



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

Cumpleaños de Diciembre

Carlos E. Santiago	3
Pedro J. Bengochea	4
Anilda Tirado	9
Orlando Montes	16
Víctor M. Meléndez	19
José L. González	20
Carlos M. Aristud	21
Mónica Rohena	22
Jomel Benítez	23
Robinson J. Santana	25
Omary Rivera	27
Jofrán Marrero	29
Nelson Matos	30

¡Felicidades!

EN ESTA EDICIÓN

Almuerzo de Acción de Gracias (Fotos)	2
Comienza Tradición en HB	2
Ganadores Certamen de Tarjeta de Navidad	3
Éxito Total el Adiestramiento de Vehículos Industriales Motorizados	3
Nuestra Gente	4
"Before and After"	4
Mantequilla y Margarina, Interesantísimo e Increíble	5
La Nueva Risa	5
No Más Violencia contra la Mujer	6

"BEFORE AND AFTER"



¡Página 4!

¡GRACIAS!

Por: Brenda Massanet



Según el diccionario etimológico, la palabra "gracias" viene del latín "gratias" la cual deriva de "gratus" (agradable, agradecido). "Gratus" a su vez proviene del griego "χαριτες" (Xarites). Las Xarites eran las "Tres Gracias" llamadas Eufrosine, Talía, y Anglae. Estas eran hijas de Zeus y Eurinome. (<http://etimologias.dechile.net/?gracias>).

Si todo esto les suena a griego, pues están en lo correcto pues eso mismo es lo que es. Gran parte de nuestro vocabulario actual proviene del griego, como lo son las palabras anatomía, anfiteatro, diálogo, arquitecto, arzobispo, televisión y microscopia, entre otras. Los griegos tenían en mi opinión una forma muy eficiente y gráfica de utilizar el vocabulario para describir su entorno. De igual manera, mucho del lenguaje estaba directa-

mente relacionado a las divinidades como lo es el caso de la palabra gracias. De acuerdo a la mitología griega, a cada una de las "Tres Gracias" le correspondía una cualidad (la belleza, la jovialidad, el buen gusto...) y eran éstas las que presidían sobre los banquetes, las danzas y todas las actividades y celebraciones placenteras y agradables. Eran ellas quienes transmitían la alegría en la Naturaleza y en el corazón de los hombres.

Pienso que dentro de este marco podemos decir que las "Tres Gracias" nos acompañaron el pasado 22 de noviembre cuando tuvimos nuestro tradicional almuerzo de Acción de Gracias con el pavochón de Don Cecilio, el Cole Slaw, el arrozito con gandules, las bolitas de yuca y el postrecito de Nirma. Agradecemos por un año más de vida y de trabajo donde nos divertimos, lloramos, nos enojamos y maduramos como organización y como individuos. En este año perdimos algunos compañeros y familiares, pero también vimos el nacimiento de varios niños a nuestra gran familia. Así como las "Tres Gracias", agradecemos a Dios por darnos la satisfacción de crecer por un año más dentro de esta gran familia que es Hill Brothers.

No existe una tradición más universal y que nos unifique e identifique tanto como la celebración anual de las festividades de Navidad. Hill Brothers les desea a todos unas felices fiestas, esperando que la alegría de la temporada se extienda por todo el año y nos permita unirnos cada vez más en un sólo corazón hermano.



¡Feliz Año 2007!

Almuerzo de Acción de Gracias (Fotos)



Comienza Nueva Tradición en Hill Brothers



Desde el mes de diciembre de 2006 comenzamos a celebrar mensualmente los cumpleaños de todos nuestros empleados. La idea de esta actividad es tener un compartir entre todos para celebrar junto a las personas que cum-

plen. Esta celebración está planificada para llevarse a cabo el primer viernes de cada mes.

Felicitamos a todos nuestros compañeros que cumplen durante el mes de diciembre. En la foto superior, de izquierda a derecha. Carlos Santiago, Pedro Bengochea, Carlos Aristud y Mónica Rohen.



HILL BROTHERS DE CARNAVAL

Fecha: sábado 20 de enero de 2006

Lugar: Club de los Telefónicos, La Muda, Caguas

Hora: 8:00 pm - 1:00 am

¡No te lo pierdas!



AVISO

Recientemente se entregó a cada empleado una hoja para actualizar la dirección postal y números de teléfono. Agradecemos que completen la información y la depositen en el buzón al lado del ponchador. Si ha extraviado la hoja favor de solicitar una a Aixa Ayala a la ext. 276.

Gracias por su cooperación.

Ganadores del Certamen de la Tarjeta de Navidad

Por: Aixa Ayala



Como prometimos en la pasada edición, le presentamos los dibujos ganadores del certamen que se realizó entre los estudiantes de la Escuela Elemental José Fidalgo Díaz de Trujillo Alto.

El dibujo ganador, fue seleccionado por el personal de Empacadora Hill Brothers mediante un voto secreto resultando ganador Kean-

ny Fournier, un estudiante de 10 años perteneciente al programa de Educación Especial. Hill Brothers desea por este medio agradecer a la Sra. Lourdes Betancourt, Directora de la escuela, por ayudarnos a hacer posible este proyecto.

El dibujo ganador será plasmado en nuestra tarjeta de Navidad que anualmente llega a cerca de 500 personas entre clientes y suplidores. El tema que los estudiantes desarrollaron fue "Compartir en Paz y Unión Familiar". El segundo lugar fue para Francisco Sánchez de sexto grado y el tercer lugar fue para Valeria Feliciano de tercer grado. Todos los dibujos evidenciaron la gran creatividad de los participantes. El día 18 de diciembre varios compañeros estarán presente en la actividad de cierre de curso de la escuela para premiar a los estudiantes ganadores.



2do lugar - Francisco Sanchez - Sexto grado



3 do lugar - Valeria Feliciano - Tercer grado

Éxito Total el Adiestramiento de Vehículos Industriales Motorizados

Por: Gabriel Vázquez y Mariela Laracunte



Cómo habíamos mencionado en la edición pasada de *Entre Frutas y Vegetales*, los adiestramientos de vehículos industriales motorizados se llevaron a cabo desde el 1 al 13 de noviembre de 2006. Sobre 50 empleados de todos los departa-

mentos de producción de Hill Brothers se certificaron como operadores. El adiestramiento consistió de una presentación con películas, un examen teórico, la firma del compromiso del operador de estos vehículos y un examen práctico. Quisiéramos agradecerles a todos aquellos que de algún modo nos ayudaron a la organización para que esto fuera un éxito (Ginger, Michelle, Sylvia, Rodrigo, David, Jiménez). Además, mil felicitaciones a cada uno de los participantes por dedicarle la atención que se merecía este adiestramiento y tomarlo con suma seriedad. ¿En qué nos basamos para decir esto? Primero, hemos podido observar que los operadores están implantando todo lo que se discutió en estos talleres. Segundo, aportaron muy buenas ideas para la mejora en cuanto al uso de estos equipos

motorizados que actualmente se están implantando o se estarán implantando próximamente. Todos los participantes del Seminario aprobaron el mismo. El viernes 10 de noviembre de 2006 hicimos entrega de las identificaciones y certificados a los operadores en su mayoría. Queremos reconocer y felicitar a los tres operadores que obtuvieron las mejores notas en el examen teórico, estos fueron:

- Luis David Díaz 99%
- Douglas Severino 98%
- Orlando Sabó 97%



¡Felicitaciones por estas excelentes puntuaciones! Hubo un sinnúmero de excelentes puntuaciones. Gracias por su compromiso y los exhortamos a seguir cooperando con nuestro Programa de Seguridad y Salud Alimentaria de Hill Brothers (SAHB).

Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



En la última entrevista del año queremos que conozcan a una compañera que no sólo se destaca por ser una excelente empleada sino por su gran calidad humana y su gran disposición de ayudar a

bién tiene conocimiento en esta área ya que antes de trabajar en Hill Brothers trabajó como secretaria en una oficina médica en facturación de planes médicos.

Llegó a Hill Brothers ya que cuando pasaba por el Ex-preso Trujillo sentía curiosidad por el tipo de trabajo que aquí se realiza y le llamaba la atención el lugar hasta que decidió venir a solicitar empleo. Nos expresó que le gusta mucho su trabajo y que cuando va a los supermercado “inspecciona” la mercancía y revisa las fechas y se dice para ella misma ¡“ESTO LO EMPAQUE YO!”.

los demás. Se trata de Carmen L. Cruz Díaz quien labora en Hill Brothers hace un año y dos meses en el área de empaque 1. Carmen es natural de Río Piedras y reside en el Barrio La Gloria de Trujillo Alto con su esposo Johnny y sus hijos Marianis de 15 años y Luis de 13.

Nuestra compañera concluye la entrevista diciendo que aunque es tímida y se ve seria es una persona que le gusta compartir y disfrutar con sus amistades y que siempre esta dispuesta a ayudar a los demás.

Hace algunos días realizó varias tareas de facturación para dar una mano en la oficina de empaque ya que Lisandra no se encontraba en las facilidades. Carmen, tam-

Hill Brothers reconoce la excelente labor de Carmen y nos sentimos orgullosos de que sea parte de nuestra gran familia.



Sr. Cecilio Massanet
Presidente, Empacadora Hill Brothers

“ BEFORE AND AFTER ”



¡FELICIDADES David!



Felicitamos a nuestro compañero David Piñeiro del Departamento de Contabilidad y a su esposa Madeline Irizarry quienes se convirtieron en padres por primera vez ante la llegada de su primera hija Gabriela Angeli, quien nació el pasado 29 de noviembre de 2006 en el Hospital Pavia de Santurce y peso 6 libras y 3 onzas. Deseamos mucha salud para la familia Piñeiro Irizarry.



HALLOWEEN 2006

A la izquierda Andy Matos y Ricardo Rubio del área de Empaque I celebrando el día de Halloween. A la derecha Ricardo Rubio y Miguel Santiago (Despacho).



La Mantequilla y la Margarina: Interesantísimo e Increíble

Aportación de Judith Rodríguez
Fuente: Salud al Día



La margarina fue producida originalmente para engordar a los pavos. Cuando lo que hizo en realidad fue matarlos; las personas que habían puesto el dinero para la

investigación quisieron recobrarlo, así que empezaron a pensar en una forma de hacerlo. Tenían una sustancia blanca que no tenía ningún atractivo como comestible así que le añadieron el color amarillo para vendérselo a la gente en lugar de la mantequilla. ¿Qué tal ésa?... Ahora han sacado algunos nuevos sabores para vender más a los incautos como usted y yo.

- ¿Conoce usted la diferencia entre la margarina y la mantequilla? Siga leyendo hasta el final... ¡porque se pone bastante interesante!

Comparación entre mantequilla y margarina:

La Mantequilla

- Ambas tienen la misma cantidad de calorías.
- La mantequilla es ligeramente más alta en grasas saturadas: 8 gramos, comparada con los 5 gramos que tiene la margarina.
- Comer margarina en vez de mantequilla puede aumentar en 53% el riesgo de enfermedades coronarias en las mujeres, de acuerdo con un estudio médico reciente de la Universidad de Harvard.
- Comer mantequilla aumenta la absorción de gran cantidad de nutrientes que se encuentran en otros alimentos.
- La mantequilla provee beneficios nutricionales propios mientras la margarina tiene sólo los que le hayan sido añadidos al fabricarla.
- La mantequilla sabe mucho mejor que la margarina y mejora el sabor de otros alimentos.

- La mantequilla ha existido durante siglos mientras que la margarina tiene menos de 100 años.

Ahora... sobre la margarina:

- Es muy alta en ácidos grasos trans. (Sí, ésos que recién ahora los científicos descubrieron que son malísimos y los gobiernos comenzaron a prohibirlos).
- Triple riesgo de enfermedades coronarias.
- Aumenta el colesterol total y el LDL (el colesterol malo) y disminuye el HDL (el colesterol bueno).
- Aumenta en cinco veces el riesgo de cáncer.
- Disminuye la calidad de la leche materna.
- Disminuye la reacción inmunológica del organismo.
- Disminuye la reacción a la insulina.

Y he aquí el factor más inquietante (**¡Aquí esta la parte mas interesante!**): **¡A la margarina le falta una molécula para ser plástico!** Sólo este hecho es suficiente para evitar el uso de la margarina de por vida, y de cualquier otra cosa que sea hidrogenada (esto significa que se le añade hidrógeno, lo cual cambia la estructura molecular de las sustancias).

Usted puede ensayar lo siguiente:

Compre un poco de margarina y déjela en el garaje o en un sitio sombreado. Dentro de unos días notará dos cosas:

- * No habrá moscas; ni siquiera esos molestos insectos se le acercarán (esto ya le debe decir a usted algo).
- * No se pudre ni huele mal o diferente porque no tiene valor nutritivo; nada crece en ella. Ni siquiera los diminutos microorganismos pueden crecer en ella.

¿Por qué? ¡¡Porque es casi plástico!!

¿Usted derretiría su Tupperware y lo untaría sobre una tostada?

La Nueva Risa

Como el juez prometió ser tolerante esta navidad le pregunta a un acusado:

- ¿De qué se le acusa?
 - De haber hecho mis compras navideñas con anticipación.
 - Pero eso no es un delito, ¿Con cuanta anticipación las compró usted?
- Antes que abrieran la tienda.



¿Cómo se dice encendedor en Japonés?
Sakayama.



¿Cuál es el e-mail de un ladrón online?
"Arroba" todo lo que puedas y punto.

¿En qué se parece una suegra, a una mañana de niebla?
Que en cuanto se va, queda una tarde estupenda.



Un mesero le trae al cliente el plato que el ordenó con un dedo puesto encima de la carne.

"¿Estas loco?" gritó el cliente, "¡Con tu mano encima de mi comida!"

"¿Qué?" responde el mesero, "¿Quiere que se me caiga al piso de nuevo?"

No Más Violencia contra la Mujer

Fuente: www.gobierno.pr/OPM

Señales que indican que estamos ante una situación peligrosa en nuestra relación de pareja:



MUJER, SI TU PAREJA...

- Te vigila constantemente o le pide a los amigos que te vigilen.
- Exhibe una conducta controladora sobre tu vida diaria: tus salidas, tus llamadas, tu forma de vestir, tu dinero y hasta con quién te relacionas.
- Se molesta si hablas o te relacionas con personas del sexo opuesto y te prohíbe hacerlo. Justifica sus celos.
- Espera que pases todo el tiempo con él o que le mantengas informado de todo lo que haces.
- Expresa que no puede vivir sin ti y te dice que te quiere tanto que si “no eres de él no eres de nadie”.
- Se pone violento si no sigues sus instrucciones o mandatos.
- No demuestra autocontrol en situaciones conflictivas sino intolerancia hacia opiniones contrarias a las suyas.
- Tuvo problemas de violencia con su pareja anterior.
- Parece tener una doble personalidad, a veces muy cariñoso y a veces hostil.
- Te presiona para que hagas lo que él desea.
- Te presiona y utiliza la violencia para lograr acercamientos sexuales.
- Ingiere alcohol o drogas y trata de inducirte a que las utilices.
- Rompe objetos o pertenencias tuyas.
- Le ha hecho daño a algunos miembros de tu familia o amenaza con hacerlo.
- Niega recordar incidentes violentos de los que fue responsable o miente acerca de ellos.
- Posee armas de fuego o armas blancas y ha amenazado con matarte o suicidarse.
- Has intentado terminar la relación y te amenaza con hacerte daño a ti, a tus hijos(as), a tus familiares, a tus mascotas o a sí mismo.
- Piensa y expresa que el valor de un hombre depende de que ninguna mujer termine una relación con él y la comience con otro.
- Te pide por favor hablarte por una última vez y te indica que “ya no te molestará más.”
- Tiene ideas rígidas de los roles de los hombres y las mujeres en la relación de pareja.

La mayoría de los asesinatos de mujeres a manos de sus parejas o ex parejas ocurren cuando la mujer ha decidido terminar la relación. Los homicidas sienten que pierden el control sobre algo que piensan que les pertenece y matan. La violencia en las relaciones de pareja no considera edad, raza, nacionalidad, religión ni orientación sexual...

POR LA SALUD Y LA PAZ DE LAS MUJERES

Mundialmente por lo menos una mujer de cada tres ha sido golpeada, forzada a tener relaciones sexuales, o maltratada de alguna manera en el curso de su vida. Cada vez más se reconoce que la violencia basada en el género es un importante problema de salud pública y una violación de los derechos humanos.

Population Reports, diciembre 1999

Entre enero y abril de 2001, la Policía de Puerto Rico recibió 5,284 querrelas de violencia doméstica. De éstas 4,774 fueron radicadas por mujeres.

**NADIE TIENE DERECHO A
MALTRATARTE
¡SAL DE LA RELACIÓN VIOLENTA!**



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES
Colaboradores de Esta Edición

Judith Rodríguez

David Sánchez

Gabriel Vázquez

Mariela Laracuenta

Brenda Massanet

Aixa Ayala

Revista Mensual de Empacadora Hill Brothers

Tel. (787) 761-1576 Fax. (787)760-7530

Esta revista puede ser vista a través de:

www.empahill.com

Envíe sus comentarios a: ayalaa@empahill.com