

**SINDICATO DE LUZ Y FUERZA
DE RIO CUARTO**

Personería
Gremial N° 642
Afiliado a la
FATLYF
Adherido a la
CGT



Avenida
España 350
X5800BUQ
Río Cuarto
0358 4647734
08004440241

Año 15 - N° 656 - 7 de febrero de 2009

edición verano 2009

Informe Semanal

EDITORIAL

Los verdaderos culpables de la situación actual nunca son castigados

OSFATLYF

**Se dispuso
un aumento
en valores de
reintegros**

*Vencen
inscripciones para
las Residencias
Estudiantiles
Universitarias*

PREVISION SOCIAL

**Se aplicará un
incremento del 20%**



Editor responsable

**SINDICATO DE
LUZYFUERZA
DERIO CUARTO**

Sede central

**Avenida España 350
X5800BUQ - Río Cuarto**

Línea rotativa
0358 4647734

Línea gratuita para afiliados
08004440241

Correos electrónicos:

**sindicato@luzyfuerzariocuarto.org
prensa@luzyfuerzariocuarto.org**

Sitio en Internet:

www.luzyfuerzariocuarto.org

Colonia de vacaciones

"Luz y Fuerza"

Ruta 5 Km. 117

X5862DGA - Villa del Dique

Teléfono/ fax: **03546 497214**

Correo electrónico:

colonia@luzyfuerzariocuarto.org

Complejo Polideportivo

"Cro. Sergio R. Trabucco"

Bv. Hipólito Yrigoyen s/n

5805 - Las Higueras

Teléfono: **0358 4970020**

Sede social Coronel Moldes

Presidente Perón 196

5847 - Coronel Moldes

Teléfono/ fax: **03582 466211**

Sede social Jovita

Rivadavia 224

X6127BSP - Jovita

Teléfono/ fax: **03385 498880**

Sede social Las Varillas

La Pampa y General Paz

5940 - Las Varillas

Teléfono/ fax: **03533 420606**

Cro. Julio César Zeballos

Secretario General

Cro. José Daniel Abdol Rahman

Subsecretario General

Cro. Daniel Antonio Maffú

Secretario de Prensa,
Cultura y Deportes

Lic. Adrián Martín Demasi

Coordinación gráfica y periodística

Tirada de esta edición

900 ejemplares

Inscripciones para las Residencias Estudiantiles Universitarias de la UNRC



*Cro. Gabriel Eduardo Gaitán,
Secretario de Organización y
Asuntos Energéticos.*

La Secretaría de Organización y Asuntos Energéticos hace conocer a los compañeros afiliados interesados en solicitar el beneficio de las unidades camas de las Residencias Estudiantiles Universitarias (REU) de la UNRC para sus hijos, correspondientes al año lectivo

2009, que deberán comunicarse con cada Secretario de Seccional, para que efectúe las gestiones pertinentes ante la Secretaría, la cual posee las solicitudes respectivas, que deben ser completadas **a la mayor brevedad.**

Como se recordará, las REU que se encuentran ubicadas en el campus de la Universidad de Río Cuarto y, según lo establece la Resolución 273/8 (modificatoria de la forma de confeccionar las solicitudes de alojamiento para los beneficiarios ingresantes), las solicitudes de ocupación deberán ser presentadas en la UNRC -Departamento Becas- antes del 15 de febrero para su análisis y una vez autorizada se podrá tomar posesión de las unidades camas que nuestra organización dispone en el predio universitario.

Ediciones de verano del Informe Semanal

La Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes reitera que como consecuencia del período veraniego, momento para las vacaciones anuales, aparece como oportuno editar quincenalmente el presente Informe Semanal durante enero y febrero de 2009, tal como ha ocu-

rrido en años anteriores.

Por lo anteriormente expuesto es que la próxima edición de nuestro Informe Semanal se publicará el próximo sábado 21 de febrero, previendo retomar las habituales entregas semanales a partir del 7 de marzo de 2009.

¿Cuándo pagarán los verdaderos culpables de la situación actual?

Los argentinos en general estamos acostumbrados a los vaivenes económicos, sociales y políticos que se han generado a lo largo del tiempo; por eso no debería sorprendernos la situación que se vive hoy en diversos centros urbanos importantes como consecuencia de los aumentos registrados en las tarifas de servicios públicos y, en nuestro caso particular, la energía eléctrica.

Desde hace días la prensa se ha ocupado en transmitir con insistente frecuencia la protesta de usuarios -especialmente de las empresas privatizadas EDENOR, EDESUR y EDELAP, cuando recibieron facturaciones por consumos con porcentajes de aumento que en algunos casos superaron el 400%; por su parte el Defensor del Pueblo inició actuaciones judiciales para que las empresas NO SUSPENDIERAN el suministro en aquellos casos en que no se abonaran las facturaciones con el aumento que autorizó el Ente Nacional Regulador de la Electricidad (ENRE).

Si bien compartimos el criterio sobre la ausencia de planes a mediano y largo plazo en



*Cro. José Daniel Abdol Rahman,
Subsecretario General.*

el área de servicios públicos, desde el inicio de la actual administración nacional, por cuanto se resolvió congelar y subsidiar las tarifas a pesar de la recuperación económica que se produjo entre 2002 y 2008, entendemos discriminatoria la situación que ello generó entre los usuarios del servicio que brindan las empresas señaladas y las que abonaron durante años la mayoría de los usuarios del interior del país, y que hoy -pese al aumento cuestionado- se sigue pagando mayores valores que los registrados en la Capital Federal.

El mejor reconocimiento a la diferencia tarifaria entre la Capital, Gran Buenos Aires y el



*Cro. Julio César Zeballos,
Secretario General.*

resto lo demuestra el elevado consumo de las facturaciones residenciales cuestionadas; este hecho obedece a dos causas, una la tarifa subsidiada por años y la otra la incorporación de cantidad de electrodomésticos (últimamente acondicionadores de aire) que por sus costos resultaban accesibles a la compra y porque se pagaba con muy poco dinero su mantenimiento eléctrico. Si bien las comparaciones siempre resultan odiosas, no podemos menos que efectuar un comentario sobre la situación: un usuario de la Capital Federal hoy, después del aumento referido, con un con-

sumo bimestral de 1.400 kW (?) abona sin impuestos una suma de \$ 236,26, lo que equivale a escasos \$ 4,00 diarios (los fumadores no encuentran alguna relación con este valor, sin considerar los perjuicios o beneficios de cada caso).

No pretendemos -ni mucho- defender el ajuste tarifario producido, pues el usuario no es responsable del mismo; sí entendemos, en cambio, la necesidad de haber blanqueado la situación; no obstante no se debería haber demorado tanto tiempo para hacerlo y mucho menos haber sumado al mismo momento la multa dispuesta por el Programa de Uso Racional de la Energía Eléctrica (PUREE), lo cual provocó -en conjunto- la actual estampida de protesta por las grandes diferencias con iguales períodos anteriores, todo en un mercado consumidor concentrado en el cual el 40% del total de consumidores absorben el 50% de la energía generada en el país.

Este tema urticante merece otro comentario extra; los servicios públicos (por serlo) están regulados por entes de control (ENRE, ERSEP, etc.) por lo cual, para concretarse el aumento tarifario, deben cumplirse requisitos legales tales como la Audiencia Pública en la que pueden participar distintas entidades y público en general, vale decir que todos pueden opinar y hasta -es posible- modificar los ajustes previstos.

Ahora bien, si los servicios públicos deben cumplir con tales exigencias, precisamente por ser públicos, ¿no es acaso pública la SALUD o la EDUCACION? ¿Quién regula entonces los aumentos en insumos médico-asistenciales, en los productos farmacéuticos, en los derechos sanatoriales? ¿Hay acaso audiencias públicas para ello? ¿A quién se le ocurre hacer una audiencia pública para controlar CADA AÑO LECTIVO el costo de los textos escolares que anualmente deben ser renovados, o de los útiles y materiales escolares? No hemos escuchado en ningún caso que se le ocurra a alguien auspiciar una audiencia pública para controlar el gasto de la llamada CANASTA FAMILIAR que aumenta incesantemente, aunque el índice del costo de vida (Moreno mediante) sea insignificante; claro, estos casos no se consideran servicios públicos esenciales, pero son de CONSUMO PÚBLICO, ¿o no?

De una vez por todas debemos afrontar la realidad; desde la década de los '90, con las "exitosas privatizaciones" de los servicios públicos, NO HAN SIDO CASTIGADOS los verdaderos culpables de la actual situación; los empresarios que asumieron el rol de prestadores deben hacerse cargo por NO HABER INVERTIDO A LO LARGO DE LOS ULTIMOS QUINCE AÑOS

y quienes tenían la obligación de hacerlos cumplir asumieron el papel de los tres monos: no veo, no oigo, no hablo. Hoy en nuestro sector se pagan las consecuencias, no hubo inversión para enfrentar la creciente demanda y -como ahora ocurre- se debe frenar el consumo para evitar los problemas y para ello recurrimos a la penalización por mayores consumos; cambiar el uso horario; aumentar las tarifas de un golpe en lugar de haberlo hecho paulatinamente o inmovilizar los contenedores con electrodomésticos en Aduana, paralizando su venta cuando antes se fomentaba para activar la economía, y una serie de medidas que se hubieran evitado simplemente diciendo la VERDAD desde un comienzo y haciendo cumplir con las disposiciones vigentes en cada caso.

Como es norma y costumbre argentina, el hilo se corta por lo más delgado: el pueblo trabajador paga las consecuencias, primero nos muestran el dulce y después no nos dejan probarlo. Así nos pasó con la "paridad del uno a uno"; nos pasó con el creciente desarrollo económico y las posibilidades de compra de elementos que pronto pasarán a constituir un "adorno" más de nuestras viviendas, porque su uso será prohibitivo. En fin, esta es la Argentina a la que nos tienen acostumbrados los gobernantes que elegimos desde ...???!!!

Juzga tu éxito en función de aquello a lo que has renunciado para conseguirlo.

-EPEC-

Reunión del Consejo de Empresa

Se llevó a cabo el pasado miércoles 4 de febrero una reunión convocada por el Gerente General de la EPEC, Ingeniero Viterman Novillo, con el propósito de analizar la intención de conformar una comisión que se ocupe -a través de cierta metodología- de la optimización de los procesos operativos de la Empresa, para mejorar económicamente los recursos de la misma, facilitar el logro de resultados inmediatos, bajando la conflictividad, y aumentar el impacto de imagen de la EPEC para mayor y mejor atención a los usuarios del servicio.

Además del Gerente General, participaron del encuentro el Vocal del Directorio Rodolfo Bancchio y, por los sindicatos de Luz y Fuerza de la provincia de Córdoba, los compañeros Santiago Clavijo (Córdoba), Máximo Brizuela (Regional) y representando a nuestra organización el compañero Horacio Garillo, como asimismo integrantes del área de Relaciones Públicas de la Empresa.

El tema mereció un detallado análisis, en función de la metodología operativa que se presentó, por medio de la cual se plantea la integración en el programa de un grupo de trabajo que realizaría las funciones de ejecutar las decisiones adoptadas por la comisión, y el mismo debería ser integrado por técnicos capacitados que trabajarán en equipo con los gerentes de las distintas áreas, como asimismo los mandos medios y el personal involucrado en el proceso.

Sin duda se trata de un ambicioso proyecto que merecerá un minucioso análisis de las partes involucradas para llevarlo adelante en el tiempo, a efectos de llegar a compatibilizar los objetivos de manera que todos los integrantes de la EPEC logren unificar sus posiciones al respecto.

Para continuar con la gestión, se habría dispuesto en principio una nueva reunión para la semana comprendida entre el 9 y 13 de febrero del corriente.



Fotos: Informe Semanal



Asocian el sueño deficiente con la presión arterial alta en adolescentes

(Fuente: Health Day News)

Un estudio reciente halla que los adolescentes que no duermen lo suficiente o que tienen una mala calidad del sueño corren el riesgo de tener presión arterial elevada.

Es el primer estudio que plantea esa conexión, aseguró la autora principal del estudio, la Dra. Susan Redline, directora del Centro para el sueño de University Hospitals en la Universidad Case Western Reserve de Cleveland.

“En los adultos, existe evidencia de que dormir menos de seis horas cada noche está asociado con altos niveles de presión arterial”, señaló Redline, que es profesora de medicina y pediatría en la Case Western Reserve. “No se había hecho ningún estudio en adolescentes”.

Redline y sus colegas estudiaron a 238 chicos y chicas de 13 a 16 años, a los que preguntaron sobre sus hábitos de sueño. Hallaron que el 11 por ciento dormía menos de 6.5 horas cada noche y el 26 por ciento tenía un “sueño deficiente” debido a despertares frecuentes.

Uno de cada siete adolescentes del estudio tenía hipertensión, que es una presión arterial alta superior a 120/80, o presión arterial alta límite llamada prehipertensión. Los adolescentes que tenían un sueño 85 por ciento menos eficiente eran cerca de tres veces más propensos a la presión arterial alta, informaron los investigadores.

“Ese fue uno de los hallazgos más prominentes, que la mala calidad del sueño estaba asociada con la presión arterial alta”, dijo Redline.

El estudio aparece en la edición del 19 de agosto de la revista *Circulation*.

Aunque es demasiado pronto para afirmar que el sueño deficiente es uno de los factores de riesgo de la presión arterial alta, destacó Redline, “en nuestro estudio, este factor fue mucho más fuerte que el sobrepeso”.

Los investigadores de la Case Western seguirán dando seguimiento a los adolescentes “para ver cómo la presión arterial se desarrolla con el tiempo”, apuntó.

El Dr. Stephen R. Daniels, jefe de pediatría del Hospital infantil de Denver y vocero de la American Heart Association, subrayó que el nuevo estudio es preliminar, pero “sí apunta la dirección que deben tomar los próximos estudios para comprender qué significa dormir menos y el sueño deficiente en términos de la presión arterial”.

Si los hallazgos se mantienen, podrían afectar eventualmente al horario escolar, aseveró Daniels. Las escuelas empiezan ahora más tarde en la mañana para los estudiantes más jóvenes y más temprano para los adolescentes, apuntó. “Pero los cambios en los patrones diurnos de los adolescentes podrían dificultar que los ado-

lescentes se levanten temprano en la mañana y duerman bien por la noche. Si reorganizamos el horario diurno-nocturno de los adolescentes, podremos facilitarles la vida a ellos y a sus padres”, agregó.

El Dr. Richard D. Simon Jr., director médico del Centro para los trastornos del sueño Kathryn Severyns Dement en Walla Walla, Washington, dijo que los hallazgos del estudio tienen sentido biológico.

“Sabemos que en los adultos, el sueño deficiente y dormir menos están asociados con la obesidad y la intolerancia hormonal”, apuntó Simon. “Ocurren cambios en el sistema nervioso simpático. También, el sueño fragmentado activa las vías inflamatorias”.

Todos los expertos estuvieron de acuerdo en que los adolescentes podrían dormir mejor a través de lo que Redline denominó “optimización de la higiene del sueño, siguiendo hábitos de sueño regulares, apagar la luz a la misma hora cada noche, mantener la habitación en silencio y evitar sustancias que puedan perturbar el sueño como la cafeína”.

“Los niños al igual que los adultos necesitan dormir lo suficiente”, dijo Simon. “Decimos ocho horas de sueño por noche, pero se tarda una hora en conciliar el sueño. Es muy difícil dormir suficiente horas”.

Aumento en los valores de reintegros

La Secretaría de Servicios Sociales informó que la Obra Social de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (OSFATLYF) dispuso nuevos valores de reintegros de gastos, vigentes a partir del 1° de enero del corriente, para los conceptos que se detallan a continuación:

-Por anteojos para corrección unifocal (cerca o lejos), hasta \$ 87.-

-Por anteojos para corrección bifocal (cerca + lejos), hasta \$ 140.-

-Por lentes de contacto, hasta \$ 500.- (el par de lentes).

-Por plantillas, hasta \$ 62.- (el par). Por reformas al calzado, hasta \$ 62.-

-Por alojamiento: del acompañante de paciente derivado (con autorización expresa del prestador capitador y/o auditoría médica central), la suma diaria hasta \$ 62.-

-Por psicoterapia / psico pedagogía: cuando no se cuente con prestador contratado, se abonará un reintegro de hasta \$ 37.- por cada sesión, descontándose el coseguro correspondiente.

-Por rehabilitación del lenguaje: cuando no se cuente con prestador contratado, se abonará un reintegro de hasta \$ 21.- por cada sesión, descontándose el co-



Foto: Informe Semanal

*Cro. Enrique Mario Martínez,
Secretario de Servicios Sociales.*

seguro correspondiente. En el caso de realizarse en domicilio, se reintegrará hasta \$ 26.-.

-Por kinesioterapia: cuando no se cuente con prestador contratado, se abonará un reintegro de hasta \$ 23.- por cada sesión, descontándose el coseguro correspondiente. En el caso de realizarse en

domicilio, se reintegrará hasta \$ 28.-

-Por terapia ocupacional: cuando se cuente con prestador contratado, se abonará un reintegro de hasta \$ 23.- por cada sesión, descontándose el coseguro correspondiente. En el caso de realizarse en domicilio, se reintegrará hasta \$ 28.-

Vive una buena vida honrada. Después, cuando seas mayor y mires hacia atrás, serás capaz de disfrutarla de nuevo.

Oscar “El Gato” SMITH, a

“La Ley 21476 está vigente y ellos están dispuestos a cumplirla. El mío es un camino sin retorno, y espero que ustedes comprendan que si no luchamos corremos el riesgo de desaparecer, ya que nuestro sostén institucional es el Convenio, y eso es precisamente lo que estamos defendiendo”.

Esta advertencia fue manifestada por el recordado compañero Smith en una reunión con dirigentes de todo el país, cuando se analizaba la escalada del conflicto que se preparaba para defender esa pieza clave para nuestra institución gremial, cual es el Convenio Colectivo de Trabajo que, por imperio de la legislación

impuesta por la dictadura militar, fuera derogada para cumplir con el programa de aquel nefasto Ministro de Economía de la Nación durante el proceso, José Alfredo Martínez de Hoz, quien se proponía maximizar las ganancias empresarias a costa de pisotear los derechos sociales y laborales de los trabajadores organizados sindicalmente.

La noche del 10 de febrero de 1977, Smith se reúne con algunos compañeros para pedirles que lo acompañen a Mar del Plata a reunirse con su familia, ya que consideraba que la negociación a la que se había arribado, en crear una comisión mixta para anali-

zar los alcances de la nueva legislación en el ámbito electroenergético, le permitiría disfrutar de una tregua en el conflicto iniciado con las medidas de fuerza que se habían implementado.

Sin embargo, durante la fatídica mañana del 11 de febrero, después de descansar en su casa de Villa Domínico, donde lo visita su madre para cebarle mate y, luego de dejarla en la panadería, advierte que lo seguían dos Ford Falcon que finalmente lo alcanzan y chocan para después -lo inevitablemente- encapuchados con armas lo arrastran hasta uno de los Falcon y esa fue la última certeza que se tuvo acerca del destino final de Oscar

Todos deberíamos ser un poco Oscar Smith



El próximo 11 del corriente mes se cumplen 32 años de la desaparición física del compañero Oscar Smith y es difícil abstraerse de semejante fecha histórica sin hacer un comentario recordando a tan ejemplar militante de nuestro gremio pero, más allá de la reseña puramente histórica, queríamos resaltar todos sus valores que lo acompañaron durante sus años de militancia marcando

una profunda huella que aún hoy, después de tantos años, sigue vigente dentro de Luz y Fuerza y será así indefinidamente porque su lucha fue una muestra de solidaridad, compromiso y abnegación, entonces desde ese lugar queríamos hacer una comparación con cada uno de todos quienes pertenecemos a esta querida institución.

Esto lo decimos porque el compañero Smith pertene-

32 años

Smith.

A lo largo de estos treinta y dos años, Luz y Fuerza jamás dejó de exigir el esclarecimiento de su secuestro; desaparición y el castigo a los culpables.

Más allá del dolor e impotencia que sentimos los hombres de Luz y Fuerza, estamos convencidos de que solamente la Verdad y la Justicia podrán cicatrizar las heridas de una sociedad desgarrada por la violencia criminal del terrorismo de Estado de aquellos nefastos días.

*Oscar Smith, ejemplo de vida para el siglo XXI; **SE SIENTE, SE SIENTE, SMITH ESTA PRESENTE.***



ció a una generación que sufrió necesidades, persecuciones y dio hasta la vida por la unidad de los trabajadores y la defensa de los derechos de cada uno de nosotros.

Es por eso que, aprovechando esta recordación, sentimos la necesidad de volver a resaltar los nobles valores que acompañaron a nuestros viejos y que hoy, en muchos casos, observamos que comienzan a flaquear en algún afiliado.

Quizás si ponemos una cuota de sinceridad y auto-crítica en nuestro análisis nos vamos a dar cuenta que a veces pensamos en qué nos puede dar el Sindicato y no qué le podemos dar a él; no son pocas las veces también que antepone intereses particulares por sobre los colectivos, dejando a la solidaridad sepultada junto a quienes dieron la vida para conseguir todo lo que hoy tenemos y aún disfrutamos.

Es triste observar en determinadas situaciones a compañeros decir, hasta impudicamente, yo apporto tanto por lo que me corresponde determinada cosa, como si pertenecer a Luz y Fuerza fuera solamente el pago de

una cuota a cambio de un servicio. Pertenecer a la familia va más allá de eso, pertenecer requiere militancia, unidad y sobre todo solidaridad con los demás compañeros.

Si por un momento el compañero Smith y tantos otros que hoy no están, pero que su participación fue de vital importancia para conseguir lo que somos, tuvieran la oportunidad de volver a este mundo terrenal, donde todo se mide en números y no en sentimientos, seguramente pensarían que no hemos aprendido nada, posiblemente por la ausencia de necesidades verdaderas, como las que sufrieron quienes comenzaron esta historia.

Creemos que este nuevo aniversario de la muerte de quien fuera uno de los tantos luchadores de nuestro gremio debiera servir para que cada uno de los afiliados tome la solidaridad, la unidad y la participación como conducta de vida, tal como hicieron nuestros queridos viejos. Sería bueno que todos nos sintiéramos un poquito Oscar Smith y lo pusiéramos en práctica, probablemente nos iría mejor aún de lo que nos va.

Cambio de lugar de cobro para jubilados nacionales



Foto: Informe Semanal

*Cro. Horacio Garillo,
Secretario de Previsión Social y Actas.*

Como consecuencia del fin del sistema de las Administradoras de Fondos de Jubilaciones y Pensiones (AFJP), se están produciendo

inconvenientes en aquellos compañeros jubilados y pensionados que habían obtenido el beneficio jubilatorio por el sistema de capitaliza-

ción. Tal es el caso, de quienes cobraban sus haberes por intermedio del Correo Argentino ya que no poseían en su localidad una sucursal de Banco de la Nación Argentina y al ser traspasados al sistema de reparto, deben realizar el cobro en esta entidad bancaria por lo cual tienen que desplazarse distancias considerables para tal fin.

Es por ello, que le solicitamos a todos aquellos compañeros jubilados y pensionados que pertenecieran al sistema de capitalización y que estén teniendo el inconveniente antes señalado, que envíen a esta Secretaría de Previsión Social el último recibo de haberes y una fotocopia del DNI, certificado por Juez de Paz a los fines de realizar las gestiones ante quien corresponda, solicitando el pago de su jubilación o pensión en el Banco de Córdoba, entidad que tiene sucursales en todas las localidades de nuestra provincia.

Gestiones en Cooperativa de Río de los Sauces

Una difícil situación tuvo que atravesar el compañero Diego Ghissi de la Cooperativa de Río de los Sauces, al ser agredido por un habitante de la localidad, mientras se encontraba realizando los trabajos pertinentes para restablecer el servicio en un sector del pueblo.

Debido a este altercado, que tiene como antecedente a otro de similares características involucrando al mismo vecino y a otro trabajador

de la Cooperativa, nuestro Sindicato, a través de la Secretaría Gremial -y luego de recibir una consulta del presidente del Consejo de Administración-, sugirió al responsable máximo de la Cooperativa, Germán Casas, que la entidad realizara una exposición policial del hecho mencionado, para proteger al compañero que se encontraba cumpliendo sus funciones al momento de ser agredido.

Ajustes: Se acordó aplicar un incremento del 20%

Con posterioridad al desarrollo del L Congreso Ordinario de la FATLyF, que se llevara a cabo la última semana de noviembre de 2008, oportunidad que se hiciera presente el Director Ejecutivo de la ANSeS, Amado Boudou, y anunciara importantes decisiones con respecto a los jubilados nacionales por Ley 24.241, en lo referente a su incorporación al beneficio del Acta del año 1990, la Secretaría de Previsión Social y Actas de nuestra Federación ha estado trabajando en la terminación de padrones y discutiendo en reuniones paritarias para poder determinar la movilidad correspondiente a este numeroso grupo de compañeros que habían quedado relegados de dicho acuerdo del '90.

Asimismo, en el marco de las mismas paritarias llevadas a cabo con la ANSeS, se ha conseguido la aplicación de un porcentaje de aumento previsional del 20% sobre los haberes de febrero 2009, con retroactividad al mes de enero 2009, para los beneficiarios de la Ley 18.037, que más tarde será otorgada sin duda al resto de los compañeros jubilados y pensionados de Luz y Fuerza.

De esta manera el gremio va cumplimentando el compromiso asumido hace tiempo en lograr la igualdad en el haber previsional para todos aquellos trabajadores que se acogieron al beneficio jubilatorio, sin que importe en cuál esquema previsional o bajo la legislación fuera otorgado el trámite respectivo.

Transferencia de afiliados pasivos al sistema de reparto

Mediante circular de la Obra Social de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (OSFATLyF), se ha comunicado a los sindicatos afiliados a la FATLyF sobre las condiciones actuales en lo referente a la situación de jubilados y pensionados beneficiarios del sistema de salud, por el cambio efectuado ante el traspaso de las AFJP al sistema de reparto (ANSeS).

En tal sentido, **NO DEBE EFECTUARSE NINGUN TRAMITE PERSONALMENTE**; el mismo será automático y serán respetadas las opciones de obra social que cada beneficiario tenía anteriormente y -con respecto al descuento adicional (6%)- hasta que no se efectuó el cambio masivo no se podrá realizar el descuento respectivo por planilla o código de la ANSeS directamente; por lo cual se deberá continuar abonando, como se venía efectuando, por vía de la organización sindical, hasta nuevo aviso.

Certificados de Supervivencia

El Artículo 19° de la Reglamentación de Caja Fondo Adicional Especial establece la presentación del Certificado de Supervivencia de

aquellos compañeros jubilados y pensionados que perciben tal beneficio a través de un apoderado, con la facultad de que si no se pre-

senta este requisito en los tiempos establecidos, y que figura en cada uno de los comprobantes de pago, se les dé la baja automáticamente

Continúan a pleno las actividades en el Complejo Polideportivo “Cro. Sergio R. Trabucco”



Foto: Informe Semanal

Vista aérea de nuestro Complejo Polideportivo.

Se viene desarrollando con normalidad la actividad en nuestro Complejo Polideportivo recientemente inaugurado, en donde se aprovechan las instalaciones para realizar partidos de fútbol, disfrutar de la natación al aire libre (tan particular en la presente época del año) y encuentros familiares en torno de los quinchos, para degustar un asado o simplemente tomar unos ma-

tes y compartir el verde entorno y el sol.

Poco a poco se llevarán a cabo otras actividades deportivas que están previstas en el complejo, tales como bochas, paddle o volley, que permitan un más variado esparcimiento de nuestros compañeros y sus familias; como así también el uso y destino que se dará al salón y la cantina prevista, para su funcio-

namiento en favor de un mayor beneficio de los afiliados.

A los concurrentes se recomienda especialmente el cuidado de las instalaciones para preservarlas y seguir usufructuando de las mismas en el futuro, ya que de nosotros mismos depende la continuidad del complejo que, como todos conocemos, significa una carga económica importante para la organiza

ción; por lo tanto, la reiterada recomendación en cuanto a la concientización necesaria que nos convierta a cada uno en verdaderos custodios de este patrimonio común.

Asimismo recordamos que, si

bien el natatorio cuenta con personal para el cuidado y control necesario y obligatorio en salvaguarda de la vida de las personas que hacen uso del mismo, la tarea de cuidado de menores es fundamentalmente **RESPONSABILIDAD** de

las personas que concurren con ellos, a efectos de evitar accidentes que ocasionen situaciones peligrosas y alteren el normal desarrollo de las actividades.

Esperamos la colaboración y comprensión de todos.



Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto

POR QUÉ NOS Oponemos a la Decisión Gubernamental (Ley 9504)

El principal argumento esgrimido por parte de autoridades provinciales para justificar lo injustificable es que el Estado Nacional no ha cumplido con el envío de fondos para paliar el déficit del sistema previsional; sin embargo, en los considerados del proyecto elevado a la Legislatura se reconoce que: ... "AUN SI EL ESTADO NACIONAL CUMPLIESE CON SUS PAGOS RETRASADOS Y SOSTUVIERA UN NIVEL DE COBERTURA HACIA EL FUTURO, NO ALCANZARIA PARA SOLVENTAR TODOS LOS EGRESOS QUE DEMANDA EL SISTEMA". (???)

Duda: ¿Por qué no encontrar otros mecanismos para solucionar el tema, sin **RECORTAR ARBITRARIAMENTE** los haberes de los compañeros jubilados y pensionados?



Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto

Nuestra fuerza de lucha ineludible, En pos de avanzar y mantener nuestros legítimos derechos, nos comprometemos a continuar manifestándonos ante la voraz decisión del gobierno provincial, que arrancó de nuestras manos un patrimonio de los trabajadores, como lo es nuestra Ley de Jubilaciones, y al no saciar las ansias de despojo cargó sus tintas sobre el salario de nuestros compañeros jubilados y pensionados, montando para ello un operativo de **retenciones**, a sabiendas de que actúa unilateralmente y fuera de toda ley constitucional, al mejor "**estilo democrático dictatorial**", por lo cual continuaremos oponiéndonos a las decisiones gubernamentales.

Hablemos de calorías

Todos los días oímos hablar acerca de ellas, pero exactamente, ¿qué son las calorías?

En realidad el concepto de caloría se refiere a una unidad de energía, la cual puede encontrarse almacenada en los alimentos que consumes o en tu cuerpo.

Podemos darnos una idea si comparamos las calorías con el combustible que usa un automóvil, tu cuerpo al igual que el auto requiere de combustible para poder funcionar.

Por ejemplo, si a tu auto le agregas más combustible del que puede almacenar en el tanque, este se derrama, igual sucede con tu cuerpo, si le das más calorías de las que necesita para funcionar, aunque en este caso las calorías no se derraman, éstas se almacenan como te-

jido adiposo, panza, lonjas, o como se le llame.

Así que la clave para perder grasa o aumentar masa muscular depende de la cantidad de calorías que ingieres y de los porcentajes adecuados de cada nutriente.

Todos los alimentos que ingerimos se dividen básicamente en tres grupos:

-Proteínas:

Son el nutriente esencial para construir el tejido muscular y te ayudan a mantener tu masa muscular en períodos de restricción calórica; se encuentran principalmente en la carne, productos lácteos, huevos y te aportan 4 calorías por cada gramo.

-Carbohidratos:

Son la fuente principal de energía que tu cuerpo utiliza en situaciones normales; los carbohidratos se encuentran en las harinas, pastas, legumbres, pan, cereales y frutas. Al igual que la proteína, cada gramo de carbohidratos te proporciona 4 calorías.

-Grasas:

Las grasas te aportan 9 calorías por cada gramo, más del doble que la proteína y carbohidratos; se encuentra en los aceites, mantequillas, crema, embutidos etc.

Primeramente tenemos que ha-



Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto

POR QUÉ NOS OPONEMOS A LA DECISIÓN GUBERNAMENTAL (LEY 9504)

Con la vigencia de la Ley 9504, además del "aporte personal, de carácter obligatorio, solidario y extraordinario" que reducirá a cerca del 13% del padrón de la Caja de Jubilaciones, Pensiones y Retiros de Córdoba sus haberes mediante una escala porcentual, en un plazo de dos (2) años con opción a otro período igual, también faculta al Poder Ejecutivo Provincial a modificar (en más o menos) la contribución patronal (que por el proyecto se aumenta en dos puntos porcentuales) y/o extender la aplicación del "aporte solidario" a otros beneficiarios de la Caja: ¿¿los que cobran menos de \$5000 ??
Duda: Si este recorte no alcanza, ¿¿¿¿hasta qué valores en los haberes jubilatorios se aplicará esta ARBITRARIA REDUCCIÓN a todos los beneficiarios????



blar de energía, esta es la habilidad para hacer trabajo. Por lo tanto cada vez que comemos, la comida nos provee energía a pesar de que en muchas ocasiones las mismas no provean nutrientes, minerales y vitaminas.

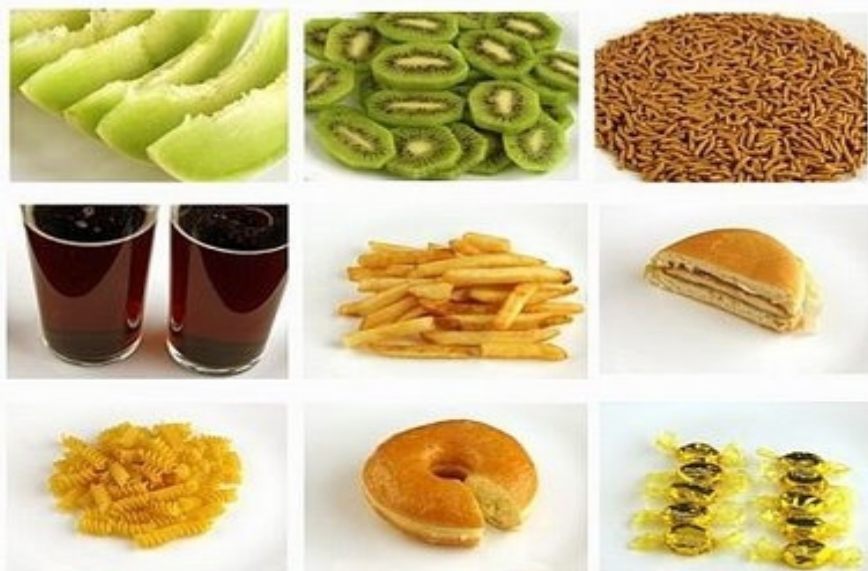
El ser humano sin comida no tiene suficiente energía. La cantidad de energía en la comida es medida en calorías.

Las calorías es la cantidad de calor producida cuando la comida es quemada en el cuerpo. Para medir la cantidad de calor producida cuando la comida se metaboliza se utiliza el término kilocaloría. Una kilocaloría es la cantidad de energía que se necesita para subir la temperatura de un kilogramo de agua a un grado centígrado. Si embargo, la palabra kilocaloría es sustituida por caloría debido a que es más fácil de recordar.

Todo lo que comemos se clasifica de acuerdo con la cantidad de energía que aportan, esto es carbohidratos (4 calorías por gramo), proteínas (4 calorías por gramo), grasa (9 calorías por gramo) y alcohol (7 calorías por gramo). El alcohol no aporta nutrientes, sólo energía, por lo tanto se debe evitar. Algunos alimentos no tienen ningún aporte energético, como es el agua, las vitaminas y minerales, entre otros.

Todas las calorías (sin importar el tipo de comida) que se consumen proveen energía. Si se consume más energía (calorías) que la que gasta, se gana peso; por el contrario, si consume menos calorías que la que necesita se pierde peso.

La energía que necesitamos a diario depende de cómo vamos a utilizar la misma; esto es, si el cuerpo está en reposo o está trabajando activamente. A pesar de que no estamos conscientes de esa actividad física diaria, nuestro cuerpo está



diariamente gastando energía para mantenernos vivos.

Todos los órganos del cuerpo utilizan la energía que provee la comida para llevar las distintas funciones, el corazón para latir, los pulmones para respirar, el páncreas para producir insulina y enzimas digestivas, entre otras; las glándulas para producir hormonas, los músculos para hacer trabajo, y así sucesivamente.

La privación severa de calorías puede causar pérdida de peso que sea amenazante a la vida, por lo que se recomienda que toda persona que desea perder peso lo haga bajo supervisión médica.

¿Qué cantidad debemos consumir por día?

La necesidad energética diaria de una persona esta condicionada por su Gasto Energético Total. Este gasto energético total es función de la suma de su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de injuria.

El metabolismo basal, es el consumo energético necesario para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal del organismo. Su formula es simple: 24 Kcal/kg de peso. Este valor se ve afectado

por otros factores variables, a saber: La superficie corporal, la masa magra, el sexo, la edad, embarazos (en el caso de las madres), raza, clima, alteraciones hormonales, estados nutricionales actuales, y otros.

El efecto termogénico de los alimentos es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los propios alimentos. Así la energía utilizada es de un 30% si se ingieren solo proteínas, de un 6% si se ingieren solo hidratos de carbono y de un 14% si se ingieren solo grasas. Este efecto aumenta con el valor calórico o si aumenta el fraccionamiento de las comidas.

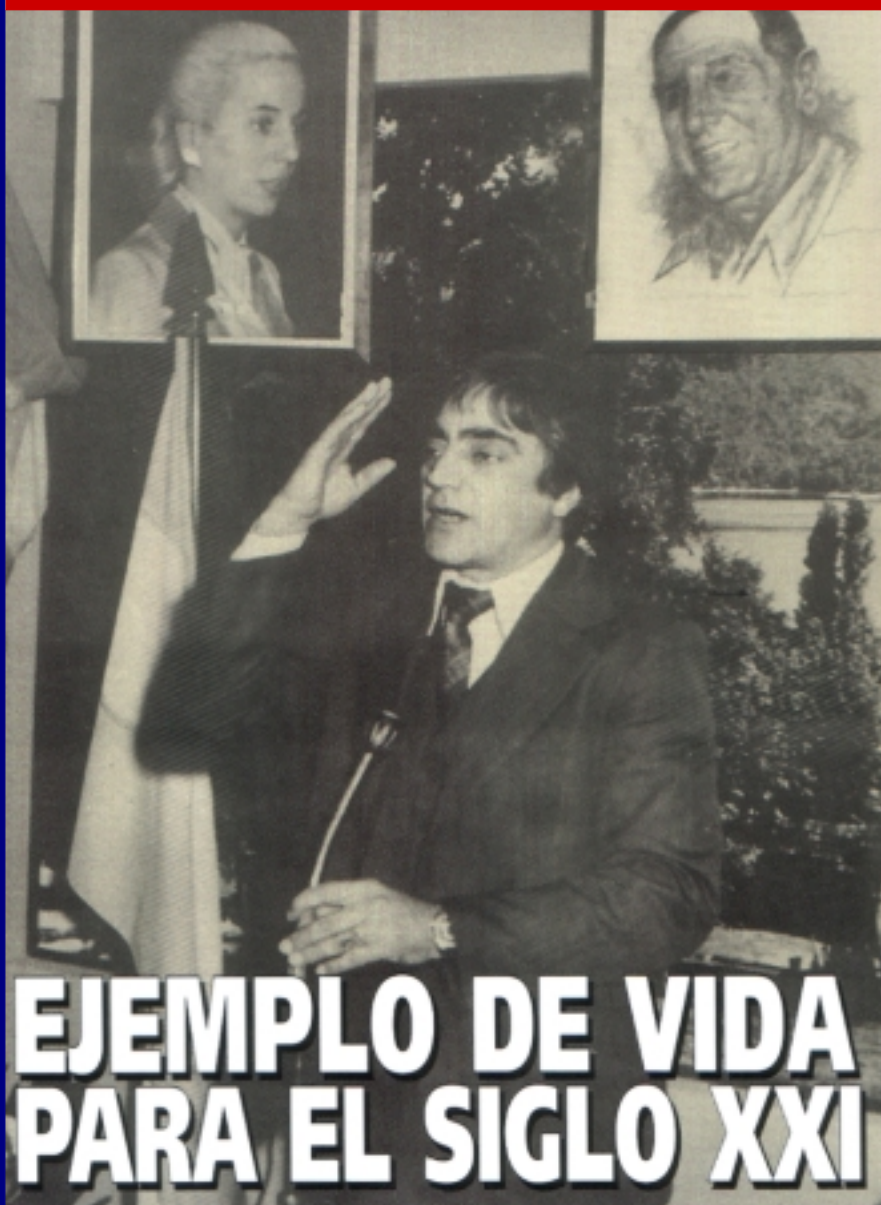
Trabajo muscular o factor de actividad es el gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades. En una persona moderadamente activa representa del 15% al 30% de las necesidades totales de la energía

Injuria, es la energía adicional utilizada por el organismo para tratar enfermedades o problemas. Según la patología que padezca cada individuo, este factor varia según el grado de severidad, extensión o duración del proceso patológico.

1977 - 11 DE FEBRERO - 2009

OSCAR SMITH

A 32 años de su desaparición física, el ejemplar legado de Oscar Smith ilumina el camino de quienes seguimos luchando por construir una auténtica Patria de Hermanos: Justa, Libre y Soberana.



**EJEMPLO DE VIDA
PARA EL SIGLO XXI**

FEDERACION ARGENTINA DE TRABAJADORES DE

LUZ Y FUERZA

CGT - UNI - 62 ORGANIZACIONES

Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto