

but



SONIDO
DE
LIBERTAD



Editorial	3	Amor a México, del grito a los hechos.
Con destino a...	4	Guanajuato, cuna de la Independencia y la novena ciudad del mundo para visitar.
Sello Humano	7	Mikel Ávila.
Joyas Filatélicas	10	John Lennon.
Valor de Palabra	12	<ul style="list-style-type: none"> • El Ejercito Mexicano y su serpiente de fuego. • Obesidad y sobrepeso. • Frida en el corazón de todos. • Evitemos llegar a viejos en plena pobreza. • La “Esquila de San José” hizo detonar por enésima vez su bronce con densidad.
Sabías que...?	26	Indiscriminado desperdicio de alimentos.

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
Deleg. 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

Salvador Navarro

Diseño, Arte y Audios

Alejandro B. Flores “Jr.”

Brenda Montoya

Ulises C. Álvarez H.

Buzón Abierto

Es una publicación mensual



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

AMOR, A MÉXICO DEL GRITO LOS A HECHOS

Somos un pueblo festivo, bullanguero, que a la menor provocación manifestamos nuestra alegría y no se diga en fechas tan especiales para nuestro calendario cívico, como el 15 de septiembre, fecha en que los ¡Viva México! se dejan oír por todo el territorio nacional, acompañados de fiestas y verbenas populares en las plazas municipales de los rincones más apartados del país. Asimismo, en la mayoría de los hogares las viandas de comida mexicana hacen su presencia para ser degustadas con buenos tragos de tequila.

Sin embargo, ¿qué pasa con el resto del año?. Ese comportamiento festivo por México desaparece como por arte de magia. Desaparece en la vorágine de la rutina diaria y de la dinámica del día a día de las personas. Es momento de recapitular seriamente en esta mexicanidad momentánea, sólo del mes patrio.

La festividad en sí misma no está mal ni es criticable, surge del sentimiento de nacionalismo que todos los mexicanos llevamos en el alma y del orgullo de pertenencia a este gran país. Pero se hace necesaria la condición de conducir ese sentimiento hacia hechos concretos en todos los renglones de nuestra vida colectiva.

Es decir, transformar ese ¡Viva México! hacia construir mejores

condiciones para nuestra vida comunitaria. Que con esas mismas ganas y fuerza con que festejamos el 15 de septiembre aportemos cada uno en nuestro ámbito de acción nuevas maneras de respaldar un camino distinto a la prosperidad que anhelamos como nación.

Estamos seguros que si conjuntamos esfuerzos, los problemas, por ejemplo de seguridad, los salvaremos con todo éxito. Reconocernos mexicanos no solo el mes de septiembre, abonará en la unidad que necesitamos para afrontar los retos inmediatos que obstaculizan nuestro paso al desarrollo pleno para erigir la nación que deseamos pero que nos frenamos a construir.

En materia de productividad, es imperioso abocarnos, con ahínco y tenacidad a tener resultados más convincentes que nos den la apertura suficiente para desarrollar nuestra industria, promover empleos suficientes y bien pagados. Pasar de ser un país maquilador a uno de grandes programas industriales con trabajadores lo suficientemente capacitados como para tener acceso directo a escaños de vida de nivel de primer mundo.

Lo mismo en educación, tecnología, cultura y en todos los sectores donde necesitamos verdaderamente expresar con hechos ese gran amor por México, que sólo ha quedado en el festejo cívico.

Amar a México es trabajar diario con empeño, es ser solidarios con los demás, derribar barreras culturales internas, eslabonar esfuerzos para combatir a la pobreza. Acometer con resolución los muros que nosotros mismos hemos construido que nos impiden el crecimiento.

Y sí, que ¡Viva México!, pero que se convierta en una actitud colectiva permanente en los mexicanos todos los días del año.

GUANAJUATO,

CUNA DE LA INDEPENDENCIA

Y LA NOVENA CIUDAD DEL MUNDO PARA VISITAR



Ciudad Histórica de Guanajuato y sus minas.

Redacción: Vicente Ramos

Guanajuato es uno de los destinos turísticos de mayor tradición en el país. Esta considerada dentro de las diez mejores ciudades del mundo para viajar en 2018, y con mucho orgullo los mexicanos podemos decir que el noveno lugar lo tiene Guanajuato, debido entre otras razones por su deslumbrante paisaje urbano, sus iglesias, plazas, callejones y túneles. Asimismo, esta ciudad colonial, orgullo del país, fue seleccionada para ambientar "Coco", la película animada que recientemente tuvo un éxito inusitado. Pero veamos más de este destino turístico.

El nombre de Guanajuato significa "En el cerro de la rana", pues estos batracios abundaban en la región a la llegada de las tribus tarascas y purépechas del señorío de Michoacán, las cuales fueron sus primeros pobladores.

La ciudad de Guanajuato es la capital del estado del mismo nombre. Cabe mencionar que por el grado de conservación y continuidad de uso en el conjunto de estructuras y asentamientos urbanos de la época colonial del porfiriato, el estado de Guanajuato posee una significativa cantidad de bienes y acervos artísticos y culturales; por ello mismo tiene enclavados en su territorio 3 de los 34 sitios Patrimonio de la Humanidad con los que cuenta el país.

Ellos son: la Ciudad Histórica de Guanajuato y sus minas, la Ciudad Fortificada de San Miguel y el Santuario de Jesús de Nazareno de Atotonilco.

La trascendencia histórica de Guanajuato reside en una serie de acontecimientos sobresalientes para el país, en los cuales tuvo un papel preponderante: Algunos de ellos son su tradición minera que le dio riqueza a la Nueva España; es la cuna de la Independencia Nacional; durante el porfiriato, por su gran producción agrícola, se le consideró el Granero de la República; y durante la Revolución Mexicana, se libraron ahí batallas decisivas para el movimiento.

Su historia también se fortalece porque fue lugar de nacimiento de extraordinarios mexicanos que forjaron la vida política, artística, cultural y social de nuestro país. Por mencionar solo algunos de ellos, enumeramos a Miguel Hidalgo y Costilla, considerado el Padre de la Patria; Ignacio Ramírez "El Nigromante"; Joaquín Pardavé; Jorge Negrete; Diego Rivera; Juventino Rosas; Pedro Vargas y Jorge Ibarquengoitia.

El Pipila.





Para regocijo del gran número de visitantes nacionales y extranjeros que acuden a Guanajuato, la vastedad de atractivos es maravillosa: La Alhóndiga de Granaditas; los tiros de minas que aún prevalecen; las momias, que continúan siendo un atractivo icónico; la arquitectura de sus edificios coloniales, en donde destaca la Universidad de Guanajuato; sus iglesias, pero sobre todo, la hospitalidad de sus habitantes.

Para las parejas que viajen a la ciudad de Guanajuato, sería imperdonable que no asistieran al Callejón del Beso, testigo de un romance que acabó en tragedia. Según la tradición, si una pareja de enamorados se besa en el tercer escalón, tendrá siete años de felicidad, pero si no lo hacen, esos mismos años serán de pura desdicha.

Guanajuato es escenario de varios festivales anuales de talla internacional, como el Festival Internacional Cervantino y el Festival Internacional del Globo, que se lleva a cabo en el mes de noviembre y es considerado el más importante festival aerostático en Latinoamérica.

Por todo este potencial turístico, como decíamos al principio, Guanajuato es la novena de las diez mejores ciudades del mundo para viajar en este 2018. El primer lugar lo ocupa Sevilla, España; el segundo, Detroit, Estados Unidos; el tercero, Cambera, Australia; cuarto, Hamburgo, Alemania; quinto, Kaohsiung, Taiwán; sexto, Amberes, Bélgica; séptimo Matera, Italia; octavo, San Juan, Puerto Rico; noveno, Guanajuato México y décimo, Oslo, Noruega.

¡Buen viaje! 



MIKEL ÁVILA

Periodista de profesión y actor por vocación, Mikel Ávila, reúne cuatro cualidades importantes que le han permitido destacar como histrión en los foros teatrales, escenarios de televisión y cine: "Porte, Presencia, Carisma y Talento. Atributos que poca gente posee ¡Y tú los tienes! me decía mi papá".

Su incursión como actor fue fortuito; "muy ocurrente, tengo una sobrinita que es actriz. Ella estaba haciendo teatro. La productora le comenta a la mamá de mi sobrina que si conocía a alguien que pudiera trabajar con ella, y al verme le dice: Tú sobrino no es actor?".

Y respondo no soy actor, soy periodista de profesión, especializado en deporte. Trabajo en ciudad del Carmen y en televisa Campeche. Sin embargo; me invita a un casting y me quedo; comienzo con papeles chicos en obras infantiles, en Forito de Coapa, ubicado en la colonia el Mirador, Coyoacán, en la Ciudad de México.

Pese a tener pocos años como actor y no obstante su juventud ha logrado posesionarse como los grandes de la actuación dándole vida a una diversidad de personajes de la fantasía infantil; también interpretando papeles melodramáticos, trágicos y bufos.

Comienzo en Forito Coapa, que es mi casa, con el Mágico Mundo de Cri Cri; Princesas. Tuvimos una adaptación de Pinocho, en las cuales continúo; posteriormente me integro a la obra "Después de los 30, las Ganas Aumentan" (no apta para moralistas). Obra que me abre la puerta para otros escenarios haciendo películas y televisión.

Esta obra escrita y dirigida por mi madre Yadira Cortés, es una obra que lleva 3 años de éxito; ya develamos la placa de las 500 representaciones.

¿Mikel, en qué consiste la temática de obra y cuál es el personaje que interpretas?

Son 4 chicas y un travesti, que es el papel que interpreto. Kika Arreola es el nombre de mi personaje. Kika, es una mujer que quiere expresar al mundo a través de sentimientos y de esa fortaleza que representa que vale igual que una mujer.

¿Qué tan importante es para ti interpretar este papel durante tres años de éxito en cartelera?

A pesar de la fama que he ganado en televisión y de compartir con grandes actores en películas con diversos personajes, "Kika es y será siempre un personaje muy importante en mi vida" y siempre lo diré aún cuando llegue a ser un gran actor.

¿Te identificas con el personaje?

Me costó mucho trabajo el papel. Mi madre Yadira, me dijo, no lo escribí para ti, pero el papel es tuyo. Llevó casi dos años seguidos interpretando a Kika, sin alternar el personaje. Me atrevo a decir: Hay una complicidad entre Kika Arreola y Mikel Avila, somos uno mismo.

¿Dentro de tu carrera como actor, qué más has hecho?

Te comento. En televisión: Mujeres Rompiendo el Silencio, he hecho varios

capítulos; Más allá del Miedo, próximo a salir al aire. Acabo de filmar una película "Las amantes del Narco" donde comparto actuaciones con Memo Quintanilla, Carlo Puente y Alfonso Munguía.

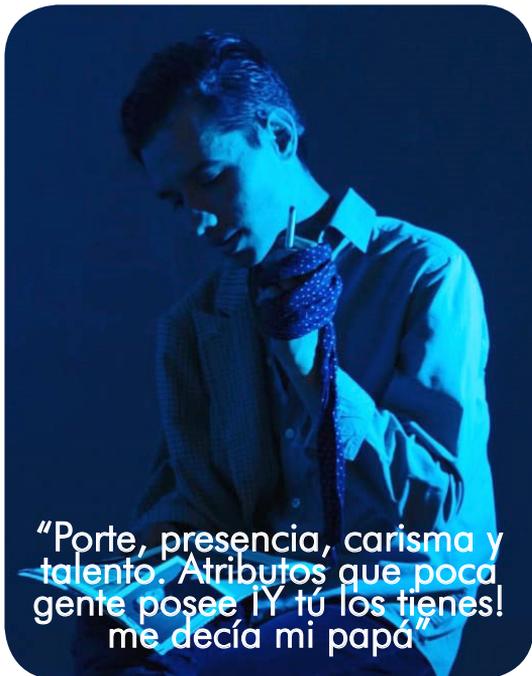
¿Ha sido difícil tu incursión al medio artístico?

Llevo poco en este medio, es una carrera muy difícil y para que la gente te quiera debes ser tú mismo; caer bien a la gente. Tener Ángel. Carisma.

¿Mikel, cuáles son tus proyectos a futuro?

Seguir en el teatro. El actor no hace teatro por dinero, es muy mal pagado, pero te mantiene activo, te mantiene





"Porte, presencia, carisma y talento. Atributos que poca gente posee ¡Y tú los tienes! me decía mi papá"

trabajando. Voy a incursionar en la parte de dirección como asistente en una obra que se está por estrenar que se llama "Revelaciones Intimas de Mujer", una obra donde interactúan personajes de diferentes edades y personalidades: Una viuda, una casada, una divorciada, una feminista, una lesbiana y una chavita. La dirige mi papá Alejandro Ávila.

¿Cómo te sientes a tu corta edad, de lo mucho qué has avanzado?

Ha sido difícil, pero mucho se lo debo a mis papás, Alejandro Ávila y Yadira Cortés, soy parte de ellos, por su confianza. Y encantado de la vida por seguir trabajando. De estar vigente. Hay planes de salir de gira con "Después de los 30"

Ahora cuéntame de Forito Coapa.

Forito Coapa, es una empresa que lleva cinco años, es un teatro familiar, es un teatro que se ha hecho con mucho esfuerzo. Es un teatro bien acogedor y que ha crecido como espuma.

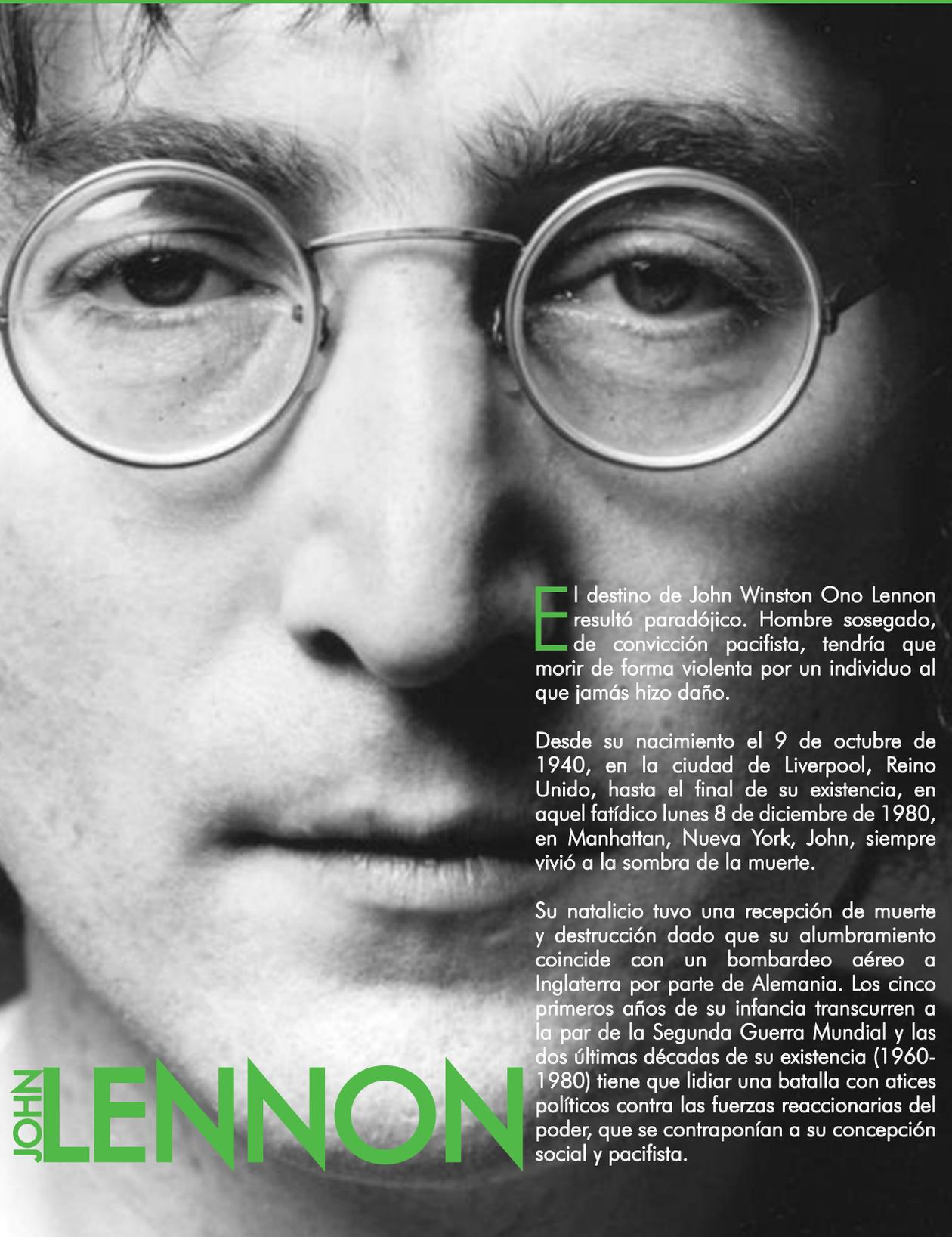
En Forito Coapa vamos a ayudar a difundir cultura. Nuestros costos son muy accesibles para todo tipo de público. Somos un teatro donde regalamos momentos de felicidad al niño. Los actores nos morimos en el escenario, porque te juro muchos de los actores no son de cartel como en otras obras. Te hablo de un profesionalismo impresionante en cada obra que se presenta.

Tenemos dos foros, el foro principal que es el foro 1 con mesas, porque tenemos el formato del teatro café, esto lo hace más agradable porque puedes comer o tomar tu café, no vendemos alcohol. En este caben de 65 personas hasta 80 y el foro de arriba hasta 40 personas, porque hay el espacio butaca y el espacio silla. Los dos muy cómodos. Estamos en Calzada del Hueso número 932, colonia El Mirador, delegación Coyoacán, muy cerca de la UAM Xochimilco.

Los invitamos de corazón a que vengan a vernos, presentamos obras de calidad, porque nos ha costado sangre.

Envío un saludo y felicito a los carteros por su valioso trabajo, que es el de comunicar a la población. 

Redacción: Ricardo Flores / Entrevista: M. Hernández



El destino de John Winston Ono Lennon resultó paradójico. Hombre sosegado, de convicción pacifista, tendría que morir de forma violenta por un individuo al que jamás hizo daño.

Desde su nacimiento el 9 de octubre de 1940, en la ciudad de Liverpool, Reino Unido, hasta el final de su existencia, en aquel fatídico lunes 8 de diciembre de 1980, en Manhattan, Nueva York, John, siempre vivió a la sombra de la muerte.

Su natalicio tuvo una recepción de muerte y destrucción dado que su alumbramiento coincide con un bombardeo aéreo a Inglaterra por parte de Alemania. Los cinco primeros años de su infancia transcurren a la par de la Segunda Guerra Mundial y las dos últimas décadas de su existencia (1960-1980) tiene que lidiar una batalla con atices políticos contra las fuerzas reaccionarias del poder, que se contraponían a su concepción social y pacifista.

JOHN LENNON

Lennon con los Beatles, Lennon solista y Lennon con Yoko Ono, revolucionó el mundo de la música y contribuye con su actitud, su ideología, sus gustos y opiniones a consolidar la aparición de la juventud de los sesenta y setenta en la escena social y política del mundo.

Esta manifestación le permitió ante la juventud del mundo consolidar su ideología para protestar contra la guerra y la violencia. Su papel en el movimiento pacifista mundial se distinguió por su característica forma de expresar su rechazo a los conflictos bélicos y los atropellos arbitrarios de las naciones poderosas contra la población de países pobres e indefensos.

Su pacifismo, la doctrina que preconiza la proscripción de la guerra en todas sus manifestaciones y se esfuerza por mantener la paz entre los pueblos, lleva a John Lennon devolver a la reina Isabel II de Inglaterra la condecoración "Caballeros de la Orden del Imperio Británico" el 26 de noviembre de 1969, en protesta por los crímenes cometidos por los ingleses en contra de la población de Biafra y el apoyo a los norteamericanos en el conflicto bélico en Vietnam.

Su convicción activista por la paz se dio en la vida personal y artística de Lennon, tanto que en los años setenta sufre largo asedio de las autoridades de los Estados Unidos de Norteamérica, viviendo éste bajo la continua amenaza de la deportación y la censura a sus actos pacifistas.

John Lennon creía en el bienestar y la felicidad de la humanidad, en el amor y la paz entre los pueblos del mundo. Sus ideologías y conceptos lo llevaron a renunciar a un sinnúmero de reconocimientos, homenajes y a la privacidad de su intimidad.

Su lugar sigue vacío desde esa noche del lunes 8 de diciembre de 1980, cuando Mark

David Chapman, a quien la policía definió como "un cretino de mirada estúpida", termina con la vida de John y sus ideales de amor y paz, desde ese entonces, no ha surgido otro revolucionario musical, otro creador brillante, otro pacifista con el carisma de Lennon... ¿Seguirá ese lugar vacío por mucho tiempo?

El Servicio Postal de los Estados Unidos, USPS, rinde homenaje al cantante y compositor John Lennon, con una planilla de 16 estampillas donde aparece el rostro del integrante de los Beatles, dentro de la serie "Iconos de la Música".

El diseño de las 16 estampillas presenta una fotografía de Lennon tomada por el célebre fotógrafo del rock and roll, Bob Gruen, en agosto de 1974, durante la sesión de fotos para el álbum de Lennon de 1974, "Walls



and Bridges". Para las estampillas, la imagen original en blanco y negro fue tratada en gradaciones de color.

El director artístico Antonio Alcalá trabajó en la plancha de estampillas junto al diseñador Neal Ashby. Las estampillas de John Lennon se emiten como estampillas Forever®. Estas estampillas Forever siempre tendrán el mismo valor que el precio actual de una onza de First-Class Mail®.

La fecha de emisión de la planilla de estampillas conmemorativas será a partir del viernes 07 de septiembre del año en curso. 

Fuente Informativa: Biografía de John Lennon: Compendios, revistas y enciclopedias, páginas Web. Tarjeta informativa de United States Postal Service.

EL EJÉRCITO MEXICANO Y SU SERPIENTE DE FUEGO

Cada 16 de septiembre somos testigos del desfile militar en el Zócalo capitalino, donde se dan cita decenas de miles de mexicanos para presenciar la gallardía, la presencia, la disciplina de los elementos del Ejército y la Armada de México en una demostración de equipo, armamento y tecnología para defender el territorio nacional y las instituciones del Estado mexicano.

Precisamente en el renglón del armamento utilizado por el Ejército, cabe mencionar que la Industria Militar destaca por la fabricación de armas de alto poder, hechas por un grupo de expertos en la materia. Es el caso del fusil FX05, también conocido como Xiuhcóatl, que significa "serpiente de fuego", nombrado así en honor al arma que utilizaba Huitzilopochtli en sus batallas.

El fusil no sólo es poderoso, eficiente, confiable y mortal, sino que además fue diseñado y fabricado por personal del Centro de Investigación Aplicada y Desarrollo Tecnológico de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), tomando en cuenta las características físicas del soldado mexicano.

Desde que el Jefe del Ejército Constitucionalista, Venustiano Carranza, en 1915, creó el Departamento de Establecimientos Fabriles y Aprovisionamientos Militares, con el propósito de que México dejara de comprar armas y cartuchos, casi siempre a alto costo, en Estados Unidos

y Europa, desde entonces la Industria Militar mexicana no ha frenado su avance y se ha preparado con los mejores ingenieros y técnicos para fabricar los elementos necesarios para las diversas misiones de las fuerzas armadas.

Puede afirmarse que actualmente la mayoría de tropas del Ejército, infantería, caballería, armada blindada y todas las que desarrollan actividades operativas cuentan con armamento cien por ciento mexicano. Es el caso del fusil FX05, en cuya creación participaron 40 personas entre ingenieros industriales, mecánicos, físicos, matemáticos y diseñadores industriales, algunos de ellos egresados de la Escuela Militar de Ingenieros.

El Xiuhcóatl es un arma más ligera y la gran mayoría de las 130 piezas que lo integran también son fabricadas en la Sedena y ensambladas a mano. Reemplazó a un fusil de origen alemán, el cual ya tenía más de 25 años de servicio y era necesario cambiarlo por uno más moderno, como el FX05.

Cada FX05 después de fabricarse es sometido a estrictas pruebas de control de calidad, pues están en juego las vidas de los militares que lo utilizarán. Este moderno rifle cien por ciento mexicano es capaz de disparar aún cuando haya sido mojado, sepultado en tierra, lodo, nieve o arena, incluso sumergido en agua.

OBESIDAD Y SOBREPESO

La diabetes mellitus, la obesidad, la hipertensión y los problemas metabólicos, que eran propios de nuestros abuelos y padres, los tenemos en los preadolescentes y adolescentes, debido a los drásticos cambios en el estilo de vida, tanto que esta suele ser sedentaria; además del tipo de alimentación a base de conservadores y grasas de origen animal, aunado a bebidas energizantes y azucaradas que utilizan en su consumo diario las generaciones del Tercer Milenio.

En entrevista exclusiva con el Doctor Leopoldo Santillán Arreygue, titular de la Jefatura de Prestaciones Médicas del Instituto Mexicano del Seguro Social Delegación Estado de México oriente, nos expresó que los actuales hábitos y comportamientos de vida, así como de la propia alimentación, comienzan a deteriorar la salud desde los primeros años de existencia del ser humano y empiezan a manifestarse en el paso hacia la adolescencia.

¿Qué tipo de enfermedades crónicas degenerativas se están detectando?

Las enfermedades crónicas degenerativas que está registrando la juventud, es la obesidad, la diabetes mellitus, la hipertensión y los problemas metabólicos.

¿Desde qué edades se comienza a detectar estos padecimientos?

Hoy en día, ya es muy homogéneo y pudiéramos decir que el problema de la obesidad, como un problema de salud

pública, pareciera que es la puerta o la llave de entrada a todos los padecimientos.

Sin embargo, muchos empiezan con hipertensión, otros comienzan con diabetes, que en consecuencia está



asociada con la obesidad y todos los problemas que se pueden presentar como el infarto al miocardio, las enfermedades cardíacas, el hígado graso, etcétera; en ese contexto los estilos de vida y de alimentación, que también han cambiado, están empezando a manifestarse desde la infancia.

Sin embargo; el paso de la adolescencia a la adultez, es donde se observa que se da un cambio en el estilo de vida, da pauta a que estos problemas de salud lo estén rebasando y estén atacando a ese

CON OBESIDAD Y SOBREPESO MÁS DEL 60 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN MEXICANA

grupo sedentario, por lo tanto es una transición que estamos advirtiendo que los adolescentes o preadolescentes pareciera que ya están llevando el problema de salud a su generación.

integral de tal manera que no estemos pensando que la obesidad fue la que propició todo esto y nos enfoquemos a la obesidad y desentendamos los otros problemas. Atacar de manera integral y saber cuál fue la causa.

Doctor Santillan, ¿cómo podemos frenar este problema de salud para atacar la obesidad y el sobrepeso?

Sabemos que es un serio problema de salud pública y que tenemos que atacarlo desde las costumbres y hábitos que se adquieren en el seno mismo de cada



¿Doctor, el origen de la obesidad está relacionado con las enfermedades crónico degenerativas?

Está relacionado; nosotros le llamamos enfermedades crónicas degenerativas correlacionadas, porque no sabemos que empezó primero la diabetes o la obesidad, o la obesidad dio la diabetes, o ya traía genéticamente, metabólicamente o físicamente el problema. La obesidad fue una situación circunstancial, entonces lo que tenemos que hacer es un abordaje

familia, en los alimentos, en los estilos de vida, con el ejercicio.

Lo que necesitamos es educarnos y que cada quien asuma su responsabilidad de auto cuidarse y en ese autocuidado, la salud debe tener el escenario listo para que se decida atenderse por sobrepeso, obesidad, hipertensión, o controlarse la diabetes, artritis reumatoide, o de las enfermedades crónicas y tenga la voluntad y carácter para hacerlo y que no dé marcha atrás. 🍷

Redacción: Ricardo Flores

FRIDA

EN EL **CORAZÓN**
DE **TODOS**



Redacción: Ricardo Flores

No hay persona alguna que no desee abrazarla y hasta besarla; tomarle fotos o hasta tener una selfie con Frida. La celebridad mundial que todos quieren consentir, mimar y querer; quienes conocen sus hazañas de rescatista, la admiran y se sienten cautivados por ella.

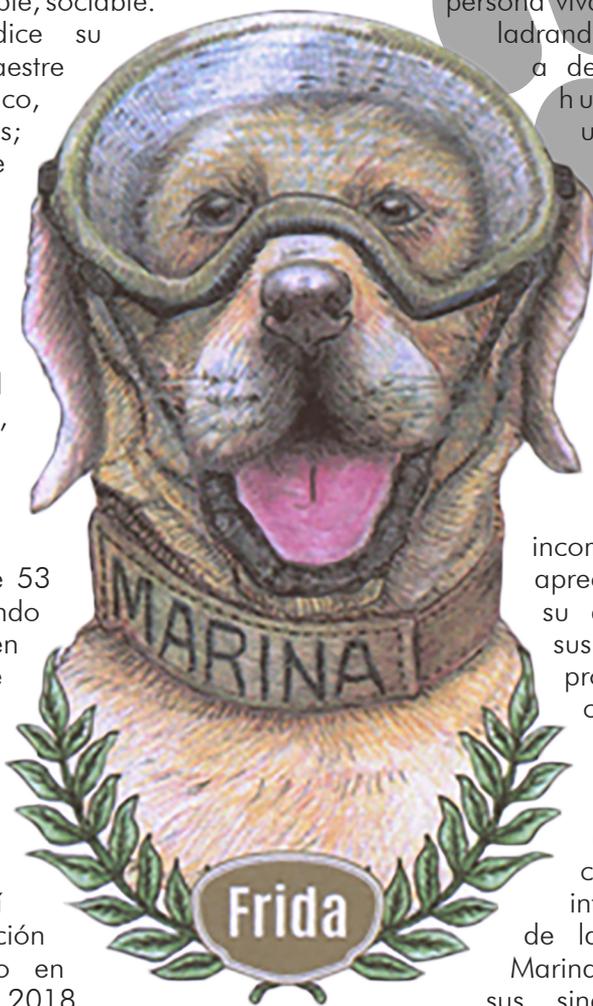
La perrita labrador de tan sólo 9 años de edad se deja consentir, querer; responde a los mimos y halagos de quien quiera tocarla. Los niños osan hasta estrecharla hacia ellos, sentirla como parte de su cuerpo, y no hay jóvenes ni adultos, ni personas de la tercera edad que se queden con las ganas de acariciarla.

"Frida, es juguetona, noble, sociable. No es agresiva", dice su entrenador el Tercer Maestre de la Armada de México, Israel Arauz Salinas; además, expresa que la raza labrador a la cual pertenece nuestra celebridad mexicana, "son dóciles y carismáticos".

Por su sensibilidad olfativa, su habilidad, obediencia y destreza canina, Frida, tiene ya un gran historial cómo rescatista, tanto que ha participado en más de 53 localizaciones, destacando su labor exploradora en el terremoto de Haití de 2010, en el terremoto de Ecuador de 2016, en los sismos del 7 y 19 de septiembre de 2017, de Oaxaca y Ciudad de México, respectivamente, así como en la erupción del volcán de Fuego en Guatemala en junio de 2018.

En Haití, Frida, tuvo un extraordinario desempeño que mereció amplio reconocimiento de la población, ya que gracias a su extraordinario olfato, la llevó a localizar a 12 personas con vida que yacían bajo los escombros de inmuebles devastados en ese país caribeño.

Frida aprendió a olfatear el aroma humano, cuando percibe a una



persona viva la perrita avisa ladrando. Su olfato llega a detectar cuerpos humanos a unos ocho o diez metros bajo escombros, indica Israel Arauz.

Frida, se ha vuelto tan famosa con sus atuendos de trabajo que nos resulta incomprendible no apreciarla y valorar su desempeño con sus enormes lentes protectores que casi le cubren su fisonomía, su collar y chaleco reglamentario que la identifica como un integrante canino de la Secretaría de Marina, además de sus singulares botines que protegen sus cuatro patas contra el filo de las piedras, alambrones, varillas, cables de luz, texturas calientes y evitar resbalarse en áreas mojadas, en las estructuras colapsadas.

En sus misiones de rescate, Frida se ha hecho acompañar con sus compañeros de brigada, Evil y Ecko, perros de la raza Belga Malinois, los cuales, al igual que la célebre perrita



"Rescatistas de México, Unidad Canina Naval"

DISEÑADORA: ANA MARÍA CUELLAR OCEJA
 TÉCNICA: ILLUSTRACIÓN Y CORRECCIÓN DIGITAL
 TINTAS UTILIZADAS: CYAN, MAGENTA, AMARILLO, NEGRO, ROSA, VERDE Y TINTA DE SEGURIDAD
 TIPO DE IMPRESIÓN: OFFSET
 TAMAÑO: 42x50 mm
 PERFORACIÓN: 13 DE PINES
 PLANILLA CON: 27 ESTAMPILLAS
 PAPEL: COLORE BLANCO MATE, UNA COPIA
 DISEÑADO EN: TEPIC
 TALLERES DE IMPRESIÓN DE ESTAMPILLAS
 IMPRESA POR: 1 VALLEJO (TIEV)
 TIPO: 200.000
 AÑO: 2018
 VALOR FACIAL: \$5.00

Folio: 052

labrador, están entrenados en rastreo, búsqueda y rescate de personas.

Los tres caninos han desarrollado destreza, vivacidad y obediencia en rastreo, ascenso y descenso vertical por medio de rappel, que les faculta desarrollar con éxito sus labores de exploración y misiones de rescate.

La Secretaría de Marina a través de su "Plan Marina" emplea los "binomios caninos", dupla integrada por un elemento naval como manejador y un perro entrenado profesionalmente que, de acuerdo a sus peculiaridades zootécnicas, es designado a diferentes servicios.

Rescatistas de México
Unidad Canina Naval

PRIMER DÍA DE EMISIÓN

Evil - Ecko

Frida

RESCATISTAS DE
UNIDAD CANINA NAVAL

SERVICIO POSTAL MEXICANO
CORREOS DE MÉXICO
Precio de emisión de
18 de Septiembre de 2018
CORREOS DE MÉXICO

Frida, Evil y Ecko, son parte de un conjunto de más de 20 perros que están integrados a la sección canina de la Oficialía Mayor de Marina, adiestrados para actuar en operaciones en las especialidades de localización de drogas, explosivos, rastreo y rescate de seres humanos.

El amor y admiración por Frida, Evil y Ecko, se manifiesta en homenajes, reconocimientos y en diversos actos donde la población y los medios de comunicación les reconocen su osadía y virtud animal, por lo cual, también el Servicio Postal Mexicano "Correos de México" se une a este tributo al emitir una estampilla postal a "Los Rescatistas de México Unidad Canina Naval".

EVITEMOS EN PLENA LLEGAR A VIEJOS POBREZA

Redacción: Vicente Ramos

Permítame usted, hacer una reflexión en esta entrega con la que cerramos la parte correspondiente a las Administradoras de Fondos para el Retiro (Afores). Para el año 2050, más de la cuarta parte de la población mexicana será vieja, de acuerdo con el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). Con ello, y aunado a que falta mucho por hacer en materia de educación financiera sobre ahorro previsional, la mayor parte de los mexicanos nos encontramos en una especie de letargo que nos impide darnos cuenta de que inevitablemente seremos viejos, pero también pobres, si no tomamos previsiones desde ahora que somos productivos.

Desgraciadamente las historias de personas en la tercera edad en condiciones de precariedad se están multiplicando no sólo en la Ciudad de México sino en el resto del territorio nacional y sobresale el hecho de que la mayoría de la población no tiene idea de cómo funciona el Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR).



Desde luego que se ha avanzado en la concientización de ahorrar para prevenir, pero es muy poco y falta mucho camino por recorrer en esta materia. Y precisamente este es uno de los objetivos de esta sección de Buzón Abierto cooperar para instrumentar una nueva actitud para el ahorro.

Los mexicanos debemos prepararnos para el mayor riesgo financiero al que nos podemos enfrentar: "Ser Pobres y Viejos". Por ello debemos ahorrar para cuando no seamos atractivos para el mercado laboral, ahorrar para dejar de tronarnos los dedos por dinero, para no tener que llegar al punto de pedir limosna, ahorrar desde ahora para tener una vejez digna debe ser la premisa. Y las Administradoras de Fondos para el Retiro son, hasta hoy, la opción inmediata, accesible y práctica para salir del letargo.

Cabe mencionar que la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar) presentó **Yastás**, que es un sistema que se suma a la red de ahorro voluntario para el retiro, en donde se pueden realizar aportaciones en tu cuenta de ahorro para el retiro desde 50 pesos, en 1,700 comercios afiliados a Yastas.



Servicios



¿Qué operaciones financieras puedo realizar en un punto Yastás?



- » Retiro
- » Depósito
- » Cobro de Crédito
- » Pago de Crédito
- » Consulta de saldo
- » Cambio de NIP



- » Retiro
- » Depósito
- » Consulta de saldo



Realiza en tu punto Yastás más cercano:
 Pago de servicios, compra de códigos/pin, recargas de tiempo aire, operaciones financieras, apertura de cuentas de débito, cobros de envío de dinero de EUA y más:

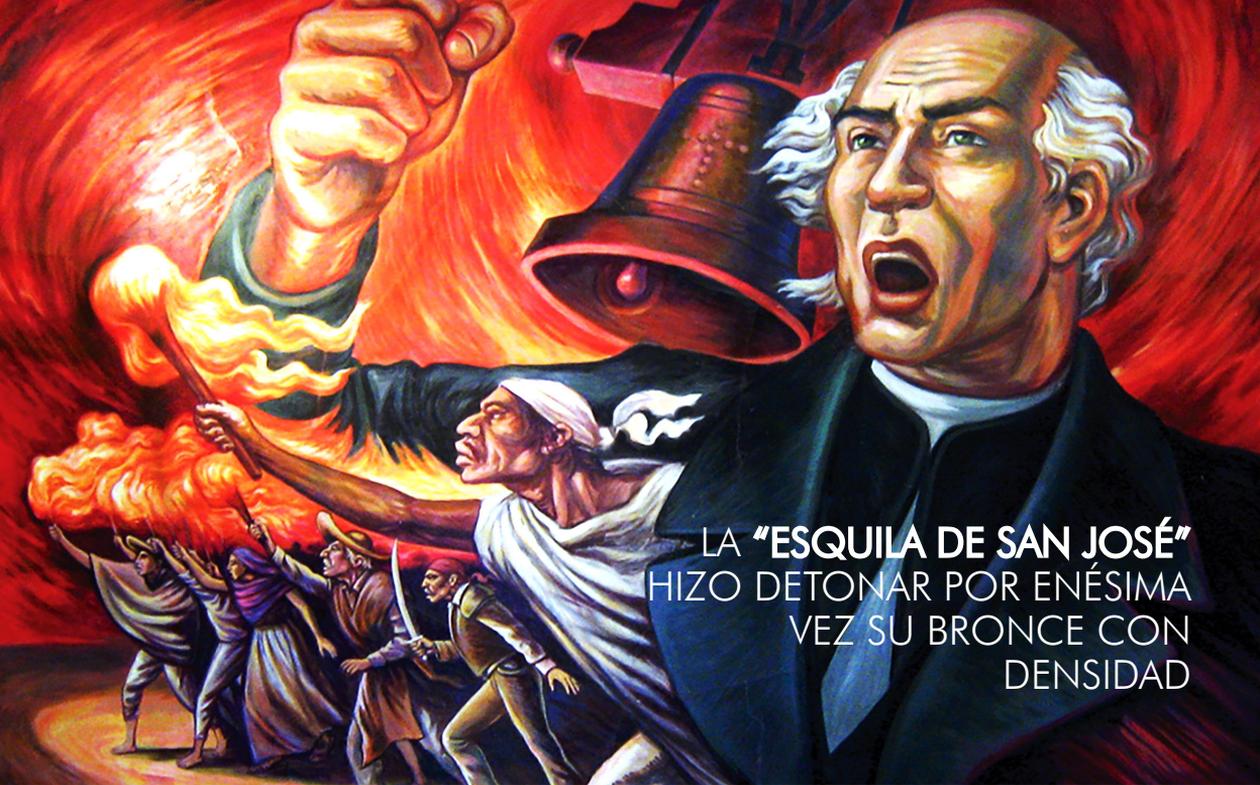


Para realizar aportaciones voluntarias en una Tienda Punto de Venta (TPV) Yastas, únicamente es necesario presentar la Clave Única de Registro Poblacional (CURP) o número de teléfono celular (si tiene La aplicación Afore Móvil). De acuerdo con la Consar, una vez que se autorice la aportación voluntaria del trabajador, la TPV generará un comprobante o ticket de la operación para que el trabajador dé seguimiento a su depósito.

Es importante indicar que los recursos serán invertidos en un esquema de corto plazo y podrán ser retirados cada dos o seis meses posteriores al depósito, dependiendo de la Afore donde la cuenta esté registrada.

Como vemos, cada día hay más facilidad para el ahorro voluntario. Sólo es cuestión de animarse y formar un capital que nos evite una vejez con premuras económicas. ¡Hasta la próxima! donde veremos otros instrumentos de inversión a corto y mediano plazo. 🐹





LA "ESQUILA DE SAN JOSÉ" HIZO DETONAR POR ENÉSIMA VEZ SU BRONCE CON DENSIDAD

Redacción: Ricardo Flores

En sus 250 años de vida, su presencia ha sido relevante y significativa en la historia de México; también ha marcado etapas legendarias, difíciles de olvidar; perceptible al tiempo bronco; imperturbable y serena en períodos de paz social.

Su complexión física de 750 kilogramos de peso, distribuida en 1.04 metros de diámetro y 72 centímetros de altura, la mantienen con energía y potencia cada vez que vibra al Grito Libertario, como lo hizo aquella madrugada del 16 de septiembre de 1810, cuando el párroco Miguel Hidalgo y Costilla hizo estremecer el badajo en su cuerpo férreo de 11 centímetros de espesor, que al tañer el bronce emitió sus ondas sonoras hasta los oídos de la población convocándolos a reunirse en el atrio de la parroquia de Dolores, para iniciar la "Guerra de Independencia".

Desde su nacimiento el 28 de junio de 1768, sus padres, orfebres, pertenecientes a la Congregación de Nuestra Señora de los Dolores, obispado de Michoacán, en su fundación la hicieron con todo el amor proporcionándole 90 por ciento de cobre, 9.7 por ciento de estaño y 0.3 por ciento de plata con huellas de oro, según su "ADN" científico que permitió conocerla a fondo de que está concebida la "Esquila de San José", como fue bautizada de origen, en honor del señor San José, Patrono de la Nueva España.

La "Esquila de San José", una vez constituida y bendecida se le destinó habitar en el campanario de la torre oriental del curato de Dolores, en el que durante 42 años



Miguel Hidalgo llama a la rebelión. Óleo sobre tela del siglo XIX, J.J. del Moral.

De Jaontiveros - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10201973>

de vida sonora estuvieron destinados para llamar a la comunidad a los eventos religiosos y seculares. Fue a partir del 16 de septiembre de 1810 cuando el sonido de bronce de la célebre campana se torna vibrante, fuerte y libertario, fecha que la marcaría como un emblema significativo.

Sin embargo, nuestra señorial "Esquila" tuvo que pasar 86 años más en el campanario de la parroquia de nuestra señora de los Dolores cumpliendo su noble misión: Convocar a los feligreses de la región a cumplir con sus obligaciones religiosas y eclesíásticas.

Durante esos 86 años de letargo, sosiego y abstracción que vivió nuestra insigne campana, en el pueblo de Dolores, el país sobrevivió 11 años de la Guerra de Independencia hasta su consumación en 1821; 11 meses del primer Imperio Mexicano de Agustín de Iturbide que sólo duró de 1822 a 1823; el primer gobierno provisional encabezado por Nicolás Bravo de 1823 a 1824; la primera República Federal presidida por Guadalupe Victoria y quien sería sustituido por varios personajes entre los años 1824 a 1836; así como la República Centralista gobernada por varios caudillos en el lapso de 1836 a 1846.

De la misma manera, mientras nuestra insigne campana seguía en su sagrada misión en la torre parroquial, el país padeció la segunda República Federal administrada por diferentes jefes durante los

años de 1846 a 1853; al igual, uno de los tantos periodos de gobierno de la Dictadura de Antonio López de Santa Anna de 1853 a 1855; además de la Reforma en los años de 1855 a 1867; el segundo Imperio Mexicano de Maximiliano de Habsburgo que se dio entre los años de 1864 a 1867; la República Restaurada con Benito Juárez como presidente de 1867 a 1876; hasta que finalmente, en uno de los periodos de los 35 años del gobierno de Porfirio Díaz Mori (1876 -1911), la "Esquila de San José" fue eximida de sus cotidianas y tediosas obligaciones religiosas para proporcionarle el lugar que merecía tener como símbolo nacional.

Fue gracias al entusiasmo e inventiva de Don Guillermo Valletto, regidor de festividades del Ayuntamiento de México y del periodista Gabriel Villanueva, al plantearle la iniciativa al Presidente Porfirio Díaz, de conservar a la emblemática campana en la ciudad capital y ubicarla en un lugar digno, puesto

que representa un símbolo de la patria y la cual no podía estar abandonada en la torre oriente del templo de Dolores, sino admirada por los mexicanos, a sabiendas que su repicar fue el grito de libertad.

El General Díaz, militar destacado, que resplandeció por su arrojo en la segunda intervención francesa, ordenó a los generales Sostenes Rocha e Ignacio Salas traer la campana y encargarse del traslado, para lo cual fue retirada del campanario el martes 28 de julio de 1896.

Un mes y dos semanas después, el lunes 14 de septiembre fue colocada en un relieve entre la parte superior del balcón central del Palacio Nacional y el remate del inmueble donde lucía un enorme reloj, para que el martes 15 a las 11 de la noche, Don Porfirio, entusiasmado por tener a la honorable huésped, la hizo sonar por primera vez en la Ciudad de México con motivo de la celebración del 86 aniversario del inicio de la gesta independentista ante la presencia de miles de compatriotas, que gustosos vitoreaban el canto sonoro del bronce en el corazón mismo de la capital de la República.

Esa extraordinaria noche del 15 de septiembre fue de doble celebración y alegría, tanto que Don Porfirio a la vez



Réplica de la Campana de Dolores Hidalgo en el Museo-Casa Natal de Morelos, donada a la ciudad de Morelia, Michoacán. De JAVIER ALEJANDRO LARA BAUTISTA - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=61482592>

que festejaba sus 66 años de edad (15 de septiembre de 1830), celebraba un éxito político más a su favor: tener en Palacio Nacional la "Esquila de San José", a la que el pueblo la rebautizó con el nombre de "Campana de Dolores"; "la mismita que el padrecito Hidalgo tocó".

En mayo de 1926, el entonces presidente Plutarco Elías Calles (1924 -1928), al ordenar la construcción de un tercer nivel a la estructura original del Palacio Nacional, también la Señorial Campana estrenó casa, se le construyó la hornacina en la que actualmente a los ojos de todo México se aprecia llamativa e interesante, aun cuando está a 22 metros de altura.



En conmemoración al 150 aniversario del Grito de Independencia el 15 de septiembre de 1960, nuestra insigne campana permitió al Presidente Adolfo López Mateos, un muestreo de su "ADN" con el propósito de reproducir a su semejanza 32 hermanas de bronce para estar presente en igual número de fachadas de los palacios de gobierno de los 32 estados federativos del país.

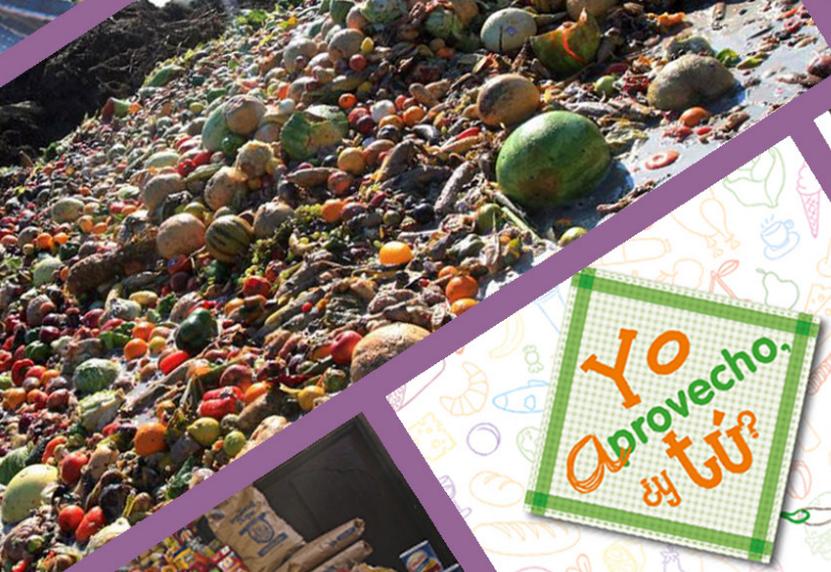
Además de las 32 campanas afines, se ordenó una más para la Parroquia de Dolores Hidalgo. Correspondió el honor al propio mandatario López Mateos tañer el bronce de la análoga Esquila de San José y dar el Grito Libertario en la histórica población, tal y como lo había hecho 150 años atrás el cura Miguel Hidalgo y Costilla.

Quince años después, en 1985, el Presidente Miguel de la Madrid Hurtado, enalteció el sonido libertario de la Campana de Dolores al recordar el 175 aniversario de la Independencia para que fuera vitoreada a lo ancho y largo de la República Mexicana, en compañía del Lábaro Patrio y del texto original de la Constitución de 1917.

Para realizar el largo recorrido por el país, la Campana de Dolores fue bajada de su nicho la noche del domingo 3 de febrero de 1985; al día siguiente en un furgón creado para su exhibición inició su largo recorrido por varias ciudades, donde cientos de miles de mexicanos a su paso la aplaudieron y alabaron. Durante su gira de más de un mes, al igual que el Lábaro Patrio y la Constitución de 1917, estuvieron custodiados por los Cadetes del Colegio Militar, en su extensa trayectoria realizada algunas veces por tren, otras en barco y en avión.

En el 208 aniversario de la Independencia, la "Esquila de San José" hizo detonar por enésima vez su bronce con densidad desde la parte alta del balcón central de Palacio Nacional; quienes escuchamos repicar sus tonos sonoros se nos "enchino la piel", palpita el corazón y hubo a quienes se les nublaron los ojos de llanto. Su badajo pendiente de un cordón tricolor pegó con fuerza, una y otra vez, en el metal ancestral dejando escapar el sonido libertario del México independiente. 🇲🇽

Fuente informativa: Dirección de Conservación de Palacio Nacional. Dirección General de Sitios y Monumentos del Patrimonio Cultural. Enciclopedia Historia de México. Enciclopedia Gráfica Hermanos Casasola. Página Web Gobernantes de México.



INDISCRIMINADO DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Yo Aprovecho, ¿y tú?

TONELADAS DE ALIMENTOS
QUE SE TIRAN AL AÑO



PIENSA ALIMENTAR AHORRA

La s

sociedades modernas se han distinguido de las anteriores, particularmente por los sorprendentes avances científicos y tecnológicos aplicables a casi todos los ámbitos de la vida moderna, haciendo más fácil las actividades de las personas y propiciando grandes avances en medicina, ingeniería, transporte, comunicaciones, principalmente. Sin embargo, también estas sociedades modernas se están caracterizando por su gran inclinación al desperdicio.

Se desperdicia agua en grandes proporciones, lo mismo en recursos energéticos, y lo más lamentable,

alimentos que se tiran serían
suficientes para alimentar



2000.000.000
DE PERSONAS

77
MILLONES
EN ESPAÑA



consume 30 por ciento de la tierra dedicada a la producción de alimentos y el 25 por ciento del agua utilizada en la agricultura. Añade que la pérdida y desperdicio de alimentos genera una gran emisión de gases de efecto invernadero, principalmente del carbono despedido por la putrefacción, en un estimado de 8 por ciento de las emisiones globales.

también se desperdicia de manera indiscriminada considerables cantidades de alimentos.

Que un tercio de todos los alimentos producidos se pierde en algún punto de la cadena alimentaria? Sí, leyó usted bien: Un tercio de alimentos va a parar a la basura.

La mayor parte de nosotros tira comida en perfecto estado casi todos los días, desde un plátano hasta piezas enteras de carne o fruta, actos que pueden volverse cotidianos sin pensar en la gran afectación que se está produciendo. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) un tercio de todos los alimentos producidos se pierde en desperdicio y considera que con 815 millones de personas subalimentadas en todo el mundo y el hambre en aumento, esta pérdida es un error imperdonable en el funcionamiento de nuestros sistemas alimentarios con consecuencias directas sobre la seguridad alimentaria, la nutrición, el cambio climático y el bienestar de nuestro medio ambiente.

Esta organización internacional, establece en cifras que a nivel mundial la pérdida y desperdicio de alimentos

La FAO indica que para combatir este gran problema, debe existir una acción conjunta entre gobiernos, sector privado y consumidores con respecto a la forma en que se adquieren y administran los alimentos. Pero no sólo los gobiernos y las grandes empresas pueden impulsar el cambio, sino que las personas pueden marcar una diferencia real evitando el desperdicio de alimentos en sus hogares, enseñando hábitos a sus hijos y siendo conscientes en la forma en que compran, almacenan y usan los alimentos.

Por principio de cuentas, la FAO establece como meta, sobre todo en las grandes urbes mundiales, reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita y de ahí, ir incrementando la conciencia sobre la importancia de aprovechar al máximo los productos alimenticios y darles un mejor uso.

Así que de ahora en adelante es recomendable comprar solamente lo que se va a consumir en alimentos. Esa práctica, incluso nos dará beneficios económicos y no se derrochará el gasto familiar, ¿no les parece? 

Redacción: Ricardo Flores



Envíanos tus
comentarios a

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

