JUNIO 2025

VÁMONOS UBICANDO

Reflexión:
Para no perder la Paz

Los mejores
regalos para Papá

Editorial: Bendito campo Lagunero

Bendito Campo Lagunero

Debido a la sequía que atraviesa el campo lagunero en este momento, nuestras cosechas no han sido abundantes como ha ocurrido en los ciclos agrícolas anteriores; sin embargo 83 ejidatarios por "puro orgullo y capricho" se dieron a la tarea de sembrar entre todos aunque sea 16 hectáreas.

Esto quiere decir que solo el 3 por ciento del total de las hectáreas que normalmente eran destinadas para la siembra de estos productos fueron las que se sembraron.
A estos productores les ganó la nostalgia y la necedad y a pesar de que recibieron una dotación muy pequeña de agua rodada, decidieron continuar con la tradición de la siembra de melón y sandía que tanto orgullo ha representado para los laguneros a lo largo de la historia.

Es poco el melón que se sembró en este año; sin embargo siguen llenándose con los mejores ejemplares los mercados de Puebla, Estado de México, Jalisco y la Ciudad de México con el tan solicitado "melón lagunero". Los melones más pequeños se quedaron en casa, actualmente los podemos adquirir en los bulevares de la región a muy bajo costo. No dejemos solos a los productores que decidieron por "puro orgullo y capricho" sacar esta cosecha de melón.

Una vez más, se confirma el carácter aguerrido de los laguneros del cual debemos sentirnos muy orgullosos todos.

Con Cariño
Coco Muñoz



VÁMONOS UBICANDO

01 **Editoral:** Bendito campo Lagunero.

02 **Reflexión:** Para no perder la paz.

03 **Las bondades del melón Lagunero.**

04 **Gobierno de Coahuila.**

05 **Historia de las lavadoras Maytag.**

06 **Coliseo Centenario.**

07 **Los mejores regalos para Papá.**

08 **Gobierno Municipal de Lerdo.**

09 **Ayuntamiento de Torreón.**

10 **Receta *LALA*:** Horchata de melón / Fundación ***LALA***

11 **Industrias Peñoles**

DIRECTORA GENERAL
Lic. Ma. Del Socorro Muñoz Verdeja

Editora General
Claudia Ríos Ruiz

Diseño Editorial
Supernova Publicidad /
Héctor Ortíz

Fotografía
José Hernández

Mercadotecnia y Publicidad
Alejandra Jaramillo M.

Contacto
coco.muoz@hotmail.com
claudia.rios.ruiz@hotmail.com

EN PORTADA: Cosecha de melón en el campo Lagunero.

Vámonos Ubicando-Revista
Vámonos Ubicando Programa De Radio

@vamonosubicandorevista



REFLEXIÓN

PARA NO PERDER LA PAZ

Autor: Anónimo

✅ No discutas con quien ya decidió no entenderte.

✅ No expliques tu vida a quien no paga tus cuentas.

✅ No busques aprobación donde solo hay envidia.

✅ No quieras ser héroe en historias ajenas.

✅ Cuida tu calma como cuidas tu vida.



NUTRICIÓN

LAS BONDADES DEL MELÓN LAGUNERO

Por: Ale Jaramillo



1. Reduce enfermedades asociadas con la mala circulación sanguínea. Los melones ayudan a disminuir la formación de coágulos sanguíneos, angina de pecho, ataques de corazón y embolias cerebrales, debido a su alto contenido de adenosina.

2. Disminuye la incidencia de cáncer. El melón es rico en caroteno, un anticancerígeno que previene su aparición; principalmente ayuda en el cáncer de mama y de ovario.

3. Mejora el rendimiento físico y la fuerza muscular en los adultos mayores.

4. Previene las complicaciones antes, durante y después del embarazo. Gracias a la cantidad de betacaroteno, el melón ayuda a reducir estas complicaciones, así como la incidencia de diarrea y fiebre en las mujeres embarazadas.

5. Previene infecciones causadas por lombrices intestinales. Las semillas machacadas de melón son un buen remedio para eliminar las lombrices que se pudieran encontrar en el estómago.

6. Elimina las manchas en la piel. Las propiedades depurativas del melón ayudan a limpiar el organismo y a prevenir la aparición de manchas sobre la piel causadas por las toxinas que se manifiestan en la superficie del organismo.

7. Dile adiós a los problemas de estreñimiento. El melón posee celulosa que facilita el tránsito intestinal y evitar así el estreñimiento.

8. Reduce la incidencia de reumatismo y gota, debido a que es un diurético natural y permite eliminar el líquido del organismo.

En equipo vamos a construir el tren que pasará por Coahuila: Manolo Jiménez



Con el objetivo de detonar aún más el desarrollo económico y la conectividad del noreste de México, se llevó a cabo la firma del convenio de colaboración entre el Gobierno de México, el Gobierno del Estado de Coahuila y los municipios de Saltillo y Ramos Arizpe, para el arranque formal de los trabajos del tren de pasajeros Saltillo–Monterrey, uno de los proyectos prioritarios de infraestructura ferroviaria del país.

Durante la reunión, encabezada por representantes del Gobierno Federal y por el gobernador Manolo Jiménez Salinas, se confirmó que esta obra será estratégica para el nearshoring, la movilidad industrial y el fortalecimiento logístico de Coahuila, y dará inicio con las primeras gestiones de trazo, licitación y planeación durante el segundo semestre del 2025.

“En conjunto con la Presidenta Claudia Sheinbaum y los alcaldes de Ramos Arizpe y Saltillo, estamos llevando a cabo grandes proyectos, programas y obras en todas las regiones del estado; en este caso dimos un paso muy importante al firmar este convenio de coordinación y colaboración para constituir el tren que pasará por Coahuila. Este es un gran inicio, y en equipo siempre se logran los mejores proyectos”, expresó el gobernador Manolo Jiménez.

El alcalde de Saltillo, Javier Díaz, agradeció al Gobernador por el trabajo en equipo y las grandes obras que se están construyendo.

Destacó que el tren de pasajeros se suma al bulevar Nazario, la carretera a Derramadero, el nuevo Hospital del IMSS y que, con esta obra, Saltillo se fortalece como capital industrial y logística del norte del país.

Por su parte, el alcalde de Ramos Arizpe, Tomás Gutiérrez, subrayó que con este proyecto se beneficiará a su municipio y se llevará a cabo, por fin, junto con el Gobernador y la Presidenta, el distribuidor vial Los Pinos.

Durante la firma del convenio se informó que en esta primera etapa se ha definido el trazo preliminar que conectará la zona industrial de Derramadero, Saltillo, Ramos Arizpe y Monterrey, y posteriormente en su último tramo con Nuevo Laredo.

“Estamos trabajando totalmente en coordinación con la Federación para que este proyecto también ayude y genere contrataciones a empresas constructoras locales; y esto se traduzca en derrama y crecimiento económico para nuestra gente. En Coahuila estamos construyendo grandes obras emblemáticas y ésta, sin duda, será una de ellas”, concluyó Manolo Jiménez.

COAHUILA PA’ DELANTE

A PASOS DE GIGANTE

Historia de las lavadoras Maytag

Por: Frederick Maytag (Pionero de las primeras lavadoras automáticas).



“Mi mamá lavaba a mano hasta que se le partieron los dedos... yo solo quería que ninguna mujer volviera a pasar por eso.

No tenía una gran educación, ni laboratorios, ni fama. Solo tenía la imagen de mi madre frotando ropa sobre una piedra, con los nudillos sangrando y el cuerpo encorvado del cansancio.

En mi cabeza de mecánico rural, eso era una injusticia que nadie hablaba. Así que empecé a imaginar una máquina que hiciera ese trabajo sin destruir a quien lo hacía. Lo que no sabía era que me iba a tomar años, burlas y muchas fallas lograrlo.

Mi primer modelo era una caja de madera con una palanca manual. Luego le añadí un tambor, una transmisión improvisada y hasta un motor a gasolina que hacía más ruido que resultado.

Me explotaron piezas en la cara, se me quemaron motores y en más de una ocasión pensé en rendirme. Pero recordaba las manos de mi madre... y seguía.

Con el tiempo, lo que empezó como un experimento artesanal se convirtió en una máquina real.

Fundé la empresa Maytag y pronto llegó a millones de hogares. No me importaba tanto el dinero como saber que, en silencio, estaba aliviando el esfuerzo de millones de mujeres en el mundo.

Porque mientras otros creaban armas, yo quería crear descanso. Y eso me dio más paz que cualquier medalla.

A veces, las mejores invenciones no nacen del deseo de brillar... sino de las heridas que vimos y que nos negamos a ignorar.”

MARÍAJOSÉ

¡NUEVO SHOW!

LIBERTAD

21 JUN 2025
TORREÓN
COLISEO
CENTENARIO



COLISEO CENTENARIO

@MaríaJosé @lajosa @lajosa @lajosaoficial @lajosatv

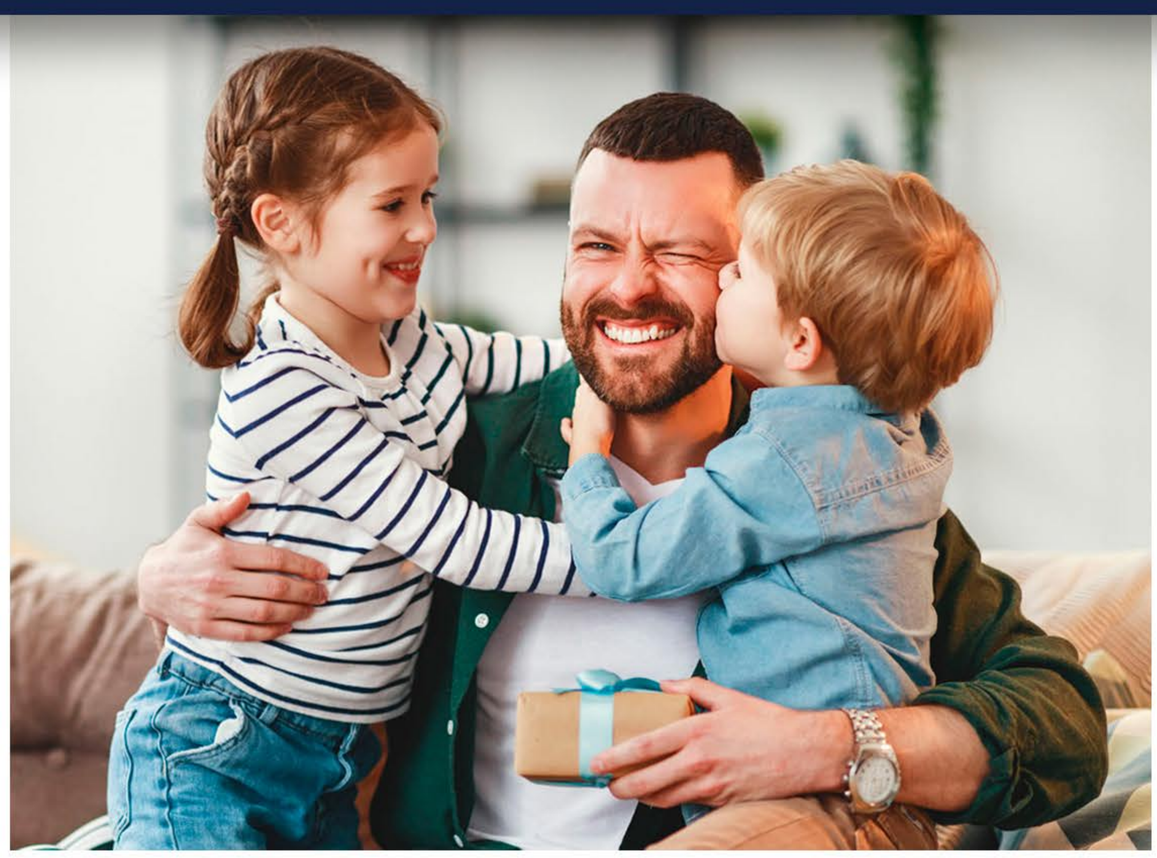
EVENTOS ARTÍSTICOS

SHOW CASE ENTRETENIMIENTO

BOLETOS EN: Boletea TICKETS

www.boletea.com
/BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

Los mejores regalos para Papá



Estas son algunas ideas con las que pueden sorprender a Papá en su día:

Grabar un vídeo: aprovechando la tecnología de los celulares, pueden recopilar mensajes de felicitación de toda la familia, hacer una edición especial, para una vez que estén todos reunidos el día del padre, puedan verlo juntos.

Si Papá es fanático del deporte, pueden obsequiarle una playera, un balón o artículos promocionales de su equipo favorito. Él será feliz con alguna de estas opciones.

Comprarle una tarjeta de regalo: hoy en día esta es una excelente opción que se puede adquirir en las tiendas departamentales y en línea, así papá podrá comprar lo que más le agrade.

Accesorios para el automóvil: si a papá le gusta pasar horas en su vehículo, esta es una muy buena opción, debido a que existe una gran variedad de artículos.

Una mini consola portátil de videojuegos: existen opciones económicas, con diseños retro y con una gran variedad de títulos que seguramente papá jugó en su juventud y que al ponerlos nuevamente en sus manos, lo harás muy feliz.

Calcetines, ojo, no cualquier par, en la actualidad pueden conseguirlos con estampados alusivos a personajes de sus series, películas y comics favoritos, que lo motivarán a lucirlos con orgullo.

Un cargador portátil, que le permita traer sus equipos de trabajo al cien, sin duda es un regalo práctico que le encantará a papá.
Pueden checar en línea o bien acudiendo al área de electrónica de las tiendas departamentales para que los orienten sobre el modelo adecuado que se ajuste a sus necesidades, pero sobre todo a su presupuesto.

Si Papá es amante de la música, un Vinyl o un CD será un excelente regalo para su colección y no será necesario invertir mucho dinero. Pueden acudir a algún bazar que esté realizando alguna asociación, o bien a alguna de las fayucas que se instalan en la ciudad y buscar algo de su grupo o artista favorito.
Seguro encontrarán algo a buen precio y en buen estado.

LERDO
DE RESULTADOS
ADMINISTRACIÓN 2022-2025

- Durante los primeros meses del 2025 -

HEMOS CONSTRUÍDO DOMOS Y CANCHAS DE USOS MÚLTIPLES

EN LAS LOCALIDADES DE:

- *Las Cuevas*
- *La Loma*
- *Álvaro Obregón*
- *Monterrey*
- *Estación Río Nazas*
- *El Refugio*
- *Sapioriz*
- *La Carpa*
- *La Torreña*
- *Margarito Machado*
- *Villa Juárez*
- *Vicente Suárez*





MONTERREY, DGO.



ÁLVARO OBREGÓN



LA LOMA

GOBIERNO MUNICIPAL | ADMINISTRACIÓN 2022-2025

Continúa SIMAS Torreón con programa de tinacos a bajo costo.



El Sistema Municipal de Aguas y Saneamiento (SIMAS) Torreón, continua con el programa de tinacos a bajo costo.

La capacidad de los tinacos es de 450 litros, tienen un costo neto de 400 pesos cada uno y están a la venta en la oficina matriz, que está ubicada en bulevar Independencia #208 poniente.

Para obtenerlo, el usuario debe estar al corriente en sus pagos, presentarse con su recibo e identificación oficial (debe de coincidir con el domicilio del documento), pagarlo en una sola exhibición y recogerlo al momento.



El tinaco a bajo costo es parte del reconocimiento para los usuarios que cumplen puntualmente con el pago de sus servicios de agua y drenaje.

Con estas acciones el organismo operador busca promover el ahorro y almacenamiento eficiente del agua, además de continuar fomentando la cultura de pago.

TORREÓN
¡SIEMPRE PUEDE
más

ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL
25/27

RECETA *LALA*

Horchata de melón

lala.com.mx



Ingredientes:

- 1 taza de arroz remojado en agua.
- 1/2 taza de semilla de melón.
- 1 raja de canela.
- 2 tazas de leche evaporada ***LALA***
- 10 tazas de agua.
- 3 cucharadas de vainilla.
- 1 taza de azúcar.
- 2 tazas de melón cortado en cubos.
- 2 tazas de hielo.
- 3 cucharadas de nuez picada.
- 2 cucharadas de canela en polvo.



MDH:

- Agrega a la licuadora el arroz con todo y agua, las semillas de melón y la raja de canela. Licúa perfectamente.
- Cuela la mezcla con ayuda de un colador.
- Agrega la leche evaporada ***LALA***, la vainilla, el azúcar, el melón cortado en cubos, el hielo y la nuez. Revuelve.
- Sirve y decora con un toque de canela en polvo.

¡Buen provecho!



PEÑOLES

En Peñoles, solo utilizamos agua tratada para nuestros procesos de producción.

Los pozos de agua potable fueron donados al Municipio y firmamos un convenio para tomar agua negra del drenaje de Torreón para tratarla en nuestras propias instalaciones.



www.**penoles**.com.mx

YouTube Industrias Peñoles