

buzón

ABIERTO



GONZALO GUERRERO PADRE DEL MEZTIZAJE

Editorial	3	Jóvenes mexicanos campeones en matemáticas.
Con destino a...	4	Campeche baluarte e historia.
Sello Humano	7	¡Alerta! aumentan casos de fibromialgia y fatiga crónica.
Joyas Filatélicas	10	España evoca su hazaña espacial del primer hombre a la luna.
Familia Postal	12	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de premios a ganadores del 10° Concurso de Calaveritas 2018. • El Sindicato Nacional apoya a compañeros trabajadores.
Valor de Palabra	14	<ul style="list-style-type: none"> • La falta de sueño un riesgo para tu salud. • El caballo como animal mortífero. • Gonzalo Guerrero padre del meztizaje. • Como cuidar nuestra Ciudad.
Sabías que...?	24	Cucharas comestibles contra la contaminación.

Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101
Col. Guerrero, C. P. 06300
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México.

buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 137

Responsable de Sección

M. Hernández

Vicente Ramos Ricardo Flores

Diseño y Revista Interactiva

Ulises C. Álvarez H.

Videos

Colaboración

Salvador Navarro

Buzón Abierto

Es una publicación mensual



Con alcance en América Latina, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

JÓVENES MEXICANOS CAMPEONES EN MATEMÁTICAS

Es motivo de satisfacción y orgullo saber que nuestro país obtuvo 2 medallas de oro y 2 de plata por la reciente participación de un equipo de jóvenes mexicanos, quienes ganaron el primer lugar y se coronaron campeones en la Olimpiada Matemática de Centroamérica y el Caribe (OMCC), realizada en República Dominicana.

Este triunfo viene a derribar argumentos de que los jóvenes mexicanos, según estadísticas internacionales, presentan un muy bajo promedio escolar en el conocimiento de Matemáticas. Los resultados de esta olimpiada indican otra realidad muy distinta y los jóvenes nacionales se han posicionado como los líderes indiscutibles de esta competencia.

Y no fue nada fácil lograr esa proeza, pues en esa justa del conocimiento participaron 13 países y 50 estudiantes que tuvieron que resolver un examen integrado por seis problemas inéditos propuestos por matemáticos profesionales de las naciones participantes. En este sentido la victoria rotunda de los muchachos mexicanos demuestra que hay mucha capacidad y talento entre la juventud mexicana, pues no sólo se han conseguido triunfos internacionales en esta materia del conocimiento de la educación básica, sino también en robótica. Es decir, los jóvenes derriban barreras por su propio ímpetu y deseo de conocimiento, pero hace falta que se les respalde de manera integra por el camino de la ciencia.

Prueba de esa falta de apoyo institucional es que este equipo que participó en República Dominicana lo hizo mediante financiamiento de una importante empresa privada en el país. Como sociedad estamos todos comprometidos

en sacar adelante a nuestros niños y jóvenes. Dejar atrás inercias que históricamente venimos arrastrando como nación y colocar en un lugar preponderante pagar la gran deuda que tenemos con los millones de jóvenes que integran cerca del 50% de la población total de nuestro país y sacarlos del desánimo en el que se encuentran.

Las estadísticas son contundentes e irrefutables en este rubro. Según cifras del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), en el 2016 en México un 49% de los habitantes entre 15 y 29 años presentaron carencias en educación, salud, vivienda y alimentación y sus ingresos no les alcanzaban para satisfacer sus necesidades básicas. Y es probable que en este 2019, esa lacerante realidad para nuestros jóvenes continúe, en el mejor de los casos, igual.

Tal vez existan cientos o miles de jóvenes con una enorme voluntad de sobresalir y superarse día a día, como los muchachos que ganaron la Olimpiada Matemática, pero con un gran peso de condiciones adversas para lograrlo. Debemos entonces reflexionar con toda seriedad en que es nuestra obligación como sociedad proporcionarles las mejores condiciones y analizar de manera sistemática cuáles son sus objetivos, esperanzas y ambiciones para plantear políticas públicas mediante las cuales se hagan partícipes en la construcción del país que todos queremos donde todos los sectores cuenten con igualdad de circunstancias para su desarrollo.

Por lo pronto, felicidades a los jóvenes mexicanos triunfadores de la Olimpiada Matemática.

Redacción: Vicente Ramos

Campeche es un sitio en donde se acrisolan la historia y la naturaleza, así como la arquitectura colonial y el modernismo de una Ciudad de un gran espíritu de lucha y con un gran corazón hospitalario de sus habitantes. El distintivo de la ciudad de Campeche son sus baluartes, fortificaciones construidas para la defensa de la ciudad de piratas como Francis Drake que llegaban a su territorio para esconder los botines que conseguían de los asaltos a corsarios europeos que navegaban por el Atlántico.

El estado de Campeche es t á repleto d e

CAMPECHE

BALUARTE E HISTORIA

zonas naturales. Cerca de la mitad de su territorio (el 40 %) son áreas protegidas y posee con orgullo el único Patrimonio Mixto de la Humanidad de México y también su capital, del mismo nombre, es Patrimonio de la Humanidad. Hacemos a continuación un listado de sitios donde usted, puede pasar unos días de descanso en compañía de su familia.

Como decíamos al principio, los fuertes o baluartes son el distintivo de la Ciudad de Campeche. De ellos sobresalen los fuertes de San José y San Miguel, que se construyeron durante el siglo XVIII para resguardar a la población de los ataques piratas y mantener alejadas a las tropas enemigas. El fuerte de San José ahora es el Museo de Barcos y Armas y el de San Miguel, está dedicado como Museo de Arqueología Maya. Visitarlo es casi obligado para conocer las raíces históricas de la entidad.

Calakmul es otro atractivo

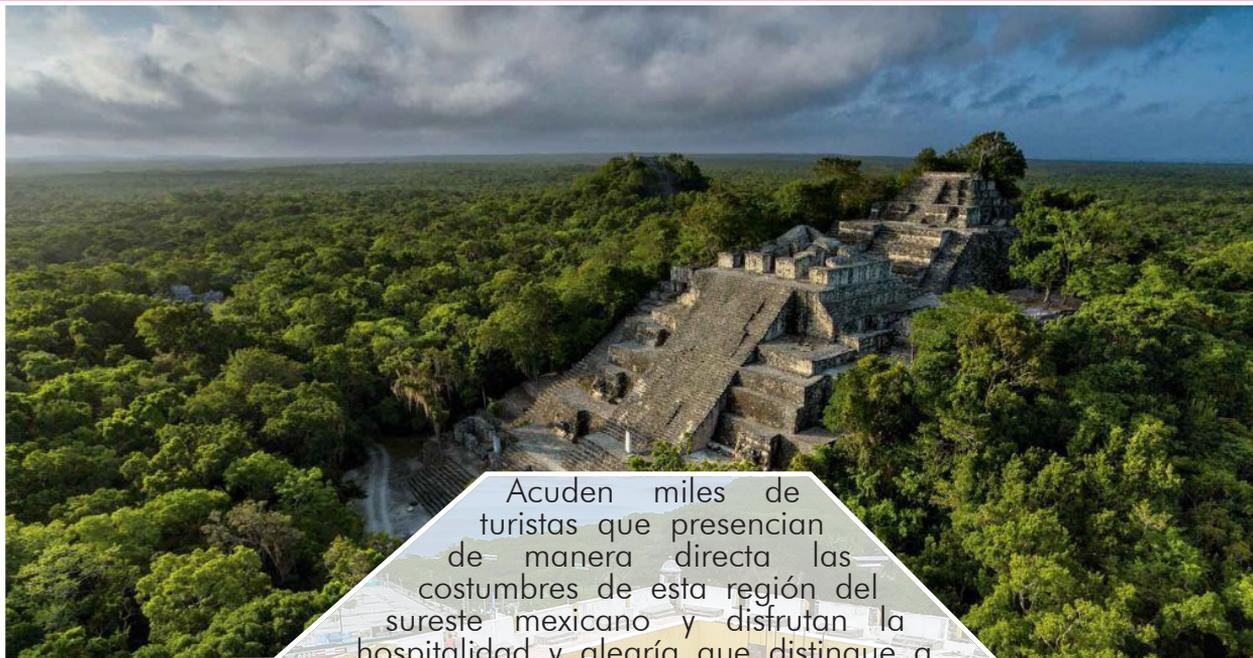


campechano. Es el único sitio declarado Patrimonio Mixto de la Humanidad en México. Está considerada como una de las ciudades más importantes del imperio maya. Actualmente es una Reserva de la Biósfera habitada por 86 especies de mamíferos y 50 de reptiles. Destacan sus templos escalonados y sus estelas, que son monumentos mayas tallados en piedras altas para registrar acontecimientos importantes de esta cultura.

Edzná, localizada al sur de Campeche, es otra zona arqueológica maya de 15 siglos de antigüedad. Sus edificaciones son de piedra caliza y aún conservan glifos de formas geométricas de dioses y animales míticos. De viernes a domingo hay un espectáculo de luz y sonido muy concurrido por el turismo nacional e internacional.

Palizada es un lugar muy visitado debido a que es el único Pueblo Mágico de Campeche y su característica más sobresaliente es que tiene una colorida armonía en sus casas con techos de tejas francesas. En un recorrido que puede hacerse en lancha sobre el río cercano a la ciudad, se pueden observar cocodrilos, tortugas, iguanas y manatíes. En Palizada existen cientos de talleres artesanales donde se elaboran figuras y objetos con madera de la zona que son muy demandados por los visitantes.

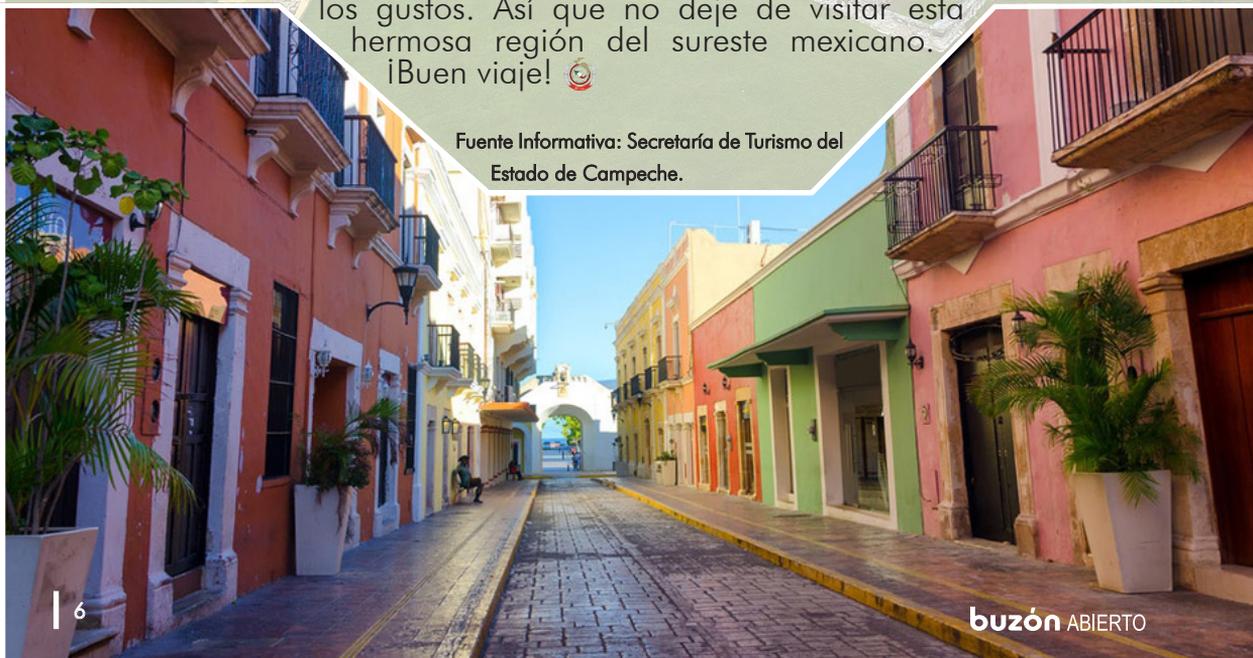
El Carnaval de Campeche, el Festival de Aviturismo y la Feria del Cristo Negro son las principales festividades que anualmente se realizan en Campeche.



Acuden miles de turistas que presencian de manera directa las costumbres de esta región del sureste mexicano y disfrutan la hospitalidad y alegría que distingue a los campechanos. También consienten a su paladar al saborear la gastronomía regional, donde destacan los camarones al coco, las manitas de cangrejo, el pan de cazón y la cochinita, sin faltar el agua de chaya con piña.

Como vemos, Campeche tiene una gran variedad de atractivos para satisfacer todos los gustos. Así que no deje de visitar esta hermosa región del sureste mexicano. ¡Buen viaje! 😊

Fuente Informativa: Secretaría de Turismo del Estado de Campeche.



¡ALERTA! AUMENTAN CASOS DE FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA

Si usted es de las personas que presenta cansancio severo y rigidez muscular que aparecen por la mañana al grado de no quererse levantar, alteraciones del sueño, dificultad para concentrarse y dolor de cabeza, posiblemente sean síntomas de una fibromialgia y síndrome de fatiga crónica.

La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, son patologías cada vez más frecuentes en mujeres y hombres.

Estas enfermedades suelen instaurarse de forma progresiva, comenzando con problemas locales; dolores lumbares, dorsales, para ir incrementándose hasta hacerse generalizados y se acompañan de otros síntomas como cefaleas (trastornos neurológicos más frecuentes y más incapacitantes), problemas de concentración, sueño irregular, entre otros síntomas.

Para entender estas dos enfermedades que son frecuentes y más notorias en un gran número de personas de ambos sexos, las cuales, desconocemos a fondo, la Doctora María Trinidad Sánchez Ramírez, Coordinadora Auxiliar de Servicios de Salud en el Trabajo de Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en entrevista exclusiva con Buzón Abierto, aclara nuestras dudas y orienta a nuestro público lector.

No se debe de olvidar que las dos patologías son enfermedades de diagnóstico de exclusión, es decir, para llegar a ellas antes hay que descartar otros procesos. Por ello, en la Clínica de Medicina Familiar de adscripción la primera fase en el abordaje de este tipo de enfermedades crónicas es la de llegar a un correcto diagnóstico de las mismas, descartando procesos como patologías endocrinas, alteraciones bioquímicas como anemias, hipotiroidismo, que pueden ser causa de cansancio.

¿Doctora, cuáles son las causas que originan la fibromialgia?

Se produce por una alteración de determinados neurotransmisores del sistema nervioso. Es una enfermedad crónica del músculo esquelético que causa dolor y fatiga.

"Disminuir las situaciones de angustia, cenar ligero; no excluir el desayuno y eliminar toxinas para combatirla."

Fatiga crónica



Pérdida de memoria o concentración



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Dolor en articulaciones



Sueño no reparador



Agrandamiento de los ganglios linfáticos en axilas o nuca



Inexplicable dolor muscular

"La encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/CF) y la fibromialgia son similares de muchas maneras. Una persona puede padecer fibromialgia y EM/CF. Tanto la EM/CF como la fibromialgia tienen el dolor y la fatiga como síntomas.

Pero el síntoma principal de la fibromialgia es el dolor, mientras que el síntoma principal de la EM/CF es el cansancio extremo que no mejora con el sueño o el descanso, también denominado fatiga."

Fibromialgia



Pérdida de memoria o concentración



Sueño no reparador



Dolor de cabeza



Cansancio

¿En cuánto al síndrome de fatiga crónica como se identifica en las personas?

Es una enfermedad que afecta a muchos sistemas del cuerpo. Las personas con esta enfermedad no son capaces de realizar sus actividades cotidianas. Se caracteriza por la aparición de fatiga persistente, inexplicable y debilitante.

¿Cómo debemos de prevenirnos de la fibromialgia?

Mejorar la calidad del sueño, disminuir las situaciones de angustia crónica, realizar ejercicio físico de relajación muscular y de relajamiento y tonificación no extenuantes o que provoquen fatiga.

Además, de alimentación adecuada y balanceada.

¿En el caso del síndrome de fatiga crónica, cuál sería la recomendación?

Procurar dormir ocho horas. Cenar ligero, para que la digestión no influya en el descanso. No excluir el desayuno, ya que es el alimento más importante del día para obtener energía. Eliminar toxinas, entre las principales indicaciones. 🔄

Fuente Informativa: Entrevista con la Doctora Ma. Trinidad Sánchez. Por el periodista Ricardo Flores Miranda

ESPAÑA EVOCA SU HAZAÑA ESPACIAL DEL PRIMER HOMBRE A LA LUNA

Sin las vitales comunicaciones mantenidas entre el Apolo XI y la estación espacial Apolo Madrid en Fresnedillas, podemos afirmar que nuestro aterrizaje en la Luna no hubiera sido posible.

Con estas palabras el comandante del Apolo XI, Neil Alden Armstrong, agradecía a nombre de su tripulación Edwin E. Aldrin Jr., y Michael Collins, el invaluable apoyo a los ingenieros y técnicos españoles de las estaciones de seguimiento y control espacial de Fresnedillas y Robledo (Madrid), y Maspalomas (Gran Canaria), aquel domingo 20 de julio de 1969, cuando la nave llegó a la superficie de la luna. Hace 50 años.

Los ingenieros y técnicos españoles en sus respectivas estaciones, brazo con brazo con sus homólogos norteamericanos del Centro Espacial Lyndon B. Johnson en Houston Texas, cuidaron y supervisaron de manera escrupulosa los signos vitales de los astronautas, y procesaron la avalancha de datos que fueron llegando de la Luna a la vez que les transmitían un sinnúmero de instrucciones para asegurar la correcta navegación espacial, y señalar el lugar y momento del alunizaje.

El comandante Neil Armstrong (Wapakoneta, Ohio, 5 de agosto de 1930 - Cincinnati, Ohio, 25 de agosto de 2012), fue el primer ser humano que

pisó la superficie del satélite terrestre el lunes 21 de julio de 1969 a las 2:56 (hora internacional UTC) al sur del Mar de la Tranquilidad, seis horas y media después de haber alunizado el domingo 20.

Otro momento cumbre de este hecho histórico sucedido hace 50 años, que traen a la mente los españoles fue el alunizaje del módulo lunar "Eagle", ya que sus técnicos e ingenieros de la estación de Fresnedillas (Madrid Apollo, en el argot técnico de la NASA), tuvieron la responsabilidad y el honor

- El comandante del Apolo XI, Neil Alden Armstrong, reconoció la labor de técnicos e ingeniero españoles.
- Invaluable apoyo de técnicos españoles de las estaciones de control espacial de Fresnedillas y Maspalomas.
- España entró por la puerta grande a través del Instituto Nacional de Técnica Aeroespacial.



de ayudar directamente al descenso de la nave Eagle y a sus tripulantes Armstrong y Aldrin. Además, la primicia de recoger las palabras del comandante Armstrong antes de que el personal del Centro Espacial Lyndon B. Johnson en Houston Texas las escuchara:

"El Eagle ha aterrizado".

La complejidad de los vuelos del Programa Apolo, y la seguridad de sus tripulantes, exigían una comunicación instantánea entre las naves y los centros de control en la Tierra. Así entró España por la puerta grande a través del Instituto Nacional de Técnica Aeroespacial (INTA).

Para recordar esta hazaña espacial en su 50º Aniversario, Correos de España emitió un conmemorativo sello postal donde aparece una ilustración en calcografía de Aldrin sobre la superficie lunar, teniendo de fondo la imagen de la Tierra desde la Luna, un control espacial para homenajear no sólo a quienes estuvieron en la Luna sino a todas las personas que hicieron posible esa proeza también desde la Tierra. 🌕

Fuente Informativa: Información documental Filatelia Correos de España. Biografía de los tripulantes del Apolo XI. Biblioteca Enciclopedia Salvat.

Redacción: Ricardo Flores

ENTREGA DE PREMIOS A GANADORES DEL 10º CONCURSO DE CALAVERITAS 2018

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal "Correos de México" a través del Secretario General Estatal en Zacatecas, Lic. Daniel Rodríguez Martínez y la Secretaria General de la Sección Ciudad de México, Lic. María Enriqueta Méndez Gómez, hizo la entrega de los premios a los ganadores del 10º Concurso de Calaveritas 2018. 🇲🇽

Redacción: M. Hernández



2DO. LUGAR

JAVIER GÓMEZ BARRÓN



1ER. LUGAR

SARAI DÍAZ SERRANO



3ER. LUGAR

ALEJANDRO RAMÍREZ GARDUÑO

EL SINDICATO NACIONAL APOYA A COMPAÑEROS TRABAJADORES



Los compañeros del Centro de Distribución, Zacatecas, se dirigieron al Secretario General Estatal, Lic. Daniel Rodríguez Martínez, para que a través de su intervención solicitará el apoyo del Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González para la compra de un horno de microondas, aportando un porcentaje del costo del mismo.

Atendiendo la solicitud de los trabajadores el Secretario Estatal se puso en contacto con el Dirigente Sindical Nacional, quien no tuvo ningún inconveniente en apoyar la petición.

Se efectuó la compra del horno de microondas, el cual beneficiará a 18 trabajadores del Centro de Distribución, Zac. y 3 trabajadores que se encuentran adscritos a la Gerencia Estatal.

Los compañeros postales en Zacatecas agradecen el apoyo brindado por el Sindicato Nacional. 😊

Redacción: M. Hernández



La falta de Sueño un riesgo para tu salud



La mayoría de las personas han experimentado en alguna ocasión lo que es no dormir, tal vez esta condición, hasta cierto punto, sea normal. Sin embargo existen casos en que la falta de sueño se ha convertido en un trastorno recurrente y en aumento que afecta la vida cotidiana de manera profunda.

No dormir es la pesadilla de miles de personas en México y la causa de enfermedades como diabetes, hipertensión, padecimientos coronarios, obesidad, depresión. Es decir, el insomnio recurrente se convierte en un campo de cultivo de padecimientos mortales, que por desgracia es un mal en crecimiento sobre todo en las poblaciones que viven en las grandes urbes como la Ciudad de México y su Zona Metropolitana.

Ante esta problemática la Academia Mexicana del Dormir ha lanzado una voz de alerta para que se tome en cuenta este padecimiento como una afectación que cada día cobra más prevalencia en las estadísticas de salud de los mexicanos. Aunque en el país se estima que hay 40 millones de personas con trastornos del sueño e insomnio, solamente 2 millones acude al médico para recibir tratamiento, indica la Academia. Asimismo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la falta de sueño está relacionada con el 18% de los accidentes carreteros y 36% de los percances aéreos.

Cabe decir que una de las instituciones más prestigiadas en México para atender este padecimiento es la Clínica del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a través de un proyecto que inició hace 21 años con el propósito de brindar un tratamiento integral contra este trastorno. Según su información, existen 100 trastornos del sueño, pero en México los más comunes son el insomnio, el ronquido y la apnea del sueño. En su mayoría estos tienen solución, a excepción de la narcolepsia, que es la necesidad de dormir de manera constante y sólo se puede controlar mediante medicamentos.

Según especialistas de la Clínica del Sueño de la UNAM, un sueño adecuado depende de la edad de los individuos. Un niño recién nacido puede dormir 20 horas; mientras que un niño de preescolar, entre 10 o 12 horas; un adolescente, entre 8 y 9 y un adulto mayor, entre 5 y 6 horas por la noche.

Consideran que ante la creciente problemática en México respecto a padecimientos relacionados con la falta de sueño, deben existir campañas masivas enfocadas a la importancia del sueño. "Debemos aprender a dormir bien, no hacerlo deteriora nuestra vida. No es un lujo y debemos darle la importancia que tiene".

El riesgo de cáncer puede aumentar

Los primeros indicios apuntan que hay una conexión entre la falta de sueño, el cáncer de colon y el cáncer de mama es agresivo.

Perdiendo tejido cerebral

Un estudio demostró que una sola noche de falta de sueño mostraba pérdida de tejido cerebral.

Mejora tu sueño

Mantén un horario de sueño, incluso los fines de semana.

Procura dormir de 7 a 9 horas diariamente.

Practica una rutina para dormir relajado.

Haz ejercicio diariamente.

Asegura condiciones ideales de temperatura, ruido y luz en el dormitorio.

Duerme en un colchón y almohada cómodos.

Ten cuidado con el alcohol y la cafeína.

Apaga los aparatos electrónicos antes de acostarte.

Otra de las circunstancias que según los investigadores afecta de manera importante el sueño de las personas es el uso de la tecnología y las largas distancias que hay entre su domicilio y su centro de trabajo o estudio. Sobre la primera, se sabe que cada minuto frente a dispositivos electrónicos prolonga el tiempo que se demoran las personas para dormir y causa interrupciones prolongadas del sueño. Esto se debe a que al haber luz neón en los dispositivos, el cuerpo no puede producir melatonina, hormona necesaria para el buen dormir.

Respecto a las distancias entre los hogares y sus centros de trabajo o estudio de las personas, se sabe que pasan hasta seis horas en transporte público y "dormir en lugares como el Metro, Metrobús o Tren Suburbano no es un descanso porque esos transportes van en movimiento y hay calor; en estos medios el sueño solo es un paliativo que no cubre por completo la necesidad de dormir", dicen los especialistas.

Como vemos, dormir bien es fundamental para la vida plena. Al momento de detectar alguna afectación en nuestro sueño hay que acudir con el especialista para evitar enfermedades asociadas con el trastorno del sueño. 😊

Fuente Informativa: Gaceta UNAM
Redacción Vicente Ramos

EL CABALLO COMO ANIMAL MORTÍFERO

Enormes bestias mágicas y celestiales cubiertas de metal que ante los rayos del sol y a la luz de la luna centelleaban impactantes cegando las miradas curiosas e insólitas de los indígenas, que sorprendidos al ver a tan extrañas criaturas huían aterrorizados de ellas, al percatarse de su poder destructivo al aplastar a todo aquel ser viviente y natural a su paso, tan fulminantes como el rayo y vertiginosos como el viento.

Los chontales de Tabasco y los mayas de Yucatán, que padecieron la muerte ante la fuerza devastadora de los caballos conducidos hábilmente por los conquistadores españoles, al verlos por primera vez en su vida creyeron que el equino y el jinete eran sólo uno. Integrados en un ser monstruoso, imposible de combatir y matar.

Los primeros caballos, no más de 20, que trajeron los conquistadores españoles comandados por Don Hernán Cortés hace 500 años, fueron utilizados como instrumentos de guerra. Eran corceles fuertes de gran alzada y adiestrados para la guerra.

El cronista Bernal Díaz del Castillo, además de los historiadores José Luis Martínez, Hugh Thomas y Eugenio Aguirre, en sus diferentes

investigaciones, nos narran que el primer enfrentamiento en donde los caballos se usaron como arma de combate, sucedió en el poblado de Centla, Tabasco, entre las huestes del capitán Hernán Cortés y los mayas-chontales.

Los caballos fueron concluyentes para que los chontales fueran devastados materialmente ante las patas de los cuadrúpedos, las espadas y lanzas de la soldadesca. Los cronistas apuntan que en este combate murieron alrededor de 800 indígenas. Hecho registrado el 14 de marzo de 1519.

El historiador Hugh Thomas manifiesta que la impresión que causaron los jamelgos fue aterrador, por la velocidad que desarrollaban las bestias ante la pericia comandada por los jinetes que los dirigían. "Los indios creyeron que realmente se trataba de monstruos".

"Los indígenas, padecieron la muerte ante la fuerza devastadora de los cuadrúpedos.

Huían aterrorizados de las bestias, al percatarse de su poder destructivo.

Creyeron que el equino y el jinete eran sólo uno. Integrados en un ser monstruoso."

En el caso de los mayas de Yucatán, advertidos por Don Gonzalo Guerrero, soldado español que convivió con ellos en el seno de la cultura indígena por más de 20 años, primero como esclavo y luego como integrante y capitán de los naturales de la Península, al conocer por sus propios "hermanos" mayas de la llegada de los españoles conquistadores a sus confines y describir las enormes bestias de dos cabezas, distintas una de la otra, y los artillugios que escupen fuego y truenan como el rayo, les explicó de manera detallada cada elemento para ellos desconocido, como lo apunta el historiador Eugenio Aguirre

en su libro "Gonzalo Guerrero".

"...luego me dediqué a explicarles el funcionamiento de las armas a las que se enfrentarían, del arcabuz, de la escopeta y la ballesta. Era importante que entendieran que las armas de fuego no eran cosas del demonio, sino artefactos del hombre para matar al hombre y que, por lo tanto, era factible derrotarlas.

Previendo que trajesen caballos con ellos, lo que me preocupaba mucho, hice todo lo posible por describírselos y aclararles que no se trataba de criaturas mágicas ni celestiales, que bestia y mancebo eran cosas separadas y que al igual



morían, si se les atinaba con la lanza en el lugar adecuado..."

José Clemente Orozco, uno de los tres grandes muralistas mexicanos junto con Diego Rivera y David Alfaro Siqueiros, plasma magistralmente en los muros del Hospicio Cabañas (Guadalajara, 1938) la conquista española de México y donde resalta dos impresionantes caballos bicéfalos montados por los conquistadores con magnas espadas atropellando sin piedad todo lo que se cruza a su paso.

Cuadrúpedos endemoniados tal y como los presenciaron los indígenas.

Pensaban que los hombres blancos y barbados y el corcel que les sostenía eran uno sólo, que sin tener el discernimiento sobre las mitologías del centauro, los aborígenes concedieron a su visión alcances mitológicos y ficticios, tanto que esos seres andantes en cuatro patas hercúleas con cascos de hierro, fuertes e imponentes, cimbraban las sendas por donde andaban y mataban cuanto ser viviente osaba atravesar en su travesía. 🌀

Fuente Informativa: Historia Verdadera de la Conquista de la nueva España de Bernal Díaz del Castillo. Hernán Cortés de José Luis Martínez. La Conquista de México de Hugh Thomas. Gonzalo Guerrero de Eugenio Aguirre.
Redacción: Ricardo Flores





GONZALO GUERRERO PADRE DEL MEZTIZAJE

Gonzalo Guerrero, fue la espina que se clavó en lo más profundo de las entrañas de los conquistadores españoles, en particular del Capitán Hernán Cortés, cuando conocieron que uno de sus propios congéneres al frente de un ejército de indígenas mayas, adiestrados militarmente, les hacía frente combatiéndolos a muerte.

Con pintura de guerra en el rostro y atuendo de combatiente como uno más de sus "hermanos" mayas, Guerrero demostró a sus antiguos paisanos españoles la fuerza de sus huestes, quienes adiestrados en las técnicas de la Falange Macedonia, una formación de infantería creada y usada por Filipo II (rey de Macedonia desde 359 a. C.), les asestó sendas derrotas, obligándoles a salir del territorio del pueblo donde primero fue esclavo de los mayas y posteriormente, al ganarse la voluntad de sus captores consiguió la estimación del cacique de Chaktamal, quien le otorgó la libertad, pero decidió quedarse con ellos, adoptó sus

costumbres, se casó, formó una familia y se convirtió en un jefe maya.

Gonzalo Guerrero fue el primer español en convivir en el seno de una cultura indígena, quien muere en defensa de la raza que lo acogió, por lo que se gana el mote de sus compatriotas del Renegado. Sin bajarlo de traidor. Y cronistas como Fray Diego de Landa Calderón (religioso católico español, arzobispo de la arquidiócesis de Yucatán entre 1572 y 1579) lo califica como "La espina clavada en la carne de los españoles".

Gonzalo Guerrero tiene una gran virtud entre los mexicanos, al adaptarse al mundo maya, después de vivir años de esclavitud, castigos, desprecios y humillaciones a su dignidad humana, participa en varias expediciones guerreras ganándose el reconocimiento de los indígenas y el otorgamiento de casarse con la hija del cacique y procrear tres hijos (una mujer y dos hombres), dando origen al mestizaje en América.

El llamado "Padre del Mestizaje" llegó a la Península de Yucatán tras sufrir su embarcación un naufragio junto con el clérigo Gerónimo de Aguilar y una veintena de sobrevivientes, fueron prisioneros de los mayas en 1511, nueve años antes de que el capitán Hernán Cortés desembarcara en tierra firme en el lugar que denominaría la Villa Rica de la Vera Cruz.

Bernal Díaz del Castillo en su crónica Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España narra que Fray Gerónimo de Aguilar tras hacer contacto con el conquistador Don Hernán le informa que como él y Gonzalo Guerrero

habían vivido nueve años en cautiverio, le solicita permiso para que se integren a los conquistadores y sirvan de intérpretes.

El cronista Bernal Díaz del Castillo describe el dialogo entre Aguilar y Guerrero:

"...respondió Guerrero: "Hermano Aguilar, yo soy casado y tengo tres hijos. Tienenme por cacique y capitán, cuando hay guerras, la cara tengo labrada, y horadadas las orejas que dirán de mi esos españoles, si me ven ir de este modo ldo vos con Dios, que ya veis que estos mis hijitos son bonitos, y dadme por vida vuestra de esas cuentas verdes que traéis, para darles, y diré, que mis hermanos me las envían de mi tierra..."

...Hizo de nuevo instancia Aguilar con Guerrero, para que se fuese con él: diciéndole, que se acordase que era cristiano y que por una india no perdiese el alma, que si por la mujer e hijos lo hacían que los llevase consigo, si tanto sentía el dejarlos..."

A 500 años de la llegada de Hernán Cortés, aquel 21 de abril de 1519, ante la pequeña isla de Culúa, en espera de desembarcar, e iniciar la aventura de la conquista, bien vale recordar a Gonzalo Guerrero, pero principalmente, conocer la singular trayectoria de este soldado español que muere como uno más de sus hermanos mayas en defensa de sus tierras, de su esposa y de sus tres hijos, los primeros mestizos de América. 🌎

Fuente Informativa: Bernal Díaz del Castillo en su crónica Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España. Novela histórica "Gonzalo Guerrero", de Eugenio Aguirre. Redacción: Ricardo Flores



COMO CUIDAR NUESTRA CIUDAD

Nuestra ciudad es una de las ciudades más pobladas del mundo, por eso debemos de tomar medidas importantes que nos servirán en un futuro. En la Ciudad de México existen más de 8.855 millones de personas las cuales tienen necesidades como las tuya y las mías, por eso es que se ha incrementado el uso de vehículos, uso de plásticos, basura, entre otras. Y estas llevan a consecuencias que notamos de inmediato, las cuales son:

Contaminación Ambiental: La cual nos afecta respirando partículas de humo dañinas para la salud humana como animal.

Incendios: En esta consecuencia el 97% de los incendios son provocados por los humanos y el 3% por causa natural, los incendios provocan la extinción de plantas y animales, y en otros casos la migración de otras, los incendios son muy dañinos para la salud, en especial para las vías respiratorias.

Estas son algunas de las causas que nosotros podemos notar en la vida diaria, también nuestra ciudad es una de las ciudades más contaminadas del mundo. China, India y Bangladesh están por encima de México en esta situación, pero nosotros pensamos que esto no tiene solución, pero si hay una. Todos podemos evitar estas consecuencias que nosotros mismos

hemos provocado y podemos hacerlo de una forma muy sencilla como:

Evitar el uso del automóvil, ya que esto provoca smog y es uno de los contaminantes químicos más dañinos en la salud.

No talar árboles, ya que estos producen oxígeno y nos ayudan a disminuir los contaminantes de ozono.

No encender fogatas, ya que estas producen la mayoría de los incendios forestales y nosotros podemos evitarlas apagándolas o no encendiéndolas, otra forma de producir un incendio forestal es arrojar colillas de cigarro a los bosques.

No usar popotes, ya que estos son unos de los contaminantes plásticos mayor usados en todas las ciudades del mundo, y estos son quemados o arrojados en los mares, ríos, etc.

No tirar basura en las calles, ya que esta contamina el medio ambiente y puede ser dañina para las personas.

Usar bolsas recicladas, no de plástico, ya que estos contaminantes plásticos son más comunes de ver en las calles, mares ríos, etc. y son contaminantes para el medio ambiente.



TU HACES EL CAMBIO

Recomendaciones:

Nosotros podemos evitar varias consecuencias y estas son algunas que conocemos:

Usar la bicicleta, pues es un medio de transporte que no contamina el medio ambiente y nos ayuda a ejercitarnos, como ir caminando al parque o a una reunión.

No usar productos en aerosol, pues aparte de que son inflamables, contaminan el medio ambiente por los contaminantes químicos que contienen en su interior.

Usar con mayor frecuencia las hojas de reciclaje en lugar de hojas limpias y con esto ayudarás a que se evite la tala de árboles.

No tirar basura en las calles, pues ya que estas sueltan contaminantes químicos que son muy dañinos para la salud de las personas.

El Gobierno de la Ciudad de México ha implementado una ley en la que se prohíbe el uso de bolsa de plástico. 

Colaboración de: Emilio Candanedo Luna y María José Candanedo Luna (C.O.M. Mexpost Tizapán).



CUCHARAS COMESTIBLES, CONTRA LA CONTAMINACIÓN

Es muy favorable que varios Congresos locales de distintas entidades federativas del país se estén sumando a través de leyes más severas contra el uso del plástico, específicamente en utensilios de uso diario como popotes y bolsas en supermercados, promoviendo la formación entre los habitantes de una cultura de sustentabilidad para salvar al entorno natural y el medio ambiente de la presencia de este material. Pero también la investigación científica se aboca a encontrar soluciones alternativas al uso de materiales biodegradables. Por ejemplo, ¿sabía usted que en un futuro cercano podemos contar con cucharas comestibles amigables con el medio ambiente? Pues así es.

Investigadores del Centro de Desarrollo de Productos Bióticos (Ceprobi) del Instituto Politécnico Nacional en Yautepec, Morelos crearon cucharas comestibles con el objeto de evitar el uso de cucharas de plástico y su impacto en el ecosistema. Los especialistas describen que las cucharas tienen una consistencia parecida a la galleta y sabor similar al de un cereal integral. Están hechas a base de salvado de arroz, no se doblan ni pierden su consistencia al entrar en contacto con los alimentos hasta por 25 minutos y al término de la comida, si la persona lo desea, puede ingerir la cuchara; y si opta por desecharla, se estima que ésta tardará alrededor de dos meses para desintegrarse sin causar ninguna afectación al ambiente.

Los científicos explican que en México el salvado de arroz se destina como alimento para animales, debido a que caduca en corto tiempo, sin embargo los investigadores lograron controlar la oxidación del producto y así desarrollaron las cucharas comestibles, además de otros productos como mazapanes y totopos con un alto valor nutricional.

Cabe mencionar que no fue una tarea sencilla. El desarrollo de este proyecto tuvo una duración de diez años, durante los cuales realizaron múltiples pruebas para encontrar la estructura perfecta de las cucharas comestibles y lograr reducir su degradabilidad a solo dos meses, para después ser procesada por microorganismos o lo que haya en el lugar donde se deseche.

El proyecto científico del Politécnico en Yautepec sobre el salvado de arroz tuvo un doble propósito. Por un lado encontrar alternativas para sustituir el uso de plásticos ante el problema de contaminación por este material, que se traduce en que 13 millones de toneladas de residuos de plástico terminan en los océanos. El otro objetivo fue contribuir a la reducción de la obesidad y sobrepeso que en 2016 padecía el 73% de la población, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

El equipo de investigadores politécnicos ha desarrollado productos derivados del salvado de arroz como pan,



Adrián Quintero, Javier Villanueva, Guillermina González y Víctor Alcántar, los integrantes del proyecto, realizaron múltiples pruebas hasta encontrar la textura perfecta para encontrar la fórmula correcta para hacer los cubiertos.

galletas, atoles y un mazapán con un alto contenido nutricional y este año comenzó a trabajar con los cubiertos con el fin de reducir el consumo de plásticos entre la población.

"Nos preocupamos por reducir el consumo de plásticos. No conocíamos estas características del salvado de arroz: Resistencia y Maleabilidad. Mezclado con otras sustancias, soporta un buen tiempo el caldo caliente y tiene fuerza para un bocado", comentaron los investigadores.

La ciencia mexicana aporta conocimientos y resultados invaluable para revertir el empleo de plásticos en la vida cotidiana y contribuir a la reducción de contaminación en los océanos y ecosistemas. 🌱

Fuente Informativa: Instituto Politécnico Nacional.
Redacción: Vicente Ramos



Calturnia a provincia Campaniae
Italiae. Cuius sunt quatuordecim oppida
quorum unum quatuordecim milia passuum
ab Italiae finibus distat. Quae sunt
Oppidum quatuordecim milia passuum
ab Italiae finibus distat. Quae sunt
Oppidum quatuordecim milia passuum
ab Italiae finibus distat. Quae sunt

**Envíananos tus
comentarios a**

**Francisco Javier
Mina N° 101 Col.
Guerrero, C.P.
06300 Alcaldía
Cuauhtémoc.**

