

Por: Emiliano Carrillo C.

CARECE DE CREDIBILIDAD...

El Partido del Trabajo defendió sus intereses como “gato boca arriba” y logró rescatar entre litigios y nuevas cuentas que le devolvieran el registro que perdió por no reunir el tres por ciento obligatorio de votación en las urnas.

Habrán otras entidades en donde el PT realmente signifique una fuerza de izquierda y una opción electoral, cosa que en Hidalgo difícilmente alguien podría compartirlo, sobre todo cuando le restaron la figura central de su fortaleza que era Andrés Manuel López Obrador.

En Hidalgo, la franquicia perteneciente al sempiterno Arturo Aparicio Barrios perdió la posibilidad de albergar a los viejos luchadores de la izquierda hidalguense para convertirse en un mero negocio de prerrogativas y dietas, que casualmente siempre recayeron en este político.

La presencia de antiguos luchadores sociales en sus filas, daba certeza en algunos municipios en donde alcanzaron triunfos electorales en los ayuntamientos, sin embargo las cuotas de poder que tenían que entregar a la dirigencia estatal, minaba toda credibilidad y consistencia.

Sin un capital político cierto, el PT en Hidalgo dio muestra de su mediocridad electoral



al no ayudar en mucho con sus porcentajes en la reciente elección. Justo ahora que necesitaban probar que al menos existían, sólo alcanzó a juntar 18 mil 270 votos que representa el 2.05 por ciento de los votos alcanzados en la jornada electoral.

Su plataforma política e ideológica se encuentra enfocada para un sector de la población que es el más depauperado, pero resulta hasta ilógico que una de las zonas con mayor índice de pobreza como es la Huasteca hidalguense apenas haya aportado 2 mil 218 votos.

Sin duda, la formación de Morena como una opción para los militantes o creyentes de la izquierda mostró su fuerza al alcanzar el doble de votos en esa región, restando todo tipo de posibilidad al PT que se constituyó en una rémora del presupuesto al menos en Hidalgo.

La utilización del producto de las negociaciones que realizan los órganos electorales con los partidos políticos como una forma de tener condescendencia con todos y evitar conflictos, que hizo Aparicio Barrios, nos mostró que cuando no

fue Diputado Local, era Regidor o hasta aviador de las alcaldías donde habían obtenido el triunfo.

Existen algunos sectores anidados de verdaderos luchadores que durante largos años han buscado fortalecer el PT y esos, siguen presentes en Apan por ejemplo, en donde hay un sentido de izquierda entre sus militantes y creen que una vez fuera Aparicio Barrios el PT logrará despuntar.

Su verdadera vocación de defensa de los trabajadores, tal como dicen sus spots de radio, fue letra muerta cuando despidió de manera injusta a sus propios empleados de partido y se negó por todos los medios liquidarlos conforme a derecho.

Esto fue una pequeña muestra en que se ha convertido este instituto político, quien finalmente fue obligado por las autoridades laborales y la opinión pública a través de los medios para que cubriera la liquidación legal de sus empleados de más de diez años de antigüedad.

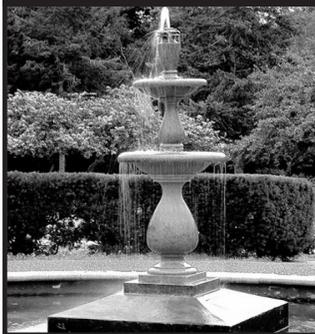
Ahora tiene un segundo aire, tiene otra posibilidad de cambiar su esquema que ha mantenido desde hace al menos una década, sin embargo hay que recordar aquel dicho de que “chango viejo no aprende maroma nueva”.

Razonerz

Vespertino

DIRECTOR GENERAL: JORGE ZAMACONA RAMIREZ PACHUCA DE SOTO HGO; 10 DE NOVIEMBRE DEL 2015 AÑO 01 NUMERO 043

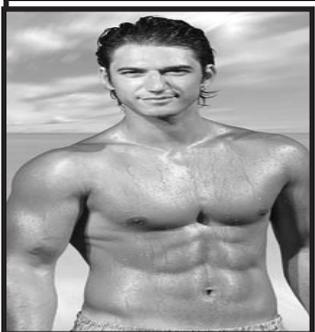
DE BUENA FUENTE



Que el PAN prepara baterías y se cocinan alianzas de mucho impacto, no pierda de vista a **Menchaca...**

Pág. 03 

DE HOMBRE A HOMBRE



Los hombres de mediana edad que acumulan demasiado peso por encima de la cintura tienen más posibilidades de sufrir problemas cardiacos y diabetes...

Pág. 12 

ENTRE TÚ Y YO



En general, las pesadillas frecuentes se tienen en épocas en que se está lleno de conflictos o problemas...

Pág. 05 

SOLO PARA MUJERES

Hace muchos años las mujeres de la realeza querían mantener su piel blanca pues tener la piel bronceada era algo inaceptable para la realeza... Pág. 10 



En el marco de su 3er Informe de Labores como Senador, Omar Fayad dio a conocer que además de toda la gestión realizada durante su periodo legislativo... Pág. 08

ACAXOCHITLÁN

ARRANCAN OBRAS PÚBLICAS PARA SAN MATEO...

pág. 04 

CLIMA

Este ejemplar es gratuito

23°C  08°C

EDITORIAL

La rendición de cuentas es muy buen síntoma de cuando se quiere hacer las cosas bien, y en los últimos años tanto **David Penchyna** como **Omar Fayad**, han cumplido con este requisito, hoy de manera específica en la entidad los senadores buscan demostrar a los hidalguenses que ellos son los ideales para gobernar la entidad, y buscan afanosamente el estar en contacto con la ciudadanía a través de diversos beneficios para todos aquellos que carecen de lo más indispensable para tener una buena salud, ambos dan a la gente soluciones al alcance de sus manos para tener una vida más digna; el domingo **Omar Fayad** rindió un informe de sus actividades, “lucho por causas” dijo a los ahí presentes, tocó temas escabrosos y respondió a los cuestionamientos de algunos medios informativos, habló de la “Ley Fayad”, de la marihuana y de temas que van aparejados con su responsabilidad, **Omar Fayad** es un político completo y al parecer está preparado para luchar por un anhelo acariciado por años, la gubernatura de Hidalgo...

RAZONES CIUDADANAS**Contactanos en:****[http://razonesvespertino.](http://razonesvespertino.jimdo.com/)****[jimdo.com/](http://razonesvespertino@jimdo.com/)****[razonesvespertino@](mailto:razonesvespertino@hotmail.com)****[hotmail.com](mailto:razonesvespertino@hotmail.com)****Facebook: Razones****Vespertino****Tel: 775 7524329****¡Envíanos tus****comentarios...!***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.

EMPRESAS HIDALGUENSES..



Pachuca, Hgo., noviembre de 2015.

EMPRESAS HIDALGUENSES SE MODERNIZAN A LA PAR DE LA ENTIDAD, RECONOCE FRANCISCO OLVERA

El mandatario José Francisco Olvera Ruiz, destacó que la labor de la administración que encabeza, es hacer sinergia con los empresarios hidalguenses para la creación de empleos formales, al tiempo que afirmó que esto permite que la ciudad capital y el estado continúen modernizándose; lo anterior en el marco del banderazo simbólico de salida de 50 nuevas unidades con las que cuenta a partir de este día el Grupo Flecha Roja. Atendiendo la invitación de los hermanos Cuauhtémoc y Otto Martínez García; accionistas de dicho grupo, especializado en el autotransporte público federal, el gobernador reconoció que esta empresa, continúa acreditando que los inversionistas locales

ofrecen y generan trabajo para las y los hidalguenses.

Asimismo, expuso que gracias a la modernización del estado y al progreso de las empresas, así como a la estrategia del gobierno que encabeza, se han generado más de 35 mil empleos formales durante su administración.

De la misma forma, Francisco Olvera detalló que los empresarios locales aceptan el reto de crecer junto con el estado, aportando nuevas inversiones para su modernización, lo que significa dijo, que continúan confiando en Hidalgo para seguir creciendo y prosperando.

“Debemos estar orgullosos de los empresarios hidalguenses, como lo es Grupo Flecha Roja, ya que su responsabilidad social se refleja en Hidalgo y su gente, ejemplo de una Tierra de Trabajo”, indicó.

En su intervención, Cuauhtémoc Martínez, en su calidad de Consejero del Grupo, recordó los inicios de la empresa en el territorio estatal, siendo pionera del transporte

en el estado de Hidalgo.

De igual forma, destacó que la adquisición y puesta en operaciones de estas 50 nuevas unidades, generarán en la entidad un avance visible, ya que el transporte de calidad es la base del desarrollo y el progreso de un pueblo.

“El Grupo Flecha Roja sigue, como en sus inicios, transportando a las familias hidalguenses entre México y Pachuca, con unidades de calidad, amigables con el ambiente y con la tecnología que permite un traslado cómodo para los usuarios, señaló.

En presencia de personal administrativo, operadores y funcionarios de la administración local, el empresario se comprometió a seguir trabajando en conjunto con el gobierno estatal, apoyando todos los programas que se impulsan, para seguir creciendo con Hidalgo y con México.

Posteriormente, el gobernador Olvera, acompañado del rector de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Humberto Veras Godoy, así como de accionistas y trabajadores del Grupo Flecha Roja, además de conocer el interior y funcionamiento de los automotores, realizó de manera simbólica el banderazo de salida de las nuevas unidades del consorcio.



JORNADA MÉDICA...

UNIDAD: CLAVE PARA DAR RESULTADOS A LOS CIUDADANOS

Realiza David Penchyna jornadas médicas y de asistencia

“Enfoquémonos en lo que le importa a la gente, que es la solución de sus problemas”, DPG

8 de noviembre de 2015.- “La salud es primero, y estamos poniendo nuestro granito de arena para llegar a quienes más lo necesitan”, dijo el Senador David Penchyna Grub, al término de dos intensas jornadas médicas y de asistencia, implementadas en el marco del Programa Integral de Gestión este fin de semana.

En Metepec, David Penchyna estuvo acompañado del Presidente Municipal Marcelino Carbajal, y del Diputado Federal Jorge Márquez. En la jornada, en la que se ofrecieron consultas externas, odontológicas, pediátricas, psicológicas, nutricionales, así como



estudios de mastografía para la temprana detección del cáncer de mama, asistieron cerca de 3 mil personas. Además, se entregaron sillas de ruedas, andaderas y bastones. En total, fueron entregados 291 apoyos funcionales, más de 9mil

acciones-consultas efectuadas y 104 cirugías de carnosidad ocular.

“Enfoquémonos en lo que le importa a la gente, que es la solución de sus problemas. Prioricemos temas como la

salud, sin descuidar ejes para el desarrollo de Hidalgo, tan importantes como el empleo o la educación. Esas son las tres cosas a las que les dedico tiempo, voluntad y esfuerzo a través del Programa Integral de Gestión”, enfatizó Penchyna Grub.

El Senador de la República recordó que todos estos apoyos se logran gracias a la vinculación con la iniciativa privada, y a la organización social en comunidades y municipios: “pero no perdamos de vista que la palabra clave para lograr cualquier objetivo, es Unidad. Porque no creo en las tareas de corto plazo, ni en esfuerzos unipersonales. La unidad se promueve con acciones, se cuida con la palabra y se honra con el trabajo, así es como creo que las cosas pueden continuar y mejorar, en unidad”, enfatizó David Penchyna.



Por: "La Araña Negra"



- Que ante el cambio del Revolucionario Institucional, las diversas carteras empiezan a hacer codiciadas por gente cercana al nuevo dirigente, lo que significa que habrá cambios en todas las Secretarías y eso pone a temblar a más de uno...
- Que el PAN prepara baterías y se cocinan alianzas de mucho impacto, no pierda de vista a **Menchaca**...
- Que al parecer va un independiente de mucho peso a Mineral de la Reforma subsidiado por un hombre fuerte de la entidad, para ir con una sola fórmula por Pachuca...
- Que en Tulancingo, en el PAN las cosas no están tan sencillas para el alcalde, quien quiere imponer a **Felipe García**, solo que **Julio** no cuenta con que **Jorge Sinhue** se está moviendo a sus espaldas...
- Que en Actopan va a haber muchas sorpresas en los próximos días, a "**Goyo**" se le va a "caer el teatrillo" y se va llevar un susto...
- Que **Roberto Núñez** tiene que hacer mucha política para lograr convencer a propios y extraños que él es la mejor opción para su municipio, pero antes tiene que convencer a las fuerzas vivas de Actopan...
- Que para la Otomí-Tepehua, van a ir puras mujeres y ya sueñan nombres que están dispuestas a competir y dicen que van a arrasar, ¿será?...

AULAS DIDÁCTICAS...



ARRANCAN OBRAS PÚBLICAS PARA SAN MATEO

El presidente municipal Erick Sosa Campos dio banderazo de inicio para la construcción de 2 aulas didácticas, guarniciones y banquetas, cuartos dormitorio y techos firmes 5x4 en la comunidad de San Mateo, con una inversión de 1 millón 270 mil 592 pesos. Una de las aulas se edificará en el preescolar "Juan de Grijalva", con una inversión de 321 mil 337 pesos y la otra en el preescolar "Nuevo Despertar CONAFE", ubicado en San Mateo

con un monto de 321 mil 337 pesos; ambas correspondientes al Fondo de Aportaciones para la Infraestructura Social Municipal (FAISM) 2015. Sosa Campos reiteró que uno de sus principales compromisos como alcalde es la educación, por ello "hemos implementado obras que benefician a las escuelas porque estas serán duraderas y beneficiarán no sólo a una generación sino a muchas" comentó. Asimismo, el edil acompañado de regidores, delegados y habitantes, dio banderazo de arranque para la construcción

de guarniciones y banquetas en la entrada a Cerro Colorado, con un monto total de 294 mil 127 pesos. Finalmente, se inició de manera simbólica la construcción de 4 cuartos dormitorios para igual número de familias, con una inversión de 224 mil 573 pesos y 5 Techos Firmes de 5x4 con un monto de 109 mil 216 pesos correspondientes al Fondo de Aportaciones para la Infraestructura Social Municipal (FAISM) 2015 en donde el alcalde mencionó que seguirá trabajando en beneficio de los habitantes de Acaxochitlán.

APOYO A EMPRESARIOS...



PRI ALIADO DE LOS EMPRESARIOS: RICARDO CRESPO

Pachuca, Hgo., noviembre del 2015.

El PRI es un partido incluyente y el aliado de los empresarios, aseguró el presidente del Comité Directivo Estatal, Ricardo Crespo Arroyo, al destacar la importancia del sector empresarial por ser parte fundamental de la cadena productiva y del desarrollo económico de Hidalgo, en el marco de la ceremonia de Toma de Protesta a los nueve representantes municipales que se sumaron a la estructura del Instituto Político Empresarial (IPE), en el auditorio de la sede tricolor, acompañado por el secretario técnico nacional de este organismo, Octavio Huerta García, y el presidente a nivel estatal, Francisco Torres Cerón.

Para el Partido Revolucionario Institucional todos los empresarios son importantes, expresó Crespo Arroyo, trabajamos con ellos, queremos generar acciones y programas que permitan fortalecer la vida económica de los municipios en el estado y de las empresas.

Luego de tomar protesta a: Ezequiel Soberanes Monterrubio, dirigente del IPE en Atotonilco el Grande; Martha Pontosa Islas en Epazoyucan; Luis Enrique Camargo Sánchez en Huejutla; Eduardo Medécigo Rubio en Mineral de la Reforma; Daniel Escamilla Moreno en Francisco I. Madero; Luis Felipe Lugo Salinas en Huasca de Ocampo; Héctor Antonio Cruz Camacho en San Agustín Tlaxiaca; Óscar Arturo Landaverde Quijada en Tepeapulco; Sony Shaloud Jrade en Tizayuca, los invitó a reflexionar sobre la responsabilidad que asumen al ser los representantes de los empresarios priistas con toda la gente que quiere sumarse a favor de las causas sociales, su compromiso será otorgarles las herramientas para hacer de México e Hidalgo, un país y estado mejores como lo anhelan el mandatario Enrique Peña Nieto y el gobernador Francisco Olvera Ruiz.

El dirigente nacional Octavio Huerta reconoció la labor de Francisco Torres al frente del IPE y agradeció el respaldo

del presidente Ricardo Crespo, quienes de manera coordinada han consolidado la participación de los empresarios en la vida política de la entidad.

En su oportunidad, Torres Cerón refirió que este organismo agrupa a hombres y mujeres con afán de participar en la política y

encontrar un respaldo para atender y dar respuesta a las necesidades sociales. En el PRI a través del IPE encuentran un espacio para emprender acciones que favorezcan a los emprendedores y se refleje en el bienestar de toda la sociedad. Aprovechó la ocasión para entregar a Crespo Arroyo un reconocimiento por su trayectoria política.

Al clausurar el evento, la delegada federal de la Secretaría de Economía, Grissell Ubilla Ramírez, reiteró su compromiso de apoyar las acciones que conducen al crecimiento económico de la población a través de la instalación de empresas que generen mayores empleos.

Estuvieron presentes: Alejandro de la Concha Ortiz, vicepresidente del Instituto Político Empresarial de Hidalgo; Ubaldo Ortega Perches, presidente de la Canacope Pachuca; el diputado local Miguel Ángel Romero Olivares; el dirigente de la CNC en la entidad, Citlalcóatl Moreno Sánchez; el presidente de la Fundación Colosio Filial Hidalgo, Oziel Serrano Salazar; así como Víctor Silva Muñoz, secretario estatal de los jóvenes emetistas.



¿LO CONOCE?



Se llama: Azael Hernández Cerón...

Y se dice líder del PAN...

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

NI PAGA SUS DEUDAS...

SU APARIENCIA IMPORTA...

Cuando hablamos sobre dietas lo hacemos sin diferencias entre sexos y es lógico, lo que es sano para los hombres es sano para las mujeres, pero si lo que buscamos es estilizar la figura, la cosa cambia, la grasa no se acumula de la misma forma en ambos sexos, los hombres tienen una mayor tendencia a acumular grasa por encima de la cintura, en la barriga (a diferencia de las mujeres, que la acumulan en la cadera y los muslos), algo que no sólo es poco estético, además es peligroso.

Los hombres de mediana edad que acumulan demasiado peso por encima de la cintura tienen más posibilidades de sufrir problemas cardiacos y diabetes tipo 2. ¿Cuándo deberíamos empezar a preocuparnos? según la nutricionista británica vicki edgson, en el momento en que el diámetro de nuestra barriga sea 10 cm más grande que del nuestra cadera.

¿Qué alimentos debe incluir una dieta masculina?

Avena, pechuga de pavo, salmón, leche, granos enteros, aceite de oliva, frijoles y huevos, son alimentos básicos que tienes que incluir en tu dieta. sus diferentes propiedades te ayudarán a vivir más y mejor.

¿Cómo auxilia la avena al corazón?

Gracias al beta-glucano, una forma de fibra soluble, la avena ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y disminuir el exceso de colesterol, indica marisa moore, nutrióloga portavoz de la academy of nutrition and dietetics. consume 1 ½ tazas al día.

¿Ayuda la pechuga de pavo a la fertilidad?

Es rico en zinc, el cual ayuda a mejorar la producción de espermatozoides, afirma elizabeth ward, nutrióloga autora de "the pocket idiot's guide to the new food pyramids". come 3 porciones de pechuga de pavo por semana.

¿Es buena la leche entera?

Consumida en cantidades adecuadas, dos vasos al día, la leche es benéfica para mantener la densidad ósea y la coagulación sanguínea, gracias al calcio. puedes también intercambiarla por leche de almendras o soya.

¿Qué grano entero es mejor?

La quínoa, tiene un sabor ligero y tiene más proteínas que otros granos enteros, además también es fuente de grasas insaturadas y vitaminas del grupo b, afirma, christopher mohr, profesor de nutrición de la university of louisville.

¿En qué beneficia comer aceite de oliva?

Este aceite tiene propiedades antiinflamatorias, lo que significa que puede ayudarte a combatir el dolor y la inflamación cuando se presentan, indica un estudio publicado por la revista nature. adereza tus ensaladas con 2 cucharadas.

¿Los frijoles son adecuados para adelgazar?

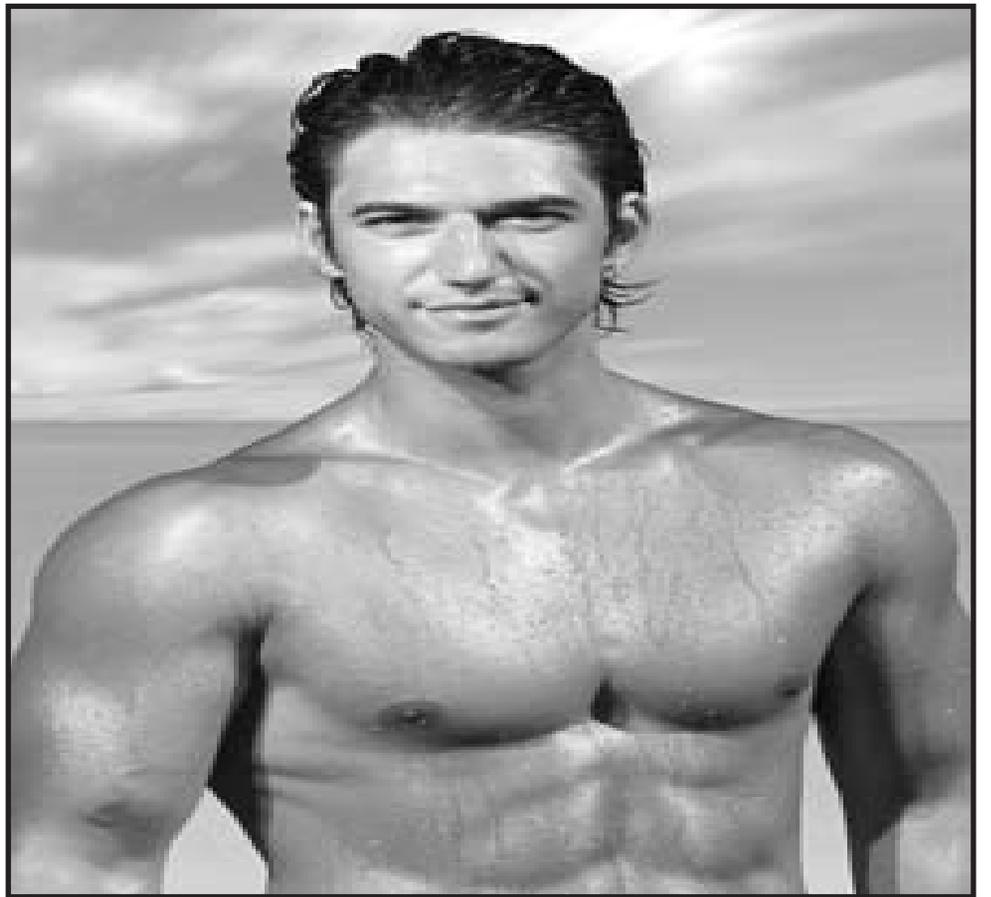
La fibra que contienen se "hincha" en el estómago y promueve la sensación de saciedad, por lo cual comerás menos al tiempo que te sientes lleno de energía, explica la nutrióloga jennifer r. bathgate. consume dos porciones a la semana.

¿Qué pasa con el huevo y el colesterol?

Una pieza al día no es dañina para tu salud, sobre todo si tus niveles de colesterol son estables, además contienen aminoácidos que te ayudan al crecimiento muscular, y colina que mejora tu memoria, asevera la nutrióloga elizabeth ward.

De vez en cuando

Los hombres que consumen comida chatarra, incluso una vez a la semana, aumentan 20% el riesgo de morir por enfermedades coronarias, indica la school of public health. ¡evítalos lo más que puedas y come saludable



"EL AGUA ES UN DERECHO, PAGARLA UNA OBLIGACIÓN"
¡PONTE AL CORRIENTE, EVITA CORTES Y GASTOS INNECESARIOS!



" COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPEC "

JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59

Por: Grace S.

¡Trastorno del sueño...!



Las pesadillas se presentan en épocas de conflictos y señalan que se está pasando por un período de temor y conflictos. Las pesadillas son consideradas un trastorno del sueño caracterizado por una carga de ansiedad o miedo, los que las sufren tienen recuerdos precisos de su contenido, esta experiencia es muy intensa y contiene temas que implican una amenaza para la supervivencia, la seguridad o la autoestima. Cuando tenemos una pesadilla, nos levantamos agradeciendo que sólo fuera un sueño, porque en el estado en que nos encontrábamos enfrentábamos situaciones de angustia, puede ser referida a la muerte, como uno de los temas principales, o que nos persiguen para hacernos daño o matarnos, nos caemos y moriremos, tenemos accidentes, o que las personas que queremos están en peligro, los temores que sentimos durante el día, conscientes o no, pueden provocar terror en la noche. En los adultos, cuando son

frecuentes, las pesadillas pueden indicar trastornos psicológicos, por lo general trastornos de personalidad, también pueden estar vinculados al consumo de drogas, sustancias psicotrópicas, antidepresivos y otros fármacos. Es interesante hacer notar la diferencia entre las pesadillas y los terrores nocturnos, generalmente son los niños quienes presentan terrores nocturnos, gritan durante el sueño, y cuando los padres acuden a verlo, el niño se encuentra en la cama sentado diciendo cosas incomprensibles, poco a poco se va tranquilizando y vuelve a quedarse dormido, al día siguiente, no recuerda nada de lo sucedido. En general, las pesadillas frecuentes se tienen en épocas en que se está lleno de conflictos o problemas, delatan que la persona está pasando por un período de temor, confusión, miedo y conflictos, se debe tomar conciencia y asumir el control de las riendas de la vida, para que de esta forma la

ansiedad interna disminuya. Si resulta que usted está bien en su vida diaria diurna y tiene pesadillas, puede que tengan un significado y le sugieren

que debe estar alerta porque algunos autores piensan que estas pesadillas son presagios, sueños de advertencia. Es necesario tener un pensamiento positivo antes de dormir, es importante dejar las preocupaciones de lado y tomar un baño relajante cuando se esté estresado. El sueño presupone un estado de relajación, un organismo excitado es incapaz de relajarse, cuando una persona sufre un trauma, en los sueños se le repite muchas veces en forma de pesadillas recurrentes y cuando una pesadilla se repite, quiere decir que no se ha encontrado solución a los conflictos relacionados con el sueño en la vida real, desde el punto de vista mental, esas pesadillas constituyen un alivio, aunque sea difícil poder verlo así.

agua purificada

Vita

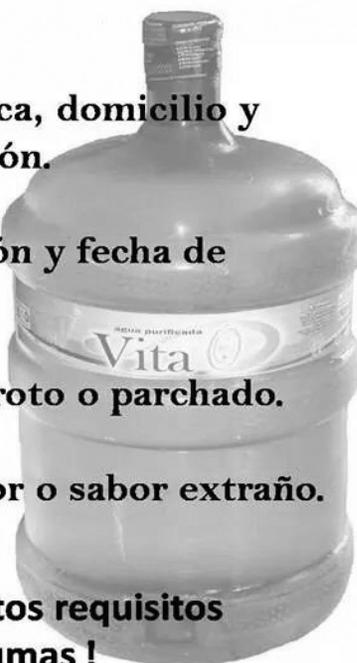


TE RECOMIENDA QUE ANTES DE COMPRAR AGUA PURIFICADA ENVASADA OBSERVES:

- 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



TRABAJO DE MUJERES...

Hidalgo, 1er lugar nacional de participación de mujeres jóvenes priistas.

El ONMPRI Juvenil en Hidalgo no sólo ha realizado tomas de protestas distritales o municipales, sino que han ido más allá al nombrar y reconocer el trabajo de sus representantes en barrios, colonias y comunidades, estructura que ha acompañado a cada uno de los candidatos que el Revolucionario Institucional ha postulado.

En entrevista, Sheila Flores, dirigente nacional de Mujeres Jóvenes del ONMPRI, dio a conocer la firma de un convenio con el Instituto de Capacitación y Desarrollo Político (ICADEP) del CEN del PRI, para llevar a cabo el programa que busca preparar a las mujeres jóvenes priistas a fin de estar en condiciones de participar como candidatas a cargos de elección popular en las entidades que tendrán jornada electoral para el próximo año, entre ellas Hidalgo, por lo que dicho programa se iniciará el próximo 24 de noviembre en la entidad.

Además, la líder juvenil nacional manifestó que Hidalgo, Coahuila y Chihuahua son los estados que encabezan los primeros lugares de participación de mujeres jóvenes del PRI, gracias a la sólida estructura que tienen y al sinnúmero de actividades que realizan durante todo el año.

En este sentido, la dirigente nacional de Mujeres Jóvenes, reconoció el trabajo de la diputada federal suplente, Adriana Flores por el trabajo que ha realizado con las jóvenes en todo su estado, “Adry como la conocemos a nivel nacional, fundó en Hidalgo la estructura de Mujeres Jóvenes del ONMPRI, la cual, ha crecido, se ha fortalecido y consolidado entre una de las organizaciones del Revolucionario Institucional más productivas y con mayores resultados en el país. Es por ello que encabeza la lista a nivel nacional como una de las estructuras más productivas y que más adeptos ha sumado a nuestro instituto político”.

Agregó que el ONMPRI Juvenil en Hidalgo no sólo ha realizado tomas de protestas distritales o



municipales, sino que han ido más allá al nombrar y reconocer el trabajo de sus representantes en barrios, colonias y comunidades, estructura que ha acompañado a cada uno de los candidatos que el Revolucionario Institucional ha postulado.

Al respecto, la dirigente estatal de Mujeres Jóvenes, Adriana Flores aseguró que el trabajo que han emprendido a lo largo y ancho del estado, lo han realizado con el apoyo de mujeres jóvenes provenientes de los 84 municipios que tienen la intención de participar en el ámbito político y brindar servicio comunitario.

“Hoy las Mujeres Jóvenes estamos pugnando por espacios en la toma de decisiones, queremos aportar para transformar nuestro entorno, no nos rendimos y trabajamos todos los días, por ayudar a nuestra comunidad, sin portar un cargo, el ejército de mujeres jóvenes se despliega por todo el territorio hidalguense sumando a más jóvenes que tienen interés, talento y energía para sumar y trabajar a favor de la población”, expresó, la dirigente estatal, Adriana Flores.

Destacó que las Mujeres

Jóvenes tiene una visión diferente que combinada con la experiencia de muchas mujeres, pueden brindar nuevas soluciones ante los retos que enfrentan. “Por eso nos estamos capacitando, porque nuestro interés de participar, no es una ocurrencia, es un derecho legítimo que tenemos todas, no queremos improvisaciones, queremos mujeres preparadas que defiendan la causa de las mujeres, que entiendan sus necesidades, y garanticen un trabajo que empodere e incentive a otras mujeres a participar. Con humildad, perseverancia pero sobre todo de la mano de mujeres que llevan un camino recorrido en este oficio, queremos seguir construyendo para el Revolucionario Institucional”, concluyó, Adriana Flores.

Aunado a esto, las Mujeres Jóvenes de Hidalgo en unidad participan activamente en la vida interna del partido, ejemplo de ello fue este fin de semana, durante el registro de la planilla única para dirigir el Comité Ejecutivo Estatal del PRI, donde un contingente de más de 300 mujeres jóvenes acompañaron a Alberto Meléndez Apodaca y Emilse Miranda Munive, quienes solicitaron registro como presidente y secretaria general, respectivamente.



Por: Jeovana S. M.

Averigua qué lo ocasiona...

Signos de peligro con los dolores de cabeza

Un dolor de cabeza es un dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello.

Los tipos de dolores de cabeza comunes abarcan: cefaleas tensionales, migraña o cefalea en brotes, dolores de cabeza sinusales y dolores de cabeza que empiezan en el cuello, usted puede tener un dolor de cabeza leve con el resfriado común, la gripe u otras enfermedades virales cuando también tenga una fiebre baja.

La mayoría de las personas con dolores de cabeza pueden sentirse mucho mejor haciendo cambios de estilo de vida, como aprender formas de relajarse, tomar medicamentos, como analgésicos, también ayuda. Causas urgentes de los dolores de cabeza

Los problemas vasculares y el sangrado en el cerebro pueden causar un dolor de cabeza, estos abarcan:

Una conexión anormal entre las arterias y las venas en el cerebro que normalmente se forma antes del nacimiento, este problema se denomina malformación arteriovenosa

Se detiene el flujo de sangre a parte del cerebro, esto se denomina accidente cerebrovascular.

Un debilitamiento de la pared de un vaso sanguíneo que puede romperse y sangrar dentro del cerebro,



lo que se conoce como un aneurisma cerebral.

Sangrado en el área entre el cerebro y el delgado tejido que lo cubre, esto se denomina hemorragia subaracnoidea.

Otras causas de los dolores de cabeza que deben ser examinadas de inmediato por un médico son: presión arterial muy alta, tumor cerebral, acumulación de líquido dentro del cráneo que ocasiona hinchazón cerebral (hidrocefalia), acumulación de presión dentro del cráneo que parece ser un tumor, aunque no lo es (seudotumor cerebral), intoxicación con monóxido de carbono, infección en el cerebro o el tejido que lo rodea, así como un absceso cerebral, una arteria hinchada e inflamada que irriga sangre a parte del área del cuello, la cabeza y la sien (arteritis temporal), cuándo llamar al médico

Si no puede acudir al médico inmediatamente, vaya a la sala de urgencias o llame al número local de

emergencias (911 en los estados unidos) cuando tenga algo de lo siguiente:

Es el primer dolor de cabeza que usted haya tenido en su vida e interfiere con sus actividades diarias.

Le da un dolor de cabeza justo después de actividades tales como levantamiento de pesas, aeróbicos, trotar o tener relaciones sexuales. Su dolor de cabeza aparece de repente y es explosivo o violento.

Describiría su dolor de cabeza como el "peor que jamás haya sentido", incluso si regularmente le dan dolores de cabeza.

También presenta mala articulación del lenguaje, un cambio en la visión, problemas para mover los brazos o las piernas, pérdida del equilibrio, confusión o pérdida de la memoria con su dolor de cabeza.

Su dolor de cabeza empeora durante un período de 24 horas.

También tiene fiebre, rigidez en el cuello, náuseas

y vómitos con su dolor de cabeza.

Su dolor de cabeza se presenta con un traumatismo craneal.

Su dolor de cabeza es intenso y sólo en uno de los ojos, con enrojecimiento en dicho ojo.

Apenas comenzó a tener dolores de cabeza, especialmente si es mayor de 50.

Tiene dolores de cabeza junto con problemas de visión y dolor al masticar, o pérdida de peso.

Tiene antecedentes de cáncer y desarrolla un nuevo dolor de cabeza.

Acuda pronto al médico si: los dolores de cabeza lo despiertan, un dolor de cabeza dura más de unos cuantos días, los dolores de cabeza son peores por la mañana, usted tiene antecedentes de dolores de cabeza pero han cambiado de patrón o intensidad, tiene dolores de cabeza con frecuencia y no hay ninguna causa conocida.

Aclara tu piel...

Soñar con fango...



Hace muchos años las mujeres de la realeza querían mantener su piel blanca pues tener la piel bronceada quería decir que la persona había estado trabajando bajo el sol, algo inaceptable para la realeza, ellas usaban varios trucos y remedios caseros para aclarar su piel, en especial los baños de suero de leche (buttermilk). Hay varios ingredientes naturales que tienen propiedades para aclarar la piel. Ejemplos son el jugo de cebolla, el jugo de pepino, el perejil y la cúrcuma.

A continuación tenemos varias recetas para blanquear la piel, no olvide consultar con un dermatólogo antes de usar estos remedios caseros. También se debe hacer una prueba de alergia antes de ponerse cualquier

ingrediente sobre la piel.

Piel blanca

Ingredientes como el jugo de cebolla y el perejil aclaran la piel

Para hacer una prueba se puede poner la sustancia sobre la parte inferior de la muñeca y dejarla por 48 horas. Si no hay reacción lo más probable es que no tiene alergia al ingrediente.

Suero de leche para aclarar la piel

Aplíquese la con un algodón y déjela actuar toda la noche. También se la puede agregar al agua de la tina.

Otra receta para blanquear la piel

Ponga las cáscaras de naranja a secar al sol. Cuando estén bien secas, píquelas y hágalas un polvito. Agregue leche hasta formar una crema y aplíquese la sobre el

área que desea blanquear.

Déjela secar. Lávese con agua tibia. Repita todos los días.

Crema para aclarar la piel

Tome las claras de dos huevos y le agrega jugo de limón fresco. Lo bate hasta que esté cremoso y se lo aplica por las noches. Antes de salir al día siguiente se debe lavar bien esta mezcla ya que el limón con el sol mancha la piel. El limón también sirve para despercudir las rodillas.

Emblanquecer la piel con agua de arroz

Eche un puñado de arroz en tres tazas de agua y póngalo en fuego lento hasta que hierva. Deje enfriar y aplíquese el agua con un algodón. Déjelo actuar toda la noche, no olvides que debes cuidarte y que mejor con lo natural.

Soñarse caminando en el fango o lodo es un aviso de que por una conducta indebida se esté desprestigiando ante sus amistades, lo que ocasionará riñas familiares. Soñar a otras personas caminando o chapoteando en el fango insinúa que algo desagradable le sucederá a sus familiares o amigos.

Soñar que su ropa está manchada de fango insinúa que su prestigio ya está en entredicho; pero si en el sueño se limpia completamente la ropa, esto indica que saldrá airoso de las murmuraciones e intrigas en su contra.

Los sueños en donde nos vemos caminando entre fango son presagio de humillaciones y vergüenzas, pero si luego caminamos sobre agua cristalina es señal de que saldremos bien librados de dichas situaciones.

El fango en sueños, en especial cuando nos vemos con los pies enterrados en el, simboliza pequeños obstáculos que se presentarán en nuestro camino al éxito. Este sueño es una invitación para tener calma, pensar las cosas con cabeza fría y tomar la mejor decisión a la hora de realizar algunas elecciones que nos ayudarán a superar los inconvenientes que se presenten.

Soñar con barro limpio y arcilloso indica que hemos tomado decisiones acertadas y nuestra conducta es apropiada, mientras que si lo vemos sucio insinúa que nos sentimos insatisfechos con nuestro trabajo, somos conscientes de que podemos dar más, pero algunas distracciones nos lo impiden.

COMBATE DE DELINCUENCIA..



Italia y México intercambian experiencias para el combate a la delincuencia

El Subprocurador Jurídico y de Asuntos Internacionales de la PGR, José Alberto Rodríguez Calderón clausuró el Primer Seminario de Intercambio de Experiencias de Lucha contra las Organizaciones Criminales y el Lavado de Dinero, impartido por el Ministerio de Justicia y la Procuraduría Antimafia de Italia a servidores públicos de la Secretaría de Gobernación, Secretaría de Hacienda y Crédito Público, Secretaría de la Defensa Nacional, Secretaría de Marina Armada de México, así como el Centro de Investigación y Seguridad Nacional.

Rodríguez Calderón aseguró que en este primer acercamiento, se logró reforzar la cooperación e intercambiar experiencias para luchar contra las organizaciones criminales.

“Si el crimen organizado ha traspasado fronteras, también los gobiernos deben hacerlo, las fronteras no deben ser obstáculo para una legal y adecuada coordinación internacional contra la delincuencia organizada”, expresó, el Subprocurador Jurídico, José Alberto Rodríguez.

Por su parte, el Procurador Antimafia de la República Italiana, Dr. Franco Roberti manifestó que el seminario se enfocó al estudio del combate a los grupos delictivos con actividad internacional, al rastreo del origen de sus recursos, a las acciones para cortar sus flujos financieros y destruir sus alianzas estratégicas a fin de debilitar sus capacidades operativas.

De ahí, el interés de ambos países, en propiciar un intercambio de experiencias, que les permitan hacer un frente común contra las bandas criminales que no reconocen fronteras ni identidades

nacionales.

En las conclusiones, ambos funcionarios coincidieron

en la necesidad de promover leyes que modernicen el Sistema de Justicia penal en México, basado en un nuevo ordenamiento legal que privilegie la profesionalización del personal e infraestructura a los centros penitenciarios del país.

Es importante mencionar, que en el seminario participaron el Ministro de Justicia de Italia, Andrea Orlando, el Procurador Antimafia, Franco Roberti, el representante en México de la Oficina de la ONU contra la Droga y el Delito, Antonio Mazzitelli, Agregados de Policía de diversas Embajadas en nuestro país, así como servidores públicos de distintas dependencias del Gobierno Federal de México.



TERCER INFORME DE ACTIVIDADES..

SALUD, EDUCACIÓN Y ECONOMÍA DE LOS HIDALGUENSES, MI PRIORIDAD: OMAR FAYAD

16 ambulancias donadas a la cruz roja y 5 camiones de bomberos a diferentes municipios del estado.

Con más de 170 mil acciones de Salud, como consultas médicas, estudios de laboratorio, recetas, sillas de ruedas, bastones y lentes, el senador Omar Fayad reafirmó su trabajo a favor de la salud de las familias de Hidalgo.

En el marco de su 3er Informe de Labores como Senador, Omar Fayad dio a conocer que además de toda la gestión realizada durante su periodo legislativo, el senador hidalguense donó 16 ambulancias y 5 camiones de bomberos a la delegación de la Cruz Roja en Hidalgo.

“La intención es sumarnos al gran trabajo que está haciendo el gobernador Francisco Olvera Ruiz en este rubro, a través de 450 centros de salud, de los cuales más de 300 han sido ampliados, remodelados o construidos”, destacó Omar Fayad.

Pachuca, Huejutla, Ixmiquilpan, Tepeji del Río, Tepeapulco, Cuauhtepic, San Felipe Orizatlán y Zempoala, son los municipios beneficiados con estas unidades.

Al igual que, Tezontepec de Aldama, Metztitlán Zacualtipán, Tenango de



Doria, Jacala Tizayuca, Actopan y Atotonilco el Grande.

Sabemos que esto no resuelve todas las necesidades de salud en el estado, pero serán de gran apoyo en el trabajo conjunto que realizan todos los órdenes de gobierno, resaltó el hidalguense.

Sobre su trabajo legislativo, Omar Fayad ha acudido al 100 por ciento de las sesiones del Senado, en las que presentó 53 iniciativas de ley. Y resalta su participación en la Reforma en Telecomunicaciones, que elimina el cobro de larga distancia, permite cambiar de compañía de teléfono sin costo, además de ofrecer internet gratis en muchos sitios públicos.

“Entre otras leyes, propusimos sancionar severamente a quienes participan en la cadena de ordeñas clandestinas a los ductos de Pemex, así como a las gasolineras que vendan litros incompletos”, subrayó el legislador.

Durante estos tres años como Senador por Hidalgo, Omar Fayad ha realizado 375

giras de trabajo, brindando audiencias y servicios de gestión a la población.

En materia de economía y educación, Omar Fayad impulsó la creación de mil 255 nuevos empleos a través de apoyos productivos, e impulsó la creación de 322 microempresas.

Omar Fayad además ha entregado mil 119 computadoras, 2 mil 815 tabletas electrónicas, 855 libros y 423 becas para estudiantes hidalguenses. Además, concretó la entrega de mil 313 luminarias, mil 217 paquetes de materiales para viviendas y mil 725 asesorías jurídicas.



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

AGUA PARA COMUNIDADES INDÍGENAS...



CDI LLEVA AGUA Y VIVIENDA A LAS COMUNIDADES INDÍGENAS DE TABASCO

También se entregaron Proyectos Productivos por un total de 358,620.00 pesos

Tacotalpa, Tabasco; 9 de noviembre 2015.- Con una inversión de 10,770,000 pesos por parte de la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, se puso en marcha la Ampliación de Planta de Captación del Sistema de Agua Potable en la Localidad Oxolotán, Municipio de Tacotalpa. Este monto se suma a los 2,690,000 aportados por el Estado, en una obra que beneficiará a las localidades de Buena Vista 1ª Sección, Cuitláhuac, Oxotlán, Tomás Garrido Canabal, Mexiquito, Nuevo Madero, Caridad Guerrero, Cuviac, Pomoquita, Nueva Esperanza y Nueva Reforma.

“Venimos a entregar la terminación de un trabajo

de agua potable que se vino haciendo por más de 5 años en diversas etapas y esta obra cambiará la vida de más de 5,000 habitantes. Esta obra costó un total de más de 90 millones de pesos, de los cuales CDI aportó 60 millones y el Gobierno del Estado 30 millones de pesos. Venimos a cambiar historias de vida.” destacó Nuvia Mayorga Delgado, Directora General de la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.

Este sistema permitirá contar con un sistema de agua potable que atienda las necesidades básicas del hogar de estas comunidades. Con esta acción, se reducirá la proliferación de enfermedades gastrointestinales y cutáneas al mejorar la higiene personal y la limpieza de los alimentos.

Durante su gira por el Estado, la Titular de la CDI también entregó las llaves a familias beneficiarias del Programa de Vivienda

Indígena. Se destaca que en 2014 se llevaron a cabo 100 acciones de vivienda indígena, las cuales beneficiaron a 450 personas con una inversión de 14,000.000 de pesos. Estas viviendas cuentan con dos habitaciones, baño completo con tinaco, biodigestor, estufa patsari, una cocina y un comedor completo.

Por su parte, Arturo Nuñez Jiménez, Gobernador del Estado de Tabasco, aseveró que: “Los tres órdenes de gobierno trabajamos para la misma población, porque ustedes son simultáneamente tacotalpeños, tabasqueños y son mexicanos, y por eso nos

coordinamos para hacer bien el trabajo. Yo quiero destacar como una de las áreas en la que hemos logrado óptima coordinación, la que tiene que ver con el desarrollo de los pueblos indígenas de Tabasco”.

Para continuar con el evento y a fin de favorecer la economía de las familias, se entregaron certificados de proyectos productivos de la localidad de Guayal, los cuales se emplearán en engorda de cerdos y producción de peces. El total fue de 358,620.00 pesos, beneficiando a 60 familias. Cabe mencionar que a los representantes de estos proyectos productivos también se les proporciona capacitación para poder dar continuidad a sus microempresas.

Tabasco cuenta con una población indígena de más de 120,600 habitantes. De 2013 a la fecha, la CDI ha invertido 406.1 millones de pesos beneficiando a 113,889 personas en obras de infraestructura básica, vivienda, proyectos productivos, apoyo a la educación indígena y el programa de derechos indígenas.



