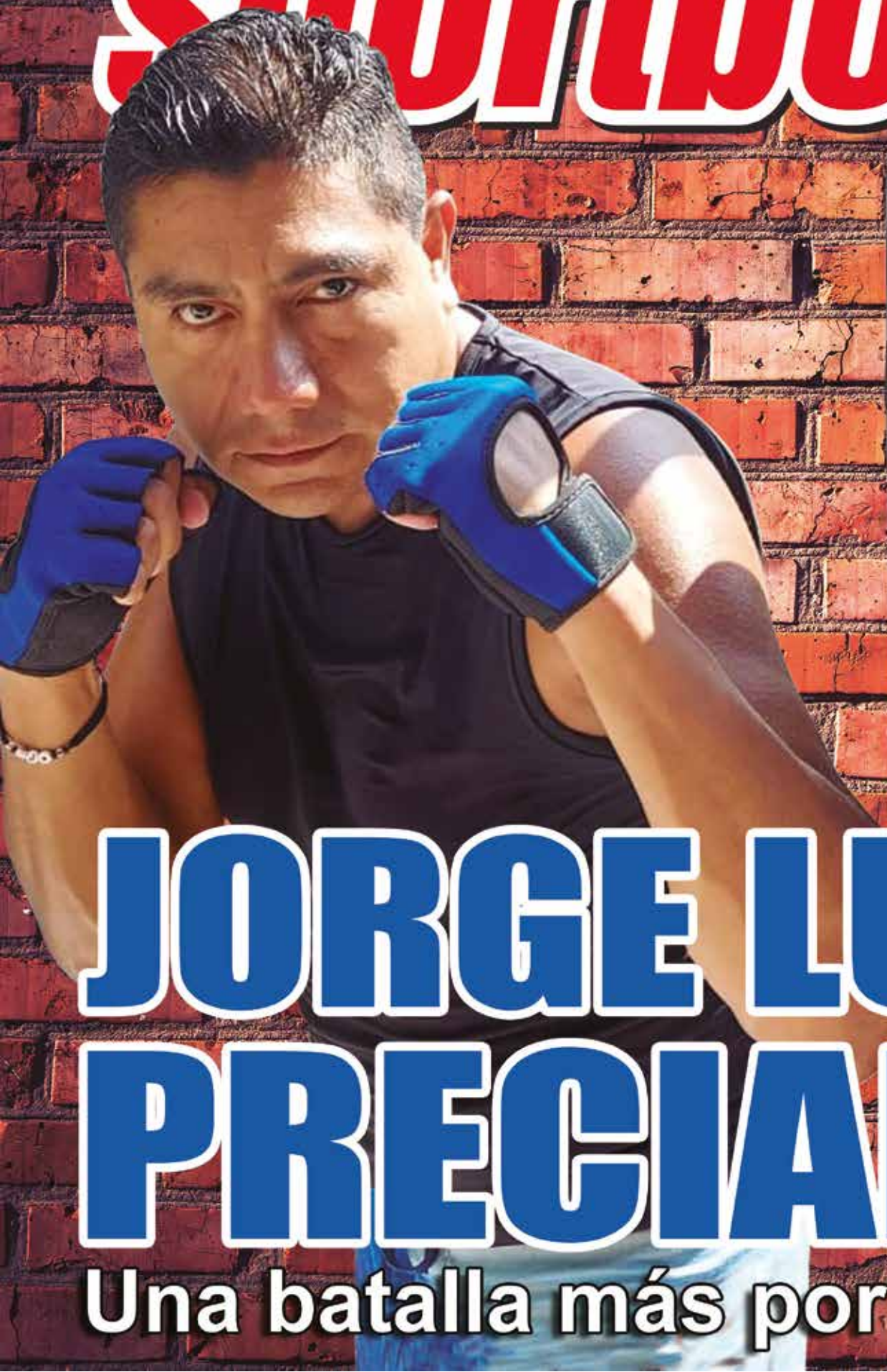


REVISTA

snortbook

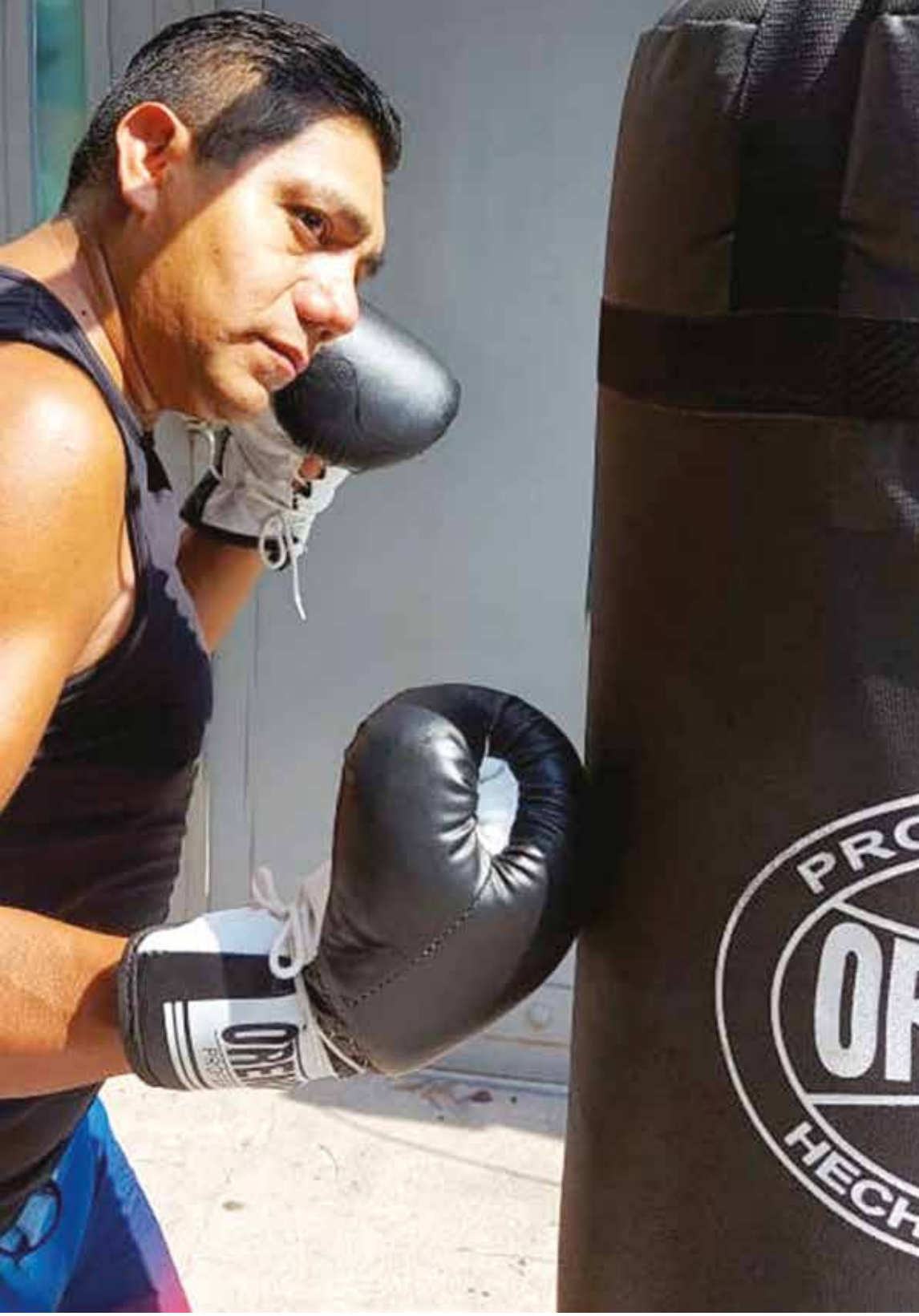
Julio 2020



JORGE LUIS PRECIADO

Una batalla más por Colima

*“Me gusta el Box, la Natación
y el Atletismo, principalmente
la carrera de velocidad”*



"Lo más difícil en la vida es levantarse de los golpes que nos da por eso me gusta el box", dijo el diputado federal Jorge Luis Preciado Rodríguez.

En entrevista para la revista SportBook, Jorge Luis como le dicen sus paisanos en su tierra señaló que desde pequeño practica tres deportes:

El box, la natación y el atletismo, principalmente las carreras de velocidad.

De estos tres deportes considero que es el box el que me ha enseñado a enfrentar lo duro que es la vida.

Recuerdo que de pequeño cuando empecé con el boxeo me daba miedo cuando me enfrentaba contra compañeros más fuertes o más grandes que yo pero con la práctica uno va aprendiendo a perder el miedo y hasta a recibir golpes de los contrincantes.

El box es un deporte completo donde te vas enseñando a esquivar golpes incluso a recibirlos y esto a lo largo de mi vida y en mi carrera política me ha ayudado mucho porque después de recibir un golpe uno debe levantarse.

En el caso de la política, cada elección uno sabe que es un reto. En todas las elecciones en las que he participado como Diputado Local, Diputado Federal, Senador incluso para Gobernador uno sabe que enfrentará golpes fuertes, bajos y hasta que nos pueden noquear pero lo importante es luchar, pelear no rendirse.

En la pasada elección para la gubernatura en el 2015 puedo decir que estoy satisfecho porque empecé la campaña 27 puntos abajo y los remonte, gane la elección aunque nos la robaron, impugnamos ganamos el recurso y se repitió la elección y a pesar de que el gobierno local metió todo el dinero del mundo no nos quitaron nuestros números seguimos arriba hasta que llevaron cañonazos de millones de pesos y todo el aparato del gobierno federal y local. "Ahí puedo decir que nos ganaron pero no nos no quedaron y nos volvimos a levantar", manifestó Preciado Rodríguez.

En el caso de la natación me gusta más el nado de mariposa porque al igual que el box es un deporte muy completo y se ejercita todo el cuerpo. Desde pequeño aprendí a nadar y no solo en las albercas si no también en el mar abierto incluso llegue a ser salvavidas en la playa de Cuyutlán, donde las olas son muy agresivas y en donde salve a mucha gente de no ahogarse.



“ "Al nadar en el mar y no tocar el suelo se siente un aire de libertad " ”

También disfruto mucho del buceo y todo el tiempo que mis actividades me lo permiten lo llevo a cabo aunque la Natación al igual que el boxeo lo práctico a diario porque me permite estar en forma y agilizar mi mente, sostuvo.

En el caso de mis 4 hijos también practican deportes excepto el más pequeño porque a penas cumplirá 8 meses pero aun así lo ejercitamos. Lo más curioso es que a mis hijos los mayores les gustan otros deportes por ejemplo en el caso de Bladimir Preciado él fue campeón estatal de lucha grecoromana y se fue a los panamericanos a competir. "Y como siempre he dicho el deporte nos ayuda a ser sanos, ágiles de cuerpo y mente pero sobre todo a tener esa disciplina y constancia que nos ayuda a enfrentar los golpes de la vida". El entrenamiento es fuerte pero es uno de los deportes más completos y lo más sobresaliente quitarte los miedos. Lo cual no solo se aplica en el deporte si no lo vas llevando a la vida cotidiana, a tu vida familiar, a la vida empresarial a todo lo que haces.



“Desde pequeño los he practicado a lo largo de mi vida”



Disfruta de
nuestro
Desayuno y
Comida Buffet

8:00 am a 5:30 pm

Camino a Altozano

 312 166 0807

 /Campestre 'El Trapiche'





Por ejemplo en el caso de la pandemia que estamos viviendo y del cual me infecte por estar en la calle. Uno como ciudadano, como colimense no se puede quedar sentado viendo como la gente se muere de hambre o de esta enfermedad y uno toma la decisión de salir a las calles a ayudar.

Ese sería un golpe en el boxeo pero hay que aprender a recibirlos y aceptarlos por ejemplo. El diputado Jorge Luis Preciado Rodríguez señaló que lo relevante de los deportes es que uno aprende a tener disciplina "la vida es un reto permanente para sobrevivir para salir adelante para lograr nuestras metas y objetivos".

En el caso del Atletismo el poder correr y ser veloz ha sido uno de los grandes retos y uno lo va practicando hasta llegar a la Universidad de Colima, esa sensación de libertad es lo que siempre me ha llamado la atención.... Y bueno ya vamos corriendo y trabajando para la siguiente meta. Las elecciones del 2021.



TODO LO QUE BUSCAS
EN PUBLICIDAD EXTERIOR
EN UN SÓLO LUGAR

**Espectaculares
Vallas Zentralia
Autobuses
Vallas Móviles**

Tel. 312 323 4583

SERVICIO A TODA LA REPÚBLICA



e-mail: publicidadsci@hotmail.com





Exhorta Incode a evitar realizar actividad física deportiva colectiva

La actividad física individual es la única que se podrá efectuar al aire libre, siempre y cuando, el Sistema de Semáforo se encuentre en color naranja

La directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, exhorta a los jefes o directores de deportes de los ayuntamientos de los 10 municipios de la entidad; así como a las y los presidentes de las Asociaciones Deportivas a evitar realizar actividades colectivas en espacios cerrados y al aire libre.

Detalló que las Ligas Deportivas, Encuentros y Eventos que se convoquen, no se podrán realizar, ya que están considerados como actividades de alto riesgo en esta contingencia por Covid-19, puesto que las tres Jurisdicciones del Estado se encuentran en color rojo y naranja, siendo actividades no esenciales.

Ante ello, la funcionaria hizo un llamado a la comunidad deportiva para que solamente se lleve a cabo la actividad física deportiva individual, la cual, es la sugerida por el Sistema de Semáforo Epidemiológico de la Jurisdicción 1, que comprende los municipios de Colima, Coquimatlán, Comala, Cuauhtémoc y Villa de Álvarez, que actualmente se encuentra en color naranja.

Finalmente, Ciria Salazar, dijo que se podrá dar reapertura en las instalaciones al aire libre y de promoción de actividad física individual, en el caso, que el semáforo se encuentra en color naranja a un 25% de la capacidad, al cambiar a color rojo, se cerrarán los espacios.

Emite experto consideraciones para hacer ejercicio ante la pandemia por Covid-19

El doctor José del Río Valdivia, médico y fisiólogo del ejercicio, en el Instituto Colimense del Deporte, aseguró que hay dos aspectos que se deben considerar al momento de hacer ejercicio físico, en las condiciones actuales que impone la pandemia de Covid19.

El experto explicó que la primera consideración es que al hacer ejercicio se expulsa más aire en cada exhalación y con más fuerza, quizá no tan fuerte como un estornudo o tos, pero sí con más impulso que al hablar simplemente; por lo que es necesario mantener una mayor distancia al hacer ejercicio al aire libre como caminar, trotar o correr; de ahí que se recomienda tomar de 5 a 10 metros de distancia entre cada corredor.

Y la segunda recomendación tiene que ver con el aumento de la función respiratoria: los órganos encargados de captar el oxígeno del aire-ambiente y meterlo al cuerpo, se incrementa para facilitar en la medida de lo posible el ingreso del oxígeno y la expulsión de bióxido de Carbono. Ante ello, el uso del cubreboca limita el flujo de ingreso y de egreso de estos gases, sobretodo la expulsión del CO₂, gas que además en grandes cantidades puede ser nocivo para la salud.

El bióxido de carbono, en grandes cantidades, acidifica la

sangre y es un estímulo importante para incrementar la profundidad y la frecuencia de la respiración, ya que al producirlo los músculos activos que se transportan por la sangre hacia los pulmones, debe ser expulsado; si limitamos su salida aumentará el estímulo y nos cansaremos más rápidamente. La recomendación es que al realizar estos ejercicios: No se use el cubrebocas.

El cuerpo en la actividad física utiliza grandes grupos musculares para caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar; se oxidan los sustratos energéticos de la glucosa, ácidos grasos y aminoácidos que provienen de las proteínas que permiten realizar el movimiento.

La utilización de oxígeno (O₂) y la producción de bióxido de carbono (CO₂) se incrementan. Estos procesos aumentan el número y la profundidad de la respiración, es decir, capta más oxígeno y expulsan más bioxido de carbono.

Por último, el doctor Fisiólogo del Ejercicio, opinó que los espacios cerrados gimnasios y auditorios, no deberían ser abiertos aún para la práctica deportiva, por las consideraciones mencionadas, “existe una gran responsabilidad en estos momentos: cuidarnos y cuidar a los demás”.



VEN A DISFRUTAR COLIMA Y OBTÉN TU PRIMERA NOCHE A SÓLO \$1 PESO

PRIMERA NOCHE A \$1 PESO

Colima MANZANILLO

Consulta las promociones en www.visitacolima.net
Reserva 3 noches en Colima y la primera te cuesta sólo 1 peso. Válido en hoteles participantes.
Promoción válida únicamente en reservas directas.



VEN A DISFRUTAR MANZANILLO Y OBTÉN TU PRIMERA NOCHE A SÓLO \$1 PESO

PRIMERA NOCHE A \$1 PESO

Colima MANZANILLO

Consulta las promociones en visitmanzanillo.info o descarga nuestra app.
Reserva 3 noches en Manzanillo y la primera te cuesta sólo 1 peso. Válido en hoteles participantes.



Realizan autoridades estatales reapertura del Parque Ecológico La Campana

Presentaron protocolo para el uso de este espacio de recreación

Con la representación del gobernador José Ignacio Peralta Sánchez, el secretario de Educación, Jaime Flores Merlo, encabezó la reapertura del Parque Ecológico La Campana, espacio donde las familias colimenses ya pueden acudir, atendiendo las medidas y los protocolos sanitarios que se han establecido.

El funcionario destacó que el ejecutivo estatal ha sido muy cuidadoso de atender las recomendaciones del Sector Salud Estatal, por lo que el parque va a operar a un 25%, incluso, se corre el riesgo de que, si la curva de epidemia continúa en aumento, se volverá a cerrar, ya que por encima de todo está la salud de las y los colimenses.

Jaime Flores explicó que para la reapertura se cuidaron los accesos y todas las medidas de sanidad, lo cual permite la seguridad por parte del personal del Incode, quienes están dando las recomendaciones del sector salud y, sobre todo, los semáforos de calor que se tienen permitirán realizar actividades físicas.

Flores Merlo felicitó a Ciria Salazar, directora del Instituto Colimense del Deporte y a su equipo de trabajo, por la manera profesional con la que realizaron la reapertura; se

espera pronto se abran de nuevo los gimnasios, las unidades deportivas, sin embargo, será hasta que el Comité de Salud lo decida.

Por su parte, Ciria Salazar, comentó que las Jurisdicciones I y II se mantienen en color naranja esto de acuerdo al Sistema de Semáforo Epidemiológico Covid-19 del Estado de Colima, por lo que las actividades de servicios de esparcimiento, culturales y deportivos, servicios recreativos y espacios públicos abiertos pueden hacer su apertura a un 25% de su capacidad.

Asimismo, la funcionaria presentó el protocolo del Parque La Campana, que también está visible en una lona ubicada a la entrada del recinto.

Detalló que al ingreso al parque se toma la temperatura y se pone gel antibacterial.

En la reapertura estuvieron presentes la Secretaria de Cultura, Oriana Zaret Gaytán Gómez; la directora del Instituto Colimense de la Mujer, Mariana Martínez Flores; así como el delegado del INAH, Julio Ignacio Martínez de la Rosa.

ESPACIOS PUBLICITARIOS

REVISTA DEPORTIVA
sportbook

Publicación Gratuita



26 x 29 cm

Plana

\$5,000

2a Forros

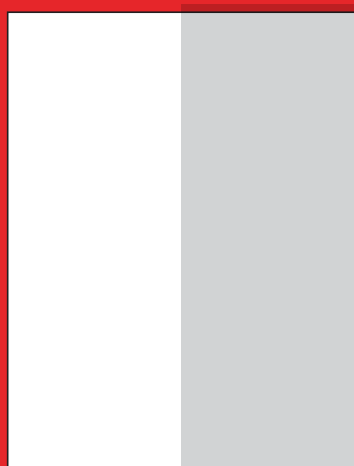
\$8,000

3a Forros

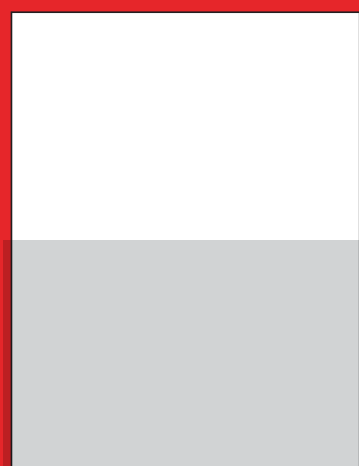
\$7,000

Contra

\$12,500



13 x 29 cm



26 x 14.5 cm

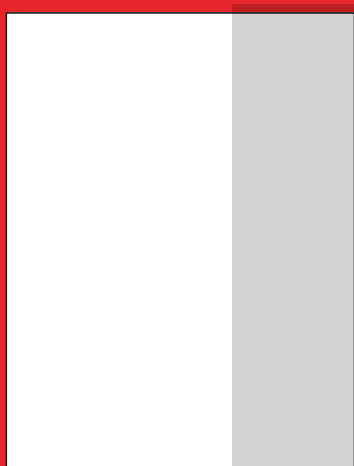
Media Plana

Vertical

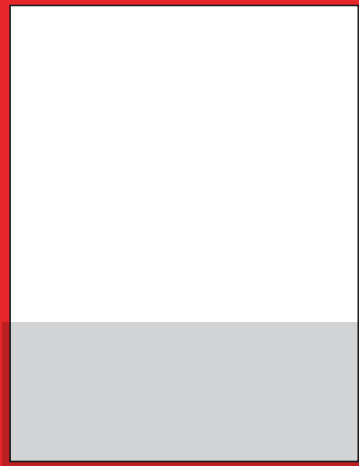
\$3,000

Horizontal

\$3,000



8.5 x 29 cm



26 x 9.5 cm

Cintillo

Vertical

\$1,250

Horizontal

\$1,250

Contacto:
Tel. 312 32 34 583
sportbookcolima@hotmail.com



¡Tu farmacia amiga!

Revisa Incode protocolo de seguridad sanitaria con Coespris

La directora del Instituto Colimense del Deporte del Gobierno del Estado, Ciria Salazar, realizó un acercamiento con los funcionarios de la Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Coespris), para la revisión del protocolo de seguridad sanitaria, el cual, se elaboró para la reapertura de espacios deportivos y activación física al aire libre.

Al respecto, la funcionaria estatal indicó que el Comité Estatal de Seguridad en Salud de la Secretaría de Salud, tiene constancia en los indicadores del Sistema de Semáforo Estatal para evitar riesgos en la población, si éste se mantiene en color naranja, se pudiera dar una reapertura del espacio deportivo al aire libre a una reducción del 25% de su capacidad y, utilizando las medidas preventivas como el uso del cubrebocas, gel antibacterial, la sana distancia, el lavado de manos, evitar el saludo de manos, de beso y abrazo.

Ciria Salazar hizo una invitación a la población a fortalecer las medidas de prevención en sus hogares y al salir de sus casas, para que de esta manera pronto pueda haber una reapertura de los espacios al aire libre, “si nos cuidamos, pronto podríamos tener una reapertura de la instalación al público”.

De esta manera, señaló que la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Gobierno del Estado de Colima implementó para el regreso a la Nueva Normalidad, el Sistema de Semáforo Epidemiológico COVID19, para el Plan de reapertura gradual de actividades sociales, educativas y económicas para el Estado de Colima tras la emergencia generada por el virus.

El Sistema de Semáforo que se implementó es por regiones y evaluará semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa por Jurisdicción Sanitaria, mediante el monitoreo por periodos que comprendan dos semanas cada uno, en los siguientes cuatro indicadores: Rojo (Riesgo Máximo), Naranja (Riesgo Alto), Amarillo (Riesgo moderado) y Verde (Riesgo bajo).

En alineamiento con el Sistema de Semáforo Epidemiológico Covid19 en el Estado por Jurisdicción Sanitaria, se integra por la Jurisdicción Sanitaria 1: Colima, Villa de Álvarez, Cuauhtémoc, Comala, Coquimatlán; Jurisdicción Sanitaria 2: Tecomán, Armería e Ixtlhuacán y la Jurisdicción Sanitaria 3: Manzanillo y Minatitlán, el cual realizó la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Gobierno del Estado para el regreso a un Colima Renovado.

Paola Chávez

Ha logrado un total de 72 medallas en la para natación

La multimedallista paralímpica Carmen Paola Chávez García, de 22 años de edad, originaria del municipio de Colima, ha logrado 72 medallas en la para natación en eventos deportivos como: Parolimpiadas, Campeonatos Nacionales de Primera Fuerza y competencias internacionales.

A través de una charla en vivo en la página de Facebook del Instituto Colimense del Deporte, la estudiante de la Facultad de Ciencias de Educación en la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima, dijo que comenzó a competir a la edad de 13 años, cuando cursaba la secundaria, siendo su primer deporte el baile sobre silla de ruedas que practicó junto con su hermano.

Sin embargo, debido a su enfermedad de huesos de cristal u osteogénesis imperfecta (OI), trastorno genético y hereditario, que se caracteriza porque los huesos de las personas que lo padecen se rompen con facilidad, en el año 2011, dejó el baile sobre silla de ruedas y comenzó una rehabilitación en la natación; después de seis meses de entrenamiento realizó su primera competencia en el Estado de México, ganando sus primeras medallas.

La nadadora paralímpica expresó que el gusto por la para natación fue más para rehabilitarse, pues se siente muy bien en el agua, por lo que recomienda este deporte a todas las personas, ya que no tienen tacto impacto para lastimarse. Quien la enseñó a nadar fue el profesor Manuel González.

Tras tres años de competir en las Parolimpiadas en el Estado de México y en Guanajuato, así como en el Nacional de Primera Fuerza, en el 2013, cumpliendo los 15 años de edad, la seleccionaron para representar a México en el Campeonato Parapanamericano, en Argentina, en el cual logró cinco medallas de oro. En ese mismo año ganó los Premios Estatales del Deporte y de la Juventud.

Subrayó que el apoyo de la familia ha sido un impulso para lograr sus medallas, por lo que solicita a las instituciones que haya más difusión y apoyo para que los deportistas con discapacidad se animen a entrenar y competir, "hay algunos que no se atreven a salir y deben atreverse hacerlo".

En cuanto a la cantidad de medallas obtenidas en su trayectoria deportiva -2011 al 2019- son un total de 72 preseas: en las Parolimpiadas con 26 de oro, 14 de plata y tres de bronce; Nacional de Primera Fuerza, siete de oro, cinco de plata y de cinco de bronce; en los eventos internacionales, cinco de oro y una de bronce, y cuatro de oro y dos de segundo, en competencias municipales.

Su meta personal es tener una alberca y enseñar natación, así como asistir a los Juegos Paralímpicos en París, Francia en el 2024, representando al Estado y a México.

Por último, Chávez García, hizo una atenta invitación a las personas que tiene alguna discapacidad que salgan y practiquen un deporte, pues hay varias disciplinas deportivas en las que pueden practicar. Dijo "es fácil llegar hacer una campeona, hay que tener la mente positiva para poder competir y echarle muchas ganas".



Láser Skin
centro de belleza y depilación

ama TU PIEL
EXPRESA TU BELLEZA

SERVICIOS:

* Consulte a su médico

- Depilación láser
- Radiofrecuencia
Facial (lifting)
Corporal (celulitis y flacidez)
- Luz pulsada (OPT)
Fototerapia acné
Fotorejuvenecimiento
Difuminación de manchas
- Masajes relajantes
- Pestañas
- Facial
- Láser Hollywood Peel
- Mascarilla Led facial
- Despigmantación Corporal
- Uñas
Gelish y acrílicas
Manicure y pedicure
- Criolipólisis
- Microdermoabrasión
- Cavitación
- Tratamientos capilares
- Eliminación de tatuajes
- Exfoliación corporal
- Maquillaje

DEPILACIÓN ---LÁSER---

MASCARILLA LED FACIAL

UÑAS
Gelish y acrílicas
Manicure y pedicure

ELIMINACIÓN DE ---TATUAJES---

☎ 312 134 66 88 ☎ 136 18 00 🌐 Laserskin 🌐 www.laserskin.mx 🕒 L-S 10:00 am a 7:00 pm / D 11:00 am a 6:00 pm 📍 Zentralia, Planta Alta local 273, Colima.

Tortas Ahogadas y Carnitas **Turok**

Con el mismo sabor que nos distinguen !!

Las #1 en Colima



ARTURO MAGALLANES
Turok

Brayan Valencia

Buscará clasificación a los Juegos Paralímpicos de Tokio

+ El judoca paralímpico colimense se ubica en el Top 11 del mundo

El judoca paralímpico, Brayan Valencia Preciado, ganador de la medalla de oro en los Juegos Parapanamericanos de Lima, Perú 2019, dijo que buscará calificar a los Juegos Paralímpicos de Tokio, Japón, después de que termine el confinamiento.

A través de una charla en vivo de la página de Facebook del Instituto Colimense del Deporte, Valencia Preciado, expresó que en la actualidad se ubica en el Top 11 del mundo, por lo que, deberá estar dentro de los mejores siete, para calificar a los Juegos Paralímpicos de Tokio,

Brayan Valencia, inició en el judo compitiendo con personas convencionales, sin embargo, por ser calificado en la categoría débil visual V3, su discapacidad no es corregible con operación o lentes se pasó al deporte adaptado. Su debut fue en el Torneo Tomoyoshi Yamaguchi en el 2010, en la ciudad de Irapuato, Guanajuato; en su primera Paralimpiada en Aguascalientes en el 2013, logró la medalla de oro.

El seleccionado nacional durante sus competencias internacionales ha conseguido tres medallas: una de plata, en el 2018, en Calgary, Canadá; en el 2019, en los Juegos Parapanamericanos de Lima, Perú, obtuvo medalla de oro y, en el 2020, en Montreal, Canadá, también consiguió la presea dorada.

Durante 10 años ha participado en competencias nacionales en el deporte convencional, así como en Paralimpiadas y el Torneo Nacional Daniel Fernández. Sus experiencias competitivas en el alto rendimiento iniciaron desde el 2018.

El egresado de la carrera de Contabilidad de la Universidad Vizcaya de las Américas, expresó que cuando se quiere hacer algo, se debe ser el mejor; dijo que los fracasos en la vida son lo que más sirven.

El judoca paralímpico originario de Colima, agradeció a la directora del Incode, Ciria Salazar, por su apoyo para ayudarlo a realizar la gestión para buscar su participación en el Campeonato Mundial en Europa, así como el Colegio Vizcaya.

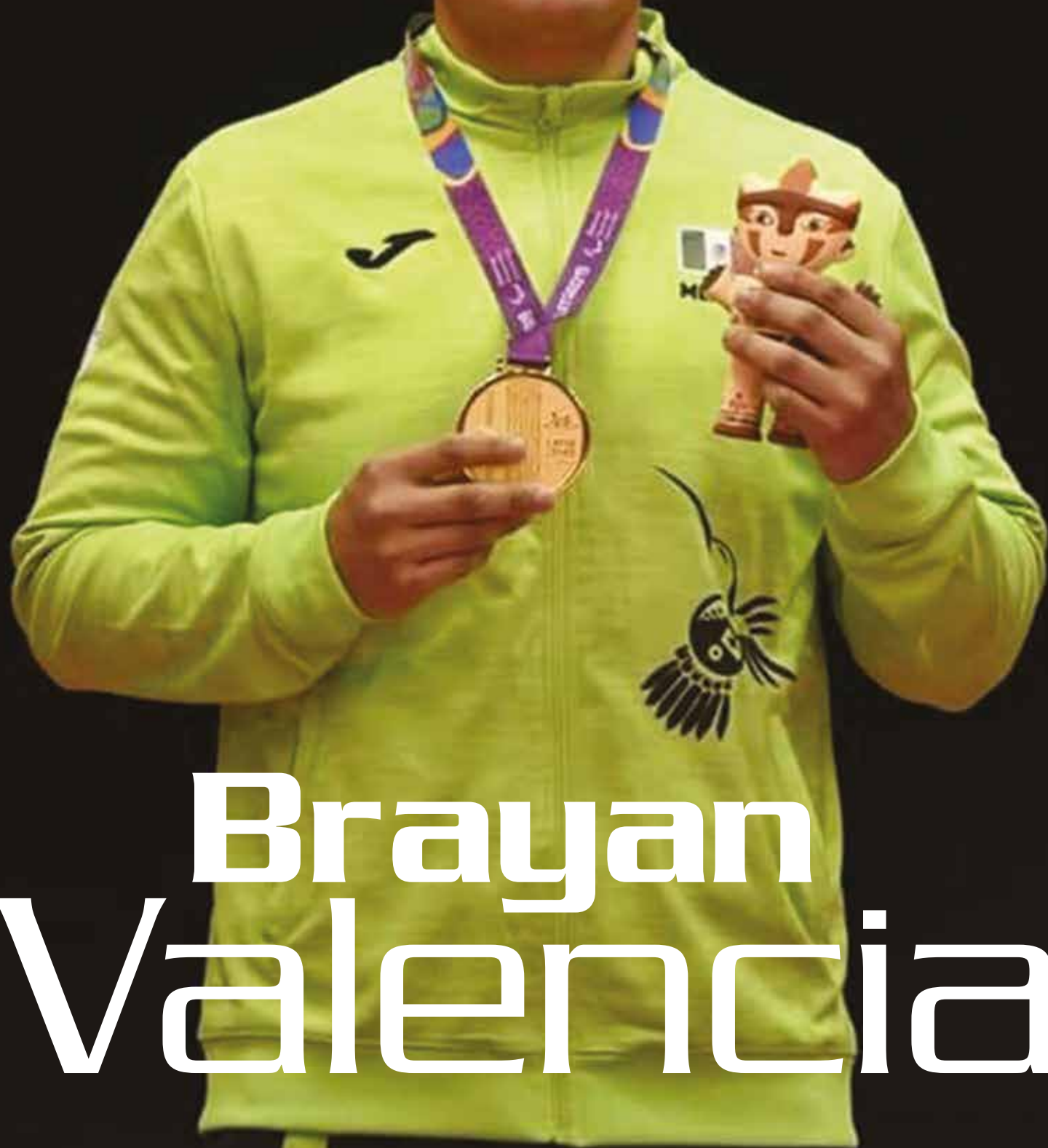
Por último, Brayan Valencia, pidió a las y los colimenses cuidarse en tiempos de Pandemia, "el deporte es mucho mejor que la diversión, te cambia la vida y tus hábitos; he seguido entrenando desde casa"



REVISTA

SPORTBOOK

Julio 2020



Brayan Valencia