



REGIONAL

ARRANCA PROYECTO DE RECICLAJE DE PET Y COMPOSTAJE

• BAJO EL LIDERAZGO DE BALTAZAR NARCISO, PRESIDENTE MUNICIPAL, CON EL RESPALDO DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA

Pase a la Pág. 2

REGIONAL

Chignautla da banderazo en inicio en el templo betel

• "SEGUIREMOS GESTIONANDO RECURSOS FEDERALES Y ESTATALES EN BENEFICIO DE TODAS NUESTRAS COMUNIDADES"

Pase a la Pág. 4



Mujeres de Tenampulco fortalecen su futuro con apoyo productivo

* FÉMINAS RECIBIERON EQUIPO Y HERRAMIENTAS QUE LES PERMITIRÁN MEJORAR SUS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

Pase a la Pág. 7



REGIONAL

Festejo del Día del Abuelo en Zacapoaxtla, lleno de alegría y emoción

Pase a la Pág. 6



• BAJO EL LIDERAZGO DE BALTAZAR NARCISO, PRESIDENTE MUNICIPAL

POR: LILIANA LARA
XIUTETELCO, PUE.-

Arranca proyecto de reciclaje de PET y compostaje

El segundo piso de la cuarta transformación en Xiutetelco se fortalece con hechos; el Presidente Municipal, ingeniero Baltazar Narciso Baltazar, dio inicio al proyecto de reciclaje de PET y compostaje, una estrategia que no solo busca mitigar el impacto ambiental, sino también abrir nuevas oportunidades económicas y sociales para la población.

El programa incluye la instalación de una trituradora y una línea completa de lavado de PET, lo que permitirá procesar residuos plásticos de manera eficiente y efectiva. La implementación de estas tecnologías representa un avance clave en la visión de construir un municipio más sustentable, limpio y próspero.

“En Xiutetelco estamos convencidos de que la innovación y la colaboración de la gente son la base para un futuro mejor. Este proyecto no solo cuida el medio ambiente, también genera desarrollo económico y bienestar para nuestras familias”, afirmó el alcalde Baltazar Narciso.

En torno al tema, vale la pena señalar que de acuerdo con el INEGI, en Puebla se generan más de 6 mil toneladas diarias de residuos sólidos, de los cuales al menos 10% corresponde a plásticos como el PET.

En Xiutetelco, la administración municipal ha impulsado durante el último año diversas acciones de limpieza comunitaria, reforestación y concientización ambiental en escue-



las y barrios, logros que hoy se consolidan con la puesta en marcha de este centro de reciclaje y compostaje.

Con esta acción, Xiutetelco se coloca como un referente en la región en la aplicación de políticas públicas sustentables, alineadas con la agenda del Gobierno del Estado, que

esta fortaleciendo programas de manejo de residuos y educación ambiental en distintos municipios poblanos.

El Ayuntamiento refrenda así su compromiso de que la transformación también significa cuidar la tierra y garantizar a las nuevas generaciones un entorno más saludable.



FUNDACIÓN SAN FRANCISCO DE ASÍS

¿Estás luchando contra las adicciones o necesitas ayuda para superar un momento difícil? Fundación San Francisco de Asís, te ofrecemos un espacio seguro y acogedor para recuperar tu salud y bienestar.

Servicios

- Desintoxicación y tratamiento de adicciones
- Psicología y psiquiatría
- Consejeros especializados en adicciones
- Terapia grupal e individual
- Talleres y actividades terapéuticas
- Activación física y deporte
- Retiros espirituales y meditación
- Medicina general y atención las 24 horas del día

Información

(233) 130 07 86

(233) 135 90 48

(225) 102 29 18

Fundación San Francisco de Asís

Horario: Lunes a Domingo
Atención las 24 hrs.

Ubicación: Calle 5 sur 1130, col. El Carmen, Zaragoza, Puebla



PESCADOS Y MARISCOS

El Mesón de Veracruz

ZACAPOAXTLA, PUE.

PESCADOS Y MARISCOS

EL MESÓN DE VERACRUZ

Carretera federal

Tlatlauquitepec -Zaragoza No. 92,

Col. Tochimpa. Tel. 233 117 0655

5 de mayo sur #49 Col: centro

Zacapoaxtla Puebla

Enfrente gasolinera el triunfo

DIARIO DE TEZIUTLAN

DIRECTOR GENERAL

Isaac Gutiérrez Martínez

PRESIDENTE DEL CONSEJO

Gabriel Reyes Cardoso

JEFE DE CIRCULACIÓN

Mario León Pérez

DIRECTOR EDITORIAL

Lidia Gabriela Molina Arcos

GERENTE ADMINISTRATIVO

Gisela Flores Gutiérrez

DISEÑO EDITORIAL

Juan Pablo de Jesús

DIARIO DE TEZIUTLAN es una publicación diaria de lunes a sábado.
Viernes 29 de agosto de 2025 | Año: 17 | No. 5534 |
Editor responsable Lic. Romualdo Flores Marcos. Número de certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo del Título 04-2016-072917220700-101. Certificado de Licitud 17580. Certificado de Licitud de Contenido 17580. Domicilio de la publicación Avenida Miguel Hidalgo N°1 Colonia Centro Teziutlán, Puebla. C.P. 73800. Teléfono y Fax: 231 312 68 67. Impreso y distribuido por Editora Romelij S.A. de C.V., con domicilio en Avenida Miguel Hidalgo No. 410. Int. 1. Col. Centro, Teziutlán, Pue. C.P. 73800.

Diario de Teziutlan

• “SEGUIREMOS GESTIONANDO RECURSOS FEDERALES Y ESTATALES EN BENEFICIO DE TODAS NUESTRAS COMUNIDADES”

CHIGNAUTLA, PUE.-

Chignautla da banderazo en inicio en el templo Betel

Con el firme compromiso de trabajar sin distinción de religiones ni clases sociales, el Gobierno Municipal de Chignautla, encabezado por el ciudadano Juan Toral Ramos, dio el banderazo de inicio de obra en el templo Betel, un espacio significativo para la comunidad.

En el evento estuvo presente la delegada de Bienestar de la Microrregión 07, Rosa Isela Romero López, a quien el presidente municipal agradeció por su respaldo, así como su esposa, la maestra Monserrat Andrade Hernández, y el equipo de trabajo que respalda estas acciones en favor del municipio.

Durante su intervención, el edil reconoció la organización y colaboración de los congregantes para mejorar su inmueble, subrayando que la unidad y la gestión conjunta permiten avanzar en el bienestar de las comunidades.

“Seguiremos gestionando



recursos federales y estatales en beneficio de todas nuestras comunidades”, expresó el presidente municipal, refrendando su compromiso con el desarrollo de Chignautla.

Esta obra representa un paso más en la transformación de los espacios comunitarios, consolidando la participación ciudadana como pieza fundamental del progreso municipal, refrendando su compromiso con el desarrollo de Chignautla.





CONSTRUCCIÓN DE LA

Universidad del Deporte del Estado de Puebla

UNIVERSIDAD DEL DEPO



Nuevo edificio con

40 AULAS,

además de canchas

Impulso para profesionales

DEL DEPORTE





Gobierno de México



POR AMOR A PUEBLA



Pensar Grande



PUEBLA Gobierno del Estado 2024-2030



Infraestructura



Educación



Universidad del Deporte del Estado de Puebla

POR: LILIANA LARA

El estado de Puebla se encuentra en una encrucijada crítica, enfrentando el peligro inminente de caer en la misma pesadilla que viven los transportistas, productores y empresarios de la comarca lagunera, esta situación alarmante, marcada por el acoso, la extorsión y, en el peor de los casos, asesinatos, se ha visto exacerbada por la repugnante presencia de la organización CATEM, que ha establecido siniestras alianzas con el crimen organizado.

En la comarca lagunera, los ciudadanos viven un verdadero infierno, los transportistas y empresarios son víctimas de una red de extorsión que no solo amenaza su estabilidad económica, sino también su vida, la organización CATEM ha demostrado ser un cáncer en la sociedad, convirtiéndose en un respaldo para la delincuencia y un facilitador de abusos sistemáticos, esta agrupación no solo se ha infiltrado en la economía local, sino que ha sembrado el terror entre quienes bus-

Puebla en alerta ante la amenaza de CATEM



can ganarse la vida dignamente.

Lamentablemente, los ecos de esta crisis ya se sienten en varios municipios de Puebla, donde se observa un patrón inquietante: líderes con un historial delictivo que in-

cluye extorsiones, asaltos y secuestros y venta de drogas han tomado las riendas de estas agrupaciones, esto es simplemente inaceptable para aquellos que aún creen en la posibilidad de un respaldo legítimo y honesto,

la presencia de estos personajes solo refuerza la idea de que CATEM es un refugio para la ilegalidad, y no una solución.

Es urgente y forzoso que se inicie una investigación exhaustiva sobre las actividades de la

agrupación CATEM, la corrupción, la ilegalidad y la venta de drogas no pueden ser toleradas, y es momento de que el gobernador demuestre, con acciones concretas, que no está del lado de la ilegalidad y de la delincuencia, Puebla merece un liderazgo firme que proteja a sus ciudadanos y garantice su seguridad.

Puebla no puede permitirse caer en un abismo de inseguridad, delincuencia y extorsiones, la amenaza que representa CATEM es real y palpable, y si no se toman medidas inmediatas, el estado podría enfrentar un futuro sombrío, marcado por el miedo y la violencia, es hora de que la sociedad se una y exija un cambio, la integridad y la seguridad de Puebla están en juego, y no pueden quedarse de brazos cruzados mientras la corrupción y la delincuencia avanzan.

VENTA DE BOLETOS EN
boletiland.

COISILLOS

13
DE SEPTIEMBRE
DE 2025

21:00 HORAS

APACH MUSIC

TLATLAUQUITEPEC, PUEBLA.
FRACC. LA ESPERANZA

México PUEBLA EL LATIDO DE MÉXICO Tlatlauquitepec 2024-2027 Tlatlauquitepec PUEBLO MÁGICO DIF Tlatlauquitepec 2024-2027 FERIA 2025

Kampa yoli wan mochiwa in toltekayotl

FORMA PARTE
DE LA

Feria del Xole
2025

del 05 al 07 de
Septiembre

Chignautla, Puebla, México

+ Información al
(+52) 231 158 30 16

QR code

Feria del Xole Chignautla

Listos para la educación indígena

• LO PRIMORDIAL PARA ESTE NUEVO CICLO ESCOLAR, ES QUE LOS PROFESORES TENGAN UN MAYOR ACERCAMIENTO CON LOS PADRES DE FAMILIA Y CON LOS ALUMNOS

POR: JANNET JIMÉNEZ
TEZIUTLÁN, PUE.-

Una semana antes de que inicie el nuevo ciclo escolar 2025-2026, directivos y personal docente, se encuentran trabajando en un consejo técnico intensivo, actualmente llamado “comunidades de aprendizaje”, en el cual se revisan temas de interés que tienen que ver con la apertura del ciclo escolar, como el estudio de la comunidad, el origen de los alumnos y a qué se dedican; las prácticas culturales y de vida, que tienen al interior de su comunidad, explicó el supervisor de la zona escolar 602 de educación indígena en Teziutlán, Damián Ramos Cruz.

“Es un tema que se está llevando a cabo a nivel nacional y en el estado de Puebla, en particular, en la re-



gión de Teziutlán, estamos muy atentos, cumpliendo con todos los requerimientos que la SEP nos instruye; estamos organizando temas de gran interés que tiene que ver con el inicio del ciclo escolar”, expresó Damián Ramos Cruz.

El programa de mejora continua se traza de manera anual, pero en este año se trabaja en la gestión de los aprendizajes, el cómo intervienen los padres de familia en lo que les corresponde en el apoyo de sus hijos para la educación, los

apoyos que aportan las autoridades educativas y los materiales que les proporcionan para la enseñanza.

“Estamos satisfechos y casi por terminar el consejo técnico, los maestros tienen un programa que le llaman analítico; están analizando los contenidos nacionales que se llaman programas sintéticos, lo transitaron en un programa analítico donde ya contextualizaron contenidos y situaciones de aprendizaje para los alumnos; esto es con lo que vamos a iniciar



trabajando en cada una de las 18 escuelas de esta zona escolar”, dijo el supervisor.

Damián Ramos Cruz, resaltó que lo primordial para este nuevo ciclo escolar, es que los profesores tengan un mayor acercamiento con los padres de familia y con los alumnos, para saber sus inquietudes o dudas, destinando mayor tiempo a su quehacer en la enseñanza, dentro y fuera de la institución educativa.

El supervisor de la zona escolar 602 de educación indígena con cabecera en

Teziutlán, dijo que en su visita en los diversos consejos técnicos que se tienen en las instituciones educativas, les pide a los profesores que apliquen creatividad y entusiasmo, pero principalmente, aplicar la voluntad de dedicar tiempo a lo que les corresponde, en este caso a la enseñanza; también hace el llamado a los padres de familia para que los apoyen y los alumnos sean puntuales, además que cuenten con los materiales necesarios.

LOS PASTELES VERDES

17

DE SEPTIEMBRE DE 2025

21:00 HORAS

EVENTO DE PAGA

TLATLAUQUITEPEC, PUEBLA. CENTRO DE CONVENCIONES "JOAQUIN M. LARA"

México PUEBLA EL LATIDO DE MÉXICO Tlatlauquitepec 2024-2027 DIF Tlatlauquitepec un mundo compartido FERIA 2025

Kampa yoli wan mochiwa in toltekayotl

FORMA PARTE DE LA

Feria del Xole

2025

del 05 al 07 de Septiembre

Chignautla, Puebla, México

+ Información al (+52) 231 158 30 16

FERIA DEL XOLE CHIGNAUTLA



Festejo del Día del Abuelo en Zacapoaxtla, lleno de alegría y emoción

• LA ESTANCIA DE DÍA “CORAZÓN JOVEN” ES UN ESPACIO DONDE LAS Y LOS ABUELOS PUEDEN CONVIVIR, COMPARTIR EXPERIENCIAS Y DISFRUTAR DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

ZACAPOAXTLA, PUE.-

El Presidente Municipal de Zacapoaxtla, Margarito Rojas Parra, participó en el festejo del Día del Abuelo en la Estancia de Día “Corazón Joven”, un evento lleno de risas, música y baile. La celebración contó con la presencia de la Presidenta del DIF Zacapoaxtla, Ariana López Guerrero, y Regidoras del Ayuntamiento, quienes se unieron a la diversión y la emoción del festejo.



La Estancia de Día “Corazón Joven” es un espacio donde las y los abuelos pueden convivir, compartir experiencias y disfrutar de actividades recreativas. El festejo del Día del Abuelo es una oportunidad para reconocer y celebrar la impor-

tancia de las y los abuelos en la sociedad.

El Presidente Municipal Margarito Rojas Parra y la Presidenta del DIF Zacapoaxtla, Ariana López Guerrero, se unieron a la celebración y participaron en la coronación de la Reina y Princesas



2025. La presencia de las autoridades municipales demuestra el compromiso del gobierno con la comunidad y su interés en promover la inclusión y el bienestar de todas las personas.

La celebración del Día del Abuelo en Zacapoaxtla es un

ejemplo de la importancia de reconocer y valorar a las personas mayores en nuestra sociedad. El gobierno municipal y la Estancia de Día “Corazón Joven” trabajan juntos para promover la inclusión y el bienestar de las y los abuelos en la comunidad.



TENAMPULCO, PUE.-

En un paso más hacia el fortalecimiento del campo poblano, 30 mujeres de Tenampulco, agrupadas en cinco equipos, recibieron equipo y herramientas que les permitirán mejorar sus actividades productivas, aumentar su rendimiento y dignificar sus condiciones de trabajo.

El apoyo se concretó gracias a un esfuerzo conjunto entre la Secretaría de Desarrollo Rural del Estado y el delegado de SADR en Teziutlán, con el respaldo del Gobernador Alejandro Armenta, quien impulsa acciones concretas para que las familias del campo tengan mejores oportunidades.

“Este apoyo no solo es equipo; es una inversión en nuestro futuro y en el bienestar de nuestras familias”, expresó una de las beneficiarias, reflejando el impacto directo que estas acciones tienen en la comunidad.

El Ayuntamiento de Tenampulco, encabezado por Juan Carlos Escalona Pérez, reafirma su compromiso de trabajar de la mano con el Gobierno del Estado para que más familias puedan crecer y prosperar, consolidando así un municipio más fuerte, justo y productivo.

Mujeres de Tenampulco fortalecen su futuro con apoyo productivo

• FÉMINAS RECIBIERON EQUIPO Y HERRAMIENTAS QUE LES PERMITIRÁN MEJORAR SUS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS



Con estos programas, Tenampulco apuesta por el talento y esfuerzo de sus mujeres, construyendo un camino hacia un futuro más próspero y lleno de oportunidades.



DR.
Alejandro Flores Calixto
RADIOLOGO CERTIFICADO

Tomografía a precio Especial \$2,500
ESTUDIO SIMPLE

Servicios

- Ultrasonido
- Tomografía
- Biopsias

CONTACTANOS EN:

Calle Agustín Melgar No. 11
Bo. De Ahuateno
Dos cuadas abajo de Aurrera

231 312 49 92 CONSULTORIO

231 108 47 32 URGENCIAS

PRESENTAN EN CONGRESO

Propuesta para fomentar ciberseguridad en escuelas

- SE PRETENDE CAPACITAR A LA COMUNIDAD ESCOLAR EN EL USO SEGURO Y RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN
- EN LA SESIÓN DE LA COMISIÓN PERMANENTE SE PRESENTARON INICIATIVAS EN MATERIA DE SALUD, EDUCACIÓN, DERECHOS HUMANOS Y GOBERNACIÓN

PUEBLA, PUE. -

Durante la sesión de la Comisión Permanente del Congreso del Estado, la diputada Delfina Pozos Vergara presentó una iniciativa para reformar y adicionar diversas disposiciones de la Ley de Educación. Su objetivo es establecer la capacitación en ciberseguridad educativa para estudiantes, docentes, madres y padres de familia, con el fin de promover el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y el aprendizaje digital en el proceso educativo. La propuesta legislativa busca promover acciones de capacitación para garantizar que las herramientas digitales sean seguras y



confiables, al permitir que los usuarios tomen decisiones responsables en el espacio digital y eviten riesgos como el malware, el phishing o el robo de identidad.

La iniciativa fue turnada a la Comisión de Educación para su estudio correspondiente.

Asimismo, la diputada María Soledad Amieva Zamora presentó una iniciativa de reforma a la Ley Estatal de Salud, con la finalidad de fortalecer el acceso a los servicios de salud mental para niñas, niños y adolescentes.

La propuesta legislativa, que propone reformar los artículos 67 y 69 de la Ley Estatal de Salud, fue dirigida a la Comisión de Salud para su análisis y dictaminación

correspondiente.

Por su parte, el diputado Julio Miguel Huerta Gómez presentó una iniciativa para reformar y adicionar un segundo y tercer párrafo al artículo 5 del Decreto que crea el Organismo Público Descentralizado denominado “Corporación Auxiliar de Policía de Protección Ciudadana”. El objetivo es establecer el derecho a la atención médica del personal que conforma la corporación, incluyendo, además, a sus ascendientes y descendientes en primer grado en línea recta, ya sea por consanguinidad o afinidad.

La iniciativa pretende reformar y adicionar un segundo y tercer párrafo al artículo 5 del Decreto que crea el Organismo Público Descentralizado denominado “Corporación Auxiliar de Policía de Protección Ciudadana”.

Para su estudio, la iniciativa fue turnada a la Comisión de Gobernación y Puntos Constitucionales.

De igual manera, la diputada Celia Bonaga Ruiz presentó un punto de acuerdo para exhortar a la Secretaría de Educación

Pública del Estado a que, en el ámbito de sus atribuciones, realice las acciones necesarias y prevea los recursos suficientes que permitan garantizar que los planteles de educación básica y media superior cuenten y mantengan, de manera permanente, instalaciones sanitarias dignas y seguras.

Para su análisis, el exhorto fue dirigido a la Comisión de Educación.

Durante la sesión de la Comisión Permanente también se presentaron las siguientes propuestas legislativas:

-Iniciativa de la diputada Ana Lilia Tepole Armenta para reformar y adicionar diversas disposiciones de la Ley Estatal de Salud, con la finalidad de establecer el Programa Estatal de Salud Mental Comunitaria e Itinerante. Este programa sería una estrategia permanente, gratuita y con enfoque territorial, orientado a garantizar el acceso a servicios de atención psicológica y apoyo emocional a personas, familias y comunidades en situación de vulnerabilidad o con barreras para acceder a servicios convencionales.

La iniciativa fue turnada a la Comisión de Salud para su estudio y dictaminación correspondiente.

-Iniciativa de la diputada Azucena Rosas Tapia para reformar la Ley para Prevenir y Eliminar la Discriminación del Estado de Puebla. El objetivo es considerar como discriminación la nacionalidad, raza, casta, linaje o ascendencia de una persona, cuando tenga como propósito anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos.

La propuesta legislativa, que pretende reformar los artículos 4 fracción III y el 6 Bis fracciones XXX y XXXIX de la Ley para Prevenir y Eliminar la Discriminación del Estado de Puebla, fue enviada a la Comisión de Asuntos Municipales.

-Punto de acuerdo del diputado José Luis Figueroa Cortés para exhortar al titular de la Secretaría de Salud a que amplíe los horarios de atención y mejore la calidad del servicio a través de protocolos que aseguren un trato humano, digno y profesional con perspectiva de género, en los Centros Ambulatorios para la Prevención y Atención en Sida e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) en el Estado.

El exhorto fue turnado a la Comisión de Salud.

-Punto de acuerdo del diputado Jaime Natale Uranga para exhortar a la Secretaría de Educación Pública del Gobierno del Estado de Puebla a que los materiales escolares que soliciten las escuelas para el ciclo escolar 2025-2026 se racionalicen y optimicen pensando en el cuidado del medio ambiente y la economía de las familias poblanas.

La propuesta legislativa se envió a la Comisión de Educación.

-Punto de acuerdo de la diputada Norma Estela Pimentel Méndez para exhortar a la Secretaría de Salud a que, en el ámbito de sus atribuciones, lleve a cabo de manera periódica jornadas de prevención, control y vigilancia en materia de enfermedades cardiovasculares, dirigidas a la ciudadanía del estado de Puebla, poniendo especial atención en el personal que labora en espacios de alta afluencia como gimnasios, centros comerciales, centros de reinserción social, conductores de transporte público y escuelas.

El punto de acuerdo fue dirigido a la Comisión de Salud.

-Punto de acuerdo de la diputada Esther Martínez Romano para exhortar a la Secretaría de Educación Pública del Estado a fortalecer y consolidar los canales formales de diálogo con la comunidad estudiantil garantizando sus derechos humanos. Asimismo, para que, en coordinación con las autoridades de la Escuela Normal Rural “Carmen Serdán” se revise y reforme el reglamento interno. Para su estudio, la propuesta fue turnada a la Comisión de Educación.

Dr.

Emmanuel

Cruz Méndez

Medicina General.

Porque tu Salud es Primero déjala en buenas manos.

Horario de Lunes a Viernes de 8:00 am a 8:00 pm
Sábado de 8:00 am a 4:00 pm.

Av. Juárez Edificio Santa Fe,
No. 604, Teziutlan, Pue.

Calle Juárez

Mapa

Calle Juárez

Mapa

J.C. Bonilla

A. Hidalgo

Lerdo

Horario de:
9:00 am a 11 pm

Para más información
manda un mensaje al
231-329 0100

agora.estacionamiento

CALLE MINA 204 TEZIUTLÁN CENTRO

• SEGUNDA ENTREGA PARA LA REGIÓN QUE SUMAN MÁS DE 24.8 MDP EN INVERSIÓN.
• LA SEGURIDAD EN EL CAMPO NO SIGNIFICA ÚNICAMENTE FERTILIZANTES, INSUMOS O MAQUINARIA, SIGNIFICA PAZ SOCIAL, JUSTICIA Y OPORTUNIDADES.

NOPALUCAN, PUE.-

El gobernador Alejandro Armenta visitó por segunda ocasión la región de Acatzingo para llevar a cabo la entrega número 37 de apoyos destinados al fortalecimiento del sector primario, con el objetivo de avanzar en la transformación del campo poblano.

En su primera visita a la región, se distribuyeron más de 3 mil 800 apoyos en insumos estratégicos para la producción, material genético, herramientas y sales minerales para el desarrollo pecuario y acuícola, además de implementos agrícolas en el marco del programa de modernización y tecnificación del campo. Esta acción representó una inversión superior a los 20.2 millones de pesos.

En esta nueva entrega, realizada en el municipio de Nopalucan, se destinaron

EN REGIÓN DE ACATZINGO

Gobierno estatal refuerza apoyos al campo poblano



más de 500 apoyos en beneficio de ocho municipios con alta producción de granos básicos. La inversión asciende a más de 4.6 millones de pesos, que fortalecen así las capacidades productivas de las y los agricultores y ganaderos de la región.

Las y los productores beneficiados reciben capacitaciones para optimizar el uso de los insumos entregados, como sales minerales que contribuyen al aumento de pro-

teína en el ganado o fertilizantes para mejorar el rendimiento de los cultivos, con un enfoque en sustentabilidad y aprovechamiento responsable del suelo.

La relevancia de estas acciones se refleja en los indicadores productivos del estado: Puebla ocupa el noveno lugar a nivel nacional en producción de maíz, con más de 504 mil hectáreas sembradas y más de un millón de toneladas anuales; en frijol, el octavo



lugar, con más de 40 mil hectáreas que generan más de 37 mil toneladas; y también el octavo lugar en producción de leche, con más de 472.5 mil litros al año. Estos tres rubros forman parte de los proyectos estratégicos del Plan México, por lo que se continuarán con el desarrollo en toda la entidad.

La secretaria de Desarrollo Rural, Ana Laura Altamirano, destacó que “La seguridad en el campo no significa únicamente fertilizantes, insumos

o maquinaria. Significa también paz social, justicia y oportunidades” que resalta el compromiso del gobierno estatal con un sector fundamental para la soberanía alimentaria de Puebla y del país.

Con estas acciones, el gobierno encabezado por Alejandro Armenta reafirma su respaldo a las y los productores, que reconoce al campo poblano como un motor esencial para el desarrollo económico, social y alimentario.

LÍNEA
URBANOS VERDES

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL:

CHECADORES

OPERADORES

PARA SERVICIO PÚBLICO

INFORMES

231 312 14 89

Pollos y Costillas
Mazatepec®

¡De los sabroso mucho!!

BORZANI®

Sucursal Atempan

5 Oriente No. 19

Col. Centro

Atempan, Puebla

Tel. 2313110359

Sucursal Acuaco

Carretera federal

Puebla - Teziutlán s/n

Col. Acuaco

Zaragoza, Puebla

Tel. 2333115376

Sucursal Teziutlán

Zaragoza no. 614 - a

Col. Centro

Teziutlán, Puebla.

Tel. 2313126470

LE OFRECEMOS A USTED
Y A SU FAMILIA:

• Pollo ahumado al natural

• Pollo ahumado enchilado

• Pollo ahumado encacahuatado

• Costilla ahumada encacahuatada

• Longaniza ahumada

• Carnitas y cueritos

• Chamorro en caritas
y ahumado

• Panceta

Disfrúte sus
7 deliciosos
sabores de salsas

Todas nuestras
preparaciones son de la
más alta calidad.

REFACCIONARIA Y TALLER DE RECTIFICACIÓN

EL CIGÜÑAL DE ORO

Amplio surtido en Refacciones para Motores Nacionales y de Importación.

"62 AÑOS AL SERVICIO DE USTED"





Allende No. 304, Col. Centro, Teziutlán, Pue.

231 312 0334

231 312 12 59

VIDRIERÍA MONTERREY

TODO EN CRISTAL Y ALUMINIO

CRISTAL *
TEMPLADO
PUERTAS *
VENTANAS *

* DOMOS
* CANCELES
* BARANDALES
* PORTONES



JUÁREZ 902, CENTRO, TEZIUTLÁN PUEBLA
TEL. 231 312 0315  231 113 9508

Casas en VENTA



Comunícate al
(231) 148-0072

Hermosas casas para tu familia

Se venden 2 casas en Atempan, Puebla AMUEBLADAS A PARTIR DE ENERO 2025

Terreno 102 M2
Construcción 130 M2

\$ 1,500,000.00

CARACTERÍSTICAS

 3 Habitaciones

 2 Baños

 100 m2

 Comedor

 Cocina integral

 Jardín

 Área de lavado

 Estacionamiento



Toda Construcción Atempan, Puebla

ahmlegal@gmail.com

VENTA DE LLANTAS NUEVAS EN TODAS LAS MARCAS Y MEDIDAS. ALINEACIÓN Y BALANCEO. REPARACIÓN DE FRENO Y SUSPENSIONES. MONTAJE Y DESMONTAJE DE LLANTAS. REPARACIÓN PROFESIONAL DE LLANTAS. RENOVACIÓN DE LLANTAS

LOS ESPERAMOS EN AV. MORELOS NO. 43 BARRIO DE AHUATENCÓ TEZIUTLÁN, PUE. TELÉFONO 231 31 25273



RESCATANDO VIDAS, A.C.

Centro de Rehabilitación para Alcohólicos y Drogadictos con albergue

Una Esperanza de Vida



RESCATANDO VIDAS

16 de Septiembre No. 136 Col. El Carmen (antes del panteón) Atempan Pue.

Tel. 231 116 0282 • 231 100 6844

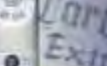
COMERCIALIZADORA Tzompantzi

PLÁSTICOS / DESECHABLES / MATERIAS PRIMAS Y MÁS

Envío con moto servicio costo extra

Nuestros servicios

Contamos con sistema de apartado



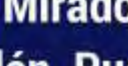
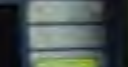
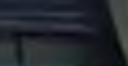
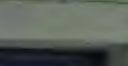
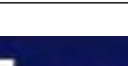
Plásticos

Desechables

Materias Primas

Poliétileno

Abarrotes



Pedidos

Xicoténcatl, No. 318, Col. Centro

231 119 52 05

@Tzomp Comer

Teziutlán, Pue

VULCANIZADORA "EL GALLO"



Calle El Pedregal, S/N junto a Gasera, Bo. de Xoloateno, Teziutlán, Pue.

231 322 36 31

JOYERÍA TEZIUTLÁN CASA

Compra y venta de monedas de oro, plata, níquel y cobre

Reparación y venta de alhajas

Centro Comercial la Perla Local No. 12 Col. Centro, Tel. 231 312 41 81 Teziutlán, Pue.

BAR El Mirador

Bebidas Nacionales.

Con la mejor compañía



Nos encontramos en El Mirador, frente a la Minera. Teziutlán, Pue.



SERVICIO A DOMICILIO
231 31 23 755 o al 231 111 89 68
PREGUNTA CON LOS MEJORES

GRAN VARIEDAD DE:

• Accesorios	• Vacunas	• Alimento para tus mascotas
• Ropa	• Consultas	• Asesoría por expertos en el cuidado de tus mascotas
• Correos	• Desparasitaciones	
• Estética Canina	• Odontología Canina.	

Visítanos en Calle Lerdo No. 511 Col. Centro, Teziutlán, Pue.

Matriz Teziutlan



ACEROS Y MATERIALES RC
S.A DE C.V

Sucursales

• Mtz de la Torre • Misantla • Jalacingo
• Rojo Gómez • Zacapoaxtla • Atempan
• Zaragoza • Ahuateno, Tez. • Perote
• Hueytamalco

Tel. 231 313 3170

Taquería



Guadalupe Victoria esq. Vicente Guerrero
s/n 73800 Teziutlán, Puebla, Mexico
¡COTIZACIONES! 231 129 3099



Centro Botanero

El Tigre



Domicilio: Lerdo S/N, Bo. La Gloria.
Horarios de 9 a 10: 00 pm



Dra. Nora Celis López
— MEDICA CIRUJANA Y PARTERA —
Diplomado en Colposcopia y enfermedades de la mamá
CED. PROF. 6392340



- Estudio de Colposcopia
- Estudio de Papanicolaou
- Tratamiento de Quistes y Miomas
- Sangrados Anormales
- Atención de Partos y Cesáreas
- Electrocirugía Cervical
- Enfermedades Propias de la Mujer
- Detección y Tratamiento del Virus del Papiloma Humano y Lesiones Precursoras del Cáncer Cérvico-Uterino.

EDIFICIO SANTA ELENA
Av. Juárez No. 505, 2do. Piso, (frente a la calesa) Col. Centro, Teziutlán, Pue.

LUNES A VIERNES: DE 11:00 A.M. A 3:00 P.M. Y DE 4:00 A 6:30 P.M.
SABADOS: PREVIA CITA URGENCIAS: 231 107 05 67

GLITTER

VISTIENDO TUS SUEÑOS

Vestidos y trajes para toda Ceremonia

NUEVA SUCURSAL

Av. Benito Juárez 810, Col. Centro, Teziutlán Pue (Edificio Galería Martínez Herrejón)

2311509839 Allende 501 esquina de Zaragoza
contra esquina de la terminal de los ADO

2311509840 Centro comercial los portales
locales 109-111-158 y 159

2312329964 Centro Comercial Benito Juárez local 8

glitterteziutlan
glitterteziutlan
glitter_boutiqueteziutlan

Horarios de atención:
Lunes a sábados 9:30 am. a 8:30 pm.
Domingo 9:30 am a 7:30 pm.



VENDO NAVE
3300 metros
Ideal para maquila y / o bodega con todos los servicios y entrada de trailer.
Terreno de 4,000 Mtrs 2. Rústico

2217861569

Carretera Federal Chignautla Sección 3



Casa de Huespedes

Los Cisnes

Contamos con todos los servicios e internet
SERVICIO LAS 24 HORAS DE LUNES A DOMINGO

Cel. 231 145 3360

JUÁREZ #1430 ALTURA CON ALDAMA



TECHNOLABS

SERVICIO DE LABORATORIO

- ✔ CITOMETRÍA HEMÁTICA COMPLETA
- ✔ QUÍMICA SANGUÍNEA COMPLETA
- ✔ UROANÁLISIS
- ✔ ANÁLISIS DE HECES
- ✔ PRUEBAS COVID
- ✔ PRUEBAS DE EMBARAZO

PRECISIÓN Y CONFIANZA EN CADA RESULTADO

PROMOCIONES

Paquete prenatal (BHC, QSC, EGO, VIH, VDRL, TP-TPT, GRUPO Y RH) **\$900**

Perfil de Hepatitis (A, B y C) **\$600**

PSA TOTAL **\$250**

231 176 20 47

CALLE V. LOMBARDO TOLEDANO BARRIO DE AHUATENO, TEZIUTLÁN

Technolabsteziutlan@gmail.com

Technolabs Teziutlan

O	D	R	O	S	C	E	D	I	Q	U	E
A	T	E	R	T	A	R	R	T	O	P	O
R	A	N	O	I	C	R	O	P	O	R	P
O	N	A	J	E	L	S	T	R	A	O	A
T	Z	C	A	M	A	I	E	S	D	C	E
O	N	I	L	R	Z	A	P	A	T	E	O
A	B	M	U	R	R	A	E	S	E	D	L
G	N	I	D	S	R	M	M	N	I	E	N
O	E	E	A	R	I	A	A	U	I	N	A
T	E	N	L	R	O	N	C	R	G	C	O
A	T	T	T	E	O	G	E	N	T	I	L
R	O	O	A	E	M	A	A	A	E	A	R

PALABRAS VARIAS

ACNE	GENTIL	RENACIMIENTO
ACTA	LEJANO	RIEL
AGOTAR	LINO	ROTO
ALTA	MANGA	RUMBA
ALUD	MELENA	SINO
ATEO	MUGIR	SORDO
DESEAR	OREAR	SUIZO
DIQUE	OSAR	TOPO
DROGA	PODA	TRAS
EMIR	PROCEDENCIA	TRETA
ENANO	PROPORCIONAR	URNA
GENTE	RASPAR	ZAPATEO

- SOPAS DE LETRAS -

R	O	F	D	E	S	F	O	N	D	A	R
R	A	D	S	A	V	O	L	U	B	L	E
E	A	M	A	A	B	E	J	O	R	R	O
L	T	T	I	S	L	A	M	O	G	R	O
O	A	N	N	T	A	C	L	P	V	U	R
A	V	M	A	A	I	P	O	I	A	E	I
N	Z	L	R	R	C	G	E	C	B	T	N
P	E	I	A	O	I	A	E	T	H	R	E
A	G	G	R	C	N	M	R	L	N	A	O
R	O	D	A	T	N	E	L	A	I	A	R
E	T	E	N	M	A	S	C	A	R	A	R
D	A	D	I	L	I	U	Q	N	A	R	T

PALABRAS VARIAS

ABAD	EMPATE	NORMAL
ABEJORRO	ENMASCARAR	OGRO
ALENTADOR	GOLF	PARED
ALMIRANTE	GOTA	REAL
ANTEPASADO	ILEGITIMAR	SALCOCHAR
CALVO	IMAGEN	TRANQUILIDAD
CANTAR	JOVEN	TRIZA
DEFONDAR	LIBRO	VOLUBLE

Comercial Carmelita

A nuestros clientes de Teziutlán y la región les invitamos a su gran liquidación de mercancía ofreciendo grandes descuentos en toda la tienda pensando en ti.
Artículos desde \$50.00, \$300.00, \$400.00, \$1,000 y hasta un 50% en vestidos de XV años

TODA LA TIENDA EN LIQUIDACIÓN

Te esperamos en Calle Lerdo No. 703 Col. Centro
Teziutlán, Puebla Tel. 231 109 9140

Somos la tienda más popular, con más años de tradición en Teziutlán.

Nos encontramos abajo de la ruta 1

envioexpress

BOULEVARD ÁVILA CAMACHO 2-7,
Bo. DE FRANCIA,
FRENTE A LA MINERA ÁUTLAN
TEZIUTLÁN. PUE.

LLEVAMOS
LO QUE NECESITES
ENVÍOS RÁPIDOS
Y ECONÓMICOS

CONTÁCTANOS
☎ 221 106 9015

COTIZA TU ENVÍO AQUÍ:
<https://teziutlan.envioexpress.mx>

LUNES - VIERNES 09:00 - 18:00 HRS. / SÁBADO 09:00 - 14:00 HRS.

Envíoexpress
Teziutlán

DHL FedEx estafeta ups PAQUETEXPRESS

Escuela de Enfermería

M
A
C

Manuel
Ávila
Camacho

Tienes vocación de Servicio?
y Cuidado por la Salud

Está carrera es para tí.

TÉCNICO PROFESIONAL
EN ENFERMERÍA GENERAL

DURACIÓN DE 4 AÑOS
(6 semestres de estudio
y uno de
servicio social)

Egresan con
Título y
Cédula
profesional.

INSCRIPCIONES ABIERTAS.

INFORMES

AV. 5 DE MAYO NO. 202,
TEZIUTLÁN, PUE.
231 312 5726

Yolanda Andrade confiesa que no cree vivir más de cinco años

Yolanda Andrade reapareció en redes sociales para felicitar a su amiga, la cantante Thalía, quien cumplió 54 años; Yolanda y Thalía son amigas desde que ambas eran muy jóvenes y aún no eran famosas; en esta ocasión, la conductora se sinceró sobre el tiempo que cree, le queda de vida.

A inicios de agosto, Andrade detalló que no se encontraba en su mejor momento, y aunque no precisó cuál era el diagnóstico tras estar los últimos dos años con crisis de salud, afirmó que los diagnósticos que tiene no son alentadores, pues lo que padece es degenerativo, es decir, empeora gradualmente con el tiempo.

Con dificultad para hablar, Yolanda Andrade felicitó en un video a su entrañable amiga Thalía, quien celebró su cumpleaños consentida por su esposo Tommy Mottola; Yolanda le preguntó cuántos años le gustaría vivir.

“Te adoro mi amorcito hermoso, que cumplas muchos años más, ¿como cuántos quieres?”, cuestionó Yolanda, quien señaló que la abuela de la intérprete de “Amor a la mexicana”, Eva Mange, vivió 105, por lo que dijo, era muy probable que la cantante también lograra longevidad.

Andrade, quien apareció en una cama, se sinceró al decir que ella viviría, por mucho, cinco años más y ya.

“A mí no me gustaría vivir 105, bueno, no voy a vivir 105, con trabajos voy a vivir cinco años más”, declaró.

En otro video, en el que aparece bailando ayudada de una silla, Andrade, de 53 años, le dedica un emotivo mensaje a su amiga, quien dice, nunca la ha abandonado en su enfermedad:

“Feliz Cumpleaños a mi hermosa Thalía por tantos momentos que nos unen y como tú dices, de la mano de Dios. Más de la mitad de nuestras vidas, estamos unidas. Gracias por jamás soltarme y estar conmigo en mi enfermedad. Te Amo”, se lee.

CINEBOX

DIARIO

2D

3D

Entrada General

\$55.00

\$65.00

MIÉRCOLES

Entrada General

\$40.00

Clasif.	Película	Diario
B / DOB	¿Y DÓNDE ESTÁ EL POLICÍA?	14:10
B / DOB	JURASSIC WORLD RENACE	17:50
C / DOB	LA HORA DE LA DESAPARICIÓN	16:00 20:20
B / DOB	LOS 4 FANTÁSTICOS PRIMEROS PASOS	18:20 20:40
A / DOB	LOS TIPOS MALOS 2	15:15 17:15
B / DOB	MASCOTAS AL RESCATE	14:20 16:20
A / DOB	MIRREYES VS GODÍNEZ LAS VEGAS	21:10
A / DOB	OTRO VIERNES DE LOCOS	15:45 18:10 20:30
A / DOB	PITUFOS	13:45
B15 / DOB	ESCAPA EXPLOSIVO PREMIER	19:00 19:15
B / DOB	SUPERMAN	14:50

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

cinebox.mx

CARTELERA DEL 27 DE AGOSTO DE 2025

Los Horóscopos

ARIES

Viejas tensiones con un ser amado podrían volver a aparecer, especialmente en el vínculo con hijos o amores pasados. No es retroceso: esta vez podrás ir más allá de las apariencias y abrir la puerta a una conexión emocional más honesta, profunda y reparadora.

TAURO

Si estás en pareja, buscarás el equilibrio tras algunas tormentas emocionales. Enfócate en lo que los une y dale al tiempo su rol sanador. Si estás soltero, un encuentro inesperado con alguien del pasado podría reavivar sentimientos que creías superados.

GEMINIS

Es tiempo de encarar ciertos asuntos laborales que vienen tensionando tu rutina. Evita ceder por demás para no desdibujarte. El cielo hoy te empuja a mejorar tu día a día con estrategias más eficaces, aunque eso implique revisar dinámicas que resultan inútiles

CÁNCER

La Luna potencia tu necesidad de expresarte, pero cuidado con buscar validación desde el ego. No exageres tu protagonismo: el verdadero poder está en reconocer tu valor sin necesidad de probarlo. Cultiva tu autenticidad, porque ahí florece tu magnetismo más genuino.

LEO

Tu magnetismo es innegable, pero no todo se trata de vanidad. Si pones toda tu atención en destacar, podrías pasar por alto gestos importantes con tus familiares. Hoy es un buen momento para acercarte a los tuyos sin necesidad de brillar: basta con estar.

VIRGO

Será importante que pongas en palabras lo que te pasa. El anhelo de lo que no fue podría teñir tus conversaciones si no te anclas en el presente. Practica una comunicación con inteligencia emocional, capaz de tender puentes sin perderte en lo que ya quedó atrás

LIBRA

Podrían surgir gastos imprevistos, sobre todo si intentas seguir el ritmo de personas con gustos más elevados que los tuyos. Evita comprometer tu estabilidad por aparentar. Es un día para observar con atención tus movimientos financieros y no ceder a presiones externas.

ESCORPIO

La Luna en tu signo te ofrece la posibilidad de comenzar una etapa con energías renovadas. Estarás más abierto, generoso y menos a la defensiva. Este cambio interno no solo te ayudará a crecer, sino que también te permitirá inspirar a otros.

SAGITARIO

Resérvate un momento de introspección, sin exponerte por demás, para permitir que tus emociones se acomoden. Tendrás una gran capacidad para convertir el dolor en fortaleza, y ese será tu verdadero acto de poder. Tu intuición estará activa y puede manifestarse en sueños.

CAPRICORNIO

Recuperar el lazo con tu círculo social será clave para reconectar con emociones que habías dejado de lado. Tu mundo necesita una dosis de complicidad y colaboración. Al participar en encuentros o proyectos compartidos, tu vida adquirirá una nueva dimensión afectiva.

ACUARIO

Se activan tus objetivos profesionales y tu trabajo se verá más exigido. Pero todo ese esfuerzo sostenido dará frutos: se notará tu experiencia y tu compromiso. Lo que vienes construyendo con constancia empezará a consolidarse. Confía en tu recorrido: vas por buen camino.

PISCIS

Alguien abrirá una puerta que marcará una mejora concreta en tu vida. Este presente que recibes es también una señal: te lo ganaste. Además, vas a tener la oportunidad de devolver ese gesto, acompañando con generosidad a alguien que amas profundamente.

Técnicas de ejercicio y relajación para un embarazo y posparto saludables

El embarazo trae consigo transformaciones físicas, emocionales y sociales intensas. Muchas mujeres buscan maneras de sentirse mejor preparadas y en control. Especialmente para el parto y el posnatal. En este camino, el ejercicio seguro y técnicas de relajación ayudan a disminuir la ansiedad y preparar el cuerpo.

Aquí te dejamos algunos consejos prácticos y que puedes incorporar en tu día a día.

Por qué importa moverse y relajarse

Hoy sabemos que las recomendaciones antiguas de reposo absoluto quedaron atrás. Moverse con seguridad durante el embarazo sabemos que tiene beneficios claros. Especialmente en la salud cardiovascular, la hipertensión gestacional, y al bebé.

Asu vez, prácticas mente-cuerpo como el yoga y el mindfulness disminuyen estrés y síntomas depresivos. Muy relevantes, ya que el embarazo conlleva mayor vulnerabilidad emocional. Estas intervenciones combinadas protegen la salud física mental de la madre y del bebé.

Puedes revisar más sobre el cuerpo y salud durante el embarazo.

Consejos profesionales de seguridad

- Si tu embarazo es sano, la recomendación general es 150 minutos semanales de actividad moderada (p. ej. 30 min la mayoría de los días). Es decir, que puedes mantener una conversación mientras lo practicas.
- Evita actividades con riesgo de caída o trauma abdominal (contacto, equitación, esquí, buceo).
- Tras el parto, espera la revisión médica (normalmente 6–8 semanas) antes de retomar ejercicios intensos. Eso sí, camina desde el primer día.
- Si sientes dolor, sangrado, mareos o contracciones regulares, debes detenerte y consultar.



Consejos prácticos y realistas

- Planifica sesiones cortas y regulares (10–30 min): es más fácil mantener coherencia.
- Busca profesionales especializados (fisioterapia pélvica, yoga prenatal, instructores con experiencia obstétrica).
- Consulta con tus profesionales de la salud antes de iniciar o cambiar rutinas. Especialmente si estás bajo tratamiento médico o tu embarazo tiene complicaciones.
- Prioriza descanso y nutrición: el ejercicio acompañe, no sustituya al cuidado holístico.

Técnicas de ejercicio para embarazo y posparto

Aeróbicos suaves

Caminar, nadar o usar bicicleta estática ayudan a mantener el ánimo y la circulación. Son ideales para mejorar la resistencia sin cargar demasiado el cuerpo. Repítelo 3-5 veces por semana durante media hora.

Fortalecimiento leve

Usar bandas elásticas o el peso corporal mantiene la fuerza necesaria para el parto. Ejercicios como sentadillas parciales o puentes son muy efectivos.

Ejercicios de suelo pélvico

Los famosos Kegels fortalecen el piso pélvico. Claves para la continencia y el trabajo de parto. Aquí, la regularidad marca la diferencia. Revisa estos artículos para profundizar.

Movilidad y ejercicios de “preparación al parto”

- Sentadillas y apertura de caderas. Mejoran la posición del bebé y la amplitud pélvica.
- Balanceo sobre fitball (bolas de plástico grandes). Rock pélvico y círculos para aliviar lumbalgias y favorecer descenso fetal.
- Pelvic tilts (gato/vaca): alivian la espalda y fortalecen abdominales profundos.

Ejercicio en agua (hidroterapia)

El agua reduce el impacto articular y permite

trabajar por más tiempo. Incluso puede acortar la duración del parto.

Técnicas de relajación y manejo del dolor

Respiración consciente

Practica respiraciones lentas y profundas. Un ejemplo: inspira contando 4, retenes 1–2 (si es comfortable) contando 5–6, exhalas contando 7–9. Este tipo de respiración activa el sistema parasimpático. Es decir, baja ritmo cardíaco y ansiedad. Por lo que se puede transformar en una gran herramienta durante el trabajo de parto.

Yoga prenatal

Adaptando posturas, el yoga promueve flexibilidad, equilibrio y calma mental. Además, mejora la respuesta al estrés.

Mindfulness

El Mindfulness entrena la capacidad de observar sensaciones (incluido el dolor) sin juicio. Programas específicos de 8 semanas han mostrado reducción de estrés y síntomas emocionales. En el embarazo, ayuda a reducir cortisol y la ansiedad anticipatoria.

Tolerancia gradual

Ejercicios que ayudan a la mente a tener control sobre sensaciones intensas. Por ejemplo, sostener hielo con atención plena. Útil para manejar contracciones.

Preparación práctica para el parto

- Ensaya respiraciones y posiciones para las contracciones: sentada, de cuclillas apoyada, de lado.
- Practica con la birth ball (pelota de parto): balanceos, sentarte y mecerte. Favorece descenso y reduce tiempo de parto.
- Masajes perianales en últimas semanas para aumentar elasticidad. Consulta con tu matrona/obstetra y que te instruya.

Vida y Salud

TRANSPORTES

LÓPEZ

RENTA Y FLETE

DE PIPAS DE AGUA

231 313 0339

231 121 8336

231 140 3730

2 de Abril No. 102, Bo. de Xoloco,

Col. La Cofradía, Teziutlán, Pue.



¡COMPRA Y VENTA DE CERDOS!

 231 119 19 09

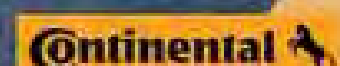
CARRETERA FEDERAL A PEROTE, PARADA LAS COLES
SAN JUAN XIUTETELCO



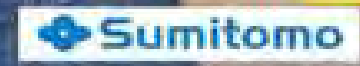
LLANTAS "CARREON"

PARA TODO VEHICULO, PARA TODO PRESUPUESTO









 231 313 4812

 231 109 4151

 Carretera Federal Teziutlan a Zaraoza -6A, fte a minera autlan





Volcadura en la Perote-Los Altos deja un conductor muerto

PEROTE, VER.-

La tarde del jueves se registró un accidente en la carretera Perote-Los Altos, a la altura del tramo conocido como “La Cuesta”.

De acuerdo con los primeros reportes, una tolva de concreto perteneciente a la

empresa RENPRO perdió el control y volcó a un costado de la carpeta asfáltica.

Al lugar acudieron paramédicos de Ambulancias Aries Perote Oficial, quienes confirmaron el fallecimiento del conductor de la unidad. La víctima fue identificada como Cristian, de 29 años de edad, con domicilio en San Juan

Xiutetelco.

Elementos de la Policía Municipal acordonaron la zona y dieron aviso a Servicios Periciales, quienes realizaron las diligencias correspondientes y el levantamiento del cuerpo.

El percance dejó pérdidas materiales y el deceso del operador, sin que se reportaran más personas lesionadas.



FR

Funerales

J. Rodríguez

Servicios Funerarios Completos

24 ANIVERSARIO

LE OFRECE LOS SERVICIOS DE

Ataúd de todo tipo:
Finos, Semifinos,
Económicos y de Cedro
(DE ACUERDO A SU PRESUPUESTO)

Previsión a Futuro

Equipos de Velación
para Domicilio,
Sillas, Mesas, Lonas,

Cruces de todo tipo y granito

Gestión de Trámites Legales

Carrozas de lujo para
cortejo fúnebre

Traslados Nacionales e
Internacionales

Servicio Post-Mortem para
Embalsamar Cuerpos.

Sistema de Crédito.

TENEMOS CONVENIOS CON
FUNERARIAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO,
PUEBLA Y PARTE DEL EXTRANJERO.

AGRADECEMOS SU PREFERENCIA
DURANTE ESTOS 24 AÑOS DE SERVICIO

Parada El Atorón
Tel. 226 318 3841
Cels. 231 326 6918 y
231 325 4524
San Juan Xiutetelco, Pue.

Calle Juan Francisco Lucas No. 128
Col. Centro C. P. 73970
Tel. 226 318 3841
Cels. 231 326 6918 y 231 325 4524
Xaltipan, San Juan Xiutetelco, Pue.

AUTOBUSES

EXAL

CONSENTIDO EN TU CAMINO

246 126 18 05

XALTIPAN TERMINAL
231 106 56 45

CHIGNAUTLA TAQUILLA
231 251 00 51

México	Puebla	México	Puebla
5:00 am	5:00 am	5:30 am	4:30 am
11:00 am	6:30 am	11:30 am	5:30 am
12:00 pm	14:00 pm	12:30 pm	7:00 am
14:30 pm		15:00 pm	14:30 pm
23:00 pm		23:30 pm	

Costos:

Chignautla -Puebla \$ 200 / Chignautla -México \$260
Redondo \$460

• LA UNIDAD QUEDÓ PARADA DEBIDO AL EXCESO DE PESO QUE TRANSPORTABA.

TEZIUTLÁN, PUE.-

La mañana de este jueves, el conductor de una unidad pesada provocó un verdadero caos vehicular en la zona de la Minera, luego de que su camión quedara varado debido al exceso de peso que transportaba.

El incidente ocurrió a escasos metros de la Central de Seguridad Pública, cuando el chofer no pudo avanzar más y la pesada unidad bloqueó la circulación, ocasionando largas filas de automovilistas molestos y un desquicio total en la vialidad.

Elementos de Vialidad Municipal acudieron de inmediato para intentar controlar la situación y dirigir el tránsito, que permanecía paralizado mientras el vehículo permanecía detenido en plena vía.

Tras varios minutos de tensión y desesperación de los conductores atrapados en el congestionamiento, arribó el servicio de grúas, que realizó las maniobras correspondientes hasta liberar el

Camión provoca caos vial en la zona de la Minera



camión y finalmente retirar la pesada unidad del lugar.

Aunque no se reportaron personas lesionadas, el percance dejó severas afectaciones a la circulación y evidenció, una vez más, los riesgos que representa el tránsito de unidades con exceso de carga en calles con alto flujo vehicular.



Balean a cuentahabiente en Puebla para robarle 200 mil

• LA VÍCTIMA INTENTÓ RESISTIRSE AL ASALTO, POR LO QUE LOS AGRESORES LE DISPARARON EN AL MENOS SEIS OCASIONES

PUEBLA, PUE.-

Un hombre fue asaltado y lesionado con disparos de arma de fuego, luego de ser despojado de 200 mil pesos que había retirado de una sucursal bancaria.

El ataque ocurrió sobre la Recta a Cholula, a la altura del retorno de la UD-LAP, en San Andrés Cholula, la tarde de este jueves.

De acuerdo con los reportes, la víctima retiró el dinero en una sucursal ubicada en la colonia La Paz y posteriormente se dirigió a un lote de vehículos en la zona de Villas Magnolias. En ese

lugar, sujetos que presuntamente ya lo seguían descendieron de un vehículo, lo amenazaron con un arma de fuego y obligaron a entregar el dinero.

La víctima intentó resistirse al asalto, por lo que los hampones le dispararon en al menos seis ocasiones. Tras la agresión, tomaron el dinero y huyeron en un vehículo tipo Tsuru con dirección al Periférico Ecológico.

Paramédicos de San Andrés Cholula acudieron al sitio y brindaron atención médica al hombre, quien fue trasladado a un hospital.

Elementos de seguridad de los tres órdenes de gobierno implementaron un operativo en la zona.

Hasta el cierre de esta información, las autoridades mantenían presencia en el lugar para recabar indicios e iniciar las investigaciones correspondientes.





¡LAS MEJORES MARCAS!

EN LA COMPRA DE SUS LLANTAS EL MONTAJE, BALANCEO Y VALVULAS SIN COSTO.

CONTAMOS CON LÍNEA ECONÓMICA EN VARIAS MARCAS Y MEDIDAS

Renovamos sus llantas con la mejor marca y proceso.

Preq- Galgo

LLANTAS 11 R22.5 Y 11 R24.5 EN 16 Y 18 CAPAS

PARA SU CAMIÓN, TRAILER Y/O AUTOBUS.

Firestone **BRIDGESTONE** **GOODYEAR**

Continental **MICHELIN** **BFGoodrich**

Aceptamos tarjetas de débito, crédito

Miguel Hidalgo No.405,
Col. El Progreso,
San Juan Xiutetelco, Pue

Contactanos
231 116 22 61



• LOS PARAMÉDICOS ATENDIERON A LOS PASAJEROS DE LAS UNIDADES INVOLUCRADAS, ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRAN TRES MUJERES Y DOS VARONES.

TEZIUTLÁN, PUE.-

Cinco lesionados deja choque de Taxis

Cinco lesionados e importantes daños materiales fue el saldo que dejó un choque frontal entre dos taxis colectivos que cubren la ruta Teziutlán-Xiutetelco. El aparatoso accidente ocurrió esta tarde, sobre la carretera Nacional Teziutlán-Perote, a la altura del paso a desnivel por el que se ingresa al Arco Sur, cuando el conductor del Nissan March invadió carril contrario de circulación e impactó al Nissan Tsuru. Al lugar arribaron inmediatamente elementos de Vialidad Municipal y de Protección Civil de Teziutlán, bajo el mando de Miguel Castillo y Alejandro Luna, respectivamente. Ahí, los paramédicos de la segunda corporación atendieron a los pasajeros de las unidades involucradas, entre los que se encuentran

tres mujeres y dos varones. Las y los lesionados son: María Elena “N”, Eduardo Mendoza “N”, Ángel Ascención “N”, María del Socorro “N” y Leticia Sánchez “N”, cuyas edades oscilan entre los 15 y 63 años de edad. Todos sufrieron lesiones menores, según se informó en el lugar de los hechos. Luego de valorarlos fueron trasladados a un hospital particular de la ciudad de Teziutlán. Elementos de Seguridad Pública también se sumaron a las labores de auxilio y abanderamiento de la zona para evitar un hecho vial más. Los vehículos involucrados son de la marca Nissan, líneas Tsuru y March, que resultaron con severas afectaciones. Ambos fueron trasladados al corralón oficial.



UNIDAD MEDICA Santa Marina

OFRECE PAQUETES DE MATERNIDAD EN HABITACIÓN PRIVADA Y CONFORTABLE.

PAQUETES DE:
CIRUGÍA POR LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA GENERAL
CIRUGÍA GINECOLÓGICA

DIARIO DE TEZIUTLAN

Teziutlán Centro

Hotel Blue City

Maquila Gicsa

Aire Libre

Estamos a 500 Mts. Antes de Llegar a San Juan Acateno

Av. Hidalgo

Av. Morelos

Catedral

Bodega Aurrera

Parque San Diego

UNIDAD MEDICA Santa Marina

Calle J.R. Gavilán No. 29, San Diego a 500 Metros antes de Llegar a San Juan Acateno.

Informes a los
Tels.231 311 31 35 – 231 107 59 74

TURBO LLANTAS DE TEZIUTLÁN

CONTAMOS CON :

• ALINEACION • BALANCEO • SUSPENSION • FRENOS Y LLANTAS AL MEJOR PRECIO

EN LA COMPRA DE 4 LLANTAS GRATIS

MONTAJE, VÁLVULAS, BALANCEO Y ALINEACIÓN POR COMPUTADORA

Sumitomo

GOODYEAR

MICHELIN

MAXTREK

Firestone

VERNEL

231-141-27-58

231-688-11-25

CARRETERA A PEROTE #15 FRENTE A LA DULCERÍA

BARRIO DE XOLOCO

AMBULANCIA

AMBUL

TEZIUTLAN

BOMBEROS

CINCO LESIONADOS

DEJA CHOQUE DE TAXIS

Los paramédicos atendieron a los pasajeros de las unidades involucradas, entre los que se encuentran tres mujeres y dos varones.

INF. PÁG. 19

CFQ

442 25 30110

Camión

provoca

caos vial en

la zona de

la Minera

LA UNIDAD QUEDÓ PARADA DEBIDO AL EXCESO DE PESO QUE TRANSPORTABA.

INF. PÁG. 18

Berel

PINTURAS BEREL TEZIUTLAN

Berelex Green

Serie 2300

Acrílica - Mate

Beneficios

• ¡Ahora purifica el aire en interiores!

• Anti-viral, anti-bacterial y anti-hongos

• Sin olor

Berelex Green

Pintura 100% Acrílica

Purifica el aire

Ecología

Anti-Viral y Anti-Bacterial

Cubeta

152 m²

Galón

32 m²

Litro

8 m²

Pinta con Confianza Pinta con Berel

SUCURSAL AHUATENO

Bo. AHUATENO FRENTE A BODEGA AURRERA AV. MORELOS

TEL. 231-312-0094

231-143-2104

SUCURSAL CENTRO MATRIZ

JUAN CORDERO 300 A BO. DE SANTA JUANITA

TEL. 231 313 65 70

231 108 1080