

Por: Jorge Zamacona

¡SOLO ELLOS...!



En la otomí tepehua, las cosas en las últimas semanas las cosas políticas han tomado un giro muy especial, la violencia es la carta de presentación de los eventos que se han realizado en algunos municipios donde la inconformidad de la gente ha llegado a desbordar y en otros los intereses personales y de supuestos grupos han provocado que la gente tome las calles para hacer quedar mal a la autoridad que gobierna el lugar, por lo que **Razones** inicio un recorrido por esta región para escuchar no los malos comentarios de la gente, sino para oír lo que la gente quiere y ¿Cómo ve las cosas para el próximo proceso electoral



donde se renovaran las alcaldías y la cámara local de diputados? Lo primero que nos manifiestan los ciudadanos de esta región es que quieren vivir en paz y armonía, que desean un desarrollo sostenido y sin tanto contratiempo, y eso dicen solo lo pueden lograr gente probada porque ya están cansados de tanta improvisación que los ha llevado a sufrir las consecuencias de la ineficiencia; al preguntar en algunos municipios que ¿Quién sería el hombre o mujer que desearían ellos los guiara? La respuesta fue inmediata y

sin titubeos, por ejemplo en Huehuetla, el nombre de **Alejandro Escobar** es el más mencionado. De él dicen, es el más experimentado y cuando fue alcalde realizó un buen gobierno, en San Bartolo, la ex diputada federal **Emilse**

Miranda fue la que más anhelan los habitantes de este municipio vuelva a gobernar porque dicen ya estamos cansados de tanta tropelía de los del PRD, quienes al principio hicieron las cosas muy bien pero últimamente han caído en los errores que ellos mismos criticaron, queremos obras, queremos más inversión en el municipio y la única que lo puede lograr es la ex alcaldesa dijeron, en Tenango el nombre de un hombre muy querido es **Onésimo Melo Iturbide**, a quien muchos recuerdan y consideran que debe competir por la presidencia porque es un hombre de palabra y muy



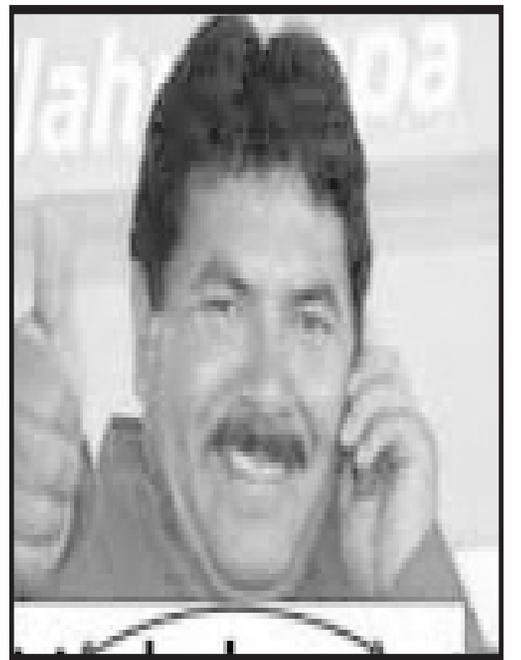
bien intencionado; Acaxochitlan municipio muy politizado donde la gente de este lugar es exigente y quiere continuidad en lo realizado por el actual alcalde, a quien los grupos que tienen diferencias con él buscan a toda costa demeritar sus acciones lo que no permite que el municipio ni su gente tengan un progreso sostenido, muchos nombraron a **Porfirio Cruz Ramírez** a quien identifican como un hombre de carácter y firmeza, pero sobre todo justo en sus decisiones, otro municipio que pudimos conocer

sus inquietudes fue Acatlán y aquí el nombre de **Jesús Olvera** surgió entre la gente, dicen es un hombre que al paso de los años valoramos la obra que realizo hace ya algunos ayeres y lo recuerdan con afecto y respeto; como usted se puede dar cuenta estos hombres y mujeres son

los que ya hicieron historia en sus respectivos pueblos natales dejando huella profunda que hace que aun quieran que regresen, no lo que se llevaron como reza un refrán popular en tono de sorna, sino que vuelvan a gobernar el municipio porque son hombres ya maduros y formados en el andar de la vida misma y la actividad pública, si usted analiza este sentir de la gente que difícilmente se equivoca, podrá notarse que la gente ya está cansada de tanto experimento fallido, y si por primera vez en la próxima elección en hidalgo se elegirán todos a la vez, desde



governador hasta regidores, es muy conveniente que los partidos políticos tomen en cuenta esta situación y postulen a hombres y mujeres probados y con arraigo suficiente para jalar votos a favor del hombre o mujer que pida el voto para la gubernatura, y por cierto en agua blanca el nombre de **Enriqueta Ortiz Ramírez** es una mujer que la propia gente de este municipio dice que ya es tiempo que esta incansable militante y formidable gestora tenga la oportunidad de dirigir el camino de un municipio olvidado en los últimos tiempos por su gobierno panista...



Razonerz

LA VERDAD A FONDO

DIRECTOR GENERAL: JORGE ZAMACONA RAMIREZ

24 DE SEPTIEMBRE DEL 2015 AÑO 07 NÚMERO 335

GASTO SOCIAL...
Pág. 14

¡SOLO ELLOS...!
Pág. 16



Jorge Márquez citó a una reunión que se llevó a cabo en su casa, el tema, la nominación a la presidencia municipal de Tulancingo, discurso del Diputado Verde donde manifestaba que él quería la unidad y que era necesario firmar un documento donde ésta unidad se garantizara, los ahí presentes en su mayoría callaron y algunos siguieron el juego...

Pág.08

MUNICIPIOS

SANTIAGO TULANTEPEC
Paco Marroquín Avanza...
Pág. 13
TULA ... Pág. 03
ACTOPAN... Pág. 12

SIN PROTOCOLO

- Hidalgo, tierra de trabajo... Osorio, si pierde, gana...
 - Julio Soto enfrentado con Azael...
 - Jonathán Barrón, "no me robé nada..." Pág. 04
- SOLO PARA MUJERES**
Trucos para ellas...
Soñar con Iglesias... Pág. 10

MUNICIPIOS

HUEJUTLA
Importante obra...
Presenta FNLS-FDOMEZ libro y testimonios de lucha...
Pág. 06

CLIMA

Este ejemplar es gratuito



EDITORIAL

Qué pasará con algunos políticos que apenas dan un brinco y quieren volar, se les olvida que ellos forman parte de un engranaje, que no son solos, que si están en la posición que tienen fue porque un equipo los llevó a ocupar ese espacio, no por méritos propios lo hayan conseguido; **Jorge Márquez** anda muy desesperado, al grado que su nerviosísimo lo ha llevado a cometer errores que le pueden costar que lo señalen con una horrible “X”, y todo por su desesperado protagonismo queriendo llamar la atención sin meditar antes de actuar, ya que “mientras más se mueve, más se hunde”, lo risible en su reunión con los aspirantes a Presidentes por Tulancingo fue que muchos lo escucharon pero saliendo casi todos criticaron su actitud, “**Jorge** quiere imitar a **Gerardo** y eso está muy lejos de darse, porque **Gerardo** tiene clase y sabe convencer, y **Jorge** piensa que somos tontos” los políticos tienen que aprender que los tiempos son muy distintos y lo que pone en la cúspide a cualquiera de ellos es la lealtad y éste diputado Verde, se está brincando “las trancas” y eso a la larga le va a pesar, ¿ya lo verá?...

RAZONEZ CIUDADANAS

Tito

(miércoles, 27 mayo 2015 11:18)

Oye tal vez te sirva de algo esto:

EN LA ESCUELA PRIMARIA MIGUEL HIDALGO COBRAN EL ESTACIONAMIENTO POR ORDENES DE LA DIRECTORA Y ELLA ES LA PRESIDENTA DE NUEVA ALIANZA. QUE RARO NO?? PUES HAY LO DEJO A TU CONSIDERACION COMO ES POSIBLE QUE UNA DIRECTORA HAGA ESO QUE SE VA EL RECURSO A LAS ARCAS DE LA CAMPAÑA?

INVESTIGA HAY UN TIPO AHI COBRANDO Y AL PARECER LOS JEFES QUE ESTAN AHI ESTAN DE ACUERDO

SALUDOS Y FELICIDADES POR DECIR LA VERDAD

envíe sus quejas y comentarios a:

aunvive55@hotmail.com

periodico.razones@gmail.com

Visítenos en nuestra página

www.razones.net

<http://razonesperiodico.jimdo.com/>

Razonez

Razonez respeta íntegramente los puntos de vista de los autores de artículos de opinión y de columnas, pero no necesariamente comparte sus criterios.

Las informaciones presentadas en este medio son responsabilidad de sus autores.

Por otra parte, *Razonez* recibe con gusto los comentarios que mediante correo electrónico envíen nuestros lectores. Serán bienvenidas las colaboraciones en forma de artículo de opinión provenientes de ciudadano honorable.

Todos los registros de ley en trámite.

CONMEMORACIÓN...



ATOTONILQUENSES DISFRUTAN DEL DESFILE EN CONMEMORACIÓN DEL 16 DE SEPTIEMBRE

En un ambiente de concordia se llevó a cabo este miércoles 16 de septiembre el desfile cívico conmemorativo del 205 aniversario de la

Independencia de México en Atotonilco el Grande.

El desfile dio inicio a la altura de Casa Valencia, sobre la Avenida Juárez de la cabecera municipal de Atotonilco el Grande, alrededor de las 9:00am, mismo que fue encabezado y escoltado por patrullas de

Seguridad Publica y Transito Municipal. El estrado de las autoridades municipales se ubicó en el Jardín Municipal, sobre Avenida Juárez, el cual estuvo encabezado por el Ing. Francisco Javier Téllez Sánchez, Presidente Municipal.

Poco más de veinte contingentes fueron los que participaron, entre los cuales podemos destacar a la banda de guerra del C.B.T.a, el grupo de adultos mayores del INAPAM, el C.A.I.C. de Atotonilco el Grande, Jardín de Niños ABC, Liceo Latinoamericano de Cultura, Colegio Montessori, el Centro de Atención Múltiple, la Escuela Primaria Dr. Antonio Peñafiel, la Escuela Primaria Isaac Piña Pérez, la Escuela Primaria Lic. Javier Rojo Gómez,

la Escuela Secundaria General Jorge Viesca Palma, la Escuela Secundaria General Atotonilli, la Telesecundaria 295 de la comunidad de Los Sabinos, la Escuela Preparatoria Ing. Carlos Herrera Ordoñez, la Universidad Conde de Guevara y la Asociación de Charros "Santísima Trinidad".

Al respecto el edil municipal, Ing. Francisco Javier Téllez Sánchez, informó que éste tuvo lugar sin incidente alguno, además el evento fue para reflexionar sobre el inicio de lo que hoy se conoce como México.

Previo al acto cívico el Presidente municipal encabezó los honores al Lábaro Patrio en el lugar donde se dio inicio con el desfile.



Con haber hegemonizado el tabulador salarial mínimo en todo el país, desapareciendo con ello las diversas zonas geográficas que hasta hace algunos años estaban clasificadas en escalas dudosas y cuestionables de la "A" a la "C", las autoridades creen haber resuelto una parte del problema de la recesión que afecta a todo México y que golpea con rudeza a los sectores populares, pero esto es demagogia llana en el terreno económico.

La Comisión Nacional de Salarios Mínimos, ese monstruoso ente inoperable y arcaico, sostiene que 70 pesos con 10 centavos el día, son "justos" para resolver las necesidades de un trabajador y su familia, pero eso no sucede ni en el mundo más surrealista. Recordemos que la timorata propuesta del panismo que tenía desde luego sólo fines electorales bajo una consulta popular, buscaba que este mínimo fuera de 80 pesos, cantidad insuficiente, si tomamos en cuenta que un estudio de la Facultad de Economía de la UNAM, fijaba esta cantidad en 250 pesos hace unos cuantos años.

Las advertencias de Forbes y el sector empresarial a intentos de ajustes anteriores, que no estaban ni cerca de ser los adecuados, desataron una ola de críticas debido a las presiones inflacionarias que provocarían y posteriormente otros problemas como el crecimiento del desempleo, porque según esto, no estaba motivado en el aumento de la productividad.

Aquí es donde comienzan los peros, pues según diversos estudios, la productividad de los mexicanos es de apenas 19% de la de un trabajador irlandés, 23% de la de un francés y sólo un tercio de la de un español, es

- **Salario mínimo 70 pesos con 10 centavos**
- **Desarrollan ola de críticas...**
- **Los topes mínimos, reflejan la miopía de las autoridades...**



decir, se ubica casi 60 por ciento debajo de su capacidad, sin embargo, en Estados Unidos, la productividad de los mexicanos es muy alta, es decir, depende de otros factores como la propia empresa, la motivación, los esquemas productivos, etc. muy precarios en el país.

Pero la realidad, los ha superado a casi todos, ya que no solamente debe ponderarse los productos de una mañosa canasta básica, sino todos los componentes integrales de las familias, que incluyen desde alimentación, vestido, techo, educación y otros que parecieran superfluos, pero no lo son, como distracción, cultura y deportes. Con todo ello, el mínimo debería estar en por lo menos 320 pesos diarios, es decir, se está casi 4 veces por debajo de lo requerido.

Estamos hablando de que 10 mil pesos mensuales apenas alcanzarían para darle a una familia lo básico, sin lujos de ningún tipo, por lo que vemos

que los topes mínimos reflejan la miopía de las autoridades, en una incapacidad abierta por resolver el problema de la pobreza en México, que pasa por un marco revisionista en lo que toca su parte institucional y salarial.

Cuando la distinción de zonas hablaba de que los salarios mínimos eran inferiores en las zonas "b" y "c", se pasaba por el mismo absurdo, al considerar que en las zonas no industriales, fuera de las ciudades, los alimentos e insumos familiares eran más baratos, lo que desde luego era una garrafal mentira, pues el costo de la vida era igual o todavía más elevado, llevando a la gente a vivir más apretada.

Hoy, como sostiene un chiste de humor negro, la crisis ya ni siquiera obliga a la gente a apretarse el cinturón, pues ayer se lo comieron. Lo que las autoridades deben pensar es que los ciudadanos deben de tener, como lo marca la Constitución, derecho a un trabajo digno,

y lo de digno significa que haya la suficiente cantidad y calidad, con retribuciones que los hagan poder acceder a un nivel de vida adecuado.

Ciertamente no hay comparación con el salario mínimo de los Estados Unidos, que también tiene zonas, pero con otros tabuladores muy lejanos a los nuestros, muestra que las zonas peores ubicadas tienen el mínimo en 7.25 dólares, es decir 125. 25 pesos pero la hora, es decir, semanalmente sus trabajadores cobran 7 mil pesos semanales cuando en otros lugares particularmente nueve estados, llega hasta los 8 mil 500 pesos, claro en dólares, semanales.

Estamos entonces, ante un reto mayúsculo, como es resolver el problema de los bajos salarios, que ésta concatenado, inevitablemente, con el rezago y la pobreza, ante lo cual, es menester trabajar en el mismo sentido para que realmente la justicia social, tenga su correspondencia en el terreno económico.

Cuentas claras: La primera guerra mundial fue la que hizo que las fronteras se cerraran y se impidiera el libre tránsito de la gente por cualquier país. Hoy, debemos de rescatar esa libertad y obligar a nuestros países a recibir a los desplazados y refugiados de otros lugares, donde su población sufre problemas de hambre, guerra o luchas políticas. Es un acto de humanidad hacerlo.

Periodista, escritor y economista, egresado de la UNAM, autor de ensayos, novelas y poemarios. Colaboró con las revistas Proceso, Contra línea, entre otros medios y diarios.

POR: José M. Anaya A.

DAN MARCHA ATRÁS...

A la intención de la representación jurídica del municipio de Tlahuelilpan de restringir derechos laborales.

El gobierno municipal de Tlahuelilpan dio marcha a tras a esta iniciativa impulsada por la síndico procurador Marlene Viveros Reséndiz, relativa a la firma de un convenio de colaboración para que directivos del Centro de Apoyo a Niños con Problemas de Aprendizaje y Ciegos (CANPAC) se abstuviera de demandar al municipio una vez rotas las relaciones laborales. Ello ante la negativa de la educadora, Salome Olguín Cruz, de firmar dicho convenio al considerar que se trataba de una restricción laboral. Pues en el documento, (cuya copia obra en poder de este medio de comunicación), se



puntualiza que “en su calidad de síndico procurador que desea contratar de forma transitoria los servicios de la trabajadora por tiempo determinado”. Lo anterior bajo el argumento de que “así lo exige la naturaleza del trabajo que va a prestar, por ser de carácter eventual, especial y extraordinario el cual consiste en las actividades de maestra”. Añade que en virtud de que la

responsable del citado, cuenta con la capacidad y conocimiento para prestar sus servicios personales y subordinados por tiempo indeterminado en el puesto que se le ofrece en el presente contrato. Empero, “una vez concluido este contrato termina la relación de trabajo sin ninguna responsabilidad para el municipio de Tlahuelilpan

ni para sus representantes”. Además de que en este convenio se le pretendía obligar a prestar un servicio de eficiencia del cien por ciento, pero ante el incumplimiento total o parcial de las órdenes del el Presidente Municipal, sus representantes o mala presentación de los resultados será considerada como un acto de desobediencia. Al considerar que se trataba de un convenio que contravenía muchos aspectos, el titular de la Contraloría del gobierno municipal, Enrique Estrada Flores, se disculpó con Olguín Cruz, señalando que se daría marcha a tras a esta iniciativa. Y es que el convenio que pretendía firmar el síndico, tenía la fecha del primero de enero de 2013 y nada relacionado con el presente año.

PREOCUPA DESABASTO...

Cientos de familias de la comunidad de Doxey en Tlaxcoapan se han visto afectados por la falta de suministro

Debido al desabasto de agua potable que sufre la comunidad de Doxey, municipio de Tlaxcoapan, la Comisión de Agua Potable y Saneamiento, coadyuva a dotar de este servicio mediante pipas y evitar con esto que derive en un problema mayor. La dependencia que preside, Rosalinda Hernández Zapote, llevó a cabo el pasado lunes el suministro de agua potable por medio



de pipa a instalaciones educativas como el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo (COBAEH) plantel Doxey, así como la escuela secundaria Revolución Mexicana

Mientras que ayer dentro del plan de trabajo se suministró a otras instituciones educativas de la localidad. Derivado del problema de desabasto, la dependencia, hizo extensiva la invitación a

la ciudadanía de Doxey a que realice su pago del servicio para que el agua ya les sea restablecido el servicio. Es de mencionarse que no es la primera vez que la comunidad de Doxey enfrenta problemas de este tipo, pues en el pasado debido a manejos financieros irregulares de parte de integrantes del comité administrador del Agua Potable, sufrió similar problema. A lo anterior se suma el saqueo de equipamiento como bombas, cableado y tubería, utilizada para reparación y mantenimiento.

México vive tiempos de definiciones, la sociedad está en una etapa de incertidumbre, la violencia y la pobreza agobian al más humilde de los mexicanos; no se puede negar que el gobierno federal está haciendo lo posible por erradicar estos males pero la ciudadanía no ve los resultados de manera inmediata, ni los vislumbra a corto, mediano ni largo plazo, y eso es muy riesgoso para el gobierno que encabeza **Peña Nieto**, quien dicen algunos, se esfuerza por resolver los grandes problemas que ponen en riesgo la estabilidad de su gobierno, ojalá que pronto encuentren soluciones que le den certeza a un pueblo que hoy padece de lo más delicado en una sociedad, la desconfianza en las instituciones que rigen la vida diaria de todo ciudadano libre y de buenas costumbres...

“HIDALGO...

Tierra de trabajo”, eslogan de gobierno del hoy Gobernador **Francisco Olvera**, y donde el próximo 5 de junio al igual que en otras entidades elegirán a sus respectivos gobernantes, pero como Hidalgo es lo que a nosotros nos interesa, quiero compartir con usted lo que de manera personal vislumbramos en el abanderado del PRI a la gubernatura, sin dejar de comentar lo que puede suceder en otros partidos que propondrán sus respectivos candidatos...

PARA EMPEZAR...

El abanderado tricolor deberá ser de unidad, si esto no sucediera los conflictos internos dentro de este Instituto Político podrían dar muchos “dolores de cabeza” tanto al primer priista como al Secretario de Gobernación; pero ¿Qué hay que hacer para que esto no suceda? Lo primero es dejar que el candidato de unidad sea el que más aceptación tenga dentro de la ciudadanía hidalguense; hacer una encuesta, dos, o las que sean necesarias para que de manera natural se tenga el sustento de la aceptación ciudadana de tal o cual personaje de la política hidalguense y este sea ungido como candidato formal; porque los grupos en Hidalgo querrán imponer, sugerir, proponer a tal o cual priista por estar aliado con él o ella y así cuidar sus intereses; o simplemente querrán obtener beneficios dentro de la repartición de candidaturas que van a ir desde regidurías hasta presidencias municipales...

LO MEJOR...

Ante esta situación será que la contundencia del posible candidato sea rotunda para no permitir chantajes o exigir posiciones sin merecerlas, siendo lo ideal aquí en este partido, que la disciplina se imponga y quien no quiera “jalar” busque otros derroteros en otros partidos políticos...

PERO...

Si esto no se maneja con astucia, audacia y mucha sabiduría política, los conflictos estarán a “flor de piel” como por ejemplo, el Gobernador **Olvera**, él propondrá a quien más garantice el

- **Hidalgo, tierra de trabajo...**
- **Osorio, si pierde, gana...**
- **Julio Soto enfrentado con Azael...**
- **Jonathán Barrón, “no me robé nada...”**

triunfo sin ningún conflicto electoral, ni pos electoral, y ¿Por qué él? Porque él se entiende es quien mejor tiene el “pulso” de los ánimos y efervescencia política de los diferentes actores políticos, y él como primer priista en la entidad “tiene mano”, claro que a muchos actores políticos ésta modalidad no les agrada mucho, pues sienten que no están en el agrado del gobernante, pero estos se olvidan que en los últimos tiempos desde **Manuel Ángel** hasta **Osorio Chong**, ha sido la mecánica que ha funcionado en Hidalgo...

USTED...

Dirá que en esos tiempos no había gobierno priista en la presidencia de la República y tendrá usted nuevamente razón, pero no hay que olvidar que el gobierno central, en este caso **Peña Nieto**, no puede imponer, aunque puede pero no debe, porque estará exponiendo la tranquilidad de la República y eso en estos tiempos no vale la pena arriesgar...

POR ESO...

Cuando alguien comenta que **Osorio Chong** va a poner candidato en Hidalgo, les respondo, el Secretario de Gobernación tiene su mirada puesta en un objetivo mucho más alto que confrontarse en poner candidato en su tierra natal Hidalgo ¿Por qué? muy simple, si **Osorio** se aferrara a imponer candidato en su tierra natal correría el riesgo de “quemar” un cartucho que no valdría la pena arriesgar, ¿Por qué? porque si la clase política en Hidalgo se da cuenta que le quieren imponer, se van a organizar para operar en contra, y **Osorio** va a perder porque sus adversarios argumentarán que ni en su tierra pudo ganar; y si actúa inteligentemente como muchos suponemos lo va a hacer, ni emitirá opinión alguna y se concretara como todo político profesional a apoyar a quien decida su partido sea el abanderado a la gubernatura, y con esta actitud el resultado será ganar, ganar, y esto lo fortalecerá de manera considerable para que amplíe sus posibilidades hacia la silla presidencial...

AUNQUE...

La disputa en Hidalgo empieza a calentarse serán los hidalguenses los que decidan su futuro, y digo hidalguenses radicados en la tierra de trabajo, porque muchos hidalguenses están radicando en el Distrito Federal y aunque son hombres y mujeres que aman su tierra, lo ideal será que dejen que decida y resuelvan los que deban hacerlo, el partido en plenitud con la sugerencia de los hombres y mujeres que sientan, tienen el derecho a opinar, pero no más, dejando la decisión a las encuestas directas de la ciudadanía que vive diariamente la gran problemática en

la entidad...

POR ESO...

Cuando escuchamos algunos amigos que dicen que **José Antonio Rojo** va a buscar la nominación de su partido para contender a la gubernatura, solo nos sorprende, pues no se concibe cómo un hombre que tuvo su tiempo y su momento dejó escapar su oportunidad, argumentando que “todo lo que pidió se lo dieron” dejando a muchos y muchas embarcados cuando él negociaba para su beneficio, lo lamentable para este joven político es que solo se acuerda de sus “amigos” en tiempos electorales, porque antes ni la llamada les toma, es un decir que se comenta en los círculos de los que eran sus cercanos...

ASÍ...

Que lo que tiene que hacer el ex Diputado Federal, es dedicarse a sus negocios y preparar a sus hijos para que en un futuro busquen la nominación de su actual partido a un cargo de elección popular, porque la verdad tanto **Jorge** su hermano, como él no creo que vayan a contender por la silla de plaza Juárez, siendo un razonamiento respetuoso pero frío a las aspiraciones de estos dos jóvenes hidalguenses, porque considero habrá gente que les diga que todavía pueden ser gobernadores de Hidalgo, lo cual es una gran mentira, nunca serán ni candidatos...

OTRO QUE...

Anda acelerado es **Julio Soto**, quien comenta en corto que será candidato a Diputado Local en sus dos versiones, la relativa y la plurinominal, aquí le decimos a este recién afiliado panista que no va por ahí su aspiración, ya que su relación con el dirigente estatal de su nuevo partido el PAN, no lo quiere por lo que ha hecho y dicho el alcalde de Tulancingo; ha menospreciado a **Azael**, diciendo que él no necesita de la dirigencia del partido de Hidalgo, que él ya “amarró” en CEN, que su relación con **Ricardo Anaya** es profunda y con él ya está el compromiso, lo que nosotros sabemos es que quizá sea candidato, si bien le va, a Diputado Local pero directa, o sea, se la tiene que jugar y esta “en chino” que gane una curul a través del voto popular...

Y LO PEOR...

Que está haciendo creer a otro ignorante del quehacer político que va a ser candidato del PAN a la presidencia municipal, nos referimos a **Sinuhé Jorge Alderete**, quien hace planes y más planes porque según éste va a ser el próximo alcalde...

MIRE...

Tulancingo ya requiere de políticos profesionales y no de improvisados,

la mejor experiencia de ello es lo que se vive en Tulancingo en estos momentos, y si quiere el joven **Soto** imponer candidato como pretende, que mejor prepare a **Felipillo**, que con él tendría mejor aceptación que con el joven simulador **Alderete**, quien no sabe de política ni las vocales, tampoco **Felipillo**, pero “de los males, el menos peor...”

TULANCINGO...

Necesita urgentemente políticos preparados, conocedores del quehacer político, gente con sensibilidad y arrastre popular, que sepa hacer política, pero no asistencial, ni de dadivas, política en serio como dice el Senador **Penchyna**, porque ya basta de tanto improvisado, las consecuencias las tiene usted a la vista, un municipio olvidado de todo a todo, lleno de agujeros, de basura, inseguro y lo peor de “zánganos” que se han concretado a vivir del erario público sin que nadie les ponga un hasta aquí, solo porque son los protegidos del alcalde, y el mejor ejemplo de esto es el actual encargado de Reglamentos **Memo Ortega**, que por cierto...

LES VOY...

A contar la historia de **Jonatán Barrón**, aquel joven que vivía tranquilo paseando en un vehículo todas las mañanas cuando trabajaba en una estación radiofónica, y que tuvo a bien aceptar la invitación de ser empleado del presidente municipal en turno, lo contrataron como jefe del predial, ahí cometió sus errores pero a la larga aprendió y creo que de más, pero aprendió; cuando lo acusan de haber tomado un millón doscientos mil pesos del erario público nos causa extrañeza, ya que a nuestro parecer este joven tendrá todos los defectos, será ignorante en cuestiones administrativas y políticas, pero la verdad no creo que sea corrupto, lo cierto es que lo acusan de robo, y hacen un show de tal situación, lo que nos llama la atención porque en esta administración hay muchos peores que este joven inexperto que cayó en las garras de sus detractores haciéndolo ver como el “chivo expiatorio” de la administración...

LES PLATICO...

Nos cuenta un cercano a este joven, que él nunca se robó nada, como declararon de manera oficial el Gobierno de Tulancingo, **Jonatán** pidió préstamos con la autorización del presidente municipal, y a quién le daba el dinero de estos préstamos, eso me dijo, no lo puede decir, pero todos los préstamos fueron autorizados por el alcalde **Julio Soto**, por eso dice **Jonatán** no tiene por qué andar huyendo ya que él no debe nada a nadie y nunca se robó un peso del erario público como quisieron hacer creer a la gente de Tulancingo, te voy a dar una copia de los recibos, nos dijo, lo cual esperamos porque no se vale que quieran culpar a unos por ingenuos de las fechorías de otros, y por cierto, aquí dicen está inmiscuida la esposa de otro funcionario corrupto...

Razones — Santiago Tulantepec

Por: Mariana López

Paco Marroquín, ¡avanza...!



escuelas como la Secundaria Arboledas y el centro escolar, la primaria de Las Lajas, ha entregado uniformes en las escuelas y ha apoyado al deporte, ha promovido jordanas de salud gratuitas



Francisco Marroquín, un joven que durante mucho tiempo se ha preocupado porque los habitantes del municipio de Santiago Tulantepec tengan una vida más digna, es presidente de la organización “VA POR SANTIAGO” donde a través de ella ha realizado diversas obras en el municipio como son la rehabilitación de caminos como por ejemplo, en Sayola, la explanada Camelinas, La Joya, Raúl Lozano, Álvaro Obregón, San Car-



en Camelinas Romeros y se ha dado apoyo legal y psicológico a más de 500 personas, ha fomentado el auto empleo otorgando cursos a hombres y mujeres de repostería, bordado de listón, dulces típicos y lo último, el evento del “adulto mayor” donde asistieron casi 400 con sus familias del municipio, los cuales participaron en el homenaje al ex presidente municipal Severino Ocádiz Barrón.



los el Encinal y ha construido puentes que conectan a las comunidades de Romeros, Paxtepec, y Satélites. Ha combatido la inseguridad en que viven diversas colonias colocando luminarias en Tilhuacan, San Carlos, El Encinal, Carlos Aguilar, Vicente Guerrero y Romeros, se ha preocupado por la educación y a equipado



Por: José M. Anaya Acevedo

AUMENTÓ PASAJE...

Usuarios del transporte Intermunicipal, cuestionan la ausencia de autoridad al permitir el aumento de servicio sin previo aviso.

Usuarios del Transporte Público en la región de Actopan, se quejan del aumento injustificado en la tarifa que corresponde a la ruta Actopan-Pachuca que recién entró en vigor, sin que las autoridades del Sistema de Transporte Convencional de Hidalgo (STCH) -antes Instituto Estatal del Transporte- hayan justificado los motivos. Pues indicaron que “de repente (personal de la empresa Autotransportes Valle del Mezquital) empezó a colocar avisos en los microbuses” en los que se da aviso del aumento. Informaron que dicho aumento entró en vigor a finales del mes pasado, el cual ya ha comenzado a causar estragos en la economía de muchas perso-

nas, especialmente en familias humildes y universitarios que a diario tienen que trasladarse a Pachuca o inversa. En un sondeo realizado entre varios pasajeros, se pudo conocer que el precio actual en la citada ruta es de 20 pesos por persona, cuando hasta unos días era de 16 pesos. Quien se identificó como Esmeralda López, misma que se dedica al hogar informó que de forma sorpresiva la citada línea de transporte aumentó la tarifa, “cuando ya por costumbre me programaba en cuestión de gastos”. Sin embargo, informó que de unas semanas para acá, “he tenido que economizar” ya que señala que con este aumento “si antes no rendía el dinero, con este gasto diario y necesario (como es el transporte), menos rinde” manifestó. En tanto el campesino, Juan Fernando Ortiz, informó que su rutina diaria por *Razonez* de trabajo

comprende los municipios de Actopan, El Arenal e incluso a Pachuca, pero dijo que desde hace varios años ha sentido algunas repercusiones negativas en su economía. Admitió que quizás los primeros días no fue tan lesivo el aumento para su economía, pero indicó que de unas semanas a la fecha ha sentido los efectos, motivo por el cual ha tenido que emprender otras alternativas “para no sufrir tan rápido los estragos”. Ambos quejosos, coincidieron en repudiar este aumento en la trifa del transporte, el cual calificaron como un “abuso”, de parte de las empresas de transporte. Pues aducen que se trata de una acción de incongruencia, dado que el precio de la gasolina se encuentra estable, es por eso que “no hallamos alguna razón por la cual (los empresarios) se tomaron la atribución de aumentar el pasaje”.

es peor, indicaron los inconformes “es que el servicio es pésimo”, aparte de que “nos tratan peor que animales y quieren que vallamos amontonados en los microbuses”, lo cual según los usuarios “resulta incómodo viajar en estas condiciones”. Justificaron su posición al asegurar que en corto tiempo el precio del pasaje de Actopan a Pachuca se duplicó, comparado con otras rutas cercanas. Por lo anterior cuestionaron severamente la ausencia de la autoridad del Sistema de Transporte Convencional de Hidalgo, ya que aducen que el silencio que hasta el momento mantiene la dependencia, “habla de que están coludidos para ponernos en la madre a nosotros los pasajeros”. Por lo antes dicho los inconformes, urgieron al STCH, proceder a la sanción inmediata contra la empresa en caso de que ésta haya aumentado arbitrariamente el costo del pasaje.

DOBLEGAN A AUTORIDAD...

Ante el incumplimiento de parte del gobierno, padres de familia de la Telesecundaria de Daxtha, realizaron una protesta en la alcaldía.

Luego de la manifestación que realizaron padres de familia de la Telesecundaria asentada en la comunidad de Daxtha la mañana del pasado viernes, el gobierno municipal de Actopan en voz de su titular Gregorio Hernández Serrano, se comprometió a que a partir de esta semana comenzarán a fluir los materiales para la construcción de una techumbre en la institución. Con el propósito de obligar al gobernante a asumir el compromiso contraído en su momento, cerca de 50 tutores y padres de familia se manifestaron en las afueras de la alcaldía, argumen-



tado que llevan años esperando una respuesta favorable de parte de la autoridad municipal. Con pancartas en mano y mediante gritos de protesta, los inconformes reclamaron al edil el

incumplimiento de su promesa. Pues recordaron que desde hace tres años están a la espera de que se concrete este proyecto. Y es que a principios de este año se iniciaron los trabajos,

de esta obra, sin embargo, de unos meses para acá, los trabajos se encuentran varados, por falta de material. Es por eso que los padres de familia decidieron radicalizar sus protestas y exigir aparte de la construcción de un domo, el asentar dentro del plantel una cafetería. Luego de la protesta, ambas partes (alcalde y padres de familia) signaron una minuta en la cual se estipula que a partir de este lunes comenzará a llegar el material para edificar la cafetería y la terminación del techado de lámina. En este marco los quejosos, plantearon incluir en la minuta la nivelación del Campo Deportivo, y dotarlo de nuevas porterías para beneficio de la comunidad educativa.

¿LO CONOCE?

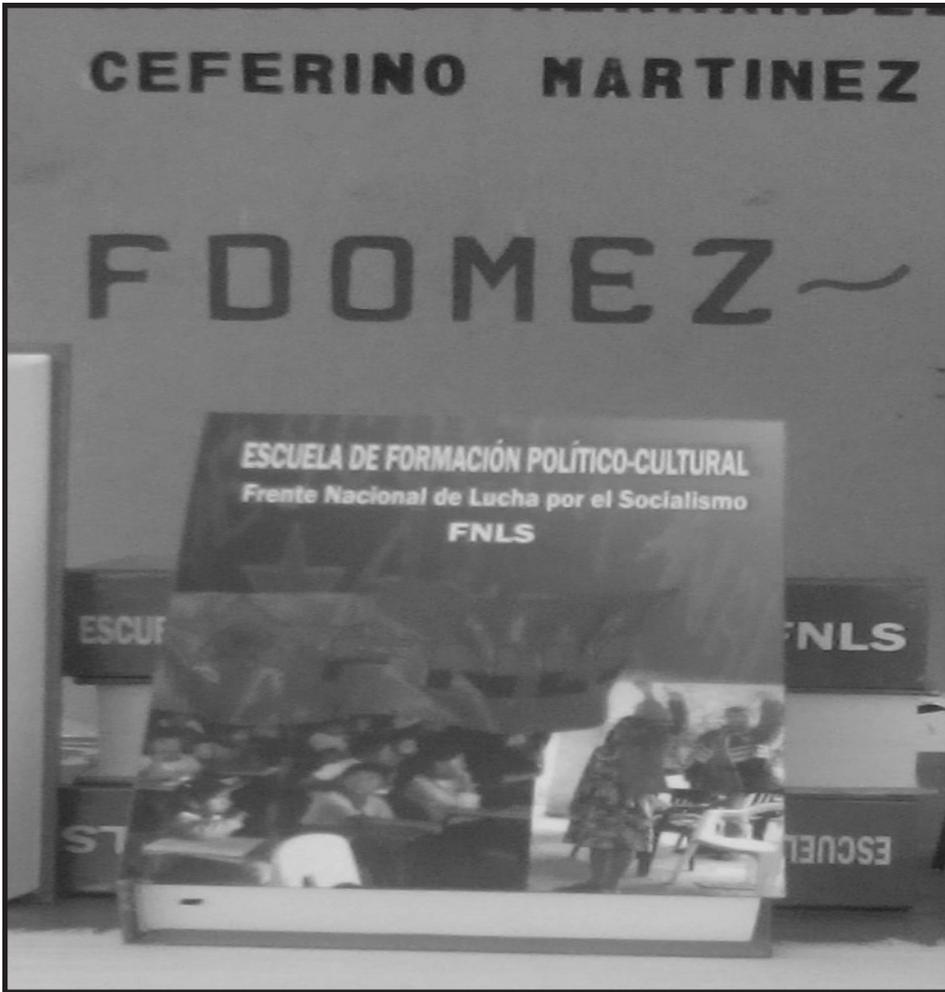


Y se dice lider del PAN...

!!!NO CUMPLE SU PALABRA...!!!!

NI PAGA SUS DEUDAS...

Presenta FNLS-FDOMEZ libro...



Presenta FNLS-FDOMEZ libro y testimonios de lucha

En el marco de la conmemoración de un aniversario más de la lucha de independencia de México, integrantes del Frente Nacional de Lucha por el Socialismo y el Frente Democrático Oriental de México (FNLS-FDOMEZ) llevaron a cabo la presentación del libro y testimonios de la escuela de formación político cultural. En la comunidad de Tohuaco Amatzintla, en el municipio de Huautla, Hgo. y ante la presencia de 400 personas procedentes de Puebla, Oaxaca, Guerrero, Veracruz, Hidalgo y Distrito Federal, miembros de las organizaciones que integran el FNLS rindieron sus testimonios de lucha, la cual han sostenido en muchos

casos a lo largo de 35 años. El libro en cuestión, presenta una recopilación de documentos históricos para el FNLS, así como citas de fechas y lugares de hechos que marcaron definitivamente la línea de trabajo de esta organismo, el cual, aseguran, no deja de verse hostigado por las instancias gubernamentales que buscan impedir su expansión. Gabriel Martínez, del FDOMEZ, relató la historia de su agrupación, recordando los asesinatos de muchos líderes de pueblos huastecos que en los años setentas perdieron la vida por exigir que la tierra les fuera devuelta a los indígenas, a quienes se les había arrebatado por caciques en contubernio con autoridades.

IMPORTANTE OBRA EN HUEJUTLA...

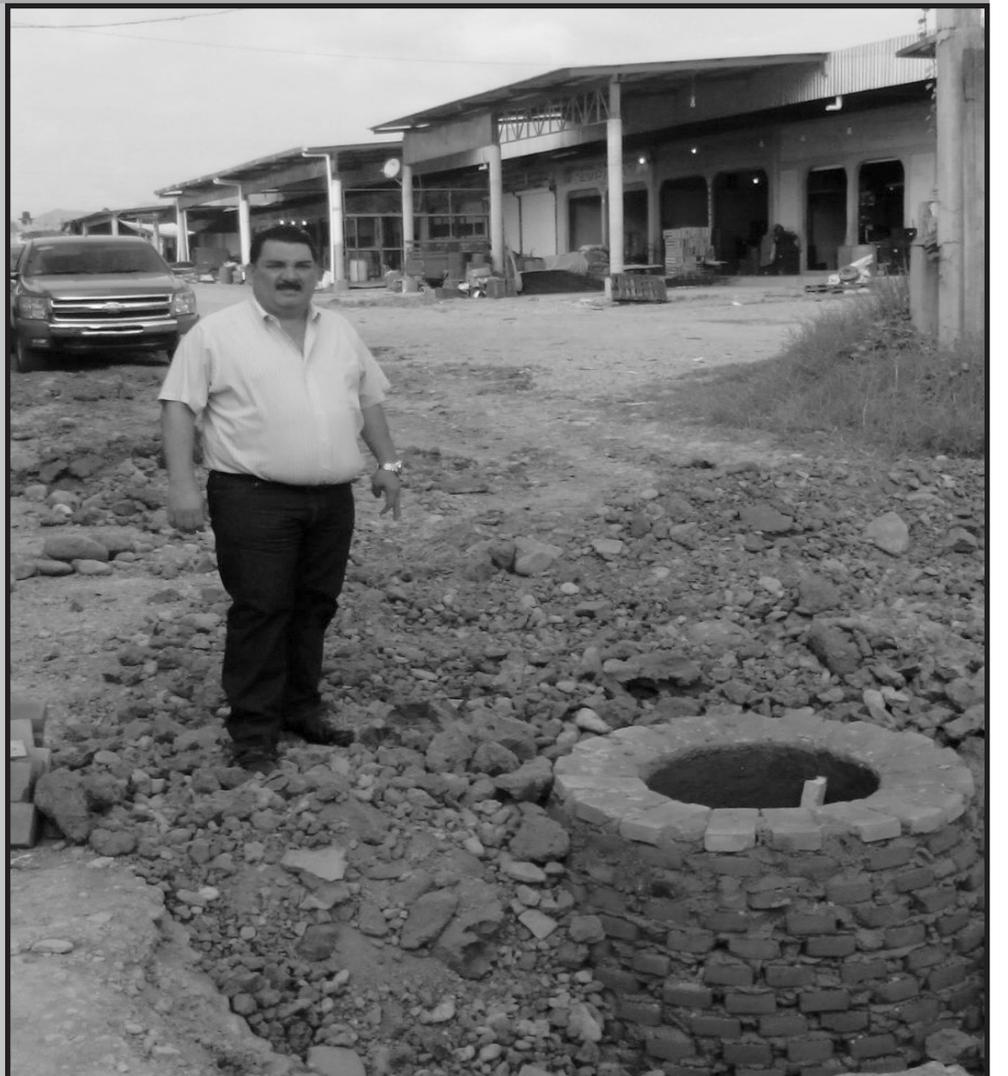
Importante obra ejecuta Ayuntamiento de Huejutla

La introducción de drenaje, alcantarillado, agua potable y pavimentación sobre la calle Palma de la colonia Valle del Encinal, en Huejutla, Hgo., representa una importante obra que actualmente ejecuta el Ayuntamiento Local, presidido por Jose Alfredo San Román Duval.

La obra referida inició el pasado 18 del mes en curso y se prevé que concluya en un lapso no mayor de

90 días, lo que ha sido recibido con satisfacción por parte de los vecinos, quienes habían solicitado estos trabajos desde hace tres periodos gubernamentales municipales.

Los beneficiarios de esta obra rebasan la cifra de 15 mil personas, además de que colateralmente estos trabajos coadyuvan a mejorar las condiciones de operación de la central de abastos local, la cual no había tenido atención por parte de los dos últimos alcaldes.



Por: José Martín Anaya Acevedo

¡GOYO VUELVE A AGREDIR...!



Nuevo atentado a la libertad de expresión.

Una vez más funcionarios de la Administración Municipal de Actopan y elementos de seguridad intentaron coartar la circulación de este medio...

Personal de la Administración Municipal de Actopan, funcionarios de primero y segundo nivel, así como elementos de Seguridad Pública, trataron de coartar la circulación de este semanario, argumentando que no podían distribuir el ejemplar de *Razonez-Actopan*, sin presentar argumento jurídico alguno.

Todo comenzó cuando un prepotente funcionario asignado a la dirección de Seguridad Pública (vestido de civil) corrió a los repartidores de las afueras del polideportivo "Mañutzi", declarado recinto para lo que fue el cuarto Informe del

Alcalde, Gregorio Hernández Serrano.

Los hechos ocurrieron pasado el mediodía de este miércoles, es decir, luego del Informe de Gobierno del Alcalde, a lo que los repartidores se abstuvieron de retirarse, puesto que no se infringía la ley.

La situación se tornó tensa, dato que en el punto se dieron cita más de una veintena de elementos de Seguridad Pública que rodearon a los repartidores de *Razonez Actopan* con el argumento "¡te vamos a partir la madre si sigues repartiendo tus ejemplares!" arrebatando casi cien ejemplares que traía uno de los distribuidores, y empujándolo de forma violenta, en esta acción participaron funcionarios de todos los niveles, incluidas secretarías quienes después se justificaron con "no es personal, pero nos mandan y si no lo hacemos nos castiga el

Presidente. Quien orquestó este nuevo acto de represión fue el funcionario que aparece en la presente gráfica, que vestía una camisa color azul marino de manga larga, pantalón de mezclilla y chaleco color negro.

Como estrategia para evitar que circulara este ejemplar, altos mandos de la corporación policiaca giraron instrucciones a los uniformados para que cada uno se acercara a los repartidores y así pedir un ejemplar para con esto evitar que circulara entre la sociedad civil.

En respuesta y para prevenir un conato de confrontación, los repartidores de este medio, evitaron darles ejemplares.

Al notar que fueron retratados de estas acciones irregulares, -funcionarios y uniformados-, procedieron a retirarse del referido lugar.

Dicho caso de represión se suma a los muchos que se han registrado en los últimos meses, cuyo objetivo particularmente de los funcionarios de primer nivel es atentar contra la "libertad de expresión" y en particular de *Razonez Actopan*.

Pese a estos actos intimidatorios y de represión, esta empresa editorial reitera su compromiso de seguir informado con puntualidad de los diferentes escenarios que ocurren en este municipio y sus alrededores.

Del mismo modo, reprueba una vez más la falta de valor

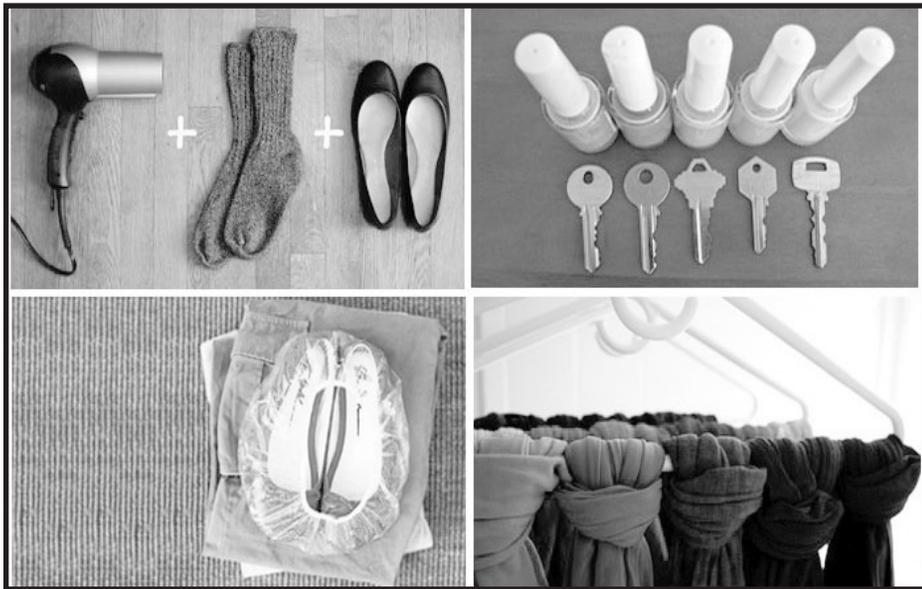
civil y carencia de escrúpulos de los servidores públicos, quienes mediante el uso de la violencia y la fuerza pública pretenden evitar la circulación de este semanario. Por lo que hacemos un llamado urgente a **Héctor Zárate Durón** para que ponga más atención encomendada por el ciudadano Gobernador y actúe con mayor eficacia, ya que a pesar de haber iniciado una averiguación en contra de elementos de Seguridad



Pública y el Presidente Municipal **Gregorio "el pimpollo"** la vez anterior que fueron agredidos los repartidores ante el Ministerio Público por amenaza de muerte, el fiscal que tiene la encomienda de resguardar la integridad de los periodistas, solo se concretó a publicar un boletín de prensa donde dice que le pide a policías respetar la libre expresión, y ¿La denuncia que se hizo? ¿Qué? entonces hasta que maten a periodistas, los desaparezcan y sean golpeados ¿Es cuando va a reaccionar el fiscal? Urge un fiscal más apegado al sentir de la comunicación y no un **BURÓCRATA** que solo cobra sin cumplir con lo encomendado por el Gobernador **Olvera** que confió en que él tendría la sensibilidad para respaldar jurídicamente a los que trabajan arduamente en informar a la sociedad de las corruptelas de los servidores públicos...



TRUCOS PARA ELLAS... Soñar con iglesia...



Trucos que todas las chicas deberíamos conocer

¿Quieres estar siempre bella, lista para cualquier ocasión y preparada para todo? Entonces, no dudes en seguir estos trucos que todas deberíamos conocer: pequeñas cosas que nos facilitan en nuestro día a día, no solo en el ámbito de la belleza sino también en gran variedad de asuntos.

Belleza

Si te gusta tener el pelo recogido, intenta hacerte peinados flojos para no ejercer mucha presión en los folículos y evitar que el cabello crezca. El cabello muy ajustado frecuentemente puede hacer que quedes calva en algunas zonas. Para mantener organizado todo tu maquillaje de una forma fácil, haz un tablero con imán y pega allí todos los estuches. Si eres de las que pierde gomitas, horquillas, la pinza de cejas... coloca en tu baño una tira metálica pequeña donde puedas dejar todas estas pequeñas cosas sin riesgo a perderlas. Utiliza un organizador de bañera en un armario para colocar allí los elementos para el cabello -plancha, secador, cepillos, rizador-. Pon el envase de la máscara de pestañas bajo agua caliente, de forma que puedas

aplicarlo fácilmente.

Ropa

Si te has comprado unos zapatos que te quedan un pelín justos, hay una forma fácil de estirarlos un poco: colócate un par de medias gruesas, los zapatos y con un secador de cabello en el aire caliente apunta hacia los sitios donde el zapato ajuste. Mantén las medias hasta que los zapatos se enfríen. Los suéter y abrigos suelen llenarse de pelusas. Utiliza una piedra pómez para eliminarlos fácilmente. Para tener más organizados los bolsos, puedes utilizar ganchos de cortina de ducha en tu armario. Si has manchado tu ropa con vino tinto, la mejor solución es el vino blanco: neutraliza las manchas, especialmente si lo ponemos inmediatamente y dejamos secar al aire libre. Para poner de forma correcta los vaqueros que no sean skinny dentro de la bota de caña alta, debes hacer lo siguiente: doblar el jean, colocar un media por encima de forma delicada y luego poner la bota. Si te vas de viaje a algún sitio, puedes poner tus zapatos en una gorra de ducha, de forma que las suelas no ensucien el resto de tu ropa. Si quieres hacer una limpieza de armario, coloca una prenda por percha, y

ponlas todas en un sentido. Cada vez que uses una prenda, pon esa percha en sentido contrario. Luego de un mes, elimina toda la ropa que no has utilizado ni una sola vez. Pon revistas o diarios dentro de las botas para mantenerlas erguidas. Amarra medias y bufandas en perchas para mantenerlas bien ordenadas. Utiliza tus dedos para ver cómo te queda el sostén: si no entran dos dedos en la parte de detrás, te queda muy justo, si sobra mucho espacio, te queda muy grande. Para evitar el mal olor en los zapatos, coloca dentro una bolsita con bicarbonato. Utiliza la plancha de pelo para planchar dobladillos.

Otros trucos

Si tienes un anillo de bisutería que te deja los dedos verdes, lo mejor que puedes hacer es poner un poco de esmalte de uñas transparente, y problema solucionado. Si nunca sabes qué llave es de qué, puedes pintarlas con esmaltes de uñas de diferentes colores para acordarte mejor. Si tienes una cena y quieres enfriar el vino blanco, lo mejor que puedes hacer es añadir unas uvas congeladas, de forma que el sabor no se diluirá. Si eres de las que tienen siempre los collares enredados, colócalo a través de un sorbito, puede verse muy gracioso pero sin duda te ahorrará tiempo. Para organizar las joyas, pon en la parte interior de las puertas de tu armario un organizador de cubiertos. Utiliza una media vieja y arroz para hacer una bolsa caliente, perfecta para aliviar los dolores estomacales y menstruales.



El significado de este sueño deberá considerarse tomando en cuenta la propia cultura y religión del soñante y el tipo de iglesia que aparece en el sueño.

Para los creyentes, soñar con la iglesia es equivalente a recordar sus deberes religiosos. Si la persona que sueña con ella no tiene una religión concreta, puede significar la búsqueda de un guía espiritual o la necesidad de ayuda y consuelo. En caso de que la iglesia que aparece en el sueño pertenezca a otro credo diferente al del soñante, el hecho de entrar en ella suele evidenciar que el soñante no está conforme con muchas de las leyes, normas o conceptos de su propia religión, por ejemplo, para un católico, soñar con una iglesia protestante suele indicar que expresa opiniones distintas con respecto a las de aquellos quienes le rodean.

Soñar con una iglesia es, generalmente, anuncio de buenas noticias. Soñar que se entra en una es presagio de felicidad y tranquilidad emocional. Si vamos caminando y nos encontramos de repente con una iglesia es señal de que habrá calma y alivio en cuanto a situaciones que nos agobian.

En ocasiones, y dependiendo del contexto general del sueño y del soñante, soñar que se está dentro de una iglesia puede ser un mal presagio, ya que sugiere errores y síntomas de arrepentimiento. En caso de que haya un sacerdote en el altar, advierte de querellas y problemas laborales o familiares. Sin embargo, si la iglesia se ve desde fuera, es habitualmente augurio de que pronto llegarán la fortuna y la bendición.

Soñar con una catedral no es tradicionalmente un buen augurio, pero aunque presagia malas situaciones, también es señal de que se podrá contar con la ayuda de las personas más allegadas para resolver asuntos pendientes y suele anunciar felicidad luego de tiempos difíciles.

¿Por qué ellas sufren más por amor?



Los especialistas aseguran que el amor dura sólo cuatro años.

Todos hemos sido testigos de que cuando una pareja termina, las mujeres se ven menos animadas que los hombres, incluso muchas pasan varios meses extrañándolo, mientras que ellos, aunque también se pueden sentir mal, no lo demuestran.

Sin embargo este sentimiento, aunque pudiera ser una mera percepción, es real. Las mujeres son las que más sufren cuando rompen con su novio y todo se lo deben a la dopamina, ya que ellas producen más de esta hormona que los hombres.

Eduardo Calixto, jefe de Neurología del Instituto Nacional de Psiquiatría asegura que este comportamiento se debe a ellas liberan más esta “droga del amor” que invade nuestro cuerpo cuando estamos en una relación.

Durante el proceso en que salimos con alguien, nuestro cerebro produce dopamina, un neurotransmisor del cerebro responsable de hacer que el cuerpo se sienta relajado y agradable, sin embargo “esta droga” disminuye conforme pasan los años. Y es aquí cuando se descubre que desafortunadamente el amor no

es para siempre.

Según el investigador el amor puede durar sólo 4 años, el lapso en el que nuestro cerebro produce la mayor cantidad de dopamina, gracias a los estímulos que recibe de otra persona como los besos y abrazos.

Sin embargo, cuando comienzan, las discusiones y peleas el cuerpo deja de producirla, y los niveles van disminuyendo. Esta cantidad de dopamina, que es superior en las mujeres, explica por qué ellas después de un rompimiento tardan más tiempo en olvidar a su novio. Esta razón también explica por qué un hombre puede reiniciar una nueva relación con alguien, a diferencia de ellas.

Pero, si mis abuelos llevan 40 años juntos, ¿significa que ya no hay amor? Calixto dice que después de que el cuerpo deja de recibir estímulos agradables, la producción de dopamina es menor, y es aquí cuando aparece la oxitocina, la hormona del apego.

Después de convivir con alguien por varios años, nuestro cuerpo comienza a producir oxitocina, la misma que se encarga de los vínculos sociales y afectivos, este neurotransmisor es el que se

encarga de que nuestro cerebro comience a extrañar, la razón por la que podemos estar más tiempo unidos”.

Sin embargo cuando nuestro cuerpo comienza a producir mucha

oxitocina, también aumenta la vasopresina, también llamada «la sustancia química de la monogamia».

Ciertos investigadores han observado que la supresión de vasopresina puede provocar que los hombres abandonen su nido de amor y busquen nuevas compañeras y la relación termine. Entonces, cuál es mejor momento para amar

A los 20 años es cuando nuestro cuerpo produce más dopamina, pero esta va decreciendo cuando cumplimos 25 años. Un adulto de 45 años, produce 50% menos de la hormona que cuando estaba joven, según el investigador.

Esto indica que la mejor etapa de nuestra vida para enamorarnos es a los 20 años, sin embargo no hay que preocuparnos del todo, cuando dejemos de producir dopamina, la oxitocina siempre nos mantendrá junto a la persona que estimamos.



TE RECOMIENDA QUE ANTES DE COMPRAR AGUA PURIFICADA ENVASADA OBSERVES:

- Sello de garantía
- Etiqueta que señale marca, domicilio y responsable de elaboración.
- Lote, fecha de elaboración y fecha de caducidad.
- El envase no debe estar roto o parchado.
- Que el agua no tenga olor o sabor extraño.



**Si no cumple con estos requisitos
! No lo consumas !**

BLVD. CENTENARIO DE LA REVOLUCIÓN 240
COL. EXQUITLÁN, SANTIAGO TULANTEPEC, HGO.
TEL. 775-760-02-27

¡SE SIENTE CACIQUE...!

La semana transcurría normal para muchos que hoy tienen aspiración a gobernar Tulancingo, cuando cada uno de ellos en diferentes momentos recibe una llamada de parte, dicen, del Diputado Federal **Jorge Márquez**, el propósito, una reunión en su casa, algunos al recibir este llamado se sintieron halagados, pues como decía un amigo allá por los años 80', "nadie aguanta un telefonazo de un Diputado", y al parecer aquí así sucedió; llegó el día y la reunión se llevó a cabo, el tema, la nominación a la presidencia municipal de Tulancingo, discurso del Diputado Verde donde manifestaba que él quería la unidad y que era necesario firmar un documento donde ésta unidad se garantizara, los ahí presentes en su mayoría callaron, algunos y siguieron el juego, preguntando a sus adentros, ¿en calidad, de qué hacia la reunión el Diputado Verde? Interrogante que algunos de ellos buscaron respuestas y se respondieron entre ellos, **Jorge Márquez**, no es el delegado del PRI en Tulancingo, tampoco es el enlace de Gobierno, mucho menos es el cacique del pueblo, entonces, que lo orilló a hacer esta reunión se preguntaban más de dos de los que asistieron; tuvimos oportunidad de platicar con más de cuatro de los aspirantes de la mesa "Verde", y nos preguntaron, ¿será **Jorge Márquez** el enviado del gobernador? ¿O de **Ricardo Crespo**? o ¿del candidato al gobierno de Hidalgo por



el PRI? Porque ya ven que él anda con tres de los que más suenan, las respuestas de nuestra parte fue ¿Por qué están molestos? —Molestos no, preocupados sí, porque Tulancingo está abandonado a la buena mano de dios y ahora que nos manden a firmar un documento de unidad con el Diputado del Partido Verde, significa para nosotros los priistas que vamos de mal en peor, porque hasta ahorita ningún representante del PRI, ni del gobierno y mucho menos de parte del primer priista de Hidalgo nos han dicho nada al respecto y lo peor, que el Diputado Verde no nos dijo de qué se trataba la reunión, solo nos invitó y eso es un acto de mala fe, ya que si nos hubiera dicho que era una reunión donde íbamos a estar todos los que tenemos una aspiración

podríamos decidir si asistíamos o no-; también es cierto, nos comentaron, que el Diputado Verde **Jorge Márquez** dijo que él no iba a meter la mano en la decisión del candidato, lo que vemos como una vil burla a nuestra inteligencia, ya que al citarnos a su casa y querer que firmáramos un documento de unidad, no es otra cosa más que un manipuleo de parte del legislador Verde, lo que nos irrita y molesta porque vimos ahí a hombres y mujeres que nunca han hecho militancia dentro del PRI aunque se digan priistas de unos meses para acá, por ejemplo **Lorenzo Arroyo** primo del diputado Verde, a quien el legislador desea impulsar y lograr que haga fórmula con **Fernando Pérez**, situación que no vamos a permitir porque uno nunca ha hecho vida priista, hasta

que lo nombran Coordinador Regional y otro porque perdió su oportunidad cuando fue Diputado Local y fue de los peores, también por ahí vimos a **Mireya Lazcano**, nosotros nos preguntamos ¿Qué ha hecho esa señora por el PRI? ¡Nada!, pero **Jorge Márquez** la quiere meter al menos como síndica del próximo Gobierno Municipal, o **Alejandro de la Concha**, un tipo sin ninguna presencia en Tulancingo, nunca ha hecho nada por los priistas, a él solo lo vemos en eventos donde hay que tomarse la fotografía y así te puedo enumerar a otros, pero no queremos caer en actitudes iguales a las del legislador Verde, solo pedimos desde **Razonez** a la dirigencia del PRI en la entidad, al delegado del PRI nacional, y al primer priista de Hidalgo **Francisco Olvera** que nos hablen con la verdad y nos digan al menos si aquí en Tulancingo el que va a decidir es **Jorge Márquez**, y si ya empezó la carrera hacia la presidencia municipal, porque hasta donde nosotros sabemos el proceso de oscultación comienza en diciembre en el PRI, o si la reunión con **Jorge Márquez** es el banderazo de salida, porque la indicación del presidente del PRI en Hidalgo **Ricardo Crespo** es esperar los tiempos electorales y no permitir que haya adelantados ni adelantadores; esto es lo que provocó la reunión que citó de manera dolosa **Jorge Márquez** a un grupo de hombres y mujeres que nunca les dijeron que eran invitados para ponerse de acuerdo quién sería el próximo candidato a la presidencia de Tulancingo...

7 alimentos que debes comer...

7 alimentos que debes comer para mejorar la memoria

Cuántas veces a la semana te dices “lo tenía en la punta de la lengua”, pero nada, eso que querías decir y que posiblemente era un recuerdo, se esfumó y llegará cuando ya no lo necesites. Esto sucede porque nuestra memoria no está ejercitada y no contamos con una buena concentración.

Para solucionar esto la opción más rápida es llevar un registro escrito de nuestro día, pero además podemos darle un empujón a nuestra mente comiendo ciertos alimentos que nos pueden ayudar a mejorar la memoria.

Lo tenía en la punta de la lengua, pero lo olvidé

Si quieres sea más rápido recuperar información de tu cerebro cuando la necesites debes elevar tus niveles cognitivos y con todos los alimentos y comidas de la lista a continuación puedes comenzar a estimular tu mente para que sea tan difícil acceder a tus recuerdos y por ende tener una mejor memoria.

EL PESCADO

Es cierto que en miles de lugares vas a encontrar recomendaciones sobre el consumo del pescado para mejorar la memoria, en efecto, es una fuente rica en grasas necesarias para el cerebro que el cuerpo no puede generar por su cuenta y se recomienda comer al menos dos porciones a la semana.

Como precaución, un estudio reciente revela que consumir el aceite de pescado en forma de cápsulas no es recomendable, lo más saludable para tener mejor salud en nuestros ojos, corazón y cerebro, es consumirlo directamente.

VEGETALES DE HOJAS VERDES

A medida que nos van pasando los años comenzamos a prestar más atención en las recomendaciones que nos han dado desde pequeños: come tus vegetales. Si aún no te convences de que tu mamá tenía razón, aquí tienes una más, tu memoria mejorará y te ayudará a estar más lúcido aún en la tercera



edad.

Verduras como el brócoli, las espinacas, repollo, lechugas, entre otras, ayudan a mantener el cerebro joven. Esto se debe a que cuentan con las cantidades necesarias de vitamina E que requerimos para evitar el deterioro. Este estudio arrojó un resultado interesante: personas que consumieron tres porciones de estos vegetales verdes redujeron el deterioro de sus funciones cognitivas en un 40%.

No sólo la vitamina E está presente en vegetales de hojas verdes para mejorar la memoria, estas verduras también cuentan con vitaminas del complejo B, ácido fólico, B6 y B12, que puede ayudar a reducir los niveles de homocisteína, un aminoácido que se relaciona con el deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer, así que bajarlos puede ser un beneficio adicional.

No es tarde para comenzar a sumar vegetales a tu dieta diario, ¿o sí?

BAYAS: MORAS, ARÁNDANOS...

Las Bayas tienen flavonoides, antioxidantes que además se encuentran en las manzanas, los cítricos, el té, el vino tinto y la cebolla. Alimentos que se relacionan con la capacidad de reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las cardíacas, la diabetes o algunos cánceres.

Este otro estudio asegura que comer arándanos todos los días pudo revertir el deterioro cerebral a causa de la vejez, pero además su consumo se asoció con una mejora en la memoria a corto plazo de las personas que lo consumieron.

Relacionado con la misma familia de estos frutos, otro estudio reveló que especialmente en mujeres, tras sumar a su dieta fresas y arándanos los recuerdos y la memoria comenzaron mejorar día a día.

Como plus: todas las bayas son bajas en calorías y altas en fibra, ayudan a perder peso y son buenas para la salud de los ojos.

NUECES

Agregar nueces a tu dieta mejorará todos tus procesos cognitivos, lo que se traduce exactamente en un beneficio para el procesamiento de la información que le envías a tu cerebro, ayuda a mejorar la concentración y, por supuesto, a la memoria.

Las nueces, al igual que el pescado, cuentan con ácido graso omega-3 (razón más para no consumir aceite de pescado es capsulas). Las organizaciones de salud aseguran que un cuarto de taza de nuez al día contiene el 100% de la ingesta diaria recomendada.

Aunque la almendras, avellanas y nueces son altas en vitamina E y Omega-3, son frutos secos altos en grasas, que aunque buenas,

deberías considerar no consumir en excesos de mayor cantidad a la recomendada.

VINO

Es probable que el vino ya esté en la dieta de la mayoría pero quizás no estén tomando la dosis adecuada y con la frecuencia necesaria.

Tanto el vino como los chocolates oscuros cuenta con un antioxidante que ayuda a mejorar la memoria a corto plazo, además influye en la reducción de la azúcar en la sangre. Expertos sugieren nos más de dos copas de vino al día, traspasar esta línea no es saludable.

TÉ VERDE

El té verde contiene altos niveles de EGCG (epigallocatequina-3 galato), que promueve la regeneración de las neuronas en el hipocampo de ratones adultos, mejorando su función cognitiva en general. El hipocampo es el área del cerebro más afectadas por el Parkinson y el Alzheimer.

El té verde también tiene un poderoso efecto antioxidante, lo que permite luchar contra moléculas inestables que dañan las células sanas.

La recomendación es beber dos o tres tazas de té verde orgánico todos los días para obtener grandes beneficios a la salud mental y física.

EL CAFÉ

Probablemente crees que el café que ya tienes en tu dieta está haciendo lo que necesitas para mejorar tu memoria, pero es posible que no sea así. Por lo general consumir café se traduce en la ingesta de grandes cantidades de azúcar y este es el primer error.

El café puede ser un gran estimulante para mejorar, tanto la memoria a corto como a largo plazo. Sin embargo, es 24 horas después de su consumo que se pueden notar las mejoras.

El café no sólo podría tener beneficios a corto plazo, sino que incluso podría afectar positivamente las habilidades de pensamiento a largo plazo, según un estudio de la Journal of Nutrition.

