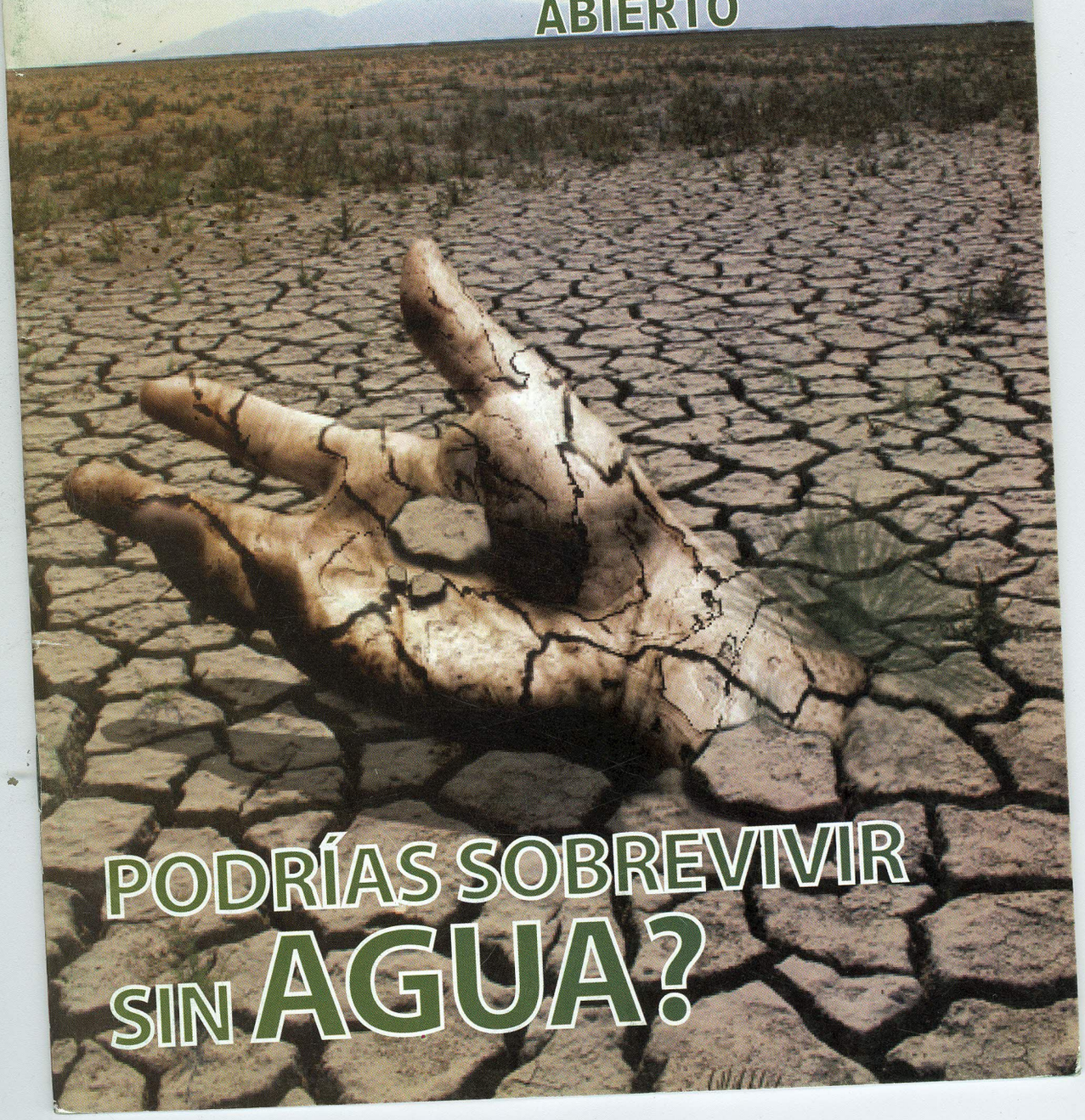
No.23 Marzo 2011
EJEMPLAR GRATUITO • Año 3

buzón ABIERTO

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



PODRÍAS SOBREVIVIR SIN AGUA?

Sumario+

Editorial	3	Educación y Superación Personal.
Con destino a...	5	Tabasco sí es un edén.
Sello Humano	8	Juan Carlos Iracheta "El mundo de la ciencia y la tecnología.
Joyas Filatélicas	12	Nuestro Escudo Nacional conformado con 34 mil 279 estampillas postales.
Rumbo Postal	14	Secretaría de Educacion y Difusión Cultural.
Valor de Palabra	16	• El agua imprescindible para la vida. • Waris Dirie "Todos los Días las Mujeres Mueven Montañas".
Familia Postal	21	Día Internacional de la Mujer.
Notas Cortas	22	Lo Que Pocos Saben...
Para tu Bolsillo	24	Elaboración de jabón liquido para manos.
Sabías que...?	26	¿Cómo y Quién bautiza a los huracanes?.

Buzón Abierto

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

Gómez Farías No. 52
Col. San Rafael
C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc

buzon_abierto@hotmail.com

Tel: 5546 - 43 -22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 116

Responsable de Sección
Rebeka Renn
Jazmín Martín
Ricardo Flores
Vicente Ramos
J.C.

Diseño y Arte
Alejandro Flores " Jr."
Eduardo Castañeda
L.D.G. Salvador Navarro

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

Buzón Abierto
Es una publicación mensual con 10, 000 ejemplares

UNI global union Distribución Nacional e Internacional
Con alcance en América Latina, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

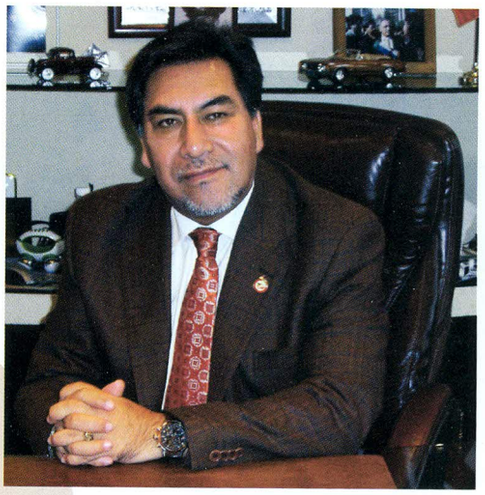
EDUCACIÓN SUPERACIÓ PERSONAL

En varias ocasione en este espacio demanda de em en los últimos años, s con mayor rigor en especialmente en la productiva es vital pa demanda implica tam tenemos un emplec como es el caso de lo base del Servicio Pos esfuercen para conse la responsabilidad, a nuestra fuente laboral dicha actitud debe ag una mayor superaci acceso a nuevos cono se queden solamente de estudios de primari

Las grandes generadas recientem mercados de trabajo las reformas económi en las tecnologías medios computacion una actualización conocimientos, es dec educativa para los tra prioridad en sus proye

La preparación per rubro educativo, apa trabajadores mejor informados y compe nos atraerá, con elementos invaluables nuestra superación, necesariamente, mejo

EDUCACIÓN Y SUPERACIÓN PERSONAL



En varias ocasiones hemos insistido en este espacio que la creciente demanda de empleo, sobre todo en los últimos años, se ha dejado sentir con mayor rigor en la población y especialmente en la que por su edad productiva es vital para el país, y esta demanda implica también que quienes tenemos un empleo fijo y seguro, como es el caso de los compañeros de base del Servicio Postal Mexicano, se esfuercen para conservarlo, mediante la responsabilidad, apego y cariño a nuestra fuente laboral. Sin embargo, a dicha actitud debe agregarse también una mayor superación académica y acceso a nuevos conocimientos, que no se queden solamente en la conclusión de estudios de primaria y secundaria.

Las grandes transformaciones generadas recientemente en los mercados de trabajo, los cambios a las reformas económicas, los avances en las tecnologías aplicadas a los medios computacionales, requieren una actualización constante de conocimientos, es decir una renovación educativa para los trabajadores y una prioridad en sus proyectos de vida.

La preparación permanente en el rubro educativo, aparte de hacernos trabajadores mejor capacitados, informados y competitivos, también nos atraerá, como individuos, elementos invaluables que fortificarán nuestra superación, lo que implica, necesariamente, mejoras en nuestras relaciones humanas, en lo referente a la familia y con nuestros compañeros de trabajo.

En este sentido, es mi deber exhortarlos a que cada uno de nosotros, como miembros de esta Organización Sindical, nos finquemos el gran propósito de la actualización educativa. Si bien es meritorio que hayamos concluido nuestro ciclo de educación básica, sería ideal que retomáramos la búsqueda de un mayor acervo de conocimientos. De esta manera, cooperaríamos para fortalecer a nuestro sindicato con un material humano en constante superación.

En apoyo para dicha superación de nosotros como trabajadores, existen instituciones por parte del ISSSTE, que pueden proporcionar becas parciales; la FSTSE, por conducto de su Instituto Nacional de Estudios Sindicales y de Administración Pública (INESAP), puede ser otra alternativa para estudiar y concluir la licenciatura en derecho burocrático, a través del sistema escolarizado o bien por el sistema abierto, más adelante en este ejemplar mencionamos algunas opciones educativas que te brindan este beneficio.

COMITÉ DE LA SECCIÓN ESTATAL TABASCO

ATRÁS DE IZQUIERDA A DERECHA

Atilano Díaz Ascencio.- *Srio. de Administración y Finanzas;* **José Inés Hernández Ovando.**- *Vocal del Consejo Local de Vigilancia;* **Marino Armando Guerrero de la Cruz.**- *Srio. de Relaciones Políticas, Actas y Acuerdos;* **Tirma Mercedes Ochoa Guzmán.**- *Sria. de Trabajo, Conflictos, Control de Personal y Escalafón;* **Sebastián Valenzuela Segovia.**- *Vocal del Consejo Local de Vigilancia;* **Jesús Manuel Sánchez Gómez.**- *Srio. de Programas de Fomento a la Productividad;* **Julio Cesar de la Cruz Collado.**- *Comisión Local de la Caja de Ahorros;* **Julio Cesar de la Cruz Márquez.**- *Presidente del Consejo Local de Vigilancia.*

AL FRENTE DE IZQUIERDA A DERECHA

Diana Ruth Santos Vázquez.- *Sria. de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres;* **Jesús González Sánchez.**- *Srio. General;* **Francisco Alberto Marín Martínez.**- *Srio. de Organización;* **Carmela Figueroa Hernández.**- *Sria. de Educación Prensa y Difusión Cultural;* **Delfina Pérez Reyes.**- *Sria. del Consejo Local de Vigilancia;* **Guadalupe Zapata Ramos.**- *Sria. de Vivienda y Prestamos del ISSSTE.*

Tab

Sí es u

Si consideramos otros significado paraíso, entonce Un edén, (*incluso de una de sus re* permanentemente po atraviesa la selva en por extensas planicies Este Estado esta llen historia, de leyendas mujeres que han reta y le han arrancado territorio, aunque mu pagado el tributo inundaciones. Tabasco pochitoques, jicoteas, y chipilín. Tabasco de quemante.

El significado de su no hay varias versiones, p más se acomode a Tabasco proviene del n que se interpreta com

Tabasco Sí es un edén

Redacción:Vicente Ramos

Si consideramos que edén, entre otros significados, tiene el de paraíso, entonces eso es Tabasco. Un edén, (*incluso es el nombre de una de sus regiones*). Bañado permanentemente por el agua, que atraviesa la selva en su lado norte y por extensas planicies en su zona sur. Este Estado esta lleno de misterios, de historia, de leyendas, de hombres y mujeres que han retado a la naturaleza y le han arrancado un poco de su territorio, aunque muchas veces han pagado el tributo con lamentables inundaciones. Tabasco de pejelagartos, pochitoques, jicoteas, de pozol, cayucos y chipilín. Tabasco de tamborileros y sol quemante.

El significado de su nombre es incierto, hay varias versiones, pero tal vez la que más se acomode a su perfil, es que Tabasco proviene del náhuatl *"tlapalco"*, que se interpreta como *"lugar de tierra mojada"*. Y efectivamente, su territorio está salpicado por ríos, lagunas, pantanos, pequeños lagos y costas, que contrastan con su exuberante vegetación de color verde esmeralda. Es para sorprender que más de 2 mil kilómetros de ríos, entre los que se encuentran el Grijalva y el Usumacinta, recorran de un extremo a otro este paraíso ecoturístico de infinitas bellezas naturales.

Río Usumacinta

Pantano de Centla

Con un clima caluroso y húmedo la mayor parte del año, Tabasco ofrece diversión y cultura para todos los gustos. Cuenta con inmejorables sitios para la aventura, como las grutas de Coconá y de Cuesta Chica, así como navegación en los rápidos en el río Usumacinta (*el más grande de México*). También es recomendable conocer las zonas protegidas, como los Pantanos de Centla y Agua Selva, donde el visitante queda maravillado al observar sus cascadas, la selva y su vida silvestre. De fuerte influencia Olmeca, existen zonas arqueológicas por casi todo el territorio tabasqueño.

Agua Selva

Museo-parque La Venta

Sin embargo, no pueden dejar de visitarse la de Comalcalco en el municipio del mismo nombre, así como la que se localiza en la capital del estado, Villahermosa, donde se impone el sitio Parque-Museo La Venta, con sus gigantescas cabezas olmecas, que han dado pie a diversas versiones sobre su origen, como que son vestigios de extraterrestres.

Y como en toda
naturaleza fue pródig
de Tabasco tambié
condimentos rarame
otras zonas de Méxic
hojas de chipilín, us
para hacer tamales
en hoja de plátano. T
los pocos lugares de
pueden degustar pla
como el pejelagart
así porque su cabez
parecido a la del la
en salsa verde; arm
tepescuintle; o bie
singulares, como el
elabora a base de m

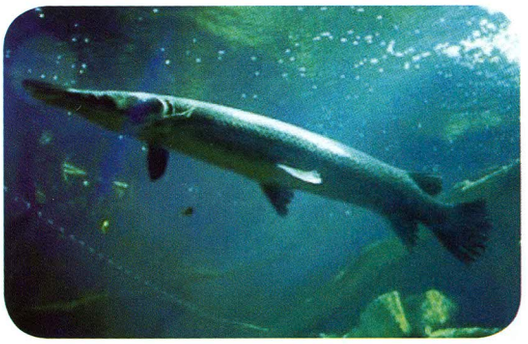
o de Centla

ue La Venta

lejar de
en el
así como
pital del
impone
con sus
que han
es sobre
rigios de

Y como en toda región donde la naturaleza fue pródiga, la gastronomía de Tabasco también lo es; Incluye condimentos raramente utilizados en otras zonas de México. Por ejemplo, las hojas de chipilín, usadas básicamente para hacer tamales que van envueltos en hoja de plátano. Tabasco es uno de los pocos lugares de México donde se pueden degustar platillos tan exóticos como el pejelagarto (*pez llamado así porque su cabeza tiene un gran parecido a la del lagarto*), la tortuga en salsa verde; armadillo marinado; tepescuintle; o bien, bebidas muy singulares, como el pozol, que se elabora a base de maíz y cacao.

Pozol, la bebida típica



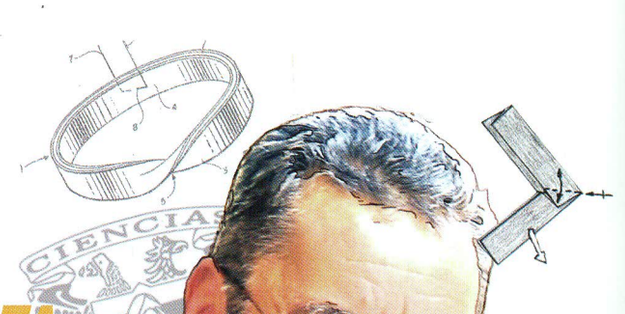
El Pejelagarto

El armadilo también es parte de la gastronomía

Cada uno de los rincones de Tabasco es una invitación al turismo nacional e internacional. Grandes poetas como Carlos Pellicer; luminarias del teatro, como Esperanza Iris; y artistas, como Hilda Aguirre, Elizabeth Dupeyrón, Laura León, Chico Ché; Pilar Pellicer, Ana Patricia Rojo, Bibi Gaytán; o políticos como Carlos Madrazo, son ejemplos, entre otros, del orgullo tabasqueño. y de haber nacido en este paraiso. !Vayamos al edén!

"EL MUNDO DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA" CON JUAN CARLOS IRACHETA

Redacción: S.N. / Foto: Alejandro Flores "Jr."



Todos aquellos que veíamos la televisión en la década de los ochentas, recordaremos a Juan Carlos Iracheta, creador de la frase "Tenga Usted un Día de Intenso Calor Humano", que pronunciaba al terminar la sección del estado del tiempo en el noticiero más popular de ese momento, "Hoy Mismo", con Guillermo Ochoa.

Juan Carlos podría ser una especie de "Caja de Pandora", ya que es físico, meteorólogo, editor, comunicador de la ciencia, investigador y científico en la UNAM, pero sobre todo un excelente ser humano con un gran sentido del humor y dedicación a su trabajo, quien desde hace mucho tiempo ha tenido un objetivo: El difícil arte de traducir la ciencia a la gente.

Con una amplia experiencia en meteorología, reconocido en instituciones académicas como la UNAM y el Politécnico, así como en el Servicio Meteorológico Nacional, autor de varios libros sobre el tema, maestro de alemán y japonés, conferencista y excelente conductor de televisión, Juan Carlos no ha perdido el piso ni se ha alejado de la gente, al contrario, se preocupa por llevar la ciencia a personas que no tenemos esa cercanía con la materia, a través de dos publicaciones: "El Fascinante Mundo de la Ciencia Recreativa" y "El Perico Consentido".

Maestro Iracheta, ¿qué nos puede comentar de la ciencia y tecnología en México y en el mundo, hay avances?
JCI - ¡Claro!, por supuesto que los hay, cuando una persona que vive en Acapulco le llama por celular a su papá por ejemplo, que vive en Holanda... ¡Ahí! están los avances de la tecnología, pero como es algo muy cotidiano, no nos asombra. Está en todos lados,

*tenemos muchos ejer
tecnología en el hoga
automóvil.*

¿Se le dá la suficien
apoyo a la ciencia ac
*JCI - Desafortunadam
la difusión y el apo
Necesitamos acercar
la ciencia, que todos l
personas deben estar
por ejemplo con carre
una o dos como mínir*

Sabemos que ha lleva
a lugares como la A
María la Ribera o
Parque España, ¿Le h
la gente se acerque a
todo a entender todo
científicos?
*JCI – Fíjate, que afo
la gente ha recibido*

tenemos muchos ejemplos de ciencia y tecnología en el hogar, el trabajo, en el automóvil.

¿Se le dá la suficiente importancia y apoyo a la ciencia actualmente?
JCI - Desafortunadamente no se le dá la difusión y el apoyo que debería. Necesitamos acercar más a la gente a la ciencia, que todos la conozcamos. Las personas deben estar más preparadas, por ejemplo con carreras técnicas, tener una o dos como mínimo.

Sabemos que ha llevado su experiencia a lugares como la Alameda de Santa María la Ribera o la Biblioteca del Parque España, ¿Le ha sido difícil que la gente se acerque a conocer, y sobre todo a entender todos estos conceptos científicos?
JCI – Fíjate, que afortunadamente no, la gente ha recibido con mucho gusto estas visitas, sobre todo los niños me siguen mucho, les caigo bien, se divierten haciendo los experimentos que les propongo. Son experimentos que cualquier persona puede realizar, además aprenden cosas nuevas, te puedo decir que me siguen niños de todas las edades y adultos.

Alguna anécdota que nos quiera compartir, maestro Iracheta…
JCI – Pues fíjate que estando en el programa "Hoy Mismo", pasó algo muy curioso, un día estuvo de invitado

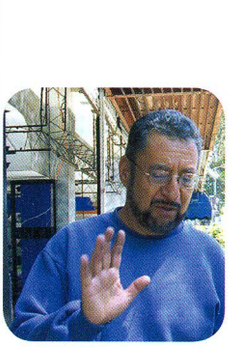
un hombre de Perú, el primero en tener contacto con seres de otro planeta, y nos dijo que, en un día y fecha determinados, tendría el siguiente contacto con los extraterrestres, así que en el programa se preguntaron ¿Quién va? ¿Quién es el científico?, y pues ya te imaginarás: "Que vaya Iracheta".

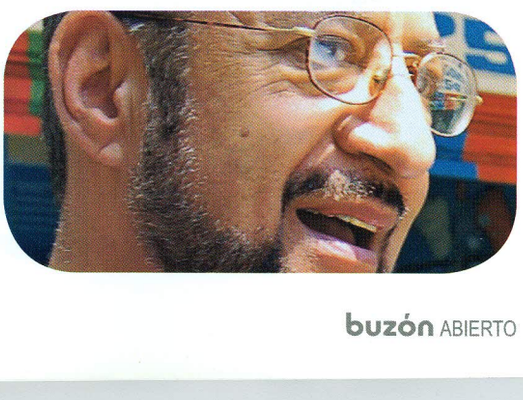
*Días cercanos a la fecha, viajé hasta Perú para el "**encuentro extraterrestre**", recuerdo que nos llevaron a un lugar abierto en el campo donde permanecimos muchas horas, ese día el cielo estaba totalmente cerrado, había muchas nubes, y nosotros esperando el encuentro ovni.*

Yo estaba dormido cuando una mujer, que estaba a mi lado, asustada me apretó la pierna y grito: ¡ahí están!, me levanté y empecé a ver una luz a lo lejos que empezó a parpadear entre las nubes, así continuó prendiendo y apagando unas diez veces, todos estábamos asombrados, cuando descubrí que se trataba de un faro, yo les gritaba que no se asustaran, que era un faro, pero no me hacían caso, me decían que no, que sí era un ovni, hasta que les dije: "yo pasé por ahí en la mañana, y es un faro".
Regresando del fallido encuentro extraterrestre, lo primero que hice ante la cámara en el noticiero fue, moviendo mis manos de lado a lado, dije: "NO PASÓ NADA DE NADA" y todos comenzaron a reír.

Maestro Iracheta, para finalizar ¿tiene algún mensaje para los compañeros del Servicio Postal Mexicano?
JCI – ¡Claro! Que se preparen más, que sigan superándose, que no se estanquen, como les mencioné anteriormente, que traten de estudiar alguna carrera técnica, o si pueden dos, que estudien idiomas, nunca está de más el conocimiento.

Así, a las puertas de la XEW, nos despedimos de un mexicano ejemplar, dedicado a compartir sus experiencias y conocimientos. El tiempo se nos hizo cortísimo, pero enriquecedor.
Actualmente podemos ver a Juan Carlos en el programa "TV de Noche", que conduce Jorge Muñiz.





PERMITIRÁ QUE MADR

Sandra Morelli Rico, Contral

A partir del 21 2010, la Cor de la Repúbl es escenario de u cambio en pro de ur en la cada vez má "Trabajo-Familia": toc esa entidad que sean menores de 18 años a sus hogares a las cumplir una jornada horas y estar más tien

No se trata de un reg reorganización del tie cumplirán con las 40 a las que obliga el colombiano. La fórm trabajo a las 7 de la

PERMITIRÁN EN COLOMBIA QUE MADRES SALGAN MÁS TEMPRANO

Sandra Morelli Rico, Contralora

A partir del 21 de diciembre de 2010, la Contraloría General de la República Colombiana es escenario de un revolucionario cambio en pro de un mejor equilibrio en la cada vez más difícil relación "Trabajo-Familia": todas las mujeres de esa entidad que sean madres de hijos menores de 18 años podrán retirarse a sus hogares a las 3:00 P.M., para cumplir una jornada continua de 8 horas y estar más tiempo con sus hijos.

No se trata de un regalo, sino de una reorganización del tiempo, pues todas cumplirán con las 40 horas semanales a las que obliga el Código Laboral colombiano. La fórmula: entrarán al trabajo a las 7 de la mañana.

Según varios expertos consultados, la medida adoptada por la Contralora Sandra Morelli, tendrá un enorme impacto no sólo en el porvenir de los hijos y hogares de estas mujeres, sino también en la productividad laboral.

Cuenta Morelli: *"Todo comenzó un día en el que el hijo de una funcionaria me preguntó por qué su mamá llegaba tan tarde, que casi ya no la veía, eso y algunas experiencias que conozco de otros países me llevaron a tomar la decisión".*

Aún no se sabe cuántas de las mujeres que trabajan en la Contraloría se beneficiarán finalmente, pero ya hay varias inscritas en el nuevo esquema, por ejemplo la compañera, Alexandra Ávila es una de ellas, está embarazada, tiene 33 años y una niña de 3 años.

"Esto es un gran paso adelante para las mamás profesionales. Antes debía correr para recoger a mi niña en la ruta del colegio, y cuando no llegaba a tiempo, ella se sentía abandonada", cuenta.

Redacción: Rebeka Renn.

NUESTRO ESCUDO NACIONAL, CONFORMADO CON 34 MIL 279 ESTAMPILLAS POSTALES

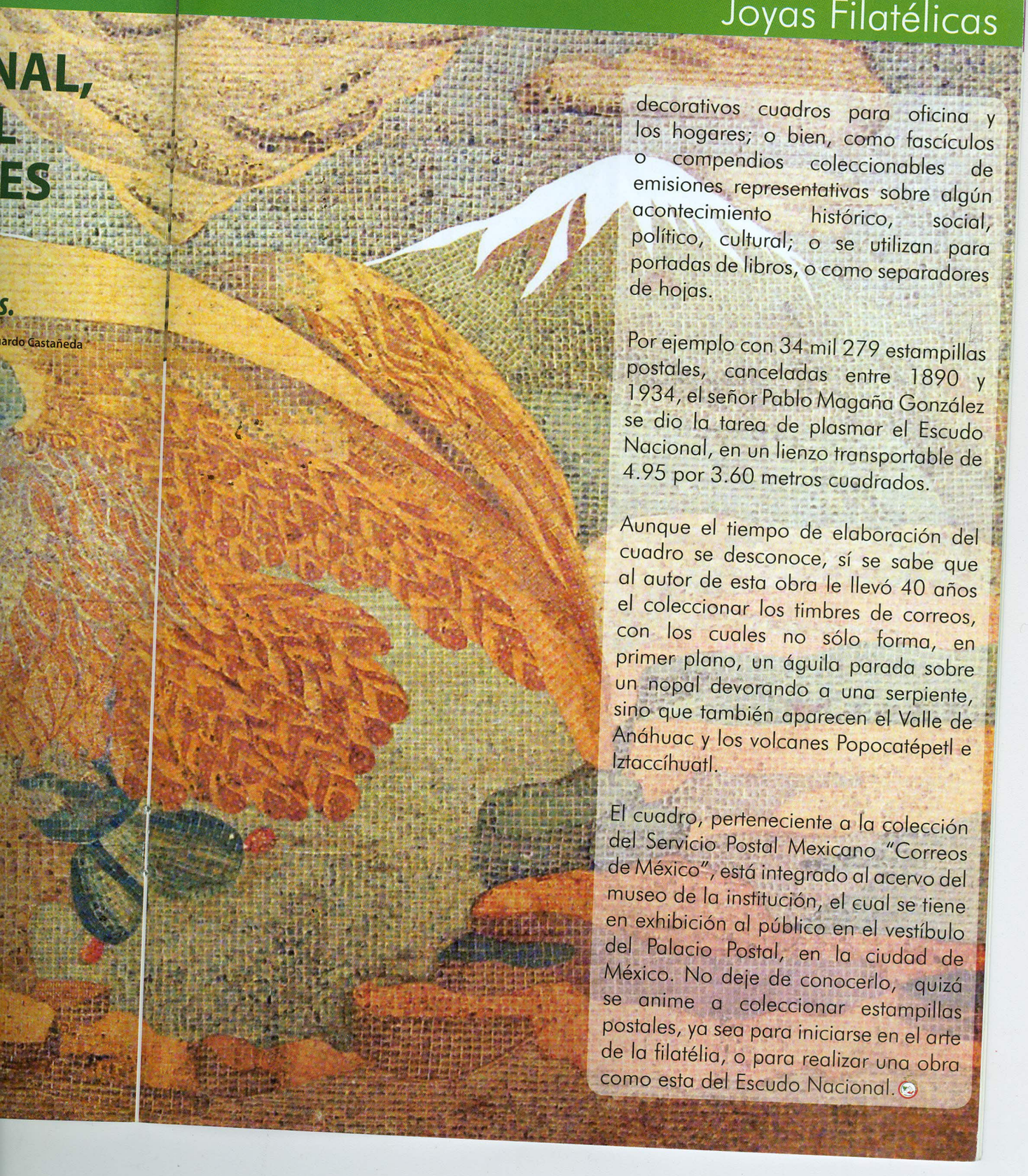
- ***En un lienzo transportable de 4.95 por 3.60 metros.***
- ***Llevó al autor 40 años coleccionar los timbres de correos.***

Redacción: Ricardo Flores / Foto: Eduardo Castañeda

La afición de coleccionar y estudiar sellos de correos surgió hace 151 años en Inglaterra como un pasatiempo que revolucionó la actividad postal y abrió la posibilidad a todas las naciones de iniciar un archivo iconográfico (descripción de imágenes, retratos, pinturas) de grandes dimensiones.

Dedicarse al arte de la filatélia, además de la pasión por coleccionar, requiere de disciplina y perseverancia, pues existen estampillas postales originales que son verdaderas obras de arte del diseño gráfico, que marcan todo un acontecimiento en la historia del país que las emite y demandan del especialista todo un amplio acervo de conocimientos.

Pero también los timbres postales, además de que enriquecen de manera especial las páginas de nuestra historia, también pueden transformarse en



NAL,
L
ES
s.
ardo Gastañeda

decorativos cuadros para oficina y los hogares; o bien, como fascículos o compendios coleccionables de emisiones representativas sobre algún acontecimiento histórico, social, político, cultural; o se utilizan para portadas de libros, o como separadores de hojas.

Por ejemplo con 34 mil 279 estampillas postales, canceladas entre 1890 y 1934, el señor Pablo Magaña González se dio la tarea de plasmar el Escudo Nacional, en un lienzo transportable de 4.95 por 3.60 metros cuadrados.

Aunque el tiempo de elaboración del cuadro se desconoce, sí se sabe que al autor de esta obra le llevó 40 años el coleccionar los timbres de correos, con los cuales no sólo forma, en primer plano, un águila parada sobre un nopal devorando a una serpiente, sino que también aparecen el Valle de Anáhuac y los volcanes Popocatépetl e Iztaccíhuatl.

El cuadro, perteneciente a la colección del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", está integrado al acervo del museo de la institución, el cual se tiene en exhibición al público en el vestíbulo del Palacio Postal, en la ciudad de México. No deje de conocerlo, quizá se anime a coleccionar estampillas postales, ya sea para iniciarse en el arte de la filatélia, o para realizar una obra como esta del Escudo Nacional.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DIFUSIÓN CULTURAL

Redacción: Jazmín Martín. / Foto: Eduardo Castañeda.

En la Secretaría de Educación y Difusión Cultural nos encargamos de:

Mantener tu desarrollo cultural, procurando planear programas y realizar las gestiones necesarias ante los centros educativos públicos o privados, para elevar tu acervo cultural.

Presentar iniciativas para fomentar la cultura entre los trabajadores.

Desarrollar campañas educativas entre los miembros del Sindicato por medio de algún órgano informativo del Comité Ejecutivo Nacional para que se comprendan debidamente los derechos y obligaciones de los trabajadores que señalan las disposiciones legales.

Organizar con mayor frecuencia actos culturales.

Esto lo deben de llevar a cabo en todas las Secciones y sub Secciones Sindicales, a fin de promover programas culturales y educativos.

Uno de los tramites que gestiona esta Secretaría es, cuando un trabajador finalizó una licenciatura en cualquiera de las universidades reconocidas a nivel nacional, tiene el derecho a 30 días de licencia con goce de sueldo para presentar su examen de titulación, así como el reembolso de lo pagado por dicho examen. Así mismo, la impresión de 25 tesis de forma rústica.

Presentando en la Sección Sindical que te corresponda de tu estado las Facturas originales correspondientes, Talón de Pago, CURP, Gafete Vigente, estos tres últimos en copia, o si lo prefieren enviarlos a este Comité Ejecutivo Nacional para su gestión. Todo este trámite se llevará a cabo siempre y cuando sea con un mínimo de 15 días antes del acontecimiento.

Gestionar ante las autoridades del Servicio Postal Mexicano, que las escuelas de carácter técnico que se establezcan para los trabajadores, sirvan para la capacitación de éstos, y les permita tener mejores oportunidades de ascenso en su centro de trabajo.

Entre algunas ins
continuar tus estudio
(INESAP) Instituto Nac
Sindicales y de Admi
de la FSTSE, que impa
en derecho burocrátic

A continuación enl
instituciones con la
convenios y que o
30% de descuento
colegiatura:

Nivel Primaria
- Centro Cultural Aná
- Colegio Mahatma G
- Instituto Helen Keller

Nivel Secundaria
- Colegio América La
- Colegio Hispano Ar

Nivel Preparatoria
- Colegio Anáhuac
- Centro Universitario

Héctor Raúl Zurita Vargas, titular de la secretaría

Entre algunas instituciones para continuar tus estudios se encuentra el (INESAP) Instituto Nacional de Estudios Sindicales y de Administración Pública de la FSTSE, que imparte la licenciatura en derecho burocrático.

A continuación enlistamos algunas instituciones con las cuales existen convenios y que otorgan hasta el 30% de descuento en inscripción y colegiatura:

Nivel Primaria
- Centro Cultural Anáhuac
- Colegio Mahatma Ghandi
- Instituto Helen Keller

Nivel Secundaria
- Colegio América Latina S.C.
- Colegio Hispano Americano

Nivel Preparatoria
- Colegio Anáhuac
- Centro Universitario San Angel
-Centro de Estudios Universitarios Londres
- Centro Universitario Grupo Sol

Nivel Licenciatura
- Centro de Estudios Tecnológicos y Universitarios

Idiomas (inglés y francés)
- Alianza Francesa de México A.C.
- Centro de Estudios Universitarios Londres

Estamos a tus órdenes en cualquiera de las Secciones Sindicales Estatales y Regionales o en el Comité Ejecutivo Nacional para poder orientarte.

Para mayor información comunicarse a la **Secretaría de Educación y Difusión Cultural.**
Teléfonos: **5546-4322 6 5546-2437**
Ext.:**111**

EL AGUA
IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA.

No falta mucho para que los seres humanos en unos años más comencemos a sufrir los estragos por la carencia de agua, situación que nos llevará a escenarios catastróficos donde la supervivencia será de los países que demuestren su poderío armamentista para apropiarse del vital líquido sin importarles los millones de personas que mueran por la falta de agua.

Los habitantes de este mundo debemos de prevenir y cuidar concienzudamente del recurso que nos mantiene vivos, porque de otro modo, una vez que se agoten los ríos, manantiales y los mantos acuíferos, ese día veremos, en las grandes urbes, escenas fatales e inimaginables.

EL AGUA IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA

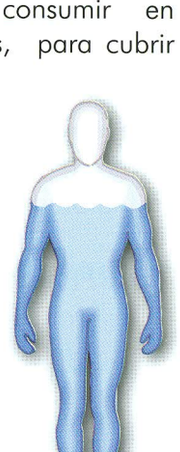
La necesita el ser humano para la agricultura, la ganadería, los animales domésticos, las plantas, para la industria y la producción de energía.

Para nosotros es muy importante, ya que nuestro cuerpo esta compuesto por el 70% de agua y la utilizamos todos los días, durante toda nuestra vida.

Podemos vivir con sólo 3 litros o menos de agua al día para conservarnos saludables.

Una persona debería consumir en promedio 150 litros diarios, para cubrir sus necesidades personales.

70% DEL CUERPO HUMANO ES AGUA



CÓMO AHORRAR AGUA

La mitad del agua que gastamos es utilizada de manera inútil. En una casa podemos ahorrar hasta 75,000 litros de agua cada año, lo cual
una alberca con tan so
llaves.

Una llave abierta ga
cada minuto más de 10
drenaje. Si dejas la llav
te lavas los dientes pue
20 litros de agua, pero
podemos remediar esto,
vaso de agua al cepillar

LA TIERRA, ¿UN PLANET

Nuestro planeta es ri
cuartas partes de su supe
por ella, pero la mayoría
necesitamos agua dulce
escasa, se divide de la
1% es agua de lagos, l
se encuentra en los pol
96% restante es salada.
potable no se reparte po
donde es muy abundant
un bien extremadamente

En la celebración del

agua cada año, lo cual serviría para llenar una alberca con tan solo cerrar bien las llaves.

Una llave abierta gasta mucha agua, cada minuto más de 10 litros se van por el drenaje. Si dejas la llave abierta mientras te lavas los dientes puedes malgastar cási 20 litros de agua, pero nosotros mismos, podemos remediar esto, utilizando sólo un vaso de agua al cepillarnos los dientes.

LA TIERRA, ¿UN PLANETA RICO EN AGUA?

Nuestro planeta es rico en agua, tres cuartas partes de su superficie está cubierta por ella, pero la mayoría de los seres vivos, necesitamos agua dulce y ésta es la más escasa, se divide de la siguiente forma: el 1% es agua de lagos, lagunas, etc., el 3% se encuentra en los polos y glaciares, y el 96% restante es salada. Además, el agua potable no se reparte por igual, hay lugares donde es muy abundante y otras donde es un bien extremadamente escaso.

En la celebración del Día Mundial del Agua (22 de marzo), fecha adoptada hace 18 años por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es importante tener presente el panorama real de este recurso natural.

A nivel mundial, la ONU prevé que para el año 2050, al menos, 2 mil millones de personas de 48 países padecerán de escasez de agua, ya que la disponibilidad anual promedio del líquido es de 4 mil metros cúbicos por habitante, cuando las normas internacionales establecen un mínimo de 5 mil metros cúbicos.

La solución está en nuetras manos, queda a los 112 millones de mexicanos participar de manera conciente en el cuidado del agua, establecer una cultura sobre el recurso natural no renovable en los niños, que no sólo sea temporal, ni propagandista, sino permanente.

Redacción: Ricardo Flores.

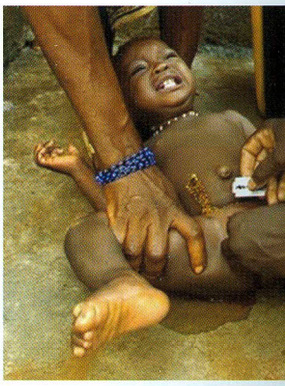
TODOS LOS DÍAS LA MUEVEN MONTAÑ

Millones de mujeres alrededor del mundo son celebradas en el Día Internacional de la Mujer, pero para Waris Dirie, la nómada somalí que se convirtió en supermodelo, la idea es absurda. "Todos los días las mujeres mueven montañas, es un insulto tener un Día Internacional de la Mujer", expresa siempre que le preguntan sobre la referida fecha.

Millones de mujeres piensan de la misma forma que Waris, cuando a todas horas, de todos los días, prácticamente se "parten el alma" para sobrevivir en un mundo donde el género femenino continúa siendo marginado, blanco de injusticia y violencia, en la mayoría de las naciones.

Pretendimos escoger el ejemplo de Waris Dirie, como hubiésemos querido hacerlo con otras mujeres sobresalientes en la literatura, el arte, la música, la política, en las fábricas, en las oficinas, o en las labores cotidianas del hogar, y que han logrado

vencer obstáculos pa
verdaderas defensoras
que son presas de a
que maltratan, humil
a la mujer, como fue
que desde niña sufrió
de su ser.

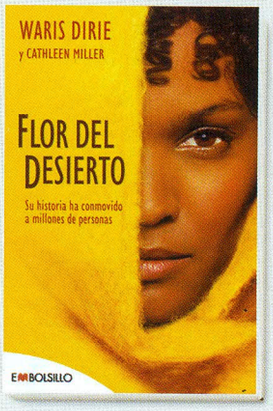


Waris Dirie, cuando
años, fue mutilada g
creencias ancestrales
la edad de trece años
posesión a un homb
que ella en un matrim
algo a lo que se oponí
a huír a través del des

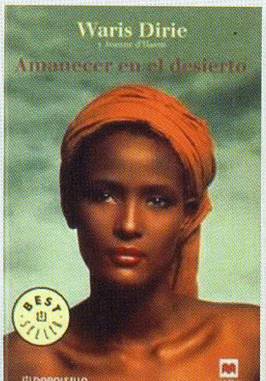
LOS DÍAS LAS MUJERES
EVEN MONTAÑAS

vencer obstáculos para convertirse en verdaderas defensoras de las féminas, que son presas de aquellos hombres que maltratan, humillan y manipulan a la mujer, como fue el caso de Waris que desde niña sufrió la degradación de su ser.

Waris Dirie, cuando cumplió tres años, fue mutilada genitalmente por creencias ancestrales de su pueblo. A la edad de trece años fue entregada en posesión a un hombre mucho mayor que ella en un matrimonio arreglado, algo a lo que se oponía, y que la obligó a huír a través del desierto a la capital de Somalia. En el año 1997, en la cumbre de su carrera como modelo, en una entrevista con la columnista Laura Ziv de la revista Marie Claire, habla por primera vez sobre su mutilación genital, lo cual recibe la atención de los medios de comunicación de todo el mundo. Ese mismo año fue nombrada embajadora especial de la ONU contra la mutilación genital femenina.



Autor: *Waris Dirie*
Título: *Flor del desierto*
Editorial: *Maeva*
Año: *2009*
Núm. de Páginas: *264*



Autor: *Waris Dirie*
Título: *Amanecer en el desierto*
Editorial: *Maeva*
Año: *2002*
Núm. de Páginas: *224*

En 1998 salió a la venta su libro Flor del Desierto, en el cual habla, entre otras cosas, de su mutilación. En 2001 publica su segundo libro, Amanecer en el Desierto, por el cual recibe, junto con Paulo Coelho, el premio Corine Award por el libro más vendido del año 2002. En 2005 publica Niñas del Desierto, para el cual Waris Dirie investiga durante dos años en las principales ciudades europeas la mutilación genital entre las comunidades africanas. Con este libro comienza una campaña a nivel europeo contra la mutilación genital femenina.

Como esta mujer, en México miles de ellas TODOS LOS DÍAS MUEVEN MONTAÑAS. Trabajan por las causas de su propio género, para alcanzar la equidad, la justicia y el reconocimiento, buscando un país con menos violencia y menos discriminación.

Pese a los visibles progresos en torno a los derechos humanos de las mujeres, subsisten problemas que demandan un mayor esfuerzo por parte de los gobiernos y las sociedades de las naciones, siendo que el mejor recurso del que disponen los países es su población, por lo que el deterioro de la mujer en su salud emocional, educación y bienestar en general, tiene repercusiones en la sociedad a nivel mundial.

Hace 35 años (1976) la ONU invitó a todos sus países miembros a reconocer y conmemorar las múltiples contribuciones de las mujeres a sus sociedades, a promover la toma de conciencia de la situación femenina, sus luchas por vivir en un mundo con menos violencia, menos discriminación y mayor equidad en la distribución de las oportunidades. Porque, como lo expresa sabiamente Waris Dirie, TODOS LOS DÍAS LAS MUJERES MUEVEN MONTAÑAS.

Redacción: Ricardo Flores.

Mildred Corona Ramírez, Sección D.F.; Nocedal, Palacio Postal; Nancy Díaz, San Ángel; Marisol Estrada Sánchez, Fabiola Núñez Piña, Pradera; Araceli

DÍA INTER

Por el Día Internacio queremos felicitar compañeras y recon avances que han lograc ámbitos de la vida contribuido en el desarro duda, la lucha que han s de muchos años para que plenamente sus derechos dar frutos.

Las estadísticas indican que de la población nacional en la actualidad ya ocupa grandes puestos que hace desempeñaban los hom nuestro país ya cuent

Mildred Corona Ramírez, Sección D.F.; Edera López Gómez, Pacífico; Belia Salazar Segovia, Centro Operativo Metropolitano; Inés Monzalvo Nocedal, Palacio Postal; Nancy Díaz, Txocotitla, Milpa Alta; Isabel Flores Pedraza, Centro Operativo Vértiz; Martha Patricia López Plata, San Ángel; Marisol Estrada Sánchez, Sección D.F.; María Dolores Araoz Gutiérrez, Anzures; Diana Angélica González Acosta, Escandón; Fabiola Núñez Piña, Pradera; Araceli Garduño Roca, Cuautepec; Karla Monge Rivas, Prado Norte; Arlene Astorga Flores, Palacio Postal.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

¡Felicidades Compañeras!

Por el Día Internacional de la Mujer, queremos felicitar a todas nuestras compañeras y reconocer los enormes avances que han logrado en todos los ámbitos de la vida nacional que han contribuido en el desarrollo de México. Sin duda, la lucha que han sostenido a lo largo de muchos años para que sean reconocidos plenamente sus derechos ha comenzado a dar frutos.

Las estadísticas indican que poco más del 50% de la población nacional son mujeres, que en la actualidad ya ocupan merecidamente grandes puestos que hace algunos años sólo desempeñaban los hombres, por ejemplo: nuestro país ya cuenta con senadoras, diputadas, así como grandes investigadoras en el mundo de la ciencia y la medicina, también con excelentes biólogas, ingenieras, arquitectas, abogadas, escritoras, psicólogas, policías y por supuesto, no podían faltar nuestras emblemáticas carteras, que con su empeño han sabido engrandecer el orgullo de pertenecer a esta loable actividad.

Pero tal vez lo que las haga más grandes es que al final de esas arduas labores, llegan a casa para convertirse en mamá, maestra, confidente, doctora, y mucho más; es por eso que a ustedes mujeres fuertes, inteligentes y multifacéticas les decimos felicidades.

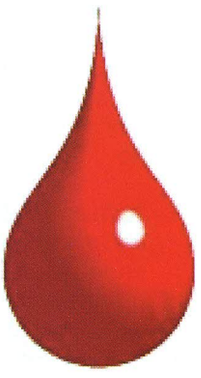
Redacción: J.C. / Foto: Eduardo Castañeda

LO QUE POCOS SABEN...

Se sabe que Charlie Chaplin, el famoso actor, director, escritor y productor de cine; una vez participó en un concurso de imitadores de Charles Chaplin. Sin embargo, no alcanzó ni las finales, increíblemente el resultado fue desastroso, no pasó de la primera ronda y los jueces le dieron una de las peores calificaciones de su tanda.

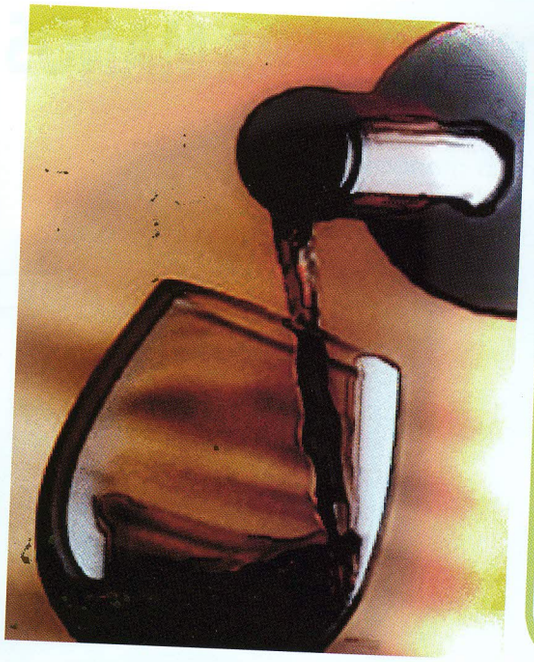
En el 2000 pusieron a nuestra disposición los satélites militares estadounidenses de posicionamiento global: GPS, ¡gratis!. ***Google****, el buscador más utilizado en el internet, se lució en este sentido con su Street View.Definitivamente, en la pasada década hubo avances tecnológicos que marcaron la diferencia. ¿Se dan cuenta que cada vez es más difícil estar a la vanguardia en este sentido?*

Seguro que más de uno nos hemos preguntado cuantos litros de sangre tenemos en todo el cuerpo.
Su función básica es la de transportar ciertos elementos necesarios para nuestra supervivencia por todo el cuerpo, como por ejemplo el oxígeno o las plaquetas. Si recogiéramos toda la sangre de nuestro cuerpo reuniríamos alrededor de 5 litros en el caso de una persona adulta.



Adicción a la nicotina

Estudios realizados i primeros síntomas de nicotina pueden iniciars días de empezar a fuma que se ha realizado con de 12 y 13 años, desmie que la dependencia a proceso gradual que ocu prolongado periodo fun los 95 adolescentes que fumadores ocasionales, notar síntomas de dep de cuatro semanas de otros 16, en un plazo varios más al cabo de días.

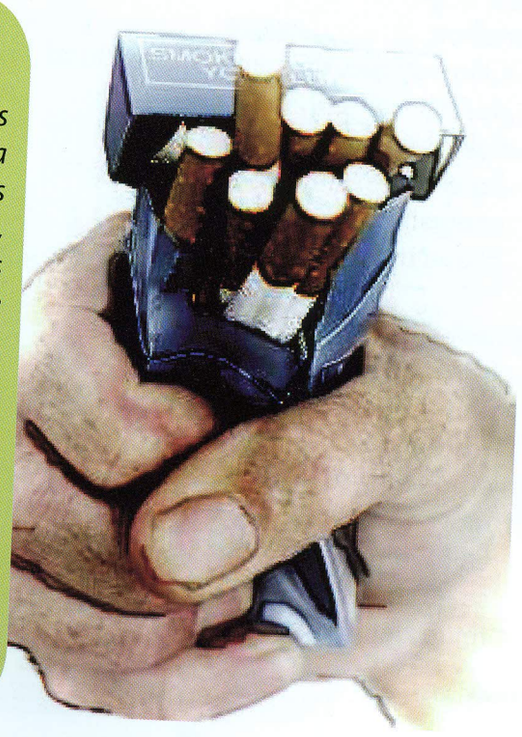


Sueño y alcohol

La falta de sueño puede causar los mismos problemas físicos y mentales que el consumo excesivo de alcohol. El tiempo de reacción, la precisión, la coordinación y la capacidad de atención de las personas que permanecen despiertas por espacio de 18 ó 19 horas, son tan deficientes o peores, que las reacciones que se observan en los bebedores con concentraciones de alcohol en la sangre de 0.5%, el límite legal en muchos países, según un estudio publicado en la revista Occupational and Environmental Medicine.

Adicción a la nicotina

Estudios realizados indican que los primeros síntomas de la adicción a la nicotina pueden iniciarse al cabo de unos días de empezar a fumar. La investigación, que se ha realizado con 700 adolescentes de 12 y 13 años, desmiente la creencia de que la dependencia a la nicotina es un proceso gradual que ocurre después de un prolongado periodo fumando a diario. De los 95 adolescentes que empezaron como fumadores ocasionales, 19 comenzaron a notar síntomas de dependencia al cabo de cuatro semanas de empezar a fumar; otros 16, en un plazo de dos semanas y varios más al cabo de sólo unos pocos días.



ELABORA JABÓN LÍQUIDO PARA MANOS

Jabón líquido para manos
(Rendimiento: 2 litros.)
Tiempo de elaboración: 20 min. aprox.

Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 taza de sobrante de jabón de tocador
- 1 cucharada de glicerina pura

(se consigue en farmacias o droguerías.)

Utensilios:

- Olla con recubrimiento y capacidad de 3 litros
- Pala de madera o cuchara
- Botella de plástico con tapa, con capacidad de 2 litros
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

- Se añade la mitad del agua a la olla y se pone a fuego medio, una vez que se ha calentado, se agrega el jabón y la glicerina sin dejar de mover.
- Una vez que el jabón esté disuelto se le añade el agua restante, se retira del fuego y se deja enfriar.

Envasado y conservac

El jabón líquido se va
se etiqueta con el nom
fecha de elaboración
el jabón se conserva e

Caducidad:

El jabón líquido elab
esta tecnología se
por 6 meses a partir
elaboración.

Dato interesante:

El jabón se elabor
proceso de saponifica
transformación de las
alcalinas, de sodio o
el sebo o aceites han
lejías.

Beneficios:

Este jabón es econó
al utilizar los sobran
tocador se evita el des

Envasado y conservación:
El jabón líquido se vacía en la botella, se etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad, el jabón se conserva en un lugar fresco.

Caducidad:
El jabón líquido elaborado mediante esta tecnología se conserva hasta por 6 meses a partir de la fecha de elaboración.

Dato interesante:
El jabón se elabora mediante un proceso de saponificación, esto es una transformación de las grasas en sales alcalinas, de sodio o potasio, cuando el sebo o aceites han sido tratados con lejías.

Beneficios:
Este jabón es económico y rendidor; al utilizar los sobrantes de jabón de tocador se evita el desperdicio.

Recomendaciones:

- Para su mejor aprovechamiento, puede usarse un recipiente con vertedero y tenerlo cerca del lava manos.
- Puede agregar perfume de su preferencia o gotas de algún aceite esencial.
- Puede usar jabón neutro rayado y hacerlo rendir con esta tecnología.
- Mantenga bien cerrado el envase para evitar que se seque o pierda el aroma.

Tomado de : PROFECO

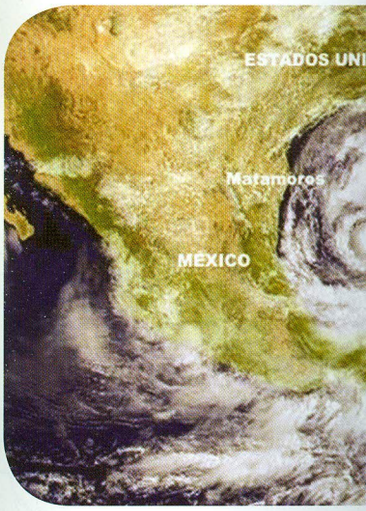
¿CÓMO Y QUIÉN BAUTIZA A LOS HURACANES?

Redacción:Vicente Ramos

Los servicios meteorológicos bautizan a las tormentas y huracanes tropicales con el objeto de facilitar la información a los medios de comunicación y el público nacional e internacional, principalmente en áreas en peligro. Sin embargo, esto tiene una larga historia que se divide en cuatro etapas. La primera se remonta a fines del siglo XIX, cuando sólo se bautizaba a los huracanes de excepcional violencia, de acuerdo al santoral del día en que dejaba sentir su furia en alguna población.

La segunda, se ubica con el australiano Clement Wragge, quien a finales del siglo XIX (1800) empezó a nominar a los huracanes con patronímicos de mujer. La tercera etapa se inicia en 1953, cuando la Oficina del Tiempo en Estados Unidos los denominó sólo con nombres femeninos, porque un huracán es "impredecible y caprichoso", lo que causó mucho enfado entre las mujeres de ese tiempo. Esa práctica finalizó en 1978 cuando la mujer reclamó su derecho a la equidad de género.

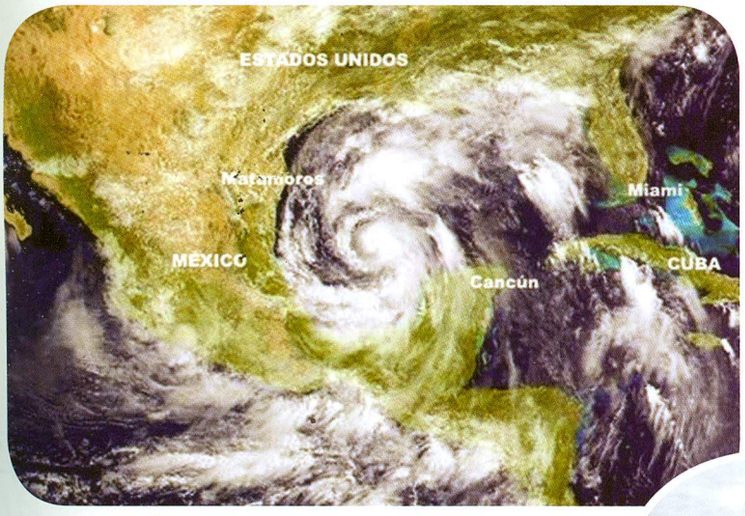
La cuarta etapa es la que actualmente vivimos y que inició en 1979, donde se alternan nombres masculinos y femeninos, aprobado por la Organización Meteorológica Mundial, votando los nombres en reunión internacional en Ginebra, Suiza, en orden alfabético para cada océano; las listas son por un periodo de seis



años. Debe hacerse no
Q,U,X,Y,Z no se incluy
pocos nombres empiez

Por lo que se refiere a
de marzo (antes de l
huracanes) se reúnen l
del Servicio Meteoro
con integrantes de l
Gobernación, repres
Comisión Federal
Aeropuertos, Ejércit
especialistas de la UN
para tratar el tema de l
la temporada presente

También en esa reun
huracán impactó signi
daños y muertes hum
a la Organización
Mundial retirar el

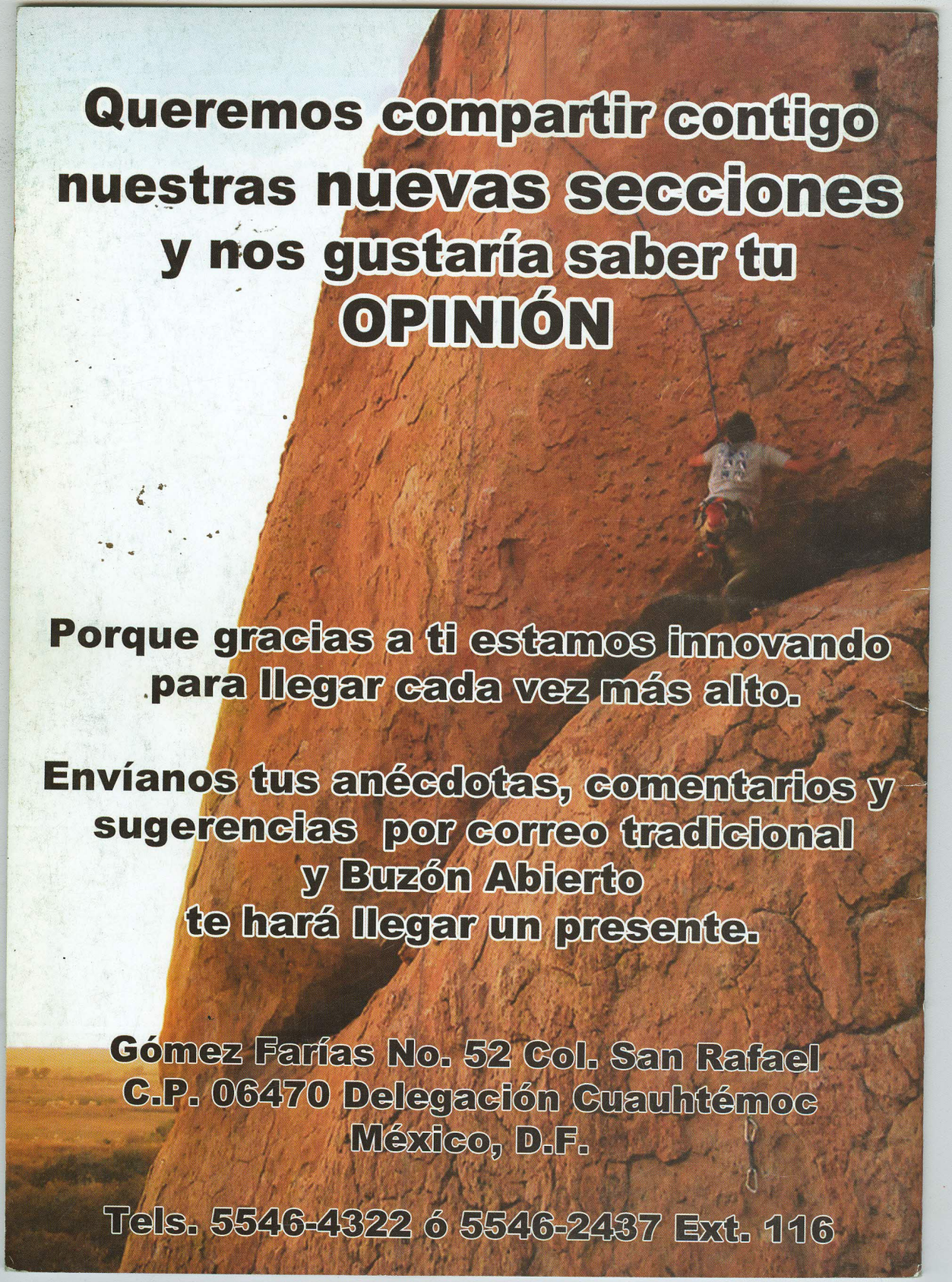


años. Debe hacerse notar que las letras Q,Ú,X,Y,Z no se incluyen, debido a que pocos nombres empiezan con ellas.

Por lo que se refiere a México, a finales de marzo (antes de la temporada de huracanes) se reúnen los meteorólogos del Servicio Meteorológico Nacional con integrantes de la Secretaría de Gobernación, representantes de la Comisión Federal de Electricidad, Aeropuertos, Ejército, Marina y especialistas de la UNAM, entre otros, para tratar el tema de los nombres para la temporada presente de huracanes.

También en esa reunión cuando un huracán impactó significativamente en daños y muertes humanas, se solicita a la Organización Meteorológica Mundial retirar el nombre de ese fenómeno para facilitar las referencias históricas, acciones legales y actividades subsiguientes de reclamación de seguros, etcétera, evitando confusión con otro huracán del mismo nombre, como fue el caso de Gilbert, en 1988.

Fuente:
Víctor Manuel Ramos González, de la Facultad de Ingeniería de la UNAM y Francisco Javier Villicaña Cruz, del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM.


Queremos compartir contigo
nuestras nuevas secciones
y nos gustaría saber tu
OPINIÓN
Porque gracias a ti estamos innovando
para llegar cada vez más alto.
Envíanos tus anécdotas, comentarios y
sugerencias por correo tradicional
y Buzón Abierto
te hará llegar un presente.
Gómez Farías No. 52 Col. San Rafael
C.P. 06470 Delegación Cuauhtémoc
México, D.F.
Tels. 5546-4322 ó 5546-2437 Ext. 116