

No.35 ■ Septiembre 2011

EJEMPLAR GRATUITO ■ Año 3



buzón

ABIERTO



Septiembre

9-11

Sumario⁺

<u>Editorial</u>	3	Estemos alertas contra la inseguridad.
<u>Con destino a...</u>	5	Xalapa el orgullo de Veracruz.
<u>Sello Humano</u>	8	"Yo soy correo tradicional": Paco Ignacio Taibo II.
<u>Joyas Filatélicas</u>	10	Los empleados postales propulsores de correos de México.
<u>Rumbo Postal</u>	12	Secretaría de Asuntos Jurídicos. <ul style="list-style-type: none">• El "Veneno" Ramos, un ejemplo de disciplina en su oficina postal y en el ring.• Nuevo torneo de liga de Correos de México• Origen y arte de la pirotecnia.• ¿Qué derribó las Torres Gemelas?.
<u>Familia Postal</u>	16	
<u>Valor de Palabra</u>	20	
<u>Por tu Salud</u>	24	La diabetes y los trabajadores.
<u>Sabías que...?</u>	26	Los sonidos de México, bajo resguardo de la Fonoteca Nacional.



Para nadie es ajeno a los problemas sociales que más están afectando a la delincuencia como resultado de la inseguridad.

Este fenómeno, por su impacto, está afectando notoriamente la integridad física de los ciudadanos que en su mayoría tienen que usar el transporte público en centros de trabajo y a su vez, que se ha convertido en un riesgo para su seguridad. Las agresiones, son los principales problemas que estamos expuestas

La seguridad pública, es una responsabilidad por el Estado para proteger a los ciudadanos por igual y en un verdadero estado de derecho, la impotencia que éste ha tenido por el incremento de delincuencia organizado que han cambiado el modo de vida. La Secretaría de Seguridad Pública tanto estatal y federal nacional no han estado tomando las dimensiones necesarias para combatir a la delincuencia. El resultado es el asalto a mano armada en los transportes públicos, expres, las extorsiones y la constante diaria a la que están sometidos los ciudadanos en todo

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.

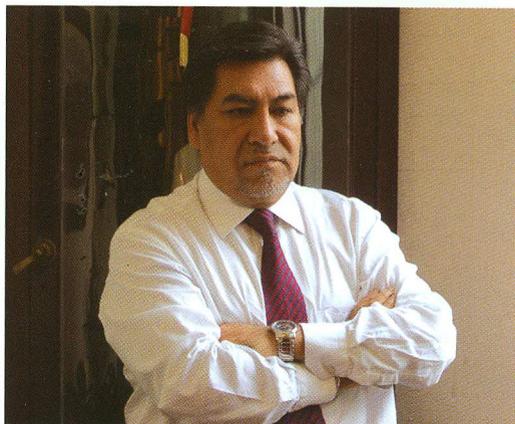
Buzón Abierto

Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares



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

buzón ABIERTO



ESTEMOS ALERTAS CONTRA LA INSEGURIDAD

Para nadie es ajeno que uno de los problemas sociales en México, que más están afectando a la ciudadanía es la delincuencia como resultado inmediato de la inseguridad.

Este fenómeno, por desgracia, ya está afectando notoriamente el patrimonio y la integridad física de todas las personas, que en su mayoría tienen que trasladarse en transporte público o particular de sus centros de trabajo y a sus hogares, trayecto que se ha convertido en foco de riesgo para su seguridad. Los asaltos, robos, agresiones, son los principales flagelos a los que estamos expuestos.

La seguridad pública, debe ser provista por el Estado para proteger a todos los ciudadanos por igual y garantizar así un verdadero estado de derecho, vemos con impotencia que éste ha sido rebasado por el incremento de delincuentes y del crimen organizado que han hecho del robo su modo de vida. La Secretaría de Seguridad Pública tanto estatal y municipal a nivel nacional no han estado a la altura de las dimensiones necesarias para hacer frente a la delincuencia. El robo a transeúnte, el asalto a mano armada, los atracos a transportes públicos, los secuestros exprés, las extorsiones a particulares, son la constante diaria a la que nos exponemos los ciudadanos en todo el país.

Ante este dramático panorama y la debilidad de las fuerzas del orden para mitigar los riesgos de la inseguridad de la que somos víctimas, hago un llamado de alerta para que nosotros mismos nos prevengamos para no ser víctimas de la delincuencia. Para ello, debemos incluir en nuestros hábitos medidas precautorias que nos ayuden a elevar el nivel de seguridad y una protección personal, así como de nuestras familias.

Es por ello que hacemos un llamado a cuidarnos, entre compañeros, y en lo posible tratar de evitar situaciones de riesgo, por lo que les sugerimos salir siempre acompañados de los centros de trabajo; no usar joyas ostentosas; no portar tarjetas de crédito o de débito y únicamente traer el dinero necesario; no caminar por calles oscuras o solitarias; acudir acompañados a los cajeros automáticos y tratar de no hacerlo por la noche; variar la ruta para llegar al trabajo; no tener datos personales ni de la familia en los teléfonos celulares, y en caso de ser víctima de robo o asalto, no oponerse.

Por el bien propio y de nuestra familia, estemos siempre alertas.



XALAPA

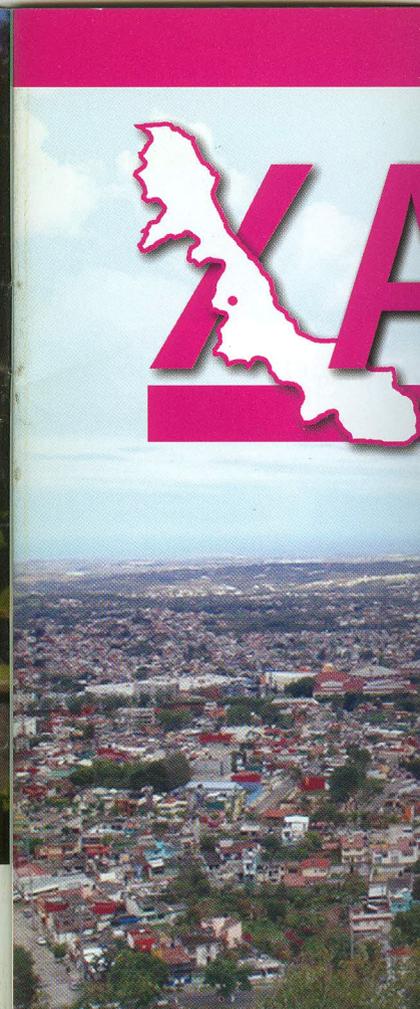
COMITÉ DE LA SECCIÓN REGIONAL

Izquierda a Derecha

Nicolás Hipólito Serrano.- Srio. de Educación, Prensa y Difusión Cultural; **Gustavo Alarcón Castillo.**- Srio. de Relaciones Políticas, Actas y Acuerdos; **Gilberto Marín Osorio.**- Srio. de Seguridad Social, Pensiones y Jubilaciones; **Jorge Jiménez Martínez.**- Comisión Local de la Caja de Ahorro y Préstamos Personales; **José Antonio Díaz Merino.**- Srio. de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres; **Marco Antonio Hernández Tapia.**- Srio. de Organización y Estadística; **Cesar Pacheco Guevara.**- Srio. de Administración y

Finanzas; **Mariano Montiel Martínez.**- Srio. General Regional; **Hayde Huerta Vásquez.**- Srio. de Prensa y Difusión Sindical; **José Luis Alarcón Luna.**- Srio. de Trabajo, Conflictos, Control de Personal y Escalafón; **Salvador Gutiérrez Bello.**- Srio. de Servicios Médicos y Seguridad Social; **Héctor Antonio Lara Sánchez.**- Srio. de Vivienda, Préstamos Hipotecarios y de Corto Plazo; **Ernesto García Aparicio.**- Presidente del Consejo Local de Vigilancia; **Juan Luis Jiménez Dominguez.**- Vocal del Consejo Local de Vigilancia; **Isaac Nava Mendoza.**- Vocal del Consejo Local de Vigilancia.

buzón ABIERTO



Cuando los efectos climáticos no se dan de manera tan masiva en el país, llegar a Xalapa era un hábitat de nubosidad, del resto de las ciudades las nubes, casi a ras de suelo, un gran secreto los lugares de Xalapa, dando la impresión de un trozo de cielo había caído a la gran ciudad de tradición y conocimiento.

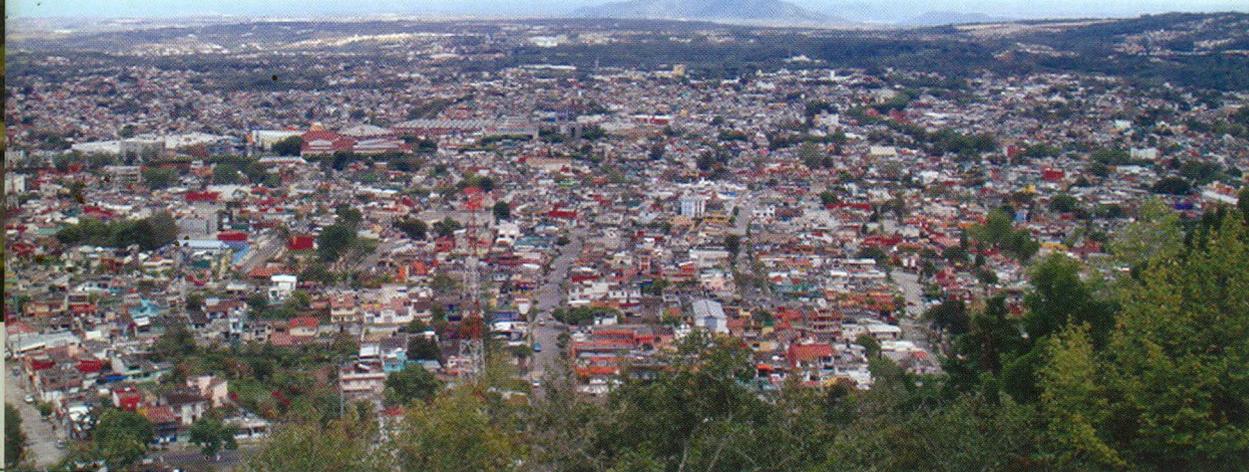
Xalapa es conocida como la "Ciudad Veracruzana", porque a principios del XIX surgieron ahí varias instituciones educativas, como la Normal de México. Pero también se conoce como la Ciudad bautizada así por Alexander de Gusmão.

buzón ABIERTO

Con destino a...

XALAPA

EL ORGULLO DE VERACRUZ



artínez.- Srio.
ta Vásquez.-
ical; José Luis
o, Conflictos,
fón; Salvador
icios Médicos
Antonio Lara
a, Préstamos
azo; Ernesto
del Consejo
Luis Jiménez
eje Local de
doza.- Vocal
ia.

buzón ABIERTO

Cuando los efectos del cambio climático no se dejaban aún sentir de manera tan manifiesta en nuestro país, llegar a Xalapa era entrar a un singular hábitat de nubosidad, que la distinguían del resto de las ciudades veracruzanas. Las nubes, casi a ras de suelo, envolvían como un gran secreto los lugares más recónditos de Xalapa, dando la impresión de que un trozo de cielo había caído para arropar a la gran ciudad de tradición cultural y conocimiento.

Xalapa es conocida como la "Atenas Veracruzana", porque a finales del siglo XIX surgieron ahí varias instituciones educativas, como la primera Escuela Normal de México. Pero también se le conoce como la Ciudad de las Flores, bautizada así por Alexander Von Humboldt,

cuando incursionó en este territorio en 1804. Sin embargo la versión, casi oficial, es que Xalapa significa "agua en el arenal". El término es tolteca y proviene de "Xalla-a-pan".

Pero como sea, en la actualidad Xalapa, como capital del Estado de Veracruz, es un destino turístico muy concurrido por visitantes del centro del país, por su cercanía con el Distrito Federal, Puebla y Tlaxcala, entre otras entidades. Por su parte, Xalapa corresponde a quienes la visitan con grandes muestras de su esplendor natural y cultural.

Su territorio está bañado por arroyos, manantiales, ríos y diversos lagos naturales y artificiales. El verdor de sus montes aledaños encierra a especies animales y

buzón ABIERTO

vegetales de gran variedad, entre los que destacan armadillos, conejos, serpientes, venados y el gato montes. Hay que mencionar en especial que sus bosques son un refugio para coloridas aves, muchas de ellas en peligro de extinción, como las chachalacas, pájaros carpinteros, loro de cabeza roja o amarilla, águilas y gavilanes, entre otras.

Los lugares de interés turístico se concentran en el centro histórico de Xalapa. Ahí el visitante puede apreciar el Palacio de Gobierno, con su fachada neoclásica; el Palacio Municipal; el Parque Benito Juárez, que se levantó sobre las ruinas del Convento de San Francisco y que integra el Ágora de la ciudad, que es un espacio cultural y cuenta con sala de cine, cafés, galerías y un espléndido mirador.

También resaltan por su belleza arquitectónica la Catedral de la Inmaculada Concepción, la Iglesia del Calvario y el Callejón del Diamante, que es una estrecha calle con restaurantes, cafeterías y tiendas de artesanía. Asimismo, el Parque Ecológico Macuiltépetl es un punto muy concurrido por las familias los fines de semana, porque ahí se encuentra el Museo de la Fauna de Veracruz, donde se aprecia la riqueza del hábitat veracruzano.

Desde luego que la gastronomía es también uno de los mayores atractivos de la capital veracruzana. En este renglón, destacan sus chiles jalapeños rellenos, el chileatole de pollo, el caldo de hongos, los tamales de flor de izote (que en otras regiones de México se conoce como flor de yuca o de palma) y un gran surtido de dulces cubiertos.

Considerándose una Atenas, porque sus mejores hijos han sido escritores, como Sergio Galindo, José María Roa Bárcenas, Manuel Maples Arce; así como educadores, como Enrique C. Rébsamen. Es decir, Xalapa es el orgullo de Veracruz. Buen viaje.

Redacción: Vicente Ramos



Armadillo



Chachalaca



Cascada de Texolo



Paseo de los lagos



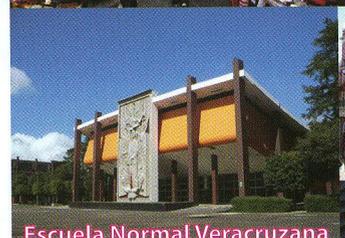
El Deacabezadero



Callejón del Diamante



Callejón de Rojas



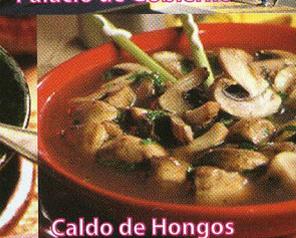
Escuela Normal Veracruzana



Palacio de Gobierno



Chileatole



Caldo de Hongos



Chiles Jalapeños Rellenos

CARTA A MI ABUELO

TOLUCA, MEX., 18 DE A...

Recuerdo a mi abuelo:

Hola, me gustaría tanto que mis líneas llegarán

¿Sabes?, ayer por la no estar con mis seres que recordar aquellos cons que jamás habrían cobr falta. Sin embargo fue h de todo aquello que me sirviendo, pero yo sólo ese juego de palabras y haciendo caso omiso de que nunca tuvo un rega una sonrisa que me aler

Así de pronto comenzó tú eres el guionista es día serían mis posturas siempre de enseñanzas me hablaste del final de una caminata por el p preguntaras porqué es nunca me contaste de es continuaras siendo esa y virtudes, pero princip de tu vida.

Recordé con lágrimas l de tu cabello, llamándo importancia de tus con de tus arrugas y tu cab porqué no decirlo, algu pensamiento, quiero de me llena de satisfacción

P.D. Sé que Dios te llevó que siempre te lleve er reunirnos para que me

Hermelinda Estrada Pla

CARTA A MI ABUELO

Nuestra compañera Hermelinda Estrada Plata, quien labora como auxiliar postal en Toluca, Estado de México, nos hizo llegar este pensamiento para compartirlo con todos ustedes.

TOLUCA, MEX., 18 DE AGOSTO 2011

Recuerdo a mi abuelo:

Hola, me gustaría tanto comenzar esta carta saludándote y esperanzada en que mis líneas llegarán hasta donde sea que te encuentres.

¿Sabes?, ayer por la noche antes de dormir y agradecer por un día más de estar con mis seres queridos, tal y como tú me lo enseñaste, comencé a recordar aquellos consejos y enseñanzas que cuando niña tú me mostraste, que jamás habrían cobrado tanta relevancia como ahora que me haces tanta falta. Sin embargo fue hermoso pensarte diciéndome que yo tan sólo era parte de todo aquello que me servía y que yo servía para que ese todo se preservara sirviendo, pero yo sólo era una chiquilla tonta que no encontraba sentido en ese juego de palabras y fiel a mi naturaleza infantil, continuaba explorando haciendo caso omiso de tus palabras; pero jamás conocí persona tan paciente que nunca tuvo un regaño por mi ignorancia, sólo reías de mis tonterías con una sonrisa que me alentaba a pararme si me caía.

Así de pronto comenzó a pasar esa hermosa novela por mi mente de la cual tú eres el guionista escribiendo con tus consejos y vivencias lo que hoy en día serían mis posturas y tendencias, relatando historias increíbles cargadas siempre de enseñanzas o moralejas. Lo que nunca entendía es porque jamás me hablaste del final de esa novela, ya que remplazabas siempre con un juego una caminata por el parque o un caramelo aquella inevitable tragedia. Te preguntarás porqué esa denominación y es que para mí no hay otra porque nunca me contaste de ese viaje sin retorno, en el cual no pude seguirte para que continuaras siendo esa luz que mostró un camino diferente lleno de principios y virtudes, pero principalmente de sabiduría, misma que acumulaste a lo largo de tu vida.

Recordé con lágrimas la risa que me provocaban tus arrugas y la tonalidad de tu cabello, llamándote entre comillas chacatan. Hoy en día comprendo la importancia de tus consejos, las experiencias que se reflejaban en cada una de tus arrugas y tu cabello que cambió de color de tanto pensar, aguantar y, porqué no decirlo, algunas veces de sufrir, de llorar. Y al final de todo este pensamiento, quiero decirte que cuando digo mi abuelo, hablo por los dos y me llena de satisfacción decirte "te quiero".

P.D. Sé que Dios te llevó sin que te pudiera decir adiós, pero eso no me impide que siempre te lleve en mi corazón y que, tarde o temprano, habremos de reunirnos para que me sigas mostrando lo bello que es seguir de tu mano.

Hermelinda Estrada Plata



Chachalaca



Paseo de los lagos



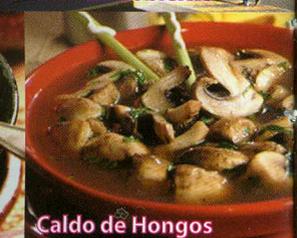
El Deacabezadero



Callejón de Rojas



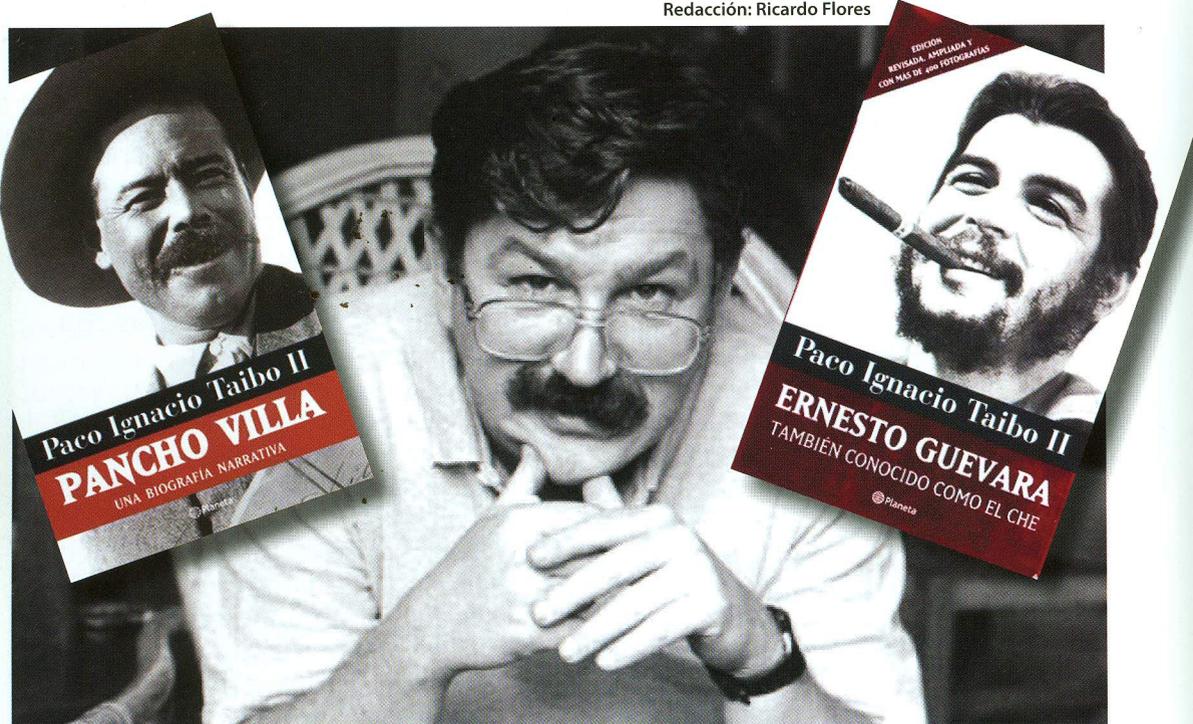
Palacio de Gobierno



Caldo de Hongos

"YO SOY CORREO TRADICIONAL": PACO IGNACIO TAIBO II

Redacción: Ricardo Flores



Hombre de letras, profesor, periodista, luchador social y activista sindical, el escritor Paco Ignacio Taibo II, autor de más de 50 títulos publicados, entre novelas, cuentos, ensayos, cómics y reportajes, quien durante el homenaje que el Instituto Nacional de Bellas Artes le rindió merecidamente a este narrador mexicano dentro del ciclo "Protagonistas de la Literatura Mexicana", nos expresó su sentir por el correo tradicional y el

cartero de su colonia.

- ¿Cuál es tu opinión del correo tradicional?

"¡Me parece maravilloso el correo tradicional es mucho mejor que otras mensajerías!"

- ¿Tú escribes o mandas cartas, eres usuario de Correos de México...?

"No. Pero cuando tengo que enviar documentos o paquetería ocupo el

correo tradicional, no el correo tradicional".

- ¿Has pensado escribir un cuento o novela sobre el correo tradicional?
"Creo que alguna vez escribí una historia de un cartero que no me salió. Me inspiré en la amistad insólita entre el ingeniero cartero de provincia chileno Pablo Neruda y el cartero Skármeta, entonces decidí por ahí, y lo dejé".

- ¿Cómo es tu relación con el correo tradicional en tu colonia?

"Yo adoro a mi cartero. Es un asiduo lector. El día que me obsequio libros, es mi día".

- ¿Cómo se llama?
"No me acuerdo de su nombre, además, es atento".

Paco Ignacio Taibo II, autor de biografías del Che Guevara y Pancho Villa, nos afirma que el correo tradicional es una historia que podemos leer, como si pudiéramos vivir más vida. ¿Qué aburrido sería vivir sin él?

- ¿Cuál es tu opinión del correo tradicional? ¿lee tus libros?

"Que sin mis lectores, a veces se piensa que el correo es un acto de soledad".

-Y en esta corriente del correo tradicional que han surgido a raíz de los correos históricos ¿Crees que es mejor a los caudillos de la Independencia y la Revolución?
"Yo creo que la literatura"

correo tradicional, no otros. Yo soy correo tradicional".

- ¿Has pensado escribir alguna historia, cuento o novela sobre carteros?

"Creo que alguna de mis novelas trae una historia de un cartero; lo que pasa es que no me salió tan bien como "EL CARTERO DE NERUDA" (cuenta la amistad insólita entre un sencillo e ingenuo cartero de provincia y el poeta chileno Pablo Neruda) de Antonio Skármeta, entonces decidí no probarle por ahí, y lo dejé".

- ¿Cómo es tu relación con el cartero de tu colonia?

"Yo adoro a mi cartero. Además es un asiduo lector. El Día del Cartero le obsequio libros, es mi fan literario".

- ¿Cómo se llama?

"No me acuerdo de su nombre. Pero además, es atento".

Paco Ignacio Taibo II, el autor de las biografías del Che Guevara y Francisco Villa, nos afirma que "la vida está ahí para contarla y escribirla; gracias a que podemos leer, contar y escribir, se pueden vivir más vidas. Imagínense, qué aburrido sería vivir una sola vida!"

- ¿Cuál es tu opinión del público que lee tus libros?

"Que sin mis lectores, NO EXISTIRÍA; a veces se piensa que la literatura es un acto de soledad".

- Y en esta corriente de los novelistas que han surgido a raíz de los personajes históricos ¿Crees que podemos conocer mejor a los caudillos y héroes de la Independencia y la Revolución?

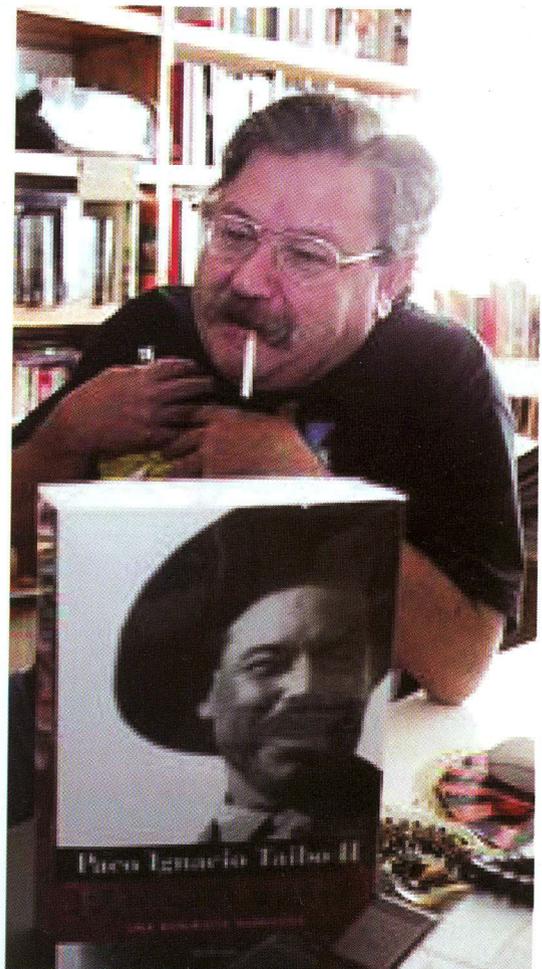
"Yo creo que la literatura ha sido útil para

contar historias que no podías contar, desde sus inicios. Es un espacio útil, sólido que te permite llegar a diferentes cosas, ver otras que no se veían".

- ¿Cuál será tu siguiente proyecto literario?

"Estoy terminando un libro de historia, sobre la batalla del Alamo.

Finalmente, confesó que no le gustan los homenajes, porque "es algo que se les hace a los muertos"; lo que refleja su pasión por la vida y el placer por la escritura. 🍷



O

O II



del correo

el correo
r que otras

cartas, eres
co...?

que enviar
ocupo el

buzón ABIERTO

LOS EMPLEADOS POSTALES PROPULSORES DE CORREOS DE MÉXICO

Redacción: Ricardo Flores



En el marco de la celebración del 25 Aniversario del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" como órgano descentralizado del Gobierno Federal y por ende a la par la conmemoración de la constitución del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, el Secretario General Manuel F. Acevedo González, se pronunció en contra de la competencia desleal que existe hacia el correo.

Ante el titular de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT) Dionisio Pérez-Jácome Friscione, el Director General de Correos de México, Pablo Salvador Reyes Pruneda y trabajadores postales, Acevedo González manifestó que la base trabajadora está comprometida con la modernización de su fuente de empleo; actualizarse y adecuarse a las nuevas prácticas a fin de contribuir a la renovación de los servicios que ofrece Correos de

México así como el equipamiento del Sistema Integral Mexpost.

Uno de los principales asuntos que ocupa la atención del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano es la competencia desigual de las mensajerías alternas y los correos paralelos, además de que la autoridad gubernamental ha dejado a un lado la reforma que merece Correos de México para lograr la excelencia en el servicio.

A su vez el Secretario de Comunicaciones y Transportes, Dionisio Pérez-Jácome Friscione, hizo un reconocimiento a la capacidad y voluntad de los trabajadores del Organismo y su Sindicato, por contribuir a la modernización de los servicios y al mejoramiento de su eficacia y eficiencia.

Un ejemplo de esto, afirmó el titular de la SCT es que "desde 2007 se introdujo

en el Contrato Cole un mecanismo de Alto Desempeño (BAD) perfeccionando en los últimos años. Actualmente los indicadores claramente muestran un cumplimiento de alto nivel, lo que es significativa de la remuneración de los empleados postales

"Gracias a este mecanismo se ha logrado mejorar la entrega de la correspondencia de los usuarios y el equipo".

"Sabemos que falta mucho por hacer y sabemos que estamos trabajando en lo correcto, en relación con el desarrollo de nuestro tiempo. Estamos trabajando juntos, con el Sindicato de Comunicaciones y Transportes del Servicio Postal Mexicano y su Sindicato para hacer de este Organismo una Institución de vanguardia que sirva a los mexicanos".

Por su parte, el Director General del Servicio Postal Mexicano, el Lic. Pablo Salvador Reyes Pruneda, manifestó



en el Contrato Colectivo de Trabajo un mecanismo denominado Bono de Alto Desempeño (BAD), que se ha ido perfeccionando en la práctica durante estos años. Actualmente, el BAD contiene indicadores claramente medibles, de cuyo cumplimiento depende una parte significativa de la remuneración quincenal de los empleados postales”.

“Gracias a este mecanismo, se ha logrado mejorar la entrega oportuna de la correspondencia de los clientes, a lo que ha contribuido también la inversión en equipo”.

“Sabemos que falta mucho por hacer, y sabemos que estamos en el camino correcto, en relación con las exigencias de nuestro tiempo. Estoy convencido de que trabajando juntos, la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, el Servicio Postal Mexicano y su Sindicato, podremos hacer de este Órgano Estratégico la Institución de vanguardia que merecemos los mexicanos”.

Por su parte, el Director General del Servicio Postal Mexicano, el Lic. Pablo Salvador Reyes Pruneda, manifestó que el avance

en el área de telecomunicaciones, internet y correo electrónico, han significado una fuente de competencia que obliga a los correos del mundo a modernizarse y hacerse día con día más eficientes en la prestación de sus servicios al público y Correos de México no es la excepción.

Lo anterior no sería posible sin el consenso del Sindicato Nacional que dialogando abiertamente y exponiendo cada quién sus puntos de vista, en ocasiones opuestos, hemos logrado establecer una relación constructiva, conscientes Sindicato y Administración, de que el objetivo común que deben perseguir y alcanzar es fortalecer al correo.

En la Conmemoración del 25 Aniversario del Servicio Postal Mexicano, realizado en Palacio Postal, el lunes 22 de agosto del presente año, el titular de la SCT Dionisio Pérez-Jácome Friscione, el Director de Correos de México Pablo Salvador Reyes Pruneda y el Líder del Sindicato Manuel F. Acevedo González, llevaron a cabo la cancelación de la estampilla conmemorativa del evento.

Ceremonia de Cancelación de la Estampilla del 25 Aniversario, Servicio Postal Mexicano 22 de Agosto de 2011



SECRETARÍA DE ASUNTOS JURÍDICOS



De Izq. a Der. Lic. Valentín Herrera Pérez, Titular; Nancy Ibarra López, Apoyo Administrativo; Gabriela Guadalupe Pacheco Sánchez, Personal Administrativo.

Las principales funciones que se realizan en la Secretaría de Asuntos Jurídicos son: dar apoyo a los trabajadores en relación a las actas administrativas que se levantan por parte del Organismo, que en su mayoría son resultado del incumplimiento de las autoridades porque no proporcionan a los trabajadores los insumos necesarios para el desarrollo de sus labores cotidianas, ya que con los que cuentan son obsoletos o están inservibles, ocasionando con esto la causal de levantamiento de actas. Un claro ejemplo de ello es lo que está sucediendo en el Centro de Despachos Aéreos Benito Juárez en la Ciudad de México, donde no

se cuenta con sacas, sellos, formas SPM, equipos de cómputo, escáner, etc.

Por tal motivo no se debe sancionar a los trabajadores por situaciones que son responsabilidad de los jefes de los centros de trabajo, que al no cumplir con su obligación de proporcionar las herramientas necesarias para subsanar dichas carencias. Siendo estas las principales causales de las actas administrativas más frecuentes, que se sancionan con suspensión de 1 a 8 días sin goce de sueldo, en caso de que sean recurrentes o si la falta es muy grave, se les rescinde la relación laboral. Por lo que el

Sindicato Nacional al haberse votado por la mayoría de estas actas administrativas por ser improcedentes.

Por lo regular el Organismo de Asuntos Jurídicos interviene cuando se apegan a lo que no es el Contrato Colectivo de Trabajo ni la ley, por lo tanto, la Secretaría de Asuntos Jurídicos interviene cuando hay irregularidad, realiza la denuncia ante la autoridad que va a ser la que tiene el poder para dar elementos a fin de evitar que sea sancionado. En caso de que un trabajador sea sancionado conforme a la ley, se le orienta para evitar que se repita alguna falta y se apeguen

Por otro lado, la Secretaría de Asuntos Jurídicos se encarga de atender a los trabajadores en asuntos relacionados con la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje por rescisiones laborales. Cuando los trabajadores tienen aproximadamente 15 años de servicio y demandas por rescisión de contrato injustificadas, se cuenta con un despacho externo del Sindicato Nacional que se apoya a los trabajadores. La Secretaría de Asuntos Jurídicos se encarga de que a los trabajadores que se jubilan, reciban las prestaciones que establece la ley.

Todas las oficinas operativas, deben contar con el Contrato Colectivo de Trabajo de todos los trabajadores que conocerlo es derecho de todos, para evitar irregularidades, además del Servicio Postal Mexicano a cada uno de los trabajadores del Contrato Colectivo de Trabajo.

Sindicato Nacional al hacer su intervención la mayoría de estas actas son revocadas por ser improcedentes.

Por lo regular el Organismo formúla actas administrativas siendo la mayor parte de ellas de manera indebida, ya que no se apegan a lo que marca el Contrato Colectivo de Trabajo ni a lo que marca la ley, por lo tanto, la Secretaría de Asuntos Jurídicos interviene cuando ve alguna irregularidad, realiza la intervención con la autoridad que va a sancionar, para así poder dar elementos a favor del trabajador y evitar que sea sancionado indebidamente. En caso de que un trabajador resulte sancionado, conforme a la normatividad, se le orienta para evitar que reincida en alguna falta y se apegue a los lineamientos.

Por otro lado, la Secretaría de Asuntos Jurídicos se encarga de apoyar a los trabajadores en asuntos de demandas ante la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje, por rescisiones laborales, actualmente se tienen aproximadamente 2086 demandas por rescision laboral y despidos injustificados, se cuenta con el apoyo de un despacho externo contratado por el Sindicato Nacional con la finalidad de que se apoye a los trabajadores. También se encarga de que a los trabajadores que se jubilan, reciban las prestaciones que establece la ley.

Todas las oficinas postales y centros operativos, deben contar con un ejemplar del Contrato Colectivo de Trabajo al que todos los trabajadores tengan acceso ya que conocerlo es derecho y responsabilidad de todos, para evitar incurrir en irregularidades, además es la obligación del Servicio Postal Mexicano proporcionar a cada uno de los trabajadores un Contrato Colectivo de Trabajo.

En caso de que no conozcan el Contrato Colectivo de Trabajo, los invitamos a acercarse a sus administradores, delegados o al Sindicato de su entidad, en donde les orientaran para saber más sobre sus derechos y obligaciones.



DS



Administrativo; Gabriela

, formas SPM,
er, etc.

se sancionar a
ones que son
de los centros
mplir con su
herramientas
as carencias.
causales de las
cuentas, que
de 1 a 8 días
de que sean
grave, se les
Por lo que el

buzón ABIERTO

buzón ABIERTO

Redacción: Juma

EL "VENENO" RAMOS, UN EJEMPLO DE DISCIPLINA EN SU OFICINA POSTAL Y EN EL RING

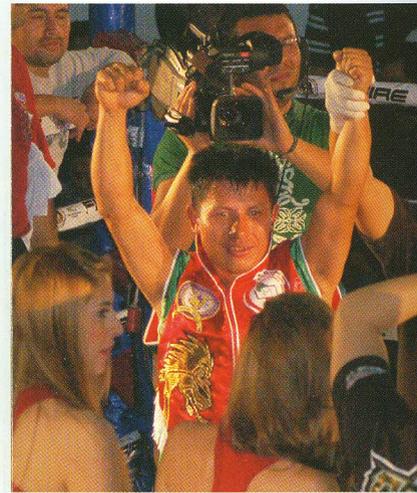


El Sindicato Nacional apoyó a Juan el "Veneno" Ramos, peleador profesional y campeón nacional e intercontinental de Full Contact acreditado por la WKC y WBC Muay Thai, promovido por Oscar Fisher, Presidente Mundial de peleas de contacto completo, nuestro compañero cartero y campeón en este deporte es un ejemplo de disciplina y perseverancia en su oficina postal y en el ring.

Acudió a la Sede Nacional en compañía de su entrenador y sus padres Ricardo Ramos Galicia ex trabajador de correos, con 34 años de servicio en la admon. 17 en el D.F. y su señora madre Isabel Montaña Barreto, para recibir de manos del líder del gremio un apoyo simbólico que redundó indudablemente en la continuidad y preparación de su entrenamiento, ya que el equipo con el que contaba para entrenar, no estaba en las condiciones óptimas para su acondicionamiento físico, desde luego con la ayuda de sus profesores, Felipe López Sánchez, con grado cinta negra 5º Dan y Edwin Espitia, entrenador de

Box, representando la escuela de Karate Do FLS Martial Arts, se preparó para el choque contra Alfredo el "Metralleta" Cruces, un duelo de talla internacional.

La pelea fue anunciada en el periódico "El Sol de México" y en el "Uno más Uno" causando una gran expectativa, ya que 4 años atrás Alfredo el "Metralleta" Cruces experimentado peleador venció por decisión dividida al "Veneno" Ramos y en esta ocasión, era el turno de la revancha o de confirmar su superioridad, pero como lo esperábamos fue un duelo en el que la técnica se hizo presente, brindando una pelea de excelente nivel, en la que desde el inicio el "Veneno" Ramos hizo gala de su particular estilo dominando y haciendo una lucha inteligente, dejando sentir todo su veneno en cada golpe, desde luego se dejaron escuchar las porras de apoyo que llenaban el lugar, ya que nuestro compañero cuenta con una gran cantidad de público que lo sigue y conoce por sus triunfos y finas peleas.



Llegaba el final de lo momento de conocer los jueces, daban 30 a 29 a 29 por decisión el vencedor Juan el "Veneno" Ramos quien dio una cátedra de Full Contact en su día con la victoria sin duda que recibió para sus entrenamientos, sin duda muchas victorias, calidad de su técnica lo caracterizan es



la de Karate
paró para el
"Metralleta"
Internacional.

el periódico
"Uno más
expectativa,
Alfredo el
perimentado
ión dividida
sta ocasión,
ncha o de
pero como
lo en el que
, brindando
el, en la que
Ramos hizo
dominando y
nte, dejando
cada golpe,
escuchar las
oan el lugar
cuenta con
blico que lo
unfos y finas

Llegaba el final de la pelea y era el momento de conocer la decisión de los jueces, daban 30 a 27; 30 a 27 y 29 a 29 por decisión dividida siendo el vencedor Juan el "Veneno" Ramos, quien dio una cátedra de lo que es el Full Contact en su división, se alzaba con la victoria sin defraudar el apoyo que recibió para sus implementos de entrenamiento, sin duda le esperan muchas victorias, puesto que la calidad de su técnica y golpeo que lo caracterizan es garantía de un

buzón ABIERTO

futuro prometedor. Por supuesto los medios de comunicación no esperaron para hacer pública su victoria en los periódicos antes mencionados de la Ciudad de México.

El "Veneno" Ramos muestra de orgullo del Servicio Postal Mexicano "Correos de México". 

Redacción: J.C.

buzón ABIERTO

NUEVO TORNEO DE LIGA DE CORREOS DE MÉXICO



Como se anunció el torneo pasado y a petición del Sindicato Nacional y como siempre innovando para un mejor desempeño de los trabajadores, en esta ocasión se logró realizar en conjunto con el Organismo, el primer "Torneo de Liga 2011" con la participación de los trabajadores del Distrito Federal, Zona Conurbada Oriente y Zona Conurbada Poniente, en las disciplinas de futbol soccer, futbol rápido, basquetbol varonil y volibol femenil.

Este nuevo torneo se desarrolló de la siguiente manera: en las disciplinas de futbol soccer y futbol rápido, se disputaron encuentros de eliminación directa para llegar a 16 equipos y así conformar la liga en la que se jugaron un promedio de 15 a 17 partidos por equipo.

16

La premiación del primer torneo de liga de futbol soccer y futbol rápido, se llevó a cabo el 27 de agosto del presente en un desayuno, en donde estuvieron presentes el Secretario General Nacional Manuel F. Acevedo González, el Director Corporativo de Recursos Humanos el Lic. Jaime Isidro Cruz Palma, los Secretarios Generales de las Secciones del Distrito Federal, Zona Conurbada Oriente y Zona Conurbada Poniente, contando también con la asistencia de los equipos campeones **Combinado Holanda** y **Combinado Junior**, ambos del D.F., donde se entregaron los trofeos a los equipos ganadores de las dos disciplinas, al goleador y al portero con menos anotaciones recibidas entregando además un pants a los integrantes de

buzón ABIERTO

los equipos campeones

Los compañeros que participaron en el torneo, agradecieron la oportunidad de jugar más, ya que les permitió tener una mejor calidad de vida que definitivamente les ayudará a desarrollar mejor sus labores.

Mencionaron también que valoran la representación Sindical y que encuentran trabajando en los torneos a nivel nacional que les permitan tener regularidad



buzón ABIERTO

GA
CO



eo de liga
o, se llevó
presente
estuvieron
General
González,
Recursos
dro Cruz
erales de
ral, Zona
onurbada
n con la
ampeones
ombinado
donde se
s equipos
disciplinas,
on menos
ntregando
rantes de

zón ABIERTO

los equipos campeones.

Los compañeros que participaron en el torneo, agradecieron la oportunidad de jugar más, ya que así comienzan a tener una mejor condición física que definitivamente les ayuda para desarrollar mejor sus actividades laborales.

Mencionaron también que la representación Sindical Nacional se encuentra trabajando para realizar torneos a nivel nacional con equipos que tengan regularidad en ligas

con buen nivel y darle una mayor proyección al deporte, como siempre en miras del beneficio y desarrollo de sus agremiados.

En cuanto al torneo de fútbol ISSSTE 2011 les comentamos que orgullosamente nuestro equipo postal nuevamente figuró en el tercer lugar poniendo en alto el nombre de nuestro Sindicato. 

*A los equipos ganadores
¡felicidades!!*

Redacción: J.C.





ORIGEN Y ARTE DE LA PIROTECNIA

Septiembre, es un mes lleno de colorido y festejo para nuestra nación, es cuando la pirotecnia revive como la forma más tradicional y popular de celebrar. Arte de fuego, riesgo y creatividad de luces que adornan las fiestas patrias y religiosas de México.

Conozcamos un poco de su historia y arte.

El significado de "pirotecnia" tiene su raíz en las palabras griegas piro (fuego) y techne (arte o técnica), que significa "el arte que trata de todo género de invenciones de fuego", son conocidos como "fuegos artificiales" o "juegos pirotécnicos".

El origen de la pirotecnia se remonta a más de 2000 años, en la antigua China y se le relaciona con la invención de la pólvora. Los fuegos artificiales se usaban también, como

en estos días, para animar las fiestas y existe la creencia de que su tronido ahuyenta a los espíritus malignos de una comunidad.

En la actualidad, la pirotecnia también es usada en interiores, gracias a la tecnología llamada pirotecnia fría o efectos especiales, en donde sólo con un disparo electrónico provoca chispas y una baja consistencia de humo, lo que permite su uso para realzar espectáculos en salones, teatros, estadios, etcétera.

En nuestros días existe una amplia gama de creaciones clasificadas en dos grupos: Fuegos Artificiales, es decir, espectáculo aéreo, que contempla castillos, canastillas, bombas, cometas, coheteros bomba, abanicos de luz y trueno, cascadas, lluvia de brillantes, bombas lentejuela, bombas araña y crisantemos. Juegos Pirotécnicos, abarca la juguetería y en ella se encuentran la luz de bengala, buscapié,



mosaico de luna, esfera de humo, pulgas locas, bomba paloma, abejas, castillo de tamalito, trompo, cerillo de luz, entre muchos otros.

Las poblaciones mexicanas son famosas por su tradición. Tultepec, Zumpango y San Mateo en el Estado de México cada año el ayuntamiento conocido como la Asociación de la Pirotecnia, organiza la feria de la Pirotecnia, con el fin de comercializar y atraer turismo a la región. Además aprovechan para realizar un concurso "Castillos de Torre", que se realiza a una altura de hasta 25 metros. Se califican la creatividad, imaginación, movimiento, entre otros aspectos, como pirotecnia musical, donde se sincroniza la música con los fuegos. Pero uno de los eventos



s fiestas
tronido
gnos de

también
as a la
fría o
ólo con
chispas
o, lo que
ctáculos
cétera.

amplia
s en dos
s decir,
ntempla
cometas,
de luz y
brillantes,
araña
écnicos,
ella se
uscapié,

on ABIERTO



mosaico de luna, esfera de luz, bola de humo, pulgas locas, balón hormiguero, paloma, abejas, cohete blanco, tamalito, trompo, cerillo, silbatina, vara de luz, entre muchos otros.

Las poblaciones mexicanas que tienen fama por su tradición pirotécnica son Tultepec, Zumpango y Tlalchichipán, en el Estado de México. Cada año el ayuntamiento de Tultepec conocido como la capital de la pirotecnia, organiza la Feria Nacional de la Pirotecnia, con el objetivo de comercializar y atraer turismo a esta región. Además aprovechan la ocasión para realizar un concurso nacional de "Castillos de Torre", que alcanzan una altura de hasta 25 metros. Los jueces califican la creatividad, colorido, imaginación, movimiento y duración entre otros aspectos, además de los piro musicales, donde se trata de sincronizar la música con la pirotecnia. Pero uno de los eventos más típicos de

buzón ABIERTO

Valor de Palabra

la feria es el recorrido y quema de los coloridos toritos, hechos de carrizo y cartón que recorren la plaza principal del Municipio en honor a San Juan de Dios (patrón de los pirotécnicos).

Actualmente, existe el Instituto Mexiquense de la Pirotecnia, que es el encargado de vigilar las medidas de seguridad, fabricación, exhibición, almacenamiento, usos, ventas, innovación tecnológica, así como apoyar a los artesanos para obtener concesiones y permisos ante las autoridades. 

Redacción: Juma





¿QUÉ DERRIBÓ LAS TORRES GEMELAS?

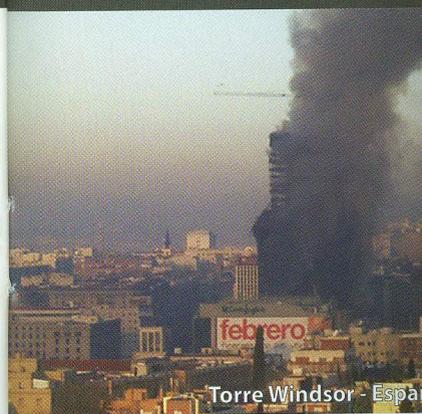
Redacción: Mawy

A 10 años de los atentados a las Torres Gemelas, hay que reconocer que son muchas las interrogantes que siguen sin respuesta. Según versiones oficiales, Osama Bin Laden, líder del grupo extremista y terrorista Al-Qaeda, se adjudicó el terrible acontecimiento del 11 de septiembre, habiendo ordenado el secuestro de 4 aviones, dos de ellos impactaron en las Torres Gemelas, otro en el Pentágono y uno más que no llegó a su destino cayendo en Shanksville, Pennsylvania. Aquí les presentamos versiones de personas que estuvieron en el lugar de los hechos y de expertos que hablan del tema, mostrándonos la otra cara de lo ocurrido. Pero comencemos por hablar de cómo y para qué fueron construidas:

Tomando como experiencia y previendo lo sucedido en el año de 1945, donde un avión bombardero chocó contra el Empire State, un rascacielos en Nueva York; Las Torres Gemelas fueron construidas con 47 columnas de acero interconectadas de una forma similar a una red anti mosquitos diseñada para soportar ráfagas de viento de hasta 200 Km por hora, hasta el impacto de un avión Boeing 707 a su máxima capacidad, que aunque chocara en cualquier parte, la estructura estaba diseñada para resistir el impacto y permanecer de pie y probablemente podía soportar hasta dos impactos, lo que hace, que los expertos no se puedan explicar cómo es que se colapsaron ambas torres en tan poco tiempo.

Si comparamos el incendio que sufrió "La Torre Windsor" en España el cual duró 20 horas, podemos observar que al final la estructura quedó en pie, por lo cual

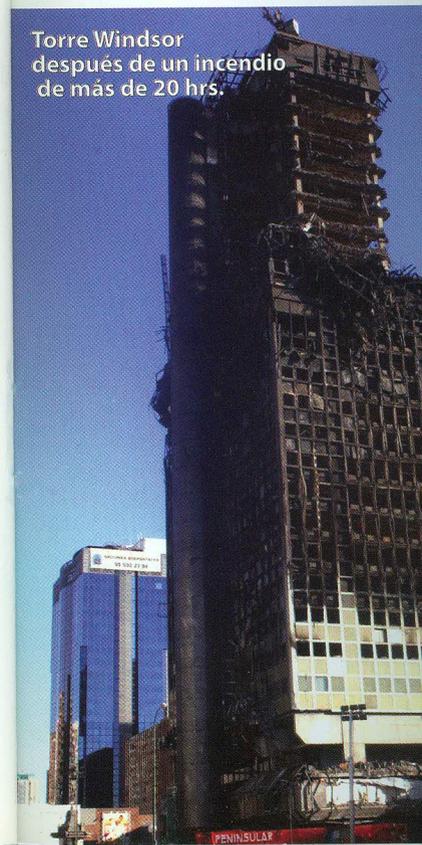
buzón ABIERTO



Torre Windsor - España

lo sucedido en las Torres Gemelas, la controversia de cómo el incendio del cual lo que quedo fue solo humo y no fuego, fue caído en 47 columnas de la estructura, esto es ilógico, ya que en 1975, hubo un incendio en la Torre Norte del Windsor sin que esto representara el colapso a pesar de que era de piso en piso y cuando

Torre Windsor después de un incendio de más de 20 hrs.



LAS ELAS?

Redacción: Mawy

las Torres
conocer que
gigantes que
versiones
líder del
Al-Qaeda,
imiento del
ordenado
os de ellos
melas, otro
ue no llegó
Shanksville,
resentamos
tuvieron en
xpertos que
nos la otra
omencemos
que fueron

previendo
donde un
a el Empire
a York; Las
ruidas con
conectadas
a red anti
rtar ráfagas
por hora,
Boeing 707
ue aunque
a estructura
l impacto y
mente podía
o que hace,
an explicar
mbas torres

se sufrió "La
cual duró
que al final
por lo cual

zón ABIERTO



Torre Windsor - España

lo sucedido en las Torres Gemelas causa controversia de como con un supuesto incendio del cual lo que emanaba era humo y no fuego, fue capaz de derretir las 47 columnas de la estructura de acero, esto es ilógico, ya que hace 26 años en 1975, hubo un incendio que duró 3 horas en la Torre Norte del World Trade Center sin que esto representara el riesgo de un colapso a pesar de que el fuego se extendió de piso en piso y cuando se analizaron los



World Trade Center (Torres Gemelas) - EEUU

videos de este suceso, se pudieron apreciar perfectamente varias detonaciones al momento que se desplomaban las torres, iguales a las utilizadas en las demoliciones controladas.

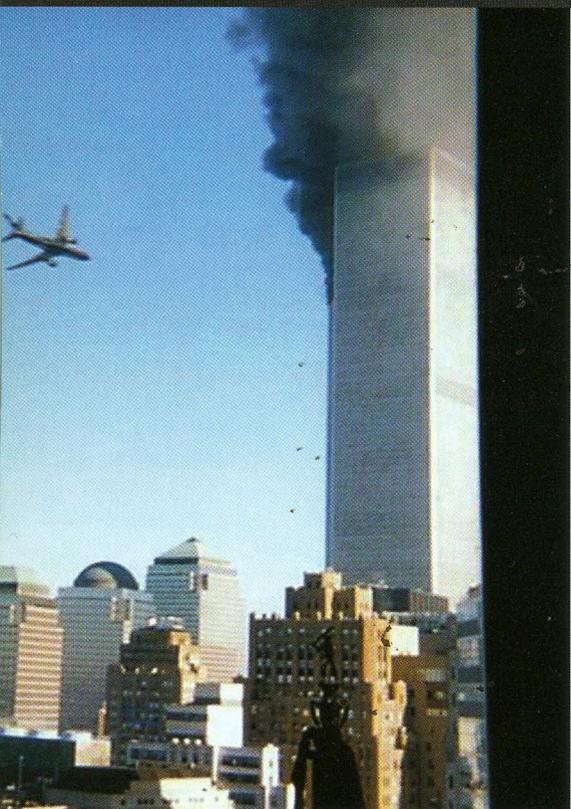
Argumentan los expertos, que el impacto del avión no fue más fuerte que las ráfagas de viento que azotaban constantemente a las torres y que lo único que podía derrumbarlas eran los explosivos.



Torre Windsor después de un incendio de más de 20 hrs.



Colapso de las torres supuestamente causado por un incendio menor a 2 hrs.



Torre 7 del World Trade Center ubicada aproximadamente a 106 m. de la Torre Norte del WTC



Presumen que las torres fueron derribadas y que fue planeado cuidadosamente, ya que arquitectos e ingenieros de Norteamérica, Chile, Italia, Japón y Noruega por mencionar algunos, explican que el impacto de los aviones y el fuego que generó el combustible, no debía haber causado un daño mayor a la estructura de estas edificaciones, ya que como lo mencionamos anteriormente, fueron diseñadas para soportar el impacto de un avión sin derrumbarse, lo que lleva a pensar que la única explicación del desplome de las torres en menos de dos horas, pudo haber sido causada por explosivos colocados estratégicamente. Personas que se encontraban dentro en el momento del impacto dicen haber escuchado detonaciones provenientes de las paredes y del sótano, como si estuvieran preparados para derribar el edificio, coincidentemente, el equipo de bomberos gritaba a la gente que evacuaran, porque había una bomba.

Debido a que el paso fue restringido por los encargados de la remoción de los escombros, no se pudieron estudiar los restos de las estructuras de acero, solo fue posible analizar algunas partículas de acero que se habían esparcido fuera del área restringida y después de realizar el análisis de los fragmentos descubrieron que estas tenían restos de nanotermita, una mezcla de óxido de aluminio y óxido que reacciona elevando la temperatura del acero hasta derretirlo, pero lo que no se explican es cómo llegó ese compuesto a la estructura.

El tema es extenso y las pruebas son muchas, ¿Cómo fue posible atacar el Pentágono, uno de los lugares más protegidos del mundo? o ¿Por qué cayó la Torre 7?, lo que es cierto es que nunca sabremos la verdad de lo que sucedió ese 11 de septiembre de 2001 a las 8:48 a.m., hora local, en donde trágicamente fallecieron más de 3000 personas. 

LA DI TRAB

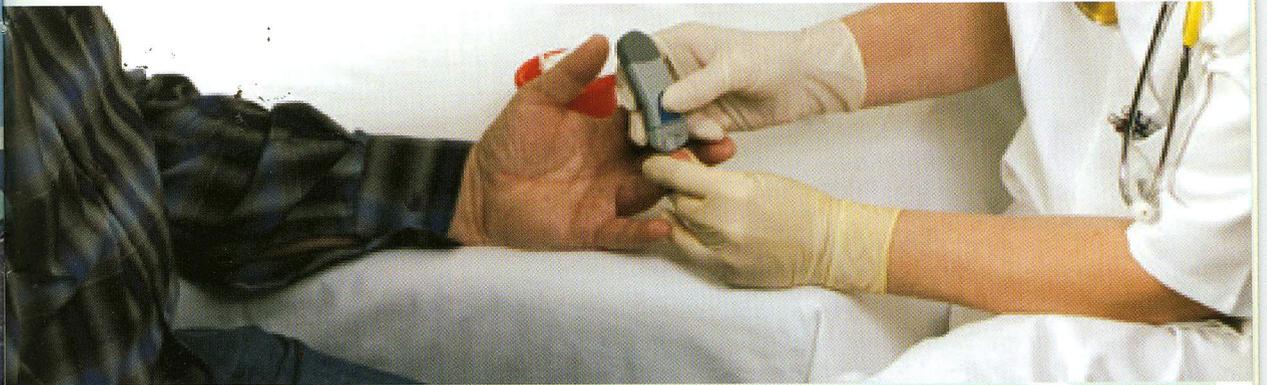
La forma de apropiarse, modificarla y adaptarla al ritmo de progreso de la vida pasa forzosamente por el trabajo como actividad prioritaria que dignifica a quien la realiza, la obtención de los medios para llevar una vida sana y plena.

El trabajo, contemplado como una actividad transformada por quien lo realiza, algún día tiene enormes ventajas en el momento de realizarlo y en el embargo, también tiene

El centro de atención principal es el trabajador mismo, su tiempo, esfuerzo, amor, honestidad y lo más importante, que el desempeño laboral de cada caso, puede ir en beneficio del trabajador.

Así como existen actividades que se ven claramente con el tiempo e integridad del trabajador, la relación no es tan directa en un contexto de riesgo a mediano y largo plazo, como el mellitus, un claro ejemplo

LA DIABETES Y LOS TRABAJADORES



La forma de apropiarse de la naturaleza, modificarla y adaptarla a las necesidades de progreso de la especie humana, pasa forzosamente por la ruta del trabajo, como actividad prioritaria, que además de dignificar a quien la realiza, debe garantizar la obtención de los medios necesarios para llevar una vida sana y plena.

El trabajo, contemplado como una actividad transformadora, ofrece para quien lo realiza, algún efecto benéfico, y tiene enormes ventajas sociales, tanto al momento de realizarlo y a largo plazo, sin embargo, también tiene sus contratiempos.

El centro de atención principal del trabajo es el trabajador mismo, quien invierte tiempo, esfuerzo, ánimo, integridad, honestidad y lo más importante la salud, ya que el desempeño laboral, dependiendo de cada caso, puede ir minando la salud del trabajador.

Así como existen actividades que tienen que ver claramente con riesgos a la salud e integridad del trabajador, hay otras cuya relación no es tan directa, pero que tienen un contexto de riesgo potencial a corto, mediano y largo plazo, siendo la diabetes mellitus, un claro ejemplo de ello.

La diabetes es una enfermedad de carácter hereditario, que afecta a más del 18% de los mexicanos mayores de 15 años y que tiene un desarrollo potencial, siendo que para el año 2025 se duplicará la cantidad de diabéticos en nuestro país, pasando de 19 millones a 36 millones de personas.

No hay que olvidar que México es después de los Estados Unidos de Norteamérica, el país que más diabéticos tiene, y sin que esto sea raro, se relaciona a la proporción de obesos que hay en el país.

Una característica de la diabetes es que se mantiene el azúcar en la sangre, lo que se conoce como glucosa, elevada la mayor parte del tiempo, siendo las cifras normales de 55 mg% a 99 mg% y estas cifras aplican a todo el mundo.

Cuando se diagnostica a un paciente como diabético, casi siempre han pasado por lo menos 5 años desde que se inició la enfermedad, pero como es de inicio lento, gradual y sostenido, pues no se presentan síntomas iniciales, lo que dificulta su detección.

Aunque el carácter es hereditario, se sabe que se transmite más por la rama femenina,

además de que hay factores de riesgo que pueden hacer que la gente desarrolle esta enfermedad más fácilmente, como lo es la obesidad, el sedentarismo, la dieta rica en carbohidratos (harinas, pastas, grasas, azúcares y alimentos como refrescos, frituras, garnachas, etc.), el alcoholismo y a veces, el uso de drogas.

Sin embargo, un factor ineludible que acelera la presencia y complicaciones de la enfermedad es sin lugar a dudas el estrés, es decir, todas las respuestas de ansiedad, angustia y depresión, que desgraciadamente, los aspectos laborales agravan de manera muy clara esta enfermedad.

La resistencia individual y capacidad de adaptación a los ambientes laborales de cada persona le pueden ayudar, pero el estrés, como dice el dicho, no se lo quita nadie, y entre los daños que puede causar es aumentar significativamente la cantidad de glucosa en la sangre, ingiera o no azúcar, ya que obliga al hígado a fabricarla y distribuirla por las arterias.

Si a esto le agregamos que la glucosa es

Síntomas



en sí misma un cristal microscópico, como si fuera una pequeñísima astilla, cuando aumenta su cantidad en las sangre, lo que hace es rayar los vasos sanguíneos por dentro, destruyendo uno de los tejidos más importantes y el más amplio del organismo humano, que es el endotelio.

Este endotelio, si lo sacáramos de los vasos sanguíneos de un humano normal, podría cubrir una y media canchas de fútbol, pero cuando sus células son destruidas ya no se reproducen y es una lástima, pues son responsables de mantener la presión sanguínea, de permitir el paso de oxígeno y nutrientes a través de los capilares y de recolectar lo que las células ya no necesitan para filtrarla y sacarla del cuerpo.

Si consideramos que un trabajador habitual pasa de 1 a 2 horas por día en transporte público, que realiza sus labores entre 8 y

10 horas diarias y que se le dedica tiempo para la ingesta de su dieta, el tiempo que le resta por comer es de las clásicas 8 horas, y de esas horas necesariamente se utilizará una parte de lo que genera que se incremente la masa corporal. Aunque sea como el de los carteros, con poca actividad física durante el día, mientras que otros son más activos, monótonos, poco estresados, desarrollan bajo un ambiente

Así que la obesidad o sobrepeso, la dieta inadecuada y la poca disponibilidad de alimentos saludables se encuentran cerca del problema, y aunado al sedentarismo, los factores genéticos a veces se manifiestan en un mayor número de trabajadores.

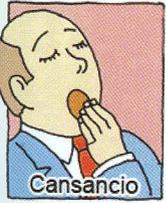
Si a esto le aunamos el estrés, no siempre son los mismos, algunas personas ingieren refrigerios, harinas, grasas en exceso, y desproporcionadamente alcohol, se logra cumplir con el objetivo por sí difícil.

Pero no todo es tan malo, hay médicos muy especializados, pero no solo el estado general de salud, la presencia de diabetes y otros factores, tomar las decisiones terapéuticas para que el paciente lleve una vida normal. El tratamiento no solo es medicamentos, sino también cambios de hábitos, como el ejercicio adecuado y la eliminación de por lo menos 40% de los alimentos comentados, tratar de llevar una vida relajada, aunque a veces el estrés lo impide.

No agregar hábitos como el alcoholismo y el sedentarismo, que son fundamentales para que la enfermedad sea tratada, porque después de todo nosotros somos dueños



Dr. Gonzalo Solís



10 horas diarias y que se le asigna una hora para la ingesta de su dieta del mediodía, el tiempo que le resta para dormir son las clásicas 8 horas, y de las 3 restantes no necesariamente se utilizan para el ejercicio, lo que genera que se incremente el índice de masa corporal. Aunque hay empleos como el de los carteros, donde se realiza actividad física durante su desarrollo; mientras que otros son sedentarios o monótonos, poco estimulantes y se desarrollan bajo un ambiente de estrés.

Así que la obesidad o sobre peso, el estrés, la dieta inadecuada y que no hay más disponibilidad de alimentos que los que se encuentran cerca del centro de trabajo y aunado al sedentarismo, permiten que los factores genéticos de la diabetes se manifiesten en un mayor número de trabajadores.

Si a esto le aunamos que los hábitos no siempre son los mejores y las personas ingieren refrescos, golosinas, harinas, grasas en exceso y aumentan desproporcionadamente la ingesta de alcohol, se logra complicar un cuadro de por si difícil.

Pero no todo es tan malo, pues hay métodos muy especializados, para poder conocer no solo el estado general de la salud, sino la presencia de diabetes y en consecuencia, tomar las decisiones terapéuticas indicadas para que el paciente lleve una vida plena. El tratamiento no incluye solo medicamentos, sino fundamentalmente, cambios de hábitos, como la realización de ejercicio adecuado a cada persona, de por lo menos 40 minutos al día, eliminar alimentos como los que ya hemos comentado, tratar de llevar una vida más relajada, aunque a veces el estrés laboral lo impide.

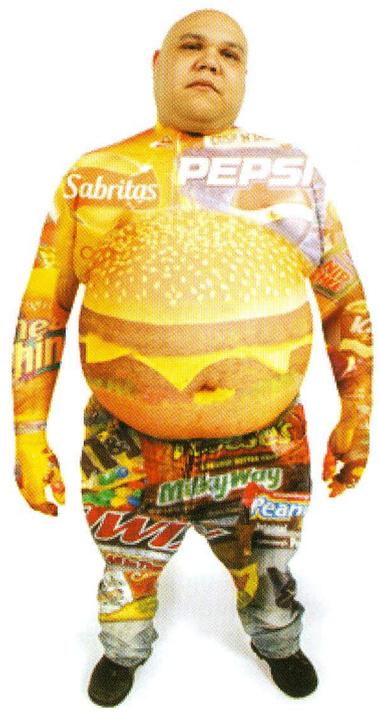
No agregar hábitos como el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción, fundamentales para que la evolución de la enfermedad sea totalmente benigna, porque después de todo, cada uno de nosotros somos dueños de nuestra propia

salud y tomar las mejores acciones a favor de ella, es lo mejor que podemos hacer.

Ser constante con la evaluación y tratamientos de la diabetes, le permitirá que su vida no sufra ningún cambio que acabe con sus capacidades, recuerde que ser diabético no es vergonzoso, lo que sí, es negarlo aunque se tenga, pues le permite avanzar en las complicaciones que pueden ser tan desastrosas como la muerte.

Ojalá que esta información le sea útil en la toma de decisiones sobre su salud y que haga todo lo posible por vivir, no solo más tiempo, sino con mejor calidad para usted y los suyos y no olvide que los padres somos un ejemplo en todo sentido, como usted actúe con su salud, lo harán sus hijos.

Aportación: Dr. Gonzálo Solís



OBESIDAD

Factor importante para padecer diabetes

LOS SONIDOS DE MÉXICO, BAJO RESGUARDO DE LA FONOTECA NACIONAL



Ya hemos mencionado en estas páginas que zonas arqueológicas, ciudades, barrios, reservas ecológicas, edificios coloniales y hasta nuestra vasta y tradicional comida han sido catalogadas por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) como patrimonio cultural de carácter universal. Pues bien, en este ámbito de la catalogación de patrimonios, pocos saben que México tiene otro tesoro para resguardar con meticuloso cuidado y esmero. Este tesoro no se ve, ni se degusta, pero sí se escucha.

Efectivamente, se trata de los sonidos de nuestro México. La herencia sonora de su trayectoria por distintas etapas históricas que nos han caracterizado como una



buzón ABIERTO



sociedad singular, de y expresiones. Un ejemplo es el audio de Don Porfirio M. Thomas Alva Edison, en el que se escucha claramente la voz del inventor hacia el inventor.

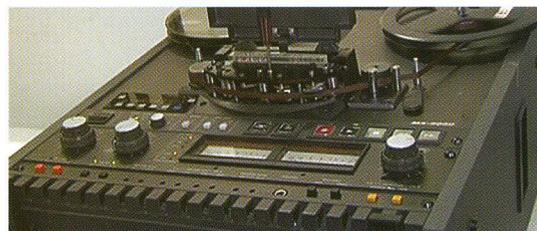
Precisamente por este motivo, el Organismo Internacional de la Organización de las Naciones Unidas surge la Fonoteca Nacional, la primera en su tipo en América Latina. Su objetivo primordial es fomentar en los mexicanos la cultura del patrimonio sonoro por su singularidad y variedad, y así forma un ícono internacional.

Cada región de México muestra con orgullo ante los visitantes una gran gama de colores, arquitecturas, lenguas, tradiciones, costumbres, también les presentan una gran variedad de sonidos. Los sonidos de sus instrumentos, de sus maquinarias artesanales, de su fauna, de sus rezos auditivo que, muchas veces, escapan.

Pero la Fonoteca Nacional ha creado en una serie de grabaciones catalogadas y realizadas

buzón ABIERTO

O, BAJO
OTECA



sociedad singular, de diversos matices y expresiones. Un ejemplo de esto es el audio de Don Porfirio Díaz felicitando a Thomas Alva Edison, en el cual se puede escuchar claramente la admiración de Díaz hacia el inventor.

Precisamente por este exhorto del citado Organismo Internacional dependiente de la Organización de las Naciones Unidas, surge la Fonoteca Nacional, que es la primera en su tipo en América Latina, cuyo objetivo primordial es fortalecer entre los mexicanos la cultura de la preservación del patrimonio sonoro de México, que por su singularidad y vastedad de tonos y matices forma un ícono en el mosaico internacional.

Cada región de México, así como expone con orgullo ante los visitantes una infinita gama de colores, arquitecturas, artesanías, lenguas, tradiciones, comidas y bebidas, también les presentan una amplia fuente de sonidos. Los sonidos de sus aves, de sus instrumentos, de sus oficios, de sus maquinarias artesanales, de sus cantos, de su fauna, de sus rezos, en fin el tesoro auditivo que, muchas veces, dejamos escapar.

Pero la Fonoteca Nacional, sí los atrapa, en una serie de grabaciones perfectamente catalogadas y realizadas con tecnología

de punta para que sean consultadas por todo tipo de público. Dependiente de la Secretaría de Educación Pública y del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, abrió sus puertas en diciembre de 2008 a todo el público, especialista o no, para invitarlo a sumarse a la cultura de la escucha y ofrecer un espacio a la sociedad, a través de actividades artísticas, académicas, culturales y recreativas en relación con los sonidos de México.

El acervo de la Fonoteca que se conforma por más de 246 mil documentos y se divide principalmente en 7 colecciones (Radio, Música, Voz, Paisaje Sonoro, Arte Sonoro, Libros y publicaciones periódicas) en las que podemos escuchar importantes propuestas de arte sonoro, sonidos de la naturaleza y en general, todo sonido en peligro de extinción.

Una de las aplicaciones que más llama la atención es el Mapa Sonoro de México que presenta diariamente los sonidos más peculiares de cada entidad de la República Mexicana (celebraciones mayas, canto de ballenas y corridos de la Revolución).

La tarea de la Fonoteca es que el sonido no se lo lleve el viento, sino que se incorpore al amplio testimonial catalogado de nuestras riquezas. 

Redacción: Vicente Ramos

3er Concurso de Calaveritas

Con la finalidad de que prevalezcan las tradiciones mexicanas, el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", a través de la Revista "Buzón Abierto", convoca a todos nuestros compañeros de base para que participen en el 3er. Concurso de Calaveritas, con motivo del Día de Muertos y Tercer año de publicación de la Revista.

BASES

Inicio y Término del proceso.

- El Concurso de Calaveritas inicia con la expedición de la presente convocatoria y concluye con la publicación de los resultados y entrega de premios.
- La selección de los ganadores del concurso será mediante la calificación de cada calaverita con motivo del Día de Muertos.

Órgano responsable de conducir el concurso.

El Comité Ejecutivo Nacional, nombrará un jurado calificador, para que se conduzca como el órgano responsable de organizar, conducir y validar el procedimiento que norma el concurso de esta convocatoria, así como de proveer lo conducente para garantizar los principios rectores de certeza, legalidad, imparcialidad, objetividad y transparencia en el desarrollo del mismo.

Requisitos que deben cubrir los participantes:

- Ser trabajadores de base del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".
- Copia del gafete del Servicio Postal Mexicano.
- Copia del último talón de pago.
- Número telefónico del participante.

Requisitos del contenido de la calaverita:

- La calaverita deberá desarrollarse en una cuartilla como máximo.
- Ilustrar con algún diseño alusivo a la misma calaverita.
- Las calaveritas se realizarán con base al tema de las tradiciones del Día de Muertos.
- No deberán ser ofensivas o agresivas.

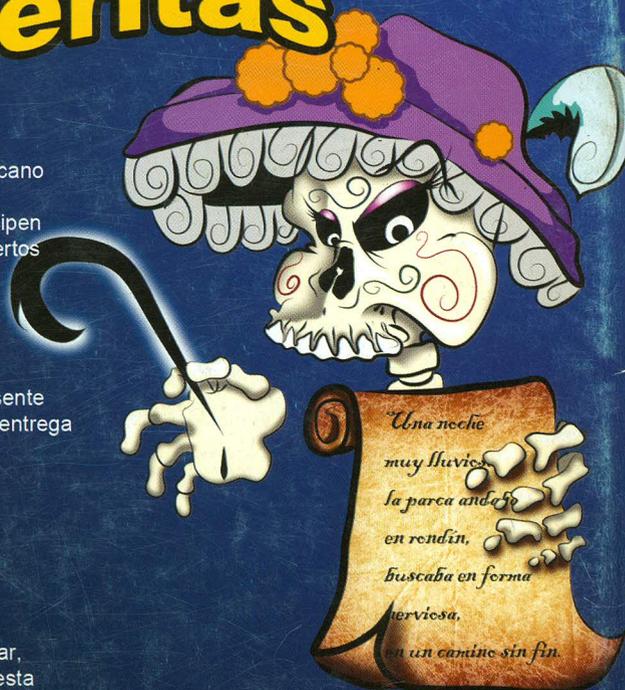
Periodo de recepción de las Calaveritas

A partir de la expedición de esta convocatoria y hasta el día 25 de noviembre de 2011.

Condiciones de envío.

Es indispensable que se envíe por correo tradicional, con todos los requisitos antes señalados a la siguiente dirección:

Calle Valentín Gómez Farías No. 52, Col. San Rafael, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 066470, México D.F., Revista "Buzón Abierto".



*Una noche
muy lluviosa
la parca andaba
en rondán,
buscaba en forma
herviosa,
a un canino sin fin.*

Jornada de calificación del concurso.

Se calificarán las calaveritas de los participantes que se reciban por correo tradicional hasta el 25 de noviembre del 2011.

Declaración de ganadores y entrega de premios.

Realizada la evaluación de las calaveritas, el jurado calificador declarará los nombres de los 3 ganadores del concurso, mismos que serán publicados en la Revista "Buzón Abierto" del mes de noviembre.

Premios

1er. Lugar

2o. Lugar 3er

De los casos no previstos.

Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el jurado calificador.

Transitorios.

La presente convocatoria entrará en vigor desde su publicación y se le dará la mayor prioridad posible.

Septiembre