



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Cumpleaños de Marzo



Javier Santiago	1
Rafael Manzano	4
Blanca Cordero	4
Carmen Rivera	4
Manuel Padilla	5
Jaime Rosado	9
Yolanda Ortiz	13
José R. Adorno	20
Elba Ortiz	26
Noel Maldonado	27
Andy Matos	28
Aixa Ayala	31

¡Felicidades!

EN ESTA EDICIÓN

¡Ponte en Forma Ya!	2
Condiciones que Mejora el Agua Alcalina	3
La Reforma Contributiva	3
Nuestra Gente	4
Premiación Torneo de Baloncesto Hill Brothers	4
Hill Brothers en el "World Best 10K"	5
"Before and After"	5
Reflexión	6
La Nueva Risa	6

"BEFORE AND AFTER"

Página 5



Vives lo que haces con dedicación .
Ventregas tu corazón al trabajo.
Nunca te detienes.
Das de ti todo tu ser.
Ejemplo de dinamismo.
Detallista, profesional, comprometido.
Ofreces tu conocimiento al máximo.
Recurso humano excepcional.



Reconocemos que nuestro departamento de ventas y merchandising siempre ha dado la milla extra. Nuestro equipo es el mejor en el mercado por su dedicación, profesionalismo esmero y compromiso.

*¡Felicidades en la Semana del Vendedor!
(26 de febrero al 4 de marzo)*



¡Ponte en Forma YA!

Aportación de Ginger Rivera
Fuente: MSN Latino

Hacer ejercicio, rebajar las libras demás, dejar de fumar, llevar una dieta sana y equilibrada, acabar con el estrés y reservar tiempo para mimarse son algunas de las intenciones y de los buenos propósitos para poner el cuerpo y la mente en forma en el nuevo año.

Los excesos con la comida y la bebida durante las fiestas navideñas suelen venir acompañados de unas libras demás.

“Acabar con ellos es fácil, sólo requiere unos menús fáciles de cocinar y apetitosos para perder, sin esfuerzo, dos o tres libras en dos semanas”, explican la doctora Dolores Saavedra, experta en Sobrepeso y Obesidad y Leticia B. Carrera, Licenciada en Farmacia, especialista en Bioquímica Clínica y Master en Nutrición.

“Se debe de seguir una dieta equilibrada y saludable a base de verduras, pescado y carne a la plancha, fruta y lácteos desnatados y en la que no falten proteínas, minerales e hidratos de carbono, pero sin abusar de ellos”, explican las especialistas en nutrición.

“El agua, que es la mejor fuente de belleza, actúa en todas las funciones del organismo, regula la temperatura corporal, hidrata la piel y ayuda a no engordar, pues no tiene calorías y sacia. No se debe olvidar beber dos litros de agua diarios”, afirma Leticia B. Carrera.

Combatir el estrés

La sabiduría popular conocía que el estrés y los problemas envejecen de manera prematura, pero ahora, según un informe de la Universidad de California en San Francisco, explica que el estrés psicológico crónico parece acelerar el encogimiento de los extremos de los cromosomas. Este desgaste superior al normal acorta la vida de los cromosomas y acelera el deterioro corporal.

Acabar con las prisas, reservar tiempo para hacer lo que realmente desea, olvidarse por unas horas de las obligaciones, disfrutar de la vida al aire libre, dormir al menos siete horas y deleitarse con un buen masaje o tratamiento corporal le ayudarán a acabar con el estrés.

Lo ideal es practicar deporte dos o tres veces a la semana, pero si el gimnasio le aburre puede recurrir a deportes más divertidos y entretenidos como la natación, el tenis, la esgrima, el ciclismo o el “jogging”.

Si no le gusta el deporte o no tiene tiempo, **opte por caminar todos los días** una hora a paso ligero, suba y baje las escaleras, baile o haga una tabla de ejercicios y estiramientos en casa, quince minutos serán suficientes para tonificar y fortalecer los músculos. Deje a un lado la pereza y póngase en marcha, su cuerpo y mente lo agradecerán.

Hágale un "stop" al cigarrillo



Fumar perjudica seriamente la salud. Abandonar el cigarrillo no es fácil, pero puede resultar más llevadero si sigue algunas de estas recomendaciones:

1. No piense que no va a volver a fumar nunca. Póngase pequeñas metas, por ejemplo: “hoy no voy a fumar”.
2. Ponga en conocimiento de su familia, amigos y compañeros de trabajo que ha decidido no fumar.
3. No compre cigarrillos. Esconda o tire el que tenga. No lleve nunca tabaco encima.
4. Empiece el día haciendo ejercicio. Haga técnicas de respiración y relajación.
5. Lleve consigo una botella de agua y cuando tenga ganas de fumar, beba. El deseo de fumar no es eterno, desaparece pocos minutos después.
6. Procure no tomar bebidas con cafeína y alcohol, ya que éstas invitan a encender el cigarrillo.
7. Altere sus rutinas para evitar el consumo de tabaco asociado a determinados hábitos como encender un cigarrillo cuando se habla por teléfono.
8. Piense que media hora después de dejar de fumar su cuerpo comenzará a eliminar toxinas.
9. Mejorará su sentido del gusto y el olfato, lo que le permitirá disfrutar más de los placeres de la cocina y del aire libre.
10. Pida a su familia, amigos y compañeros de trabajo que le recuerden varias veces al día su intención de no fumar.

Demos Sam's Club


4 de marzo
 Cole Slaw
 Mix salad
 Fresas 2 libras
 Tofú Original
 Tofú Garlic/Onion
 Tofú Chili/Onion




11 de marzo
 Peras verdes
 Tomate cherrie o grape



18 de marzo
 Cole Slaw
 Mix Salad
 Nectarines
 Melocotones
 Ciruelas



25 de marzo
 Variedad de Manzanas
 Brócoli Florets
 Aderezos Litehouse



Condiciones que Mejora el Agua Alcalina

Aportación: Moisés Pérez

Si eres de los que no consumen agua alcalina deberías saber los beneficios que esta puede tener para tu salud. Nuestro compañero, Moisés Pérez nos brindó esta valiosa información. A continuación los beneficios y condiciones que ayuda a mejorar el consumo del agua alcalina:

- Hidrata el cuerpo
- Balancea el PH
- Fortalece el Sistema Inmunológico
- Regula los niveles de colesterol
- Oxigenación y presión arterial
- Diarrea Crónica
- Acidez estomacal
- Circulación Sanguínea
- Perdida y mantenimiento de peso
- Migraña
- Diurético para eliminar agua del cuerpo
- Ayuda a evitar el estreñimiento
- Catarros
- Olores corporales
- Diabetes
- Fatiga
- Rendimiento atlético y energía
- Osteoporosis
- Dolores musculares
- Picazón en el cuerpo
- Acné Severo
- Sanidad de heridas
- Adicción a las gaseosas
- Vértigo



La Reforma Contributiva

Por: David Piñeiro



El pasado enero el gobernador presentó su nueva propuesta de reforma contributiva. Esto significa un proyecto de ley para cambiar las reglas del juego en lo relacionado al pago de los impuestos.

Entre las nuevas medidas las más significativas son: la reducción de las tasas contributivas, la eliminación de algunas deducciones como, el cuidado de niños, educación de los dependientes, los intereses de los automóviles, los gastos ordinarios y necesarios entre otras. Adicional de establecer un tope a la deducción de intereses hipotecarios a

\$15,000.00. Por último se propone implantar un impuesto a la venta (Sales Tax) de un 7% a todos los artículos de consumo y a los servicios. Estarán exentos del impuesto los artículos comprados con la tarjeta de la familia.

Es importante señalar que esta propuesta de reforma contributiva no entrará en vigor hasta que la legislatura apruebe estas nuevas medidas. Para esto tiene que pasar por vistas públicas en las que cada sector beneficiado o perjudicado expresará su punto de vista. Adicional que seguramente sufrirá algunos cambios en este proceso.

El pasado 5 de febrero nuestro compañero Tomás Galdón sufrió la partida de su hija Iraida Galdón Soler. Sabemos que su corto recorrido por la vida te llenó de felicidad. Tomás, eres un vivo ejemplo de amor paternal, un digno ejemplo para todos nosotros.



Sabemos que Dios Necesitaba a tu Ángel en el Cielo.

Tus compañeros de Hill Brothers

Deseo agradecer a todos mis compañeros que en estos días tan difíciles que he vivido, primero con la muerte de mi hermano y ahora con la muerte de mi padre, han estado junto a mí con sus palabras de apoyo y hermosos gestos de solidaridad. La palabra GRACIAS se queda corta para todo lo que tengo que agradecerles.

Los tengo bien presentes en mi corazón.

Carlos Ramos

Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



Mes a mes conocemos un poco más de nuestros compañeros y este mes le tocó el turno a Orlando Sabó “Landy”. Reside en Bayamón pero fue criado en Las Cumbres por 24 años. Nos comenta que su familia inmediata la componen su

esposa Jeaninn y sus hijos Christopher y Keishla.

Nuestro compañero lleva 9 años trabajando para Hill Brothers y nos contó que no le agradaba mucho el trabajo que tenía y vino con unos amigos que tenían entrevista (en palabras del propio Landy de “presentao”) y desde entonces trabaja con nosotros. Trabajaba en una gomera como vendedor, fue barbero y también trabajó como cocinero en el restaurant Tacolandia, así que ya saben a quien contratar cuando desean una buena comida mexicana.

Landy actualmente se desempeña como operador de montacargas y además trabaja en el “area de medias”, ¡media hora aquí y media hora allá!

Nos expresa que en ocasiones se siente molesto con el mismo porque desea comenzar a estudiar ya que la vida le ha enseñado lo duro que es el diario vivir y sin estudios mucho más.

Landy se nos casa este mes de marzo si Dios quiere, y luego

que se recupere un poco de los gastos de la boda, quiere comenzar a estudiar para delineante con Auto Cad.

Quisimos entrevistarle en la edición de marzo ya que es este mes cuando se casará con su compañera Jeaninn M. Derieux, aunque expresa sentirse tranquilo ante este paso que va a dar pues para él, ella es su esposa desde hace tiempo. Sin embargo decidió casarse ya que dentro de sus creencias religiosas quiere estar bien con Dios y si hay amor de sobra porque no estar con la persona que el ama, toda la vida y en ley.

Hablando de matrimonio le preguntamos su opinión acerca de esta institución en estos tiempos en que estamos viviendo. Nos expresa que después que haya amor y apoyo se puede seguir luchando y que siempre hay altas y bajas pero es algo normal y con Dios todo se puede.

En ocasiones nos ha expresado su deseo de estudiar y como joven le da el mensaje a la juventud de que estudien y aprovechen el tiempo y las buenas oportunidades que se le presenten, todo esto complementado a relacionarse con amistades positivas que ayuden a uno a no verse tentado, ni presionado a hacer cosas negativas de las que se puedan arrepentir y concluye diciendo “se los aseguro”.

Premiación Torneo de Baloncesto de Hill Brothers



El lunes 6 de febrero fue la entrega de premios de nuestro 5to torneo de baloncesto, el cual este año se trasladó a Guaynabo.

¡Tres equipos, una sola meta,

ganar el ya afamado torneo!. ¿Afamado? Pues aunque no lo crean si, porque ya se planifica un nuevo torneo para el mes de octubre y los equipos ya se están formando.

En la final se enfrentaron “Los Machucapapas” contra los hoy dueños del trofeo de campeones, los “Sangre Nue-

va”. Ambos equipos se destacaron de principio a fin pero al final resultaron victoriosos, José García, Luis Tirado, Agnel, Douglas, Matute, Jaime Santiago y Noel. Agnel resultó ser el jugador más valioso del torneo.

Cabe destacar que el tercer equipo, los legendarios “Sky Angels” también se hicieron notar en la cancha aunque ya no queremos ni mencionar la razón, pero les deseamos mejor suerte en un próximo torneo.

¡Felicidades a los campeones!



Hill Brothers en el "World Best 10K"



nal. Finalmente en el 2001 se le cambió el nombre a: "World Best 10K", y está clasificada como la carrera número 20 entre las carreras más competitivas del mundo. Este año resultó ganador Wilson Kebenei de Kenya con un tiempo de 27:44 rompiendo el record que marcó el pasado año John Morir quien hizo 27:55.



Una vez más los atletas de Hill Brothers dijeron presente en el maratón 10K del Puente Teodoro Moscoso llevando con mucho orgullo el gallo en sus camisetas. De izquierda a derecha en un primer plano, Rodrigo Acosta, Brenda Massanet, Rify Arroyo, Zuleyka Mendoza, Ginger Rivera y Daniel Carreras. En un segundo plano Miguel Santiago, Moisés Pérez, Cecilio Massanet, Pedro Bengochea y Roberto Vélez.

13,618 atletas salieron bajo un intenso calor al sonar el disparo a las 5:28 pm el domingo 26 de febrero. Lograron terminar la carrera 11,407 personas en total, 7028 hombres y 4378 mujeres.

Esta carrera se originó como una celebración del 3er aniversario de este puente que comenzó operaciones el día 23 de febrero de 1994. Las primeras carreras del puente, en los años 1998 y 1999 fueron enfocadas principalmente en atletas locales. Ya en la carrera del 2000 se intentaba motivar a los atletas locales para convertirla en un evento internacio-

A continuación una tabla con los tiempos de nuestros compañeros según la página del maratón, www.worldbest10k.com

	POSICIÓN	NETO	TIEMPO
Roberto Vélez	708	46:56	50:13
Moisés Pérez	854	47:37	48:55
Rafael Arroyo	3672	1:01:33	1:04:36
Rodrigo Acosta	5028	1:09:02	1:11:12
Miguel Santiago	5653	1:12:57	1:18:22
Daniel Carreras	6240	1:16:56	1:18:16
Zuleyka Mendoza	7253	1:24:30	1:34:52
Brenda Massanet	8054	1:30:24	1:40:47
Cecilio Massanet	8056	1:30:25	1:40:48
Pedro Bengochea	10336	1:50:22	2:04:32
Ginger Rivera	10501	1:52:22	2:03:15



¿Adivinaste? Se trata de nuestro compañero despachador del área de Sam's, Andy Matos. Aprovechamos para felicitarlo por adelantado por su cumpleaños el día 28 de marzo.



Felicitamos a Rodrigo Acosta quien cumplió años el pasado mes de febrero y a quien sus compañeros obsequiaron con un bizcocho durante un almuerzo de supervisores.



Reflexión: Sobre la Educación de los Hijos

Aportación: Norma Mercado



Una pareja tuvo un hijo al cual le permitieron todo. Cuando el niño tenía 8 años decía que estaba enfermo para no ir a la escuela y sus padres se lo permitían porque era chico.

Al cumplir los 13 años el joven empezó a tener malas amistades y a contestarle a sus padres, pero ellos decían que era cuestión de la edad. A los 14 años decidió dejar la escuela, sus padres se disgustaron un poco pero lo aceptaron.

A los 17 años el joven embarazó a su novia y como no tenía trabajo ni a donde llevarla decidió llevarla a casa

de sus padres, su papá al ver esto se enojó muchísimo y le dijo: Lo siento hijo pero debes coger responsabilidad y enderezar tu vida. El joven se calló y decidió invitar a su padre a una montaña muy alta, al llegar a esa montaña el joven le mostró a su padre un árbol grande y fuerte que estaba torcido, el hijo le preguntó a su padre: ¿Papá tu como harías para enderezar ese árbol?

El padre inmediatamente le contesto a su hijo: No, hijo mío. Ese árbol no se puede enderezar ahora, eso se debió haber hecho cuando estaba pequeño para que ahora que está grande estuviera derecho y firme.

El joven le contestó: Papá ¿y tú cómo pretendes enderezarme ahora y no lo hiciste cuando yo estaba pequeño?

La Nueva Risa

Aportación: Norma Mercado

Durante una visita a un instituto psiquiátrico, una de las visitas le preguntó al director qué criterio se usaba para definir si un paciente debería o no ser internado.

"Bueno," dijo el director, hacemos la prueba siguiente: - "llenamos una bañadera, luego al paciente le ofrecemos una cucharita, una taza y un balde y le pedimos que vacíe la bañadera."

- Ah, entiendo- dijo la visita. - Una persona normal usaría el balde porque es más grande que la cucharita y la taza.

- No- dijo el Director. -Una persona normal sacaría el tapón.

- Usted que prefiere: ¿Una habitación con o sin vista?

Un borracho al cruzar el puente de un río, comenzó a gritar desesperadamente: ¡Una ballena! ¡Una ballena!
Y no paraba de gritarlo, hasta que un hombre al pasar por el mismo lugar le recrimina diciéndole: ¡Borracho tonto!
¿Cuándo se ha visto pasar a una ballena por un río?
A lo que el borracho desesperado responde:
¡No señor, se me cayeron dos botellas! ¡y una va llenaaa!!

Como Darse Cuenta que Está Adicto al Internet

- Sus amigos ya no lo llaman por teléfono, se contactan por e-mail o chat.
- Su perro tiene su propia página web, y el caso es más grave si hasta su esposa tiene una.
- Su esposa le coloca una peluca al monitor para recordarle que existe.
- Le dice al conductor del taxi que vive en: <http://www.ave65infanteria.com/3396/piso5/depto18.htm>
- Tiene un tatuaje en el brazo que dice, "Mejor visto con Explorer 5.0" o superior.
- Está pendiente de apagar el calentador de agua pero jamás apaga la computadora.
- Le preguntan su nombre y dice mrivera@correo.com
- Bautizó a sus hijos Hotmail, Google y Lycos.
- Y a sus hijas Altavista y Eudora.



Esta era una niñera que regresa de un paseo en el parque con el bebé. Cuando llega a la casa, la madre sorprendida ve que la niñera trae a otro bebé y angustiada le pregunta:

¿Que sucedió? ¿Por qué no trae a mi hijo y trae a este niño?

Y la niñera contesta:

Señora usted me ha dicho que si el bebé se ensucia lo tengo que cambiar.

Era un hombre tan vago, tan vago pero tan vago, que se levantaba muy temprano para tener más tiempo para no hacer nada.