

buzón

ABIERTO



NUESTRA FUERZA
ES LA UNIDAD

Editorial	3	Nuestra fuerza es la unidad.
Con destino a...	4	Museo Nacional del Virreinato.
Sello Humano	7	Proyecto del Templo Mayor.
Joyas Filatélicas	10	Más de 50 Joyas de la Filatelia de México en 2015.
Rumbo Postal	12	Campaña de Prevención para la Salud.
Familia Postal	16	<ul style="list-style-type: none"> • El Estado de Guerrero reconoce la labor de compañeras trabajadoras. • Torneo de pesca 2015. • Ganadores del 7° Concurso de Calaveritas 2015. • Celebran el fin de año los Jubilados.
Valor de Palabra	22	<ul style="list-style-type: none"> • Enero la prolongada cuesta que sí cuesta. • En el Centenario de su nacimiento, recordamos a "Resortes".
Sabías que...?	26	El Origen del Amaranto.

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 Deleg. Cuahutémoc

buzon_abierto@hotmail.com

Tel: 5546 - 43 -22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 137

Responsable de Sección

M. Hernández

Cristina González Ricardo Flores

Vicente Ramos

Diseño y Arte

Alejandro B. Flores "Jr."

Itzel Rivera

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

Buzón Abierto

Es una publicación mensual con 10, 000 ejemplares



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



**SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL
SERVICIO POSTAL MEXICANO
"CORREOS DE MÉXICO"
SECCIÓN ESTATAL SONORA**

Rosales y Av. Serdan
Col. Centro C.P. 83000
Hermosillo, Son.

Secretaría: General
Expediente: Jamg/16
Oficio No. 011/2016

Hermosillo, Sonora., Enero 28 de 2016.

**C. Trabajadores, Delegados, Secretarios Regionales
y Estatales Del Servicio Postal Mexicano "Correos De México".**
Presente.

Esta representación sindical se dirige a ustedes, para hacerle de su conocimiento que en base a las negociaciones que tuvo a bien llevar nuestro máximo dirigente nacional el **C. Manuel Fermín Acevedo González**, ante las autoridades del organismo y que hoy llego a feliz término y que en su momento se elaboraran nominas extraordinarias para todo y cada uno de los trabajadores, que fueron afectados con descuentos por: Vacaciones, Días Económicos y Onomásticos en el convenio de productividad.

También hacemos de su conocimiento que las faltas injustificadas, procederán en base a los acuerdos en el convenio citado.

Nuestro reconocimientos a las autoridades de SCT, quienes influyeron en que hubiera un entendimiento y disposición, que vino a rescatar los puntos de acuerdo, para beneficio de la base trabajadora en el país y que será fundamental para que coordinada y bilateralmente: Autoridad – Sindicato; prosigan en el fortalecimiento de nuestras instituciones y traiga consigo mejores condiciones de trabajo, para toda la base trabajadora.

Manifestamos nuestros irrestricto apoyo y reconocimiento a nuestro Líder Nacional; que con inteligencia, capacidad y sobre todo dentro de un marco de respeto, diálogo y concertación, logro proseguir en la búsqueda constante de mantener la armonía laboral y defensa de los derechos de quienes orgullosamente pertenecemos al Servicio Postal Mexicano "Correos De México. ENHORABUENA!!!

Agradeciendo las atenciones que se sirva prestar al presente, aprovechamos la ocasión para saludarlo afectuosa y cordialmente.

Atentamente
"Por Un Correo De Calidad, Eficaz Y Oportuno"

Lic. José Austreberto Méndez García
Secretario General Sección "Sonora"



Sindicato Nacional de Trabajadores del
Servicio Postal Mexicano
"Correos de México"
Sección Estatal "Sonora"
83002-Hermosillo, Sonora.

C. c. p.- **C. Manuel Fermín Acevedo González**.- Secretario General Del C. E. N. Del Sindicato Nacional De Trabajadores Del Servicio Postal Mexicano "Correos De México".- Francisco Javier Mina No. 101 Colonia Guerrero 06300 México; D. F.- Para su superior Conocimiento y apoyo.

C. c. p.- **C. Adrián Carrasco Palafox**.- Presidente Del Consejo Nacional De Vigilancia Del C. E. N. Del Sindicato Nacional De Trabajadores Del Servicio Postal Mexicano "Correos De México".- Francisco Javier Mina No. 101 Colonia Guerrero 06300 México; D. F.- Mismo Fin.

C. c. p.- **C. Lic. Maribel Díaz Romero**.- Secretaria De Trabajos y Conflictos Del C. E. N. Del Sindicato Nacional De Trabajadores Del Servicio Postal Mexicano "Correos De México".- Francisco Javier Mina No. 101 Colonia Guerrero 06300 México; D. F.- Igual Fin.

C. c. p.- Archivo.

JAMG/jamg.

MIEMBRO DE LA FEDERACIÓN DE SINDICATOS DE TRABAJADORES AL SERVICIO DEL ESTADO
MIEMBRO ACTIVO DE LA UNION NETWORK INTERNATIONAL
AL CONTESTAR ESTE OFICIO CÍTESE NÚMERO Y EXPEDIENTE, ASÍ COMO LA SECRETARÍA QUE LO GIRA

MUSEO NACIONAL DEL VIRREINATO

LA JOYA DE ARTE QUE NO DEBEMOS PERDERNOS



Redacción: Vicente Ramos

Como sabemos las fiestas decembrinas dejaron los bolsillos familiares más secos que un limón duro, por lo que les recomendamos un paseo de fin de semana que no requiere mucho dinero para hacerse y que disfrutará toda la familia. Se trata del Museo Nacional del Virreinato, considerado la joya del arte novohispano, engarzado en el también hermoso municipio de Tepotzotlán en el Estado de México.

Este sobresaliente museo, ofrece un recorrido durante el cual se contemplan 300 años de historia. Fue inaugurado el 19 de septiembre

de 1964, por el entonces presidente Adolfo López Mateos. Su objetivo original fue mostrar el panorama social, artístico e histórico, así como el patrimonio heredado de la cultura novohispana. Cabe resaltar que el Museo Nacional del Virreinato conserva las características originales en su construcción y decorado, desde su edificación en 1606. Entre las riquezas artísticas que resguarda este



Templo de San Francisco Javier



Camarín de la Virgen de Loreto



Cruz Atrial

majestuoso recinto, resaltan las obras de "Miguel Cabrera, Cristóbal de Villalpando, José de Ibarra y Juan Rodríguez Juárez". Asimismo, el visitante puede admirar la fuente original conocida como Salto del Agua, que durante años se localizó en el cruce del Eje Lázaro Cárdenas con Arcos de Belén en el centro de la Ciudad de México. Es muy recomendable, que cuando visiten el museo no

dejen de asistir a su exposición permanente llamada "Oriente en la Nueva España", integrada por 110 piezas, entre marfiles, porcelanas y enconchados que fueron traídos por la Nao de China desde Filipinas a la Nueva España.

Adjunto al Museo Nacional del Virreinato se encuentra el ex convento de estilo churrigueresco "San Francisco Javier", el cual se comenzó a construir en 1670 por la orden jesuita. Este sitio vale la pena contemplarlo con calma, pues ofrece al visitante extraordinarias muestras de arte sacro, como esculturas,



Detalle de los retablos del Templo de San Francisco Javier



Retablos del Templo de San Francisco Javier



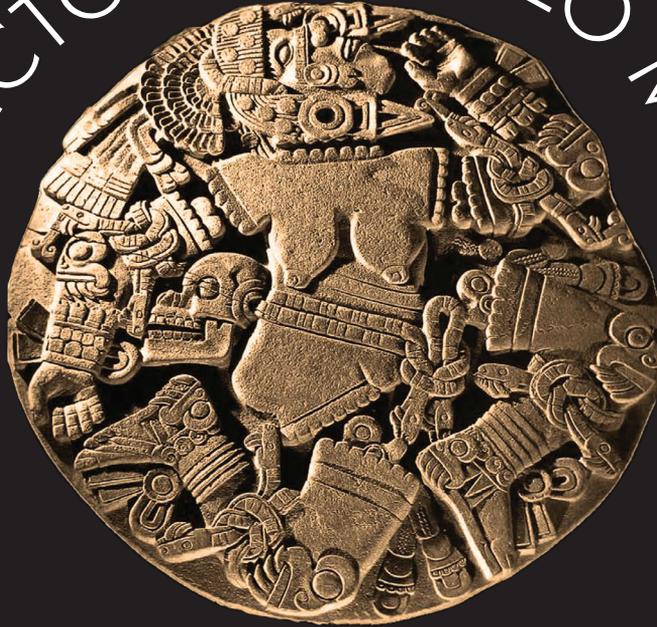
Fuente de Salto del Agua

grabados, libros, cerámica y dibujos. Resalta también la cruz que se localiza en el atrio del ex convento labrada en cantera con escenas de la Pasión de Cristo.

Y una vez que se haya concluido la visita al Museo Nacional del Virreinato y al ex convento San Francisco Javier, hay que echarle un vistazo al Jardín del Arte que se localiza en la plaza municipal, así como al mercado de antojitos, que ofrece un amplio surtido de platillos para saciar el hambre del turista como: sopas, pancita, barbacoa, carnitas, birria, pozole, quesadillas, etc.

Si aún hay tiempo disponible, no se pierda ir a los Arcos del Sitio, que es un acueducto construido por los frailes jesuitas. Se localiza a sólo 29 kilómetros de Tepotzotlán y se puede practicar todo lo relacionado con el ecoturismo. ¡Buen Viaje! 🍷

PROYECTO DEL TEMPLO MAYOR



ACTIVO DESDE 1978

Redacción: Ricardo Flores

El 21 de febrero de 1978, dio inicio el proyecto del descubrimiento del Templo Mayor, a la fecha, se han podido recuperar más de 50 mil objetos arqueológicos que permanecieron enterrados por cinco siglos; asimismo, a partir de este importante rescate de vestigios del Pueblo Mexica, se tienen publicados alrededor de 400 fichas bibliográficas y documentos de todo tipo, desde guías, catálogos, libros, tesis de licenciatura, maestría, doctorado y posgrado.

El fundador del proyecto del descubrimiento del Templo Mayor, el Arqueólogo Eduardo Matos Moctezuma al informarnos ampliamente de lo anterior, manifestó que el próximo 21 de febrero se cumplen 38 años de que un grupo de trabajadores de la “Compañía de Luz y Fuerza del Centro” al realizar trabajos de excavación para colocar cableado subterráneo golpearon contra una enorme piedra circular con relieves.

“Estos trabajadores al darse cuenta de que se trataba de una piedra grabada avisan al Instituto Nacional de Antropología e Historia, para que mandaran especialistas y vieran de que se trataba, y resultó que era la estructura monumental de Coyolxauhqui, la Diosa Lunar que resultaba muy importante; de



inmediato intervino el equipo de rescate arqueológico del Instituto para salvaguardar la pieza, se excavaron algunas de las primeras ofrendas y ya después, empezamos lo que es el proyecto del Templo Mayor.

La piedra representación de la Diosa de la Luna (Coyolxauhqui), se encontraba ubicada en la escalera derecha de la pirámide del Templo Mayor, el cual era el Centro Ceremonial Azteca, el Centro del Universo del Pueblo Mexica y ahora después de cinco siglos; Patrimonio de los mexicanos”.

Nuestro huésped distinguido de la sección Sello Humano de “Buzón Abierto”, quien es miembro de la Academia Mexicana de la Lengua, del Colegio Nacional; Premio Nacional de Ciencias y Artes en 2007; Docente en la Escuela Nacional de Antropología e Historia, con reconocimientos a nivel internacional por su labor

como Arqueólogo, al abundar sobre la exploración subrayó:

“Al comenzar las excavaciones hemos rescatado gran parte del Templo Mayor y el recinto ceremonial que lo rodeaba, el cual estaba sepultado al noreste de la Plaza de la Constitución, y que se creía perdido desde tiempos de la colonia, tras la conquista de México, ya que Hernán Cortés ordenó utilizar sus materiales para construir en su lugar otra ciudad.

El símbolo del Templo Mayor era el Centro del Universo para los Mexicas o Aztecas. Ellos lo consideraban como el principal edificio de Tenochtitlan, era el de mayor altura, llegó a tener cerca de 45 metros de alto y 82 metros por lado, era el lugar por el que simbólicamente se podía subir a los niveles celestes y se podía bajar al inframundo; y como centro del universo partían los cuatro rumbos universales, entonces imagínate la importancia que tenía esa estructura.

El Templo Mayor tenía dos adoratorios en la parte superior: el de Tláloc y el Huitzilopochtli. El templo con adoratorios arriba, hileras de escaleras y al pie de la escalinata la colocación de Coyolxauhqui.

También, dentro de las excavaciones se encontró un Chac Mool y la Piedra de Sacrificios. Al igual hemos encontrado varios objetos que son importantes



Arqueólogo Eduardo Matos Moctezuma

como son las urnas funerarias, que en su interior una vez analizados había huesos calcinados.

El Arqueólogo Eduardo Matos Moctezuma, quien nació en la ciudad de México el 11 de diciembre de 1940, y ha dedicado 37 años de su vida al proyecto del Templo Mayor, afirma: En el momento que entramos por abajo de la catedral, debido a que esta comenzó a sufrir deterioros por hundimiento, los ingenieros planearon hacer una serie de pozos, lo que permitió que entráramos para ver que había y encontramos restos de edificios, ofrendas y una riqueza enorme de materiales. No sólo nos enfocamos al Templo Mayor sino nos extendimos más allá de lo que era esta gran plaza ceremonial Mexica. También encontramos debajo de catedral cosas coloniales, cuando se cimiento la catedral, atrás de ella se había construido lo que era la capilla de ánimas del purgatorio, ahí encontramos la primer piedra de la capilla de ánimas y al levantar la tapa tenía el símbolo cristiano y decía la fecha de 1721, año en que había sido iniciada la construcción de la capilla, en el interior encontramos una caja con medallas, con diversas representaciones y monedas.

El prominente Arqueólogo en su extensa conversación indicó que se han recuperado más de 50 mil objetos arqueológicos, entre ellos, mucho material animal, es decir restos de águilas, felinos, lobos, serpientes, peces, corales, en fin, son impresionantes los hallazgos. Al igual cuchillos de pedernal, piezas

de oro, orejeras, narilleras, cascabeles y adornos de vestidos, entre otros, elaborados en el palacio del Tlatoani, que estaba abajo del Palacio Nacional. Allí se encontraba el Palacio de Moctezuma. Nos relatan Bernal Díaz del Castillo y Hernán Cortes, de cómo cuando visitaron el palacio se percataron de que tenía gran cantidad de aposentos y que en muchos de ellos estaban trabajando los artesanos, las mujeres hilando haciendo atavíos muy ricos adornados con plumas. Todo ese material que se elaboraba era para llevarlo al templo mayor y a otros edificios”.

Para finalizar, Eduardo Matos Moctezuma, acentuó:

Me siento muy orgulloso del proyecto del Templo Mayor. Actualmente continuamos excavando. La riqueza que subyace en el subsuelo del Centro de la Ciudad de México es verdaderamente impresionante. 🌍

MÁS DE 50 JOYAS DE LA FILATELIA DE MÉXICO EN 2015

Redacción: Ricardo Flores

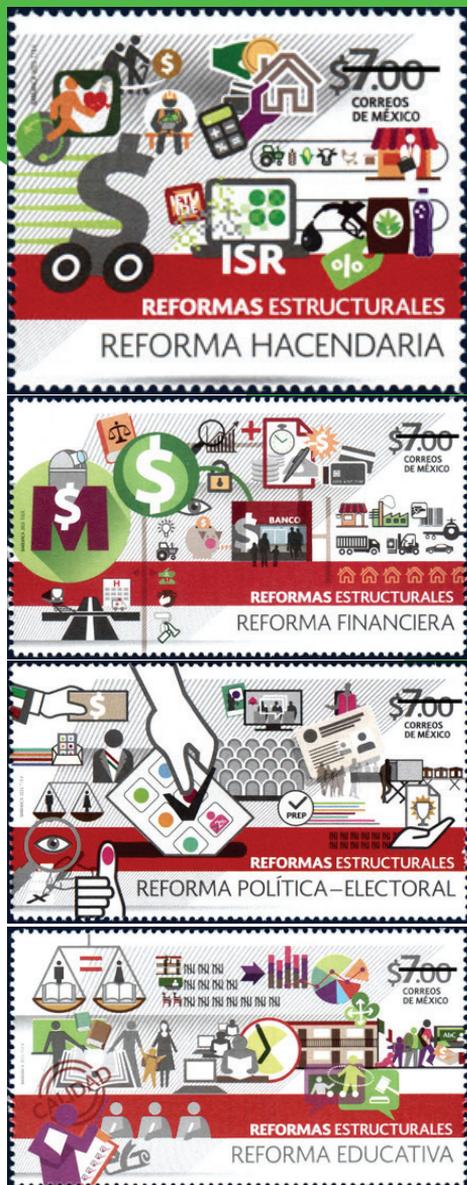


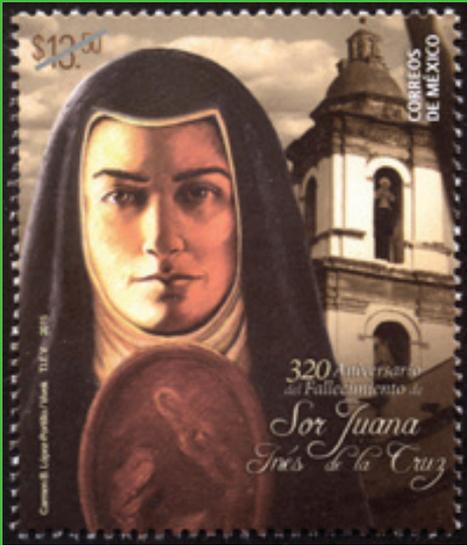
El Programa de Emisiones de Estampillas Postales Conmemorativas y Especiales 2015 del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", cerró prácticamente su compendio filatélico con más de 50 timbres, cumpliendo su periodo anual de cancelación con cuatro timbres postales conmemorativos de las Reformas Estructurales impulsadas por el Gobierno de la República:

La Reforma Hacendaria, la Reforma Financiera, la Reforma Política Electoral y la Reforma Educativa, mismas que de manera significativa y visual se plasman en cuatro estampillas diferentes, y que el Presidente de México, Enrique Peña Nieto, canceló para su puesta en circulación en todo el país. El evento, se realizó en el patio central del Palacio Nacional, el pasado lunes 21 de diciembre.

En el recuento de las estampillas postales conmemorativas y especiales del 2015, podemos enumerar aquellas que por su diseño, significado y contenido hacen de ellas "Auténticas Joyas de la Filatelia de México", como son:

"El Palacio Postal en sus 108 años de apertura inaugural; el Día del Amor y la Amistad; la Feria Aeroespacial México 2015; el 320 Aniversario del Fallecimiento de Sor Juana





Inés de la Cruz; Don Gilberto Bosques Saldívar, el mexicano que desafió el poder destructivo de Hitler; la Guelagueta, fiesta mágica de Oaxaca y de todo México".



También tenemos entre estas auténticas Joyas Filatélicas 2015, el 50 aniversario de la creación del Instituto Mexicano del Petróleo; el 25 aniversario de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos; el Día de la Propiedad Intelectual; El Día Mundial del Correo; Xochicalco, el Lugar de la Casa de las Flores; el 250 Aniversario del Natalicio de Morelos; el 75 aniversario de los Diablos Rojos del México; Día del Cartero y Día de los Muertos; entre las estampillas más representativas que emitió "Correos de México". 🌟

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN PARA LA SALUD

Redacción: M. Hernández / Foto: Alejandro B. Flores "Jr"

Una vez más como cada año, se realizó la Campaña de Vacunación en la Sede del Sindicato Nacional, campaña que tiene la finalidad de prevenir en la época decembrina enfermedades como la influenza. Como complemento a la campaña, la Secretaría de Servicios Médicos a cargo de Mauro Guardia Calderón en coordinación con Julia Hernández Díaz, Enc. de la Secretaría de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres, contactaron a personal de la Clínica de Medicina Familiar del ISSSTE, Guerrero, D.F., para que impartiera una plática sobre el "Cáncer de Mama y Cáncer Cérvico Uterino".

Estas graves enfermedades preocupan a la sociedad en general, por lo que a nuestro Dirigente Sindical, Manuel F. Acevedo González, le parece importante que se expongan este tipo de temas entre sus agremiados para que tomen las medidas necesarias, tengan conocimiento de las mismas, sus consecuencias y como prevenirlas. Para que a su vez lo transmitan a sus familiares y amigos.





La ponente de estos temas fue Marina Montoya Allende, quien para la apertura de los temas proporcionó algunos datos alarmantes:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que alrededor de 4 millones de personas morirán a causa de "Cáncer de Mama" entre los años 2005 y 2015. En México representa un importante problema de salud pública, ya que desde el 2006 el cáncer de mama es la segunda causa de muerte, en un rango de 30 a 54 años de edad, y se ubica como la primera causa de mortalidad por tumores malignos en las mujeres. En los países desarrollados es frecuente diagnosticar esta enfermedad en etapas tempranas, situación que no ocurre en nuestro país, donde el diagnóstico se realiza en etapas avanzadas. Cada año fallecen 400 mil mujeres en el mundo por esta enfermedad. Desde hace aproximadamente 10 años en México la tasa de mortalidad por Cáncer de Mama es superior a la de Cáncer Cérvico Uterino. En México cada año mueren 4 mil mujeres por esta causa.





Es muy importante informarse. ¿Qué se debemos saber ante el Cáncer de Mama? :

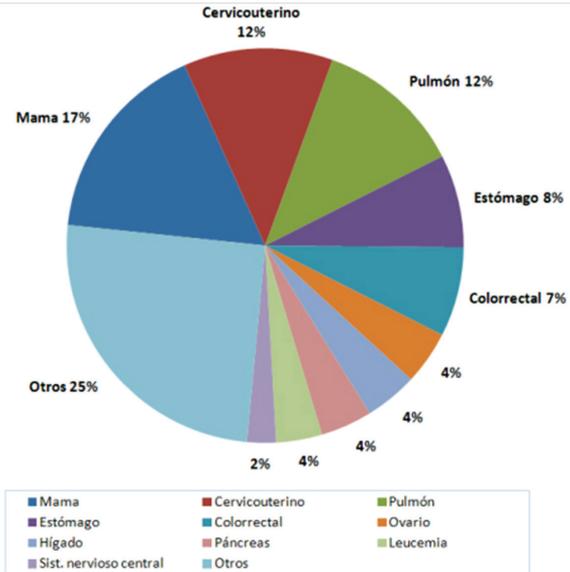
- Conocer la apariencia normal de tus senos y visitar al médico si notas algún cambio. Esto hará la diferencia entre recibir el tratamiento adecuado a tiempo y poner en riesgo tu vida. Desde los 20 años, se debe iniciar con autoexploración.
- Una mamografía puede detectar el cáncer dos años antes de que se pueda palpar.
- Cerca del 2% de los casos de cáncer de mama ocurren en los hombres, en quienes puede ser más agresivo.

- Muchos cánceres de mama son sensibles a los estrógenos, lo cual significa que dicha hormona hace que el tumor canceroso mamario crezca. Tales cánceres tienen receptores de estrógenos (RE) en la superficie de las células y se denominan cáncer positivo para RE.
- Hasta el momento, no existe una causa específica para desarrollar cáncer de mama, sin embargo; se conocen varios factores de riesgo involucrados, como son:
 - Primera menstruación antes de los 12 años.
 - Primer embarazo después de los 35 años o no haberse embarazado nunca.
 - Menopausia después de los 50 años.
 - Antecedentes familiares de la enfermedad.
 - Uso de anticonceptivos combinados.

Estas entre otras, son algunas medidas de prevención para esta enfermedad.

En el caso del Cáncer Cérvico Uterino (CaCu), la O.M.S. señala que es la segunda mayor causa de mortalidad femenina por cáncer en todo el mundo, con unas 458 mil

Gráfica que muestra los diferentes tipos de cáncer sobresaliendo el de Mama con el 17%



muerdes al año. En México, se han presentado en los últimos años 12,512 nuevos casos de Cáncer Cérvico Uterino, de los cuales el 46% de los casos, fueron decesos.

La mayoría de las mujeres que desarrollan este cáncer tienen entre 40 y 50 años de edad. Sin embargo, cada vez es más común verlo en mujeres jóvenes entre 20 y 30 años que son diagnosticadas. Las campañas de detección adecuadas con el estudio citológico cervical, ha dado como resultado una importante disminución de la incidencia y mortalidad por cáncer cérvico uterino. Además, el diagnóstico oportuno ofrece la posibilidad de un tratamiento exitoso a un menor costo, tanto social como para los servicios de salud.

FACTORES DE RIESGO (CAUSAS)

- Promiscuidad (Tener o haber tenido más de una pareja sexual).
- Papanicolaou con resultados anormales.
- Verrugas genitales.
- Pareja sexual con cáncer de cérvix o de pene.
- Tener historial de otras enfermedades transmitidas sexualmente.

- La edad: La infección es más común en mujeres jóvenes sexualmente activas, de 18 a 30 años de edad.
- Uso prolongado de anticonceptivos orales.
- Predisposición genética.
- Ser fumador activo/pasivo

Por lo mencionado anteriormente es de vital importancia que tomemos conciencia de que nadie está exento de sufrir estas enfermedades mortales, cuidemos nuestra salud, asistamos regularmente al médico y consideramos los factores de riesgo de estos padecimientos. 😊

EL ESTADO DE GUERRERO RECONOCE LA LABOR DE COMPAÑERAS TRABAJADORAS

Armando López Mayo, Secretario Estatal en Guerrero, celebró el retiro del servicio activo de las compañeras Columba Marín Mayo, "Administración Palacio Federal"; María Sonia Mariche Morales; "Administración la Sabana"; Yolanda Vega Guerrero, "Administración Palacio Federal"; María del Rocío Jiménez Vargas, "C.R. Ejido" y Graciela Rizo Barrientos, "Gerencia Estatal", mismas que causaran baja del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", a partir de enero del 2016.

Para festejar, el Secretario General Estatal junto con su Comité Ejecutivo, tuvo a bien organizar una comida en honor a nuestras compañeras, asimismo; reconoció la gran labor que realizaron durante todo este tiempo de servicio, dejando una huella imborrable en la oficina donde estuvieron adscritas, algunas, por más de 28 años.

Subrayó, que el trabajar y ser ama de casa no es nada fácil, pero no fue un impedimento para que sacaran a sus hijos adelante, algunas haciendo de padre y madre pero con la satisfacción de luchar por su familia. Agradecen a "Correos de México", que les dio la oportunidad de brindar una carrera a sus hijos y que hoy en día sean hombres y mujeres de bien.

Por otra parte, manifestó que "Las mujeres son una pieza fundamental dentro de la sociedad y en la actualidad ostentan cargos importantes, lo que permite darnos cuenta que han sobresalido a pesar de los obstáculos y prejuicios de la sociedad. Debemos reconocer que las mujeres son muy luchonas, trabajadoras, responsables y

capaces de realizar diversas actividades como atender el hogar, esposo, hijos y trabajar en una oficina. Mi respeto y admiración para estas mujeres que día a día dieron todo su esfuerzo".

Las compañeras homenajeadas, a su vez agradecieron el apoyo del Secretario General Nacional, Manuel F. Acevedo González, y le envían una felicitación por la gran labor que desarrolla al frente del Sindicato Nacional, haciéndole llegar un afectuoso saludo. 😊

Redacción: M. Hernández



TORNEO DE PESCA 2015

Redacción: M. Hernández

En el Estado de Yucatán se llevó a cabo el Torneo Anual de Pesca 2015, el cual es organizado año con año por la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado (FSTSE).

Dicho torneo se desarrolló en Puerto Progreso, Yucatán, el cual cuenta con uno de los muelles más grandes del mundo. Para tal evento participaron 20 embarcaciones.

"Correos de México" participó con tres embarcaciones de las cuales sobresalió el equipo "Carteros Marinos" quien obtuvo el **1er. lugar en Cantidad de Peces Atrapados** y el **2º lugar por Tamaño de los Peces**.

En esta ocasión, el torneo de pesca fue dedicado a la compañera Erma Jacqueline Mendoza Rivero, quien desafortunadamente falleció mientras se encontraba de vacaciones, lo que tomó por sorpresa a sus compañeros de oficina, mismos que decidieron dedicar en su memoria dicho evento.

Los compañeros que integran el equipo ganador son: Ángel Ortiz Rocha, Eduardo Tovar, Jonathan Ortiz Rocha, Ulises Ortiz Rocha, Roger Solís, Armin Marrufo Ortiz y Silverio Ortiz.

Agradecen el apoyo brindado por el Sindicato Nacional y Estatal para poder participar en eventos como éste, que les permite representar con orgullo a "Correos de México".



Celebramos siete años consecutivos de emitir la convocatoria a nivel nacional para el "Concurso de Calaveritas 2015", lo que ya consideramos como parte de una tradición del Sindicato Nacional.

Es una satisfacción para nuestro Dirigente Sindical, Manuel F. Acevedo González, el poder contribuir para que no se pierdan las Tradiciones Mexicanas entre el gremio postal; y ve con gusto que nuestros compañeros esperan la emisión de la convocatoria para participar.

Este año recibimos calaveritas del interior de la república como: Tierra Blanca Veracruz, Villahermosa Tab., Guadalupe León Gto., Mérida Yuc., Culiacán Sin., Lagos de Moreno, Jal., Durango, Sonora, San Luis de la Paz Gto.; del Distrito Federal, de La Nopalera, Zaragoza, Unidad Independencia, Centro de Depósitos Masivos Pantaco, Mixcoac y del Estado de México, Naucalpan y Centro Cívico Satélite.

Agradecemos a todos nuestros compañeros su participación y los invitamos a que envíen sus calaveritas para el "8º. Concurso de Calaveritas 2016". ☺

GANADORES DEL 7º CONCURSO DE CALAVERITAS

Redacción: M. Hernández / Foto: Alejandro B. Flores "Jr"



Participantes del Concurso 2015

Pedro Fausto Sarmiento
 Alejandro Ramírez Garduño
 Leybi Velasco Rodríguez
 Genny Marín Luna
 María de Lourdes Juárez Morales
 Ricardo Chávez Barrón
 Rafael Ceja Estrada
 Jorge Marín Luna
 Miguel Ángel Arteaga García
 Antonio Aguilar Pérez
 Gerardo Monjaraz Vázquez
 Abel Narciso González
 Javier Gil Baltazar
 Gilberto García Ponce
 Bertha Alicia Mancilla Mendoza
 Velia del Carmen Espinosa Pereira
 Selin Alejandro Méndez Hadad
 Guadalupe Urrea Borquez
 Hugo Efraín Gómez Gutiérrez
 Juan de Dios Guel López
 Judy Gabriela Loria Poot
 Pablo Jesús Saldívar Torres
 Angel Martínez Rios
 José Austreberto Méndez

LA CATRINA AFORTUNADA

EN EL MES DE NOVIEMBRE,
 YA ES UNA TRADICIÓN
 PONER NUESTROS ALTARES
 Y RECITAR BELLOS CANTARES

LA CATRINA YA ESTÁ PENDIENTE
 QUE LOS CARTEROS DARÁN PRESENTES
 DEL PROGRAMA TOT
 DEL CUAL UNA TELE TE DARÉ

QUIERE AGRADECER EL APOYO,
 QUE TODOS PUSIMOS PARA ESTA GRAN LABOR
 QUE TODOS CON FERVOR, HICIMOS CON AMOR

LA CATRINA ESTÁ CONTENTA
 Y A TODOS QUIERE ENVIAR,
 UNA CARTA, UNA ENCOMIENDA Y UNA TARIETA
 POSTAL,
 DONDE ESTE AÑO PONDRÁ
 QUE A NADIE SE LLEVARÁ

ASÍ QUE AMIGOS DE BUZÓN ABIERTO,
 TIENEN SU DESTINO UN POCO INSIERTO,
 YA QUE LA CATRINA
 AUN PUEDE SER MUY LADINA

CUIDADO AMIGOS Y ESTÉN MUY PENDIENTES
 QUE LA HUESUDA AL PELAR LOS DIENTES
 LOS LLEVARÁ JUNTO A SUS PARIENTES

YA POR ÚLTIMO ME DESPIDO,
 Y ALGO BIEN CIERTO LES DIGO,
 QUE CADA AÑO VIVIDO
 ES UN GRAN LOGRO OBTENIDO.



1er. lugar Loria Poot Judy Gabriela

LEON GTO. 27 DE NOVIEMBRE 2015

EN LA TUMBA DEL CHAMAN
 SE ARMO UNA GRAN FIESTA
 PUES ALLI EL MARIACHI
 AMENIZABA LA FIESTA

AL PANTEON LLEGARON TODOS
 SIN LUJOS Y SIN DINERO
 PUES AUNQUE AYA CLASES SOCIALES
 TODOS OCUPAN EL MISMO AGUJERO

LA CALACA YA ENTONADO
 PIDIO UNA CANCION ME CANTAN
 CAMINOS DE GUANAJUATO
 PUES SOY LEONISTA DE CORAZON

ASI SIGUIERON LA FIESTA
 HASTA QUE LA FLACA SE ESFUMO
 AL PARESER NO SE FUE SOLA
 AL DEL SINDICATO SE LLEVO.

BERTHA ALICIA MANCILLA
 ADMON 5 LEON GTO.

2do. lugar Mancilla Mendoza Bertha Alicia



Me encontré a la huesuda Contenta,
 brincaba de emoción y a todo todo cantando,
 No tardó mucho mi amiga en irse
 Nos, estaba borracha y ¡¡¡no dormirse

Personalmente me agradeció, que en mi casa
 la tradición de los altares no morirá,
 lo pobre está harta de bromas y celositas,
 ella añora sus altares
 Para Poder probar nuestros manjares

México es un lugar mágico me dijo,
 en vez de llorar al distancie
 Te festejara con rosas y regocijo

No Quiero más HALLOWEEN... ¡¡¡ME DUDA!
 ¡¡¡Festejemos alegría a nuestros difuntos
 es donde todos en casa ¡¡¡¡¡!



3er. lugar Espinosa Pereira Velia del Carmen



CELEBRAN EL FIN DE AÑO LOS JUBILADOS

Redacción: M. Hernández

Para cerrar el año, el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", organizó una comida a los compañeros jubilados y pensionados afiliados, asistiendo más de 150 de ellos.

El evento dio inicio con la intervención de Alma Julieta Franco Cabrera, Secretaria de Jubilados y Pensionados, quien agradeció al Dirigente Nacional, Manuel F. Acevedo González, por su apoyo y compromiso para la realización de dicha celebración, así como también por todos los beneficios otorgados a los jubilados como

son: Gastos Funerarios, Prestamos Sindicales y Caja de Ahorro, entre otros.

Manuel Acevedo, se dirigió a los compañeros para externarles su más sincera felicitación y mejores deseos para la navidad y año nuevo, pidió reflexionar sobre el año que se termina y unos minutos para agradecer todos los favores recibidos por el creador y por estar presentes.

Por otra parte, mencionó que el Sindicato Nacional se ha tenido que enfrentar a situaciones difíciles pero que con trabajo, honestidad y responsabilidad, tiene la





confianza de que como en otras ocasiones saldremos adelante.

Porque bien es cierto que debemos seguir luchando para prevalecer cada uno de nosotros en nuestro trabajo encomendado, ya sea en ventanilla, en las pichoneras, en el reparto y en otras actividades que desarrollamos en el correo. Los obstáculos con los que nos enfrentamos son un reto que superar y tenemos

la certeza de que lo lograremos con unidad. Para concluir, expresó "Este homenaje es para ustedes disfrútenlo".

Para amenizar dicho evento estuvo presente Luis Castro Pulido "El Cartero que Canta", quien deleitó a los compañeros jubilados y pensionados con hermosas melodías. Posteriormente se llevó a cabo la rifa de obsequios y se hizo entrega de la caja de ahorro. 🎉



ENERO

LA PROLONGADA CUESTA QUE SÍ CUESTA



Redacción: Vicente Ramos

No cabe duda que la mayoría nos dejamos llevar por la emoción del momento sin evaluar nuestra capacidad económica, por lo que al final de esta época, surgen problemas de sobreendeudamiento en nuestros bolsillos. Cuando gastamos más de lo que habíamos presupuestado durante la temporada decembrina nos enfrentamos con mayor dificultad a la "Cuesta de enero", ya que nuestros ingresos no son suficientes para saldar pagos cotidianos.

El 2016 apenas comienza y ya estamos viendo de dónde sacamos dinero para pagar deudas; pedimos prestado a nuestros amigos y familiares (que generalmente están igual que nosotros), solicitamos un préstamo, o empeñamos nuestros bienes. Y todo para enfrentar esta endemoniada cuesta, que es una combinación del alza en la inflación con el gasto excesivo que hicimos durante la época navideña, derivado de la falta de planeación en el uso del aguinaldo, caja

de ahorro, bonos, etc. Si ya hemos sufrido los estragos decembrinos en años anteriores, entonces sabremos que en realidad va más allá de enero recuperar las finanzas y lograr un equilibrio de los recursos.

A todo ello, se agrega que enero es un mes muy difícil en cuanto a economía familiar, ya que el precio de los productos y servicios se incrementa notoriamente, sube la luz, agua, predial y gasolina, entre otros.

Ante tan recurrente fenómeno de déficit económico familiar, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), considera que la cuesta de enero es

evitable, el secreto está en realizar un presupuesto adecuado y pagar deudas de corto plazo como son las tarjetas de crédito, de esta manera se puede iniciar el año con una clara perspectiva de las finanzas familiares.

La Institución añade que se debe reservar una parte del aguinaldo y del dinero extra que ingresa durante diciembre, para el arranque de año y con ello hacer frente a los pagos fijos como predial, seguro de auto, reinscripción a la escuela de los hijos, entre otros. Asimismo aconseja recortar los gastos familiares durante el inicio de año y dejar de consumir aquello que realmente no se necesita.

Porsu parte, laSecretaría de Economía ofrece algunas recomendaciones también para aminorar los estragos que causa la famosa cuesta.

1.- Elaborar un presupuesto familiar realista, es decir, no programar gastos superiores a lo que se gana.

2.- Considerar cuáles son los gastos indispensables y cuáles son aquellos que se pueden evitar o aplazar.

3.- Una vez que se tenga una aproximación de los gastos, se podrá establecer una meta de ahorro y de administración.

4.- Usar responsablemente la tarjeta de crédito y recordar que por mínimos que parezcan los pagos, estos representan un derrame constante de los ingresos.

5.- Antes de comprar, hay que revisar y comparar precios para tomar la mejor opción.

Si usted está tronándose los dedos por la cuesta de enero, ojalá le sean de utilidad estos consejos. 😊



EN EL CENTENARIO

DE SU NACIMIENTO, RECORDAMOS A

"RESORTES"

Redacción: Ricardo Flores

El último de los grandes cómicos de la "Época de Oro" del cine mexicano que siguió en pie y activo a sus ocho décadas de vida fue Don Adalberto Martínez Chávez, mejor conocido en el mundo del entretenimiento como "Resortes", a quien recordamos con cariño y admiración en el primer centenario de su nacimiento.

El comediante nació un 25 de enero de 1916, en plena Revolución Mexicana, en el callejón del Estanquillo número 10, entre Peralvillo y Jesús Carranza, en rumbos del siempre legendario Barrio de Tepito, en el corazón mismo de la Ciudad de México.

En entrevista con el cómico, años antes de que falleciera el 4 de abril de 2003, tuve la oportunidad de entrevistarlo en los camerinos del popular Teatro Blanquita, donde no obstante su edad resultaba una verdadera proeza, ver que aún sus músculos conservaban la elasticidad que muchos jóvenes desearían tener, ya no tanto para bailar sino para ponerse los calcetines sin llegar a sofocarse, me contó algunos conceptos de su vida de bailarín poco conocidos que bien valen la pena exponer en el aniversario 100 de su natalicio.

A Don Adalberto, con el tiempo, no se le enmohecieron ni oxidaron los resortes como suele suceder con la mayoría de las personas; estos seguían fuertes y flexibles a pesar de su constante uso por ocho décadas; ni siquiera le rechinaban, eso sí nos confesó que no dejaba de aplicarles su aceitada todos los días:

"En verdad que sí, manito, todos los días me muevo, hago ejercicio pa' estar en forma".

La agilidad y destreza con la que bailaba los ritmos tropicales y modernos sorprendían a propios y extraños; les daba las buenas y las malas a los veinteañeros más experimentados. Siempre afirmó que nunca fue profesional del baile: "Yo no soy bailarín, soy más actor".

Sin embargo, a "Resortes", la gente que lo iba a ver al teatro de revista "Blanquita" o al cabaret, le pedía que bailara como en sus mejores tiempos; y a tal petición comenzaba a contonearse al ritmo de la música. No se hacía del rogar, sabía de antemano que embelesaba a su público en cada paso o voltereta que daba con gran maestría.

"Fíjate manito que nunca tomé clase alguna de baile; muevo mi cuerpo porque le gusta la música, cuando la escucho realizo los movimientos que me nacen. En verdad que soy malo para bailar, que al público le guste lo que hago es otra cosa, pero no me considero bueno para bailar".

Don Adalberto cuál es la disciplina que lleva para conservar esas habilidades físicas, extraordinarias a sus casi 80 años que le permiten bailar como todo un joven veintenario.

Todos los días hago ejercicio. Nunca he dejado de hacerlo desde que era muchacho. Además me alimento bien, procuró caminar diariamente

“Resortes, resortín de la resortera, para servirle a usted donde quiera y como quiera, menos por donde quiera, y mientras Dios quiera.

¡Ay, mamachita!”



por más de media hora, no dejo de tomar mi siesta, y antes de salir a cualquier escenario realizó mis ejercicios de calentamiento.

Como cualquier muchacho inquieto, Adalberto Martínez Chávez, en sus años mozos fue un vicioso contundente del baile, no había día de la semana que no estuviera "rayando la pista" del "Dancing 13, El Filadelfia, El Colonial y El Salón México", sus salones favoritos, a los cuales acudía reluciente en su vestir y envaselinado en su peinar, dispuesto a bailar hasta el cansancio sin dar respiro a su pareja ni tregua alguna a sus rivales.

En los maratones de baile que organizaban los salones de baile, Adalberto no mostraba ni cansancio ni fatiga. No dejaba pieza sin bailar. Las jóvenes damitas a la vez que lo admiraban prestas solicitaban danzar con su "rey" y el "rey" encantado les daba gusto a todas.

Adalberto imponía estilos, creaba pasos y perfeccionaba piruetas como todo un verdadero catedrático en el arte de la danza: Les enseñaba tanto a ellas como a ellos quien era el "rey" en fox trox, danzón, cha cha cha, swing y mambo. En relación con este último ritmo, nuestro entrevistado tenía mucho que decir en su forma y estilo de cómo se baila.

"En el teatro, en cabaret o en cualquier escenario donde me presento y tengo que bailar, lo que prefiero son los mambos de Pérez Prado. Yo tengo el privilegio de ser el primero que bailó la música de Pérez Prado. Sucedió que en la

película "Al Son del Mambo" (1950) tenía que bailar mambo; antes de que bailara, le dije al Director Chano Urueta "lo voy a bailar como lo siento, no soy bailarín ni vengo de alguna escuela de danza, bailaré a mi manera como yo siento la música", y así quedó... hasta la fecha, cuando se baila mambo se hacen los pasos que yo invente para ese ritmo".

¿Cuál es el secreto o el tip que le daría a una persona para que sea un buen bailarín?

Secretos no hay. Mover todo el cuerpo sí y más sabroso si es con música. Y más cuando es de cachetito. Para aprender no hay como la música de Glenn Miller o de Benny Goodman.

Resortes, resortín de la resortera nunca dejó de bailar desde que sus extremidades inferiores comenzaron a tener movimiento. Su constitución física fue moldeada para contonearse de un lado a otro al son de los más variados ritmos musicales, sin que haya sufrido dislocación alguna de su estructura ósea en sus ocho décadas de vida; sus pies parecían que tuvieran saltarines, resortes en las piernas, elástico en la cadera y en vez de columna, unos potentes amortiguadores.

Todo ello, hicieron que Don Adalberto Martínez Chávez "Resortes", haya sido un fenómeno del baile a sus 80 años de vida; caso único en México, digno de resaltar por la flexibilidad que tuvo en su movimiento corporal a tan determinada edad. 🌀

EL ORIGEN DEL AMARANTO



Redacción: Vicente Ramos

Uno de los alimentos de origen natural de nuestra gastronomía nacional que más energía proporciona al cuerpo humano y al mismo tiempo lo provee de cientos de nutrientes indispensables para su buen funcionamiento es el amaranto. Por todo ello, y por su fácil transportación, es preferido por una amplia gama de deportistas de alto rendimiento, e incluso se ha sumado a la dieta de los astronautas durante sus trayectos en el espacio. Pero, ¿sabía usted? que durante algún tiempo, en el transcurso de nuestra historia, el amaranto fue totalmente prohibido para su consumo.

El amaranto se remonta a la época de esplendor de las culturas mesoamericanas. Era cultivado por los toltecas, junto a otros cultivos como el maíz, el frijol, el chile y la calabaza. Por su resistencia a las duras épocas de sequía y su indiscutible aporte alimenticio, el amaranto era considerado como un alimento sagrado. Incluso se realizaban rituales religiosos, donde se elaboraban con amaranto y miel de maguey figuras ceremoniales que eran ofrecidas al pueblo en los tiempos de unión.

Pero fueron los aztecas, quienes al adoptar esta costumbre, cambiaron la miel de





magüey por sangre humana y en algunas ocasiones le agregaban al amaranto hongos o plantas que producían euforia en las personas que lo consumían. Esta práctica perduró hasta la caída del imperio azteca, cuando los colonizadores españoles prohibieron su cultivo y consumo, debido a que se escandalizaron al ver la reacción alucinógena de los mexicas luego de comer amaranto. Es más, fue a tal grado la prohibición, que durante varios años se castigaba con la muerte a las personas que cultivaran y consumían esa planta.

Tuvieron que pasar muchas décadas para que un buen día, un fraile en el pueblo de Tulyehualco, utilizara amaranto para elaborar dulces con miel de abeja, dando como resultado un delicioso alimento, que según cuentan los historiadores llenó de regocijo a la comunidad, por lo que lo llamaron "alegría".

Actualmente, el amaranto se consume principalmente como cereal con el cual se elaboran alegrías, tamales, atoles, pinole, mazapanes, etc. Los Estados de Puebla, Morelos, Tlaxcala, Guanajuato, junto con el Distrito Federal y el Estado de México son los principales productores de amaranto en el país.

Entre sus grandes propiedades nutritivas está el ser una de las fuentes más importantes de proteínas, ya que supera a la mayoría de los cereales. Es fuente de minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3, de ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo. Además, entre otras propiedades previene el cáncer de colon, la osteoporosis, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática, encefalopatía hepática, etc.

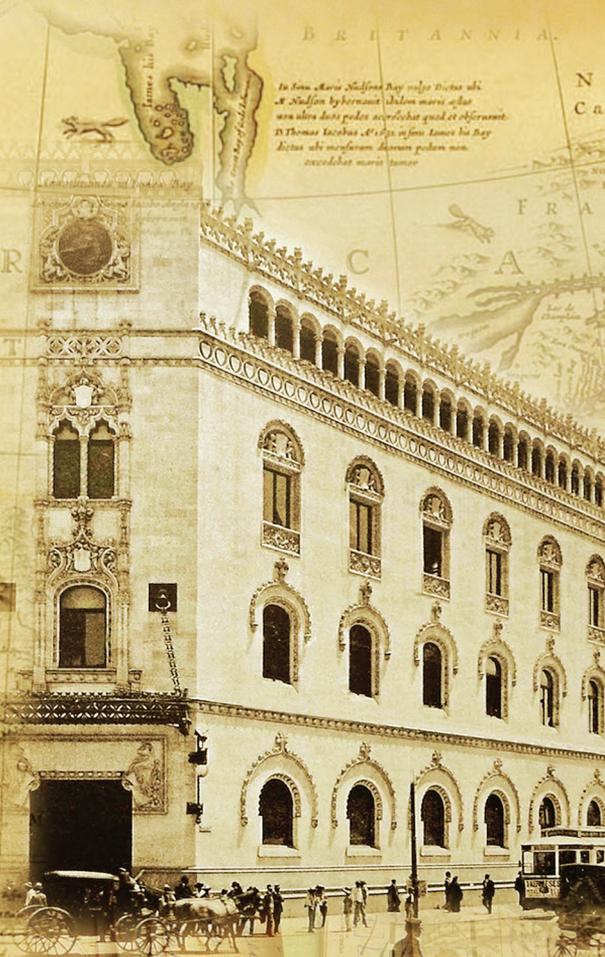
¡Interesante verdad! 🍷





Envíanos tus
comentarios a

Francisco Javier
Mina N° 101 Col.
Guerrero, C.P.
063000 Delegación
Cuauhtémoc.



AMSTELODAMI.