No.33 ▪ Julio 2011

EJEMPLAR GRATUITO ▪ Año 3

buzón ABIERTO

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

¿VIAJE A LA LUNA, REALIDAD A MEDIAS?

Sumario+

Editorial	3	Lo importante, mejorar el servicio.
Con destino a...	5	Oaxaca "La Perla del Sur".
Sello Humano	8	Una carta no se puede sustituir hoy en día: Guadalupe Loaeza.
Joyas Filatélicas	10	Estampillas de extraordinarios diseños.
Familia Postal	12	Jubilados viajan a Veracruz.
Rumbo Postal	14	Secretaría de Control de Personal y Escalafón.
Valor de Palabra	16	• ¡Con el verano... llegaron las Vacaciones!. • ¡El cerebro envejece primero!. • El SIDA continúa devastando a México. • Un pequeño paso para el hombre, y un gran salto para Kubrick?.
Por Tu Salud	24	Enfermedades producidas por fumar.
Sabías que...?	26	Piénsalo dos veces antes de comer palomitas.

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 **J.C.**
Jazmín Martín **Mawy**
Ricardo Flores **Juma**
Vicente Ramos

Diseño y Arte
Eduardo Castañeda
S. Rodríguez

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

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

El Comité Ejecutivo N
manifestado su apo
que el Organism
para mejorar la calida
estamos conscientes
aumentaremos los nivel
nuestra labor entre la p
fortaleciendo nuestra im
Para ello, con el aval d
todo el país, elaboramo
dar a conocer los ser
institución otorga a los
y público en general,
de trípticos con motivo
navideña 2010 y Día
2011, que fueron entre
compañeros carteros e
embargo, tal parece q
Comercial del Servicio P
le interesa atraer nuevo
no le dieron seguimient
proyecto.

Aún con esto, seguire
pero sin menoscabo del e
de nuestra Organizació
buscar mejores benefic
intereses de los trabajad
por los constantes cam
dado en la Dirección
Mexicano, mismos que
darle el rumbo y meta
consolidar la moderniz
Institución.

En el actual sexenio
siete Directores Ger

LO IMPORTANTE, MEJORAR EL SERVICIO

El Comité Ejecutivo Nacional, siempre ha manifestado su apoyo a las iniciativas que el Organismo ha emprendido para mejorar la calidad del servicio, pues estamos conscientes que mejorándolo aumentaremos los niveles de aceptación de nuestra labor entre la población mexicana, fortaleciendo nuestra imagen institucional. Para ello, con el aval de los dirigentes en todo el país, elaboramos un proyecto para dar a conocer los servicios que nuestra institución otorga a los grandes usuarios y público en general, con dos emisiones de trípticos con motivo de la temporada navideña 2010 y Día de las Madres 2011, que fueron entregados por nuestros compañeros carteros en todo el país. Sin embargo, tal parece que a la Dirección Comercial del Servicio Postal Mexicano no le interesa atraer nuevos clientes, porque no le dieron seguimiento a este importante proyecto.

Aún con esto, seguiremos cooperando pero sin menoscabo del espíritu y convicción de nuestra Organización Sindical, que es buscar mejores beneficios y preservar los intereses de los trabajadores, decimos esto por los constantes cambios que se han dado en la Dirección del Servicio Postal Mexicano, mismos que no han permitido darle el rumbo y metas especificas para consolidar la modernización de nuestra Institución.

En el actual sexenio, hemos tenido siete Directores Generales: Gonzalo Alarcón, Purificación Carpinteyro, Alfredo Albarrán, Andrés Casco, Pablo Reyes, José Ignacio García y nuevamente Pablo Reyes. Cada uno ha aplicado sus planes y proyectos al servicio, pasando por alto que no se necesitan proyectos copiados del extranjero, que el Correo Mexicano ha pagado económicamente y con gran desprestigio los terribles errores y fracasos de los directivos, soslayando la tradición y conocimiento añejo de la base trabajadora.

Queremos dejar en claro que no estamos en contra de las disposiciones que las diferentes autoridades del Organismo instituyan para la mejora del servicio, pero en lo que no estamos de acuerdo es que no se involucre ni se tome en cuenta la opinión tanto de la representación sindical, como de los trabajadores.

Por esto, desde esta tribuna, decimos que la caída en la calidad del servicio no es responsabilidad de los trabajadores, puesto que nosotros sólo recibimos instrucciones y son los diferentes mandos quienes tienen la responsabilidad de supervisar el cumplimiento de dichas disposiciones.

Asimismo la Dirección de este Organismo debe tener la capacidad suficiente y ser incluyente de la opinión de los trabajadores. Esperemos que éste último nombramiento en la Dirección General, que recae por segunda ocasión en el Lic. Pablo Reyes Pruneda, sea la base para iniciar una nueva etapa en la institución, que verdaderamente le dé el rumbo franco y seguro para la modernización del correo.

mario+

rar el servicio.

el Sur".

de sustituir hoy en
eza.

ordinarios

eracruz.

ol de Personal y

... llegaron las

ece primero!.
a devastando a

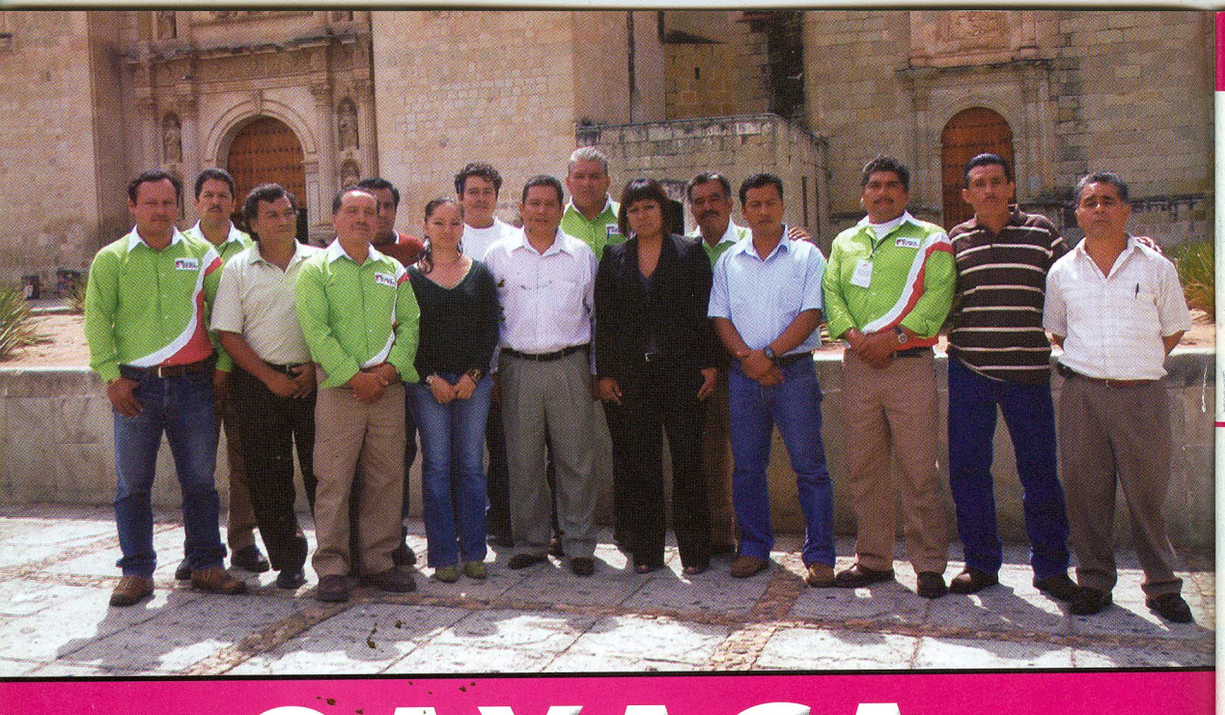
para el hombre,
ara Kubrick?.

cidas por fumar.

antes de comer

n Abierto
a publicación mensual
, 000 ejemplares

on alcance en América Latina,
stados Unidos y Canadá, a través
la Unión Network International



OAXACA

COMITÉ DE LA SECCIÓN ESTATAL

De izquierda a derecha:

Abelardo Ortiz Mendoza.- *Srio. de Administración y Finanzas;* **Héctor Hugo Hernández Reyes.**- *Presidente del Consejo Local de Vigilancia;* **Misael Gómez Pérez.**- *Srio. de Vinculación con los Jubilados y Pensionados;* **José López Osorio.**- *Secretario del Consejo Local de Vigilancia;* **Juan Rafael Hernández García.**- *Vocal;* **Anabel Canseco Aguilar.**- *Sria. de la Comisión Local de la Caja de Ahorros y Préstamos Personales;* **Enrique Martínez Figueroa.**- *Vocal;* **Rafael Marcial Méndez.**- *Secretario General;* **Martín Arturo Aragón Anaya.**- *Srio. de Educación y Difusión Cultural;* **Melina Méndez Marcial**.- *Sria. de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres;* **Joel Vásquez Santos.**- *Srio. de Vivienda y Prestamos del ISSSTE;* **Dagoberto Varela Cuevas.**- *Srio. de Organización;* **Guillermo Fructuoso Preciado.**-*Srio. de Programas y Fomento a la Productividad;* **Héctor Enrique Tovar Cordero.**- *Srio. de Servicios Médicos y Seguridad Social;* **Jacob Martínez Pérez**.- *Srio. de Relaciones Políticas, Actas y Acuerdos;* **Ariel Vásquez Zarate.**- *Srio. de Trabajo, Conflictos, Control de Personal y Escalafón;* **Carlos Javier Martínez Meixueiro**.- *Srio. de Prensa y Difusión Sindical.*

OAX

"LA PER

¿Por dónde empeza
que nos ha surgido
en esta sección y
excepción. Es una ent
lo étnico, cultural, ec
gastronómico, turístico
retornamos a la preg
dónde empezar? Pero,
viaje por este maravillos

Oaxaca es a bien co
del Sur. El Estado coli
tan importantes como
La capital, con el
que el Estado, es la
manifestaciones cultura
acontecer nacional. El te
está compuesto lo mis
agrestes que por inmer
costeras sin igual, entre
Puerto Escondido y Bahí
contrastante geografía
presencia multiétnica e
el predominio de 16 g
sus propios dialectos,
y Mixteco. También el
resalta a nivel nacional
número de municipios,

Una de las ciudades más
de México. Para el tu
internacional, los merc
son un gran atractivo,
gran variedad de artes
colores mexicanos, ela
cuero, lana, madera o
restaurantes y fondas
una milenaria comid
platillos, como los chap

OAXACA
"LA PERLA DEL SUR"

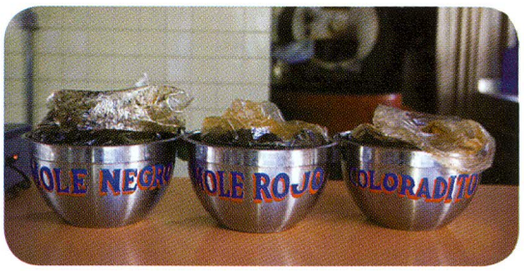
Redacción: Vicente Ramos

¿Por dónde empezar? Es la pregunta que nos ha surgido en varias ocasiones en esta sección y Oaxaca, no es la excepción. Es una entidad tan basta en lo étnico, cultural, económico, histórico, gastronómico, turístico y musical, que retornamos a la pregunta inicial: ¿por dónde empezar? Pero, en fin, iniciemos el viaje por este maravilloso rincón mexicano.

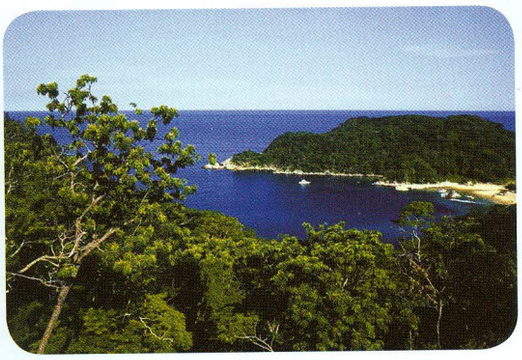
Oaxaca es a bien considerada la Perla del Sur. El Estado colinda con entidades tan importantes como Puebla y Veracruz. La capital, con el mismo nombre que el Estado, es la cuna de grandes manifestaciones culturales que son eje del acontecer nacional. El territorio oaxaqueño está compuesto lo mismo por montañas agrestes que por inmensos valles y zonas costeras sin igual, entre las que destacan Puerto Escondido y Bahías de Huatulco. Esa contrastante geografía ha permitido una presencia multiétnica en su territorio, con el predominio de 16 grupos étnicos con sus propios dialectos, como el Zapoteco y Mixteco. También el estado de Oaxaca resalta a nivel nacional por tener el mayor número de municipios, 570 en total.

Una de las ciudades más ricas culturalmente de México. Para el turismo nacional e internacional, los mercados de la ciudad son un gran atractivo, que ofrecen una gran variedad de artesanías de radiantes colores mexicanos, elaboradas en barro, cuero, lana, madera o cerámica. En sus restaurantes y fondas se puede disfrutar una milenaria comida de deliciosos platillos, como los chapulines, chocolates, quesillo, tlayudas, tamales y pan de yema por mencionar algunos. Sin embargo, el rey de su gastronomía, sin lugar a dudas es el mole, la Perla del Sur está considerada como la capital de los siete moles: negro, verde, amarillo, coloradito, rojo, chichilo y el mancha manteles, de todos ellos es difícil hacer una elección para degustarlo acompañado de un buen mezcal.

Tlayudas



Diferentes tipos de mole



Bahías de Huatulco

Casi todos los puntos turísticos importantes se encuentran dentro del centro histórico oaxaqueño. Podemos mencionar como ejemplo, la Catedral de Oaxaca, que se comenzó a construir por la Orden Dominica en 1544 y terminada en el siglo XVIII. Asimismo, merece una visita especial la Iglesia de Santo Domingo de Guzmán, uno de los emblemas más importantes de la ciudad, su altar principal está elaborado con una resplandeciente lámina de oro que causa la admiración de todos, al lado de esta majestuosa iglesia, se localiza el Museo de las Culturas cuyo objetivo es exponer las distintas manifestaciones culturales de los pueblos oaxaqueños.

También dentro del rubro de los museos, destaca el Museo Rufino Tamayo, creado por el extraordinario artista plástico originario de estas tierras, así como el Museo Casa Juárez, donde el Benemérito de las Américas vivió algún tiempo al salir de su natal Guelatao.

Ubicado en el Barrio del Carmen Alto se encuentra el representativo Museo de la Filatelia, el primero en su tipo en México, abrió sus puertas el 9 de Julio de 1998 con el propósito de permitir el acercamiento del público, en especial niños y jóvenes, a uno de los pasatiempos más difundidos en el planeta. Es un nuevo recinto que se suma a la cultura filatélica y postal internacional y a los atractivos turísticos de Oaxaca. Se encuentra ambientado con muebles y piezas de las antiguas administraciones de correo, tales como ventanillas, escritorios, uniformes de cartero, buzones y máquinas de escribir, entre otras. El museo cuenta con un servicio de Buzón y recolección diaria de correspondencia por parte del Servicio Postal Mexicano. En la Tienda del Museo, se pueden adquirir estampillas postales para envío y para colección, tarjetas postales, libros y artículos filatélicos.

Sus principales ciudades son: Tehuantepec, Juchitán, Tuxtepec, Tlaxiaco, Huajuapan, Salina Cruz, Pinotepa Nacional, Loma Bonita y desde luego, la capital, Oaxaca. En todas ellas, su espíritu esencial es el turismo, actividad fundamental que sostiene en gran medida el Producto Interno Bruto estatal.

Muy cerca de la ciudad de Oaxaca se localizan las zonas arqueológicas de Mitla y Monte Albán. La primera, cuyo significado es "Lugar de los Muertos", es considerada el conjunto arquitectónico, en su género, más bello de toda América. Por su parte, Monte Albán, aunque su significado no se ha establecido con precisión (el más aceptado es "Cerro de Piedras Preciosas", sobre todo por su ubicación en la cumbre de una colina), se le tiene como el basamento arqueológico más significativo en el sur del país, y es el centro ceremonial más importante de la cultura Zapoteca ubicado a 9 Km. de la Ciudad de Oaxaca.

Existen pueblos muy cercanos a la ciudad de Oaxaca que se pueden visitar en un día y que sin duda forman parte de los lugares más turísticos. Son famosos por sus productos artesanales: Etla por el queso,

Coyotepec por el barro
el barro verde, Arrazol
Teotitlán por los tapete
mezcal y Ocotlán por l
puede incluso visitar
las familias las elabora
coincidir con un día de
lo menos debe refresca
una chilacayota.

A una hora y medi
encuentra "Hierve el Ag
agua mineral, que con
han formado impresi
calcáreas parecidas a co
altas concentraciones de
burbujea y parece hervi
pero su temperatura ra
muy poco, la del aml
se puede nadar de ma
pozas naturales. Adem
como caminata de obs
y rapel.

Otro de los símbolos
Árbol del Tule, un e
("árbol viejo", en náhua
del patrimonio cultural
segundo lunes del me
con año se celebra el D
para conmemorar un a
éste símbolo oaxaqueño

Es hasta cierto punto
todo este bagaje de
también haya dado
personajes, como Ben
Díaz, José Vasconcelo
Álvaro Carrillo, Francis
Henestrosa, Lila Down
Lupita Tovar, así com
personalidades oaxaqu

Visite Oaxaca en la pri
No se arrepentirá.

¡Buen viaje!

Coyotepec por el barro negro, Atzompa por el barro verde, Arrazola por los alebrijes, Teotitlán por los tapetes, Tlacolula por el mezcal y Ocotlán por la cuchillería. Usted puede incluso visitar los talleres donde las familias las elaboran. La visita puede coincidir con un día de mercado donde por lo menos debe refrescarse con un tejate o una chilacayota.

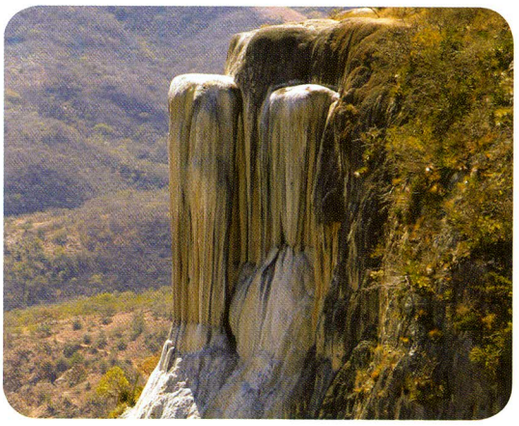
A una hora y media de Oaxaca se encuentra "Hierve el Agua" manantiales de agua mineral, que con el paso del tiempo han formado impresionantes esculturas calcáreas parecidas a cascadas. Al contener altas concentraciones de carbonato, el agua burbujea y parece hervir, de ahí su nombre, pero su temperatura rara vez supera y por muy poco, la del ambiente, por lo que se puede nadar de manera segura en las pozas naturales. Además hay actividades como caminata de observación, camping y rapel.

Otro de los símbolos de Oaxaca es el Árbol del Tule, un enorme ahuehuete ("árbol viejo", en náhuatl), que ya es parte del patrimonio cultural de la región. Cada segundo lunes del mes de octubre, año con año se celebra el Día del Árbol del Tule para conmemorar un año más de vida de éste símbolo oaxaqueño.

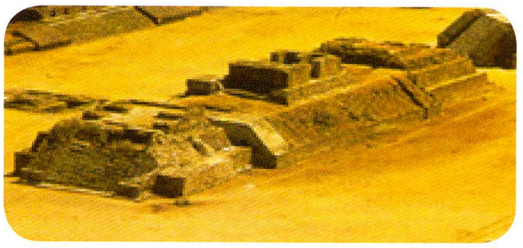
Es hasta cierto punto natural, que por todo este bagaje de riquezas, Oaxaca también haya dado a luz a grandes personajes, como Benito Juárez, Porfirio Díaz, José Vasconcelos, Rufino Tamayo, Álvaro Carrillo, Francisco Toledo, Andrés Henestrosa, Lila Downs, Aurora Clavel, Lupita Tovar, así como otras brillantes personalidades oaxaqueñas.

Visite Oaxaca en la primera oportunidad. No se arrepentirá.

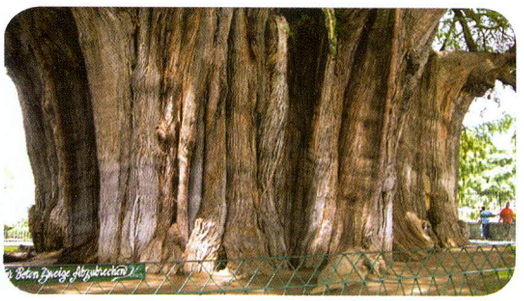
¡Buen viaje!



Cascadas Pétreas de Hierve el Agua



Monte Albán



Arbol del Tule

UNA CARTA NO SE PUEDE SUSTITUIR HOY EN DÍA: GUADALUPE LOAEZA

Para **Guadalupe Loaeza Tovar**, escritora mexicana, autora de 26 libros en la que ironiza acerca de la clase alta mexicana, afirma que *"una carta escrita no se puede sustituir hoy en día. En ella, está el palpitar de la persona, su esencia y sus sentimientos. Todo ello, se encuentra ahí en su escritura".*

¿Para Guadalupe Loaeza qué es mejor una carta escrita o un correo electrónico?

Desde luego que una carta escrita, porque se guarda, es un tesoro, en cambio el correo electrónico, no obstante aunque se guarda o se imprime, no tiene el mismo efecto.

La singular autora de: *Las Niñas Bien (1985), Las Reinas de Polanco (1986), Primero las Damas (1988), Mujeres Maravillosas (1997), Debo, Luego Sufro (2000), Las Yeguas Finas (2003), Terremoto (2005), Siempre Estará Paris (2005), Charlas de Café... con Porfirio Díaz (2010)*, en entrevista exclusiva con BUZÓN ABIERTO recuerda con nostalgia que *"el recibir una carta daba ilusión ver el sobre, el color de la tinta y el diseño del timbre. Había muchas características que nos indicaba de quien era o que nos quería decir esa carta".*

¿Qué recuerdos le trae el correo tradicional?

Muy gratos. Me recuerda las tarjetas postales de mis amigos cuando viajaban, cartas de mis padres cuando ellos andaban fuera del país o en algún estado de la República, o cuando yo estaba de viaje; las cartas de amor, en fin. Yo escribí muchas cartas de amor.

En la actualidad me da mucha ilusión cuando veo el buzón con algunas cartas. Algo que se ha perdido y que las nuevas generaciones desconocen de esa emoción que trae el que alguien le mande una carta, sobre todo si es de la persona amada.

¿Qué recuerdo le traen los carteros?

Yo recuerdo mucho a mi cartero de la Colonia Cuauhtémoc. El era gordito, amable, con su tradicional silbato; era simpatiquísimo, entrañable, caía tan bien. Tanto era el trato que teníamos

con él que ya pertene

¿Continúa escribiend

No lo hago, porque a tiempos. Todos est volcados en la tecnol cuando recibo una me parece hoy más e que antes.

¿Cuáles son sus proyectos literarios?

Voy a sacar un libro obesidad.

¿Guadalupe Loaez siendo la reina de Po

Están tan destronad reinas, que ahorita hay reinas, y las qu ya no se sienten rein de la reina de Pola motes que le pone y con el que me voy seguramente.

Redac

con él que ya pertenecía a la familia.

¿Continúa escribiendo cartas?

No lo hago, porque ahora vivimos otros tiempos. Todos estamos totalmente volcados en la tecnología, sin embargo, cuando recibo una carta escrita, me parece hoy más emocionante que antes.

¿Cuáles son sus próximos proyectos literarios?

Voy a sacar un libro sobre la obesidad.

¿Guadalupe Loaeza sigue siendo la reina de Polanco?

Están tan destronadas las reinas, que ahorita ya no hay reinas, y las que hay ya no se sienten reinas. Y eso de la reina de Polanco, son motes que le ponen a uno y con el que me voy a morir seguramente.

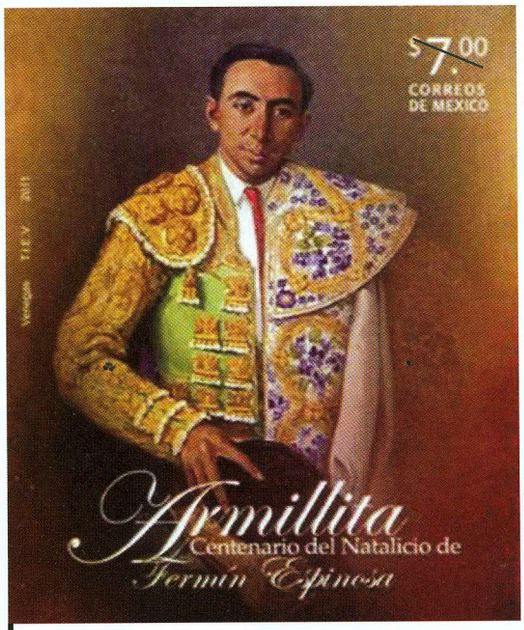
Redacción: Ricardo Flores

ESTAMPILLAS DE EXTRAORDINARIOS DISEÑOS

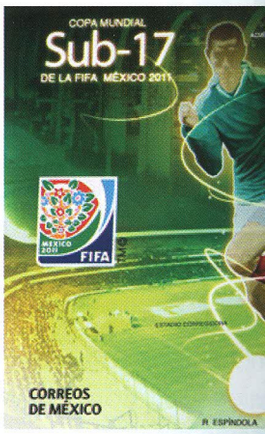
Redacción: Ricardo Flores

Cincuenta estampillas postales conmemorativas y especiales se emitirán durante el presente año, de las cuales diez han sido ya canceladas y puestas a la venta al público, así como de aquellas personas que gustan coleccionar los timbres de extraordinarios diseños, que los convierten en auténticas joyas de la filatelia nacional y mundial.

Las diez estampillas conmemorativas y especiales que desde el 31 de enero están en circulación son:



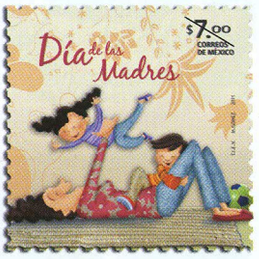
Día del Amor y la Amistad, Centenario de la creación de la UPAEP "100 años uniendo culturas", Día de las Madres, 50 años del Servicio Nacional de Inspeccion y Certificación de Semillas, Palacio Postal, Idolos populares de la lucha libre "Mil Máscaras", Día del Maestro, Centenario del Natalicio de Fermín Espinosa "Armillita" y tal vez la más destacada de ellas por sus logros y valor que adquirió es la de la reciente Copa Mundial Sub-17 de la FIFA en donde además de ser México el país anfitrión fue merecidamente el campeón del mundo.

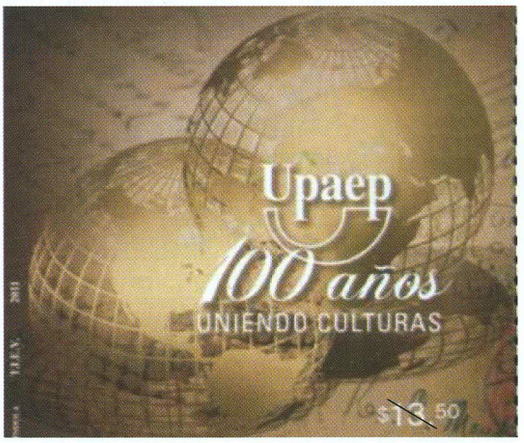


dacción: Ricardo Flores

d, Centenario
EP "100 años
e las Madres,
Nacional de
de Semillas,
pulares de la
ras", Día del
del Natalicio
millita" y tal
ellas por sus
ió es la de la
Sub-17 de la
de ser México
ecidamente el

Joyas Filatélicas





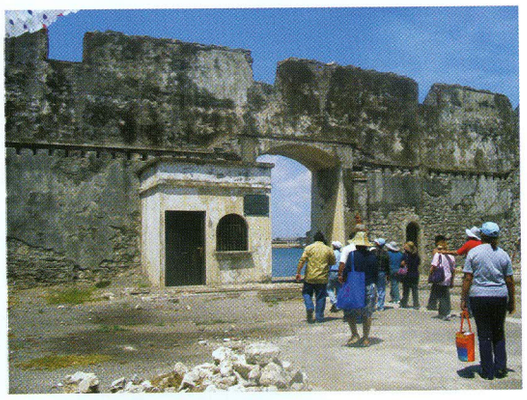
JUBILADOS VIAJAN A VERACRUZ

Redacción: J.C.

Fomentando las actividades de esparcimiento y distracción de los jubilados, la Secretaría de Vinculación con los Jubilados y Pensionados del Sindicato Nacional, organizó un viaje al Puerto de Veracruz en donde los jubilados del D.F., se reunieron con el Secretario General de aquel Estado, Ricardo Betancourt Peña y jubilados invitados de aquella entidad, se congregaron en el Hotel Balajú para disfrutar de una comida en la cual convivieron, comentaron e intercambiaron puntos de vista en relación a esta secretaría.

Cabe mencionar que agradecieron la creación y difusión de esta cartera en todo el país, ya que es una forma de hacer sentir a los jubilados y pensionados nuevamente como una parte activa de esta noble Institución.
Además visitaron algunos de los destinos que tiene este estado como: San Juan de Ulúa, Baluarte de Santiago y Joyas del Pescador, obviamente no podía faltar un recorrido por la ciudad del puerto.

Compañero, si conoces a alguien que sea jubilado o pensionado, coméntale que acuda a la sección sindical que le corresponda para recibir información y puedan gozar de estos beneficios.



CANA RECHA Y ESTÁ

Tras más de negociaciones di la afiliada canad y Logística, CUPW (Postal Workers), ha ini

Miembros de la secció los primeros trabajado legalmente en huelga trece años.

El propósito de la hu Dirección de Canada mesa de negociacione que satisfaga las n trabajadores postales

ADOS N A CRUZ

Redacción: J.C.

a alguien que o, coméntale sindical que le información y eneficios.

CANADA POST RECHAZA TRATO Y ESTÁ EN HUELGA

Redacción: Rebeka Renn

Tras más de siete meses de negociaciones difíciles y frustrantes, la afiliada canadiense de UNI Postal y Logística, CUPW (Canadian Union of Postal Workers), ha iniciado una huelga.

Miembros de la sección de Winnipeg serán los primeros trabajadores postales en estar legalmente en huelga desde hace más de trece años.

El propósito de la huelga es animar a la Dirección de Canada Post a volver a la mesa de negociaciones con una propuesta que satisfaga las necesidades de los trabajadores postales actuales y futuros.

El sindicato entró en estas negociaciones determinado a abordar muchos problemas referentes a trabajo, tales como: la carga excesiva de trabajo, dotación de personal insuficiente y el acoso constante del que son objeto los trabajadores cuando están enfermos o lesionados.

La Unión Postal de Trabajadores Canadienses dice que con la aprobación del proyecto de ley antisindical C-6 que les obligaba a retornar al trabajo, el Gobierno canadiense ha declarado la guerra a los trabajadores postales y a todos los trabajadores.

El Comité Ejecutivo Nacional del CUPW ha decidido unánimemente que retornaría al trabajo de conformidad con los términos de la legislación, y opina que el gobierno podría recurrir a cualquier excusa para destruir el sindicato en caso de que desafíe dicha legislación y el CUPW no quiere darles esa oportunidad.

SECRETARÍA DE CONTROL DE PERSONAL Y ESCALAFÓN

De Izq. a Der. Nayeli Hernández Mayén, Personal Administrativo; Julia Hernández Díaz, Titular de la Secretaría.

La Secretaría de Control de Personal y Escalafón, se encarga de proponer los nombramientos interinos y provisionales que se deben llevar a cabo en todos los centros de trabajo, para cubrir las plazas vacantes.

Exige a las autoridades del Organismo el cumplimiento de las Condiciones Generales de Trabajo en relación a que las plazas vacantes de pie de rama (nivel 12) sean ocupadas a propuesta del Sindicato.

Atiende todas las solicitudes de ingreso de aquellos aspirantes que desean pertenecer al Servicio Postal Mexicano.

Para solicitar un ingreso es requisito indispensable ser familiar de un jubilado o trabajador que tenga como mínimo 3 años de antigüedad y que cuente con los documentos requeridos, este es un proceso que está sujeto a la disponibilidad de plazas o creación de las mismas.

En el caso de las Seco
plazas son manejadas d
a cabo las propuesta
para que sean ocupado

Entre otras funciones; e
parte de la Comisión
y se encarga de vigil
con el reglamento de
asignación de plazas d
y que se consideren t
señalados para otorg
comisión esta integrad
del Organismo y dos
Organización Sindical.

El trabajador debe te
seis meses de antigüe
definitiva para tener
una renivelación. Todo
atienden de acuerdo a
vacantes.

Los niveles 13,14 y
acuerdo a la traye
trabajador y para los
se emite una convoc
trabajadores de base
ocupar las plazas vac
emisión de un boletín.

En el caso de las Secciones Estatales, las plazas son manejadas directamente y llevan a cabo las propuestas correspondientes para que sean ocupadas.

Entre otras funciones; esta Secretaría forma parte de la Comisión Mixta de Escalafón, y se encarga de vigilar que se cumpla con el reglamento de la misma, para la asignación de plazas disponibles a ocupar y que se consideren todos los requisitos señalados para otorgar las plazas. La comisión esta integrada por dos miembros del Organismo y dos miembros de la Organización Sindical.

El trabajador debe tener un mínimo de seis meses de antigüedad en una plaza definitiva para tener derecho a solicitar una renivelación. Todas las solicitudes se atienden de acuerdo al número de plazas vacantes.

Los niveles 13,14 y 15 se asignan de acuerdo a la trayectoria laboral del trabajador y para los niveles 16,17 y 18, se emite una convocatoria a todos los trabajadores de base y se concursa para ocupar las plazas vacantes a través de la emisión de un boletín.

Asimismo; lleva a cabo el trámite de licencias sin goce de sueldo, que es un derecho que se encuentra en nuestro Contrato Colectivo de Trabajo: a los trabajadores que tengan de 1 a 3 años de servicio, se les concederá una licencia hasta por 90 días; y a los trabajadores que tengan más de 3 años de antigüedad, una licencia hasta por 180 días. Estas licencias podrán ser prorrogadas hasta por un periodo igual por una sola vez, siempre y cuando la prórroga se solicite con 15 días de anticipación a la terminación de la licencia original.

Una vez disfrutadas las licencias se podrán volver a solicitar cuando hayan transcurrido por lo menos 3 años de servicio, después de haber reanudado sus labores. Para solicitarla se requiere hacer una petición dirigida al Secretario General de la Sección que te corresponda, con quince días de anticipación.

La Secretaria de Control de Personal y Escalafón; recomienda que quien necesite ausentarse del trabajo por un periodo prolongado no renuncie y haga uso de este derecho para no perder el trabajo, también nos invita a cuidar nuestra fuente de trabajo, ya que afuera hay mucha gente que está sin empleo y que el trabajar en el Servicio Postal Mexicano representa una seguridad laboral y económica, por lo que pide valoremos nuestro empleo y recordemos lo difícil que fue ingresar a esta Institución.

Redacción: Jazmín Martín

¡CON EL VERANO... LLEGA VACAC

Un año escolar más que concluye, es cuando pensamos en un viaje o pasar un fin de semana fuera de nuestra ciudad, o que tal buscar actividades recreativas para mantener ocupados a los niños; pero, ¿nos hemos puesto a pensar en los peligros a los que se exponen nuestros hijos en casa?.

En periodos vacacionales suelen ocurrir accidentes a los niños, principalmente por descuidos en casa. Por ello, alertamos a los padres para mantener bajo cuidado a sus hijos, ya sea que salgan de paseo o permanezcan en sus casas.

Es común que en el hogar los pequeños sufran quemaduras al prender la estufa, o reciban descargas eléctricas al intentar conectar algún video juego, la televisión, la radio u otros aparatos eléctricos.

La Pediatra Aurora Sosa Reyes, manifiesta que las consultas por accidentes en el hogar se incrementan en esta temporada vacacional, ya que niños entre los 3 y 12 años son quienes más sufren accidentes.

Los accidentes más comunes son: las intoxicaciones por ingerir sustancias como aguarrás, thinner u otros solventes, esto se debe a que con frecuencia los padres guardan en botellas sin etiqueta los corrosivos, dejándolos al alcance de los menores; así como los medicamentos, que al ser ingeridos pueden resultar mortales, las caídas también son muy frecuentes y pueden ser muy graves al provocar un traumatismo craneoencefálico.

Al salir de vacaciones, es necesario llevar protector solar, gorra y no dejar solos a los niños cuando estén en el mar o las albercas; así como cuidar los alimentos que consuman.

También es obligatorio revisar el automóvil en caso de salir a carretera, asegurarnos que la presión de las llantas sea la adecuada, los niveles de aceite, anticongelante, líquido de la dirección, las luces, los frenos, los limpiaparabrisas y no olvides la llanta de refacción, debes descansar y dormir lo suficiente, así podrás conducir tranquilo y evita durante el viaje las comidas pesadas

ya que producen sueño

No olvides la póliza de
teléfono celular con bat
de alguna emergencia.

Si tu eres de los
tus hijos en activi
deportivas o culturales
recomendaciones que e
agradaran a ellos.

- Podrías optar por u
que maneje una s
como Cerámica
Pintura, Grabado
además de apren
conviven con otros

- Un curso de ingles
que les será muy út

- Un curso de comp
para realizar las ta
actualidad es indisp
computadora, busc
Internet, y estar en

...NO... LLEGARON LAS VACACIONES!

unes son: las
stancias como
solventes, esto
cia los padres
etiqueta los
lcance de los
camentos, que
ultar mortales,
uy frecuentes
l provocar un
co.

ecesario llevar
dejar solos a
el mar o las
los alimentos

r el automóvil
egurarnos que
la adecuada,
nticongelante,
ces, los frenos,
vides la llanta
ar y dormir lo
cir tranquilo y
idas pesadas

ya que producen sueño.

No olvides la póliza de seguro y tener un teléfono celular con batería y saldo en caso de alguna emergencia.

Si tu eres de los que incursionas a tus hijos en actividades recreativas, deportivas o culturales aquí te damos unas recomendaciones que estamos seguros, les agradaran a ellos.

- Podrías optar por un curso de verano que maneje una serie de actividades como Cerámica infantil, Dibujo, Pintura, Grabado y mucho más, así, además de aprender se divierten y conviven con otros niños.

- Un curso de ingles sería excelente ya que les será muy útil en el futuro.

- Un curso de computación sería ideal para realizar las tareas, ya que en la actualidad es indispensable manejar la computadora, buscar información en Internet, y estar en comunicación con familiares y amigos por este medio.

- También podrías inscribirlos a un curso de teatro o música para que aprendan a tocar el instrumento que más les guste.

- Puedes inscribirlos a un curso de Gimnasia, Ballet, Defensa Personal, Kick Boxing o Taekwondo para que descarguen toda su energía y despejen su mente.

Y por el dinero no te preocupes existen lugares que imparten cursos de verano, como museos, las casas de la cultura, el Instituto Mexicano de la Juventud que ofrecen diferentes talleres y que son totalmente gratuitos, o de bajo costo, aprovecha y mantén activos a tus hijos.

¡Ahora ya sabes a disfrutar de estas vacaciones! Y no olvides preguntar a tus hijos que les gusta más.

Redacción: Juma

EL CEREBRO ENVEJECE PRIMERO!

Estudios realizados en Estados Unidos afirman que nuestros poderes mentales comienzan a reducirse a partir de los 27 años de edad, después de haber estado en la cima a los 22 años. Es así como inicia el "envejecimiento" en el cerebro.

El Profesor Timothy Salthouse de la Universidad de Virginia, encontró que el razonamiento, la visión espacial y la rapidez de pensamiento comienzan a declinar a finales de la segunda década de vida. ¡Terrible verdad!, hay cerebros jóvenes y cerebros viejos.

Es muy complejo cómo funciona nuestro cerebro, pero es importante que entiendas cómo se va haciendo cada vez mayor. "Cuando somos niños, está compactado en pequeñas piezas, como ramas de un árbol que se enciman unas sobre otras, esa maraña dificulta que hagamos algunas cosas como tomar decisiones". Conforme crecemos (3, 4 ó 5 años) nuestro cerebro va decidiendo qué ramas se desarrollarán y cuáles se caerán. Asi que entre más partes de él usemos en esa edad, más desarrollaremos esas neuronas en específico. Conforme nos hacemos adultos, dejamos de sorprendernos y de aprender, las cosas dejan de ser interesantes, en otras palabras nos volvemos flojos mentalmente.

¿Cómo mantener sano

Muchas veces, lo qu
corazón también lo e
No te equivoques,
papas fritas te revie
hay una parte de ella
arterias a las células

Las grasas saturadas
que irrigan el cerebr
susceptible a embolia

Por otro lado, los áci
3 (la grasa buena
pescado) son benéfic
a mantener las art
también alteran tus n
reducen la depresión

***Por lo que te recon
alimentos que ayudan
tu cerebro:***

¿Cómo mantener sano nuestro cerebro?
Muchas veces, lo que es malo para el corazón también lo es para el cerebro. No te equivoques, a la vez que las papas fritas te revientan los botones hay una parte de ellas que pasa por las arterias a las células grises.

Las grasas saturadas tapan las arterias que irrigan el cerebro, lo que te hace susceptible a embolias.

Por otro lado, los ácidos grasos omega 3 (la grasa buena que contiene el pescado) son benéficos, porque ayudan a mantener las arterias destapadas, también alteran tus neurotransmisores y reducen la depresión.

Por lo que te recomendamos algunos alimentos que ayudan a mantener joven tu cerebro:

-***Fruto seco*** 28 gramos diarios. (nueces, almendras) Tienen grasa buena que mantienen destapadas las arterias.
-***Pescado*** 362 gramos a la semana. (salmón, pescado blanco) Contienen ácidos grasos. Omega 3 que limpian las arterias.
-***Soya*** 226 gramos diarios. Incluye proteína, fibra y grasas saludables para el corazón y las arterias.
-***Jugo y salsas de tomate*** 236 ml de jugo o 29 ml de salsa diarios. Poseen folato, licopena y otros nutrientes que mantienen las arterias jóvenes.
-***Aceite de oliva, linaza o aguacate*** 25 ml diarios. Contienen grasas monoinsaturadas saludables para el corazón.
-***Chocolate oscuro*** 28 gramos diarios. Aumenta la emisión de dopamina y provee flavonoides que mantienen jóvenes las arterias.

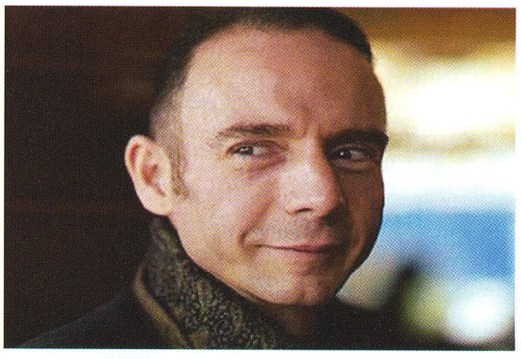
Henry Ford decía: *"cualquier persona que deja de aprender es viejo, ya sea que tenga 20 u 80 años"*.

Redacción: Mawy

EL SIDA CONTINÚA DEVASTANDO A MÉXICO

En Londres, el caso de Timothy Ray Brown, un paciente seropositivo, quien después de recibir un tratamiento totalmente nuevo logró frenar la terrible enfermedad del SIDA, que ha causado una devastación mundial, marcando un gran avance en el mundo científico actual; sin embargo, solo es un ejemplo aislado dentro de millones de casos en el mundo. Por ello no se pueden echar las campanas al vuelo, y mucho menos en México, donde la prevalencia de la enfermedad es alarmante.

Si bien es importante que ya exista un caso de aparente curación, de ninguna manera constituye la meta final. El propio Director de la Iniciativa Internacional para la Vacuna Contra el SIDA, Seth Berkley, ha declarado que desde el punto de vista científico la posible curación de Timothy Ray Brown sería fabulosa. "Es una gran meta, pero desde el punto de vista de la salud pública, lo principal es detener el flujo de nuevas infecciones". "Necesitamos una revolución en la prevención, eso es lo crucial", dijo el destacado epidemiólogo.



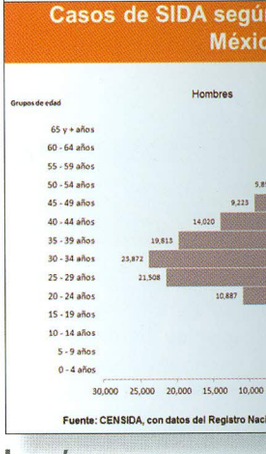
Timothy Ray Brown

En el caso de México y varias naciones de América Latina, lo más trascendente sería cambiar de manera radical la forma tan irresponsable como hasta ahora se ejerce la sexualidad, pues el Virus de la Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) sigue manteniendo peligrosamente el liderazgo

de las enfermedades c
número de defuncione
por sí solas:

La Clínica Especia
institución del gobierno
dedicada a la atenció
que en la capital del p
mayor número de cas
con 27% de su totali
incidencia en el área
cifra aumenta a 40%.
10 casos se localizan e

Asimismo, datos oficia
la capital mexicana m
personas viven con VI
diagnostican alrededo



de las enfermedades causantes del mayor número de defunciones. Las cifras hablan por sí solas:

La Clínica Especializada Condesa, institución del gobierno capitalino del D.F., dedicada a la atención del SIDA, indica que en la capital del país se concentra el mayor número de casos a nivel nacional, con 27% de su totalidad. Si se suma la incidencia en el área metropolitana, la cifra aumenta a 40%. Es decir, 4 de cada 10 casos se localizan en el D.F.

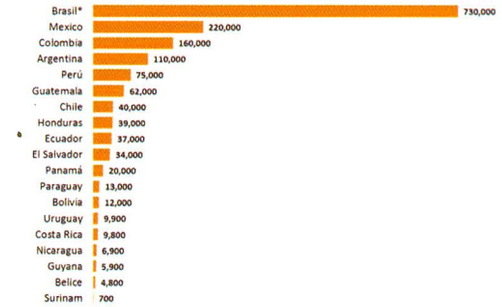
Asimismo, datos oficiales, revelan que en la capital mexicana más de 38 mil 400 personas viven con VIH y anualmente se diagnostican alrededor de mil 300 casos nuevos, 89% de estos corresponde a hombres, 26% a jóvenes de entre 15 y 29 años y 50% son personas de 30 a 44 años de edad.

Este apocalipsis estadístico es causado precisamente porque la prevención continúa siendo el mayor problema causante del SIDA en México, ya que las campañas oficiales contra el mal no han incidido lo suficiente en la población, principalmente joven.

Estemos alertas ante las diferentes causas de contagio, mientras tanto el caso de Timothy Ray Brown podría ser el primer paso para erradicar esta enfermedad.

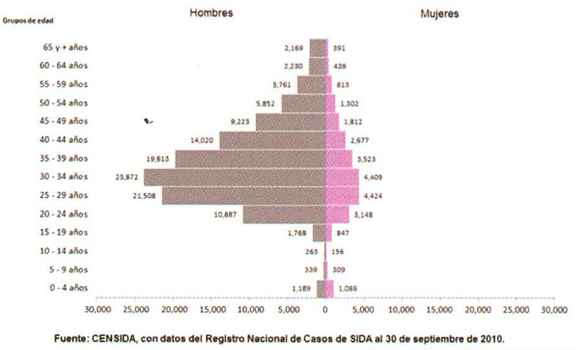
Redacción: Vicente Ramos

Países de América Latina según el número de personas viviendo con VIH, 2009*



* La información de Brasil corresponde al año 2007.
Fuente: Global Report: UNAIDS Report on the global AIDS epidemic 2010. Geneva, 2010 (con datos correspondientes al 2009).

Casos de SIDA según grupos de edad y género, México 1983-2010



Fuente: CENSIDA, con datos del Registro Nacional de Casos de SIDA al 30 de septiembre de 2010.

UN PEQUEÑO PASO PARA EL HOMBRE, Y UN GRAN SALTO PARA KUBRICK?

Redacción: Eduardo Castañeda

A 42 años, sin duda uno de los temas más controvertidos ha sido la llegada del hombre a la luna. Qué hace que un evento de tal magnitud, tan importante científicamente parezca la más falsa prueba de un viaje que, se dice, se "logró" para cumplir una promesa del entonces Presidente norteamericano John F. Kennedy y que colocó a los Estados Unidos a la cabeza de la carrera espacial.

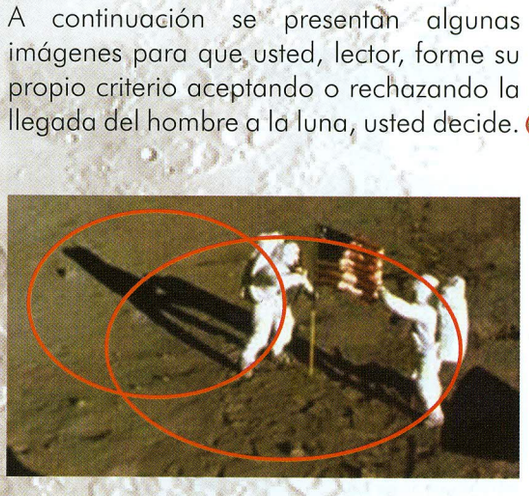
Existía entre EU y Rusia cierta rivalidad, así que los dos competían por ser el primero en pisar la luna, sueño inimaginable para la humanidad. Los rusos fueron los primeros en lanzar un satélite artificial y en respuesta Estados Unidos también lanzó el suyo. Se dice que en caso de que no se diera la llegada a la luna y para respaldar la promesa del Presidente Kennedy, se creó un falso escenario para simular el acontecimiento, haciéndole creer al mundo que Estados Unidos había colocado el primer hombre en la luna.

Hasta ahora son muchas las "pruebas" que intentan refutar la llegada del Apolo 11 a nuestro satélite natural, como fotografías que no se sabe si se manipularon o esconden algo, transmisiones de radio dudosas o que descubren la presencia de objetos extraños vigilando a los astronautas, estrellas que no aparecen en las fotos, bandera que ondea sin viento, hasta se llegó a especular que todo habría sido planeado por la C.I.A. con la ayuda del afamado Director de cine Stanley Kubrick, basándose en su filme "2001 Odisea en el Espacio", lo que más llama la atención es que al parecer todo apunta a que realmente fue así.

Existe otra teoría de que al encontrar cierto tipo de evidencia extraterrestre en el espacio, se decidiera en la NASA en conjunto con la C.I.A. ocultar toda esta información, ya que hubiera creado pánico.

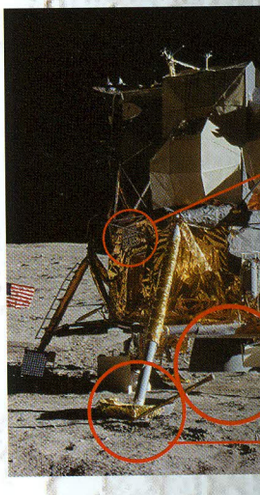
Cabe destacar la "extraña" muerte de varias personas relacionadas a los hechos mientras se investigaba el polémico viaje del Apolo 11, lo cierto es que esta misión espacial asentó las bases para nuevos proyectos que se han realizado durante los últimos años.

A continuación se presentan algunas imágenes para que usted, lector, forme su propio criterio aceptando o rechazando la llegada del hombre a la luna, usted decide.



En esta foto apreciamos a Armstrong y Aldrin sosteniendo la bandera Norteamericana, lo que no se pudo explicar fué que las sombras no se notan totalmente oscuras, y son muy desiguales. La sombra que proyecta Aldrin es mucho mas alargada. Entonces, ¿no deberían ser iguales y bien oscuras las sombras?

Una prueba más con el
Vemos a John Young soste
antena junto al vehiculo de
Lunar. En estas fotos se
cruces conocidas como "r
obviamente tendría que esta
de la foto, pero curiosa
por debajo. Sobre la roca
inferior izquierda pueden
letra "c" bastante clara. ¿s
al revés el material catalog
estudio de Hollywood?. Sin
huella dejada por el vehicu
marcada en la tierra que
en la superficie lunar, dan
existencia de pruebas reale



Y UN

n: Eduardo Castañeda

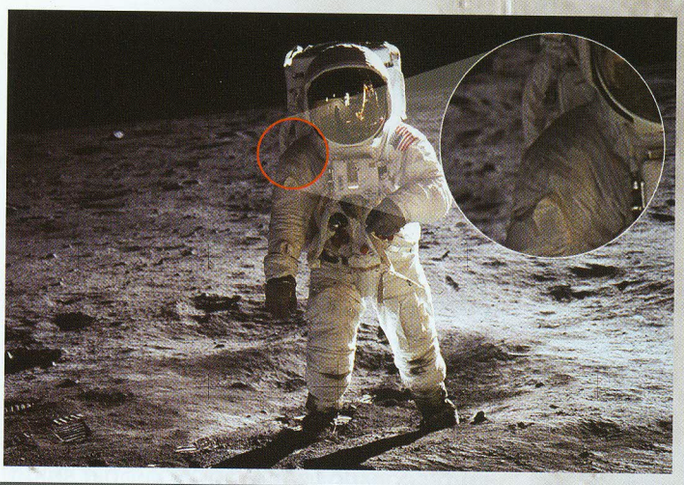
parecer todo
así.

al encontrar
extraterrestre
en la NASA
ocultar toda
ubiera creado

" muerte de
a los hechos
olémico viaje
e esta misión
para nuevos
o durante los

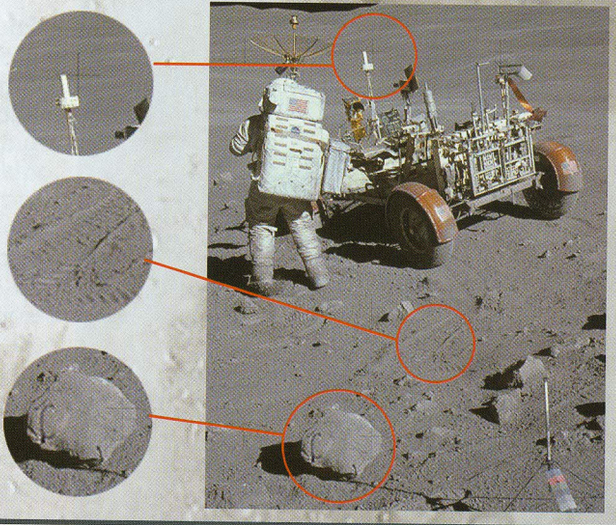
tan algunas
tor, forme su
echazando la
usted decide.

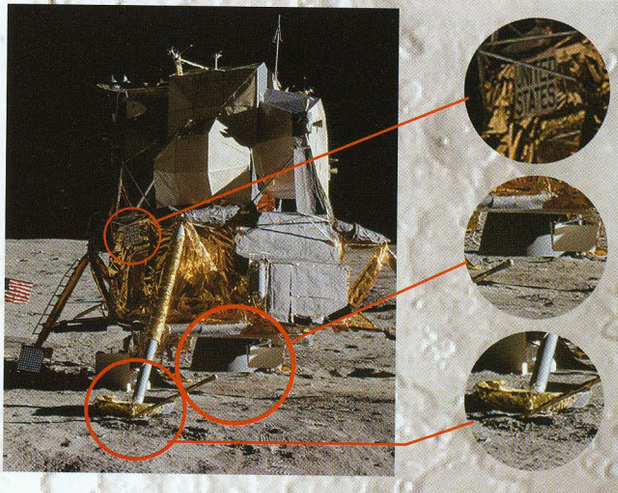
rong y Aldrin
cana, lo que
ombras no se
desiguales. La
mas alargada.
ien oscuras las



Buzz Aldrin de pie con el sol brillando por encima de su hombro izquierdo. Aunque su lado derecho está en la sombra, se ven todos los detalles del traje. No deberían verse, ya que el contraste entre luz y oscuridad es mucho mayor.

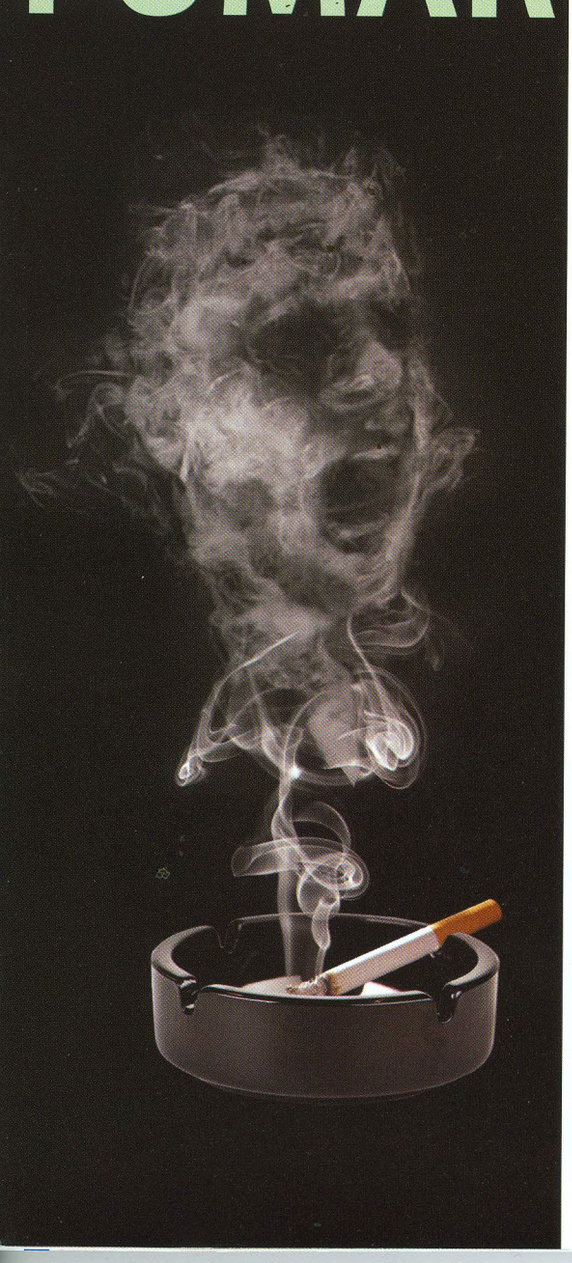
Una prueba más con el Apolo 16: Vemos a John Young sosteniendo una antena junto al vehiculo de exploración Lunar. En estas fotos se ven unas cruces conocidas como "retícula" Esto obviamente tendría que estar por encima de la foto, pero curiosamente esta por debajo. Sobre la roca de la parte inferior izquierda pueden apreciar una letra "d" bastante clara. ¿será que iba al revés el material catalogado en algún estudio de Hollywood?. Sin embargo, la huella dejada por el vehiculo está bien marcada en la tierra que se encuentra en la superficie lunar, dando pie a la existencia de pruebas reales.





Al descender sobre el suelo Lunar el modulo Antares, del Apolo 14, no produjo ningún tipo de cráter entre sus patas y se nota que ni siquiera hay polvo revuelto a sus pies. Como si lo hubieran bajado con una grúa ¿no?.
Lo más incongruente es la huella que se puede ver a simple vista debajo del modulo, cuando nadie había caminado por esa zona. Como último detalle, se observa el nombre "United States" increíblemente claro a pesar que se encuentra en la sombra. Si en la luna no existe la refracción, sólo podría lograrse usando una luz artificial.

ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR FUMAR



Redacción: Ricardo Flores

A partir de este número te haremos llegar información actualizada sobre diversos temas de salud, en particular los que se refieren a la prevención y detección oportuna de enfermedades.

El objetivo de esta sección es que nuestras compañeras y compañeros del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" puedan alcanzar una mejor calidad de vida, lo cual sólo se logra si se adquiere conciencia de que es necesario corresponsabilizarse por tu propia salud.

En esta ocasión nos enfocaremos al grave problema que produce a nuestro organismo el consumo de tabaco. Para ello, el Doctor Miguel Ángel Alanís, Coordinador Auxiliar de Gestión Médica del IMSS, nos informa sobre el tema:

El tabaquismo aunado a una vida sedentaria, los malos hábitos alimenticios, la falta de ejercicio, la obesidad y el sobrepeso, aumentan las posibilidades de padecer alguna enfermedad crónico degenerativa relacionada con el consumo de cigarrillos.

Estos males pueden ir desde un infarto agudo al miocardio, una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, una neumonía, o hasta el cáncer de laringe, lengua, bronquios, glotis o pulmón, entre otras.

El Doctor Miguel Ángel Alanís, reiteró que el infarto agudo al miocardio, se relaciona con el consumo de tabaco, pues éste produce alteraciones en las arterias coronarias ocasionando la falta o disminución de sangre a este músculo y dependiendo del grado de esa baja sanguínea, provoca, en algunos casos, la muerte súbita.

Por lo que respecta a la enfermedad

pulmonar obstructiva
conocida como EPOC
por diversos factores y
es una enfermedad crón
el deterioro progresivo

En cuanto a la neumon
que ataca los espacio
pulmones, la enferme
del corazón produce
de las arterias, debido
de colesterol en la c
arterias que se com
tabaquismo (esta enfer
multifactorial).

El cáncer de pulmón
lugar en muerte a nive
el fumar aumenta la
padecer algún tipo de
lengua, bronquios o
la predisposición ge
factores ayudan a la p
enfermedad.

También por consum
predispone a una enf
del corazón, la cual cr
opresivo en el pecho
o espasmo en las arte
síntomas es la sensaci
dolor de pecho, cono
angina de pecho.

Además causa edema
fases avanzadas de in
provoca que el corazón
de contraerse y que los
de agua, dificultando l

Estas son las enfermed
relacionadas con el c
Por ello, en el sector s
Centros de Salud) trab
de prevención y se
"Edificios Libres de
que prohíbe fumar e
cerrados.

pulmonar obstructiva crónica, mejor conocida como EPOC, ésta se desarrolla por diversos factores y toma años, ya que es una enfermedad crónica, la cual provoca el deterioro progresivo de los pulmones.

En cuanto a la neumonía, es una infección que atacá los espacios alveolares de los pulmones, la enfermedad aterosclerótica del corazón produce el endurecimiento de las arterias, debido a la acumulación de colesterol en la capa íntima de las arterias que se complica más con el tabaquismo (esta enfermedad es de origen multifactorial).

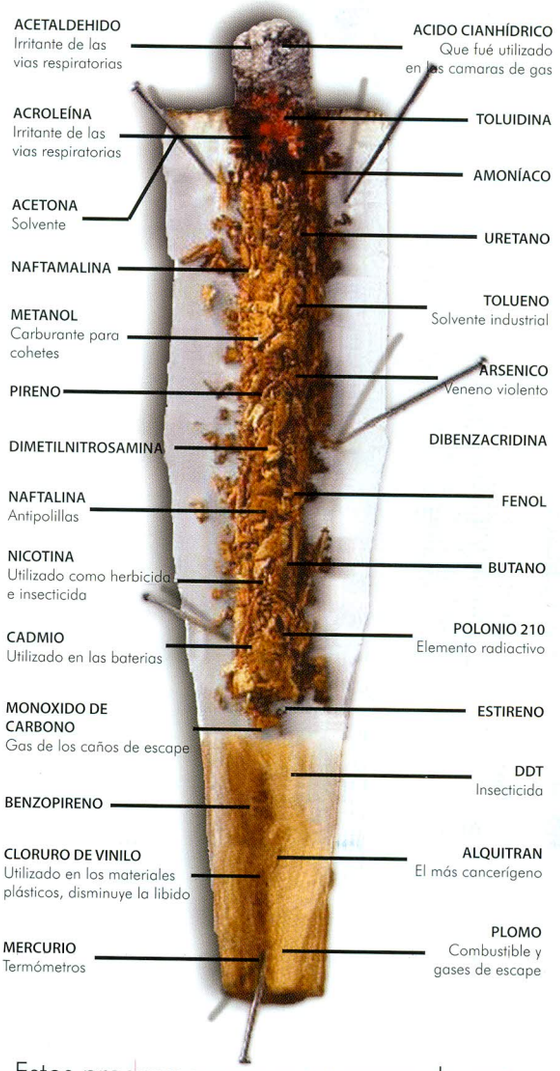
El cáncer de pulmón ocupa el primer lugar en muerte a nivel nacional; por ello, el fumar aumenta las posibilidades de padecer algún tipo de cáncer en laringe, lengua, bronquios o glotis; asimismo, la predisposición genética entre otros factores ayudan a la propagación de esta enfermedad.

También por consumo de tabaco se predispone a una enfermedad isquémica del corazón, la cual crea un dolor de tipo opresivo en el pecho por la contracción o espasmo en las arterías, algunos de los síntomas es la sensación de falta de aire, dolor de pecho, conocida también como angina de pecho.

Además causa edema pulmonar, que en fases avanzadas de insuficiencia cardiaca provoca que el corazón pierda la capacidad de contraerse y que los pulmones se llenen de agua, dificultando la respiración.

Estas son las enfermedades más comunes relacionadas con el consumo de cigarro. Por ello, en el sector salud (IMSS, ISSSTE, Centros de Salud) trabajan en programas de prevención y se aplica la campaña "Edificios Libres de Humo de Tabaco", que prohíbe fumar en espacios públicos cerrados.

AUTOPSIA DE UN ASESINO



Estos programas que se encargan de crear conciencia y hacer recomendaciones oportunas a los jóvenes y adultos para que lleven una vida más saludable, mediante buenos hábitos alimenticios, la práctica de alguna actividad física por lo menos 30 minutos al día y dejar de lado el consumo de tabaco, entre otras sugerencias médicas.

PIENSALO DOS VECES ANTES DE COMER PALOMITAS

Redacción: Vicente Ramos

Para la gran mayoría es una delicia saborear un buen tanto de palomitas de maíz mientras disfrutan de su película favorita, ya sea en casa o en la sala cinematográfica. Sin embargo, como resultado de una investigación realizada en laboratorio por estudiantes de la Agencia Informativa de la Universidad de Monterrey, se sabe que esta práctica puede convertirse en un alto riesgo para la salud y arruina ese casi infaltable gusto ya tradicional de la botana favorita del público cinematográfico. Veamos más detalles de esta aportación académica.

Se sabe por esta investigación que comer un bote grande de 225g de palomitas, equivale a ingerir 30 veces más sal de la cantidad recomendada por los nutriólogos. Es decir, que de los 4g de sal que una persona necesita al día, los 225g de palomitas contienen 125g de sal, equivalentes a poco más de la ración mensual recomendable para el organismo humano.

En otras palabras, al disfrutar de una tanda estándar de palomitas que se venden en las salas de cine, estaríamos consumiendo la ración mensual. Es obvio mencionar que esta sobre dosis puede acarrear a largo plazo enfermedades renales y alto colesterol que desata presión alta y retención de líquidos.

A estas conclusiones llegó el grupo de estudiantes de Monterrey, encabezados por la Especialista en Medicina Estética y Nutricional, Cecilia Gutiérrez Vega, utilizando muestras recolectadas en algunas salas de cadenas cinematográficas de diversos sectores de aquélla ciudad del norte de México.

La especialista indicó que además del exceso de sal, las palomitas son preparadas con aceite palmítico, que es de mala calidad y es utilizado por ser más barato, pero menos saludable que los que deberían utilizarse, como el aceite de oliva o de girasol. Lo más peligroso de este aceite es que

al sobrecalentarse se
grasa transgénica,
adhiere a las arteri
más pequeñas del
cuerpo humano,
provocando mala
circulación,
celulitis, várices,
alto colesterol y
en casos extremos,
hasta infartos.

Así que después
de todas estas
linduras que
provoca la ingesta
de palomitas,
pensemos
dos veces en
consumirlas,
además de que
pagamos un alto
precio por ellas. M
vayamos al cine n
más a ver la película,
no?.

AS

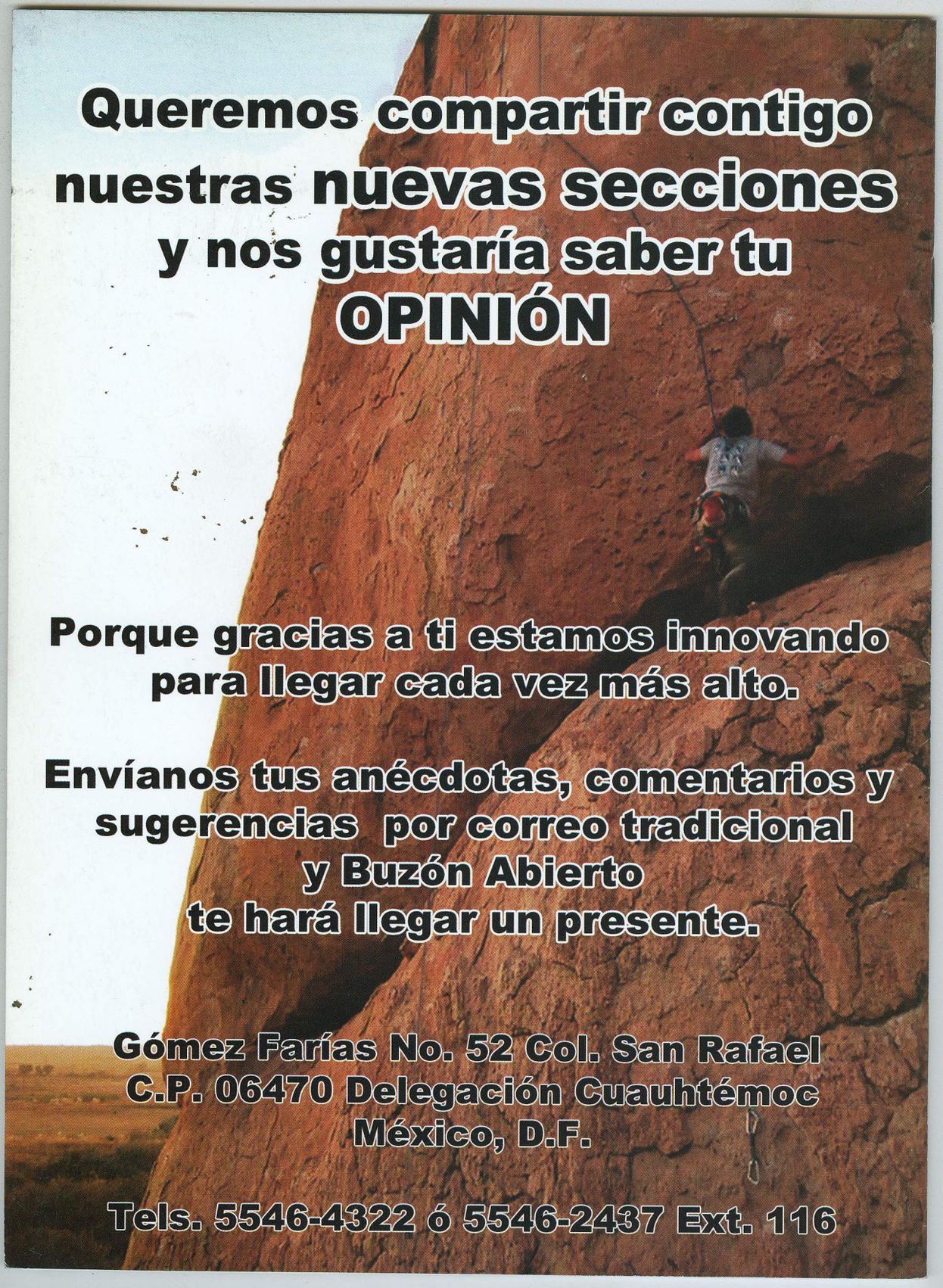
tar de una
as que se
estaríamos
mensual.
esta sobre
rgo plazo
colesterol
tención de

grupo de
abezados
a Estética
rez Vega,
olectadas
cadenas
sectores
México.

además
itas son
ico, que
ado por
aludable
e, como
asol. Lo
es que

al sobrecalentarse se convierte en grasa transgénica, que se adhiere a las arterias más pequeñas del cuerpo humano, provocando mala circulación, celulitis, várices, alto colesterol y en casos extremos, hasta infartos.

Así que después de todas estas linduras que provoca la ingesta de palomitas, pensemos dos veces en consumirlas, además de que pagamos un alto precio por ellas. Mejor vayamos al cine nada más a ver la película, ¿o no?.


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