

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

Personería  
Gremial Nº 642  
Afiliado a la  
FATLYF  
Adherido a la  
CGT



Avenida  
España 350  
X5800BUQ  
Río Cuarto  
0358 4647734  
08004440241

Año 16 - Nº 717 - 5 de junio de 2010

# Informe Semanal

*"Año del Bicentenario"*

EDITORIAL

## *Explicando los porqués...*

### Reunión en Coronel Moldes con comisiones seccionales



**-SE LEVANTÓ LA MEDIDA DE FUERZA-**

**EPEC se comprometió a atender  
los reclamos del Sindicato**

*Una de las numerosas reuniones  
realizadas en los lugares de trabajo,  
para analizar los pasos a seguir.*



Editor responsable

**SINDICATO DE  
LUZYFUERZA  
DERIOCUARTO**

Sede central  
**Avenida España 350  
X5800BUQ - Río Cuarto**  
Línea rotativa  
**0358 4647734**  
Línea gratuita para afiliados  
**08004440241**

Correo electrónico:  
**sindicato@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**  
**colonia@luzyfuerzariocuarto.org**

Complejo Polideportivo  
**"Cro. Sergio R. Trabucco"**  
**Bv. Hipólito Yrigoyen s/n  
5805 - Las Higueras**  
Teléfono: **0358 4970020**

Sede social Adelia María  
**Vicente López y Planes esq.  
Fuerte Santa Catalina  
5843 - Adelia María**

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 esq. General Paz  
5940 - Las Varillas**  
Teléfono/ fax: **03533 420606**

**Cro. Julio César Zeballos**  
Secretario General

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

**Cra. Alicia Beatriz Calandri**  
Secretaria de Prensa,  
Cultura y Deportes

**Lic. Adrián Martín Demasi**  
Coordinación gráfica y periodística

Tirada de esta edición  
**900 ejemplares**

## Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes

**- Torneo Unidos del Sur -**

# Nuevo tropiezo de Luz y Fuerza

Habiéndose disputado la octava fecha del torneo apertura perteneciente al Torneo Unidos del Sur, nuestro equipo fue superado 1 a 0 por su similar de la UNRC.

El representativo de Luz y Fuerza, jugó muy buen partido, ocasionando varias opciones de goles, que no se pudieron concre-

tar. Pelotas en los palos, goles anulados dudosamente, pero bien, como se dice en la jerga futbolera: *"Los goles que errás en el arco de frente, se sufren en el propio"*

A continuación publicamos resultados y tabla de posiciones de la jornada deportiva:

Luz y Fuerza 0 - UNRC 1  
Municipalidad 0 - SAT 6  
Sur-Bac 4 - Aero-Sol 0  
Civiles 3 - Coca Cola 2  
Prosegur 1 - La Base 1

### TABLA DE POSICIONES

Equipo	Puntos
<b>SAT</b>	<b>14</b>
<b>Surbac</b>	<b>13</b>
<b>Prosegur</b>	<b>12</b>
<b>Alianza</b>	<b>12</b>
<b>UNRC</b>	<b>10</b>
<b>La Base FFAA (ex Taller Regional)</b>	<b>9</b>
<b>Luz y Fuerza</b>	<b>7</b>
<b>Civiles</b>	<b>7</b>
<b>Aero - Sol (ex Aeropuerto)</b>	<b>6</b>
<b>Coca Cola</b>	<b>3</b>
<b>Municipalidad</b>	<b>3</b>

*Nadie puede ser perfectamente  
libre hasta que todos lo sean.*

*Herbert Spencer.*

## EDITORIAL

# Explicando los porqués...

Sostenemos permanentemente nuestra posición a ultranza en la defensa del Convenio Colectivo de Trabajo, en el entendimiento que éste es el sustento del bienestar de los trabajadores lucifuercionistas; porque así fue pensado, así se luchó para conseguirlo y hoy como ayer nos toca defenderlo y mantenerlo.

Para el caso de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba (EPEC) además de ser una entidad del Estado que brinda un importantísimo servicio a la comunidad, también somos concientes de la responsabilidad que ello implica; por lo tanto nuestra organización sindical ha demostrado a través del tiempo que trata de conjugar estas dos situaciones claves; la defensa de los intereses de nuestros representados y simultáneamente preservar el servicio que -con nuestra tarea diaria- le brindamos al usuario cordobés.

Por ello deben conjugarse factores diversos, para que una empresa que cuenta con una dotación de personal, que le permite atender por cada trabajador a más de doscientos usuarios, cuente con los recursos humanos necesarios; con los elementos de trabajo imprescindibles para la actividad que se desarrolla -en la mayoría de los casos con riesgo eléctrico- con los vehículos para la inmediata atención de los recla-



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

mos, etc., etc.

Somos concientes, porque lo sufrimos, del intento de privatización que en diversas oportunidades sufrió la EPEC; para lo cual había que disminuir la cantidad de personal, conforme las necesidades de los posibles oferentes. De allí al desmantelamiento (a tontas y a locas) generado con el denominado retiro voluntario, que provocó el "éxodo" de más de ochocientos cincuenta trabajadores especializados. Sumado a ello a desinversión necesaria para crear la conciencia de una empresa ineficiente, sobre todo siendo estatal.

Sin duda alguna que estos hechos, y muchos más, han significado una pesada carga desde hace años para recuperar paulatinamente el valioso patrimonio de aquella gran empresa cordobesa de energía eléctrica; en ese sentido, desde este Sindicato de Luz y Fuerza de



*Cro. Julio César Zeballos,  
Secretario General.*

Río Cuarto hemos acompañado permanentemente todo el esfuerzo para ello, pero claro que necesitamos contar con todos los recursos que hacen a una prestación eficiente del servicio.

Estos son los aspectos básicos reclamados en las medidas implementadas recientemente, para lograr que los responsables en la conducción de la empresa nos presten la debida atención y comprendan que desde esta importante Delegación de Zona del sur de nuestra provincia también nos esforzamos para conseguir los resultados que engrandezcan a la EPEC; pero si no contamos con la cantidad de personal idóneo (que hay que capacitar debidamente), con los medios de movilidad para realizar en tiem-

→

po y forma la delicada tarea de solucionar problemas eléctricos; si no se proveen los elementos de seguridad y la ropa adecuada para ello o las herramientas correspondientes para

este trabajo; con la voluntad solamente de los compañeros trabajadores no alcanza.

De allí nuestras exigencias; por eso las medidas dispuestas que, como un contrasentido,

pareciera que perjudican a la población usuaria en principio, pero están destinadas a mejorar su atención, como ha sido la norma en nuestra actividad permanentemente.

## Sindicato Regional de Luz y Fuerza inauguró su nueva sede social

Se llevó a cabo el pasado miércoles 2 de junio la inauguración oficial del edificio en donde se desarrollarán las actividades gremiales y sociales del Sindicato Regional de Luz y Fuerza, siendo propicia esa fecha en razón de que en ella se celebra el aniversario de su fundación (02/06/1944).

En la oportunidad compartieron el festejo representantes de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (FATLyF), a través de los compañeros Guillermo Moser, Luis Ferreyra, Hugo Giarelli, Robert Caula; la presencia de representantes gremiales de Sindicatos de Luz y Fuerza de la provincia de Córdoba y del resto del país; dirigentes de federaciones de cooperativas, FACE y FECESCOR; del Ministerio de Trabajo de la provincia, de la Empresa pro-

vincial de Energía de Córdoba y funcionarios de distintas áreas, como también numerosos afiliados del Sindicato Regional.

Las modernas instalaciones de la nueva sede están ubicadas en calle Jujuy 29 de la ciudad de Córdoba, llevan el nombre "2 de Junio" y el salón de reuniones ha sido nominado recordando al dirigente Luis Gagliano.

En el acto inaugural hicieron uso de la palabra el Secretario General del Sindicato Regional, compañero Eduardo Brandolín, y por la FATLyF el compañero Luis Rafael Ferreyra, en representación del Secretariado Nacional.

Por nuestra organización sindical estuvieron presentes los compañeros José Daniel Abdol Rahman, José Enrique Pérez. Felicitaciones por tan importante logro.

### *Solicitud de turnos*

El Consejo Directivo de la Asociación Mutual Alumbrar recuerda a sus asociados que a partir del presente mes de mayo en caso de solicitar turno para odontología en nuestros consultorios propios, y no poder concurrir, éste deberá ser cancelado con 24 hrs. de anticipación al horario de la consulta. En caso contrario se le descontará en concepto de coseguro la suma de \$ 20.- al asociado titular.

## Se reunía el Consejo de Alumbrar

Al cierre de esta edición se llevaba a cabo la reunión ordinaria mensual del Consejo Directivo de la Asociación Mutual Alumbrar. Con importante cantidad de miembros presentes el cuerpo directivo desarrollaba un significativo temario previsto para la

oportunidad, el que abarca todas las áreas donde nuestra mutual brinda sus servicios.

En nuestra próxima entrega de Informe Semanal daremos mayores detalles sobre las conclusiones resultantes del encuentro mutualista.

# Discusión salarial con EPEC

*Se concretaron durante la semana reuniones entre los sindicatos hermanos de la provincia con directivos de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba (EPEC), de las cuales nuestra representación no participó, ante la situación de conflicto generada por este Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, durante los primeros días de dicha semana. Recién el miércoles 2 de junio estuvieron presentes*

*los compañeros Subsecretario General y Secretario Gremial de nuestro Sindicato, incorporándose así a las discusiones salariales que finalmente fueron acercando las posiciones de las partes, a punto tal que al cierre de este Informe Semanal prácticamente se habría acordado el ajuste para los trabajadores de la empresa.*

*Asimismo, en razón del efecto retroactivo que se ge-*

*neraría en la liquidación del ajuste acordado, se ha solicitado al Directorio de la EPEC que proceda a la aplicación del Artículo 86° del Convenio Colectivo de Trabajo 165/75, involucrando a todos los trabajadores beneficiados por esta norma.*

*En nuestra próxima edición daremos a conocer con mayores detalles los alcances del acuerdo arribado en la oportunidad.*

**Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes**

## Radio Contacto

A través de una circular que lleva las firmas de los compañeros Julio César Ieraci, Secretario General, y María Alejandra Roldán Palomo, Subsecretaria de Prensa, la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (FATLyF) informó a nuestra organización que se encuentra nuevamente on-line

la "Radio Contacto", que depende de nuestra Federación.

Los afiliados pueden acceder a ella a través de la página en internet [www.fatlyf.org/radioescuchar.html](http://www.fatlyf.org/radioescuchar.html), o clickeando sobre el link "Radio Contacto" en el sitio web de nuestro sindicato [www.luzyfuerzariocuarto.org](http://www.luzyfuerzariocuarto.org).



**Radio**  
**CONTACTO**

# Reunión en Coronel Moldes con comisiones seccionales

Dando continuidad a la ronda de reuniones programadas entre la Comisión Directiva Central y las recientemente electas comisiones seccionales, se concretó esta vez en la Sede Social de Coronel Moldes el segundo encuentro de este tipo, del que participaron representantes de las seccionales Bulnes, Las Vertientes, Vicuña Mackenna, Washington y los dueños de casa juntamente con los integrantes de la Comisión Directiva, encabezados por el Secretario General, Cro. Julio Zeballos, a quien acompañaron en la oportunidad los compañeros Claudio Sampaolesi, Julio Chávez, Jor-

ge Peppino; Horacio Garillo, Mario Felauto, Lucio Francois y Gabriel Gaitán además del propio Subsecretario General, compañero Daniel Rahman, oriundo de la localidad.

Como ocurriera en similar situación recientemente en Jovita, el Secretario General manifestó a los participantes la intención de la convocatoria formulada que, en principio, se trata de tomar contacto con los compañeros designados para ocupar los cargos de las respectivas comisiones seccionales que en la gran mayoría de los casos son afiliados que por primera vez integran

este tipo de cuerpo; por lo que corresponde darles la oportunidad de conocer las responsabilidades asumidas y tomar verdadera conciencia de las obligaciones estatutarias que en cada caso corresponden.

Asimismo, el Secretario General puntualizó la necesidad de tomar plena conciencia sobre el sentido de pertenencia que debemos inculcar permanentemente a los compañeros trabajadores, para que entiendan con claridad los beneficios que significa pertenecer a una organización gremial, solidaria y organizada, preparada para la más irrestricta defensa de los derechos



Fotos: Informe Semanal



de los trabajadores de la electricidad y, más aún, de su propia familia, que goza de las múltiples cláusulas convencionales, a través del sindicalismo múltiple que practica Luz y Fuerza.

En la oportunidad, por medio de las participaciones de los integrantes de la Comisión Directiva Central, se puntualizaba la importancia de la Comisión Seccional en cada una de las localidades que son parte de la zona de actuación gremial del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, dado que por razones de distancia resulta muy difícil para los afiliados llegar a la Sede Central; es allí donde los compañeros del lugar asumen la responsabilidad de la explicación, la gestión y la solución a los distintos problemas que se presenten, para lo cual deben necesariamente convertirse en el nexo entre el trabajador que representan

y el Sindicato.

Tal como fuera dispuesto en al Seccional Jovita hace poco más de un mes, la Secretaría de Organización entregó a cada Secretario Seccional una carpeta conteniendo documentación imprescindible para el manejo de la actividad; Convenio Colectivo de Trabajo, Estatuto Social del gremio, reglamentaciones varias que serán material de consulta permanente en el desarrollo de sus funciones.

Asimismo se insistió sobre algunos temas específicos, como el caso de los servicios asistenciales que voluntariamente -y aprovechando la estructura gremial- realiza el Secretario con la colaboración del resto de los integrantes de la Comisión Seccional.

Este resulta ser un tema de vital importancia por las características de las prestaciones, dependiendo

en muchos casos del responsable en la Seccional para arbitrar los medios necesarios, de manera que los trabajadores de la localidad y sus familias tengan -en la medida de sus posibilidades- las respuestas a las diferentes problemáticas en este delicado asunto, partiendo de la propia provisión de las órdenes médicas y recetarios correspondientes; para todo lo cual deben mantener un permanente y fluido contacto con la Sede Central y los responsables del área respectiva.

Una vez finalizado el propósito de la reunión, que permitió además escuchar a los participantes y aclarar dudas que fueron planteadas sobre diferentes aspectos, los visitantes compartieron un asado preparado por los compañeros de la Seccional Coronel Moldes, que sirvió de broche para cerrar el marco de una importante reunión gremial.

# Cuando las circunstancias obligan

Como habíamos anticipado, la Comisión Directiva decidió hacia el fin de semana anterior efectuar medidas de acción directa ante el incumplimiento de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba (EPEC) en brindar soluciones a los distintos planteamientos que se vienen formulando desde la organización sindical, en relación con recursos humanos, vehículos, mantenimiento de estructuras edilicias, provisión de herramientas, ropa de trabajo y materiales, y finalmente la recuperación de la turbina a gas que fuera paulatinamente desmantelada en la Central las Ferias.

En reclamo exclusivo de los temas mencionados, se dispuso efectuar quite de colaboración y paro de actividades en los lugares de trabajo entre las 11:00 y las 13:00 a partir del lunes 31 de mayo pasado, además de la suspensión de trabajos en comisión, desde y hacia Río Cuarto. Dichas medidas fueron cumplimentadas en forma ordenada y masivamente por los compañeros afiliados, tanto en nuestra ciudad como en las localidades en donde funcionan los distritos de la EPEC.

Dada esta característica de acatamiento total, el Directorio de la

empresa citó a representantes gremiales para el día miércoles 2 de junio, oportunidad en que se concretó una reunión entre el Presidente, Sr. Daniel Bonetto; la Dra. María Silvia Lucero Offredi, en su carácter de responsable del área de Recursos Humanos, y los compañeros Daniel Rahman y José Pérez, Subsecretario General y Secretario Gremial respectivamente.

Nuestros representantes pusieron a consideración en la oportunidad un listado de necesidades que fueron analizadas en la prolongada reunión, llegándose a obtener las respuestas a los requerimientos de



Fotos: Informe Semanal



la organización gremial, a través de la firma de un acta por medio de la cual la empresa se compromete a generar un cronograma de ingresos de personal de la bolsa de trabajo entre la primera quincena de junio y setiembre, para continuar en dicha fecha con un nuevo cronograma, hasta la finalización del año en curso, además de la entrega de vehículos de distinto porte para la cabecera de delegación de Zona "F" y los distritos Alejo Ledesma, Alejandro Roca y Arias y el Distrito General Cabrera de la Zona "C".

Asimismo, se plasmaron en el acta temas relacionados con ropa

de trabajo, herramientas, materiales y demás insumos para el normal desempeño de la actividad en la empresa, como así también el compromiso en una visita personal del Presidente de la EPEC, para mantener una reunión junto con los trabajadores de la Delegación y anunciar el ofrecimiento formulado por CAMMESA en el sentido de posibilitarle un crédito a la empresa para rearmar su parque de generación propio, con prioridades ciertas para General Levalle, San Francisco y Río Cuarto, cubriéndose por ello todas las expectativas que se presentaron, razón por la cual a partir del jueves 3 de ju-

nio fueron suspendidas las medidas dispuestas, manteniéndose al gremio en estado de alerta hasta que se efectivicen los compromisos asumidos a través del acta rubricada.

De esta manera, la organización, con el respaldo de todos sus integrantes, ha llevado adelante sus justas reclamaciones, obteniendo las respuestas esperadas, quedando de esta forma demostrada la razonabilidad de aquéllas. Nuestra organización no acostumbra a usar presiones para conseguir sus objetivos, pero ello no significa -tal el caso- que no seamos capaces de llevarlas a cabo con toda organización y disciplina.



**CURIOSIDADES DE LA HISTORIA**

# Anécdotas sobre virreyes

*Sólo dos de los once representantes de la corona se encuentran enterrados en Buenos Aires*

*En los treinta y tres años, o poco más, corridos desde la creación del Virreinato del Río de la Plata el 1º de agosto de 1776 hasta mayo de 1810, once virreyes -uno sólo americano (Vértiz) y otro francés (Liniers)- mandaron en Buenos Aires. Pero en esta plaza consiguieron escasa memoria popular. La carencia resulta inevitable de saber que casi no se estimula la memoria de algunos próceres: menos aún despiertan curiosidad los mandatarios coloniales. Las pocas huellas de los representantes de la corona tam-*

*poco suelen alimentar la base de datos del actual turismo urbano. Pero a espaldas de un monumental hotel del barrio de Monserrat, a metros de la Avenida de Mayo, está enterrado el quinto virrey en estas tierras y el primero que falleció en América tras ocupar el sillón de don Pedro de Cevallos, aquel militar que fue gobernador de Buenos Aires en 1756 y años después preludió su primer virreinato con la derrota a los ejércitos lusitanos de O Desterro en Santa Catalina y de Colonia del Sacramento.*

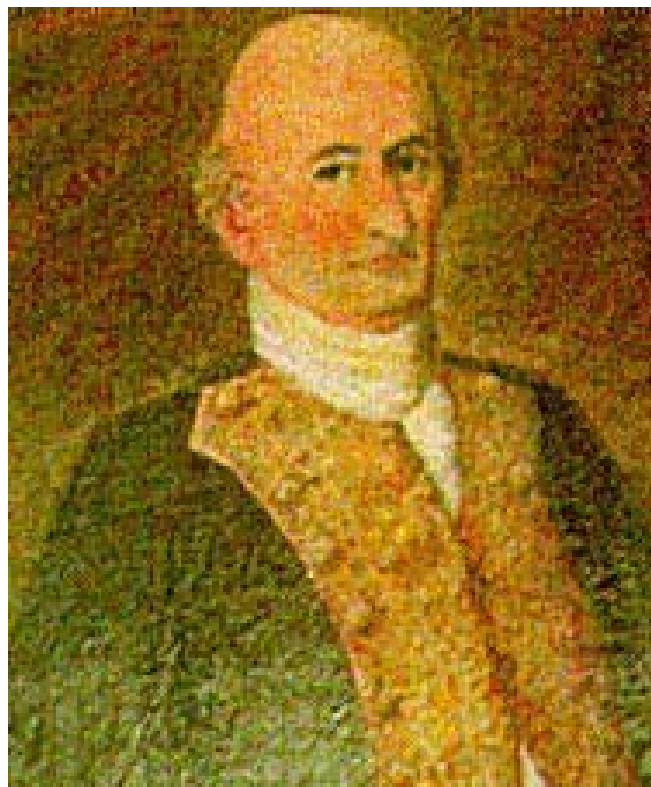
*El sepulcro de don Pedro de Melo de Portugal y Villena está -desde el 22 de abril de 1797- en el cos-*

*tado derecho del altar de San Juan Bautista, la antigua iglesia de la esquina de Alsina y Piedras, que en la actualidad abre sus puertas por la mañana.*

*Las guías turísticas capitalinas no incluyen este dato tan poco conocido como la accidentada muerte del virrey y su aún más curiosa exhumación. El dato de su entierro en Buenos Aires se rastrea en viejos repertorios y en las Memorias curiosas que suscribió Juan Manuel Berutti. Más recientemente figura en Buenos Aires, ciudad secreta, de Germinal Nogués, que señala a Melo como único gobernante de aquel entonces sepultado en Buenos*



**Virrey Pedro de Melo de Portugal y Villena.**



**Virrey Joaquín del Pino y Rozas, Romero y Negrete.**

Aires. Pero los registros de Berutti de 1804 detallan con precisión la enfermedad y muerte del octavo virrey: Joaquín del Pino y Rozas, Romero y Negrete.

Berutti anotó que el 9 de abril de aquel año, la gravedad del ilustre enfermo hizo que el flamante obispo Benito de Lué y Riega llevara los santos óleos bajo palio y en compañía de toda la clerecía, Cabildo eclesiástico y el secular junto con la Real Audiencia en pleno, cuerpo que ese mismo día decretó asumir el mando hasta la cama del moribundo. Luego Berutti dice que "en abril 11 falleció el excelentísimo señor virrey y fue enterrado el 13 por la mañana en el panteón de la Santa Iglesia Catedral" (actualmente en la cripta de ese templo mayor). Del Pino fue suegro de Bernardino Rivadavia.

Pero la muerte asechó al virrey Melo siete años antes de la agonía del virrey Del Pino. Había decidido defender la banda oriental del río y la recorrió in extenso -beneficiándose incluso con el clima benigno de la hoy Punta del Este-, pero en el camino de regreso a Montevideo -cerca de Pando- tuvo un grave accidente de cabalgadura. Postrado y persuadido de que se acercaba su agonía, rogó se lo enterrara en el porteño templo de las Capuchinas. Allí murió el 15 de abril de 1797, se lo revistió con el hábito de Santiago y fue embarcado. El 22 se lo enterró en San Juan Bautista. En su lápida hoy se lee: "Aquí yace, por afecto a las vírgenes esposas de Jesucristo, el Exmo. Señor D. Pedro Melo de Portugal y Vilena", extenso epitafio que remata asegurando que vivió 63 años, 11 meses y 16 días.

Ciento trece años después, durante el Centenario, el capellán Pedro Sardoy descubrió un camino de hormigas contiguo al patio del convento (donde se dice que enterraron a defensores y enemigos tras los combates de la Segunda Invasión Inglesa, ya que el lugar fue entonces "hospital de sangre"). Sardoy descubrió que el camino de las hormigas provenía del sepulcro virreinal. Exhumado el virrey -lo publicó Julio A. Luqui Lagleyze y lo reprodujo B. Lozier Almazán en su Martín de Alzaga - se descubrió que provenían de la calavera del encumbrado occiso. El esqueleto de las manos sostenía una espada de oro y plata que, retirada, se fundió en una patena de celebración sacramental.

Siete virreyes rioplatenses murieron en España, dos en Buenos Aires, y Liniers, fusilado en Cabeza de Tigre el 26 de agosto de 1810, fue rescatado para cruzar el océano en demanda del Panteón de los Marinos Ilustres de San Fernando, provincia de Cádiz.

El catalán Gabriel de Avilés, único que asumió dos virreïnatos, séptimo virrey rioplatense que tuvo varias y sucesivas funciones en Chile y también había actuado en el Perú contra la insurrección de Túpac Amaru, asumió tardíamente en Buenos Aires el 14 de marzo de 1799 y su gobierno fue breve. En marzo de 1800 falleció el virrey del Perú Ambrosio O'Higgins -padre del prócer chileno- y la corona hizo un enroque: mandó a Avilés en su reemplazo a Lima y trajo de la gobernación de Chile a Del Pino para asumir en Buenos Aires. Pero Avilés dejó su trono perua-

no en 1806, aunque residió en Lima hasta 1810 cuando se embarcó hacia España (según lo cuenta el autor Sigfrido Radaelli). Estaba a bordo cuando se sintió enfermo de gravedad y desembarcó en Valparaíso. Allí murió el 19 de setiembre de aquel año del proceso revolucionario. Los edificios donde transcurrieron episodios de la vida de estos personajes han desaparecido, a excepción de la casa de Sobremonte, en Córdoba, su sede de gobernador antes de su virreinato. En la porteña calle Bolívar 553 existió hasta 1920 la casa que alquiló la familia de Cisneros (sordo desde que combatió heroicamente en Trafalgar) después de ser defenestrado por los patriotas.

Quizá la casa de mayor significación en la historiografía de la ciudad haya sido la Casa de la Virreyna Vieja del siglo XVIII que mucho tiempo sobrevivió en la esquina noroeste de Perú y Belgrano, y que ocupó la viuda del virrey Del Pino, doña Rafaela de Vera y Muxica (terminó siendo el montepío ciudadano).

Los virreyes consiguieron por lo menos memoria permanente en la toponimia de Buenos Aires, un damero de calles entre las estaciones Belgrano R y Colegiales, donde se recuerda a Loreto, Arredondo, Olaguer y Feliú, Del Pino y Avilés. Liniers tiene calle entre Once y Boedo, y Vértiz logró una avenida que lame la barranca de Belgrano. Cisneros, en cambio, mereció apenas un pasaje en La Paternal, un sándwich que le hacen las calles Caracas y Gavilán al 1600.

Francisco Juárez, La Nación.  
Fuente: [www.elhistoriador.com.ar](http://www.elhistoriador.com.ar)

# Tiempo de desactivar el estrés

***Cómo hacer para que la tensión dure poco y no complique la salud ni la existencia. Algunas técnicas.***

En el pasado, trasladarse a las ciudades era sinónimo de progreso, de vida confortable, trabajo seguro y miles de cosas nuevas para ver y hacer. Pero las cosas cambiaron bastante y hoy la tendencia es buscar un lugar para vivir alejado del ruido, en contacto con la naturaleza y, en lo posible, apartado de toda contaminación humana.

El estilo de vida actual exhibe una balanza desequilibrada entre el buen vivir y el estrés desmedido que generan las presiones laborales, la situación económica, el deseo de tener siempre cosas nuevas y la obligación de funcionar al ritmo que marca la economía de mercado.

Es cierto que la percepción del es-

trés varía de persona a persona: algunas tienen las manos frías y sudorosas, taquicardia y respiración agitada con sólo pensar en hablar en público y otras se sienten como pez en el agua.

Pero cuando no es posible evitar los factores estresantes, el fenómeno se instala de forma permanente. Y puede empeorar, en personalidades que tienen mayor predisposición a acusar recibo de las tensiones cotidianas y a las que les cuesta desengancharse.

## **Parar y detectar**

Un camino que alivia el estado de alerta permanente, es manejar las emociones para que el estrés no complique la vida ni la salud. “Hay

que meterse en la emoción, vivirla, terminar con ella y dejarla ir. La única emoción mala es la que queda estancada”, sostiene Rachel Remen, profesora de medicina familiar de la Universidad de California y autora de varios libros sobre la medicina mente-cuerpo.

Para frenar el estrés, primero hay que darse cuenta de que uno está estresado, saber claramente qué situaciones se viven como una amenaza y prepararse paulatinamente para evitar en la medida de lo posible los estímulos estresantes y trabajar en uno mismo los mecanismos del desenchufe.

Cuando el estrés es agudo, el cuerpo responde a una amenaza puntual y luego vuelve a la normalidad.



En estos casos, “puede haber síntomas como hipertensión arterial, piel erizada, palpitaciones o latidos rápidos, un ‘nudo’ en el estómago, síndrome diarreico, intranquilidad o transpiración fría de las manos”, describe José Raúl Moyano, presidente de la Asociación de Medicina del Estrés de Córdoba.

En cambio, el estrés crónico tiene consecuencias en el aparato cardiovascular, digestivo, en el sistema inmunológico y nervioso; se expresa con contracturas, cefaleas, irritabilidad, baja productividad, insomnio o resfríos frecuentes, entre otros inconvenientes.

### Buscar la salida

Lo que proponemos a continuación, no son teclas que funcionan mágicamente para apagar el estrés. Pero, si pensamos en bienestar, habrá que probarlas, practicarlas e incorporarlas para vivir mejor.

1. No hacer varias cosas al mismo tiempo.
2. Para sacar las preocupaciones de la cabeza, caminar descalzo por el pasto.
3. Practicar la respiración abdominal: al inspirar por la nariz, llevar todo el aire al abdomen, y espirar suave y tranquilamente. Repetir esto

dos o tres veces y en cada momento del día en que se sienta tensión.

4. Mirar un punto en la pared y ampliar la visión hasta alcanzar de reojo lo que está a ambos lados. También percibir con el oído y la conciencia espacial, lo que está detrás de uno. Mantenerse así por un rato, mientras la respiración se hace más profunda y se activa el sistema parasimpático, que tranquiliza la mente y el cuerpo.

5. Soltar todo el cuerpo sobre una colchoneta y recorrer con la mente cada parte física, tensando los músculos por unos segundos y luego, aflojando la presión.

6. No permanecer anclado en algo que disgusta o molesta. Buscar la vuelta para modificar lo que sea posible. Por ejemplo, si el tránsito es de locos al regresar a casa, evitar el enojo y disfrutar de la música en el camino; o dejar pasar a todos los apurados, no responder los bocinazos.

7. Decir “No” sin culpa. No intentar complacer a los demás y responder a las necesidades propias.

8. No guardar cosas “por las dudas”. Renovar la energía de la casa y oficina, tirando todo lo que no se usa.

9. Buscar “orejas” que escuchen y

permitan descargarse. Después viene la paz.

10. No hay cable a tierra como los olores y colores de la naturaleza. Pasar todo el tiempo que se pueda al aire libre.

11. Si cuesta desenchufarse, realizar cualquier actividad manual que no exija casi nada a la cabeza: ordenar el placard y la biblioteca, tejer, cortar el pasto, lavar el auto, engrasar la bicicleta...

12. Nervios fuera de casa. De regreso de la jornada laboral, es bueno tranquilizarse antes de entrar, respirar hondo varias veces y recién entonces, besar a la familia.

13. Hacer una lista con dos columnas. En una, anotar las fuentes de estrés que no se pueden modificar. En la otra, las modificables. Ponerse de lleno con las segundas.

14. Dejar de pensar en terribles desenlaces que no han ocurrido ni tienen por qué pasar. Detener eso de inmediato. Pensar en el presente y no aventurar consecuencias inútiles.

15. No pegarse al estrés y nerviosismo de otros. Mantenerse a una buena distancia.

Fuente: Josefina Edelstein - La Voz del Interior - 04/05/10.

## Cumpleaños

Dando continuidad a lo iniciado en nuestro Informe Semanal N° 661 queremos aprovechar este

espacio para saludar a los afiliados que cumplen más de 80 años de vida durante el mes de mayo:

- Alfreda Berrino de Capurro (03/06), de Río Cuarto
- Ricardo Aramburu (05/06), de Del Campillo
- Alba Aurora Blas (20/06), de San Basilio
- Catalina Saraceni de Aguilar (07/06), de Río Cuarto
- Elisa Villafañe de Calandri (25/06), de Río Cuarto
- Margarita Del Sole de Dema (26/06), de General Cabrera.

# Exposición Cultural

Como se recordará, en la 2da. Exposición Cultural del 4 de octubre de 2009 se expusieron los trabajos de afiliados y familiares. A continuación, tal como hicimos en anteriores ediciones de nuestro Informe Semanal, presentamos algunos de ellos:

Expositor: Gustavo Funes (afiliado activo de EPEC).

Área: Fotografía.

Manifiesta que el porqué de su inclinación por la fotografía, considerándola como una verdadera vocación. Desde hace 3 años posee máquina fotográfica y también cuenta que se hacía revelado en su casa; sintió siempre el agrado por la fotografía y que es desde toda la vida. La considera como un arte.

Participó en la primera y en la segunda exposiciones culturales. Con relación a la primera, se sintió sorprendido de compartir lo que hacen otras compañeras y compañeros, por la gran movida que se produjo, por habérsela declarado de interés general. Le agradó mucho la iluminación, considerándola como un detalle femenino de buen gusto, cómo estaban repartidos los stands, la variedad, lo notable, lo bien preparados; se sintió halagado y reconfortado, y opinó que fue una oportunidad que nos permitió salir de lo cotidiano, donde son todos los días iguales. Cada uno asistió con su familia.

Expresa sus felicitaciones por la organización, notán-

dose un buen trabajo con esfuerzo, mucha paciencia, la dedicación y la insistencia para participar.

En la segunda, se notaron los detalles mucho más "pulidos", mejor en infraestructura. Destaca nuevamente la iluminación, la buena ambientación, transformándose el salón en un paseo. La presentación de los paneles ordenados, forrados, decorados con prolijidad y originalidad, con lo cual se nota la diferencia que hace a la profesionalidad.

Con relación a su opinión sobre nuestro Sindicato, comparándolo con otros, "estamos espectacular, en todo sentido". Con respecto al funcionamiento y organización, los resultados son excelentes. Cada área se encuentra bien administrada; en cuanto a lo gremial se nota el gran conocimiento que posee. Se destaca el desarrollo, el crecimiento que es difícil de lograr, sobre todo cuando somos pocos, pues podríamos decir que es una comunidad relativamente reducida.

Siente agrado por pertenecer a la organización gremial, nota que viene trabajando bien. No tiene fallas. La incorporación de la mujer en la constitución de la Comisión es para destacar; ellas están siempre en movimiento, otorgan otra calidad, pues conocen más que el hombre a la familia, como madre tiene una perspectiva diferente, más abarcativa y a esa óptica la aplica en todos los aspectos de la vida.



Foto: Informe Semanal

# Actividades deportivas en conmemoración del Día del Trabajador de la Electricidad

Como tradicionalmente se lleva a cabo para el 13 de Julio en conmemoración del Día del Trabajador de la Electricidad, esta Secretaría organiza distintas actividades deportivas, por lo cual invita a todos los afiliados en actividad, jubilados y pensionadas a participar e intervenir en ellos.

A continuación se detallan las fechas, horarios y lugares donde se desarrollarán los juegos.

Sábado 19/06/10:

**Bochas Masculino**  
**Club San Lorenzo**  
**9 de Julio 1044**  
**8:00**

Sábado 26/06/10:

**Truco y Chin - Chon**  
**Complejo Polideportivo**  
**“Cro. Sergio R. Trabucco”**  
**Bv. Hipólito Yrigoyen s/n**  
**(Camino a Las Higueras)**  
**9:00**

Viernes 09/07/10:

**Bowling Femenino y Masculino**  
**London Rock y Bowling**  
**San Martín 950**  
**20:00**

Sábado 10/07/10:

**Tiro con carabina calibre .22**  
**Tiro Federal Río Cuarto**  
**Maipú y Quenón**  
**9:00**

Sábado 10/07/10:

**Paddle Mixto**  
**Master Paddle**  
**General Soler 2147**  
**9:00**

Martes 13/07/10:

**Bochas Femenino**  
**Club San Lorenzo**  
**9 de Julio 1044**  
**9:00**

**Fútbol 5**  
**Complejo Polideportivo**  
**“Cro. Sergio R. Trabucco”**  
**Bv. Hipólito Yrigoyen s/n**  
**(Camino a Las Higueras)**  
**9:00**

Las inscripciones: se realizarán dos días antes de la fecha establecida en cada disciplina deportiva, en esta Secretaría, los días martes, jueves y viernes, a partir de la hora 18:00.

Los entrenamientos para quienes deseen participar en bowling se concretarán los días jueves a partir de la hora 21:00 en "London Rock y Bowling", hasta el jueves 8 de julio inclusive.

Los interesados deben retirar los vales desde el lunes 7 de junio en la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes.

*La verdad os hará libres*

*La Biblia.*

# Aniversarios de sindicatos hermanos

En la presente edición publicamos la nómina de aquellos sindicatos hermanos de Luz y Fuerza de todo el país que celebran el aniversario de su fundación.

En el mes de junio será el turno de las siguientes organizaciones gremiales:

*Sindicato Regional de Luz y Fuerza*  
(fundado el 02/06/1944 )

*Sindicato de Coronel Suárez*  
(fundado el 10/06/1950)

*Sindicato de Tres Arroyos*  
(fundado el 18/06/1949)

*Sindicato de San Juan*  
(fundado el 28/06/1952)

*Sindicato de Rosario*  
(fundado el 28/06/1928)

Desde este espacio vaya nuestro fraternal saludo para los compañeros de la Comisión Directiva y afiliados de dichos sindicatos hermanos.

*El juez terrenal no es el verdadero juez,  
el verdadero juez es la Historia.*



## Luz y Fuerza Cooperativa de Seguros Ltda.

*La opción más confiable  
para disfrutar de su tranquilidad*

- Ramos en los que operamos:
- ❖ Incendio
  - ❖ Robo
  - ❖ Responsabilidad Civil
  - ❖ Automotores
  - ❖ Combinado Familiar
  - ❖ Integral de Comercio
  - ❖ Accidentes Personales
  - ❖ Seguro Técnico
  - ❖ Seguros Colectivos de Vida
  - ❖ Seguros de Sepelio Individual
  - ❖ Seguros de Sepelio Colectivo

***...No dude en consultarnos, estamos a su servicio...***

Casa Central: Defensa 453 - 1070 - Capital Federal - Teléfono: 0800-333-1185  
[www.luzyfuerzaseguros.com.ar](http://www.luzyfuerzaseguros.com.ar)

Receptoría Córdoba  
Duarte Quirós 559 - 3° piso "A"  
5000 - Córdoba Capital

Productor Asesor en Río Cuarto: Gabriela Martínez Nas  
Gral. Paz 1034 - Planta Alta - 5800 - Río Cuarto  
Teléfono: 0358-4630270 - [m-nas-generales@fibertel.com.ar](mailto:m-nas-generales@fibertel.com.ar)