A.C.****

Agradeceremos sus comentarios y sugerencias en el celular (311) 910 77 77 o bien, en el correo electrónico enrique libre@gmail.com

De Luz y Sombra



AMLO en el país de los horrores

Por Isabel Guzmán

Recientemente, la Administración para el Control de Drogas de los Estados Unidos, DEA por sus siglas, publicó la lista actualizada de los fugitivos más buscados por el gobierno de aquel país, no causa sorpresa que el individuo que encabeza dicha lista sea Iván Archivaldo Guzmán, hijo del Chapo, actualmente preso en una prisión de alta seguridad en la nación de las barras y las estrellas.

Lo que sí resulta sorprendente, es que capos como “El Mencho”, “El Mayo” y su hermano “El Alfredillo” quedaron en el olvido para la DEA. No es que nos importe mucho lo que el gobierno norteamericano y sus agencias consideren más o menos importante para emitir las listas de los delincuentes perseguidos por todo el mundo, lo que sí importa es que en nuestro país ninguno de esos delincuentes parece deberle nada a la sociedad, la mayoría se pasean por el territorio nacional como Pedro por su casa y en algunos de los casos, se desplazan custodiados por los mismos cuerpos policiacos que fingen servirle a la sociedad mexicana.

No hemos podido salir del horror que nos causó conocer (a medias) sobre la desaparición de los cinco jóvenes de Lagos de Moreno, en Jalisco, los videos que circularon en las redes son escalofrantes, indignantes y tristes, pero más allá de todos esos sentimientos, lo que más me provocaron a mí fue desesperanza y rabia. Esa rabia que sólo se puede sentir cuando ante nuestros ojos se muestra la barbarie y no podemos hacer absolutamente nada para impedirla, en parte porque somos simples mujeres y hombres que vivimos de nuestro trabajo, que no estamos armados, que vamos a nuestras actividades diarias con la certeza de que podríamos ser nosotros o nuestras familias quienes un día seamos secuestrados, torturados y asesinados bajo el asqueroso silencio o complicidad de quienes nos gobiernan. Es una verdad brutal, sabemos que

para los políticos y para los policías no somos más que un número más para la estadística mientras estamos vivos, porque si nos matan como a esos jóvenes, si matan a los nuestros, lo más seguro es que ni siquiera puedan contarnos, mucho menos, encontrarnos.

Cuando se difundió la noticia sobre el brutal secuestro de esos cinco jóvenes que posteriormente aparecieron en un video asesinándose entre sí, alguien le preguntó al bufón de palacio nacional sobre el asunto y él, como un patético payaso se hizo el chistoso, tal como aparece en su logotipo de caricatura o en los peluches que hacen oda a su deteriorada imagen, se hizo el chistoso porque no tiene el valor de aceptar que el México en el que vivimos no es el de las maravillas que nos ofreció en el 2018, sino el de los horrores que él mismo no ha podido y no ha querido frenar; el país de las bestias que bajo el amparo de su gobierno se adueñan de todo lo que les place, negocios, tierras, mujeres y niños para venderlos, jóvenes para obligarlos a matar en sus filas de sicarios, personas inocentes a quienes asesinan sólo porque los vieron feo, así de horroroso es vivir en este país de mierda en que la gente permanece adoctrinada por las televisoras, por las redes sociales y por la falsa percepción de bienestar que les regala el bufón de palacio nacional con su cantaleta diaria de “no somos iguales”, pero omite decir: “somos peores”.

El hombre que se dice amado y cuidado por el pueblo sabio, fue muy altanero a responder que “él es el jefe supremo de las fuerzas armadas” pero ha sido blandengue y débil para demostrar que esas fuerzas son capaces de combatir y erradicar al crimen organizado, no, al contrario, ha sido tan condescendiente que prefirió dar la orden de soltar a Ovidio Guzmán, hermano de Archivaldo y luego, para justificarse alegó que mucha gente inocente estaba amenazada, en aquel entonces, cuando la ciudad de Culiacán se vio envuelta en

el baño de sangre y fuego provocados por los hijos de Guzmán Loera, todo México ya estaba convertido en un enorme tiradero de muertos y en un país cuyos desaparecidos y desaparecidas sumaban miles, ya se duplicaron y no hemos visto que ni él ni ninguno de los gobernadores muevan un solo dedo para impedir que los ejércitos de bestias sigan asesinando a sangre fría a quienes se les atraviesen. AMLO vive en el país de los horrores y no es el sombrero loco, es el sepulturero loco.

Pero no es todo, ahora, impulsa a otro anciano neurótico a sucederlo en el puesto, al vejete que se quita a los acarreados a punta de codazos y que no tolera la cercanía con las masas, no quiero ni imaginar que un ser tan despreciable como Adán Augusto López nos llegue a gobernar, no quiero ni pensar siquiera en la decadencia y la miseria que le esperan a México si gente como ese sujeto llega al máximo poder de esta nación, Dios nos libre de otro inepto en la silla presidencial. Y no es que no los quiera a AMLO o la mal llamada cuarta, es que ya no les creo.

¿Qué motivación habrán tenido los gringos para cambiar la lista de prioridades de la DEA? Me resulta sospechoso, pero no extraño, para nadie es un secreto que los cárteles son más dueños que los dueños de la política, el dinero, la droga y todos las corporaciones policiacas o militares de este país, pero una cosa es el negocio en lo oscurito y otra muy distinta es que, de plano, al presidente le provoque burla la barbarie que cometen día a día en todo el territorio nacional. Y no es cuento, no es ficción, es la realidad, vivimos en un país donde los animales hambrientos nos tienen a todos atemorizados y dominados, y no me refiero a los cárteles sino a los políticos. AMLO, es un asesino por omisión y eso no puedes negarlo, aunque sus defensores se ofendan y él, como sabe hacerlo, se burle.

“Recordar es vivir”

Del archivo del SUTSEM

Convivencia de SUTSEMistas ¡Cuando lucían! Aida Lora E.P.D.



La rondalla del SUTSEM, poniendo en alto al sindicato participando siempre en eventos muy importantes.



SUTSEM Orgullosamente

Eventos lucidores en las inauguraciones de los torneos.



Las chicas del comité se lucían engalanando los eventos.



**ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
Orgullosamente**

El brillante futbolista Marcelino Bernal dio la patada inicial.



En una histórica inauguración de torneo anual del SUTSEM dedicado a la memoria de un gran líder del SUTSEM, Don Ramón Lomelí Belloso. En la grafica toda la familia Lomelí Oliva.



ORGULLOSAMENTE SUTSEM

SUTSEM en Gráficas

El Comité del SUTSEM trabajando en beneficio de la clase trabajadora con los paquetes para realizar las demandas y amparos de las y los trabajadores



Con motivo del XXXV aniversario del Sindicato del Ayuntamiento de San Juan del Rio Querétaro se realizó una ceremonia religiosa de acción de gracia.



El Lic. Gregorio López González, líder del Sindicato, rinde su informe de los beneficios acordados con las autoridades para los trabajadores.



SUTSEM Orgullosamente

Con motivo del 56 aniversario del día del bombero se celebró una ceremonia en memoria de los caídos en el servicio a la que asistieron los familiares de los trabajadores.



ORGULLOSAMENTE
S.U.T.S.E.M. Nayarit
ORGULLOSAMENTE

El Movimiento Partido Levántate para Nayarit realizó una jornada de capacitación político-electoral para los comités municipales de todo el Estado.



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM orgullosamente

“Todo era paciencia”: Checo Pérez explicó cómo fue que llegó al podio en el GP de Italia

Por César O. Rivera Barajas

Sergio “Checo” Pérez tuvo que sudar la gota gorda, cuando en la recta final del GP de Italia se enfrentó él solo a los dos Ferrari de Carlos Sainz y Charles Leclerc. **El mexicano** no se intimidó ante los locales y consiguió arrebatárselos el segundo puesto, hecho que le hizo disfrutar mucho más el podio.

“Feliz con el segundo puesto. Todo era paciencia porque no podía atacar a Leclerc porque estaba con DRS detrás de Carlos, es un podio que sabe mucho por todo lo que batallamos. **La pelea con Charles fue muy importante ganarla**, con Carlos pensé que sería un poco más fácil porque él no tenía DRS, pero fue muy complicado”, dijo el mexicano a Fox Sports tras culminar la carrera.

Checo detalló que lo más complicado para él fue la aceleración que alcanzaban los cavallinos rampantes en las rectas, pues es bien conocido que Ferrari **tiene el motor con mejor velocidad punta de la parrilla**. Una que, **en el papel, es mejor que el RB19 de Red Bull**.

“Fue muy difícil rebasar porque ellos tenían mucha velocidad



en las rectas y la mayoría de las veces tenía que frenar en el segundo o tercer punto, no podía acercarme tanto a ellos. **La lucha con Carlos fue extrema por todo lo que tuve que desgastar las llantas**. Mucha pelea

también con Leclerc. Fue una gran batalla y un gran resultado para nosotros con un nuevo podio”, comentó.

Checo Pérez no fue el único que habló sobre sus sensaciones en el GP de Italia

Verstappen hizo aún más grande su historia con el récord de **10 victorias consecutivas conseguido en el GP de Italia**. Si bien el neerlandés señaló que nunca se obsesionó con apoderarse del hito, ahora que lo tiene sí le causa satisfacción.

“Nunca pensé que fuera posible, tuve que trabajar fuerte el día de hoy, pero me siento contento por eso. Teníamos buen ritmo, **éramos muy buenos con los neumáticos y podíamos llegar a buena velocidad**. Fue bastante divertido”, sentenció.





**CRÉDITO
A TRAVÉZ
DE VALES**

**TOTAL
SALUD**
LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS

**PROMOCIÓN EXTENSIVA A
FAMILIARES DIRECTOS**



**CONSULTA
MÉDICA**

**-10%
DESCUENTO**



**ANÁLISIS
CLÍNICOS**

**-10%
DESCUENTO**



**PRUEBA COVID
DE ANTÍGENOS**

\$299



C. Zaragoza #175-B
Col. Centro
311-263-2824



Av. Paseo de La Loma #201
Fracc. Fray Junípero Serra
311-230-36-46

RESPONSABLE SANITARIO: Q.F.B. Norma Patricia López Estrada Cédula Profesional: 1829224 por la U.N.A.M. Promoción, no compatible con otras promociones. Precio sujeto a cambios sin previo aviso. Recuerda acudir con tu médico antes de realizarte cualquier análisis diagnóstico.

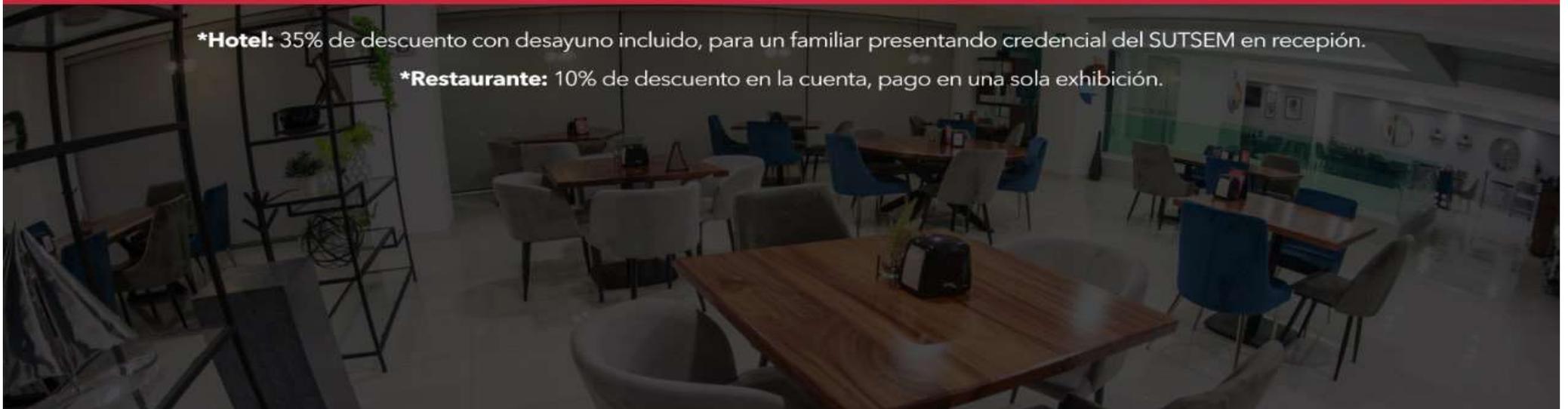


CONVENIO
SUTSEM
 TRABAJADORES Y FAMILIARES*

HOTEL & RESTAURANTE
35% **10%**
 DE DESCUENTO

***Hotel:** 35% de descuento con desayuno incluido, para un familiar presentando credencial del SUTSEM en recepción.

***Restaurante:** 10% de descuento en la cuenta, pago en una sola exhibición.





☎ **311 317 7717**



Arq. Antonio Rivas Mercado
Ote. 15, Col. Centro entre
Av. Mexico y C. Zacatecas

¡EL SUTSEM A LA VANGUARDIA!

Siempre procurando por la salud física, emocional y estética de sus agremiados y sus familias. Pone a tu disposición una alternativa para elevar tu calidad de vida.



ROMANA
CENTRO MEDICO INTEGRAL

Sera el gerente de que reciban atención medica profesional, etica, personalizada, con sentido humano y calidez en esos momentos de crisis.



Facilidad de pago



Descuentos via Nomina



Descuentos especiales



311 317 7717



Arq. Antonio Rivas Mercado
Ote. 15, Col. Centro entre
Av. Mexico y C. Zacatecas

En busca de

LA MEJOR VERSIÓN DE TI

LETICIA MOSCOSO

ASESORA DE VENTAS



- * DEMOSTRACIONES DE NUESTRO PRODUCTO
- * MANTENIMIENTOS
- * ETC.



3111617062



Himno del SUTSEM

Compañeros del SUTSEM unidos
 A la marcha por la dignidad
 Nuestras luchas serán siempre justas
 Pues luchamos justicias social.
 Nuestra fuerza es la unión y el trabajo
 Nuestra meta es la liberación
 Solidarios con nuestros hermanos
 Los que sufren tiranía de un patrón

II

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque
 Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr
 Piensa que unidos nuestras conquistas logramos
 Si defendemos nuestras causas con honor.
 Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores
 Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación
 Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos
 Me enorgullece ser del SUTSEM sí señor.

III

Lucharemos por justos salarios
 Democracia y la libertad
 Como SUTSEM tenemos derechos
 Al trabajo y a la dignidad.
 Nuestros brazos unamos por siempre
 Cual si fueran lazos de unión
 Que no rompan caciques patronos
 Ni gobiernos, ni la corrupción

IV

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque
 Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr
 Piensa que unidos nuestras conquistas logramos
 Si defendemos nuestras causas con honor.
 Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores
 Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación
 Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos
 Me enorgullece ser del SUTSEM si señor.

AUTOR: ABEL ANDRADE CERVANTES
ARREGLO: GUSTAVO VILLA MONREAL

Fenómenos astronómicos del mes de septiembre

A finales de mes se producirá el equinoccio de otoño

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Foto: EFE / Sam Mooy, archivo

Luna Nueva - 15 de septiembre

La Luna se encuentra en constante movimiento, pues gira alrededor de la Tierra; llevar a cabo esta actividad le lleva poco más de 27 días (27, 32 días, para ser exactos), por lo que podríamos decir que una Luna Nueva se produce, prácticamente, cada mes.

En su camino para dar la vuelta a nuestro planeta, llega un punto en la que Luna se coloca entre la Tierra y el Sol, sin embargo, en ese momento, tanto la Tierra como el Sol se encuentran dándole la espalda, lo que produce que no haya luz que se proyecte en su superficie.

De esa manera, y ante su oscuridad, dará la impresión de que la Luna se ausentó durante la noche, pero esto durará sólo unos momentos, a las 19:41 horas de la Ciudad de México, pues luego de eso, mientras el satélite continúa con su movimiento de traslación, comenzará a iluminarse en pequeños fragmentos hasta alcanzar la forma de su siguiente fase; Luna creciente.

En fechas como esta, las y los expertos en astronomía recomiendan fotografiar el cielo nocturno, ya que la luz de la Luna no puede opacar otros eventos astronómicos que se avistan en el cielo pero que, por ser menos

potentes, pasan desapercibidos cuando la Luna brilla.

Oposición de Neptuno - 19 de septiembre

Este es uno de los eventos que han sido denominados como "imperdibles", pues cuando en astronomía se utiliza el término "oposición" en relación a los planetas que forman parte de nuestro Sistema Solar, lo que se quiere decir es que es el momento propicio de que vayas por tu cámara e identifiques el punto más brillante en el cielo y lo captures, pues es cuando un planeta luce más brillante que cualquier otro momento en el año, debido a que está posicionado lo más cerca que puede de la Tierra, aunado al hecho de que está iluminada completamente por el Sol.

En septiembre, tocará el turno a Neptuno de estar entre el Sol y la Tierra, a esa colocación se le conoce como "oposición", por lo que a las 5:09 horas se producirá este fenómeno que dará la impresión de que el planeta es más brillante y aumento su tamaño, apariencia que conservará a lo largo de toda la noche y, en este caso, antes de que se produzca el amanecer.

Es importante que tengas en cuenta que, a pesar de que será el día en que Neptuno luzca en su mayor magnificencia, sólo lo percibiremos como un punto brillante que tal

vez puedas llegar a confundir con una estrella.

Mercurio en su máxima elongación - 22 de septiembre

Cuando se usa el término elongación, se hace referencia al momento en que un planeta, en este caso Mercurio, produce su mayor estiramiento, separándose angularmente del Sol, lo que nos proveerá del beneficio de observarlo en el cielo, posibilidad que no tenemos la mayoría del tiempo, debido a que Mercurio es el planeta más cercano a nuestro astro, lo que produce que el brillo del Sol invisibilice la luminosidad del planeta; lo que explicaría que, al alejarse de él, Mercurio llegue a apreciarse en el cielo nocturno como pocas veces.

Esto ocurrirá a las 5:25 horas y no volverá a suceder sino hasta dentro de cuatro meses aproximadamente, por lo que no te pierdas la oportunidad de rastrear su presencia en el cielo.

Equinoccio de otoño - 23 de septiembre

Será a las 18:58 horas cuando se produzca el equinoccio de otoño, también conocido como el equinoccio de septiembre pues, no hay que olvidar que, dependiendo



de en qué hemisferio te encuentras, para que adopte un nombre; mientras que en el hemisferio norte presenciaremos la llegada del otoño, en el hemisferio sur darán la bienvenida a la primavera.

Mientras se produce en equinoccio, el Sol cruza el ecuador, lo que produce que los días se acorten y, en consecuencia, las noches se prolonguen, y esto no

cambia hasta la llegada del invierno, cuando los días vuelven a alargarse.

Luna llena - 29 de septiembre

El fin de mes será despedido con el avistamiento de la Luna llena, la cual se producirá a las 3:59 horas. Esta fase lunar ocurre cuando la Luna aparece completamente iluminada. Este efecto es posible debido a que, a diferencia de lo que ocurre durante una Luna nueva, la Tierra se ubica entre el Sol y este satélite, y el hemisferio lunar que observa a nuestro planeta es iluminado gracias a la proyección que el Sol hace con su luz en la superficie de la Luna.