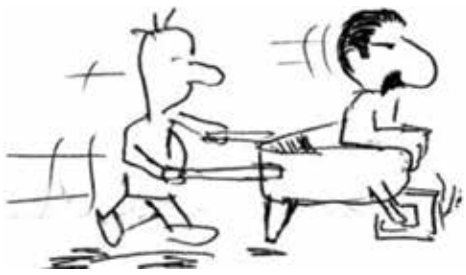
expresión

$8.00

Año 23 No. 195 El Limón, El Grullo. El Acontecer Local Mar. Abr. 2018



No te llevo, ¡ya te traigo! ...

La k-rretilla

LA ARENA EN PELIGRO DE EXTINCIÓN, PURAS DE CAL

Peones: voluntarios de media cuchara, no asalariados
Tres tristes tigres... Espacio de participación ciudadana

No. 04 Época II Retomado en el 23 Aniversario de Expresión Desde Agosto de 1994 Abr. 2018

Un espacio participativo ciudadano de expresiones: voluntarias, ingeniosas, humorísticas, sarcásticas y de enojo responsable. Tomado como principio terapéutico, individual y social. Se salvaguarda la identidad de él o los artistas si así se desea. Bienvenidos ARTISTAS creativos, amigos todos.

Anden o corredor del Mercado Municipal, un tema peliagudo para los candidatos municipales por varias razones: Situación legal solucionada, Indiscutible falta de orden en todos los aspectos del perenne tianguis, Inexistencia o desconocimiento de proyectos viables, Instalaciones provisionales permanentes e Insuficiencia del mismo, presentando desbordamientos tianguistas no de tango al Jardín Ramón Corona.

2018 Año de las Aves... y también de Hidalgo... » pg. 2

Como te veo me miré; como me ves ¿te mirarás? » pg. 3

Yo, ¿Saludable?
julieta rosas » pg. 3

El respeto al derecho ajeno, es la paz » pg. 2

¡Y llegaron los guamúchiles¡
julieta rosas » pg. 6

Peña Nieto Y ...El Voto Útil
gilberto uribe gaytan » pg. 6

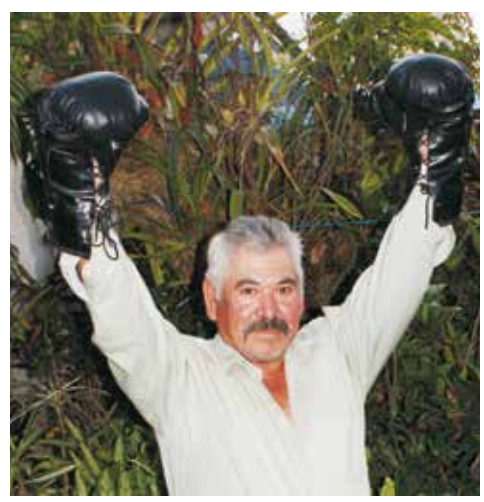
Casta de Campeones

Hijo de tigre, pintito

Leonel Michel Velasco

Efraín Valle Santana, Hijo mayor de **María Elva Santana Rodríguez y Abraham Valle Zárate,** apodado "El Costeño", quien fuera el campeón regional de ciclismo en el año 1958, ganando el primer lugar en las tres etapas de la carrera ciclista de Cihuatlán a Autlán, Jalisco.

Efraín, hijo de Abraham, quien con tan solo 14 años se inició en el deporte de los golpes, peleando en los barrios y comunidades de El Grullo, así como en El Limón y La Ciénega, pronto su fama corrió por la región, al punto de que bajaban de la sierra y poblaciones vecinas a retarlo.



El Psicodélico Valle mostrando sus guantes de invicto

» pg. 4

Tu vida no la escribes con palabras.
La escribes con acciones.
Lo que piensas
no es importante.
Lo único importante
es lo que haces.

Un Monstro Viene a Verme
Patrick Ness

DIRECTORIO

ex presión

DIRECTOR
Leonel Michel Velasco

MERCADOTECNIA
Fernando W. Michel Gómez

CARTONISTAS
Mariano Michel Contreras

FOTOGRAFÍA
Teresa y Leonel Michel Velasco

PUBLICIDAD Y VENTAS
Gabriela Gómez Figueroa

CORRESPONSALES:
*** En GDL:** *Jorge A. Gómez Michel*
***Tijuana:** *José López Rodríguez*
**EUA: Vacante*

SE EXPRESAN
Ma. del Pilar Michel Velasco
Julieta Rosas
Gilbero Uribe Gaytan
Leonel Michel Velasco.
Lourdes Romero

ENVÍE SUS PARTICIPACIONES:
Niños Héroes # 96-B El Grullo, Jal.
C.P. 48740 Tel.: 01 (321) 387 45 38
Cel.: (321) 105 07 55
Correo-e: *expresamigo@hotmail.com*
Correo-e: *expresion@elgrullo.com.mx*

Si desea en su correo-e, esta edición !Contáctenos! Se lo enviamos.

NOS ENCUENTRA EN:
www.elgrullo.com.mx
Es vida e información de participaciones regionales/ UNIDOS en apoyo a Instituciones de Servicio social no Lucrativas/ Reg. en trámite. Publicación Mensual.

"Los artículos publicados no reflejan el sentir ni el criterio de Él presión; son responsabilidad del autor, en libre Expresión".

No se regresan los originales aunque éstos no hayan sido publicados. Nuestro interés de servirle es prioritario, se aceptan sugerencias. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación por cualquier medio sin la autorización del autor, excepto para usos pedagógicos o familiares, con la cita completa de la fuente.
TIRAJE DE ESTA EDICIÓN: MIL QUNIENTOS EJEMPLARES CERTIFICADOS.

ADQUIÉRALO EN LOS ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES QUE AQUÍ SE ANUNCIAN Y EN LOS CLUBES de nuestros paisanos radicados en E.U.A., TIJUANA Y GDL y en nuestros 20 puntos de venta; si desea ser uno de ellos favor de contactarnos.

Favoreciendo a Quien nos Favorece, Use los Servicios de Nuestros Anunciantes y Diga "Lo vi en ex presión"

PERFIL EDITORIAL

2018 Añó de las Aves... y tambíen de Hidalgo...

Y sigue la fiesta: ¡Llegó la Primavera y sus días más largos, el aumento de la temperatura, con los paisajes más coloridos, los guamúchiles, los mangos, las pitayas, las ciruelas, las corrientes de viento que dan movimiento, que hacen ondular los follajes en verdes sinfonías, alternando con el alegre trinar de aves, en fin, cuatro meses de cosecha, aunado en esta ocasión con el llamado "año de Hidalgo". Junto a la primavera vienen las campañas de los políticos, tiempo plagado de promesas, de múltiples ofrecimientos, tiempo lleno de palabras "bonitas" que llegan a cautivar la mente de muchos, mensajes que intentan comprar la voluntad de la gente, gente que finalmente con su voto les dará la chamba y así vivir cómodamente del presupuesto. Desde luego que hay sus excepciones, pues de repente brota algún ciudadano que se rige bajo valores morales, con ética, con espíritu de servicio, no de servirse del puesto. Por eso, habrá que ser muy cautos, pues si dentro de cada una de las planillas identificas prietitos en el arroz (tipos sin ética) más valdrá darlos a conocer y actuar en consecuencia, pues de no hacerlo tendremos que pagar el costo de altas facturas, soportar los gobernantes que equivocadamente elegimos.

Abstenerse de cumplir con este ejercicio no es la solución, así que, esperemos que en esta ocasión el silencio no sea el que gane; habrá que votar para que tengamos un ayuntamiento de mayorías, con funcionarios públicos obligados a trabajar con pasión en beneficio de las mismas, con servidores públicos sin dádivas*, que no arrastren compromisos. Elegir a quienes sean los idóneos, a la gente capaz para cada puesto. Esta es la mejor manera para que a todos nos vaya mejor, mejor y mejor.

¿Cuáles serían tus parámetros para elegir a quienes van administrar tus impuestos? ¿Cuáles los puntos fuertes o cualidades de cada una de las planillas? ¿Por cuáles puntos débiles no votarías? ¿Por qué confiarías en ellos? ¿Qué les preguntarías? ¿Cuál consideras que es la necesidad más apremiante en tu comunidad? Por favor haznos llegar tus respuestas, de esta manera contribuirás en la elaboración de un cuestionario que dirigiremos a los contendientes de nuestro municipio, de nuestro Grullo.

A cuatro meses se inicia ¡¡¡El Verano!!! la época más húmeda y calurosa del año con sus días lluviosos, tiempo de la siembra de coamiles, el reverdecer de los cerros, el caminar hacia los arroyos, llegar hasta sus frescas y tonificantes aguas y disfrutar de un buen chapuzón en "el tigre" o "el colomo", y tiempo también de votaciones. Sí, este primero de julio de 2018, con carro completo habrá elecciones municipales, estatales y nacionales. Estrenaremos autoridades, con o sin jalón de oreja, este primero de diciembre. Recordemos que los funcionarios municipales tendrán la posibilidad de reelección, siempre y cuando hayan dado cabal cumplimiento a sus proyectos de gobierno. Sólo así lograrán su continuidad, pues de no haberlas cumplido, más nos vale NO reelegirles.

Esperemos referéndums o plebiscitos, para los mandatarios que no den el ancho. NOTA mandatario no se entienda como el que manda, sino como el que hace los mandados; los mandados del pueblo.

Lo importante es lo que el papa Francisco ha llamado el "carrerismo", es decir, la carrera personal, donde la ambición no es servir sino servirse. Probadas la mieles, después de ser Presidentes Municipales hay quien aspira a ser Diputado Estatal, luego Federal, Senador plurinominal de preferencia, y luego Presidente de la República; nada más humano, por cierto, pero lo importante en política, es la conciencia del servicio dirigida especialmente a los más vulnerables.

Nuestra nación es más importante que cualquier grupo o partido político o carrera personal. Esperemos que el año de Hidalgo, quede sólo en la historia como un buen chascarrillo y sean buenas acciones las que trasciendan en el recuerdo, NO de los súbditos, SÍ de los ciudadanos.

*Entiéndase Dádivas como el inicio de la corrupción.

El respeto al derecho ajeno, es la paz

Lourdes Romero

Son las 00.24 horas… pretendo descansar desde hace mas de dos horas, situación casi imposible al estar prácticamente forzada a escuchar música en alto volumen, en genero musical desagradable para mí y más en estos momentos que deseo dormir después de un pesado día de trabajo… mis vecinos, como si no importara la tranquilidad y descanso de los demás, como si vivieran solos en un gran terrero; festejan al por mayor olvidando que con sus risas, conversaciones con palabras altisonantes y música (si así se le puede llamar) molestan y le faltan el respeto a los demás. Llamo a Seguridad Pública quienes amablemente me dicen que después de las 00.00 horas, ya no se puede tener música en alto volumen para no afectar a los demás… mandaran una patrulla para ver qué pasa… espero sea pronto y que los festejados acaten las indicaciones de la autoridad. Son las 01.35, no sé si ya enviaron a alguien, pero siguen las risas, la música… ¿y nuestro derecho a descanso y tranquilidad? Somos mas familias con niños y trabajadores que solo queremos descansar… pero parece que esto no importa.

Después del desvelo involuntario, me dirijo al trabajo y me encuentro una calle cerrada, con toldo y una veintena de sillas (solas) parece ser un velorio … (no hay nadie, no se escuchan rezos) Un solitario velorio… De repente, otro vehículo al igual que yo se encuentra en el "callejón sin salida" por un velorio donde solo se encuentran por mucho 5 personas, pero el cierre de calle "es justificado" ¿por quién o para quién? ¿Y nuestro derecho a libre tránsito? Decido ir por otras calles y para sorpresa otra calle cerrada con motivo de una fiesta infantil, bueno que más puede pasar… motociclistas sin casco y en sentido contrario, etc. Creo que ya me acostumbré, lamentablemente.

En el marco de la celebración por el natalicio de Don Benito Juárez y recordando su frase "el derecho al respeto ajeno es la paz", es cuestionable que en la existencia de leyes, normas y reglamentos que regulan la convivencia y velan por los derechos de todos, no se comprende por qué no se respetan o se vigila el cumplimiento de los mismos. Recuerdo que el saludo a los mayores, el respeto a los maestros, etc. Son algunos de las actitudes o valores enseñados de nuestros padres y abuelos, pero si los padres y abuelos de hoy desconocen lo que es la cortesía, el respeto a la moral o ignoran los valores universales o son analfabetas de las reglas básicas de convivencia y con una autoridad permisible, es esperado que mas de alguna vez, mis derechos de tranquilidad, paz y libre tránsito como otros más, sigan siendo violados a la vista de la autoridad y de otros que como yo esperan algún día que se pueda pronunciar y cumplir en toda la extensión de la palabra: "el derecho al respeto ajeno es la paz".

En este sentido, la reintroducción de la reelección consecutiva no solo fortalece la democracia y amplía los derechos políticos de los ciudadanos, sino que también fortalece al Gobierno local.

Como te veo me miré; como me ves ¿te mirarás?

Leonel Michel Velasco

En la aproximación de la última etapa de la vida, la energía mengua y la experiencia acrecienta, esto ocurre, pasando los 60's. No es México el mejor país para envejecer ¿Qué se puede hacer para revertir esta realidad?

Esperar o exigir que nuestros gobiernos legislen y garanticen el bienestar de los ancianos, en base a las cuatro áreas globales básicas: 1.- seguridad salarial 2.- salud 3.- aprovechamiento de capacidades y 4.- un ambiente social favorable. Aunque se han dado pasos importantes, nuestro país ocupa el lugar 30 de 76 países solo en Latinoamérica ¡Hay mucho por hacer!

En nuestra realidad local-regional, este sector es menor al 10% de la población, y siendo un porcentaje minoritario, obviamente no resultan de interés político, para ningún partido; es verdad que en las localidades o ciudades más chicas, el porcentaje se eleva considerablemente ya que nuestras poblaciones son decrecientes, pues los jóvenes emigran en busca de oportunidades, estudio y trabajo, asimismo, los beneficios que ofrece el INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores) es más difícil que lleguen a las pequeñas plazas.

¡Ni esperar ni exigir! Soñemos con las pilas puestas y hagámoslo, está a nuestro alcance, solo se requiere una actitud mental positiva para aprovechar las capacidades y experiencias inherentes a la edad, de acuerdo a su propio desarrollo. Para ello es necesario motivarles para que continúen desarrollándose en un ambiente social favorable.

¿Qué es lo que están haciendo Chile, Uruguay, Alemania, Canadá, Suecia o Noruega, que son los países que mejor tratan a sus mayores?

¿Qué es lo que podremos hacer en nuestra localidad?

Menuda sorpresa me llevé en la última visita que realicé a la capital de nuestro Estado. Arribé en camión logrando un descuento (solo dos se ofertan por viaje) del 50%, con la credencial o tarjeta INAPAM; bajé frente a la estación del tren ligero, le abordé y de inicio estaban todos los asientos ocupados, de pronto un joven me tocó mi hombro cediéndome un asiento de color amarillo; como caballero quise cederlo a una joven dama y ella me confirmó que ese asiento era para mí; posteriormente me percaté que en los camiones urbanos de la zona metropolitana también tienen asientos amarillos… ¡vaya con esto del transporte! si se ayuda a los ancianos a mantenerse activos, ciertamente que en otros países están exentos de pago para viajar.

Propuestas viables en nuestro medio, tendientes a:

1.- Lograr que los adultos mayores se mantengan activos y sean autosuficientes por más tiempo.
2.- Lograr que El Grullo, sea una ciudad amigable incluyente con las personas adultas mayores y con capacidades diferentes.

* Que nuestros comerciantes y prestadores de servicios promuevan descuentos reales para los adultos mayores, indicándolo en su publicidad o establecimiento, con una palomita amarilla y opcional, dentro de ella el o los porcentajes ofrecidos, por ejemplo descuentos del 10% ó descuentos del 5 al 20%. Créanme que los primeros que lo hagan, verán acrecentar su clientela, local y de otras poblaciones.

* Que en algunos o algún establecimiento público, como en el edificio de la antigua presidencia, DIF Municipal, Museo El Grullo "Dr. Pedro Rubio Sanchez", Casa de la Cultura, Explanada del Jardín Municipal, Alameda Hidalgo u otros establecimientos, se promuevan eventos semanales donde los mayores de 60, sean los actores principales, ya sea mediante concursos de baile, como conferenciantes, guías en talleres o brindando asesoramientos en diferentes áreas acordes a sus capacidades, como pudieran ser: asesoría escolar en "X" materias o grados escolares, clases de pintura, dominó, ajedrez o asesoría en diferentes profesiones o actividades deportivas y/o culturales, en fin, las posibilidades son muchas.

* Cuidar que nuestras calles y banquetas estén libres de obstáculos que puedan provocar accidentes, que tengan la señalética adecuada y sean incluyentes.
* ¿Alguna otra propuesta?
* Si ya cumpliste los 60 años, tramita en el DIF Municipal tu tarjeta INAPAM y obtendrás atractivos descuentos a nivel nacional.

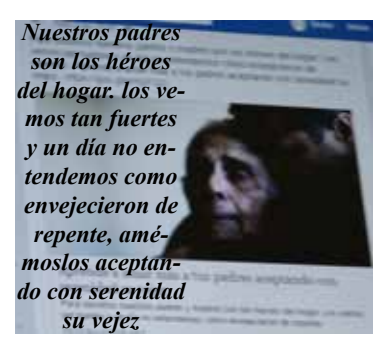
Gestionar
El INAPAM lleva a cabo campañas de sensibilización social dirigidas a toda la población, las cuales tienen como objetivo promover el buen trato y una imagen positiva de la vejez, y resaltar la participación de las personas adultas mayores en actividades que los dignifican y reconocen. Además, posee un servicio de asesoría jurídica con el propósito de promover, difundir y proteger los derechos de las personas adultas mayores (INAPAM, 2010).

En el INAPAM existen clubes cuya finalidad es constituirse en un espacio donde las personas de la tercera edad se sientan en un ambiente de solidaridad y apoyo para la solución de sus problemas, con actividades en las áreas cognitiva, recreativa, cultural y corporal, además de una bolsa de trabajo como vía de inclusión laboral, acorde con sus características y necesidades. Sólo nos resta GESTIONAR.

La tercera edad empieza a los 65 años, y en ella se gana una nueva independencia al desaparecer las obligaciones laborales habituales y al producirse por diferentes motivos la marcha de los hijos e hijas que se haya podido tener.

En algunos casos esto produce el Síndrome del Nido Vacío, y la exposición al duelo es más frecuente a medida que mueren familiares de la misma generación y amistades.

Nuestros padres son los héroes del hogar. Los vemos tan fuertes y un día no entendemos como envejecieron de repente; amémoslos aceptando con serenidad su vejez



Yo, ¿Saludable?

Julieta Rosas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por lo tanto no solo hablamos de la ausencia de enfermedades, sino de un equilibrio perfecto entre cada uno de estos áreas del ser humano.
Si bien los programas de salud han logrado combatir por medio de diversos tratamientos con medicamentos y procedimientos quirúrgicos muchas de las enfermedades, así como con vacunas y programas de salud pública se ha logrado evitar epidemias y la diseminación o propagación de agentes infecciosos a poblaciones vulnerables, las enfermedades emergentes resultado del estilo de vida actual, como diabetes por alto consumo de azucares, obesidad resultado del sedentarismo y alto consumo de alimentos procesados o comidas rapidas, la hipertensión arterial e infartos como resultado de estrés, depresión y ansiedad por problemas emocionales o de conducta que reflejan en disfunción familiar o laboral.
Tomando en cuenta lo anterior, nos damos cuenta que a nuestro alrededor no se tiene la salud que creemos. Algunos ejemplos:
Carlos puede estar en buen estado físico, pero mentalmente sufre de depresión por una crisis familiar y con ello socialmente se ve afectado al buscar aislarse para no ser cuestionado por su problema y por ello muestra desequilibrio en dos de las áreas de salud: mental y social.
Otro caso sería Sonia quien padece de alguna discapacidad física por pérdida de un brazo, pero mentalmente esta persona ya ha superado esta dificultad y se ha adaptado a su ritmo de vida y logra ser independiente, representando en cierta forma un equilibrio sano en estas esferas aunque físicamente tenga afectación en una parte de su cuerpo.
Un tercer caso: Miranda padece de obesidad y con ello Prediabetes. Mentalmente se siente segura de si misma y se siente aceptada y respetada por la sociedad. En ella el aspecto físico es el afectado por su obesidad y con ello el riesgo de diabetes, infartos, hipertensión, etc. Tenemos dos áreas sanas o en equilibrio, el aspecto social y mental, pero el físico en total desequilibrio.
Entonces invitaría a los lectores a realizar el siguiente auto análisis:
1. En el aspecto físico ¿Cómo me encuentro? ¿Conozco mi peso ideal? ¿realizo por lo menos algún examen de sangre y orina una vez al año? ¿Cuál es mi resistencia o capacidad física? ¿cuido mi alimentación?
2. En el área mental: ¿Sé controlar mis emociones? ¿Se detectar cuando la situación, problema o discusión esta sobrepasando mis limites? ¿detecto cuando mi estado de ánimo es más triste o decaído o más exaltado o irritable de lo normal y pido ayuda o converso con alguien?
3. En el área social: ¿Qué tanto convivo con mi familia, amigos y/o vecinos? ¿con que frecuencia participo o asisto a eventos sociales o festejos? ¿Cómo me siento participando en ellos? Sino decido no acudir ¿soy capaz de reconocer el motivo de que me aparte o no asista?

Estas simples preguntas nos pueden dar una idea de que tan saludables somos o en qué área o aspecto somos vulnerables.

En el marco del día mundial de la salud, que se celebra el 07 de abril, no está de más recordar que debe existir un equilibrio entre el estado mental, físico y social para poder presumir una salud envidiable, mientras tanto trabajemos en conservarla o mejorarla para una calidad de vida en los años venideros.

"Saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del gran arte de vivir" (Enrique Federico Amiel).

"En la vejez no nos deben preocupar las arrugas del rostro, sino las del cerebro" (Ramón y Cajal)

Favoreciendo a Quien nos Favorece, Use los Servicios de Nuestros Anunciantes y Diga "Lo vi en ex presión"

» Viene, PG.1

Casta de campeones

Hijo de tigre, pintito

A los 15 años inició formalmente su carrera boxística, dejando las peleas callejeras en los barrios, teniendo su primera pelea dentro del ring en lo que fuera el Cine Variedades, ubicado actualmente donde está Bancomer y el estacionamiento de la Plaza Santa Fe, otras contiendas en el Cine Reforma, en la Casa Ejidal y en el depósito Corona, donde actualmente se encuentra la mueblería Pérez Rulfo, en dichos lugares, todos en esta ciudad, se instalaba el cuadrilátero a fin de poder realizar las peleas; allí le pagaban entre $250.00 y $300.00 pesos por contienda, cuando el salario en esa época era de $10 pesos; ***fueron más de 50 peleas dentro del ring (sin contar las de los barrios y pueblos vecinos) y cabe destacar que nunca perdió ninguna ni en el ring o en los barrios.***

A la edad de diez y seis años, en 1968, a diez años de que su padre Abraham, fuera campeón regional de ciclismo **Efraín Valle,** como hijo de un gran campeón muestra la casta de la que está hecho y se convierte en el campeón indiscutible del boxeo de El Grullo y la región, con un peso de 52 kilos. El "Psicodélico" Valle, apodo del campeón, contaba con sus guantes para boxear, bata y pantaloncillo con varios colores, sin olvidar sus zapatillas propias del boxeo.

Sus entrenadores fueron, Martin Ruiz Plasencia+, apodado "el birotero", y su otro mentor fue el apodado "Nila"; ambos tenían sus gimnasios en el barrio del tamarindo. Su tercer entrenador fue su hermano menor Samuel Valle Santana. Con él, los entrenamientos eran duros, pues tenían la certeza de que *condición mata técnica* y, para esto, corrían sin parar subiendo con respiración jadeante hasta

Subiendo al ring el homenajeado a recibir su reconocimiento y trofeo

En manos del Director de deportes Eduardo Zamora "Guarro" Efraín recibe trofeo y reconocimiento.

"los hornitos" o hacia la casa del Padre Pérez. De regreso bajaban precipitados sin detenerse sorteando obstáculos hasta llegar hacia el plan, trotando ya un tanto sosegados. Cuidaba su alimentación consumiendo verduras sobre todo lentejas y garbanza; su fuerza la tenía en sus manos y brazos, considera que su fortaleza le vino echando taloneras y "encorreyando" huaraches, en la huarachería del señor Antonio Guevara, y más adelante con

» pg. 5

Favoreciendo a Quien nos Favorece, Use los Servicios de Nuestros Anunciantes y Diga "Lo vi en ex presión"

-Cuanto más sudas en el entrenamiento, menos sangras en el combate.-Lifeder

-Para ser el número uno, tienes que entrenar como si fueras el número dos.-Maurice Green.

Casta de...

» Viene, PG.4

don Alberto Corona García de Alba, "don Beto"; desde la edad de ocho años trabajaba por las tardes después de ir a la primaria, y en tiempos de siembra y cosecha junto con su hermano Samuel, ayudaban a su padre Abraham en las duras labores del campo.

En El Grullo peleó con el "Pájaro" Guzmán +, con el "Lobito", el campeón Celis, "el Jaulas", "Parras", "Jama" y "Chatito Ortega", quien pesaba 5 kilos más que el "Psicodélico Valle". Se enfrentó también con jóvenes de las comunidades de Las Pilas, El Cacalote y El Aguacate.

Normalmente peleaban en los sitios en donde se entrenaba. En ese tiempo el box estaba de moda, pues en los barrios de El Pocito Santo, El Charco de los Adobes, La Alameda o El Cerrito, tenían sus improvisados lugares de entrenamiento, los más formales eran los del barrio El Tamarindo.

En una ocasión se enfrentó a un muy buen peleador de la vecina población (ahora ciudad hermana) de Autlán, a quien desde hacía ya dos años nadie le había ganado, un joven apodado el "Yácono Sánchez"; asimismo, le hizo frente a fuertes peleadores de Guadalajara; cada vez que ganaba lo levantaban en hombros; las peleas eran anunciadas en volantes y en la radiodifusora de El Grullo, por el locutor **Antonio Pérez González.**

Ya fincada su fama, recibió la visita de unos representantes de la llamada Arena Coliseo de Guadalajara, (quienes le bautizaron como el "**Psicodélico Valle",** dada su indumentaria de fuertes tonos naranja, rojo, azul, amarillo, negro y tinto); llegaron a invitarlo para llevárselo a pelear a la ciudad de Guadalajara, pues les interesaba su trayectoria regional. Le dicen que de aceptar, ganaría más dinero del que recibía aquí en El Grullo. Su ofrecimiento era arriba de $5,000.00 cinco mil pesos por pelea, que en aquellos años era una buena cantidad. Le comentaron que le pagarían todos sus gastos y que lo traerían a El Grullo cada fin de semana. Siendo menor de edad sus padres no estuvieron de acuerdo en que se lo llevaran, entonces "El Psicodélico Valle", emigró a los Estados Unidos para trabajar, dejando su carrera como boxeador invicto a la edad de 17 años, en 1970.

Refiere que a sus peleas asistía diferente público, entre ellos un elemento de tránsito, don **Toribio** apodado el "**Toro**" fanático del Box. Entre otros aficionados se encontraba **José Santana Sandoval,** quien más adelante se convirtió en su cuñado; a la edad de 21 años contrajo matrimonio el 29 de diciembre de1973 con la señorita **M. Anita Santana Sandoval** mujer de una sutileza escencial, originaria del rancho La Alcaparrosa Municipio de Unión de Tula, Jalisco. Del matrimonio de Efraín y Anita nacieron cuatro hijas: **María Erika, Arminda, María Azucena y María Fanny**. Las tres primeras contrajeron matrimonio, y luego llegaron los nietos, toda una casta de campeones, ya que en sus venas corre sangre deportiva de su abuelo y de su bisabuelo, destacando en los estudios y sobre todo en los deportes: **Karen Robles Valle,** exitosa estilista, dibujante, canta y canta muy bien; **Brenda RoblesValle**, se le da la composición desde la edad de nueve años, cursa la carrera de actuación en la Universidad de California, State University; **Fátima Dafne Pulido Valle**, futbolista y basquetbolista jugando en la liga del Ayuntamiento Municipal "Las Grullas", juega futbol femenil en El Mentidero, liga de Autlán; jugo en la copa del Tec, en El Progreso y es capitana en la Preparatoria del Cecytecj "El Grullo"; juega en la liga "Chicharrón Globo"; destacados futbolistas los hermanos **César, Yael y Fátima Dafne Pulido Valle,** y a **Dayanara Pulido Valle** le gusta el deporte y el baile; va a clases de jazz, proyecta incursionar en el box, ya que parece retornar esta moda en El Grullo y la región.

***Efraín Valle Santana*,** Originario de El Grullo, Jalisco. Nacido el 19 de febrero de1952 celebrando sus 66 años de edad, el pasado 24 de febrero fue objeto de un homenaje por el Ayuntamiento Municipal en coordinación con la Dirección de Deportes entregándole su reconocimiento y un trofeo en el Domo Municipal, además en su honor, se llevaron acabo seis peleas de box Amateur y tres profesionales, siendo la pelea estelar la del grullense Ricardo Lara Guzmán, "Riky Lara", quien noqueó en el primer round en pelea pactada a ocho y, a quien Efraín le ha pasado algunos consejos de su cosecha. Efraín y sus hijas agradecen a los organizadores del homenaje principalmente al Director de deportes Eduardo Zamora "Guarro", al Ayuntamiento de El Grullo 2015- 2018 así mismo a "Ricky", por su rotundo éxito en la velada boxistica.

Con familiares: esposa hermanos tres de sus hijas, sobrinos, nietos, un yerno y amigos que le acompañaron en su merecido homenje

Con su esposa algunas de sus hijas y nietos que le acompañaron en el ring, con ganas de levantarlo en hombros

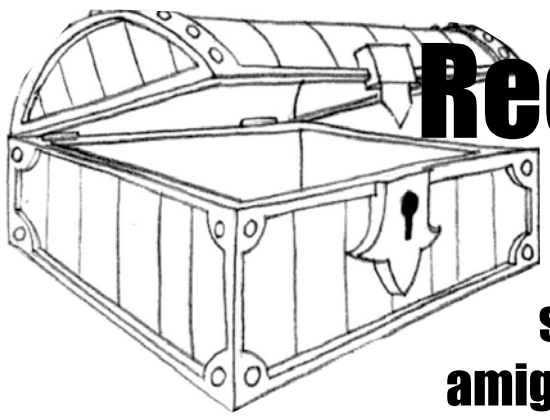
El Psicodélico Valle con sus padres y hermano

Mostrando su trofeo, haciendo presente su época de campeón invicto

Riky Lara, despues de su triunfo, junto con Gilberto Gurrero López y una de las nietas del homenejeado posando para la foto del recuerdo

"Favoreciendo a Quien nos Favorece, Use los Servicios de Nuestros Anunciantes y Diga "Lo vi en ex presión"

El Baúl de tus Recuerdos



"Dales una sorpresa a tus amigos y/o familiares"

Publicamos GRATIS tus fotografías *solo háznoslas llegar:*
Av. Niños Héroes No. 96-B El Grullo, Jal. C.P. 48740
correo -e expresamigo@hotmail.com

Fotografía tomada en octubre de 1968, cuando las olimpiadas en México y el movimiento estudiantil, siendo Presidente de la República Gustavo Díaz Ordaz. ¿Identifica cual es la esquina que aquí aparece del Jardín Municipal, "Ramón Corona"?

¡Y llegaron los guamúchiles¡

Julieta Rosas

Se siente como la temperatura aumenta… ya se nota el calor primaveral. Con ello los arboles comienzan una nueva etapa de caída de hojas para dar lugar a nuevos retoños. Otros dejan madurar sus frutos de temporada que ya comienzan a aparecer por todos lados.

Uno de ellos y muy tradicional en nuestra comunidad son los guamúchiles, gallinero, pinzán, chiminango, gina, o payandé (Pithecellobium dulce) es una especie de plantas perteneciente al género Pithecellobium, de la familia de las leguminosas. Es nativa de México, Centroamérica y Sudamérica. El término «guamaras» se usa para referirse al fruto.

Estos árboles que pueden medir de 5m a 22 m, con hojas pequeñas, ya nos presumen sus vainas con las codiciados frutos blancos, carnosos, pequeños, dulces o "agarrosos", con su semillita negra al centro. Unas vainas o "roscas" gordas, otras delgadas, pero todas pretendidas en el paseo familiar o con los amigos por las tardes, ya sea caminando o en bicicleta, cargando el "gancho" es una vara delgada de carrizo de algunos metros de largo que ayudara a bajar esos carnosos, maduros y rojitos guamúchiles.

Disfrutemos estos frutos que de manera gratuita nos da la naturaleza, por esta época y les invito a conservarlos, ya que es común que en estos últimos años sean talados con toda inconciencia y abuso con el objetivo de obtener leña o simplemente porque "estorban" o hacen mucha "basura" aun cuando nos dan sombra, mantienen equilibrio en el ambiente y forman parte de la imagen de la zona. No permitamos que los arboles de guamúchil maduros y de muchos años desaparezcan por la tala, mejor protejámoslos y sembremos unos cuantos más, por nosotros, nuestros hijos y la comunidad.

Las Parotas

Las ricas parotas se obtienen de un frondoso árbol llamado parota, la madera de este árbol, es muy resistente, se usa generalmente para la fabricación de muebles y para la construcción; su semilla (parotas), contienen un alto valor nutricional ya que el 38% es proteína, esta leguminosa es poco conocida, se consume en algunos estados como Colima, Jalisco y Chiapas. La forma más cotidiana de cocinarlas es tostándolas o cociéndolas, también se disfrutan verdes o en sopas, salsas y como complemento de otros alimentos, incluso se infusionan para hacer una bebida que se toma en lugar del café. De la manera más apetecible para algunos paladares exigentes de este lugar es sin duda, en escabeche, ésta receta es muy fácil de preparar solo habrá que conseguirlas ya cocidas, necesitamos aceite de oliva el cual pondremos al fuego en una cazuela grande le incorporamos cebollitas de cambray y bastantes dientes de ajo, ya que están acitronados le ponemos chile jalapeño verde cortado en rajas, luego las parotas cocidas, pimienta en grano, unas hojitas de laurel y un poco de mejorana, una parte de vinagre blanco y dos de agua, a que se tapen, y sal, se dejan a que den un hervor y ya quedan listas para acompañar cualquier platillo o como botanita, quedan deliciosas. Espero les gusten.

LA RICA COCINA DE PILARICA

La Parota de gran valor nutricional 38 por ciento de proteína

Peña Nieto Y ...El Voto Útil

gilberto uribe gaytan

El Presidente, es en los hechos el emisor y receptor del voto útil, de las dos últimas elecciones para Presidente de la República, en el 2006 ante su sombrío futuro político por la candidatura del PRI de Roberto Madrazo con quién no se sentía identificado, ni pertenecía a su grupo cercano, busco a amigos Gobernadores de otros estados , para formar un bloque político, que hiciera contrapeso al control unipersonal de partido y candidaturas por parte de quién se adueñó con artimañas de decisiones en dicho instituto político.

Así vimos nacer los priistas, lo que se dio en llamar el Nuevo PRI, encabezados por Peña Nieto se aglutinaron a su alrededor los gobernadores jóvenes de los Estados de México, Coahuila, Nuevo León, Hidalgo y Veracruz principalmente, quienes al ver que la candidatura de Madrazo no lograba penetrar en el ánimo del electorado y ante el temor del triunfo de ANDRES MANUEL LOPÉZ OBRADOR, movieron el voto útil en sus estados en favor del PAN y de su candidato FELIPE CALDERÓN, logrando con ello dos propósitos: la derrota de Roberto Madrazo y el control político del PRI.

Gustavo Díaz Ordaz

Peña Nieto, ganó perdiendo, quedo como líder real del PRI, fue el interlocutor de Calderón durante su sexenio, con Él y nadie más que con ÉL se discutían leyes y presupuesto y así se convirtió en político bisagra, que hacía posible que en congreso federal pasaran iniciativas o no.

Esa posición lo fortaleció al interior de su partido, lo cual lo convirtió en un político joven y carismático que hizo abrigar a los priistas la esperanza de recuperar el poder…Así llega el 2012

Y sin contrapesos es ungido candidato pues representaba la renovación, la esperanza de nuevas prácticas, el desplazamiento de los dinosaurios, el político moderno que llevaría al triunfo priista.
El PAN elige a Josefina Vázquez Mota, que no era de manera alguna de las simpatías de Calderón, el Presidente compartía proyecto político con Ernesto Javier Cordero Arroyo, su Secretario de Hacienda, pero Josefina lo derrotó en la interna panista.

Igual que Madrazo en 2006, Josefina abre posibilidad de AMLO de ganar las elecciones, no logro ser alternativa, por falta de claridad en sus propuestas y por ser una figura más bien desangelada.

Esto obligó a Calderón a echar mano otra vez de la estrategia del MIEDO y con ella de la mano al voto útil, abandonó muy a su pesar a JVM , reordeno el voto panista para favorecer a PEÑA NIETO.

En 2018 aún débil políticamente, por la baja aceptación ciudadana, como consecuencia de gasolinazo, corrupción de Gobernadores del Nuevo PRI, falta de transparencia en contratos de Gobierno Federal, Peña Nieto puede direccionar el voto a favor de alguno de los candidatos.

Dado el encono existente con RICARDO ANAYA por la rudeza mostrada por este contra el Presidente y priistas en general, parece poco viable esta posibilidad, ante tal escenario cabe la posibilidad de acuerdos con AMLO, pero…. ante su postura contra las reformas energética, educativa y su oposición a la construcción de nuevo aeropuerto de CDMX parece descartarse esta posibilidad.

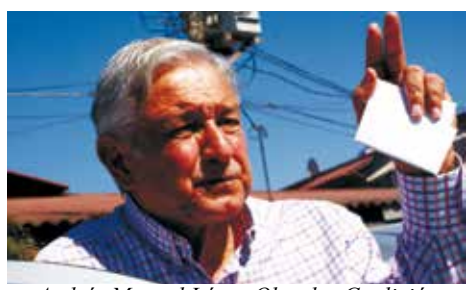
EL ODIO AL GOBIERNO HA SUPLIDO AL MIEDO A TRIUNFO DE AMLO, si no aparece el voto reflexivo de ponderar el palmarés de candidatos, las propuestas y como realizarlas, el odio triunfara.

Por ahora el mayor peligro, para triunfo de AMLO es AMLO, un día se autodestruye y al siguiente se desdice, Lucifer, el demonio de la soberbia, su pecado lo puede mandar a los infiernos otra vez.

La estrategia del gobierno y su candidato parece ser, se orientara a debilitar a Ricardo Anaya, para entonces y solo entonces, prepararse para la madre de todas las batallas políticas AMLO VS MEADE.

Ricardo Anaya Cortés Coalición Por México al Frente: PAN, PRD, Movimiento Ciudadano

José Antonio Meade Kuribreña, Coalición Todos por México: PRI, PVEM, PANAL



Andrés Manuel López Obrador Coalición Juntos Haremos Historia: Morena, PT, PES

MI COOPERATIVA DE CONSUMO

Con fundamento en lo dispuesto por los artículos 35, 36, 37 y 41 de la **Ley General de Sociedades Cooperativas** y las cláusulas 20, 22, 23 y 24 de nuestras **Bases Constitutivas**, por medio de la presente, **El Consejo de Administración** de la Sociedad Cooperativa Rural de Compra y Venta en Común y Comercialización "El Grullo", S.C.L.

C O N V O C A

A todos los Socios de esta Sociedad Cooperativa, EN PLENO GOCE DE SUS DERECHOS para que asistan a la celebración de su

XLII ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

La cual se llevará a cabo el día 21 de Abril de 2018 a las 16:00 horas, POR PRIMERA CONVOCATORIA y a falta de quórum legal por SEGUNDA CONVOCATORIA a las 16:30 horas en el Auditorio "Manuel Negrete Mancilla" ubicado en calle Colón # 81-B, El Grullo, Jal., bajo el siguiente:

ORDEN DEL DIA

1. Comprobación de quórum y apertura.
2. Lectura y aprobación del orden del día.
3. Nombramiento de escrutadores y constatadores de acta.
4. Lectura de informes
   - 4.1. Consejo de Administración.
   - 4.2 Gerente General.
   - 4.3 Consejo de Vigilancia.
5. Propuesta de modificación a la cláusula 29 de las Bases Constitutivas.
6. Elección de Consejeros y/o ratificación.
7. Presentación, examen y aprobación de Estados Financieros 2017.
8. Propuesta de aplicación de excedentes.
9. Presentación del presupuesto de ingresos y egresos 2018.
10. Presentación del plan de trabajo 2018.
11. Ratificación de ingreso y retiro de socios.
12. Ratificación de poderes al Consejo de Administración.
13. Nombramiento de Delegados para Asambleas Extraordinarias.
14. Autorización para participar en los diversos progrmas de apoyo.
15. Resumen de acuerdos.
16. Nombramiento de un representante para llevar a protocolizar la presente Acta.
17. Clausura.

El Grullo, Jalisco, 15 de Marzo de 2018

Por el Consejo de Administración

"43 años. Juntos porque nos conviene"

Lic. Rubén Zepeda Covarrubias
Presidente

Profa. Maricela Cárdenas García
Secretario

Favoreciendo a Quien nos Favorece, Use los Servicios de Nuestros Anunciantes y Diga "Lo vi en ex presión"

Una nación sin elecciones libres es una nación sin voz, sin ojos y sin brazos.
Octavio Paz (1914-1998) Poeta y ensayista mexicano

Aniversario XXII, de Separación de Residuos Sólidos en El Grullo, Jal.

Mucho se habla de contaminación ambiental por basura, todos aquellos materiales, artículos, productos, basuras o desperdicios generales por actividades humanas, que se ha convertido en un problema de contaminación ambiental para el planeta, con consecuencias en el deterioro de la salud, paisajes proliferación de agentes patógenos.

El Municipio de El Grullo en consecuencia de toda esta problemática social, inicia el programa de separación de desechos sólidos en la Administración 1995 – 1997, en la cual se bosquejaron las bases de lo que hoy es todo un programa prioritario mejorado a través de las administraciones.

Actualmente el programa de separación de desechos sólidos, con los esfuerzos a través de los años se tiene toda una flotilla de vehículos especializados que recolectan productos por tipo de desecho, y que ha causado impacto a nivel regional y nacional, reconociendo por su avance en este tema.

En 2017, se tuvo la visita de ciudadanos del estado de Michoacán, para conocer el sistema de recolección implantado e iniciar un proyecto en la región. También se tuvieron visitas de la región Valles y Ciénega del Estado de Jalisco, interesado de implementar en sus municipios, Ameca, Tala y San Martín de Hidalgo y Jocotepec.

En otro aspecto el Programa, ha tenido la atención de académicos, con propuestas y aportaciones para su desarrollo, una de ellas la visita de la Dra. Carolina López Caballero de la Universidad de Chihuahua y Directora del Centro Regional de Expertos y Educación para el Desarrollo Sustentable de la Franja Fronteriza México – USA; Asimismo la Universidad de Guadalajara a través del Centro Universitario Costa Sur (CUCSUR), con la participación del Maestro Salvador García Ruvalcaba, ha colaborado en el desarrollo del programa.

Algunos organismos que participan en apoyo tanto técnico como en la búsqueda de recursos para fortalecer el desarrollo del programa es la Junta Intermunicipal del Medio Ambiente de la Cuenca Baja del Rio Ayuquila (JIRA).

Asimismo, el Sistema Intermunicipal para el Manejo de Residuos (SIMAR), que a través de este organismo se administra el relleno sanitario Ayuquila Valles, inaugurado en febrero de 2016, integrado por los municipios de El Grullo, El Limón, Ejutla y Unión de Tula, que beneficiada una población 45,175 habitantes, el cual origino una inversión $ 10.7 millones, con una capacidad de recibir 32 ton/día y una vida útil de 30 años.

Actualmente el municipio se recolectan en promedio 67 toneladas de residuos o desechos que van con un centro de acopio de materiales con potencial de reciclaje, un centro de compostaje de residuos de desechos urbanos de materia orgánica y como resultado de recolección se tienen en promedio anuales de 2,363 toneladas de residuos orgánicos, 62.5 ton de residuos sólidos con potencial de reciclaje y basura sanitaria 56.4 toneladas anuales, que representan ingresos al municipio de $ 207 mil pesos anuales, para seguir fortaleciendo el programa de separación.

A veintidos años falta mucho por hacer, como fortalecer el plan de educación ambiental de manera permanente y que la población crie conciencia de tal forma las separación de residuos sea como un compromiso personal-social en pos del medio ambiente y no, nos mueva el interés del canje de boletos por productos para el hogar, sino un compromiso de mantener limpio y sano nuestro planeta.

Plasticos separados y limpios

Recolección de residuos sanitarios

Recolección de separados sólidos

Camión recolector

Muestra de separaciones hechas por los ciudadanos para su recolección

Visistantes de la region de Morelia Mich. conociendo el Programa de separación y reciclaje de residuos en nuestro municipio

Centro de acopio listo para su envío

Clasificando diferentes tipos de plásticos

Criba de composta orgánica como producto final, muy utilizado en los hogares grullenses

"El mundo es un lugar peligroso. No por causa de los que hacen el mal, sino por aquellos que no hacen nada por evitarlo
A Einstein

Favoreciendo a Quien nos Favorece, Use los Servicios de Nuestros Anunciantes y Diga "Lo vi en ex presión"