

Editorial: Evitar la Violencia

¡Éxito de la Copa Challenger!

Emmanuel Mora Vivas y Miguel Fuentes

¡Torneo Deportivo de la Revolución! en Cuautitlán Campo 4

Miguel Fuentes

STU NAM Apoya Exitosamente la "Carrera del Pavo" 5 km!

Edmundo Ruiz Velasco

STUNAM en Guerra Franca Contra el Sedentarismo

Edmundo Ruiz Velasco

La Opinión de Hoy...

Edmundo Ruiz Velasco

Torneo del Pavo

Emmanuel Moras Vivas

EVITAR LA VIOLENCIA

Llegamos al 2010, y es para el equipo de la Secretaría de Deportes una enorme satisfacción saludar a todos los afiliados y desear les lo mejor para este año, aun cuando las evidencias resultantes de la política general del régimen de Felipe Calderón no apunten a ello, llama la atención la cantidad de violencia que se ha desatado en el país. De frontera a frontera y de costa a costa, el número de muertos producido, que seguramente rebasa las cifras más exageradas, constituye sin lugar a dudas la muestra más palpable de que nuestro país está ingresando a la lista de los más violentos del mundo entero. La violencia como signo, como guía, como naturalidad de nuestros tiempos, es el rasero con el cual, al parecer, debe medirse nuestra capacidad de adaptación, es decir: o convivimos con ella y la practicamos, o nos condenamos a cierta falta de identidad nacional.

La impunidad con la que se maneja el régimen en su guerra no sólo infructuosa sino completamente irracional, muy parecida a la impunidad de los empresarios del narcotráfico, a pesar de la alharaca oficial acerca de la aplicación de una "estrategia" triunfante, está haciendo crecer esa "conciencia" y, por tanto, a crear la conciencia de que, estando en manos de una casta de esquizofrénicos, que tiene en la violencia irracional su piedra de toque, no es posible hacer nada.

Contribuye fuertemente a ello el conocimiento de los hechos producidos entre los: delincuentes o por los delincuentes, impunes o no. Pero también, y mayormente quizá, el hecho de que el ambiente violento no se reduce a esas acciones, por más que se le destaque como tal en los medios televisivos manejados por el duopolio. También la violencia es y ha sido la política del Estado en contra de los luchadores sociales. y para muestra unos botones bastan. Violencia fue y sigue siendo, el que por menos que nada, se condenó a penas absurdas y de manera arbitraria, a quienes están presos por los acontecimientos producidos a raíz de que el gobierno de Fox pretendió construir un negocio aeroportuario en San Salvador Atenco. Violencia *fue* y sigue siendo la ejercida por Calderón contra el Sindicato Mexicano de Electricistas, a cuyos integrantes, igualmente por un asunto de negocios de las pandillas de cuello blanco, hicieron a un lado con la mano en la cintura, para vender el internet a través de la fibra óptica utilizando la red eléctrica instalada y mantenida por muchos años por los trabajadores de la "extinta" Compañía de Luz y Fuerza del Centro. Violencia *fue* y sigue siendo la ejercida por el cínico gobernador de Oaxaca en contra de la APPO y el pueblo oaxaqueño. Violencia *fue* y sigue siendo la ejercida contra los periodistas auténticos, uno de cuyos ejes de referencia

lo constituye la actuación del mediocre y tristemente célebre "góber precioso", en contra de Lidia Cacho. Violencia fue y sigue siendo la ejercida por el prototipo del duopolio televisivo, el gobernador del Estado de México, aspirante a presidente del país, en contra del pueblo de Chalco, al haberlo engañado durante un año, arreglando supuestamente la lumbrera del Río de la Compañía, que año tras año se desborda inundando tanto parte de la población, como la carretera México-Puebla. Violencia fue y sigue siendo la ejercida por las declaraciones de Calderón, que llamó "delincuentes" a los muchachos a quienes la irracionalidad asesinó en Ciudad Juárez. Y es violencia aún a pesar de las "disculpas" ofrecidas, aún a pesar de que hizo acto de presencia en esa ciudad fronteriza, y aun a pesar de haberse "ofrecido" como garante del cumplimiento de los planes "en contra de la violencia" de los delincuentes.

Y lo anterior, sólo por mencionar situaciones por todos conocidas. La violencia se está constituyendo en el modo de hacer y de ver la realidad en muchas partes de nuestro país, y ello con el apoyo más que irracional de los medios, televisivos fundamentalmente, al estar bombardeándonos con ese manejo de las noticias que les es consustancial: absolutamente irresponsable y comprometido con los intereses del gobierno, o de personeros de los poderes del Estado.

A lo que se mira, el panorama no es el mejor. La violencia imperante nos va reduciendo los espacios de convivencia "normal". En algunos ese miedo se acompaña por medidas de precaución que van de lo más simple a lo más extremo, y en otros, se transforma en deseos de responder de manera inmediata y hacerlo violentamente, colocándose como partícipes de esa violencia de la que no forman parte, pero los emparenta con ella.

Al triste acontecimiento constituido tanto por la magnificación de la guerra" en los medios, como por la falta de una rigurosa y adecuada solución gubernamental para la sociedad, ésta puede llegar al grado de intentar responder de una manera biunívoca. Lo peor es que, habiéndose apoderado de muchos el afán por "resolver" las disputas por medio de la violencia, sea desatada en nuestros espacios y tiempos de convivencia habitual, uno de los cuales, quizás muy notorio cuanto que constituye uno de los centros de nuestra relación, es el deporte y particularmente el *fútbol*.

Los trabajadores universitarios organizados en el Sindicato y partícipes de las diversas ligas deportivas, no hemos escapado a ese influjo. Así, si bien desde antes ya algunos compañeros traen como forma de relación esa actitud violenta, no

menos cierto es que el contexto les retuerza la intención, y se colocan en ocasiones como los más violentos en la cancha.

Todos somos testigos de que se han llevado a cabo por la Secretaría esfuerzos diversos para detener esta forma de actuación, llegando incluso a la aplicación de medidas coercitivas. Pero eso es lo menos deseable. Se requiere del esfuerzo de cada liga, de cada equipo, de cada jugador, para impedir que se manifiesten situaciones que pueden llegar a constituir razones de expulsión. Un esfuerzo continuo que haga que el deporte se reduzca solamente a ello, es decir, a ser deporte.

¡ÉXITO DE LA COPA CHALLENGER!

Emmanuel Mora Vivas y Miguel Fuentes

Enmarcado por el histórico Estadio Olímpico Universitario, el pasado mes de diciembre se llevó

a cabo el torneo más importante de fútbol de los trabajadores y nos estamos refiriendo a la tradicional "Copa Challenger"; cuyo evento fue organizado por la Secretaría de Deportes del STUNAM y la Mesa Directiva de la liga más grande y añeja de nuestra organización; la Liga Sabatina de Fútbol.

De dicha Liga, que está conformada por aproximadamente 80 equipos - organizados en 5 categorías: Primera, Primera Especial, Intermedia, Mayor y Premier, proyecta a los campeones respectivos de cada categoría para participar en el magno torneo de fin de año y disputar entre ellos la anhelada Copa Challenger.

En este sentido, el sábado 28 de noviembre de 2009, se celebró el Torneo disputando la Copa Challenger bajo el siguiente sistema de eliminación:

1er Juego: CENDI Haití vs Zoquipa 7

Gana: Zoquipa 7

2do Juego: Halcones fomento Editorial vs Z. 7

Gana: Halcones

3er Juego: Cuatrerros P-4 vs Selección de facultades
Gana: Selección de facultades

4to Juego: Selección de Facultades vs Halcones Fomento Editorial
Gana: Selección de facultades

Campeón: Selección de Facultades

Cabe destacar que los equipos participantes se dieron el lujo de utilizar los vestidores oficiales para los equipos visitantes -en el Estadio Olímpico-, al igual que los árbitros encargados de dirigir las acciones, quienes utilizaron el vestidor correspondiente para los silbantes de los juegos oficiales en CU. Motivados por la significativa deferencia, los árbitros realizaron bien su trabajo Pitando aceptablemente los diferentes encuentros que se celebraron. , Podemos comentar que los equipos participantes enfrentaron en duelos de 20 minutos, cada tiempo, y en su momento -de no resultar algún ganador-, el criterio que se empleo para desempatar fue mediante rondas de penales.

Por otra parte, los familiares y amigos que se dieron cita para apoyar a su equipo favorito, ingresaron por el túnel 24 para ubicarse en la planta baja del estadio y disfrutar del magno evento. Mismo que fue presidido por el Secretario General del STUNAM, Ing. Agustín Rodríguez Fuentes y nuestro Secretario de Deportes, José Zuaste Lugo.

Finalmente se debe destacar que, dentro de la ceremonia de premiación, los Líderes sindicales entregaron los premios y trofeos a los ganadores de los Torneos de Liga y Copa, 'j así también a los equipos más goleadores y junto con ellos a los menos goleados. En hora buena campeones!!!

**¡TORNEO DEPORTIVO DE LA REVOLUCIÓN!
EN CUAUTITLÁN CAMPO 4**

Miguel Fuentes

Más vale tarde que nunca, así reza el refrán popular y en estos días -cuando los gobiernos capitalino y federal se aprestan a organizar una serie de festejos conmemorativos por el Bicentenario de la Independencia de México y el

Centenario de la Revolución mexicana-, bajo el eslogan "Gracias por dejarnos hacer Deporte y Vivir todos los días". El pasado mes noviembre del 2009 se llevo a cabo el torneo de la Revolución cuyo objetivo principal es hacer Política pero también Deporte así lo expreso la delegada de esta dependencia Lourdes Pérez, en la FES Cuautitlán Campo 4.

Cabe Decir que dentro del programa de actividades, también se incluyó en el evento una exhibición del grupo de artes marciales del referido plattel, además de la conducción del Profesor Raúl Barreda, quien fuera entrenador de la afamada ex-velocista -mundial y olímpica-, de Atletismo Ana Gabriela Guevara.

Con la motivación los mensajes del profesor Barreda, los entrenadores, estudiantes y deportistas que participaban -en esa ocasión-, en el evento, se hizo palpable la preocupación del entrenador cubano por las dificultades de contar con las necesidades suficientes para poder satisfacer el deporte. ' , ,

Por tal motivo, el profesor Barreda nos transmitió algunos consejos deportivos para tratar de obtener los beneficios del deporte. Así también, el Secretario de Deportes del STUNAM, José Zuaste Lugo agradeció la participación del profesor Raúl Barreda y aprovecho la ocasión para invitarlo a exponer una conferencia para todos los atletas del STUNAM en Ciudad Universitaria y -con ello-, seguir promoviendo el deporte dentro de todos nuestros compañeros afiliados.

Organizada por los Talleres de Conservación es una tradición

STU NAM APOYA EXITOSAMENTE LA "CARRERA DEL PAVO" 5 KM!

Edmundo Ruiz Velasco

Interesada en mantener apoyando los programas de activación física para mejorar la salud de nuestros compañeros trabajadores, la Secretaría de Deportes del STUNAM y la Comisión de Deportes de los Talleres de Conservación celebraron con buen éxito otra edición de la tradicional Carrera Atlética del Pavo que, con el trazado de un nuevo recorrido, se llevó a cabo el pasado mes de diciembre por las explanadas y la ciclo-pista de Ciudad Universitaria con las metas de salida y llegada en el propio Estadio Olímpico de nuestra máxima Casa de Estudios.

De esta manera, en marcada por el majestuoso Estadio Olímpico Universitario, un centenar de corredores de los Talleres de Conservación e invitados, culminaron brillantemente sus esfuerzos en la emblemática pista de tartán misma que aún conserva recuerdos memorables como la gran proeza de la saeta negra Jim Hines, quien fue el nombre que rompió por primera vez en la historia la barrera de los 10 segundos -en la carrera de 100 metros planos-, tras cronometrar 9.95 segundos y convertirse entonces en el atleta más rápido del mundo, una hazaña inolvidable que fue registrada en los juegos Olímpicos de 1968.

Otro dato relevante de la tradicional Carrera del Pavo, fue el recorrido que realizó a través del Primer Circuito Universitario -inaugurado en el año de 1952- y que fue reconocido por la UNESCO -el 28 de junio de 2007-, como Patrimonio Cultural de la Humanidad, cuyo perímetro superficial comprende; hacia el Poniente, el Estadio Olímpico Universitario; al Sur, los frontones y la zona deportiva; al Oriente, la Facultad de Medicina, y al Norte, las facultades de Filosofía y Letras, Derecho, Economía y Odontología.

Con esta nueva ruta -sugerida y apoyada por las autoridades de la Dirección General de Servicios Generales-, a través de Dirección de Operaciones, la carrera arrancó en la pista de tartán del Estadio Olímpico, ingresó a la explanada central por la ciclopista que recorre la cara norte de la Torre de Rectoría, cruzó las Islas hacia la Torre de Ciencias, llegó hasta las escalinatas de la Facultad de Medicina y retomó el camino por el Espacio de Rayos Cósmicos" también conocido como "la muela".

Siguiendo por la ciclopista, la ruta pasó por la parte sur de las facultades de Economía, Derecho y Filosofía, atravesaron Insurgentes -por abajo del puente vehicular-, y continuando por la explanada perimetral del Estadio Olímpico ingresaron por la puerta de maratón -a la pista de tartán-, en la cual culminaron el recorrido frente al palco de honor del legendario coso olímpico.

Después de cruzar la meta, Renata Guerrero Valencia -una espigada corredora juvenil-, expresó de manera emocionada su espontánea opinión -sobre esta carrera tradicional-, portadora del número 726, Renata señaló que el recorrido estuvo muy bueno ya que estuvo tranquilo, panorámico y con buena seguridad para todos los corredores, "pero lo más padre fue la sensación de triunfo cuando entramos al Estadio Olímpico y disfrutar esa gran experiencia hasta cruzar la meta de llegada en este hermoso escenario" donde ocupó el segundo lugar de la categoría femenil.

Poco después, reunidos en el Auditorio "Evaristo Pérez Arreola" en los Talleres de Conservación, el Secretario de Deportes del STUNAM, José Zuaste Lugo, y los trabajadores de Conservación que organizaron el evento, encabezados por Mario Padilla y su equipo de trabajo, entregaron los premios a los ganadores de las diferentes categorías, exhortándolos a seguir participando en eventos de este tipo - para mejorar las condiciones de salud y con ello proyectar los eventos atléticos que organizan semestralmente los trabajadores de Talleres de Conservación con el apoyo fundamental de sus autoridades y por supuesto del STUNAM.

De esta manera los ganadores de las categorías convocadas fueron: En la categoría: **Libre Femenil.**- 1° Marisol Merino, 2° Renata Guerrero y, 3° Martha Jiménez. **Libre Varonil.**- 1° Antonio Reyes -empatado con- Daniel Flores, 2° Héctor Duarte y, 3° Jorge Espinoza.

Master Varonil.- 1° Isaías Finesio, 2° José Trinidad, 3° Roberto Díaz y 4° José Luis Ortíz. **Veteranos.**- 1° Zofronio Avila, Progedis Navarro y, 3° Fernando Cruz y 4° Marcelino Yañez. **Veteranos Plus.**- 1° Gregorio Rodríguez, 2° Jesús Haro y, 3° Pánfilo Robles.

STUNAM EN GUERRA FRANCA CONTRA EL SEDENTARISMO

Edmundo Ruiz Velasco

Realizar 30 minutos diarios de actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, pero también el cáncer.

Respetables compañeros, ¿sabían que con caminar, correr, nadar, pedalear o jugar al fútbol durante al menos treinta minutos al día no sólo previenen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares sino que reducen a la mitad el riesgo de padecer el cáncer? según un estudio publicado en el *British journal of Sports medicine*.

Esto se debe a que cuando un individuo practica deportes de mediana intensidad, el consumo de oxígeno se multiplica y ayuda al cuerpo a combatir diversos tipos de enfermedades.

Salud a prueba.- Para llegar a esta conclusión, un equipo de investigadores de las universidades finlandesas de Kuopio y Oulu ha estudiado la evolución de más de 2 mil 500 hombres de entre 42 y 61 años con distintos hábitos deportivos a lo largo de casi 17 años.

Del total de participantes, 181 murieron a lo largo del estudio como consecuencia de algún tipo de cáncer, siendo los más frecuentes los de pulmón, próstata, gastrointestinales, cerebrales y, por último, los linfomas.

Entonces, se estudiaron los hábitos deportivos de los sujetos, medidos en unidades metabólicas (MET), que reflejan la cantidad de oxígeno que se consume a la hora de practicar ejercicio según la intensidad del mismo. Así, por ejemplo, caminar tiene una intensidad de 4.2 MET; hacer footing, de 10.1 MET o nadar, de 5.4 MET. Los resultados mostraron que la actividad física de los sujetos era de 4.5 MET de media y que dedicaban a ella 462 minutos a la semana o, lo que es lo mismo, 66 minutos al día.

No obstante, el 27% de ellos no dedicaban ni siquiera media hora a la práctica de actividades deportivas.

Con estos datos en la mano los Investigadores concluyeron que el incremento de la actividad física realizada por un individuo en 1.2 MET reduce el riesgo de padecer cáncer, en especial de pulmón y gastrointestinal, después de evaluar otros factores exógenos como la *edad*, el consumo de alcohol o tabaco, la alimentación o el índice de masa corporal de cada uno.

Por tal motivo, realizar ejercicio y actividades deportivas te brindan salud física y mental, algo elemental que tu cuerpo agradecerá, y por si acaso no te sientes capaz de realizar una rutina por cuenta propia, recuerda que hay lugares en donde te pueden brindar atención y ayuda.

Recuerda que para hacer ejercicio necesitas una inversión mínima para comprarte un buen par de zapatos tenis-, enfundarte en un buen short con tu playera holgada y -por supuesto-, muchas ganas de entrenar para estar bien.

Activar nuestro cuerpo es fundamental para mantener buena salud, Invitación a la: 3a Carrera "Mente sana en cuerpo sano" Contemplada en los festejos del XXXIII

aniversario de la fundación de nuestro Sindicato de Institución, la Secretaria General del STUNAM a través de la Secretaría de Deportes, se complace en invitar a toda la comunidad universitaria a participar en la 3a Gran Carrera Atlética "Mente sana en cuerpo sano" la cual se llevará a cabo el sábado 27 de marzo a partir de las 16.00 horas, en los circuitos de carreras de Ciudad universitaria. ¡¡¡Prepárate y participa!!!

LA OPINIÓN DE HOY...

Edmundo Ruiz Velasco

En momentos tan turbulentos como los que se viven actualmente en nuestro país es posible comparar la situación tan apremiante como si fuera una clase de retórica barata, tan elocuente de cómo se está manejando la política oficial y la verborrea demagógica de los altos funcionarios gubernamentales.

Acompañada de la demagogia oficial cruel y vergonzante... me refiero a lo que dice y contradice el presidente del empleo, quien a través de su Secretario de Trabajo acaba de dejar si chamba a poco más de 40 mil mexicanos (los trabajadores de la compañía Luz y Fuerza del Centro), ese mismo poder ejecutivo que le quiere quitar el 8% de su presupuesto a las Universidades Publicas...

El promotor insensible de la economía nacional (que ahora ha sido premiado con la tarea de dirigir los destinos del Banco de México, ese mismo que aumentó los impuestos (con el pretexto de ayudar a los pobres) para generar día tras días más pobres, el mismo criterio político que no aparta del banquete a sus finos invitados: *Elba* Esther Carstens (digo Gordillo), junto a su sobrino -el de la SEP (quien apoya el recorte a la educación) claro como a él no le preocupa que su madrina no sepa leer... y que más se puede esperar???

Bueno, esta historia propia del surrealismo, pero muy cercana a los linderos del universo kafkaiano, nuestro iste destino que seguramente seguirá sumando errores oficiales sociales y económicos para golpear más y más nuestra -cada vez-, más famélica sociedad.

El poder del estado que le convida a sus cuatachos más cercanos y que se llaman I/los convidados al banquete e la nación mexicana", los que no recienten los

aumentos a las gasolinas, ni a las tortillas, mucho menos al an, el azúcar y la canasta básica en general.

Ante estas calamidades que nos amenazan para desaparecer del mapa, es necesario que nos demos a la tarea le cerrar filas y crear conciencia de clase para protestar con mayor fuerza, esa bota que nos va pisoteando -día tras día-, sin piedad ni sentimientos, ni progenitora.

Basta ya!!! de tolerar y aceptar esas señales de opresión... no debemos soslayar esta situación que nos envuelve las y más en una vergonzosa realidad... no debemos de seguir tolerando esas comparaciones odiosas que reten den justificar el aumento a las gasolinas con argumentos aberrantes como el decir que los costos de lo energéticos son más caros en Europa y que debemos buscar equiparar los costos a los que se rigen en Canadá, ;os criterios sin fundamento, cómo es posible que traten de equiparar los ingresos de los obreros mexicanos contra los que se tienen en Europa o Canadá.

Acaso en México le pagan a una "nana" 10 dólares por hora como se paga en Estados Unidos y en Canadá, digamos en Europa... Cómo demonios piensan que con el aumento de 4.2% a los salarios mínimos (algo cercano a los dos pesos) van a resarcir la depreciación del peso mexicano y la paupérrima condición socioeconómica el pueblo azteca, que no forma parte de la pomposa élite gubernamental...

Basta ya de tantos golpes bajos y sumemos fuerzas para fortalecer un frente social que se manifieste decididamente en contra de la actual política gubernamental. He dicho.

TORNEO DEL PAVO

Emmanuel Moras Vivas

En fechas decembrinas se realizan carreras, partidos, eventos -y demás torneos denominados: "Del Pavo", y la liga de -Voleibol de STUNAM, radicada en la Escuela Nacional preparatoria No. 5, no podía ser la excepción. Justo antes del que diera comienzo el periodo vacacional de fin de año las compañeras organizaron el tradicional torneo cuyo reconocimiento a las vencedoras se coronaría con la

entrega de un jugoso y apetitoso guajolote mejor conocido en términos festivos como Pavo.

Para dicho evento se respetó la estructura de las dos fuerzas en las que está dividida la liga, es de señalar que el equipo vencedor en la segunda fuerza resultó ser el representativo de la Preparatoria No.8, y no es ninguna coincidencia ya que en el transcurso del año pasado ha tenido brillantes participaciones tanto en la liga de Prepa 5 como en los diferentes torneos en los que ha participado.

Por otro lado en estas mismas fechas concluye el torneo de Copa en la Liga de Prepa-5, teniendo ubicados a varios equipos de trabajadoras en los primeros lugares lo que llena de orgullo a nuestra organización sindical.

Como nos tiene acostumbrados el equipo de Medicina fue el mejor ubicado dentro de las trabajadoras en la Primera Fuerza, ocupando el tercer lugar en la Tabla General; el Equipo Olimpia un honroso octavo lugar, ya que la calidad de las participantes le se maneja en esta fuerza es bastante bueno y requiere un alto nivel de exigencia. En la Segunda Fuerza los equipos de trabajadoras han ido, escalando posiciones en comparación con los certámenes anteriores, demostrando sus ganas por superarse y dar lo mejor torneo a torneo. El equipo de casa: "Coapa" ocupó la segunda posición en la tabla general, seguido de *Prepa-8* quien conformó con el tercer general; Psicología, CENOI, Prepa- S y Ciencias Políticas los siguieron en las posiciones consecutivas, del cuarto al séptimo lugar en la tabla general.
