

buzón

CIERTO



**INAUGURACIÓN
DE LA CANCHA DE
FÚTBOL 7
EN EL
CENTRO SOCIAL
Y DEPORTIVO**



Editorial	3	El Universal: un sindicalismo transparente.
Con destino a... ..	4	El cielo tejido una hermosa tradición en Etzatlán Jalisco.
Sello Humano	6	Afilador un oficio que perdura.
Joyas Filatélicas	8	Lisboa sede de la XXXVIII Jornada Mundial de la Juventud.
Casa de la Cultura Postal	10	Casa de la Cultura Postal abierta a la diversidad.
Familia Postal	14	Inauguración de la cancha de fútbol 7 en el Centro Social y Deportivo.
Rumbo Postal	16	<ul style="list-style-type: none"> • Oaxaca marca el comienzo. • Autocuidado de la salud más allá de la pandemia.
Valor de Palabra	20	<ul style="list-style-type: none"> • El hombre exterminador de su propio hábitat. • Gonzalo Tassier creador del logotipo de Correos de México y más. • Filmoteca UNAM un tesoro cinematográfico. • La guardiana de los colibríes. • Milpa Alta segundo productor de nopal en México.
Sabías que...?	30	Alimentando el mundo de manera sostenible.

Un sindicalismo más transparente

El cumplir con el proceso de legitimación, y haber obtenido gracias al apoyo de la mayoría de la base trabajadora, la Constancia de Legitimación de nuestro Contrato Colectivo de Trabajo, ha sido una experiencia que ha permitido transparentar la auténtica representatividad que tiene nuestro sindicato. Nuestra participación representó un gran reto que nos llena de satisfacción, si consideramos lo importante que es fortalecer la cultura del cumplimiento de obligaciones en tiempo y forma, pero sobre todo garantizar el bienestar de los trabajadores, que es la verdadera razón de ser de nuestra organización sindical.

Por lo que podemos concluir lo siguiente:

En la actualidad se han roto cartabones en el mundo laboral mexicano durante estos últimos años de lo que va de la actual administración federal, que han provocado una actividad sindical más transparente y democrática que no se hubiera siquiera imaginado en décadas anteriores. Este importante sector del país, que sin lugar a dudas apuntala el desarrollo de la nación, se encuentra en un proceso intenso de transformaciones; se han modificado, para bien de todos, las reglas escritas en contextos muy distintos al actual y esos cambios requirieron reformas constitucionales y legales propuestas de manera consensuada por las instituciones federales que regulan la organización del trabajo. Podemos afirmar que hay un nuevo panorama en el sindicalismo mexicano.

Esta transformación se focaliza en especial en la conclusión formal del proceso para legitimar los contratos colectivos de trabajo y dejar atrás, en un pasado oscuro que perjudicó mucho las relaciones de trabajo democráticas, la simulación de los contratos de protección, que eran mayoritarios.

Según cifras del Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI), en el primer trimestre de 2022 había 4 millones 869 mil 45 mexicanos y mexicanas que pertenecían a algún sindicato.

La legitimación de los contratos de trabajo debe considerarse como una conquista fundamental para que, a través del voto secreto y directo, se instaure la democracia en el mundo laboral. Cada trabajador de un sindicato ejerce su derecho universal e irrenunciable de seleccionar a la mejor opción que se encargue de defender sus garantías.

Desde luego que este proceso de legitimación ha registrado episodios complicados debido a que rompe inercias y atavismos históricos que respondían a una hegemonía política del viejo corporativismo donde el voto consciente, el consenso y la inclusión no existían o, en el mejor de los casos, eran mera simulación. Este mecanismo cambia de manera radical ese obstáculo histórico a la transparencia y mete al sindicalismo en una dinámica permanente donde la democracia es la herramienta central para llegar a consensos que beneficien a todos los involucrados en el mundo laboral mexicano.

La transición que vive el mundo laboral, en lo particular, responde a la transición en lo general que se da en varios sectores nacionales. No es una ínsula dentro del contexto nacional, sino que emana de la propia cultura e idiosincrasia mexicana. Así como se dio el cambio de las condiciones de trabajo en el proceso revolucionario de 1910, que dio origen al Artículo 123 constitucional, así ahora la legitimación de los contratos colectivos de trabajo cubre una demanda de cambio y modernización del sindicalismo, que por fortuna ya se deja sentir en todas las regiones de la república.

Sin embargo, aún faltan muchas situaciones por solucionar en este rubro en el país; por ejemplo, existe una enorme cantidad de trabajadores en la informalidad que todavía están muy lejos de contar con un régimen laboral justo y democrático. Esta transición del mundo laboral mexicano, en lo general, y del sindicalismo, en lo particular, no será materia concluida, si no incluye a esos trabajadores y trabajadoras que también merecen estar cobijados con derechos y garantías plenas.

Hasta la próxima.

Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, Correos de México.

Buzón Abierto

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



Francisco Javier Mina No. 101
Col. Guerrero, C. P. 06300
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México.

www.sntsepomex.org

sntsepomex

buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 5546 - 43 - 22 6 5546 - 24 - 37 Ext. 113

Responsable de Sección

M. Williams
Vicente Ramos
Ricardo Flores
Regina Vargas

Diseño

Ulises C. Álvarez H.
Eduardo I. Servín R.
Revista Interactiva
Ulises C. Álvarez H.

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

Buzón Abierto / Año N°14

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 CIELO TEJIDO

UNA HERMOSA TRADICIÓN EN ETZATLÁN JALISCO

Localizado a tan solo una hora y media de camino desde la capital del estado de Jalisco, Guadalajara, se ubica Etzatlán, un antiguo pueblo minero que está en medio de altas y hermosas montañas. Precisamente aquí en este rincón jalisciense se "teje" una hermosa tradición llamada el Cielo Tejido, reconocida internacionalmente como el tejido más grande del mundo, creado por artesanos del lugar que se sienten orgullosos de su trabajo. Veamos más de esto, amables lectores.

Todo comenzó en 2017, cuando la señora Paloma Ron, y su hija Daniela, elaboraron carpetas o mantas de rafia mediante la técnica conocida como crochet, para adornar el pueblo durante las fiestas patronales de octubre en honor del Señor de la Misericordia. Pero no crea usted que se trataban de carpetas comunes y corrientes como las que conocemos usted y yo. No. Tejieron, junto con otras mujeres del poblado una gran cantidad de mantas con las que lograron cubrir una calle completa del pueblo.

Fue así como nació el Cielo Tejido, que en el 2019 fue reconocido por el Récord Guines como el pabellón tejido más grande del mundo. En ese

año, el tejido monumental alcanzó una dimensión de mil 800 metros cuadrados. Su fama internacional continuó y en el año 2021 los tejedores fueron invitados al Pabellón México en la Expo Dubái, donde participarían 192 naciones. El trabajo de los tejedores de Etzatlán cubrió un total de 900 metros cuadrados. El enorme pabellón mexicano en esa importante exposición internacional registró un peso de 820 kilos y ganó la admiración del público asistente.

El Cielo Tejido cubriendo las principales calles de Etzatlán ha significado un enorme beneficio económico para los habitantes de este paraje jalisciense, pues su fama ha crecido y a la par recibe la visita de turistas nacionales y extranjeros para admirar esa muestra artesanal gigante.

La última versión del Cielo Tejido permaneció expuesto de marzo a mayo de 2022 y fue bajado para restaurarlo y seguir agrandándolo para que quede listo en estas fiestas patronales de octubre de este año 2023.

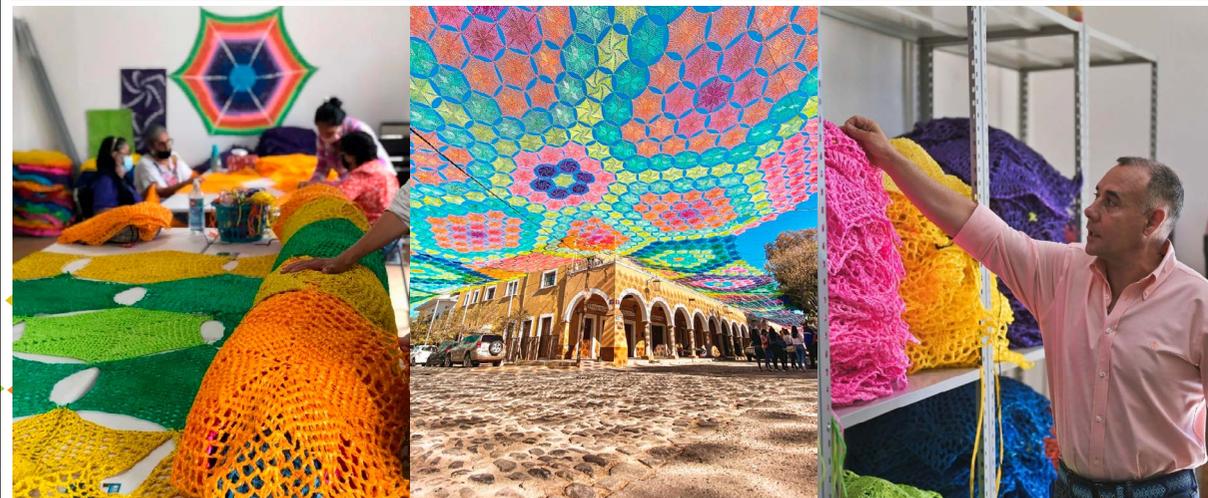
Así que no se pierda la oportunidad de admirar esta joya artesanal

monumental que ya se ha vuelto una tradición que empieza a darle fama internacional a este rincón de Jalisco. Y aproveche para conocer los atractivos principales de Etzatlán, como su parroquia "La Purísima", en un convento franciscano que se encuentra sobre la base de una pirámide; el museo de la localidad, el "Mirador de la Cruz" y una laguna cercana para caminar entre árboles y respirar aire puro.🌿

[Link a video](#)



Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Periódico El Universal.





AFILADOR

UN OFICIO QUE PERDURA

Aristeio Castañeda Nova lleva 60 años como afilador. Es uno de los pocos oficios que sobreviven en el siglo XXI. Comenzó a trabajar cuando apenas tenía 15 años y desde entonces, de manera interrumpida, ha afilado cuchillos, navajas, tijeras, serrotes, machetes, chairas y todo tipo de herramientas que necesitan filo en el borde del corte.

No obstante, a sus más de 70 años, Don Aristeo comienza a laborar desde las 7 de la mañana y pasadas las 8 de la noche se retira a descansar. Durante su jornada de trabajo, afila de 30 a 40 piezas. Sus clientes incluyen carniceros, peluqueros, restauranteros, sastres, vendedores de jugos, taqueros y amas de casa.

Este oficio artesano nació en el siglo XVII en la provincia de Orense, comunidad de Galicia, situada en el noroeste de la península ibérica. En sus más de 300 años de existencia, sigue siendo un sustento económico para quienes lo ejercen, como es el caso de Don Aristeo, quien expresa sentirse "orgulloso de ser afilador".

"El amor que le tengo a mi oficio es el que me ha dado el sustento para vivir en 60 años. Ha hecho que les de escuela a mis hijos y me ha dado un lugar donde vivir. Es el amor que le tengo a mi trabajo y es muy socorrido porque nunca me deja sin comer".

Tiene 9 hijos, algunos de los cuales han heredado el oficio, mientras que otros son profesionistas; uno es doctor y una hija tiene un invernadero.

En sus años de adolescencia, allá por los años 40 y 50, Don Aristeo recorría las calles de México ofreciendo su trabajo de afilador, anunciando su paso con una "flauta de pan" hecha de cañas, con su breve melodía que hacía sonar las notas de su escala tonal, de graves a agudas y viceversa. Su piedra de afilar montada en un carrito era empujada de manera manual y tenía una rueda, pedal y poleas para mover el mecanismo. Años después, utilizó una bicicleta, donde estaba sujeta la piedra de afilar y que, con la fricción del pedaleo, la hacía funcionar. En la actualidad, mediante un motorcito de gasolina, da el encendido a una bobina que hace funcionar el sistema para afilar, con su equipo mecanizado sujeto en la parrilla de su bicicleta.

Hoy en día, en la zona metropolitana del Valle de México, no es común ver la imagen del afilador debido a que las herramientas de trabajo de uso profesional, utilizadas por carniceros, restauranteros y cocineros, requieren de afiladores que posean piedras de asentar o esmeriles de grano fino para que las hojas de sus cuchillos afilados permitan la eficacia del corte. Además, muchas amas de casa utilizan herramientas de cocina desechables, y la delincuencia también ha afectado el oficio artesano.

Don Aristeo nos manifiesta que el afilador es un oficio socorrido, y en la zona centro hay más de 45 y unos 20 en la zona de Tacubaya; también muchos andan en moto, camionetas y



triciclos ofreciendo su trabajo en varias colonias de la ciudad y el estado de México.

"mi rutina de trabajo es la siguiente: los viernes estoy en la explanada del centro cultural José Marí, en la avenida Hidalgo; los sábados en la calzada Zaragoza y aeropuerto; los miércoles y jueves en Jamaica y Coruña; los lunes y martes en el primer cuadro del centro histórico de la Ciudad de México. Cada día afilo unas 40 piezas, cobrando alrededor de 30 pesos por tijeras, 20 o 25 pesos por cuchillos y 25 o 30 pesos por machetes. Así, obtengo unos 700 pesos al día", explica Don Aristeo.

El afilador artesanal, una labor tradicional de más de tres siglos de antigüedad, sigue siendo una fuente de ingresos importante para quien la desarrolla con responsabilidad y pasión. Aunque sus melodiosas notas de su flauta han dejado de escucharse en las calles de México y los afiladores son cada vez más raros de ver, el oficio subsiste en la modernidad del siglo XXI como un trabajo honesto y productivo para quienes lo ejercen. 🇲🇽

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Entrevista con Don Aristeo Castañeda Nova



LISBOA SEDE DE LA XXXVIII JORNADA MUNDIAL DE LA JUVENTUD

La ciudad de Lisboa, capital de Portugal, se prepara para recibir uno de los eventos religiosos más importantes del mundo: la *Jornada Mundial de la Juventud* (GMG por sus siglas en italiano, *Giornata Mondiale della Gioventù*) 2023. Miles de jóvenes de más de 180 países de los cinco continentes se reunirán en agosto para celebrar una gran Fiesta de Fe junto al Papa Francisco. Sin embargo, un elemento adicional ha acaparado la atención de los coleccionistas filatélicos y ha generado controversia en Portugal.

El servicio postal de la Ciudad del Vaticano, conocido como *Poste Vaticane*, emitió una estampilla conmemorativa de

la XXXVIII Jornada Mundial de la Juventud que tendría lugar en Lisboa. La estampilla, diseñada por el artista Stefano Morri, presenta una imagen del Papa Francisco acompañado de jóvenes portando la bandera de Portugal, ubicados en una plataforma que recuerda al "Monumento a los Descubrimientos" de Lisboa.

Esta escultura, erigida durante la dictadura del "Estado Novo", simboliza históricamente el espíritu de los descubrimientos portugueses liderados por Enrique el Navegante. Sin embargo, esta elección de imagen en lugar de las figuras originales desencadenó una controversia en Portugal, ya que algunos la consideraron

una representación evocativa del pasado colonialista del país.

La estética propagada por el régimen colonialista en tiempos del "Estado Novo" ha sido objeto de críticas y ha sido calificada de "colonialista" por parte de algunos líderes religiosos, incluido el obispo luso Carlos Moreira Azevedo. La polémica aumentó a medida que se acercaba la fecha del evento, lo que generó un debate cultural y social en la nación lusa.

Finalmente, ante la creciente controversia y las críticas recibidas, el Vaticano tomó la decisión de retirar la estampilla de circulación. Esta medida añadió un valor adicional a la pieza desde el punto de vista filatélico, ya que la retirada de una emisión es un acontecimiento excepcional y raro en el mundo de la filatelia. Esta controvertida estampilla, ahora cancelada, se ha convertido en una pieza codiciada y única para los coleccionistas.

La retirada de la estampilla ha dejado una huella significativa en la historia de la filatelia. Más allá de su valor postal, la estampilla se ha convertido en un símbolo de debate y reflexión sobre la interpretación cultural y social de la historia de Portugal y de la Iglesia Católica.

A pesar de la controversia, la Jornada Mundial de la Juventud Lisboa 2023 sigue adelante con la participación de miles de jóvenes de todo el mundo. El evento tiene como objetivo principal que la juventud mundial se conozca entre sí, comparta experiencias y celebre su fe junto al Papa Francisco.

Por su parte, el servicio postal del Vaticano ha emitido una nueva estampilla conmemorativa para la GMG Lisboa 2023, esta vez diseñada por la joven



portuguesa Beatriz Roque Antunes. La estampilla, de 30 x 40 mm y un valor de 3,10 euros, muestra una cruz y el rostro joven de María, en referencia a la devoción portuguesa a Nuestra Señora de Fátima, tema central de la Jornada Mundial de la Juventud.

En conclusión, la Jornada Mundial de la Juventud Lisboa 2023 quedará marcada en la historia filatélica debido a la controversia en torno a la estampilla emitida por el servicio postal del Vaticano. Aunque esta estampilla fue retirada, se ha convertido en un objeto de deseo para los coleccionistas y en un testimonio de cómo los sellos postales pueden capturar momentos históricos y reflejar la sensibilidad cultural y social de una época. Mientras tanto, el evento sigue adelante, convocando a jóvenes de diferentes naciones para celebrar la fe y la unidad en Lisboa. 🌐

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: vaticannews.va; lisboa2023.org



CASA DE LA CULTURA POSTAL

ABIERTA A LA DIVERSIDAD



LGBTQ+



Como parte del programa *Noche de Museos* y en el marco de las festividades del mes del orgullo, la *Casa de la Cultura Postal* presentó un programa alusivo a esta temática, que estuvo integrado por música, poesía, canto, cortometrajes, fotografía y una excelente conferencia de un grupo de especialistas sobre diversidad en el ámbito legal, contable y familiar.

Precisamente Buzón Abierto entrevistó a este grupo llamado *Rainbow Abogados y Contadores*, quienes están coordinados por la Licenciada *Teresa García*. Al final de su interesante plática, comentaron a este medio que son un despacho integrado principalmente por profesionistas que forman parte de la comunidad LGBT, con la intención de brindar sus servicios primordialmente a miembros de la comunidad. Indicó la Licenciada García que el despacho fue creado con la intención de que todos los miembros de la comunidad se sientan en un lugar seguro en el que no serán discriminados y sus temas legales, contables y fiscales serán atendidos con completo respeto y profesionalismo.

La Licenciada Teresa García dijo que uno de los temas más frecuentes que tratan en el despacho se refiere a los problemas legales derivados de las familias de matrimonios de personas del mismo sexo, pues son familias que no están conformadas de la manera tradicional: padre, madre e hijos. *"Actualmente*





tenemos otros tipos de familias: las biparentales sin hijos; las biparentales con hijos, las homoparentales, las familias reconstituidas, entre otras", explica la especialista de Rainbow.

Añade la abogada que "por esa gran diversidad de familias, es importante evitar normalizar el concepto tradicional de familia y procurar entender que cualquiera de las personas con las que nos relacionamos tienen un pasado y una raíz que no se deben cuestionar, sino respetar para abrir la mente hacia la diversidad".

Al final de su conferencia, el grupo de profesionistas fue felicitado por el Director de la Casa de la Cultura Postal el L.C.P. Manuel Acevedo González, quien agradeció su plática, "sobre todo porque debemos estar conscientes de que las condiciones han cambiado en nuestra sociedad y tenemos que reconocer que la inclusión de los grupos de la diversidad es muy importante".

Asimismo, durante esta Noche de Museos participaron también: *Canción Diez*, quien presentó tres cortometrajes bajo el título "Más Allá del Amor" y es el autor de la exposición fotográfica "La Estética del Deseo" que consiste en tomas de gran formato sobre el amor homosexual.



Por su parte, el cantante *Rodrigo Bengoechea* presentó un breve concierto titulado *Italia IL Concierto*, constituido básicamente por interpretaciones clásicas, que fueron muy aplaudidas por los asistentes.

La poesía de temática amorosa del mismo sexo estuvo a cargo de dos jóvenes poetisas que leyeron algunos de sus versos libres sobre la diversidad, bajo el concepto "Metáforas de la Identidad".

Para terminar, el artista "Trender" presentó un performance de *Amanda Miguel*, que incluyó los principales éxitos de la afamada cantante argentina. 🇦🇷

Redacción: Vicente Ramos.



@casaculturapostal
@casaculturapostal
@culturapostal



INAUGURACIÓN DE LA CANCHA DE FÚTBOL 7 EN EL CENTRO SOCIAL Y DEPORTIVO

La Organización Sindical Nacional llevo a cabo la inauguración de la Cancha de Fútbol 7 del Centro Social y Deportivo de los Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, el 29 de julio del presente año.

Para tal fin, se organizó el Torneo Triangular de Fútbol 7 entre los mejores equipos del torneo pasado, Hidalgo, Tlaxcala y Zona Conurbada Poniente. Teniendo como invitado de honor al equipo **Sepomex**, **Subcampeón del Torneo Copa Nacional de Fútbol 7, ISSSTE**, efectuado en la ciudad de Aguascalientes en el mes de junio.

Para dar inicio a la inauguración el Secretario General Nacional del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, reunió a los equipos participantes en la cancha de fútbol 7, dirigiéndoles unas palabras: "Me da gusto ver a todos ustedes aquí para llevar a cabo la inauguración de la Cancha de Fútbol 7 de este deportivo de los trabajadores postales, la cual fue renovada con pasto sintético para que tenga la calidad que merecemos, porque este deportivo es de ustedes y para ustedes. Así mismo, les pido brindemos un aplauso al equipo Sepomex, que se coronó Subcampeón de la Copa Nacional de Fútbol 7, ISSSTE.

Y siendo las 11:00 a.m., doy por inaugurado el Torneo Triangular de Fútbol 7, dando la patada inicial al balón, que gane el mejor, Felicidades concluyó".

En el primer partido se enfrentaron los equipos **HIDALGO vs TLAXCALA**, donde resultó ganador de este encuentro **TLAXCALA**, quedando un marcador de **(0 - 3)**.

El segundo encuentro fue **Z.C.P vs HIDALGO**, donde **Z.C.P.** jugó de forma apasionada logrando derrotar a **HIDALGO**. **(10 - 1)**

En el tercer y último partido se enfrentaron, **TLAXCALA vs Z.C.P.**, quedando el marcador **(4 - 7)**, siendo ganador de esta contienda **Z.C.P.**

Arrojando como resultado final al ganador del "**Torneo Triangular de Fútbol 7**", que fue el Equipo **Z.C.P.**, quien ratifica y mantiene su título como Campeón Regional. Teniendo la oportunidad de participar en un juego de exhibición contra el Subcampeón de la **Copa Nacional de Fútbol 7, ISSSTE 2023**.

El equipo **Z.C.P.**, esgrimió sus mejores estrategias de juego y dio lo mejor de sí, pero el equipo **SEPOMEX**, jugó con maestría, sacando la casta y demostrando una vez más, porque se coronó Subcampeón Nacional.

Para finalizar los juegos deportivos el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General Nacional, en coordinación con el encargado de la Secretaría de Eventos Sociales y Deportivos, Luis Zenón Sánchez, realizó la clausura del evento, donde agradeció el esfuerzo de los equipos participantes y los felicitó por su desempeño en la cancha.

Se hizo la entrega de reconocimientos, pans, y trofeos a los jugadores del equipo SEPOMEX, por haber obtenido el título de Subcampeón. Así como también 2 trofeos: Trofeo al mejor



TLAXCALA



HIDALGO



ZONA CONURBADA PONIENTE



SEPOMEX



Trofeo al Campeón
ZONA CONURBADA PONIENTE



Trofeo al mejor Goleador
Daniel Gómez Lezama



Trofeo al mejor Portero
Gilberto Martínez Quiroz

Goleador, **Daniel Gómez Lezama** y Trofeo al mejor Portero, **Gilberto Martínez Quiroz**.

Así también, se hizo la entrega del Trofeo del "**Torneo Triangular de Fútbol 7**", al equipo **Z.C.P.** por su triunfo. 🏆

i Felicidades y un merecido reconocimiento a nuestros compañeros !

Redacción: M.Williams.

OAXACA

MARCA EL COMIENZO



Nuestro *Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González*, lleva a cabo su gira de trabajo, la cual consistirá en visitar las diferentes sedes sindicales ubicadas a lo largo y ancho de nuestro país, para escuchar a sus agremiados y buscar soluciones a su actual problemática laboral.

Visitó el estado de *Oaxaca*, donde el *Secretario General Estatal, Rafael Marcial Méndez*, reunió a un grupo de compañeros de las diferentes oficinas postales de la entidad, para escuchar a su máximo líder sindical y exponer, en su caso, las situaciones y necesidades que se presentan día a día en su entorno laboral.

El *L.C.P. Manuel Acevedo*, inicio la reunión agradeciendo a los



compañeros su apoyo y participación en la jornada de votación del *7 de junio* pasado para la legitimación de nuestro *Contrato Colectivo de Trabajo*. Señaló la importancia de este proceso para el *Servicio Postal Mexicano* y para sus trabajadores de base.

Manifestó también, que este proceso era ineludible, ya que, para garantizar la democracia sindical y la negociación colectiva, la *Secretaría del Trabajo y Previsión Social* emitió el protocolo para la legitimación, siendo de obligatoriedad para todos los sindicatos.

Y que gracias al apoyo y unidad de la mayoría de los trabajadores, se obtuvo la *Constancia de Legitimación*, emitida por el *Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral*. Esto permitirá a la Organización Sindical Nacional continuar luchando por mejores condiciones de trabajo, acrecentar y mantener los beneficios en prestaciones ya obtenidos, y no permitir que se menoscaben los derechos de los trabajadores.

Por otra parte, escuchó las demandas de sus agremiados en cuanto a la falta de material, equipo y útiles de oficina para desarrollar sus funciones diarias. Mencionó que está consciente de la situación y que dará solución ejerciendo presión a las autoridades para que cumplan con sus obligaciones, tal como lo establece el *Contrato Colectivo de Trabajo*, además de buscar otras alternativas de solución en lo posible.

Para finalizar, hizo la entrega de silbatos a los compañeros carteros presentes. 📣

Redacción: M. Williams.

AUTOCUIDADO DE LA SALUD MAS ALLÁ DE LA PANDEMIA

La pandemia por la que pasamos nos ha obligado a velar por el autocuidado de la salud como primera medida de contención ante el virus, que ha causado más de medio millón de muertes en el mundo.

El autocuidado es el conjunto de acciones que realiza una persona para mejorar su salud de forma intencionada. Incluyendo las necesidades físicas como psicológicas, siempre enfocadas en un desarrollo personal positivo. Además de mejorar la calidad de vida, el autocuidado previene enfermedades y ayuda a una correcta recuperación después de sufrir algún malestar.

La importancia de cuidar nuestra salud nos llevara a prevenir antes de curar. Por todo esto queremos recordarte que como derechohabientes del ISSSTE, contamos con el servicio de la Clínica de Detección y Diagnóstico Automatizado (CLIDDA), creada con la finalidad de realizar diversos estudios médicos, para detectar alguna enfermedad y/o prevenir posibles padecimientos de forma oportuna y de ser necesario canalizar a la especialidad correspondiente, o en su caso dar seguimiento en la clínica de medicina familiar que nos corresponda, para atendernos y mantenernos con buena salud.

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", presidido por el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González a través de la

Secretaría de Servicios Médicos, que tiene como responsable a Luis Zenón Sánchez, se encarga de gestionar ante la instancia correspondiente del ISSSTE las citas para acudir a la clínica y sean realizados los siguientes estudios:

ESTUDIOS DE GABINETE

- ◆ **Agudeza Visual:** Capacidad y funcionamiento óptico.
- ◆ **Agudeza Auditiva:** Capacidad y funcionamiento auditivo.
- ◆ **Tonometría:** Presión intraocular.
- ◆ **Antropometría:** Estudio peso y talla.
- ◆ **Electrocardiograma:** Diagnóstico del estado orgánico del corazón.
- ◆ **Radiografía Torácico:** Cavidad torácica (pulmón, corazón y tórax óseo)
- ◆ **Mamografía:** Detección de padecimientos en la mama.
- ◆ **Ortopantomografía:** Estudio radiológico de las piezas dentales.
- ◆ **Ultrasonografía:** Revisión de órganos vitales a través de ondas sonoras.
- ◆ **Colposcopia:** Visión del Cuello uterino, cérvix y vagina para detectar células anormales.

ESTUDIOS DE LABORATORIO

- ◆ **Biometría hemática**
- ◆ **Química Sanguínea**
- ◆ **Colesterol**
- ◆ **Triglicéridos**

- ◆ **General de orina**
- ◆ **Citología exfoliativa**
- ◆ **Inmunología**

Como dato adicional: Te comentamos, que el costo de estos estudios está valorado entre \$15,000.00 y \$20,000.00 pesos aproximadamente.

Los requisitos para ser atendido en la Clínica de Detección y Diagnóstico Automatizado son:

Presentar una petición o solicitud en la Sección Sindical que te corresponda o en su caso en el Sindicato Nacional.

Copia del INE.

Copia del último Talón de Pago.

Copia de la CURP.

El derechohabiente deberá ser mayor de 24 años de edad.

Subsiguiente se llevará a cabo la programación de la cita con Clidda por parte de la Secretaría de Servicios Médicos del Sindicato Nacional. Posteriormente ya autorizada, se entregarán los pases a la o las secciones sindicales que los solicitaron, según corresponda. Mismas, que acudirán al centro de trabajo de cada compañero trabajador, para hacerle entrega de su pase.

Por otra parte, las solicitudes recibidas directamente en el Sindicato Nacional, cuando se cuente con el pase autorizado para acudir al CLIDDA, se encargará de ponerse en contacto con el solicitante vía telefónica, pidiéndole pase a recogerlo a las instalaciones.

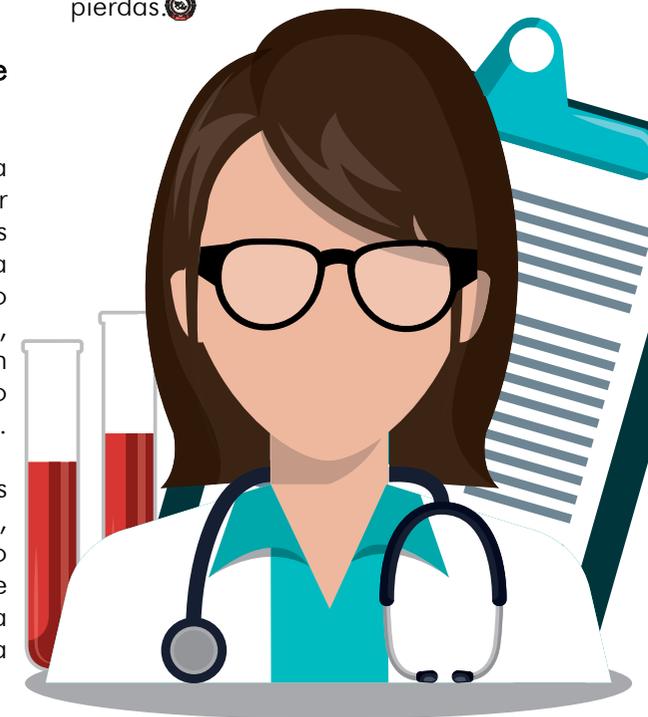
(En el pase encontrarán señaladas la fecha y hora de la cita).

En caso de no acudir a la cita, deberás avisar o presentar un justificante del porque no te fue posible asistir. CLIDDA se reserva el derecho a reprogramarte 2 años después según sea el caso.

No pierdas la oportunidad de hacerte un chequeo médico para conocer el estado de tu salud y lo mejor, sin costo económico para ti. Aprovecha el beneficio que te otorga tu servicio médico del ISSSTE.

¡LA SALUD ES PRIMERO!

En la próxima edición de Buzón Abierto hablaremos sobre la prestación de AYUDA PARA LA COMPRA DE CRISTALES Y ARMAZÓN PARA ANTEOJOS CORRECTORES DE LA VISTA. No te la pierdas. 📄



Redacción: M. Williams.

EL HOMBRE EXTERMINADOR DE SU PROPIO HÁBITAT

En menos de 200 años, los seres humanos nos hemos convertido en los exterminadores de nuestro hábitat. Las consecuencias de la destrucción al medio ambiente las estamos padeciendo en los últimos años con el cambio climático.

Pero, en realidad, ¿conocemos y entendemos qué es el cambio climático? Todos sabemos de él o tratamos de entender qué es y por qué se origina. Sin embargo, cada uno de nosotros contribuye a las alteraciones que sufre el medio ambiente debido a la desenfrenada destrucción causada por el hombre mismo, y desde luego, a los cambios de las temperaturas y patrones climáticos de la Tierra, debido a variaciones en la actividad solar o erupciones volcánicas.

Desde mediados del siglo XVIII, los impactos negativos de la "Revolución Industrial", que se desarrolló entre 1760 y 1840 y tuvo su origen en Inglaterra, marcaron un antes y

un después en la historia de la humanidad en lo que respecta a la explotación de los recursos naturales.

Desde el siglo XIX, las actividades humanas han sido el principal motor del cambio climático, debido principalmente a la quema de combustibles fósiles como el carbón, el petróleo y el gas.

Desde entonces, la quema de combustibles fósiles ha generado emisiones de gases de efecto invernadero que actúan como una manta que envuelve a la Tierra, atrapando el calor del sol y elevando las temperaturas.



Esto, sumado al desarrollo industrial en todas las áreas productivas, manufactureras, fabriles y científicas a lo largo de dos siglos, que van desde el simple uso de la gasolina para poner en marcha automóviles de combustión interna; además del uso del carbón y el gas, fuentes esenciales de emisión de metano; así como el desmonte o excavación de tierras y bosques; la contaminación de ríos y mares, y las miles de toneladas de basura doméstica e industrial que generamos a diario, son los elementos con los cuales estamos exterminando nuestra casa: El mundo.

Las consecuencias del cambio climático las sentimos hoy en día con temporadas largas de sequía, escasez de lluvias,

DESASTRES PROVOCADOS POR EL CAMBIO CLIMÁTICO



incendios en zonas boscosas, deshielo de los polos, aumento del nivel del mar, tormentas catastróficas, disminución de la biodiversidad, entre otras secuelas mortales para nuestro hábitat.

En todas partes del mundo, el cambio climático está trastornando y acabando con el medio ambiente.

En México se han registrado temperaturas de 30, 40 e incluso 50°C, sequía extrema en el centro y norte del país, y presas con bajos niveles de agua. En Estados Unidos, se han presentado inundaciones, incendios y tormentas. En Arizona, sus 1.6 millones de residentes han soportado calores superiores a los 43°C.

En Grecia, en las últimas semanas, los sitios turísticos y arqueológicos tuvieron que cerrar debido a temperaturas que alcanzaron los 45 y 50°C debido al sol abrasador. Varios incendios se declararon en Grecia, en particular en la isla de Rodas y en el noroeste del Peloponeso.

En la India, ha habido deslizamientos de tierra en regiones del centro-oeste del país indio. Desde el inicio del monzón, las inundaciones y deslizamientos de tierra han sepultado a decenas de personas.

Regiones de Italia y España también se enfrentan a temperaturas más altas y a un mayor número de incendios de lo habitual.

En las últimas semanas, Alemania, Bélgica, Países Bajos, el Reino Unido, Luxemburgo y otras naciones del norte de Europa han sido azotadas por lluvias torrenciales.

Violentas tormentas en Bosnia, Croacia y Eslovenia tras días de altas temperaturas en los Balcanes. Los fuertes vientos provocados por la tormenta derribaron postes de electricidad e inundaron calles. La tormenta sucedió mientras varias regiones de Europa sufrían una ola de calor que provocó incendios forestales e impactó en la salud de la población.

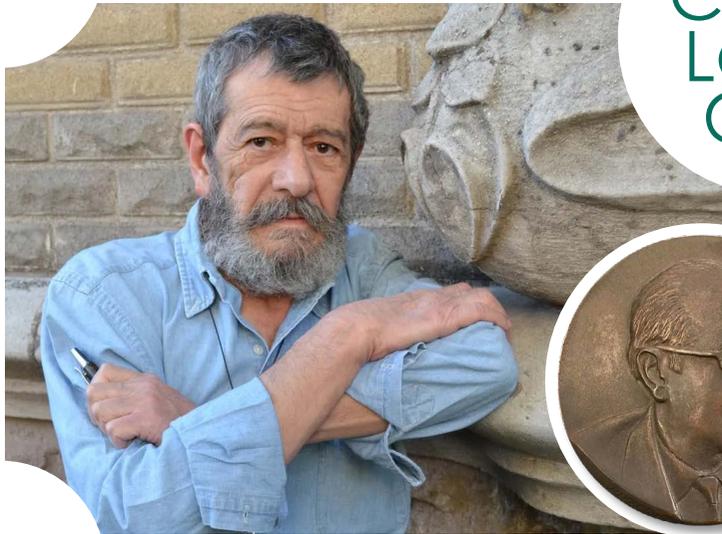
Incendios, lluvias torrenciales, olas de calor extremo, deslizamientos de tierra, sequía, ciclones; más de la mitad del planeta ha experimentado estos fenómenos en abril, mayo, junio y julio debido al calentamiento global. Expertos consideran que el cambio climático intensifica el número de fenómenos meteorológicos extremos que se están produciendo actualmente.

Ante el terrorífico panorama mundial, ni nos inmutamos. Seguimos destruyendo bosques, contaminando ríos, mares y generando toneladas de basura. No hay conciencia en ninguno de los seres que habitamos este mundo. 🌍

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Agencia internacional AFP.

GONZALO TASSIER

CREADOR DEL
LOGOTIPO DE
CORREOS DE
MÉXICO
Y MÁS



Premio:
Sir Misha Black Medal

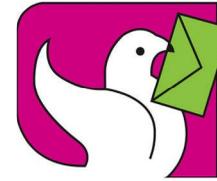
El pasado mes de enero murió Gonzalo Tassier, creador del logotipo de Correos de México, imagen con la cual nuestra labor y la de muchos otros compañeros se ha consolidado en el imaginario de la sociedad mexicana como un sector solidario con sus necesidades de comunicación a través de la recepción y envío de correspondencia diaria. A manera de homenaje muy merecido describiremos a grandes rasgos la prolífica obra de este diseñador.

El presidente del Premio Nacional de Diseño, Julio Frías, también profesor de Posgrado de Artes y Diseño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), define a Gonzalo Tassier, nacido en la Ciudad de México en 1941 y formado como arquitecto en la UNAM, como un referente del diseño mexicano "que iba más allá de su campo, pues también era ilustrador,

dibujante y tipógrafo. Se movía entre el arte, el diseño y la mercadotecnia".

Varios especialistas de diseño han mencionado la gran calidad humana que distinguía a Tassier, así como su don de convertirse en amigo de quienes fueron sus alumnos en esta carrera, que no es fácil de abrazarla como profesión y requiere de muchos años para escalar peldaños de reconocimiento entre el sector de los trazos.

Sin embargo, la inventiva, innovación y modernidad de los diseños de Gonzalo le permitieron ir abriendo puertas a su obra, hasta alcanzar reconocimientos muy importantes y merecidos por sus logotipos, producto de su pensamiento abierto. Algunas muestras de estas imágenes corporativas para posicionar a instituciones fueron la de Petróleos Mexicanos (Pemex), Comisión Nacional del Agua (Conagua), el bienquerido



pemex 2



y añorado Aguigol, la mascota de la Selección Nacional de Fútbol que participó en 1994, la imagen de la marca Del Fuerte y desde luego Correos de México. Pero también ideó campañas audiovisuales de posicionamiento para el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

En cada uno de estos logotipos se puede percibir su amor por México, manifestado por rasgos nacionalistas o imágenes que refieren a la paz, como la paloma del logotipo de Correos llevando en su pico un sobre de correspondencia. Por la calidad de su obra ganó premios importantes, como el Sir Misha Black Medal, que le fue otorgado en 2008. Fue el primer latinoamericano en recibir esta distinción en 30 años. Asimismo, al año anterior (2022) fue reconocido con el Premio Nacional de Diseño y la



Unesco en México le otorgó el Premio a la Trayectoria Nacional.

Dicho así, parece que es fácil llegar a esas alturas del reconocimiento de una obra. Sin embargo, para Tassier no fue sencillo. Fue uno de los pioneros del diseño gráfico y la publicidad cuando no se consideraban aún como disciplinas sino como oficios. Rompió piedra, como se dice coloquialmente, para que se considerara al diseño como una profesión, lucha que compartió con Rafael López Castro y Vicente Rojo, también gigantes del diseño nacional.

Esta es la trayectoria de Gonzalo Tassier, a quien Correos de México le reconoce su creatividad depositada en el logotipo institucional. Descanse en paz este gran exponente del diseño mexicano. 🇲🇽

Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Wikipedia y Reforma.

FILMOTECA UNAM

Un tesoro cinematográfico

A 63 años de su fundación, la filmoteca de la *Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)* posee uno de los acervos cinematográficos más significativos en América Latina, el cual está abierto para los estudiosos del séptimo arte, estudiantes de cine y público en general.

A través del Banco de Imagen de la Filmoteca de la UNAM, se puede acceder a más de 12 mil registros de material filmico con una amplia temática, que contiene imágenes desde 1896, cuando se grabaron las precursoras imágenes de ambientes naturales y personajes históricos, entre los que destaca la presencia del presidente *Porfirio Díaz*, primera personalidad plasmada en el celuloide, hasta filmes del *siglo XX* y de lo que va del *XXI*, que muestran hechos y personajes de la amplia gama de la iconografía social, política, cultural e histórica de México.

Los antecedentes que dieron origen al acervo cinematográfico custodiado por la UNAM iniciaron en 1954, cuando el entonces estudiante universitario de la Facultad de Filosofía y Letras, *Manuel González Casanova (8 dic. 1934 - 6 feb. 2012)*, al comenzar a promover ciclos de cine en pequeñas salas, logró consolidar una *Federación Mexicana de Cineclubes*.

Dentro de su biografía se dice que "él sabía muy bien que para sostener el funcionamiento de los cineclubes como entidades destinadas a difundir lo mejor del género era necesario tener acceso a esas películas y, mejor aún, ir conformando una colección propia que, con el transcurrir del tiempo, pudiera convertirse en un archivo filmico universitario".

González Casanova quien a lo largo de su vida fue crítico, investigador y promotor de la cultura del cine de México, así como director, actor, productor, escritor y profesor de cine y teatro, en 1959 se convertiría

en el primer titular de las actividades cinematográficas de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Un año después la visión e iniciativa de Manuel González Casanova se cristalizó en una ceremonia presidida por el entonces rector, Nabor Carrillo, el 8 de julio de 1960, hace 63 años, cuando el productor *Manuel Barbachano Ponce* obsequió a la UNAM una copia de dos de sus cintas: *Raíces*, dirigida por *Benito Alazraki* en 1953, y *Torero*, realizada por *Carlos Velo* en 1956, donativo con el que se fundó oficialmente la *Filmoteca UNAM*.

En la actualidad, en las siete bóvedas de la *Filmoteca* universitaria, se tienen de 45 o 50 mil películas, lo que conlleva la responsabilidad de conservarlas en las mejores condiciones. Esto significa controlar la temperatura y mantener una humedad relativa constante para más de 450 mil rollos que contienen los más diversos tipos de filmes en varios formatos, emulsiones y soportes.

En sus 63 años de existencia la Filmoteca ha logrado ser más que un archivo de imágenes en movimiento. Ha reunido además una singular colección de gráficos que ha rescatado y preservado del deterioro del tiempo en su Centro de Documentación.

El personal especializado de la *Filmoteca UNAM* realiza día a día un trabajo profesional incansable por rescatar, restaurar, preservar y difundir la memoria en movimiento de México desde 1896 cuando llega el cinematógrafo de los franceses hermanos *Lumier* a México, en la actualidad reconocida como el archivo más grande de Latinoamérica. 🎞️

[Link a video](#)



Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: filmoteca.unam.mx



LA GUARDIANA DE LOS COLIBRÍES

Desde hace 11 años, Catia Lattouf de Arida ha dedicado su vida a rescatar colibríes heridos que la gente le lleva a su departamento, el cual ha habilitado como un hospital para aves. Por sus manos han pasado cientos de estas místicas aves, que cura, cuida, alimenta y ya que están sanas, las libera.

Catia nació hace 73 años en Líbano, pero desde 1981 se nacionalizó mexicana. Al ser una sobreviviente del cáncer terminal entendió que tenía muchas cosas que hacer en la vida. Además, de rescatar a los llamados chupamirtos, es coach certificada que apoya pacientes con cáncer y otras enfermedades.

La maestra en letras y experta en alta moda habla 5 idiomas y ello le ha permitido estudiar con médicos de varias partes del mundo la medicina alternativa.

Adaptó su hogar para cuidarlos. Colocó ramas de árbol donde posan las aves, flores y bebederos. Puso mosquiteros a sus ventanas. En cajas adaptadas están las aves bebés, las lisiadas a las que les falta la cola, un ala, un ojo, junto a frascos de agua caliente, que actúa a manera de incubadora.

Pide a la gente no atentar contra la vida de los colibríes, aves que no pesan más de 5 gramos, en creencias

Quien atrapa a un colibrí y lo enjaula estará maldecido



más polen y lo lleva a otra. Son aves que sólo se encuentran en América y pueden vivir de 3 a 5 años.

Un colibrí hembra tiene dos bebés, dos veces al año durante toda su vida, no hay vejez para ellas. Los machos se aparean en el aire con las hembras, una vez que termina, vuelan y se va buscar a otra hembra, explicó.

La hembra cuenta con colores más tenues para que no la sigan los depredadores al nido, mientras que el macho tiene colores más fuertes para atraer a las hembras.

Es tan amplio el conocimiento de Lattouf de Arida sobre estas aves que describe: "en un campo de flores, un colibrí no vuelve a la misma flor antes de 40 minutos, tiene una memoria visual increíble, ya que sabe que el néctar que le chupó a una flor, tarda 40 minutos en volver a salir. No pierde su tiempo".

Recordó que, en las leyendas mayas y aztecas, se menciona que "el colibrí es un ser entre dos mundos, transporta la noticia y recoge las almas en las flores y las lleva y cuando regresa es para decirte que el alma de tu ser querido descansa en paz".

Y prosiguió su relato: "los mayas cuando crearon todo, no habían hecho el colibrí, agarraron una piedra de jade, la tallaron, lanzaron y salió el colibrí, corrieron detrás de él para atraparlo, en eso bajaron los dioses, les dijeron que quien atrapa a un colibrí y lo enjaula estará maldecido para toda su vida".

como los amarres, la fecundidad.... "No los sacrifiquen, mejor entiendan la importancia de estas aves en la polinización de flores".

En 2012 atendió un llamado de una protectora de animales. Su primer paciente colibrí que le llevaron llegó con un ojo salido, se lo tuvo que cortar. Lo llamó Gucci, porque lo primero que encontró fue su caja de lentes de esa marca y ahí lo metió.

Los colibríes polinizan 10 mil especies de plantas, pierden menos néctar porque el pico lo mete en la flor, carga

Redacción: Regina Vargas.
Fuente Informativa: Catia Arida, Integrative Nutrition Health Coach, Cancer Survivor



MILPA ALTA

SEGUNDO PRODUCTOR DE NOPAL EN MÉXICO

Milpa Alta era conocida por ser la cuna del nopal y hasta hace algunos años fue la principal productora de la cactácea del país, sin embargo, fue desplazada por el estado de Morelos a tal grado que hasta el propio Centro de Acopio de Nopal-Verdura de esa alcaldía se vende esa verdura cultivadas en las tierras de aquella entidad.

En la actualidad, los productores de esta alcaldía luchan por cultivar los mejores nopales, con más calidad y sabor, ya que muchos de sus parajes nopaleros los está devorando la mancha urbana.

En 2007, Milpa Alta contaba con 4 mil 327 hectáreas sembradas de esa verdura, con una producción de 294 mil 757 toneladas. En el 2023, alrededor de 2 mil 500 hectáreas.



Cerca del 75% de la producción se vende en el Centro de Acopio con espina, el resto va directamente a la Central de Abasto, a los mercados de Sonora, Jamaica y otros puntos de venta. Por lo que muchos de los nopales que ahí se cultivan se consumen en las mesas de los capitalinos.

En las nopaleras que tapizan el paisaje de las parcelas de Milpa Alta, territorio agrícola de la Ciudad de México, trabajan 5,300 productores, de ellos, muchas mujeres, quienes mantienen la tradición de cultivar nopal verdura, alimento rico en fibras y nutrientes, dejando atrás el uso de insumos químicos al sustituirlos por productos agroecológicos u orgánicos, que buscan el reconocimiento del mercado a través del sello verde.

Antes, hacían excesivas aplicaciones de estiércol, fertilizantes químicos e insecticidas, que dañan el medio ambiente y la salud de productores y consumidores.

Los lugareños dicen que el cultivo de nopal, es una "barrera verde" contra la expansión inexorable de la mancha urbana. Pero también padecen su comercialización, ya que en temporada de sobreproducción alcanza una cotización irrisoria de 40

a 60 centavos por pieza dependiendo del tamaño.

El precio más bajo este año fue de 30 pesos por una caja de 500 nopales cambray (tamaño pequeño), uno de los que más demanda tiene entre los consumidores.

De acuerdo con la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader) el consumo de nopal aporta alto contenido de **zinc, fósforo, calcio y fibra; además de vitaminas A, B, C y K, clorofila y proteínas.**

"Se considera benéfico para el tratamiento de padecimientos como la diabetes y aquellos que afectan a los sistemas nervioso, inmunitario, circulatorio, digestivo y respiratorio".

Pese a todas las propiedades y virtudes del nopal, que ha hecho que personas de Asia y Medio Oriente se lleven la planta de México, un nopal de Milpa Alta vale 40 centavos promedio en temporada de sobreproducción. Muy valorado en nutrientes, pero muy mal pagado, con todo y que es un "alimento del futuro", según dicen los organismos internacionales. 🌵

Redacción Regina Vargas.
Fuente Informativa: Entrevistas a productores y Corenard programa Altépetl Bienestar.

ALIMENTANDO EL MUNDO DE MANERA SOSTENIBLE



Hablamos del *Mijo*, considerado por los especialistas como un súper alimento con altos beneficios nutricionales, gran resistencia al cambio climático y que no requiere tanto recurso hídrico, cualidades que el maíz, el frijol y el trigo no poseen. Es tan altamente calificado por su potencial alimentario que la *Organización de las Naciones Unidas (ONU)* ha declarado este año 2023 como el Año Internacional del Mijo, impulsando así su cultivo y consumo. Y usted se preguntará por qué este cereal es tan importante. La *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA)*, también conocida como *FAO*, responde a esta pregunta con una lista de cualidades del mijo:

- *El mijo es altamente resistente ante los cambios climáticos abruptos y requiere poca agua para su crecimiento.*
- *Puede crecer en todo tipo de suelos, sin agotar los nutrientes de estos, además de favorecer la restauración y conservación de la biodiversidad local.*
- *Es fuente de minerales, fibra, antioxidantes y proteínas. Gracias a su bajo índice glucémico, es ideal para aquellas personas con niveles altos de azúcar en la sangre.*
- *Es resistente a plagas y enfermedades, contribuyendo así a reducir el hambre en las poblaciones más vulnerables.*

El maíz, el trigo y el frijol han sido tradicionalmente los alimentos por excelencia en gran parte de la alimentación mundial. Sin embargo, esta situación los ha llevado al límite de su producción, provocando serios periodos de desabasto y el encarecimiento de sus precios. Ante ello, ¿sabía usted que existe un cereal alternativo que bien podría convertirse en la salvación para la alimentación mundial, proporcionando altos niveles nutricionales para las personas?

CALORÍAS 119 kcal

VITAMINAS

- 0.106 mg (9% VD)
Tiamina
- 1.33 mg (8% VD)
Niacina
- 0.082 mg (6% VD)
Riboflavina
- 19 µg (5% VD)
Ácido Fólico
- 0.171 mg (3% VD)
Ácido Pantoténico
- 11.2mg (2% VD)
Colina

MINERALES

- 0.161 mg (18% VD)
Cobre
- 0.272 mg (12% VD)
Manganeso
- 44 mg (10% VD)
Magnesio
- 100 mg (8% VD)
Fósforo
- 0.91 mg (8% VD)
Zinc
- 0.63 mg (4% VD)
Hierro
- 0.9 µg (2% VD)
Selenio



Porción 100g

*Mijo, cocido.
Fuente: USDA FoodData Central

Minerales con menos del 2% VD:
Potasio y Calcio

Cabe decir que la *FAO* considera que con el apoyo que las naciones brinden al cultivo del mijo a gran escala, también se fomente la creación de trabajos e ingresos adicionales para los pequeños productores. Asimismo, indica que es una fuente nutricional importante para millones de habitantes en África subsahariana y de Asia. En América Latina, se espera que crezca su cultivo como una fuente innovadora de alimentación en zonas vulnerables.

para humanos. Un producto concreto para alimentación humana a base de mijo ha sido desarrollado por el Laboratorio de Tecnología de Cereales del *Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD)*, donde han utilizado la harina de mijo para procesos de panificación que han mostrado un mayor rendimiento que la harina de trigo, creando productos libres de gluten.

En lo que respecta a México, el mijo se produce a baja escala solo como forraje, pero los estudiosos del tema afirman que en el país existen amplias áreas de escasa precipitación que podrían incluir al cultivo del mijo también como fuente de alimentación

Según los especialistas, esto podría representar el principio de una nueva serie de alimentos con nuevos beneficios nutricionales, y todo gracias al mijo. ©

Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Divulgación de la Ciencia, UNAM; El Universal y fao.org



EL MUSEO CASA DE LA CULTURA POSTAL
EN CELEBRACIÓN DE SU 4º ANIVERSARIO

INVITA AL PÚBLICO EN GENERAL A PARTICIPAR EN LA PRIMER EXPOSICIÓN COLECTIVA

ARTE
2023
CORREO
EL MUNDO
NO SE DETIENE

¡PARTICIPA!



BASES

DEL ASPIRANTE

1.- Podrán participar: Artistas, diseñadores, pintores y público en general, 2.- Los participantes deberán ser mayores de 18 años, 3.- Tema: El mundo no se detiene, 4.- Técnica: Libre, 5.- Tamaño: Postal de 13 X 18 cm., 6.- Cantidad: 2 obras por participante, 7.- Las obras deberán ser propiedad intelectual de quien las presente. El museo no se hace responsable por plagios o copias no autorizadas, 8.- Cada obra deberá llevar adjunto: Nombre completo del autor, Título de la obra, Correo electrónico y Teléfono Celular o fijo, 9.- El plazo de recepción de las obras iniciará con la publicación de esta convocatoria y cerrará el 6 de octubre de 2023, 10.- Las obras deberán ser enviadas por Correo Tradicional a Calle Valentín Gómez Farías No. 52, Colonia San Rafael, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06470 o entregadas personalmente de 11:00 a.m. a 16:00 p.m. de martes a viernes.

JURADO CALIFICADOR

Estará formado con Artistas Plásticos y por el Director del museo Casa de la Cultura Postal.

DEL PROCESO DEL CONCURSO

El resultado de la selección se dará a conocer el día 10 de octubre del 2023, vía correo electrónico.

La inauguración de la exposición colectiva se llevará a cabo el 11 de noviembre del 2023 el Museo Casas de la Cultura Postal. Con la presencia de los participantes, artistas, invitados y directivos del Museo.

Todas las obras seleccionadas serán exhibidas en el Museo Casa de la Cultura Postal, durante el 11 de noviembre al 30 de diciembre del 2023.

Se otorgará un reconocimiento a los ganadores del concurso y se publicarán sus obras en las redes sociales de la Casa de la Cultura Postal.

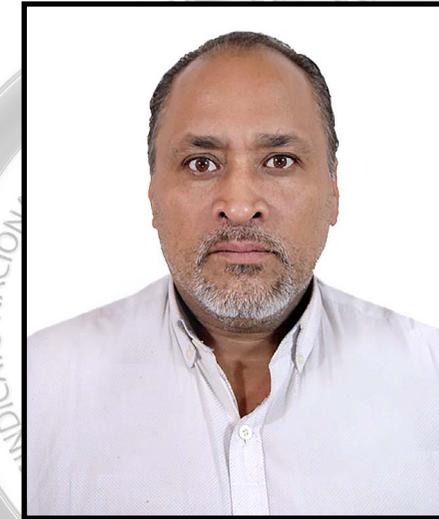
Facebook: @Casa de la Cultura Postal
Instagram: @Casa de la Cultura Postal
Twitter: @culturapostal

Informes: casaculturapostal@gmail.com – Tel. 55 4004 9100

buzón ABIERTO

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

LAMENTA PROFUNDAMENTE EL SENSIBLE FALLECIMIENTO
DE UN GRAN AMIGO, COMPAÑERO Y LIDER



SAÚL MARTÍNEZ OLARRA

1970 - 2023

UN DIRIGENTE SINDICAL REGIONAL, SIEMPRE ATENTO Y DISPUESTO A LUCHAR POR LOS DERECHOS LABORALES DE LOS TRABAJADORES DE BASE, LEAL Y COMPROMETIDO CON LOS IDEALES DEL SINDICALISMO, FIRME EN SUS CONVICCIONES AL MOMENTO DE CONTENDER EN DEFENSA DE LA BASE TRABAJADORA.

CON TODO RESPETO, HACEMOS LLEGAR NUESTRAS MÁS SINCERAS CONDOLENCIAS A SU APRECIABLE FAMILIA Y AMIGOS.



**PORQUE AVANZAMOS JUNTOS Y NOS INTERESA LO QUE HACES,
SI TIENES UN TALENTO COMPÁRTELO CON NOSOTROS A TRAVÉS
DE NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO
buzon_abierto@hotmail.com**



**O POR CORREO TRADICIONAL A LA DIRECCIÓN:
FRANCISCO JAVIER MINA N° 101
COL. GUERRERO, C.P. 06300
ALCALDÍA GUAUHTÉMOC**