

ENTRE FRUTAS Y VEGETALES



EMPACADORA HILL BROTHERS

Temporada de Huracanes



Estamos en plena época de Huracanes y parece ser que una vez más nos salvamos de otro. Aquí se incluyen algunos aspectos importantes que debemos recordar ante la amenaza de un fenómeno de esta naturaleza.

Antes de la Tormenta

El Servicio Nacional de Meteorología expedirá un **AVISO de HURACÁN** cuando haya condiciones de huracán que amenacen a las zonas costeras en 24 a 36 horas. Cuando se expida el aviso de huracán usted debe:

- Llenar el tanque de combustible de su auto.
- Llenar recipientes con agua limpia.
- Repasar sus planes y abastecimientos de emergencia.
- Sintonizar la radio o televisión para escuchar los boletines.
- Si tiene que abandonar su casa, lleve consigo solo lo esencial (ropa, alimentos, agua, dinero, medicina).
- Asegure fuera de su casa todo lo que pudiera causar daños a la propiedad como bicicletas, tanques de gas, parrillas y otros.
- Cubra las ventanas con paneles de maderas o tormenteras.

- Lleve mascotas u otros animales a un lugar seguro. Por motivos de sanidad, los albergues de emergencia no aceptan mascotas u otro tipo de animal.
- Ponga el refrigerador a la temperatura más baja posible.

Durante la Tormenta

- Escuche los boletines de radio o T.V.
- Nos salga hasta que las autoridades declaren que terminó la tormenta. El "ojo" del huracán podría pasar rápidamente si usted cree que ya llegó la calma.
- Esté preparado, seguramente no habrá servicios de agua, luz o teléfono pasada la emergencia.

Usted debe abastecer su casa con provisiones que sean necesarias durante el período de la emergencia. Estas deben incluir:

- Recipientes con agua como para 5 días.
- Alimentos no perecederos como para 5 días.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Radio de baterías y linterna.
- Cubiertos sanitarios.
- Medicamentos dispensados por receta o necesidades médicas especiales.
- Paños de limpieza desechables como toallas húmedas para bebés que usaría toda la familia en caso de que no hubiera instalaciones para bañarse.
- Jabón, pasta dental, toallas higiénicas.

- Estufa de keroseno para usar sólo en lugares ventilados.
- Velas y fósforos.
- Mapa, cubo y toallas.
- Bolsas plásticas para basura.
- Un estuche de emergencia para su auto con alimentos, cables de batería, herramientas, botiquín de primeros auxilios, extintor de incendios y radio.
- Juegos y juguetes para sus hijos.
- Comida para animales.



Información de Huracanes

Aportación: Brenda Massanet
Fuente: Center of Disease Control

CUMPLEAÑOS DE SEPTIEMBRE

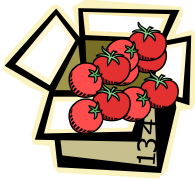


- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| Rafael Arroyo - 2 | Josueth Correa - 16 |
| Gabriel Cáceres - 3 | Adam Couvertier - 17 |
| Tomas Daniel - 3 | Antonio de León - 23 |
| Ivelisse Cabrera - 4 | Javier Rivera - 28 |
| Ernestina Llanos - 8 | Guillermo Jiménez - 28 |
| Nicolás Encarnación (Kolo) - 10 | Miguel Sánchez - 29 |

Nuestra Gente	2
La Risa, Buena para el Alma	3
Examen Ginecológico	4
Los símbolos olímpicos	5
Los años 80	6
Conoce tus productos Premio de Producción	7
Hill Brothers, Recicla Jugaron como NUNCA...	8

Nuestra Gente

Por: Ruth Castro



En esta ocasión no te hablaré de una persona en particular sino de un grupo de compañeros que por lo general no tenemos mucho tiempo para compartir con ellos. Me refiero al grupo de despacho del segundo turno (2:00 PM - 11:00 PM) cuyos supervisores son Axel Piñero y Nelson Matos.

El trabajo de estos despachadores es de suma importancia ya que de ellos depende el que todas las órdenes se despachen lo más completa posible para que los carteros que cargan de madrugada salgan temprano a hacer sus rutas. A continuación sus nombres y el tiempo que llevan en Hill Brothers.

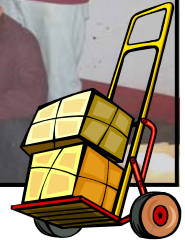
Javier Santiago - 2 meses

Juan Sánchez - 11 meses

Christian Cardona - 6 meses

José L. Castro - 17 años

Juan D. Díaz - 1 año 2 meses



Luis Cuevas - 4 años

Luis Atilas - 10 años

Ricardo Oliveras - 6 meses

Noé Morales - 5 meses (A cargo del despacho de la Base y la responsabilidad de que toda la mercancía esté en perfectas condiciones.

Los muchachos desean agradecer públicamente a Nelson su cooperación y su ayuda.



Baby Shower de Marybelle



Marybelle, te deseamos mucha salud para ti y tu bebe y muchas felicidades a todos en tu familia. HB



La Cocina de Alejandro



Papas Cítricas



- Hervir 8 papas blancas
- ¡Móndelas primero!
- Luego de hervidas májelas a su gusto con mantequilla
- Luego de majadas tenga a mano 5 chinas
- Exprima las chinas encima de la papa
- Mueva la papa luego de ser bañada por el jugo de china (trate de que no le caiga a la papa las semillas de china)
- Añada cilantrillo y recaó

Se recomienda carne mechada con este plato.

¡La receta es mía!

¿Qué opinan?



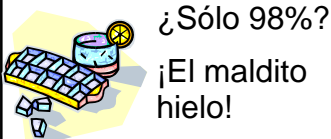
La Risa, Buena para el alma

Por: Alejandro Hernández



Ok... tu padre consiguió el ratón pero ¿Ahora cómo lo usamos?

Un señor con el médico:
Doctor, ¿cómo salieron los exámenes?
Tiene un 98% de alcohol en la sangre...



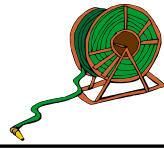
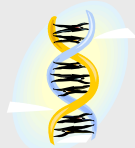
¿Sólo 98%?
¡El maldito hielo!

Un estudiante de ingeniería en computación enseña un programa al profesor y le pregunta:

Profesor, ¿Dónde está el error?
¿En qué parte del código?

El profesor mira el programa, luego mira fijamente al estudiante, mueve la cabeza lentamente de izquierda a derecha y dice:

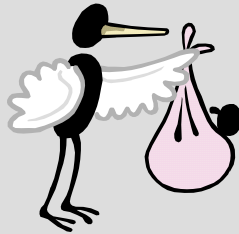
¡En tu ADN!



¿Qué es una manguera?
Una señora que vende mangos.

Los papás de Jorgito estaban muy preocupados porque tenían que contarle a su hijo que iba a tener un hermanito, y no sabían cómo enfrentar el tema. En eso el papá se decide y dice:

Jorgito, ven, te quiero contar que vas a tener un hermanito.



Y luego Jorgito dijo:
Yo no lo creo papá.
Y el papá dijo:
¿Por qué no?
Y dice Jorgito:
¡Es que en la mañana agarré a pedradas a una cigüeña!

Le dice la mamá a Pepito:

Pepito, ¿Por qué le pegaste a tu hermana con la silla?

¡Porque el sofá estaba muy pesado!



Entre dos amigas:
¿Qué hay de tu marido?
Bien. Cada año que pasa le parezco más interesante...
¡Tan divino! ¿Y eso?
¿Es un romántico?
No. ¡Es un... arqueólogo!

La señora con el esposo:

¿Qué harías si me muriese?

Te guardaría luto.

¿Durante mucho tiempo?

- ¡**Muchísimo!**

¿Por qué?

- **Porque te quiero, y tu pérdida sería dolorosa para mí.**

¡Qué bonito! ¿Volverías a casarte?

- **No.**

¿Por qué no? ¿No te gusta estar casado?

- **Sí me gusta...**

¿Entonces, sí te volverías a casar?

- **Creo que después de haberte guardado luto durante el tiempo suficiente, y mi vida volviese a tener sentido, sí.**

¿Reemplazarías mi foto por la de ella en la mesa de noche?

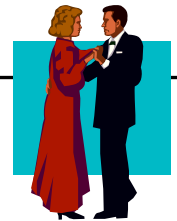
- **Pondría las dos fotos.**

¿Jugarías también al golf con ella?

- **Sí. Lo haría...**

¿Y le darías mis palos?

- **No. ¡Ella es zurda...!**



¿Es el servicio secreto?
- Lo siento, pero no se lo puedo decir.



¿Cuál es el colmo de un oso panda?
Que le tomen una foto a colores y salga en blanco y negro.



¿Qué le dijo un pez a otro pez?
Nada, nada, nada.

¿Qué le dijo un jaguar a otro jaguar?

¿Jaguar you?



A ver, Jaimito, si en un bolsillo tienes \$25 y en el otro \$50 ¿Qué tienes?



¡Pues los pantalones de otro!

Un examen ginecológico puede salvar una vida

Aportación de Ginger Rivera

Tomado de www.salud.com



La ginecología es una parte importante de la salud de la mujer. Es algo que protege su salud sexual y reproductiva. El cuidado ginecológico rutinario puede ayudar a prevenir enfer-

medades e incomodidades, podemos mencionar:

- detectar el cáncer de los senos y del cuello uterino (cuello de la matriz) en una etapa temprana.
- detectar infecciones de transmisión sexual y otras enfermedades antes que causen daños graves.
- detectar causas de infertilidad que pueden ser tratadas con medicamentos.
- hacer más fácil el embarazo y el parto.

El año pasado casi 13,000 mujeres en los Estados Unidos fueron diagnosticadas con cáncer del cuello uterino. Las mujeres que no reciben cuidado ginecológico regularmente, tienen siete veces más probabilidad de ser diagnosticadas con cáncer del cuello uterino.

Más de 180,000 mujeres cada año en los Estados Unidos son diagnosticadas con cáncer de los senos. Si detectan el cáncer temprano, el índice de supervivencia de una mujer, es de 76-98 por ciento, dependiendo de que tan temprano lo detectan. El índice de supervivencia es solamente de 16-56 por ciento para mujeres con cánceres avanzados que se han extendido a otras partes del cuerpo.

Sea joven o mayor de edad, casada o soltera, activa sexualmente o no,

el buen cuidado ginecológico puede ayudarle a mantenerse sana y puede salvarle la vida.

Los exámenes ginecológicos regulares incluyen:

1. Hablar sobre su historial personal, familiar, sexual y médico.
2. Pruebas de laboratorio y exámenes para infecciones de transmisión sexual y otras condiciones.
3. Consejería.
4. Un examen pélvico.
5. Un examen de los senos.

6. Pruebas de Papanicolaou (Pap) son parte del examen ginecológico estos pueden detectar la presencia de células anormales en el cuello uterino, infecciones e inflamaciones en el cuello uterino si el revestimiento o capa en las paredes de la vagina se está volviendo delgada por falta de estrógeno.

No deje que la vergüenza se convierta en un riesgo de salud.

Es posible que algunas mujeres se preocupen sobre tener un examen ginecológico, especialmente si es la primera vez. Se sentirá más cómoda si sabe que sucede durante el examen.



Es muy importante que sea honesta sobre su vida sexual. Por lo menos una de cada cuatro mujeres tiene una infección de transmisión sexual durante su vida. Algunas de estas infecciones pueden causar esterilidad, defectos de nacimiento y cáncer. Algunas pueden causar la muerte. Pueden causar mucho daño aún cuando no hay síntomas. Con frecuencia, las mu-

eres no tienen síntomas. Es muy importante que hable con su doctor(a) sobre como puede estar arriesgándose.

Debe tener un examen ginecológico cada año si es activa sexualmente o tiene más de 18 años. Es posible que necesite un examen más frecuentemente si tiene planes de salir embarazada

Debería de visitar a su doctor(a) si tiene lo siguiente, no importa su edad:

- una infección de transmisión sexual o un compañero que tiene una infección.
- un historial de problemas de salud sexual.
- una condición pélvica, como endometriosis o fibromas.
- una condición relacionada a la sexualidad, tal como el desarrollo de células anormales en el cuello uterino.
- una madre o hermana que desarrolló cáncer de los senos antes de la menopausia.
- un nuevo compañero sexual.
- dolor anormal en la vagina o en la pelvis.
- sangrado vaginal anormal o flujo anormal.
- dolor abdominal severo.
- dolor, inflamación o sensibilidad en la vulva, la vagina, el útero o los ovarios
- picazón en la vulva o la vagina.
- si tiene un tumor o crecimiento en el seno o la axila o si sus senos se vuelven más gruesos.
- cambios en la piel del seno, como hendiduras o fruncimiento.
- flujo o sangrado de los pezones; cambios de repente en los pezones, como pezones metidos que no existían antes.
- cambios en el tamaño o forma del seno.
- más dolor, incomodidad o cambios emocionales antes de su regla (período).
- dolor al tener relaciones sexuales.

¡Es importante, es tu salud!

El Significado de los Símbolos Olímpicos

El Significado de los Anillos Olímpicos



El mes pasado, específicamente del 13 al 29 de agosto disfrutamos por televisión y por medio del Internet todo el acontecer de las Olimpiadas 2004 celebradas en Atenas, Grecia.

Mucho disfrutamos de este evento celebrado cada cuatro años pero poco sabemos del significado de los símbolos olímpicos. Sin duda algo muy sencillo pero con mucho significado es el símbolo de los anillos olímpicos. Para los que practican deportes quizá ya saben su significado pero para los que no, no estaría demás que supieran el trasfondo histórico que estos anillos envuelven. Lamentablemente aquí no se puede presentar a colores pero para que tengan una idea los anillos superiores, de izquierda a derecha son azul, negro y rojo y los inferiores son amarillo y verde igualmente de izquierda a derecha. Este símbolo olímpico representa la unión de los cinco continentes, Europa, Asia, Africa, Oceanía y America. Demuestra la universalidad del olimpismo y el encuentro de los atletas del mundo durante los Juegos Olímpicos. Los colores no están asignados a ningún continente.

El Significado de la Bandera Olímpica



La **bandera olímpica** se compone de un fondo blanco sin orla. Situado sobre el centro de este fondo los anillos olímpicos en sus cinco colores. Esta bandera, creada por Pierre de Coubertin, se presenta por primera vez durante los Juegos Olímpicos celebrados en Amberes, Bélgica, en septiembre del año 1920. Esta bandera reafirma la universalidad del Movimiento

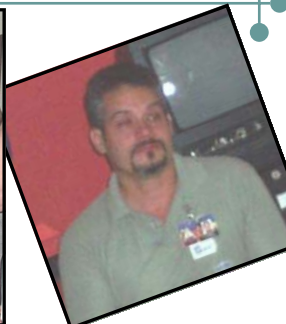
Olímpico así como sus seis colores (incluyendo el blanco en el fondo) combinados representan los colores de las banderas de todas las Naciones del Mundo sin excepciones.

El Significado de la Llama Olímpica

El **fuego olímpico** arde por primera vez en unos Juegos Olímpicos Modernos en el año 1936 y se inicia el encendido del fuego en Olimpia, Grecia. Llega al Estadio tras un largo recorrido que incluyó el relevo de corredores con la antorcha. El creador de esta ceremonia fue el profesor alemán Carl Diem. La llama olímpica recuerda la tradición de la antigua Grecia donde se encendía una hoguera en el altar de la diosa Hera durante la celebración de los antiguos Juegos Olímpicos.



Despedida de Manuel



LOS OCHENTAS - 80'S

Por: Aixa Ayala

La Década de los Ochenta fue intensa y significativa para quienes vivieron sus cambios y se vistieron con sus controversias modas que definieron esta época y tuvieron que ver en el recuerdo que nos dejó. La moda de los 80's se empezó a gestar en Estados Unidos a fines de los años 70's con el "boom" de series de TV como "Los Ángeles de Charlie" y en la música con el Punk Rock, corriente que nació a finales de los 70's y que en los 80's fue retomada por artistas como Cyndi Lauper. Las tendencias hablaban por sí mismas, excesos en los brillos, colores llamativos y sin lugar a dudas, para la opinión de muchos...pura ridiculez.

El cabello se usaba un poco largo para hacerse las famosas pollinas (en forma de cresta), se puso muy de moda el cabello en capas (corto arriba y largo abajo) un estilo de corte que traían casi todas las mujeres. Llegan los colores fluorescentes para vestir y la moda se vuelve más loca y controversial que nunca, pues colores chillones y de mal gusto ahora eran el último grito de la moda. Se podían ver en blusas, esmaltes para uñas, lentes, faldas, zapatos, relojes, accesorios para el cabello, collares, pulseras de goma, prendedores, diademas, todo, en colores "locos". En esa época se comenzó a usar el delineador de ojos ahora en el párpado.

Algunas marcas que se pusieron de moda en ropa y accesorios fueron Hang Ten, United Colors of Benetton, Esprit, Jordache, Sergio Valente, Chemise Lacoste, Ocean Pacific, Sasson y Guess entre otras. En la moda para hombres se observaba el gusto por colores, que en aquel entonces, eran poco masculinos como los rosados. En el calzado se pusieron de moda los mocasines "Top Siders" sin usar medias. En los tenis se usaron las marcas, Reebok, Nike, Converse, K-Swiss y VANS. Se observaba un gusto por los relojes plásticos Swatch.

Hay quienes aseguran que la década de los ochentas fue el período más oscuro de la moda, por sus tremendos contrastes, la falta de armonía y en el caso de las mujeres de femeneidad. Mucho se ha dicho que la moda de los 80's fue una forma de tener poder, riqueza, fuerza, lujo, brillantes y un camino para sobresalir ante las demás personas.

Para que tengan una idea y recuerden sucesos ocurridos, juegos de moda o la música que más se escuchaba aquí les transporto en un breve recorrido a los años 80.



En los 80 se introdujo el famoso Atari y claro el juego de moda era el Pac Man. Uno de los juguetes más vendidos lo fue el Rubik's Cube que una vez movíamos los cuadros de colores encontrar la solución estaba bastante difícil.

Las películas más taquilleras fueron E.T., Rambo y Rocky. Pero también podemos recordar a Flashdance. ¿Y quién olvida el famoso "look" de las trenzas de Bo Derek en la película "10"?

La canción más popular lo fue Billie Jean de Michael Jackson y el disco más vendido fue



Thriller. Otra canción que no se dejaba de escuchar lo fue Ebony and Ivory de Stevie Wonder y Paul McCartney. Y hablando de música, para la época de los 80 entra al aire el



famoso canal de videos MTV, que revoluciona al mundo con videos musicales 24 horas al día. El primer video que transmitió el canal fue "Video Killed the Radio Star" del grupo Buggles (el título lo dice todo). Y quien puede olvidar la canción "We are the World" de USA for Africa. ¡Tremendo revuelo causaba el grupo puertorriqueño Menudo en cada país que visitaba!. Menudo tenía un programa de televisión en Puerto Rico llamado "La Gente Joven de Menudo".



En los deportes Mike Tyson ya a fines de la década, se consagra el rey absoluto del boxeo unificando las tres coronas de los pesos pesados. Fernando Valenzuela se convierte en el mejor Pitcher de las ligas mayores en Estados Unidos, jugando con los Dodgers de los Angeles. También para la época de los 80 Muhammad Ali se retira del boxeo.

No podemos pasar por alto dos grandes tragedias. Para mediados de los 80, el 28 de enero de 1986 con apenas 72 segundos en el aire el Transbordador Challenger estalló debido a desperfectos en los propulsores.



Siete tripulantes iban a bordo, incluyendo a Christa McAuliffe, una maestra de Escuela Secundaria. También ocurre la mayor catástrofe ecológica de la década cuando encalla el Exxon Valdez en la costa oeste de Alaska provocando un derrame de crudo sobre sus aguas.



Otros acontecimientos fueron el atentado a Ronald Reagan en Washington y la Boda Real entre el Príncipe Carlos y Diana.

También en los 80 nace un nuevo sabor de la Coca Cola, pero el mismo no tuvo aceptación. En México se inauguró el primer restaurante de comidas rápidas Mc Donald's, lo que provocó filas kilométricas de horas y horas.

¡DE VUELTA A LOS 80'!

FIESTA DE HALLOWEEN



Ya que tienes una idea de las modas de la década del 80, ve preparando tu disfraz porque este año viajamos a esa época en la fiesta de Halloween. El tema será la moda de los 80'. Tu disfraz debe reflejar la moda de esos años o puedes representar un artista o personaje de la época. Habrá premio para el mejor disfraz. La actividad será el vier-

Conoce tus productos



EL AJO

Es un bulbo de origen oriental. Se usa en las cocinas de casi todos los países en salsas, sopas, pescados y mariscos, carnes y vinagretas.

Siempre ha sido muy apreciado, pues además de su aroma se le han atribuido propiedades curativas.

Se afirma que el ajo es estimulante, antiséptico, antirreumático y tónico cardíaco; que es bueno contra la tos, el asma, las lombrices y los venenos. Aunque el ajo es muy venerado por los amantes de platillos con carácter, muchas personas se resisten a consumirlo por su olor fuerte y persistente. Es además, un alimento de difícil digestión.

TÉCNICA CULINARIA DEL AJO

Separe los dientes necesarios de la cabeza y quíteles la piel. Para condimentar úselos enteros y después retírelos. En los guisos se usa más bien picado o molido en la licuadora.

No debe freírse prolongadamente porque se amarga. El persistente olor a ajo se neutraliza con agua fría, o bien, con una solución de agua y vinagre o jugo de limón, o masticando una ramita de perejil.

Los siguientes son efectos del ajo que han sido estudiados minuciosamente.

- Ayuda a combatir muchos hongos, bacterias y virus.
- Reduce la presión arterial y el colesterol.
- Ayuda a reducir el bloqueo de las arterias y a reparar los daños causados por la arteriosclerosis.
- Ayuda a prevenir y aliviar el dolor en las piernas al caminar causado por la arteriosclerosis.
- Actúa como antiinflamatorio.
- Su uso prolongado ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a incrementar el nivel de insulina en el cuerpo, reduciendo así los niveles de azúcar en la sangre.

“Dip” de Queso con Ajo



- 8 onzas de queso crema regular o bajo en grasa.
- 4 a 6 onzas de crema agria (“sour cream”).
- 4 a 6 onzas de crema para batir o “Half and Half”.
- Un shallot pequeño bien picado o rallado (puede sustituirse por media cebolla pequeña picada o rallada).
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/4 taza de perejil fresco bien picado
- Una pizca de sal y una pizca de pimienta.

Mezcle todos los ingredientes hasta formar una mezcla de consistencia cremosa. Sirva el con baby carrots, celery o doritos.

Premio de Producción

Empaque 2

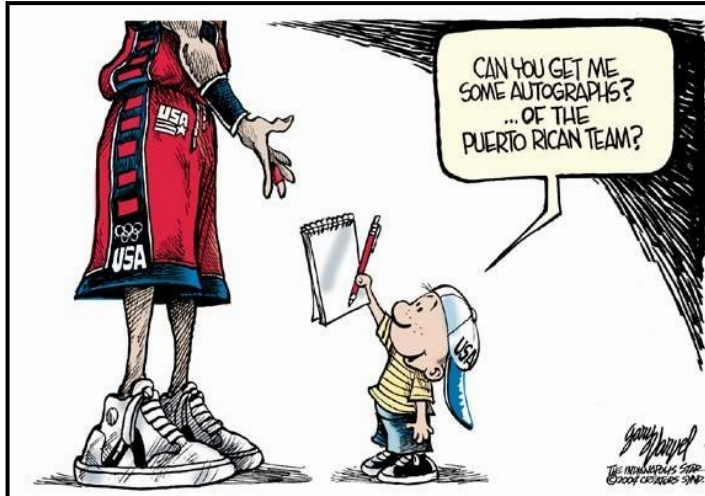


Iraida Nieves

Iraida Nieves y Richard Morales (ausente en la foto), resultaron ganadores del premio de producción de Empaque 2 para el mes de agosto.

Felicitemos a ambos por su dedicación.

CURIOSO ... ¿NO?



Jugaron como **NUNCA**.
Perdieron como **¡SIEMPRE!**



HILL BROTHERS, RECICLA



El pasado jueves 26 de agosto se llevó a cabo una charla sobre el reciclaje ofrecida por Diaraliz Torres de la compañía Pronatura. Agradecemos a los presentes por su interés en este tema y exhortamos a todos a continuar con el programa de Reciclaje de papel y periódico que se acaba de

implantar en Empacadora Hill Brothers. Contamos con el apoyo de todos.



Reciclar. . . ESTA IN!!!

Te exhortamos a traer de tu casa los periódicos que no necesites y los deposites en el contenedor verde localizado cerca de la plataforma de despacho. Si no deseas conservar tu revista, Entre Frutas y Vegetales, también puede ser depositada en los recipientes provisto para ello en las oficinas.

El pasado domingo 29 de agosto, los compañeros David Piñero y Alejandro Hernández participaron de un torneo de baloncesto de los ex alumnos del Colegio Charles Mohler donde ambos estudiaron.

Llegaron en 4to lugar en la categoría abierta (por cierto eran sólo cuatro equipos). Esa es una forma más elegante de decir que llegaron **ÚLTIMOS!!!!**. La actividad se celebró en la cancha bajo techo de la Urb. Valparaíso en Bayamón. El equipo estaba compuesto por 10 jugadores.

También fueron a apoyarlos el Webmaster de la página de los ex alumnos del colegio "www.charlesmohler.com" y dos muchachas como fanáticas de ellos.



El primer juego lo perdieron 49 a 50. Entonces se fue el encargado de la página quien estaba tomando fotos para el "site". El segundo lo perdieron 58 a 53 y se fueron tres jugadores y las dos fanáticas. El tercero lo ganaron 65 a 53 pero ya estaban eliminados y el equipo perdedor estaba ya clasificado para la final por lo que no jugaron con intensidad. Luego de esto el capitán del equipo, David Piñero, renunció a la posición de capitán del equipo.

Nota - parece broma pero esto paso de verdad!!!