



buzón

ABIERTO



*José Luis
Cuevas*

*me gusta
Cuevas?*

Editorial

4 ···· ISSSTE Impulsa Investigación Genómica.

Con Destino A...

5 ···· Xochimilco, Tradición y Turismo.

Sello Humano

8 ···· Cantos Escolares, Rememoran Juegos y Travesuras.

Joyas Filatelicas

11 ···· Bicentenario del Nacimiento de José Zorrilla Autor del Celebre "Don Juan Tenorio".

Rumbo Postal

13 ···· Procedimiento en caso de Riesgo de Trabajo.

Familia Postal

16 ···· Plan Sindical para el Retiro.

Valor de Palabra

18 ···· ● Síndrome Ocular, debido a la Tecnología.
● José Luis Cuevas. El Gran Polémico en el Arte Pictórico Mexicano.
● Las Pulquerías de Moda sin el Encanto, la Magia, los Colores y Sabores de las Pulquerías de Antaño.

Sabías Que... ?

26 ···· Árboles, Nuestros Archivos Ambientales

Buzón Abierto

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

Buzón Abierto

Es una publicación mensual



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 Navarrrro

Diseño, Arte y Audios

Giovanna Monsiváis Aguila

Alejandro B. Flores "Jr."

Brenda Montoya

Todas las imágenes, marcas, videos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.



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



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

IMPULSA INVESTIGACIÓN GENÓMICA

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), instaló una Red de Investigación e Innovación en Medicina Genómica con el objetivo de optimizar los proyectos y recursos destinados a ofrecer soluciones eficaces a las necesidades de salud de los 13 millones de derechohabientes afiliados a la institución.

Desde luego que esta es una información que se recibe con agrado, en el sentido de que por primera vez en la historia del Instituto se realizará investigación científica de alto nivel, colocando en el centro de esta estrategia a las enfermedades crónico-degenerativas que están afectando de manera importante la salud de una gran cantidad de mexicanos. La diabetes, cáncer e hipertensión, por ejemplo; son padecimientos de alto índice de prevalencia entre los afiliados al ISSSTE y era momento de hacer algo concreto y eficaz.

El Director General del Instituto, José Reyes Baeza Terrazas, dijo

que esta nueva plataforma de investigación, en un corto periodo funcionará como un componente institucional que realice investigación científica, innovación tecnológica, desarrollo de recursos humanos de alto nivel y divulgación científica en la materia.

Debemos recordar que la genómica es una ciencia que permite avanzar en los mecanismos de prevención y apoya la capacidad predictiva de los especialistas en enfermedades crónico-degenerativas, como cáncer, diabetes e hipertensión, entre otras, para reconocer a aquellas personas que tienen factores de riesgo y diagnosticarlos de manera oportuna y ofrecerles un tratamiento adecuado, antes de que haga crisis la enfermedad en el organismo humano.

De ahí la importancia de esta información dada a conocer recientemente ante los medios de comunicación nacionales por el Director General del ISSSTE, pues las enfermedades mencionadas ocasionan estragos lamentables en quienes las padecen y rompen la armonía de las familias. Además, colateralmente, quebrantan la productividad de la plantilla laboral en las instituciones del sector público por el ausentismo.

Dentro de las funciones de esta Red de Investigación e Innovación en Medicina Genómica, destaca presentar recomendaciones a fin de integrar una política institucional que impulse la medicina genómica y conjuntar los esfuerzos aislados que se llevan a cabo en las unidades médicas del Instituto. La Red contará con la importante participación del Centro Médico Nacional 20 de Noviembre y de los Hospitales Adolfo López Mateos, 1 de Octubre y Valentín Gómez Farías.



Uno de los lugares tradicionales para visitar en la Ciudad de México es Xochimilco. Su fama ha alcanzado niveles internacionales que lo hacen un punto de visita obligado para los visitantes de otros países, quienes quedan extasiados con los atractivos naturales, el colorido y los recorridos por sus canales en

las renombradas trajineras de singulares nombres. También para los habitantes de la capital del país es un paseo de fin de semana muy completo.

La palabra Xochimilco significa en náhuatl "En el Lugar de la Sementera Florida". Este sitio es el fiel ejemplo de permanencia de costumbres prehispánicas en la región central de México. Las chinampas, sus canales, las trajineras y la alegría de su gente son las características palpables por las que se hizo acreedor al título de Patrimonio Cultural de la Humanidad, otorgado por la UNESCO.

Xochimilco es una de las 16 delegaciones políticas en que está dividida la Ciudad de México. Se localiza al sureste de la capital y colinda con las delegaciones Tlalpan, Coyoacán, Tláhuac y Milpa Alta. La primera tribu nahuatlaca que se asentó en el Valle de México hace unos mil años fue la de los xochimilcas. Ellos conquistaron los lagos que existían en la zona mediante una innovadora técnica



llamada chinampas, con la cual prácticamente crearon sus viviendas y lugares de siembra sobre el agua de los lagos. Cabe señalar que estas chinampas causan la admiración de ingenieros y urbanistas de talla internacional.

La Delegación Xochimilco está constituida por 14 pueblos y 14 barrios, cada uno de los cuales tienen una fiesta tradicional cada año y sus pobladores están orgullosos de tener aún raíces precolombinas que los distinguen de las demás comunidades



de Xochimilco. Fue construida por los frailes Franciscanos entre 1535 y 1590, este templo conserva en su interior retablos e imágenes desde el siglo XVI hasta el siglo XX.

Pero desde luego que para quienes visitan este tradicional lugar es casi obligado un paseo por trajinera a través de sus canales.

de las delegaciones vecinas. Xochimilco ofrece al visitante una variada gama de atractivos, que van desde su riqueza natural hasta sitios de interés cultural relevante, como es el caso del "Museo Dolores Olmedo", ubicado en la Antigua Hacienda de La Noria, que data del siglo XVII. Ahí se exhibe la colección Dolores Olmedo con piezas prehispánicas, muebles virreinales, arte popular y obras de Diego Rivera y Frida Kahlo.

También destaca dentro de los sitios para visitar la "Parroquia de San Bernardino de Siena", situada frente a los jardines Hidalgo y Morelos en el Centro Histórico



Xochimilco cuenta con nueve embarcaderos en donde se ofrecen recorridos para los turistas nacionales y extranjeros. A lo largo de los trayectos en trajinera se observa la riqueza natural del lugar.

Otra alternativa de visita en Xochimilco es la variada oferta de flores y plantas de ornato que se pueden encontrar en alguno de sus cuatro mercados especializados en ello, o bien en los innumerables invernaderos que son cuidados y atendidos con esmero por los oriundos del lugar.

Las tradiciones y festejos relevantes de Xochimilco durante el año son el Día de Muertos, el Día de la Candelaria y el Niño Pan (o niño del pueblo), que siguen arraigadas entre sus pobladores y han sido tema de películas, reportajes, investigaciones sociológicas y antropológicas de varias universidades.

Por todo ello, no deje de visitar Xochimilco. No se va a arrepentir. 😊

Fuente: Periódico el Universal

Redacción: Vicente Ramos



CANTOS ESCOLARES REMEMORAN JUEGOS Y TRAVESURAS

Redacción: Ricardo Flores

Su relación con las letras, la historia, los cuadernos, los libros de texto, los pinceles de colores, el pizarrón, el gis, el borrador, los mesa bancos, las aulas de clases y hasta los propios alumnos de sus clases o asignaturas, permitieron al profesor Joaquín León Beltrán contar con una vasta inspiración para dar creatividad a hermosos cantos escolares que al escucharlos nos permiten "regresar" a las aulas y recordar a nuestros compañeros de banca, a los memorables maestros; traer a la memoria los juegos y travesuras, así como tener presente el patio de la escuela donde se vivieron tantas aventuras en nuestros años infantiles.

El profesor de primaria Joaquín León Beltrán, en entrevista exclusiva con Buzón Abierto, nos dijo que su creatividad como compositor de cantos escolares se dio a partir del Plan de Actividades Culturales de Apoyo a la Educación Primaria, iniciativa

de la autoridad educativa del Estado de Baja California.

En este programa nos enseñaron a componer cantos sobre distintos temas escolares de los diversos grados de primaria. Fue tal mi gusto por esta actividad que se me facilitó hacer muchas composiciones como: "Canto a la higiene, Los días de la semana, Buenos días amiguitos, Unidad, decena y centena, Canto al libro, Los dedos de la mano, Adiós a mi escuela y Sapito Mentiroso".

Asimismo, tengo cantos sobre personajes históricos: "Los Niños Héroes, Colón y sus carabelas, Benito Juárez, humilde pastor", entre otros. Material que dispuse en un casete con 10 Cantos Escolares, mismos que gustaron mucho a mis alumnos, a padres de familia y a mis colegas maestros de primaria.



Baja californiano, nativo del Valle de Mexicali; profesor normalista egresado de la Escuela Normal Urbana Nocturna del Estado; además con una licenciatura en Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma de Baja California; nuestro entrevistado tiene en su haber autoral más de mil composiciones, entre cantos escolares, cantos a los héroes y caudillos de México, corridos a personajes y ciudades, melodías románticas y arias a escuelas.

Tengo conocimiento profesor, qué usted ha compuesto himnos a varias escuelas y que han sido tomadas como arias institucionales de los colegios.

Si, efectivamente he hecho los himnos escolares para las escuelas primarias: Lázaro Cárdenas, Benito Juárez, Patria, Teniente Andrés Arreola, Salvador Jiménez Gómez; también para los jardin de niños: Ferrocarril y Mi Castillo.

Quiero decirle que con el himno a la escuela Héroes de Chapultepec, gané el concurso estatal de himnos escolares en el 2010, representando con este canto a mi Estado de Baja California, en el certamen regional en la Ciudad de Chihuahua.

¿En qué otros eventos ha participado y cuáles han sido los cantos de su autoría premiados?

Un corrido denominado "A mi Baja California", mismo que grabé con la Banda Orquesta de Gobierno del Estado de Baja California, interpretándolo en vivo en el Centro Estatal de las Artes ante la prensa y autoridades locales y



estatales; otro llamado Canto a Mexicali con un conjunto nortño; al igual escribí un canto a nuestro equipo de béisbol "Los Águilas de Mexicali", interpretado con mariachi.

¿Profesor alguna nueva composición en puerta o qué vaya usted a presentar cierto canto en fecha próxima?

En septiembre próximo presentaré en el hermoso municipio de San Francisco del Rincón, Guanajuato, mi nueva composición titulada "Los invitamos a San Francisco del Rincón", que gustosa aceptó la autoridad directiva de la Casa de Cultura de este lugar.

De extensa creatividad literaria, poética y musical, producto de 30 años en la enseñanza educativa, Joaquín León Beltrán después de haberse jubilado como maestro en el año 2000, hace 17 años, los mismos que ha dedicado en cuerpo, alma y mente a seguir produciendo una diversidad de canciones con diferentes temas; así como historietas para niños que le permitieron en el género de cuento infantil lograr primeros lugares con "La Tortuga Viajera" y "Mielina y Mielosa" historia de dos simpáticas abejas, en los poblados de Xcaret, Cancún.

Su "Don" armonioso, sensible y apasionado lo lleva a componer

canciones para sus amigos, familiares y de corte romántico, hasta tres composiciones en un día. El profesor Joaquín, un compositor prolífico que se acerca a las siete décadas de vida, continúa haciendo lo que le gusta: "Cantos educativos, como cantos para todos los gustos". 🎵





BICENTENARIO DEL NACIMIENTO DE JOSÉ ZORRILLA

AUTOR DEL CELEBRE "DON JUAN TENORIO"

Redacción: Ricardo Flores

El dramaturgo José Zorrilla y Moral quien es considerado como uno de los genios más importantes de la literatura española, con motivo del 200 Aniversario de su Nacimiento, Correos de España elaboró un sello postal conmemorativo con la imagen fotográfica del propio literato y poeta, nacido en Valladolid en 1817.

José Zorrilla, dejó para la posteridad una extensa producción poética y teatral inspirada en el teatro del Siglo de Oro Español (periodo de florecimiento del arte y la literatura de España), sin embargo su obra "**Don Juan Tenorio**", resulta ser la más conocida y famosa a nivel mundial.

"**Don Juan Tenorio**", melodrama trágico romántico estrenado en el año 1844 con gran éxito en la Península Ibérica, en nuestro país se presenta de manera ininterrumpida desde 1864, hace 153 años, cuando al dramaturgo José Zorrilla a invitación del Emperador de México, Fernando Maximiliano José María de Habsburgo (1864-1867), le ofrece que sea el Director del Teatro Nacional y poeta real del Segundo Imperio Mexicano. Oportunidad que no desaprovecha Don José para montar su obra teatral, la cual fue elogiada y aplaudida tanto por la sociedad de esa época, como por los propios emperadores Carlota y Maximiliano.






Desde ese entonces, José Zorrilla de la talla de los grandes dramaturgos españoles como Félix Lope de Vega, Pedro Calderón de la Barca o Tirso de Molina, Miguel de Cervantes, Leandro Fernández de Moratín, Federico García Lorca, Ramón María del Valle Inclán, está prácticamente ligado con su célebre obra a la idiosincrasia de los mexicanos, tanto que su afamado **"Don Juan Tenorio"** ha tomado diversas trayectorias y facetas en el drama y la comedia nacional, que hasta un Tenorio Cómico tenemos.

Su creatividad literaria y poética le fue descubierta a los 20 años de edad. Sus biógrafos e historiadores describen que fue un 15 de febrero de 1837, en la celebración de los funerales del escritor Mariano José de Larra.

En el entierro, un joven e incipiente poeta llamado José Zorrilla, leyó una sentida elegía que había compuesto expresamente para esa ocasión. Nadie le conocía, nadie sabía de él, pero aquel escritor con cara de niño que recitaba unos versos en medio de aquellos románticos que lloraban la muerte del gran Larra, hizo que todos los allí presentes le prestaran atención.

Se dice también, que ese 15 de febrero de 1837 murió Larra y nació Zorrilla.

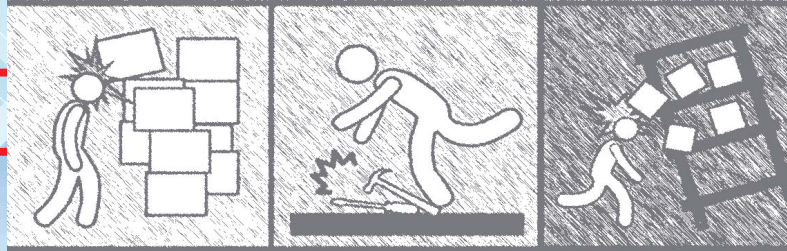
El mundo de las artes y las letras celebra el acierto del Correo de España al emitir una estampilla conmemorativa celebrando el Bicentenario del dramaturgo José Zorrilla (Valladolid 21 de febrero de 1817-Madrid 23 de enero de 1893), que cultivó todos los géneros poéticos: La lírica, la épica y la dramática.

La Estampilla conmemorativa porta en un primer plano la imagen del poeta, detrás una ilustración de Doña Inés, la figura femenina protagonista de su Don Juan Tenorio, y un espadachín con el arma en alto en posición de reto. 



RIESGO DE TRABAJO

Colaboración: Secretaría de Servicios Médicos del C.E.N.



El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", en atención a sus agremiados en cuanto al desconocimiento sobre el procedimiento que se debe seguir cuando se presente un "Riesgo de Trabajo"; y así no caer en errores al momento de solicitar al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), tipifique como riesgo de trabajo. El Secretario General Nacional, Manuel F. Acevedo González, instruyó al Enc. de la Secretaría de Servicios Médicos, Mauro Guardia Calderón, para que a través de la "Revista Digital Buzón Abierto", diera a conocer el procedimiento a seguir en caso de que algún trabajador sufra un "Riesgo de Trabajo".

La ley del ISSSTE considera como Riesgos de Trabajo; los accidentes y enfermedades a que están expuestos los trabajadores en el ejercicio o con motivo de su trabajo. Y que pueden suceder durante su trayecto, horario laboral o en comisión.

Procedimiento:

1. Dar aviso del accidente de trabajo sufrido al jefe inmediato de su Centro de Trabajo, para que tenga conocimiento y tome nota del mismo.

2. Asistir al área de urgencias del hospital o clínica del ISSSTE más cercanos y solicitar el formato **RT-02 (Certificado Médico Inicial)** y la **Hoja de Urgencias** a las áreas correspondientes, mismos que serán llenados por la Unidad Médica del ISSSTE. Estos deberán ser revisados por el trabajador antes de firmarlos; si está de acuerdo con lo señalado y corresponde con los hechos expresados por él mismo, deberá firmar y solicitar el sello antes de 72 horas.

En caso de que el accidente ocurra, por percance automovilístico, robo de automóvil, motocicleta o bicicleta en forma violenta y esto origine lesiones al trabajador, se deberá levantar una denuncia ante el Ministerio Público más cercano al siniestro o en su caso en urgencias del hospital al cual acuda.

En caso de accidente automovilístico, si el involucrado cuenta con seguro de automóvil y recibe la atención médica en un hospital particular, se deberá solicitar la hoja de la aseguradora, así como el tratamiento médico que recibió y trasladarse inmediatamente a un hospital del ISSSTE para dar seguimiento y atención antes de 72 horas; así mismo solicitar el formato RT-02 señalado anteriormente.

LOS DOCUMENTOS REQUERIDOS PARA EL PROCESO DE RIESGO DE TRABAJO SOLICITADOS EN LAS ZONAS DELEGACIONALES DEL ISSSTE A NIVEL NACIONAL SON LOS SIGUIENTES Y SE CUENTA CON 30 DIAS HABILES PARA ENTREGARLOS.

1. Formato RT-01 (Solicitud de indemnización por riesgo de trabajo) ó originales, llenado por los jefes inmediatos del Centro de Trabajo, el cual deberá contener los datos del trabajador y del centro de trabajo, firmado por ambos y sellado por la parte frontal, al reverso debe de ir en blanco. (solicitar en el Centro de Trabajo).
2. Formato RT-02 (Certificado Médico Inicial), llenado por la Unidad Médica del ISSSTE, así como la hoja de urgencias ambos en original.
3. Formato RT-03 A (Reporte de riesgo de trabajo) Centro de trabajo.
4. Formato RT-03 B (Reporte de riesgo de trabajo) Trayecto. (con croquis o esquema)
5. Formato RT-03 C (Reporte de riesgo de trabajo) Comisión.

Los cuales deberán ir llenados y firmados por el trabajador. (Solicitar en las Zonas Delegacionales del ISSSTE y/o Área de Recursos Humanos).

6. Acta Administrativa: Debidamente requisitada en hoja membretada original y copia elaborada por el jefe inmediato del centro de trabajo, firmada y sellada, con la declaración de hechos del accidente, con fecha, hora y lugar del riesgo, con la declaración del jefe inmediato de cómo se enteró de los hechos; deberá contener lugar y fecha donde se elaboró dicha acta, cargo de las personas (mínimo 4) que intervienen en su elaboración, con copia de identificación de cada una y que coincidan con las mismas firmas de las identificaciones.

7. Oficio de funciones específicas: Que contenga puesto y descripción de actividades que realiza el trabajador y horarios, en hoja membretada sellada y firmada por el jefe del centro de trabajo.
8. Constancia de sueldos y funciones: Original en hoja membretada firmada y sellada por el área de Recursos Humanos en su entidad.
9. Tarjeta o lista de registro de asistencia de la quincena del accidente, certificada por el área administrativa de Recursos Humanos en su entidad.
10. Licencias médicas, copias certificadas por el jefe del área administrativa de Recursos Humanos, selladas y firmadas.
11. Talones de pago (2) de la quincena del riesgo del trabajo y de la que vaya corriendo a la entrega de los documentos.
12. Croquis del lugar y el trayecto donde ocurrió el percance, de la guía roji, señalando en caso que sea en trayecto de su casa a su centro de trabajo y viceversa, marcando la ruta del recorrido, lugar del accidente y tiempos.
13. Documentos personales del trabajador: Copias de CURP, Credencial de elector, Comprobante de domicilio actualizado, Carnet de citas médicas del ISSSTE, Acta de nacimiento.
14. Cédula de datos personales y de la dependencia.
15. Cédula de identificación inicial llenada y firmada por el trabajador.
16. En los casos de comisión, tener el oficio de la misma, sellada y firmada por el jefe inmediato del centro de trabajo; croquis y tiempos de recorrido habitual.
17. En caso de existir averiguación previa del Ministerio Público, que sea copia certificada.

18. Constancia del seguro del automóvil y/o reporte de la ambulancia y/o reporte del traslado.

19. En caso de defunción del trabajador solicitar: Acta de defunción en copia certificada.

20. Averiguación previa del Ministerio Público, examen químico toxicológico y necropsia.

21. Acta de matrimonio certificada, emitida después de la fecha del fallecimiento.

22. Acta de nacimiento del occiso.

23. Hoja Única de Servicios (se solicita en el área de Recursos Humanos).

24. Acta de nacimiento y CURP de la esposa y/o concubina, de los hijos y en caso de ser mayores de edad, presentar alguna discapacidad, presentar constancia de estudios o certificado médico.

La documentación puede ser entregada por el trabajador, familiar, representante sindical o legal en su caso a las Zonas Delegacionales del ISSSTE (antes de 30 días hábiles después del percance).

Recibidos los documentos en las Zonas Delegacionales del ISSSTE, se proporciona una cita médica con el médico legista de la institución, para la revisión del trabajador. De la documentación entregada; la calificación, se entregará al trabajador, representante sindical o legal, previa carta poder, en un aproximado de 45 días.

NOTA: Esta Representación Sindical Nacional puede dar y proporcionar todo el apoyo a los trabajadores del proceso previa petición por escrito a la misma.



<https://www.gob.mx/issste/acciones-y-programas/seguridad-e-higiene-en-el-trabajo>

RT-01

SOLICITUD DE CALIFICACIÓN

Formulario de Solicitud de Calificación del ISSSTE. Incluye campos para datos personales, laborales, y médicos. Incluye el logo del ISSSTE y el escudo de México.

RT-02

CERTIFICADO MÉDICO INICIAL

Formulario de Certificado Médico Inicial del ISSSTE. Incluye campos para datos personales, laborales, y médicos. Incluye el logo del ISSSTE y el escudo de México.

RT-03 A RT-03 B RT-03 C

REQUISITOS PARA EL TRÁMITE DE CALIFICACIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO

A (CENTRO DE TRABAJO)

B (TRAYECTO)

C (COMISIÓN)

Formulario de Requisitos para el Trámite de Calificación de Riesgos del Trabajo del ISSSTE. Incluye una lista de requisitos y una tabla de verificación de documentos. Incluye el logo del ISSSTE y el escudo de México.

PLAN SINDICAL PARA EL RETIRO

Redacción: M. Hernández

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", sigue cumpliendo con su compromiso de entregar los cheques correspondientes al Plan Sindical para el Retiro (concepto 92), a los compañeros que se retiraron del Servicio Postal Mexicano el pasado mes de diciembre. 🇲🇽

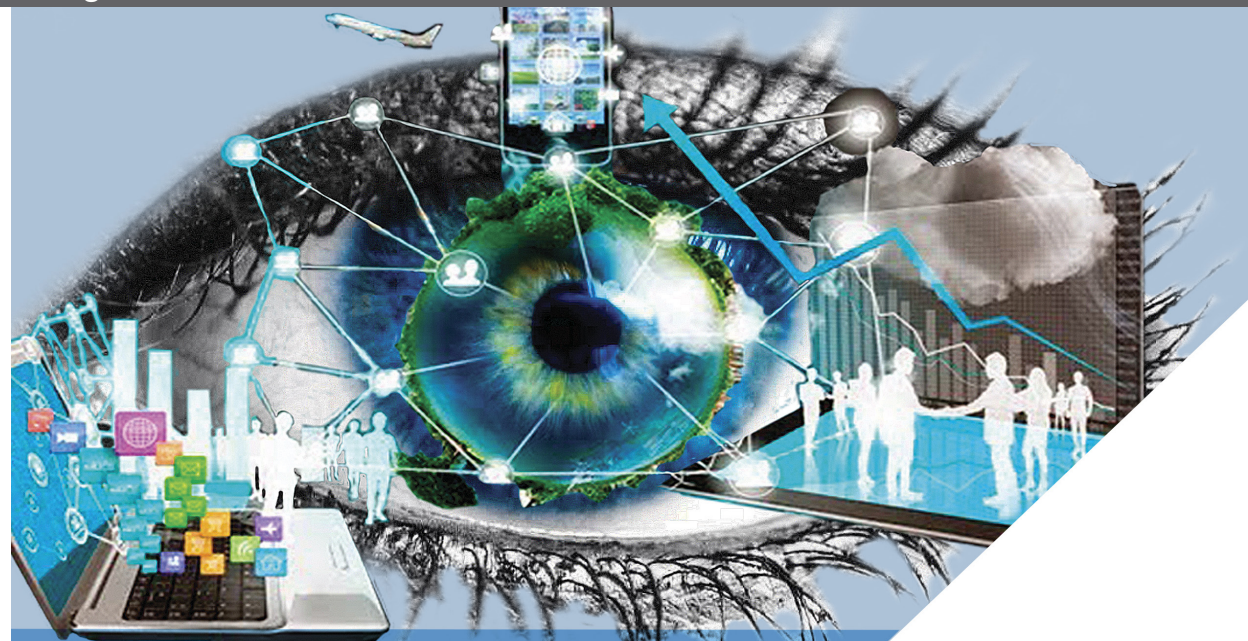


SECCIÓN ESTATAL ZACATECAS





SECCIÓN ESTATAL VERACRUZ



SÍNDROME OCULAR, DEBIDO A LA TECNOLOGÍA.

El desarrollo en la ciencia y la tecnología ha permitido el avance en todas sus facetas en el mundo. Eso es indiscutible. Sin la tecnología aplicada principalmente a los sistemas computacionales, a la telefonía celular, en todas sus variantes y a la televisión; la

intercomunicación mundial en comercio, economía, cultura, política y deportes, simplemente no existiría. Sin embargo, el uso indiscriminado de esa tecnología y la exposición desmedida a las pantallas de los aparatos de la nueva tecnología, está registrando ya los primeros estragos en la salud de las personas, principalmente en su capacidad visual. Los invito a conocer más de este tema.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) indica un notorio incremento del llamado síndrome ocular entre la población, como consecuencia del uso prolongado de pantallas de computadoras, teléfonos celulares y tabletas. Indica la institución que el 30% de los mexicanos presenta algún

grado de ametropía, que es un defecto de refracción del ojo que impide que las imágenes se enfoquen correctamente sobre la retina. El IMSS considera que la miopía, una de las formas en que se manifiesta la ametropía, se ha incrementado 50% en los últimos años, coincidiendo con el aumento en el uso de pantallas electrónicas.

El Instituto indica también que entre los factores que influyen en este padecimiento se encuentra la distancia y el tiempo frente a la pantalla. Recomienda que la distancia adecuada debe ser de 35 centímetros, pues distancias menores son causa de aumento en la acomodación del cristalino y del esfuerzo visual.


También influye el tamaño de la letra, que debe ser de once o doce puntos.

Asimismo sugiere que las personas que trabajan por periodos mayores a cuatro horas diarias frente a una computadora, realicen lapsos de descanso cada 30 minutos.

Señala la institución de salud que en estas personas es necesaria una revisión anual, si no padecen de una patología ocular preexistente; si usan lentes, revisar la graduación

una o dos veces al año; usar lubricantes oculares cada seis u ocho horas durante la actividad laboral; además, usar pantallas bloqueadoras de radiaciones UV.

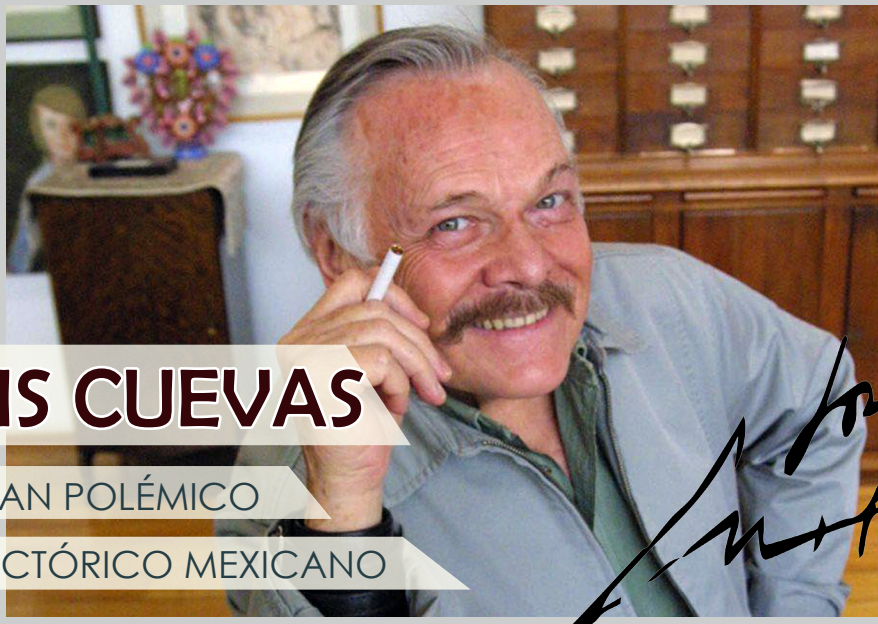
Por su parte, el jefe de la carrera de Optometría de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala de la UNAM, Óscar Antonio Ramos Montes, dice que en los próximos ocho años, el 70% de la población joven en México tendrá miopía, debido al incremento en el uso de aparatos electrónicos y dispositivos móviles. El especialista recomienda ante ello, disminuir al máximo el uso de éste tipo de aparatos para evitar profundizar el problema.

Debemos tomar en cuenta las advertencias y recomendaciones de los especialistas. Nuestra salud es primordial. 

Fuente: Periódicos el Universal y Excelsior.

Redacción: Vicente Ramos





JOSÉ LUIS CUEVAS

EL GRAN POLÉMICO

EN EL ARTE PICTÓRICO MEXICANO

Redacción: Ricardo Flores

Sin tener las formas robustas y poderosas, amplitud en las proporciones y brillantez del colorido de los murales de David Alfaro Siqueiros; ni la técnica de la pintura al fresco de Diego Rivera, ni tampoco la obra monumental, profundamente dramática por sus contenidos y temas históricos, sociales y políticos que plasma magistralmente en su pintura muralista José Clemente Orozco; el dibujante, pintor y escultor, José Luis Cuevas Novelo, implantó un estilo sui géneris que causó polémica en el arte pictórico mexicano.

El maestro Cuevas con un estilo definido, deslizándose en un universo expresionista donde sus trazos tendieron hacia una deformación en la figura humana, es considerado como uno de los mayores artistas mexicanos que ha dado, la primera mitad del Siglo XX.

Su irrupción en el arte mexicano quebró los moldes academicistas que prevalecían en los años cuarenta y cincuenta con los grandes del muralismo mexicano: Siqueiros, Rivera y Orozco. Al grado que se le conoció con el mote del "niño terrible", ya que encabezaba una generación de artistas que se manifestaron contra la expresión del arte nacionalista que el gobierno apoyaba.

No obstante de haber arremetido contra el muralismo mexicano y sus autores al publicar su manifiesto "La Cortina de Nopal" en 1957, José Luis Cuevas Novelo nunca dejó de declarar ante los medios impresos la admiración que tenía hacia los tres muralistas.

De Diego Rivera decía: "Es el más grande de los muralistas, la calidad de sus murales es de primerísima"; De Siqueiros opinaba que era "un artista muy personal, innovador, autor de cuadros esplendidos de caballete... fue un hombre de una inventiva extraordinaria..."; asimismo comentaba que en su adolescencia se identificaba y se dejaba influir por Clemente Orozco.

Nació en la Ciudad de México en 1934, su formación fue por completo autodidacta. Cuevas no acudió a la Academia de Bellas Artes de San Carlos. Su formación técnica profesional se limitó a un curso en la Escuela Nacional de Pintura y Escultura "La Esmeralda", que había sido fundada por Frida Kahlo y Diego Rivera, cuando sólo era un niño de diez años, y a unos cursos de grabado que realizó en la adolescencia con la profesora Lola Cueto, en el México City College.

Su primera exposición tuvo como escenario un local en la calle de Donceles en la Ciudad de México, en 1948, cuando tenía 19 años de edad.



Cuevas Novelo, además de pintor y dibujante tuvo otras facetas en su vida donde se distinguió como escritor, grabador y escultor de grandes estatuas monumentales como es la llamada "Figura Obscena" que se encuentra en la Ciudad de Colima; otra, titulada "La Giganta", ubicada en el patio central del Museo José Luis Cuevas, situado en el antiguo convento de Santa Inés (en la calle de Academia número 13) en el centro histórico de la Ciudad de México, donde se exhiben de manera permanente una serie de dibujos y litografías del pintor.



Hombre polémico, ególatra, contradictorio, siempre dispuesto a la autopromoción en los medios impresos y visuales, en sus años productivos como artista recibió innumerables premios y distinciones a nivel nacional e internacional, en una entrevista con la reportera Judith Amador Tello de la Revista Proceso realizada en 2003, dijo:

"Sin afán de ser pretencioso, yo digo que sin mi presencia en el ambiente artístico el arte mexicano hubiera sido diferente, no sé si mejor o peor, pero puedo asegurar que hubiera sido otra cosa. Mi influencia es poderosísima en el arte figurativo".

Así fue en vida y hasta en su funeral en el Palacio de Bellas Artes, José Luis Cuevas Novelo levantó polémicas, disputas, reyertas y porfías. 😊

Fuente: Museo José Luis Cuevas.



LAS PULQUERÍAS DE MODA SIN EL ENCANTO, LA MAGIA, LOS COLORES Y SABORES DE LAS PULQUERÍAS DE ANTAÑO



Las pulquerías renacen para el deleite gustativo de la juventud del tercer milenio que rinde tributo con todos los honores a Tepoztécatl Dios del Pulque y a Mayáhuel Diosa del Maguey, por entregarles al paladar el éxtasis embriagador del rico neutle, tal y como embelesaron a las generaciones del México antiguo las "aguas de las verdes matas, que no matan pero bien que atarantan".

El Néctar de los Dioses Mexicas vuelve a correr en grandes torrentes por la atmósfera capitalina en su "segundo aire", después de que prácticamente desapareciera el "tlachicotón" de las enigmáticas pulcatas de los barrios y colonias populares de la noble Ciudad de México por más de cinco décadas,

gracias al boom de la cerveza y el tequila que prácticamente hicieron desaparecer por completo a la industria pulquera.

Una industria floreciente que dio riqueza y poder a los hacendados del altiplano central mexicano de fines del Siglo XIX y principios del XX. Posteriormente fueron los productores del pulque del ejido mexicano quienes le dieron auge en los últimos 70 años del siglo pasado.

Según dicen los expertos catadores y grandes bebedores del "babadry", que los mejores pulques se obtenían y aún se obtienen de las zonas de Hidalgo, Tlaxcala y del Estado de México, donde se distinguen extensas hectáreas del agave productor de agua miel y pulque.

Pero qué lejos están aquellos auténticos centros sociales del lumpen proletariado, donde a partir del mediodía se reunía lo más distinguido de la fuerza productiva de la capital del país: albañiles, medias cucharas, artesanos, cargadores, mozos, obreros, chafiretes y otros personajes

urbanos fieles adoradores de Tepoztécatl y Mayáhuel de las actuales pulquerías concurridas por un sinnúmero de señoritas y caballeros deseosos por descubrir los encantos de la sagrada bebida ofrendada en cantaros a los Dioses del Pulque y el Maguey por los antiguos moradores de Mesoamérica, como describen las crónicas y códices del siglo XVI, antes de la conquista española.

Pintorescas pulquerías las de antes; las actuales, están convertidas en antros de moda preferidos por la juventud, donde estamos seguros no se atreve a acudir la "gente del pueblo", ya que son frías, silenciosas, nada alegres; los consumidores acuden por curiosidad, a probar a qué sabe el pulque en sus distintos curados y demás menjurjes inventados que atentan contra el sabor natural del legítimo tlapehue.

Hay de aquellas pulquerías de nombres gloriosos, memorables y de gran ingenio como La Divina Providencia, El Recreo de mis Pecados, La Babilonia de los Artesanos, Sal si puedes, El Recreo de los Tabiqueros, Los Hombres Sabios sin Estudio, Las Glorias Nacionales, La Estocada de la Tarde, Las Glorias de la Antigua Roma, La Soledad que Aprieta, Las Buenas Amistades, entre otras leyendas talentosas.



¿On'tan pues? esas pulcatas de coloridos chillantes, de pisos de aserrín, adornadas con papel picado multicolor, con su cuadro de la guadalupana adornada de rosas de plástico, su barra de piedra y azulejo, su "departamento exclusivo para damas", sus puertas de doble hoja y un letrero en lo alto de la entrada que decía: "Prohibida la entrada a policías, uniformados, mujeres, niños y perros".





¿Dónde quedaron las amenas pulquerías de parroquianos fraternales?, participativos en los juegos de azar como la brisca, el conquián, el rentoy (juego de cartas legendario que data de 1598) y la rayuela. Jugados con mucha pasión y camaradería, quienes después de echarse unos buenos pulcascos al pie de la barra buscaban la banca de piedra adherida a las paredes, en donde reposaban quienes ya habían calmado su sed y contaban sus penas de amor al vecino ocasional.



Hoy día, ya no hay donde echarse un litro de néctar blanco o un exquisito curado de tuna, cacahuete, apio, melón, piña, plátano, mamey y mango, servidos en aquellos característicos recipientes que por su forma y tamaño la vox populi los llamó tornillos, catrinas, camiones, cacarizas, chuchas, chivas, chatos, jícaras y las famosas xomas (corte de una penca en forma de vasija), acompañados siempre de unos tacos de tripa güera, quesadillas de huitlacoche, riñones empulcados, ayocotes en tlachicotón, picadas con frijoles machacados y salsa molcajeteadada que vendían en la puerta señoras con normes comales, ollas y anafres preparando los ricos manjares.



No hay comparación de aquellas pulquerías de antaño a las de moda; ni el bullicio ni los llamativos colores que imperaba en las viejas pulcatas del barrio de Santa Anita, La Merced, Peralvillo, La Obrera, la Morelos, Tepito, Tacuba, Azcapotzalco o la Guerrero; ni el pulque ni su sabor ni sus combinados son los mismos, porque ya ni el néctar hace hebra, ni baba, ni forma el "Alacrán" en el piso de aserrín cuando se tira al suelo el último residuo del "babady" ¡Bueno!, con decir que ya ni las moscas se paran en el tlachicotón. 🐜



Fuente: Libro El pulque, Raúl Guerrero y Revista de Revistas.



Redacción: Ricardo Flores

ÁRBO NUESTROS ARCHI



La tala de árboles en nuestro país, clandestina o no, aparte de dañar las pocas reservas de hábitat natural con que contamos, y eliminar de tajo estos generadores naturales de oxígeno de las grandes ciudades de la República Mexicana, incluida la de la Ciudad de México, destruye archivos naturales, bitácoras del tiempo. Por que ¿sabías que cada árbol contiene valiosos datos referentes al clima, sequías, incendios, heladas, contaminación, lluvias, etc.? Veamos más de este poco conocido tema.

La dendrocronología es la ciencia que estudia la salud de un árbol y los cambios climáticos a través de sus anillos de crecimiento. En México, el único laboratorio especializado en esta ciencia es el Centro Nacional de Investigación Disciplinaria en Relación al Agua, Suelo, Planta y Atmósfera



(CENID RASPA). Se localiza en el Estado de Durango y desde 2012 estudia los árboles como el sabino, ahuehuete o cualquier conífera, que son considerados por los especialistas de esta disciplina como libros del tiempo, en cuyos núcleos se haya la vida, y es posible con la información que proporcionan, viajar al pasado. La dendrocronología ha permitido saber, cómo era el clima hace 600 años; el comportamiento de las sequías en los últimos 800 años o la frecuencia de los incendios forestales hace 500 años.

LES VOS AMBIENTALES




José Villanueva, investigador y responsable de este centro científico, explica que la dendrocronología funciona con la muestra de la corteza de un árbol muerto o vivo.

En el caso de los árboles vivos, dice: Se extrae con un barreno o taladro el núcleo de crecimiento. Después, con microscopio, lo primero que se hace es fechar los anillos. "Cada anillo es un año del árbol y la edad de los árboles se cuenta del centro hacia afuera".

Mediante estos estudios se sabe que en los últimos cuatro siglos; existe con una

frecuencia promedio de que cada cinco años hay una sequía y un incendio fuertes, aunque las más graves sequías se han presentado cada 50 años. Esta información es muy útil para prevenir desastres naturales y, en su momento, salvar vidas tanto de personas como de especies animales y vegetales.

Los datos que aporta la dendrocronología, serían la base para que las autoridades tomen decisiones a tiempo y no después de que pasen los desastres naturales. La idea de esta ciencia es generar archivos climáticos que sirvan para comparar fenómenos como sequías con brotes de plagas, sequías con fuego, lluvias extremas, inclusive hacer proyecciones de producción de madera en zonas específicas. 

Fuente: Revista Sabemos más.

Redacción: Vicente Ramos

Hola soy Cuavhtli, quiero comunicarte que a partir de esta edición participaré activamente en la revista Buzón Abierto



también quiero presentarte a mi nueva amiga, a quien le gustaría que nos ayudaras a elegir su nombre a través de tu voto...

hola, algunos de los nombres por los que podrías votar son: Mixtli, Coco y Tosali, puedes participar para elegir mi nombre enviándonos tu voto por correo electrónico o por correo tradicional



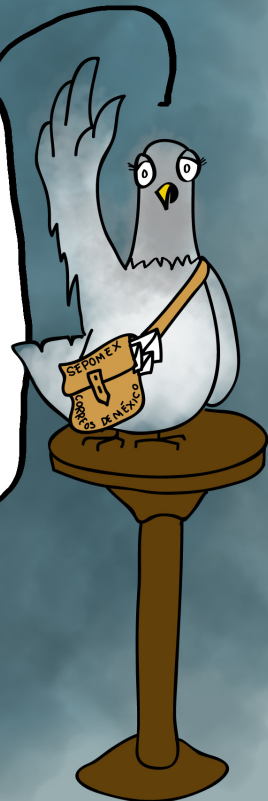
el conteo iniciará a partir
del día....



y se cerrará el día...



¡gracias!
esperamos
contar
contigo





SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL
SERVICIO POSTAL MEXICANO
"CORREOS DE MÉXICO"

Ciudad de México a 04 de agosto de 2017.

BOLETÍN INFORMATIVO

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", se permite comunicar a todos los trabajadores de base que considerando los cambios constantes del mundo en que vivimos y el vertiginoso avance tecnológico, la "**Revista Digital Buzón Abierto**" se ha ido perfeccionando día con día, adaptándose a esos cambios para estar a la vanguardia; por lo que queremos presentarte una nueva revista, versátil, que a través de videos, audios, links, fotografías y otros, te permitan conocer aún más del contenido informativo plasmado en sus páginas. Asimismo; encontrarás temas de interés laboral como son: Información sobre Trámites, Requisitos y Documentos, para solicitar alguna prestación, descuentos en teatros, centros de diversión y hoteles, entre muchos otros contenidos. <http://www.sntsepomex.org>

Por otra parte, queremos hacerte participe de estas innovaciones, invitándote a que colabores con la Secretaría de Prensa y Difusión Sindical de este Comité Ejecutivo Nacional, a fin de enriquecer aún más el contenido de la Revista Digital Buzón Abierto. Enviándonos vía electrónica buzon_abierto@hotmail.com o por correo tradicional: Fotografías, Cartas, Postales, Videos de Pueblos Mágicos o de diferentes lugares de la República Mexicana; material interesante como: Historias personales, del correo, vivencias, anécdotas, información de algún compañero que consideres destacado por su calidad humana, su trabajo, o en alguna actividad o arte diferente a sus funciones en el Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

Todo el material recibido será publicado en la Revista Digital Mensual, y se enunciará el nombre del trabajador participante y su oficina de adscripción.

Así también queremos invitarte para que nos ayudes a ponerle nombre a la amiga de Cuauhtli, quien participará de forma activa en nuestra revista digital. Los nombres propuestos son **Mixtli (Nube)**, **Coco (diminutivo de Cocotzin, Tortolita)**, **Tosali (Blanco, Blanca Paloma)** y **Paloma**, haznos llegar tu opinión sobre el nombre que te gustaría que llevara.



Los participantes recibirán un obsequio.
Esperamos contar con tu entusiasta participación y comentarios.

**FRATERNALMENTE
POR UN CORREO DE CALIDAD, EFICAZ Y OPORTUNO**

**MANUEL FERMÍN ACEVEDO GONZÁLEZ
SECRETARIO GENERAL**