



Secretaría Gremial

Importantes
reuniones se
realizaron en
Carnerillo, Italó
y Washington

EDITORIAL

**El trabajo
silencioso,
antes
que los
comentarios
maliciosos**

Congreso de Jubilados

Al cierre de esta edición del Informe Semanal se desarrollaban las deliberaciones del XXXVI Congreso Nacional de Jubilados y Pensionados de Luz y Fuerza, en las instalaciones del Hotel “13 de Julio” de la ciudad de Mar del Plata.

Cabe recordar que nuestro Sindicato estaba representado en la oportunidad por los compañeros Francisco Gutiérrez, Néstor Gianetto y Adel Galetto, previéndose para nuestra próxima edición la publicación de las conclusiones del mencionado congreso.

Secretaría Gremial

Se acordó
un aumento
salarial con
la EPEC



Editor responsable

**SINDICATO DE
LUZ Y FUERZA
DERIO CUARTO**

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 -

Importante triunfo de Luz y Fuerza

Habiéndose disputado la novena fecha del torneo apertura perteneciente al Torneo Unidos Del Sur, nuestro representativo logró una importante victoria ante el puntero del certamen y dueño de casa, su similar de la SAT, por 1 a 0. Fue un partido emocionante, en el

cual nuestro equipo supo aplicar y desarrollar una muy buena estrategia de juego, asimilando las indicaciones de nuestro entrenador, el Prof. Néstor Aballay.

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

Luz y Fuerza 1 - SAT 0
Surbac 0 - Coca Cola 1
Civiles 0 - Alianza 0
Prosegur 1 - UNRC 1
Aero-Sol 3 - La Base 2.

TABLA DE POSICIONES

| Equipo | Puntos |
|------------------------------------------|-----------|
| SAT | 14 |
| Surbac | 13 |
| Prosegur | 13 |
| Alianza | 13 |
| UNRC | 11 |
| Luz y Fuerza | 10 |
| La Base FFAA (ex Taller Regional) | 9 |
| Aero - Sol (ex Aeropuerto) | 9 |
| Civiles | 8 |
| Coca Cola | 6 |
| Municipalidad | 3 |

*De la independencia de los individuos
depende la grandeza de los pueblos.*

José Martí.

El trabajo silencioso, antes que los comentarios maliciosos

Normalmente en este espacio expresamos el punto de vista de nuestra organización sobre diferentes temas, a veces de actualidad y otras que afectan directamente a la institución y sus afiliados, tratando siempre de orientar el pensamiento hacia la unidad y la solidaridad.

En esta oportunidad sentimos la necesidad de referirnos a una cuestión que quizás no es producto del presente, sino que viene de tiempos inmemoriales, pero que en la actualidad pareciera que, penosamente, se ha arraigado fuertemente en la conducta de gran parte de los seres humanos.

A lo largo de la historia florecieron los próceres, los héroes y la gente común trabajadora y honesta; pero también existieron, en todos los ámbitos, los oportunistas y especuladores que se sostienen o avanzan a fuerza de habladurías, propaganda propia o descalificaciones hacia los demás.

Lamentablemente estas personas existen, y no es de ahora, en todas partes; en el deporte, en la clase política, en el trabajo y por ahí hasta en nuestra institución. Lo preocupante es que hoy este tipo de comportamientos se toman con na-



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

turalidad, como si fuera lo correcto, a tal punto que no pocas veces prevalecen estos personajes con sus comentarios de conventillo por sobre los que mantienen un bajo perfil y sólo se dedican a la labor que les compete.

Sobran ejemplos para graficar esta situación, para eso sólo hace falta mirar un poco a nuestro alrededor y nos vamos a dar cuenta que quien aparece en una pantalla de televisión no es el mejor actor o periodista, sino quien lleva y trae comentarios maliciosos de los demás; ni hablar de algunos políticos o dirigentes de cualquier índole, casi siempre se llevan los laureles de la gestión, habitualmente sin tener la menor idea de qué



*Cro. Julio César Zeballos,
Secretario General.*

se trata o cómo se hace, cuando en realidad el trabajo lo realizan otros. Sólo tratan de hablar en el momento justo y en el lugar adecuado para conseguir el cometido. No nos vayamos tan lejos, en nuestro propio trabajo, ¿acaso no existen quienes hacen la tarea responsable y silenciosa, pero en cambio el mérito a veces se lo lleva quien muy hábilmente se lo comunica al jefe o encargado?

Estos individuos aprovechan los errores que involuntariamente pueden cometer quienes realizan trabajos o gestiones para potenciarse y hacerse ver, con

→

sus comentarios, como inteligentes, pensadores y necesarios; aunque la triste realidad es que son incompetentes, inoperantes y casi siempre emiten opinión sin conocimiento ni fundamentos.

El tango "Cambalache", en su letra tan antigua y contem-

poránea a la vez, resume lo que tratamos de señalar en esta nota, con sólo subrayar la parte en que dice "es lo mismo el que labura, noche y día como un buey, que el que vive de los otros...", podemos explicar el interés que tienen este tipo de gente.

Para cerrar esta pequeña reflexión queremos mencionar una frase perteneciente a Mijail Malishev que desnuda la realidad que viven las personas que se ocupan solamente de los demás: "Conócete a ti mismo y deja de acusar al próximo de tus propias deficiencias".

Comenzó la campaña de vacunación antigripal

La Asociación Mutual Alumbrar comunica a sus asociados que se está desarrollando la campaña de vacunación antigripal para los compañeros beneficiarios de la Obra Social del Personal de Luz y Fuerza de Córdoba (OSPLyFC) y de la Obra Social de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (OSFATLyF). Las dosis serán suministradas sin cargo para los asociados que reúnan los siguientes requisitos:

- o Mayores de 65 años
- o Menores de 65 años con algunos de los factores de riesgo que se detallan:
 - Diabetes
 - Asma bronquial
 - Cardiopatías crónicas
 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
 - Insuficiencia renal
 - Inmunosuprimidos por trasplante
 - Inmunosuprimidos por hemodiálisis
 - Inmunosupresión (VIH)
- o Menores de 65 años que no se encuentren comprendidos en los enunciados anteriores y que quieran ser inoculados.

Aquellos asociados interesados en el tema deberán hacerse presentes en la sede de nuestra Mutual -Avenida España 350, planta baja-, para retirar sus respectivas dosis, en el horario de 9:00 a 12:00 y de 15:30 a 19:30, con la correspondiente prescripción médica.

Los compañeros que residan en las localidades que se encuentran dentro del ámbito de cobertura de nuestra mutual deberán solicitar la provisión de estas dosis al Secretario de Seccional del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto.

Citatorio a jubilados

De acuerdo con una notificación recibida de la Caja de Jubilaciones, Pensiones y Retiros de Córdoba, en cumplimiento de resoluciones de dicho organismo previsional con respecto a las autorizaciones en favor de terceras entidades, para los descuentos correspondientes presentados, por medio de la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados se cita a los siguientes compañeros: María Saldaño, Mercedes López, Ramón Guiñazú, Raúl Arias, Sibilina Mabres, Vicente Sosa, Delio Capoulat, Juan Alpozzo, Fortunato Bortolatto, María Cachambú y Eduardo Martinasso.

La concurrencia a la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados deberá efectivizarse antes del día **25 de junio de 2010**, en sus horarios habituales de atención.

*El mal genio es lo que nos mete en líos.
El orgullo es lo que nos mantiene en ellos.*

Neil Simon.

Varios temas abordó el Consejo Directivo

Se analizaron importantes temas en el transcurso de la reunión ordinaria del Consejo Directivo de nuestra Asociación Mutual "Alumbrar", llevada a cabo el viernes 4 de junio con la presencia de la mayoría de sus integrantes.

Luego de considerar y aprobar el acta de la reunión anterior, se decidió la adquisición de un nuevo electrocardiógrafo, dado que resulta casi imposible la reparación del actual elemento, no asegurándose -en todo caso- su óptimo funcionamiento, por lo cual el Consejo Directivo aprobó una nueva adquisición, manteniendo así las prácticas correspondientes en su mejor nivel.

Se insistió en la necesidad de agilizar el trámite para contar con los recursos que brinda la tecnología moderna, para que los profesionales médicos de nuestros consultorios propios puedan ac-

ceder a una información actualizada en pantalla, permitiéndose así controlar fehacientemente las características de cada caso y poder diagnosticar sobre una base cierta, con información registrada de manera tal que cada profesional tenga acceso a ella.

Fue considerada la propuesta del Centro de Diagnósticos Cardiovasculares, conformado por especialistas que **brindaban** sus servicios en el Instituto Médico, y se han instalado en calle Cabrera 1500 de esta ciudad de Río Cuarto. Dada la importancia de la especialidad y el prestigio de sus profesionales actuantes, se facultó a la Secretaría para conseguir la incorporación de dicho centro en el listado de prestadores adheridos, aumentándose así la nómina de especialidades en favor de una mayor posibilidad de elección por parte de los asociados a la mu-

tual.

En otro orden, fue minuciosamente analizada la situación generada por la prescripción de recetas para la adquisición de psicofármacos, considerándose como alternativa imprescindible que los profesionales que atienden en nuestros consultorios propios cuenten con la **historia clínica periódicamente actualizada por el médico de cabecera del paciente**, para respaldar como corresponde la emisión del respectivo recetario en repetición y con receta de archivo.

Situaciones en los consultorios odontológicos, presentación de reintegros especiales y otros temas fueron completando el orden del día de la reunión que finalizó después del mediodía del viernes pasado, pasándose a cuarto intermedio algunos aspectos de menor importancia para el tratamiento en una próxima reunión.



Cuidando la salud de sus asociados

Informes: Avenida España 350 - Planta baja
Consultorios propios: Avenida España 350 - Entre piso
X5800BUQ - Río Cuarto - Teléfono: 0358 4642705
Correo electrónico: mutualalumbrar@luzyfuerzariocuarto.org

Jornada de Integración Femenina

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través del Departamento de la Mujer dependiente de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, organizó la segunda Jornada de Integración Femenina, que se llevó a cabo en nuestro Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco", el pasado sábado 5 de junio a partir de las 15:00, que consistió en un taller a cargo de la Cra. Lilián Ludueña de Irene sobre "Normas de buenas costumbres, ceremonial y etiqueta"; luego las presentes compartieron chinchón y mateadas.

En una jornada de muy buen clima se pudo disfrutar a pleno de las instalaciones de nuestro Polidepor-

tivo, las participantes receptaron conceptos relacionados con ceremonial, protocolo, etiqueta, cortesía, vocablos y tratamientos ante distintas autoridades de diferentes ámbitos; modismos en cuanto a mantelería, ubicación correcta de cubiertos, vajilla, cristalería; decoración; cómo tomar los diferentes alimentos; modales en la mesa; buenas costumbres; protocolo social.

Más tarde se formaron equipos para jugar al chinchón, en un partido para determinar entre todas una ganadora, y así se cerró con gran entusiasmo y alegría esta segunda Jornada de Integración Femenina.



Fotos: Informe Semanal

Un justo reconocimiento

Bajo la premisa "los reconocimientos hay que hacerlos en vida", este Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Subcomisión de Bochas, dependiente de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, quiso expresar su agradecimiento por la colaboración desinteresada que siempre demostró el Cro. Juan Carlos Lucero.

Así fue que el día viernes 4 de junio, en el Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco", se lo agasajó con un asado. A los postres se le entregó una plaqueta, como así también la foto de su participación en el último Campeonato Nacional "Oscar Smith" y se le obsequió una de las medallas que recibió nuestra delegación en aquel momento, manifestando nuestro compañero profunda emoción y sorpresa.

“Sabemos que seguiremos contando con vos en este deporte, las bochas, en el cual la precisión es la mayor

virtud que hay que tener y a vos es lo que te sobra, te saludan tus compañeros bochófilos y todos quienes compartieron contigo”, texto impreso en la plaqueta.



Se acordó un aumento salarial con la EPEC

Finalmente, la pasada semana, en una extensa reunión en la que participaron los tres sindicatos de Luz y Fuerza de la provincia -por nuestra organización lo hizo el Secretario Gremial, compañero José Pérez- y el Directorio de la EPEC, se logró firmar un acuerdo salarial que, si bien es beneficioso para los trabajadores por los porcentajes conseguidos, no cubre del todo las expectativas de nuestro gremio, dado que desde nuestra Secretaría Gremial se había realizado y presentado un trabajo en el que el sector administrativo, postergado hace tiempo en la escala salarial,

recibiría además del aumento general un plus que mejoraría sus haberes.

Los alcances del aumento consisten, a partir del 1° marzo, en un incremento del doce por ciento (12%) del básico de la categoría 1° de la escala salarial vigente y un once por ciento (11%) a partir del 1° de julio al básico de la categoría 1 de la escala salarial puesta en vigencia a partir del 1° de marzo de 2010.

Además, en un acta complementaria, se convino un incremento de cincuenta pesos (\$50.-) en la suma fija de la escala salarial vi-

gente y un aumento del **diez por ciento (10%) sobre los valores de la Bonificación Administrativa y Técnica solamente, es decir sobre ese ítem específicamente y no sobre la totalidad del salario del trabajador administrativo, a partir de julio de 2010.**

Cabe señalar que la Secretaría Gremial de nuestra institución se encuentra a disposición para despejar cualquier tipo de dudas que se le pudiera plantear a los compañeros en cuanto al entendimiento de lo acordado oportunamente con la EPEC.



Foto: Informe Semanal

Se analizaron en Italó próximos pasos a seguir por reclamaciones

El día viernes 4 de junio miembros de las secretarías Gremial y de Previsión Social se hicieron presentes en la localidad de Italó, donde se concretó una importante reunión con los afiliados de esa Seccional, con la finalidad de dar continuidad al tratamiento de todos los temas que son parte de las reclamaciones que se vienen efectuando a través del expediente iniciado en la Secretaría de Trabajo Delegación Río Cuarto, prosiguiendo las actuaciones en la ciudad de Córdoba.

En horas de la mañana, en el predio de la Cooperativa Eléctrica, se dialogó con los compañeros en torno de la búsqueda de un acercamiento en las negociaciones, siempre y cuando los miembros del Consejo de Administración y sus asesores pongan voluntad para con-

certar, teniendo en cuenta todos los puntos sobre los que nuestra organización reclamó y que luego se fueron incrementando debido al incumplimiento patronal y que se han plasmado en el citado expediente.

En dicha oportunidad, los Cros. José Pérez, Secretario Gremial, y Claudio Sampaolesi, Subsecretario Gremial, hicieron un repaso del listado de reclamos realizados entre los que se encuentran: horas extras, jornada de trabajo, guardia pasiva, aplicación de actas acuerdo salariales firmadas entre FACE, FE-CESCOR y los sindicatos de Luz y Fuerza de Río Cuarto y Regional de Luz y Fuerza; sumas fijas, disminución salarial, entre otros.

Creemos oportuno señalar que hay consenso y buena predisposición por parte de los trabajadores de la Seccional para buscar solu-

ciones al respecto; sólo falta la decisión y colaboración patronal para cerrar el discutido conflicto laboral.

En otro sentido, el compañero Horacio Garillo, Secretario de Previsión Social, quien tomó parte del encuentro, realizó un pormenorizado análisis acerca de la tramitación que se viene realizando desde nuestra organización por las próximas jubilaciones de los compañeros Enrique Caminati y Horacio Colombero, sugiriendo realizar un seguimiento a toda tramitación que se efectúe, de modo tal que puedan evitarse inconvenientes al momento de las presentaciones respectivas ante la ANSeS, además de hacer un registro de los salarios que tienen incidencia sobre el acuerdo firmado recientemente por nuestra FATLyF.

Encuentro con directivos de la Cooperativa de Washington

La falta de respuestas a nuestras reclamaciones hizo necesaria la presencia de los miembros de la Secretaría Gremial en la localidad de Washington, para dialogar con las personas responsables de la dirección y administración de la Cooperativa Eléctrica, no obstante haber mantenido una conversación telefónica para poner al tanto sobre algunas anomalías detectadas sobre los salarios y demás bonificaciones al asesor contable de la entidad cooperativa, Cr. Diego Pautaso. Finalmente se debió viajar hasta esa localidad y acrecentar los reclamos en reunión con el gerente o encargado del sector administrativo y operativo.

El compañero Claudio Sampaolesi acompañado por Gabriel Gaitán, aclararon dudas al respecto y con sus explicaciones orientaron hacia un buen entendimiento de las cuestiones abordadas, sobre la base de la imperiosa necesidad de regularizar en principio la aplicación de beneficios convencionales, dado que su postergación implican perjuicios económicos sobre los trabajadores.

La acentuación e insistencia de nuestra parte dejó transparentar la solución cuasi inmediata al problema y el compromiso patronal a proseguir cumpliendo con las leyes que regulan la relación laboral de nuestros compañeros trabajadores que legalmente representamos.

Importante reunión se llevó a cabo en Carnerillo

En horas de la mañana del día 8 del corriente mes se concretó una reunión en las instalaciones de la Cooperativa Eléctrica de Carnerillo, programada con anterioridad, con la presencia de los compañeros José E. Pérez y Claudio H. Sampaolesi, Secretario Gremial y Subsecretario Gremial respectivamente, quienes dialogaron con nuestros afiliados sobre temas concernientes a las condiciones de trabajo, seguridad e higiene y asuntos

relacionados con salarios y la aplicación de cláusulas convencionales.

El encuentro, realizado con la totalidad de los compañeros de esa Seccional, fue útil principalmente porque todos pudieran explayarse y efectuar las consultas necesarias para disipar las dudas que surgen de la relación laboral y contractual.

Así, los compañeros presentes dispuestos al diálogo abierto manifestaron varias inquietudes, además

de realizar consultas sobre salarios y composición de sueldos, dado que perciben bonificaciones y sumas porcentuales que debe ser celosamente controladas.

Al término del encuentro se convino en realizar un escrito que contemple los errores detectados, para ser presentado ante la persona responsable administrativa y técnicamente o al Consejo de Administración de la entidad para su análisis y posterior definición.



Foto: Informe Semanal

Los miembros de la Secretaría Gremial de nuestro Sindicato mantuvieron una interesante reunión con los compañeros afiliados de la Seccional Carnerillo.

Retenciones convencionales

La plena vigencia de nuestros convenios colectivos de trabajo (36/75 y 165/75) a que hacemos referencia permanentemente en cada gestión relacionada con ellos, en cuanto se trata de beneficios para los trabajadores amparados, también conlleva obligaciones o aportes definidos en las cláusulas respectivas.

Tal el caso de los artículos 86° (CCT 165/75) y 88° (CCT 36/75) que -en ambos casos- determinan: "...La Empresa (o las entidades) **retendrá/n de todos los trabajadores beneficiados** por este Convenio Colectivo de Trabajo, o como resultado de la aplicación de decretos de aumentos salariales, el importe correspondiente al aumento en sus remuneraciones que involucren **el primer mes de aplicación**".

Por ello, la Comisión Directiva de esta organización sindical ha dispuesto iniciar gestiones para que las entidades (EPEC - Cooperativas Eléctricas) en nuestra zona de actuación gremial apliquen la referida cláusula convencional a todos los trabajadores (afiliados o no), de manera que se cumpla con el aporte del "primer mes de aumento" destinado al Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, como fuera norma hasta la derogación de nuestros convenios en el tristemente célebre proceso cívico-militar (1976/ 1983).

Esta norma convencional permitió el engrandecimiento del gremio lucifuercista a lo largo y ancho de la generosa geografía argentina; de esta manera se logró proyectar y desarrollar la red hotelera que hoy -todavía- provoca la envidia de muchos; se consolidó el sindicalismo múltiple, imaginado por la brillante mente de nuestros predecesores; con

ella los sindicatos crecieron a la par de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza. La conjunción del esfuerzo económico realizado por los trabajadores resulta una clara muestra del espíritu solidario por excelencia que siempre ha caracterizado a los hombres y mujeres de Luz y Fuerza.

En el caso de nuestro sindicato, recién se retomó la efectivización de la norma a partir del aumento salarial de mayo de 2005, después de un largo proceso que comprendió: un período de anulación del convenio (1976/ 1986) hasta su recuperación; otro período de adaptación (1987/ 1990) y la etapa de "convertibilidad" que generó un período de casi once (11) años sin ajustes salariales (1991/ 2002). Hoy, ante la paulatina recuperación de las discusiones salariales **anualmente**, se ha decidido retornar a su instrumentación.

Somos concientes de la falta de conocimiento o el olvido que, por omisión, se puede haber producido con respecto al tema, no obstante que luego de la recuperación histórica de nuestros convenios reiteradamente manifestamos su "**plena vigencia**" y así lo venimos sosteniendo permanentemente, sobre todo en diferencias que mantenemos con alguna entidad federativa de nuestra provincia que agrupa a un importante número de cooperativas de electricidad.

Ello, y la seguridad de obrar en consonancia con los conceptos históricos de nuestro gremio -tal como lo aprendimos de nuestros mayores-, ha motivado a esta Comisión Directiva para proceder en el respeto integral del Convenio Colectivo de Trabajo que rige para nuestra actividad que, en síntesis, será en beneficio directo o indirecto de los trabajadores afiliados y por ende de la gran familia lucifuercista.

CURIOSIDADES DE LA HISTORIA

Unitarios y Federales

“Conozco y respeto mucho los talentos de los señores Rivadavia, Agüero y otros de su tiempo, pero a mi parecer todos cometían un gran error: se conducían muy bien con la clase ilustrada, pero despreciaban a los hombres de las clases bajas, los de la campaña, que son gente de acción.”

Juan Manuel de Rosas.

“Partiendo del principio que es absolutamente necesario el que desaparezca uno de los partidos contendientes, por ser incompatible la presencia de ambos con la tranquilidad pública. ¿Será posible sea yo el verdugo de mis conciudadanos, y cual otro Sila, cubra mi patria de proscripciones? No, jamás, jamás, mil veces preferiría correr y envolverme en los males que amenazan a la patria que ser yo instrumento de tamaños horrores.”

Carta del general San Martín a Tomás Guido, fechada en Montevideo el 3 de abril de 1829, pocos días antes de emprender su partida definitiva hacia Europa.

“En el estado de pobreza en que las agitaciones políticas han puesto a los pueblos, ¿quién ni con qué fondos podrán costear la reunión y permanencia de ese congreso, ni menos de la administración gene-

ral?... Fuera de que si en la actualidad apenas se encuentran hombres para el gobierno particular de cada provincia, ¿de dónde se sacarán los hayanes de dirigir toda la república? ¿Habremos de entregar la administración general a ignorantes aspirantes, a unitarios, y a toda clase de bichos?”

Carta de Rosas a Quiroga desde la hacienda de Figueroa, fechada en san Antonio de Areco el 20 de diciembre de 1834.



“Nosotros creíamos que unitarios y federales, desconociendo o violando las condiciones peculiares de ser del pueblo argentino, habían llegado con diversos procederes al mismo fin: el aniquilamiento de la actividad nacional; los unitarios sacándola de quicio y malgastando su energía en el vacío; los federales sofocándola bajo el peso de un despotismo brutal; y unos y otros apelando a la guerra.”

Esteban Echeverría, «Ojeada retrospectiva sobre el movimiento intelectual en el Río de la Plata desde el año 1837».

“Los federalistas quieren no sólo que Buenos Aires no sea la capital, sino que como perteneciente a todos los pueblos divida con ellos el armamento, los derechos de aduana y demás rentas generales: en una palabra, que se establezca una igualdad física entre Buenos Aires

y las demás provincias, corrigiendo los consejos de la naturaleza que nos ha dado un puerto y unos campos, un clima y otras circunstancias que le han hecho físicamente superior a otros pueblos.”

Juan Bautista Alberdi, *Escritos Póstumos*, Tomo V.

“La provincia de Santa Fe ya no tiene qué perder, desde que tuvo la desgracia de ser invadida por unos ejércitos que parecía que venían de los mismos infiernos. Nos han privado de nuestras casas, porque las han quemado; de nuestras propiedades porque las han robado; de nuestras familias porque las han muerto por furor o por hambre.”

Carta del gobernador de Santa Fe Estanislao López al Cabildo de Buenos Aires, 18 de septiembre de 1820.

Fuente: www.elhistoriador.com.ar

Complicaciones en el embarazo

-Parte I-

Las varices en el embarazo

El reblandecimiento de las venas es también un problema típico del embarazo. Las varices aparecen cuando las válvulas encargadas de enviar sangre a las venas se ven desbordadas por la mayor cantidad de sangre que recorre el cuerpo de la mujer. La acumulación de sangre es mayor en la parte baja del cuerpo, las piernas. Este problema tiene tratamiento, aunque para prevenirlas es aconsejable no pasar mucho tiempo de pie, descansar con las piernas en alto y usar pantys de compresión especiales para embarazadas.

La práctica de algunos ejercicios, como la gimnasia para embarazadas mejora la circulación, así como la ingestión de alimentos ricos en vitamina C. Al sentarse, debe tratarse de no cruzar las piernas, ya que esta postura dificulta la circulación de la sangre.

En el embarazo, las varices pueden aparecer no sólo en las piernas, sino también en la vagina. La hinchazón en esta zona del cuerpo resulta muy molesta. Para tratar este problema se puede envolver un poco de hielo en un trapo y aplicarlo durante unos minutos para reducir la hinchazón. Este tipo de varices desaparece tras el parto.

Las embarazadas sufren con frecuencia acidez de estómago

La acción de las hormonas segregadas durante el embarazo, en particular la progesterona, provocan el reblandecimiento de la válvula que separa el estómago y el esófago.

Esto hace que los alimentos y los ácidos gástricos asciendan, creando en la embarazada una sensación de ardor en el estómago y en el pecho.

Para evitarlas es conveniente reducir la cantidad de alimentos y comer con mayor frecuencia.

Algunos médicos recomiendan no beber durante las comidas. Un vaso de leche antes de acostarse neutraliza la acidez.

Al final del embarazo y como consecuencia de la presión del útero sobre el estómago, es posible que estas molestias aumenten.

Esta presión suele reducirse en los días anteriores al parto cuando el feto desciende para colocarse en el

punto más bajo de la pelvis. Se dice entonces que el feto está encajado y preparado para recorrer el canal del parto.

Alergias

No es raro que en el embarazo la mujer pase por episodios alérgicos que antes no había tenido.

Las causas pueden ser múltiples, desde el rechazo a los productos lácteos, hasta el contacto con detergentes y cosméticos, pasando por el polvo o el polen, entre otras. La reacción más frecuente es la irritación de la piel y de las membranas mucosas.

También pueden ser síntoma de alergia los catarros, la acidez de estómago o las diarreas. Ante cualquiera de estos síntomas, la primera medida es consultar con el médico para que, mediante determinadas pruebas, determine el origen real del problema.

Al igual que con otros trastornos típicos de la gestación, las alergias desaparecen después del parto.

Calambres

Los calambres musculares son típicos también durante el embarazo. Están relacionados con los cambios circulatorios o con el mayor peso con el que carga la mujer y, en ocasiones, obedecen a una carencia de calcio y magnesio.

Suelen aparecer en las pantorrillas o en los pies. Aunque sólo duran un par de minutos, son muy molestos. Como medida preventiva, lo más adecuado es hacer ejercicio como la gimnasia para embarazadas y llevar una dieta rica en calcio. En el caso de sufrir un calambre, se debe dar un masaje a la zona afectada y estirar el pie, extendiendo el talón hacia fuera.

Anemia leve

Es frecuente que la futura madre tenga en algún momento del embarazo una carencia de hierro, lo que puede provocarle anemia. Se sentirá más cansada y tendrá una mayor necesidad de alimentos.

Es recomendable una dieta rica en hierro y en vitamina C. El médico suele aconsejar un suplemento de ácido fólico desde incluso antes de la concepción. De hecho, se recomienda tomar ácido fólico hasta tres meses an-

tes para prevenir la espina bífida en el feto.

Estreñimiento en el embarazo: causas y consejos para prevenirlo

El estreñimiento es una molestia muy común durante el embarazo. Una de las razones es el aumento de los niveles hormonales durante la gestación, en particular de la progesterona.

Esta hormona relaja los músculos de las paredes intestinales, lo que provoca que los alimentos pasen más lentamente por el sistema digestivo.

La menor movilidad del intestino hace además las heces que pierdan más cantidad de agua, endureciendo las deposiciones.

También es frecuente el estreñimiento en el tercer trimestre del embarazo debido al aumento del tamaño del útero, ya que el intestino está más comprimido y tiene menos movilidad.

Otras causas frecuentes de estreñimiento en el embarazo son una dieta pobre en fibra, así como los suplementos de hierro que generalmente recomiendan los médicos durante la gestación.

¿Cómo prevenir el estreñimiento durante el embarazo?

Estos consejos ayudarán a la mujer embarazada a aliviar y prevenir el estreñimiento:

- Seguir una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en fibra, como por ejemplo frutas y verduras frescas, cereales y pan integral. Algunos frutos secos también pueden ayudar como las pasas, los higos o las ciruelas. Evitar la bollería industrial y los alimentos precocinados.

- Beber suficiente líquido, sobre todo agua o zumos de fruta. El zumo de ciruela es muy eficaz para tratar esta molestia. Un vaso de agua caliente con unas gotas de limón pueden también ayudar a favorecer el tránsito intestinal. Tomarlo por la mañana y en ayunas.

- Practicar algún tipo de actividad física que sea segura durante el embarazo, como por ejemplo caminar durante media hora todos los días y realizar la gimnasia para embarazadas.

- Acudir al baño con regularidad. Cuando sientas ganas, no lo dejes para después.

- Comentar esta molestia con el ginecólogo. Con frecuencia los suplementos de calcio o hierro acentúan el estreñimiento. El médico quizás considere conveniente cambiarlos por otros o prescriba el tratamiento adecuado para combatir esta molestia. Nunca hay que tomar laxantes por su cuenta.

Cómo prevenir el insomnio en el embarazo?

Es bastante normal padecer episodios de insomnio en algún momento del embarazo.

Pueden deberse a muchas causas, desde un estado de ansiedad a una simple indigestión.

También, a medida que avanzan los meses, puede resultar difícil encontrar una postura cómoda para dormir. Un colchón duro y el uso de cojines bajo el abdomen y entre las rodillas pueden ayudar a aliviar esta incomodidad.

Las frecuentes ganas de orinar que se producen hacia el final del embarazo pueden obligar a la madre a levantarse varias veces por la noche, impidiéndole conciliar el sueño después.

Se recomienda dejar pasar un par de horas desde la última comida antes de acostarse y evitar los estimulantes como el café, el té o cualquier bebida con cafeína. Si el insomnio obedece a un estado de ansiedad, es conveniente realizar ejercicios de relajación, como la gimnasia para embarazadas, antes de irse a dormir y practicar algo de ejercicio durante el día.



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:

Expositora: Lilián Ludueña de Irene, (esposa de Carlos Irene, afiliado activo que trabaja en EPEC).

Area: Decoración de interiores.

Manifiesta que desde muy chica se dedicó a enseñar a particulares. De grande asistió a la Escuela de Bellas Artes, realizó cursos de Vitrofundición, Cerámica, Pintura, Dibujo; tomó más de doce cursos, entre los cuales destaca los de Arreglos Navideños, Fanales, talleres de Acrílico I y II, Pasta Piedra, Papel Maché. Actualizó sus conocimientos en Protocolo y Ceremonial. Perfeccionó el tallado de frutas y verduras naturales en una Escuela de Cocina.

Considera que el fundamento de su agrado por las manualidades, es por su personalidad detallista. De joven era catequista y entonces realizaba decoraciones en iglesias, luego casamientos más tarde cumpleaños. Al prin-

cipio lo realiza gratis, luego como profesión siente placer al trabajar en todas estas actividades pues no las realiza para lucrar y poder vivir. Desde siempre, desde que tiene uso de razón, hizo floreros, trabajó en la organización de eventos, de fiestas, como así también le gusta ambientar los lugares de acuerdo con las festividades, por ejemplo para el 25 de diciembre, manteles y accesorios con motivos navideños.

Participó en la 1ª y 2ª Exposiciones Culturales; tiene un muy buen concepto sobre ambas, le sirvió para conocer gente; para charlar con otros expositores para saber lo que hacían. Le agradaron, se sintió cómoda. Estableció una diferencia entre ambas, destacando que la 2ª Exposición, estuvo mejorada, superando el nivel de un año para otro.

Con relación a su opinión sobre nuestra organización sindical, califica a Luz y Fuerza con un "muy bueno". La identifica como una gran familia, porque al no ser tantos los afiliados todos pueden conocerse entre sí. Nota que a todos los problemas se les da una solución, y esto permite al afiliado sentirse contenido.



Fotos: Informe Semanal

Un video sobre la vida de Sergio Raúl Trabucco

Al cierre de esta edición se presentaba en el Teatro Español de la ciudad de Coronel Moldes un video documental titulado “Sergio Raúl Trabucco: Una huella”, en el que, además de enumerar todas sus hazañas deportivas, se muestran los grandes valores que poseía el nombrado compañero y que sirven como ejemplo de vida para muchas personas y especialmente para los lucifercistas, quienes sentimos por Sergio un afecto y admiración especial.

Este importante proyecto, que comenzaba a ser una realidad el pasado viernes 11 del corriente, contaba con el apoyo de la Municipalidad de Coronel Moldes y por supuesto el del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto.

Cabe señalar que nuestra organización estuvo representada en tan importante acto por el Subsecretario General, compañero Daniel Abdol Rahman, y por la Comisión Seccional de la localidad de donde era oriundo el compañero Sergio Trabucco.

En el próximo informe daremos más detalles de lo sucedido en tan significativo acontecimiento.



Sergio Raúl Trabucco
Una huella

Viernes 11 de Junio de 2010
21 horas
Teatro Sociedad Española de S.M.
de Coronel Moldes

Una producción de Amigos del Gringo

Auspician:  
Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto

Tras correr, Trabucco se opera en Córdoba
El atleta de Coronel Moldes se hace un tratamiento de rodilla y pierna en la ciudad de Córdoba.



Secretaría de Turismo Social

Turismo Grupal a Termas de Río Hondo

La Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto y la Secretaría de Turismo Social de nuestra organización realizaron gestiones para conseguir la adjudicación de un Contingente Grupal en el Hotel "Independencia" de Termas de Río Hondo (Santiago del Estero).

A través de la Comisión Nacional de Jubilados, se adjudicaron a nuestro sindicato 30 plazas, exclusivamente para los compañeros afiliados jubilados y/ o pensionados, Contingente N° 4, comprendido en el período del 21 al 31 de julio de 2010, establecién-

dose la tarifa diaria por persona con alojamiento y pension completa de \$ 90.-

Dado los tiempos para efectuar la presentación de la lista de viajeros, se ha dispuesto fijar como plazo máximo para solicitar su inscripción el día 30 de junio, fecha ésta que permitirá confeccionar la documentación respectiva para hacerla llegar dentro de los plazos establecidos.

Por cualquier información sobre el tema indicado, dirigirse a la Comisión Permanente de Jubilados o a la Secretaría de Turismo Social de nuestro Sindicato, en sus horarios habituales de atención.



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

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