

COMPARTIÓ SUS PROPUESTAS...

Tenango de Doria, Hgo. Abril de 2016

Invita Omar Fayad a reflexionar el voto

*** El aspirante a la gubernatura de Hidalgo recordó a los ciudadanos la cita que tienen con la democracia el 5 de junio.**

*** El candidato tricolor compartió sus propuestas de campaña con comerciantes y transeúntes del tianguis del domingo, en Tenango de Doria.**

*** “Vengo desde muy abajo, he vivido los problemas en carne propia y por ello sé cómo solucionarlos” aseguró a los electores el abanderado del PRI.**

Con un llamado público a ejercer el voto bien reflexionado y comparar entre todas las opciones para tomar una decisión consciente, Omar Fayad, candidato a la gubernatura por los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista y Nueva Alianza, recorrió las calles del municipio Tenango de Doria.

Desde este punto clave de la región Otomí-Tepehua y bajo el intenso rayo del sol, Omar Fayad comenzó su trayecto en el tradicional tianguis de los domingos, donde compartió con los comerciantes y transeúntes sus propuestas de campaña.

“Sé que cuento con Tenango de Doria: el próximo 5 de junio tenemos elecciones en el estado de Hidalgo, hay que ir a las urnas a decidir a quién quieren, a decidir por quién votar. Quiero pedirles a todas y a todos que reflexionen y comparen bien”, exhortó el abanderado de la coalición Un Hidalgo con Rumbo.

Sostuvo que el 5 de junio los electores tienen una cita con la democracia, pero “antes de ir a votar debes pensar a quién le vas a dar tu voto, necesitas comparar a todos los candidatos de todos los partidos, y espero que en esa comparación ustedes puedan ver que Omar Fayad, su servidor y aspirante a gobernador, tiene la experiencia, la capacidad, pero sobre todo las ganas, el



entusiasmo y la pasión por Hidalgo, para servir a quien más lo necesita”, sostuvo el priista. Ante una multitud de simpatizantes procedentes de comunidades como Santa Mónica, San Nicolás y La Cruz de Tenango, congregadas en la plaza principal de Tenango, Omar Fayad reiteró su vocación de servicio para mejorar en la entidad temas como el empleo, la salud y la atención de los adultos mayores.

Al reconocer la presencia de jóvenes estudiantes de la Universidad Intercultural, afirmó que sus prioridades, en caso de resultar beneficiado con el sufragio de los hidalguenses, serán la educación, a través de la creación de la teleuniversidad, así como la contratación de recién egresados, mediante el reforzamiento del vínculo empresarial, que incluiría un subsidio gubernamental del primer salario.

Omar Fayad se definió como alguien que proviene de muy

abajo y narró parte de su trayecto ascendente: “haciendo un gran esfuerzo, educado por una jefa de familia, estudiando siempre en escuelas públicas, conociendo los problemas de la gente”, añadió que sin duda sabrá solucionar esas necesidades, porque las ha vivido en carne propia”. Remató con el siguiente exhorto: “espero que todos ustedes voten por Omar Fayad para gobernador”.

Durante su actividad proselitista, Omar Fayad estuvo acompañado por Marcelino Carbajal Oliver, candidato a diputado local por el Distrito IX; María Luisa Pérez Perusquía, aspirante a legisladora plurinominal, así como por Fernando Moctezuma, coordinador general de la campaña.

Finalmente ante los asistentes, Omar Fayad ofreció su mensaje y proyectos rumbo al proceso electoral que concluirá el próximo 5 de junio en las urnas.

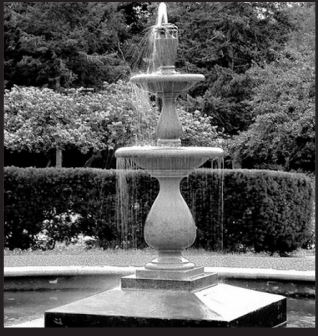


Razonerz

Vespertino

DIRECTOR GENERAL: JORGE ZAMACONA RAMIREZ PACHUCA DE SOTO HGO; 19 DE ABRIL DEL 2016 AÑO 02 NUMERO 059

DE BUENA FUENTE



Que el 23 de abril va a empezar el verdadero Vialcruis para la sociedad hidalguense, pues empezarán los candidatos a presidentes municipales sus campañas, así que ¡Agárrense!..

Pág. 03 ➔

PACHUCA



Ramón Vicente Diez en su acercamiento con los ciudadanos, el abanderado priista les ha dicho a los electores: "Les pido su confianza; no quiero hacer más ejercicios de política desde lejos; no quiero ser un candidato de los que no regresan..."

Pág. 12 ➔

ENTRE TÚ Y YO



DEPRESIÓN
Cada vez más personas son víctimas de la depresión y sufren de episodios de ansiedad. Y nadie puede afirmar, a ciencia cierta que se va a salvar de ellos...

Pág. 07 ➔

SOLO PARA MUJERES

*SE ROMANTICA

¿Y qué nos queda a las mujeres? Para que el amor se mantenga, es necesario que las mujeres también aportemos una cuota de romanticismo en nuestra pareja...

*Soñar con fin de el mundo...

Pág. 10 ➔



Yolanda Tellería y Raymundo Bautista Pichardo, la primera, candidata a la Presidencia Municipal de la ciudad capital y el segundo, el coordinador de los regidores panistas en el gobierno municipal de Pachuca; los parquímetros son el tema principal de la división entre estos dos grupos importantes en el blanquiazul... Pág. 08

MUNICIPIOS

CUAUTEPEC

Médicos y abasto de medicamentos gestionará Manuel Rivera ante el Congreso...

Pág. 04 ➔

CLIMA

Este ejemplar es gratuito

26°C ☀️ 09°C 🌙

EDITORIAL

En cualquier grupo, ya sea familiar o político siempre debe predominar la armonía, porque sin ella no existe progreso, por eso es muy importante que los actores políticos busquen dar a sus partidos políticos y simpatizantes tranquilidad para lograr tener buenos resultados el próximo 5 de junio, de lo contrario si existe división y conflicto, los votos se van y se pierde el ritmo en el avance, esto es lo que sucede en el Acción Nacional, donde los constantes conflictos han provocado que muchos panistas busquen “calor” político en otras corrientes, ya que en el PAN todo esta revuelto, dicho esto por sus propios militantes y para ejemplo dos, Pachuca y Tulancingo, donde los dos candidatos a competir por la Presidencia Municipal no tienen el perfil que necesitan en estos momentos estos municipios, Pachuca, una candidata que solo vive del nombre de un hombre bueno; y Tulancingo, un hombre bueno que se convirtió en comodín de su desgracia, ya que perdió su identidad y el respeto por sí mismo; ambos son ejemplo de lo que no se debe hacer en una competencia, pero ¿Quién es el culpable? ¿Ellos o su partido que ha perdido la brújula...?

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.

IMPULSAR EL DEPORTE...

Actopan, Hgo., abril de 2016

Impulsar el deporte:
Vázquez Baca

Los ciudadanos dedicados al deporte se alejan de las drogas y de los malos hábitos, por eso, el candidato a legislador habrá de apoyar iniciativas a favor de la actividad física.

Para mejorar la calidad de vida de las familias hidalguenses, Ernesto Vázquez Baca, candidato priista a diputado local por el Distrito VIII Actopan, propuso impulsar el deporte, especialmente para niños y jóvenes.

Ante un grupo de jugadores de basquetbol de la cabecera municipal de Actopan el abanderado tricolor, manifestó que aquellos dedicados al deporte se alejan de las drogas y los malos hábitos.

Subrayó: “Es importante practicar cualquier disciplina deportiva, hacer ejercicio, porque se desarrolla un estilo de



vida saludable, tanto físico como mental y, redunda, en la calidad de vida de la familia”.

Para ello, Vázquez Baca buscará fortalecer la infraestructura deportiva de cada uno de los seis municipios que integran el

Distrito VIII, en beneficio de miles de ciudadanos y deportistas para que puedan contar con un mejor espacio para practicar sus diversas actividades y disciplinas.

Acompañado de Roberto Núñez Vizzuett, suplente, el aspirante a diputado,

realizaron recorridos en las comunidades de Boxaxni, Cañada Chica, Dajiedhi y colonia Parque Urbano, localizadas en Actopan, donde escucharon y dialogaron sus diversas inquietudes.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

!!! NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



“ 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

ESCUCHA TODAS LAS PROPUESTAS...

Chilcuautla, Hgo., abril de 2016

La apertura del mercado petrolero beneficiará a los pobladores de Chilcuautla: Vega Cardón

Luis Vega Cardón, candidato priista de origen hñähñú, escuchó los planteamientos de transportistas de Chilcuautla, así como sus propuestas de desarrollo, y les dijo: “La competitividad y la apertura del mercado petrolero beneficiarán a los consumidores, en cuanto a diversificación de la oferta y calidad del servicio”.

Es el compromiso del candidato hñähñú escuchar todas las propuesta, por ello durante su recorrido proselitista por Chilcuautla, se reunió con operadores y concesionarios del autotransporte colectivo Rojo Gómez, ruta que cubre el trayecto desde la cabecera municipal hasta el corazón del Valle del Mezquital: Ixmiquilpan.

Ante los transportistas, Luis Vega recordó las ventajas de la reforma energética, como respuesta al planteamiento que le llevó el presidente de la empresa social Servicios de Transporte Rurales, Efraín Serrano Trejo, quien expuso: “Tenemos prioridades por atender, como el alza en los precios de los combustibles, ya que cuando la gasolina sube, todos los insumos elevan sus precios”.

Luis Vega Cardón ahondó en su explicación, al decir: “Gracias



a los representantes emanados del Partido Revolucionario Institucional, hoy es una realidad la reforma energética; en la historia reciente de México nunca antes la gasolina había tenido un retroceso en su costo”, dijo.

Y profundizó en la labor que deben desempeñar los legisladores: “El trabajo de los diputados es concebir leyes justas que promuevan el desarrollo equitativo de la

sociedad, como su representante, voy a trabajar para que mejoremos el contexto en que viven las zonas rurales de Chilcuautla”, aseguró el tricolor.

El Valle del Mezquital tiene diversas vocaciones económicas entre las que destacan: agricultura, ganadera y turismo, estas actividades brindan desarrollo a los municipios de la comarca, al respecto el abanderado tricolor

apuntó: “como su representante presentaré iniciativas de ley que fomenten la inversión, así como la generación de empleos”.

“Tenemos la capacidad, la fe, la experiencia y la actitud para cumplir con el proyecto legislativo. En Chilcuautla, tenemos un gran reto: juntos edificaremos un futuro mejor para todos: ¡Por ti y por tu familia!”, finalizó Luis Vega Cardón.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



“ 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

D
E
B
U
E
N
A
F
U
E
N
T
E

Por: “La Araña Negra”



- Que el 23 de abril va a empezar el verdadero Viacrucis para la sociedad



hidalguense, pues empezarán los candidatos a presidentes municipales sus



No son las noticias las que hacen el periódico, sino el periódico, el que hace las noticias.

Umberto Eco.

campañas, así que ¡Agárrense!..

- Que las quejas contra **Jorge Márquez Alvarado**, se incrementaron al mil por uno el pasado fin de semana que anduvo de gira el candidato a Gobernador, ya que según dicen los habitantes de la Otomí-Tephua, nunca ha vuelto a la región ni a dar las gracias por el voto que le dieron...

- Que existe preocupación en cierto sector del PRI por los “focos rojos” que existen en este momento, Huejutla, Tulancingo, Mineral de la Reforma, y en ámbar, Tula y Pachuca, donde al parecer ya están tomando “cartas en el asunto” y empieza a languidecer esta alarma...

- Que la competencia que se va a dar en la tierra de los “elegidos” Huichapan va a estar de “película” ya que

Honorato Rodríguez, candidato del Verde, dice que anda muy envalentado y está listo para la hora del arranque; mientras que el joven tricolor y heredero natural de la familia **Rojo Lugo**, **Humberto**



Lugo, aguarda los tiempos y prepara estrategia...

- Que el debate entre **Omar Fayad** y **Francisco Xavier** no llama mucho la atención de la sociedad, pero si entra **Guadarrama** tendrá una chispa de frivolidad, ya que el “cantante” siente que él debe ser el único candidato de la inconformidad en



Hidalgo y no **Pepe**, quien cada día se le apagan más sus “velas”...

- Que en Cuautepec existe un verdadero malestar por la actitud de **Gerardo Olmedo**, Presidente de este municipio, ya que según dicen despidió injustamente al director de Seguridad Pública cuando capturó a uno de los principales “ordeñadores” de gasolina, siendo que solo cumplió con su deber, tema que va a dar mucho que decir todavía...



ABASTO DE MEDICAMENTOS...

Cuautepec de Hinojosa, abril del 2016.

Médicos y abasto de medicamentos gestionará Manuel Rivera ante el congreso.

El aspirante priista a ocupar la curul del Distrito X Apan aseguró que velará por que la calidad de la educación incremente entre niños y jóvenes.

Una de las preocupaciones y sentir de la gente son los problemas de salud, por ello el candidato a diputado local por el Distrito X Apan, Manuel Rivera Peralta se comprometió gestionar mayor presupuesto para que los centros de salud tengan medicamento necesario y doctor de tiempo completo.

Por otra parte, el abanderado priista comento que trabajará de manera coordinada con el candidato a gobernador por Hidalgo, Omar Fayad Meneses, para que en las escuelas sin excepción tengan la herramienta que en la actualidad es la más importante, es decir, el Internet.

De igual forma, Rivera Peralta enfatizó "La base del desarrollo de cualquier municipio son el conocimiento y educación, debemos tener niños, niñas y jóvenes capacitados, para que tengan un mejor desarrollo educativo".

Durante su jornada proselitista, el candidato del Partido Revolucionario Institucional visitó las comunidades de: Mazatepec, Lomas de Ojuila, La Palma en el Municipio de Cuautepec de Hinojosa.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



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

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

BRIGADAS DE SALUD...

**Mineral de la Reforma, Hgo., abril de 2016
Compromete Miguel Escamilla brigadas de salud para los más vulnerables**

El abanderado al congreso local aseguró que regresará con resultados a las comunidades que visite durante su campaña. Gestionar brigadas de salud para brindar atención a las personas que necesiten servicios médicos en las comunidades más alejadas será una prioridad en la gestión como diputado local de Miguel Escamilla, aspirante por el PRI al congreso del estado, de acuerdo con lo que dicho por él en la comunidad de la Pila en Mineral de la Reforma.

El candidato a diputado local por el Distrito XVII de la coalición Un Hidalgo con Rumbo aseguró a los electores que continuará trabajando para llevar beneficios a los sectores más vulnerables, a las comunidades cuyos habitantes tienen que

desplazarse grandes distancias y hacerlo por periodos prolongados, para llegar al centro de salud más cercano.

Ante niños, mujeres, hombres y adultos mayores congregados en La Pila, el candidato de los partidos Revolucionario Institucional, Verde Ecologista y Nueva Alianza afirmó que gestionará

recursos para hacer que los municipios que representará estén mejor cada día.

Escamilla Baños expresó que no será la única vez que los visitará y se comprometió a regresar para mostrarles los resultados de sus gestiones, y las acciones que habrá de encabezar para cambiar el rumbo, no sólo del distrito, sino también de Hidalgo.

El abanderado tricolor

manifestó que “Mediante una agenda legislativa, trabajaré de la mano con los todos ustedes, también trabajaremos de la mano con nuestro candidato a gobernador, Omar Fayad, y así habremos de bajar recursos para que ustedes cuenten con los servicios básicos de salud en sus comunidades”.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!



RESPUESTAS INMEDIATAS...

Pachuca Hgo., abril de 2016.

Resultados desde el primer día: José Ramón Vicente Diez

José Ramón Vicente Diez, candidato a diputado local del Partido Revolucionario Institucional por el Distrito XIII Pachuca Oriente, en su recorrido por las comunidades de El Huixmí, Santa Gertrudis y Nopancalco, se comprometió a dar respuesta a las demandas ciudadanas desde el primer día en que llegue al congreso del estado. En su acercamiento con los ciudadanos, el abanderado priista les ha dicho a los electores: “Les pido su confianza; no quiero hacer más ejercicios de política desde lejos; no quiero ser un candidato de los que no regresan a caminar el distrito. Por eso estoy empezando la campaña, tocando la puerta de los electores, mirándolos a los ojos y haciendo un compromiso con todas y todos”.

José Ramón Vicente resaltó que a lo largo de su trayectoria como político siempre su prioridad ha sido estar cerca



de la gente: “siempre metidos en todas las comunidades, barrios y colonias de Pachuca, para trabajar en esta capacidad de gestión”, dijo.

Junto a Juan de Dios Pontigo Loyola, candidato suplente, solicitaron la confianza de los ciudadanos, para poder ganar los comicios de este 5 de

junio. “El único compromiso importante que queremos hacer es lograr el bienestar de nuestra gente”, describió Vicente Diez.

Los abanderados priistas en los tres poblados que recorrieron durante este sábado, dieron a conocer sus propuestas de campaña, que estarán apegadas

al programa de trabajo que implementará el candidato priista a gobernador Omar Fayad Meneses.

En un encuentro que sostuvieron los abanderados priistas con habitantes de Santa Gertrudis, el candidato suplente Juan de Dios Pontigo dio pormenores de la campaña de proselitismo que están realizando; afirmó que diariamente están recorriendo un promedio de 10 kilómetros diarios, tocando puertas y manteniendo el contacto directo con las personas, lo que representa un ejercicio importante de hacer campaña.

“Si ustedes así lo deciden nos gustaría este 5 de junio contar con su apoyo, a favor de los candidatos del PRI, Omar Fayad Meneses, candidato a gobernador y los diputados locales José Ramón Vicente y Juan de Dios Pontigo”, afirmó al momento de agradecer a los liderazgos priistas de las comunidades de El Huixmí, Santa Gertrudis y Nopancalco, sobre todo por la importante recepción que les ofrecieron a los abanderados priistas.



Porque, en Santiago Tulantepec NO desperdiciamos lo que necesitamos después...

¡¡¡ NO LA DESPERDICIES CUIDALA !!!!

“ COMISION DE AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO Y SANEAMIENTO DE SANTIAGO TULANTEPC ”
JARDIN CARRILLO PUERTO, RELOJ MUNICIPAL. COL. CENTRO TEL/FAX 01 775 75 4 64 59



AGENDA LEGISLATIVA...

**San Felipe Orizatlán,
Hgo., abril de 2016
Candidata expone
agenda ante electores de
Tlanchinol**

La candidata priista a diputada local por el Distrito III San Felipe Orizatlán, Erika Saab, en gira proselitista por el municipio Tlanchinol, expuso ante electores la agenda legislativa que llevará al congreso. En respuesta a su discurso, mujeres de la localidad le dijeron que tendría su

apoyo, pero que no se olvidara de ellas.

La candidata respondió a las mujeres de Tlanchinol que siempre estará pendiente de sus necesidades y que, estando en el congreso, trabajará de la mano con ellas para gestionar las obras y acciones que tanto se necesitan.

Junto a su compañera de fórmula, Reyna Guerrero, realizaron recorridos en diversas localidades de los municipios que corresponden al distrito

que aspiran a representar. En Tlanchinol, visitaron las comunidades de Xochititla, Acuapa, Pilcuautila, Olotla y Apantlazón, en las cuales llevaron a cabo varias reuniones.

Además del encuentro con vecinos, ambas candidatas tocaron puertas de los ciudadanos para tener un acercamiento directo con las personas, para escuchar sus problemáticas y algunas propuestas de trabajo.

En la localidad de Pilcuautila,

realizó una reunión con vecinos a quienes dijo: “Hoy venimos Reyna Guerrero y Erika Saab a decirles que queremos ser sus diputadas del congreso del estado, porque sabemos adónde vamos, el rumbo que tiene Hidalgo, porque somos mujeres de a pie, que hemos conocido el distrito y que tenemos experiencia para hacer las cosas, venimos a pedirles que nos den un voto de confianza, que nos ayuden a ser sus próximas diputadas”.



CANDIDATA...



Pachuca de Soto Hgo., abril de 2016

“VELIA RAMÍREZ TREJO CANDIDATA A LA GOBERNATURA DEL PT”

Este Sábado 09 de abril del año en curso el Partido del Trabajo (PT) en Hidalgo presentó a Velia Ramírez Trejo como candidata a la gubernatura del Estado, acompañada por Arturo Aparicio Barrios coordinador estatal, quien también presentó el primer bloque de candidatos de ayuntamientos, dicho registro fue llevado a cabo en el Instituto Estatal Electoral de Hidalgo (IEEH).

Velia Ramírez Trejo hizo un atenta invitación a las ciudadanas y ciudadanos para que participen en los procesos electorales y sean todos tomados en cuenta ya que México necesita de más participación.

Propuso mejores oportunidades laborales para mujeres y jóvenes, así como la creación de nuevos proyectos para estos grupos que en muchas ocasiones no han sido tomados en cuenta, asegura haber observado muy de cerca el alto potencial de la juventud de hoy en día, potencial que sirve como herramienta para el progreso de nuestro Estado.

“La familia es la estructura de la sociedad, debemos trabajar mucho con ella porque gran parte de los problemas son causados por la falta de valores familiares y por eso es necesario trabajar en ello”, mencionó la abanderada del PT.

Otra de sus principales propuestas se enfoca a la educación de todas y todos los Hidalguenses, promoviendo que la educación es básica para el desarrollo, “Un país que no tiene educación no tiene progreso”, aseguró.

Invitó a seguir trabajando y ser unos ciudadanos productivos porque el trabajo en conjunto encamina a un mejor estado. Por su parte Arturo Aparicio Barrios dijo que las puertas del partido están abiertas para las y los ciudadanos del estado, es por eso que refrendó a una ciudadana a la candidatura. “Este reto que estamos adquiriendo juntos, ella como ciudadana y nosotros como partido nos llevará a buenos resultados, y decirle a todas las mujeres de Hidalgo que se les abre el espacio de ser parte de una política y de ser parte de un gobierno que lucha para los Hidalguenses”.

Por: Jeovana S. M.

PROTEGE TUS ARTICULACIONES...

Casi 27 millones de estadounidenses están viviendo con dolor de las articulaciones cada día. Siendo ya no considerado como una consecuencia del envejecimiento, los investigadores ahora tienen varios candidatos en la búsqueda de una causa: defectos musculoesqueléticos, defectos genéticos, la obesidad, o lesiones y el uso excesivo.

Aquí está una lista de diez de la Fundación de la Artritis con algunas sugerencias sobre cómo proteger sus articulaciones y ayudar a prevenir el dolor articular.

Mantenga su peso corporal ideal. Cuanto más peso, más tensión que usted está poniendo en sus articulaciones, especialmente en las caderas, rodillas, espalda y pies.

Mueva su cuerpo. El ejercicio protege las articulaciones fortaleciendo los músculos alrededor de ellos. Los músculos fuertes evitan que sus articulaciones se rocen entre sí, desgastando el cartílago. Podemos ayudarle a empezar a trabajar en un programa de ejercicios que trabaja para usted.

Párese derecho. Una buena postura protege las articulaciones en el cuello, espalda, caderas y rodillas.

Use las articulaciones grandes. Al levantar o cargar, use las articulaciones y músculos más grandes y fuertes. Esto le ayudará a evitar lesiones y la tensión en las articulaciones más pequeñas.



Tómese su tiempo. Alterne períodos de actividad intensa, con períodos de descanso. El estrés repetitivo en las articulaciones durante largos períodos de tiempo puede acelerar el desgaste que provoca la artrosis.

Escuche a su cuerpo. Si usted está en el dolor, no lo ignore. El dolor después de la actividad o el ejercicio puede ser una indicación de que ha estresado sus articulaciones.

No sea estático. Cambio de posiciones regularmente disminuye la rigidez en los músculos y las articulaciones. No sea un guerrero de fin de

semana. No se involucre en actividades para las que su cuerpo no está preparado. Inicie nuevas actividades lentamente y con seguridad hasta que sepa cómo su cuerpo va a reaccionar ante ellas. Esto reducirá la probabilidad de lesión.

Use el equipo apropiado. No deje los cascos y muñequeras en casa. Asegúrese de obtener el equipo de seguridad que es cómodo y se ajuste correctamente.

Pida ayuda. No trate de hacer un trabajo que es demasiado grande y que usted no pueda manejar. Consiga otro par de

manos para que le ayude.

Para obtener más información sobre la prevención de dolor en las articulaciones, además de consejos sobre cómo hacer que sus actividades diarias sean más fáciles para sus articulaciones:

Visite la tienda web de la Fundación de Artritis y eche un vistazo a los nuevos consejos para el "Buen Vivir con la artritis".

Tómese el tiempo para aprender a cuidar de sí mismo. Para saber más de los editores de la actualidad de la artritis.

Se romantica...



Confesemos: a los hombres siempre se los “obliga” a ser románticos. Que tienen que ser demostrativos todo el tiempo, que deben regalarnos flores o chocolates en los aniversarios, que tienen que pagar todas las salidas... ¿Y qué nos queda a las mujeres?

Para que el amor se mantenga, es necesario que las mujeres también aportemos una cuota de romanticismo en nuestra pareja. De hecho, una relación se hace de a dos y

es esencial que el amor se muestre de ambas partes. ¿Eres demasiado “quieta” en la relación? ¿Te cuesta demostrar tus sentimientos? Aprende cómo ser una mujer romántica para reavivar el amor.

- Cuando estén comiendo, mirando televisión o simplemente conversando en cualquier momento de la vida cotidiana, sorpréndelo con un beso... donde menos se lo espere. En la boca, mejilla, cuello... Quedará

Soñar con fin del mundo...

sorprendido, y por supuesto, le encantará.

- Dile que quieres hablar algo importante con él. ¡Pero no lo asustes! Dile que es algo que le encantará oír. Cuando sea el momento y lo tengas frente a ti, dile lo mucho que lo amas.

- Dedícale un canción en la radio. Dile que encienda la emisora unos minutos antes, pues escuchará una sorpresa para él. Este es un gesto muy romántico que lo hará sentir importante y valorado. Demuéstrale que eres capaz de hacer todo por él.

- Llévalo – sin avisarle antes - a ver su película favorita, a un concierto o a ver a su equipo deportivo preferido. Le encantará que te intereses en sus pasiones.

- Conquistalo por el estómago. A los hombres les encanta que les cocinemos. Por más que no te lleves bien con la cocina, intenta preparar su plato favorito. Prepara todo para la ocasión: coloca un lindo mantel, una linda vajilla, enciende velas aromáticas y apaga las luces.

- Baño romántico. Y después de la cena, invítalo a un baño de a dos. Deja todo pronto: velas, música, una botella de champagne, burbujas y ¡a disfrutar!



Soñar con el apocalipsis o el fin del mundo, significa que está viviendo interiormente un cambio repentino y dramático. También puede significar un cambio radical en su forma de vivir o de sentir la vida.

Soñar con el final de algo, en este caso del mundo, significa que has conseguido el objetivo que te habías trazado en la vida y que no tienes otros objetivos. Debes ponerte otra meta.

Soñar con el fin del mundo, también podría significar que tus problemas han acabado y debes empezar algo nuevo, trazarte unos objetivos nuevos. Soñar que salvas al mundo, significa que tiene mucha confianza en sí mismo y sus posibilidades. Tiene una idea muy clara del mundo, de la vida y sabe muy bien a donde va. No impida que nadie le cambie y le prive de ir directo hacia su meta.

SE REGISTRA...



El 9 de abril se registró Paco Marroquín como precandidato a la alcaldía, donde asistieron cerca de 1,300 personas de todas las colonias y comunidades de Santiago Tulantepec.

Por: Jorge Zamacona

Correo: aunvive55@hotmail.com

COMPETENCIA...

Es normal que en todos los partidos políticos existan diferencias dentro de su militancia y de sus principales actores políticos, esto se da en cualquier instituto, pero lo que llama la atención en estos momentos es que en plena competencia por la gubernatura, diputados locales y alcaldes se estén enfrentando liderazgos de gran representatividad



dentro del Partido Acción Nacional; ¿qué es lo que están provocando estos “golpes” internos? Antes de contarles con más detalles les quiero comentar lo que dicen los propios panistas de estas diferencias entre **Yolanda Tellería** y **Raymundo Bautista Pichardo**, la primera, candidata a la Presidencia Municipal de la ciudad capital y el segundo, el coordinador de los regidores panistas en

el gobierno municipal de Pachuca; los parquímetros son el tema principal de la división entre estos dos grupos importantes en el blanquiazul, la candidata **Yoli Tellería** ha hecho su eslogan de campaña, su negativa a este servicio prestado por el ayuntamiento al parecer a través de una empresa particular, argumentando la abanderada panista que éste servicio daña fuertemente la economía de la gente que tiene que hacer uso de ellos, pero principalmente dice “que no se tomó en cuenta a la gente para colocarlos”, ante esta situación **Raymundo Bautista**, Regidor en el Gobierno que encabeza **Eleazar García** y coordinador de los cinco

panistas que componen la fracción, refuta duramente esta apreciación de su compañera de partido y difiere sobre este dicho y eslogan de campaña de la candidata de su partido a la Presidencia Municipal, “nosotros fuimos actores y promotores” ante la sociedad pachuqueña de la implementación de los parquímetros, el grueso de la población aceptó fueran colocados los parquímetros,

pues sintieron que este servicio iba a poner un poco de orden al desajuste vial, además, dicen que comentó en su partido el Regidor, “es un servicio eficiente y no es oneroso para quienes los ocupan” quizá algunos comerciantes se vean afectados porque lesionan los parquímetros sus intereses, ya que cuando estos no estaban eran los empleados y dueños los que disfrutaban del estacionamiento de la calle durante todo el día, sin medir las consecuencias que traía para los que acudían a hacer compras o a realizar algún trámite a dependencias gubernamentales y reitera, fue la sociedad quien avaló la instalación de estos parquímetros en los sondeos que se realizaron; pero ¿Quién está provocando éste enfrentamiento? **Razonez** investigó sobre el tema y nos encontramos que quien está metiendo la insidia y la discordia es el exdiputado federal **Daniel Ludlow**, él es al parecer el “manager” de todo lo que dicen y argumentan las dos candidatas panistas en la ciudad capital, él es el operador intelectual y político de estas dos abanderadas,

por lo que muchos panistas están molestos por el exceso que este empresario político ha puesto a los discursos de las candidatas a un cargo de elección popular, que en días próximos se va a remarcar cuando empiece realmente la campaña en busca del voto popular; el PAN cada día se debilita más por su falta de cohesión internamente, pues en este partido cada grupo ha tomado la ruta que ha creído conveniente, olvidando principalmente los principios fundamentales de este partido, la sana convivencia entre los ciudadanos, así que agárrense porque a partir del sábado 23 de abril empieza lo bueno, solo que ojalá personajes como **Daniel Ludlow** eviten el protagonismo porque daña mucho a su partido del cual al parecer ya olvidó su doctrina y actúa como si todavía fuera priista...



FUENTES DE EMPLEO...

Tulancingo Hgo., abril de 2016

Empleos para jóvenes universitarios, respalda Marroquín Morato

El aspirante a legislador local apoya la propuesta del candidato a gobernador del estado, Omar Fayad, de dar la posibilidad a los recién egresados de contratarse en empresas locales.

Uno de los objetivos de la agenda legislativa del candidato a la diputación local por el Distrito XI Tulancingo, Luis Alberto Marroquín Morato, consiste en respaldar la estrategia de generación de fuentes de empleo para los egresados de las carreras profesionales en el estado, propuesta por Omar Fayad, aspirante a gobernador de Hidalgo, y principalmente en el distrito que aspira a representar.

En la visita que realizó a Santa María Asunción y a diversas colonias de Tulancingo, el candidato de la alianza Un Hidalgo con Rumbo manifestó que es menester que se brinden



servicios educativos de calidad; pero más aún que haya fuentes de empleo para los jóvenes egresados de las diferentes universidades públicas y privadas de la entidad.

Habitantes del municipio le han planteado a Marroquín Morato la necesidad de

que sus hijos se desarrollen laboralmente en un entorno acorde a su preparación; por ello Luis Marroquín ha manifestado que si el voto le favorece, hará una intensa gestión para fomentar la generación de empleos, ya que el desempleo que vive el sector juvenil a

nivel profesional debe ser combatido a través de convenios entre escuelas, empresas y gobierno, para que los jóvenes de Hidalgo y en específico los de Tulancingo, cuenten con los recursos para desarrollarse profesionalmente y mejorar su calidad de vida.



**“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

