

**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 745 - 18 de diciembre de 2010

Informe Semanal

“Año del Bicentenario”

**Secretaría de
Servicios Sociales**

**Se reanuda el
Programa de
Prevención al
Adulto Frágil**

Secretaría Gremial

**Importante
encuentro se
realizó en
Adelia María**

**La unión
hace la fuerza**

EDITORIAL

**Viviendas, una
política de Estado**



Editor responsable
**SINDICATO DE
LUZ Y FUERZA
DE RÍO 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

Recaudos para la provisión de órdenes

Tal como ocurre habitualmente en vísperas de los feriados correspondientes a los festejos navideños y a la finalización del año, se recomienda a los compañeros afiliados realizar las previsiones necesarias para adquirir las órdenes de provisión y médicas hasta el mediodía del 23 y 30 de

diciembre respectivamente.

El expendio de las mencionadas órdenes de provisión, como se recordará, se efectúa de lunes a viernes de 9:00 a 12:00 y de 16:30 a 19:30, en tanto que para la adquisición de las órdenes médicas rige el horario de 8:00 a 12:00 y de 16:00 a 19:30.

Ediciones de verano del Informe Semanal

Como ha ocurrido en años anteriores, a raíz del período veraniego que suele ser el momento para tomarse las vacaciones anuales, aparece como oportuno editar quincenalmente el presente Informe Semanal durante enero y febrero de 2011.

La natural pausa que se genera en todas las actividades en el período señalado obliga a la adopción de esta medida, a efectos de poder brindar a los compañeros afi-

liados la mayor información posible que resulte de interés para los mismos.

Es así que las ediciones del mes de enero se realizarán los días 15 y 29, en tanto que los días 12 y 26 serán las fechas en las cuales publicaremos nuestro Informe en el mes de febrero de 2011; a partir del mes de marzo se normalizará la publicación el sábado 5, siendo a partir de esa fecha normal la aparición de nuestro informe Semanal.

***Nada que se consiga sin trabajo
es verdaderamente valioso.***

Viviendas, una política de Estado

Seguramente pocos se habrán podido abstraer de las acciones acontecidas en Villa Soldati, a raíz de las usurpaciones llevadas a cabo por un grupo personas a los terrenos pertenecientes al Parque Indoamericano del nombrado barrio de la ciudad de Buenos Aires.

A partir de la toma de las mencionadas tierras, y debido a la amplia cobertura hecha por la prensa nacional, hemos podido ir conociendo algunas particularidades de la cuestión; de repente nos vamos familiarizando con términos como "okupas", que no forman parte de nuestro vocabulario habitual, pero que sin embargo los empezamos a usar debido a este conflicto planteado y de difícil solución.

Lamentablemente estos "okupas", como peyorativamente los denomina el común de la gente y la prensa también, nos muestran una dura realidad que quienes gozan de un buen pasar económico tratan de ignorar.

Es cierto que existen factores nacionales e internacionales (dólar competitivo, el precio de los commodities, etc.) que le permiten a una amplia franja de la población de



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

nuestro país una excelente calidad de vida y observar estos problemas como si pertenecieran a otro lugar; pero también es verdad que otra porción importante de argentinos (asalariados, desocupados, trabajadores en negro, etc.) sufre importantes carencias, entre las cuales se encuentra la casi nula posibilidad de acceder a una vivienda propia.

Por supuesto que no son en nada justificables las usurpaciones y la violencia que genera este tipo de hechos, mucho menos cuando generalmente, más allá de las necesidades, existe un trasfondo político con punteros usando a la gente desde las sombras y sacando provecho propio de la situación; aunque la realidad nos indique que la nece-



*Cro. Julio César Zeballos,
Secretario General.*

sidad existe.

Lo más grave de todo es la ausencia total del Estado, no sólo en el control de las tierras y en garantizar la seguridad de los vecinos, sino en algo mucho más profundo y preocupante: en que no exista una política de Estado tendiente a solucionar el problema habitacional de la Argentina, y ésta sí es exclusiva responsabilidad del Estado nacional.

Hoy todos los bancos, públicos y privados, se han convertido en entidades financieras a las que lo único que les interesa es obtener cada vez mayores ganancias, aunque para esto cobren intereses usurarios para cualquier tipo de créditos, incluidos los hi-

→

potecarios para viviendas, haciendo de esta manera imposible al trabajador asalariado acceder a ellos.

Con un ejemplo alcanza para graficar el gran negocio de los bancos; con sólo observar que a un ahorrista le pagan el 8% de interés anual por el dinero colocado, y cobran por un crédito un 25 y hasta un 30% de interés anual, po-

demos ver claramente dónde está el negocio, que no es por lógica el otorgamiento de préstamos blandos a bajo interés, para que cada trabajador tenga la posibilidad de acceder a la vivienda propia.

Una vez superada la coyuntura, creemos que el gobierno de turno debería pensar seriamente en elaborar una política de Estado que

apunte a solucionar esta carencia que existe a lo largo y ancho del país.

El Estado nacional es el que debe garantizar a cada ciudadano que habite nuestro suelo la igualdad de derechos y posibilidades, tal como lo expresa nuestra Constitución Nacional, y el acceso a una vivienda digna es un derecho consagrado.

Inscripciones almuerzo despedida del año

La Comisión Directiva del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Organización y Asuntos Energéticos, comunica nuevamente a los compañeros afiliados que hasta este lunes 20 se recibirán las inscripciones para el tradicional almuerzo de despedida del año, que se celebrará el martes 21 del corriente en nuestra Sede Social, a partir de las 13:00.

Cabe destacar que las inscripciones se podrán realizar personalmente en la Secretaría de Organización y Asuntos Energéticos, en los horarios habituales, o de lo contrario con los compañeros Juan Girotti y Mario Felauto en la Central Las Ferias; con las compañeras Alicia Calandri y Carolina Paván, en las oficinas del centro y Guardia, y con el compañero Pablo Barchiesi

en los sectores de Laboratorio y Conexiones; asimismo los compañeros jubilados y pensionados podrán anotarse en la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados.

El mencionado almuerzo tendrá características similares a los de años anteriores, lo que significa que se harán las gestiones pertinentes para adelantar una hora el inicio de la jornada laboral con el propósito de que los compañeros cuenten con el tiempo necesario para poder concurrir a dicho acontecimiento.

Es necesario aclarar que aquel compañero que se hubiere anotado, y sin ningún motivo justificado no tomara parte del festejo, se le descontará el valor que el servicio gastronómico le cobra al gremio.

En el caso de las seccionales, se procederá de igual manera que en años anteriores.

Becas Casas del Estudiante

A los fines de poder satisfacer las necesidades de alojamiento para los hijos de trabajadores que deciden continuar sus estudios en otros puntos del país, en universidades que ofrecen amplia variedad de carreras que en algunos casos no están previstas en nuestra Universidad Nacional de Río Cuarto, nuestra Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza brinda la posibilidad de alojar a estudiantes en las distintas casas del estudiante distribuidas en las ciudades de Rosario, Santa Fe, Capital Federal y La Plata, entre otras.

Para solicitar asesoramiento se deberá concurrir a la Secretaría Gremial de nuestra organización, requiriendo la planilla correspondiente para imprimir los datos pertinentes en forma perentoria, dado que los formularios deberán ser presentados en el Departamento Becas de nuestra FATLyF antes del día de 15 de febrero de 2011.

Importante reunión se llevó a cabo en Adelia María

El día lunes 13 de diciembre miembros de la Secretaría Gremial viajaron a la localidad de Adelia María para concretar una reunión programada con anterioridad con el presidente de la Cooperativa Eléctrica, Sr. Miguel Bisotto, y el Jefe General de la entidad, Cro. Mario Bergesio.

Dando inicio al encuentro, los compañeros José E. Pérez y Claudio H. Sampaolesi dejaron aclarado que en esta oportunidad abordarían un solo punto de un temario en el cual se viene trabajando periódicamente para buscar soluciones concretas, pero como consecuencia de que la cuestión merecía atención preferencial y con un corto período de análisis, tomaríamos como tratamiento del día el caso de los dos compañeros trabajadores que dependen de esa cooperativa pero que viven y realizan sus tareas habituales en la localidad de Monte de los Gauchos.

En razón de ello, si bien el régimen laboral no se debe diferenciar del resto del personal ni tampoco sus remuneraciones, se analizó en principio las tareas que realizan, tales como construcción de cruces de calle, cambios de postes en colaboración con la cuadrilla asignada, colocación y sustitución de medidores, reconexiones, cortes de servicios, colaboración constante en la toma de estado de medidores de energía eléctrica, agua potable, como así también la lectura de grandes



Foto: Informe Semanal

*Cro. José Enrique Pérez,
Secretario Gremial.*

consumidores; ello implica la energía eléctrica y demanda máxima, tarea exclusivamente administrativa.

En cuanto a tareas realizadas al mantenimiento y control del agua potable, son responsables del equipo de tratamiento de agua con agregados de líquidos, registro de bombas presurizadoras para el forzado de agua que alimentan las cañerías urbanas (presión a la distribución del pueblo).

En síntesis, todo lo descripto significa que los dos trabajadores de la localidad de Monte de Los Gauchos realizan tareas con un régimen de polifunción; esto significa que están preparados para ello con una considerable

responsabilidad, al igual que el resto del personal dependiente de la cooperativa eléctrica. Por lo tanto esto significa un actualización de los salarios y al régimen laboral y de descanso, con la aplicación del franco hebdomadario correspondiente.

Debemos aclarar que la cooperativa tiene pleno conocimiento de los temas enunciados y para ello realizará el estudio pertinente -como siempre lo ha efectuado- poniendo predisposición para los temas que periódicamente se tratan entre nuestra organización, a través de la Secretaría Gremial, y el ente cooperativo, en reuniones de Consejo de Administración.

Se reanuda el Programa de Prevención al Adulto Frágil

Como fue informado en su momento, la Obra Social del Personal de Luz y Fuerza de Córdoba, con la colaboración de nuestra Asociación Mutual Alumbrar, ha puesto en funcionamiento un programa de prevención para nuestros adultos mayores, que forman gran parte de nuestra población beneficiaria, ya que esta obra social sindical es una de las pocas que contienen entre sus beneficiarios a la clase pasiva.

En una primera etapa se trató de llamar a todos los jubilados y pensionados de nuestra institución, informando y recogiendo datos necesarios para evaluar la condición de vida y fragilidad de cada uno de nuestros beneficia-

rios, lo cual se complicó en su momento por la falta de datos actualizados de los asociados, de números telefónicos a donde comunicarse. En estos momentos estamos en condiciones de reanudar los llamados para completar esta parte del programa.

Superada esta etapa se pondrá en funcionamiento a partir de las semanas siguientes la segunda fase del programa, la cual consiste en la visita de una asistente social, previo aviso telefónico, para evaluar riesgos de caída, desnutrición, depresión y exceso de medicación en aquellos afiliados más comprometidos.

En una instancia posterior, y habiéndose evaluado los datos

registrados en las dos primeras etapas, se concretará un plan de rehabilitación y entrenamiento físico para mejorar la postura y el balance de la marcha, una evaluación médica en caso de sobremedicación y asistencia médica, psicológica y nutricional en los casos más necesarios.

Solicitamos a nuestros asociados colaborar en lo posible con la tarea que realiza el personal de nuestra Obra Social de Córdoba y Asociación Mutual Alumbrar, para así lograr entre todos una mejor calidad de vida, con lo cual conseguiremos envejecer activa y saludablemente, manteniendo la autonomía.

Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes

Colonia infantil: Reunión de padres

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, recuerda que el próximo lunes 20 de diciembre, a partir de las 18:30, se llevará a cabo en el Salón Auditorio “Cro-

Antonio Risio” de nuestra sede social de Avenida España 350 una reunión con los padres de los niños inscriptos para la Colonia Infantil.

Este encuentro tendrá como finalidad informar detalles del desarrollo de la Co-

lonia infantil que se prevé para los meses de enero y febrero de 2011.

Tal lo requerido en nuestro Informe Semanal N° 744, se solicita a los compañeros afiliados puntualidad en la asistencia.

La unión hace la fuerza

*Escribe: Cro. José Enrique Pérez
Secretario Gremial - Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto*

Es claro y entendible que nuestros compañeros trabajadores afiliados tanto del sector administrativo cuanto a los del área técnico-manual llevan en su mente desde el primer día las palabras “cumplir” y “servicio” y, con el correr del tiempo, por convicción esas palabras se van grabando en el corazón y es lógico y comprensible; nos aferramos a nuestra tarea con la certeza de que su cumplimiento será en beneficio de los usuarios y de la empresa o cooperativa eléctrica. Resumiendo lo hablado, se brinda de este modo un excelente servicio a cada población.

Lo lamentable de ello es que en algunos casos no se encuentra el eco necesario desde ciertos consejeros responsables de estas empresas o entes cooperativos, para dar continuidad y apoyo pertinente, logrando de este modo la fuerza necesaria para que este producto sea genuino.

*Nuestros compañeros trabajadores no esperan de ese **sostén** y no se quedan analizando o estudiando el porqué de estos efectos cuasi negativos, sólo se dedican a echar manos a la obra y comienzan a realizar las tareas normales y habituales, en algunos casos en constante colaboración con los diferentes servicios que se brindan, con fuertes tormentas, bajo la lluvia, día y noche, tratando de dejar conforme al usuario cuando son atendidos por nuestros compañeros de la administración, entre otras tareas, y hasta podemos decir que lo hacen a sabiendas de que no van a ser remunerados como corresponde, que le van a negar el pago de horas extraordinarias, que no le reconocerán el o los días de francos compensatorios, pero siguen adelante con sus tareas, con la restitución del servicio, casi sin medir la peligrosidad, no obstante trabajar munidos de sus correspondientes elementos de seguridad. Si pudiéramos poner un ejemplo lo haríamos con la Cooperativa Eléctrica de Italó y diríamos que es la justa muestra que necesitamos para lo que venimos diciendo y analizando y para que se entienda lo que queremos mostrar decimos: que el día 1° de diciembre pasado nuestros compañeros afiliados de esa Seccional -con la ausencia de los compañeros Caminati y Colombero,*

ya jubilados pero dependientes de la Cooperativa, porque ésta todavía adeuda importantes montos en calidad de créditos laborales- salieron a trabajar a la hora 22:00 para restablecer el servicio que se vio afectado casi la mayor parte de la localidad de Italó, tras una copiosa y recia tormenta con fuertes vientos; pasada la medianoche se dirigieron a la zona rural (“La Margarita”) encontrándose con postes caídos, cables cortados, cosechando inconvenientes, destrozos y oscuridad reinante, reanudando las tareas a la hora 7:00 por un tiempo estimado de 12 horas ininterrumpidas, o sea hasta las 19:30 - aclaración: dos trabajadores del sector con conocimiento pleno y dos agentes contratados sin conocimiento-.

Lo dijimos, para dar un ejemplo, y estamos convencidos y no decimos otra cosa que la verdad, porque el presidente de la cooperativa no quiere reconocer las horas extras, los francos compensatorios, los francos hebdomadarios, el cubrimiento de vacantes (2 todavía sin efectuar), recategorización y/o ubicación de los compañeros activos en las categorías que quedaron disponibles (lo que se dejó asentado en audiencia en la Secretaría de Trabajo en Córdoba Capital el 15/11/10).

*Por eso decimos que “**la unión hace la fuerza**”, es el código que practican nuestros compañeros afiliados para continuar brindando el excelente servicio a la población, sin miramientos, sin bajar los brazos, no obstante no ser remunerados económicamente conforme lo establecen el CCT 36/75 vigente, reconocida su aplicación integral por la Disposición N° 125/2006 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación y leyes vigentes concordantes.*

Esta es la debilidad que muestra el Consejo de Administración de la Cooperativa de Provisión de Electricidad y Obras y Servicios Públicos Italó Ltda., además de la falta de predisposición y reacción empresaria, soslayando todo el artículo 63° de la LCT 20744 “Principio de la buena fe”... “ajustando su conducta a lo que es propio de un buen empleador...”, provocando perjuicios morales para el trabajador y su grupo familiar.

Solicitudes de plazas en temporada alta

La Secretaría de Turismo Social de nuestro Sindicato continúa informando -con idéntico criterio que en años anteriores- el listado de los compañeros afiliados que han efectuado la correspondiente solicitud de plaza, ante la importante demanda que se viene generando para los

distintos hoteles que componen la cadena Intersur de la FATLyF.

Estas publicaciones persiguen como propósito que nuestros afiliados conozcan la real demanda que tienen en esta época las plazas hoteleras y -en caso de que las solicitudes no sean aceptadas por falta

de disponibilidad- evitar malos entendidos y situaciones enojosas, cuando la realidad indica que estos rechazos son producidos por una demanda que supera ampliamente la oferta disponible.

A continuación detallamos los datos antes mencionados:

Hotel "FATLYF", La Cumbre:

Contingente 02-A (03-01-11 al 13-01-11) - Fabián Cavallo - Jovita
Contingente 05-B (15-01-11 al 22-01-11) - Juan C. Barrionuevo - Villa Huidobro
Contingente 05-B (15-01-11 al 22-01-11) - Luís Gagnolo - San Basilio
Contingente 06-B (22-01-11 al 29-01-11) - Juan Manuel Julia - Alejo Ledesma
Contingente 08-B (29-01-11 al 05-02-11) - Leonor Torres - Río Cuarto.

Hotel "13 de Julio", Mar del Plata:

Contingente 07-A (25-01-11 al 04-02-11) - Juan M. Bongiovanni - Las Acequias
Contingente 12-A (16-02-11 al 26-02-11) - Luís Peralta - Río Cuarto
Contingente 15-A (27-02-11 al 09-03-11) - José Berdanelli - Adelia María.

Hotel "Luz y Fuerza", Villa Gesell:

Contingente 09-A (02-02-11 al 12-02-11) - Ana Almaráz - Río Cuarto
Contingente 09-A (02-02-11 al 12-02-11) - María Cavallera - San Basilio
Contingente 09-A (02-02-11 al 12-02-11) - Néstor Gutiérrez - Vicuña Mackenna
Contingente 09-A (02-02-11 al 12-02-11) - Claudia Romero - Las Vertientes.

Hotel "Amancay", San Carlos de Bariloche:

Contingente 04-A (22-01-11 al 29-01-11) - María Amuchástegui - Río Cuarto
Contingente 06-A (05-02-11 al 12-02-11) - Raúl Pratto - Elena.

Complejo Turístico "Villa La Merced":

Contingente 03-A (03-01-11 al 13-01-11) - Fernando Bertola - Adelia María
Contingente 05-A (14-01-11 al 24-01-11) - Claudio Sampaolesi - Río Cuarto
Contingente 06-B (24-01-11 al 03-02-11) - Rafael Altamirano- Las Higueras
Contingente 08-B (04-02-11 al 14-02-11) - Hugo Vega - Río Cuarto.

Vacaciones en nuestra Colonia de Villa del Dique

- Temporada 2011 -

Reiteramos una vez más en esta edición el listado de contingentes y las tarifas (sujetas a modificación) que se han previsto para esta temporada que se inicia el 3 de enero de 2011 en nuestra Colonia de Vacaciones de Villa del Dique.

Asimismo, recordamos a los compañeros que las solicitudes de plaza deberán estar en poder de la Secretaría de Turismo con al menos 25 días de anticipación a la fecha de inicio de cada contingente. Como viene sucediendo en temporadas anteriores, la financiación de las estadías y todo otro concepto, hasta en 8 cuotas, **es exclusiva para la categoría "A" y solamente en contingentes.**

Cada contingente comienza los días lunes y por un lapso de 7 días, ingresando a partir de las 13:00 horas, tendrá que dejar la habitación el lunes siguiente antes de las 10:00 horas.

En tránsito comprende alojamiento y desayuno fuera de temporada, excepcionalmente (una noche) durante la temporada de verano.

Contingentes

Contingente	Períodos	Días
01	03/01/11 al 09/01/11	7
02	10/01/11 al 16/01/11	7
03	17/01/11 al 23/01/11	7
04	24/01/11 al 30/01/11	7
05	31/01/11 al 06/02/11	7
06	07/02/11 al 13/02/11	7
07	14/02/11 al 20/02/11	7
08	21/02/11 al 27/02/11	7
09	28/02/11 al 06/03/11	7

Cuadro tarifario

Categoría "A" (Afiliado y familiares a cargo. Hijos mayores de 18 años, estudiantes solteros que convivan con el afiliado y sin ingresos propios)

En contingente: Mayores: \$ 90,00
Menores: \$ 45,00

En tránsito: Mayores: \$ 50,00
Menores: \$ 25,00

Categoría "B" (Padres y padres políticos)

En contingente: Mayores: \$ 110,00

En tránsito: Mayores: \$ 60,00

Categoría "C" (Afiliados Luz y Fuerza resto del país)

En contingente: Mayores: \$ 130,00
Menores: \$ 65,00

En tránsito: Mayores: \$ 65,00
Menores: \$ 30,00

Almuerzo o cena: \$ 50,00 por persona.



Turismo Grupal

Contingente para jubilados y pensionados

La Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados de esta organización sindical pone en conocimiento de los compañeros pasivos afiliados la posibilidad de realizar un viaje grupal a la ciudad de Mar del Plata.

Con la organización de la Comisión de Jubilados, y el aval de la Secretaría de Tu-

rismo Social de nuestro Sindicato, se ha previsto el desarrollo de un contingente grupal de 30 plazas -exclusivo para jubilados y pensionados-, que se llevará adelante a partir del 5 de marzo de 2011 y por el término de 10 días, previéndose el alojamiento de los viajeros en el Hotel "13 de Julio" de la

ciudad atlántica.

Aquellos compañeros que se encuentren interesados en formar parte del grupo de compañeros que viajará a la costa bonaerense podrán recabar mayores datos con los compañeros de la Comisión de Jubilados, de lunes a viernes en el horario de 9:00 a 11:00.

Un destacado campeón

Tal como informáramos en anterior edición, el joven Bruno Bortolatto -hijo de afiliado- participó en la Olimpíada Regional del Centro Argentino, en la disciplina matemáticas, durante los días 5, 6 y 7 de diciembre, habiéndose consagrado campeón.

En la oportunidad participaron competidores de las provincias de Santa Fe, Córdoba, San Juan, San Luis, Mendoza, La Rioja y Santiago del Estero.

A raíz de esta importante distinción es que el pasado jueves 9 de diciembre Bruno fue invitado a la Delegación Río Cuarto de la Casa de Gobierno de Córdoba, en cuya ocasión el Ministerio de Educación le hizo entrega de un diploma en reconocimiento a sus logros obtenidos en las Olimpíadas de Matemáticas Edición 2010.

Nuevamente saludamos y felicitamos al joven Bruno Bortolatto por la obtención de un premio más en su vida, y también reconocemos la admiración que produce la naturalidad y humildad que demuestra en cada oportunidad.



Horarios para utilizar el Complejo Polideportivo y la pileta de natación durante los feriados

A raíz de los feriados establecidos por el Gobierno nacional para la administración pública,

con el objetivo de propiciar el descanso del personal involucrado, se informan a continuación

los horarios para el uso de nuestro Complejo Polideportivo “Cro. Sergio Trabucco”:

● *Uso del predio:*

- Jueves 23 de diciembre: de 12:00 a 22:00
- Viernes 24 de diciembre: de 12:00 a 18:00
- Sábado 25 de diciembre: de 12:00 a 24:00
- Jueves 30 de diciembre: de 12:00 a 22:00
- Viernes 31 de diciembre: de 12:00 a 18:00
- Sábado 1º de enero: de 12:00 a 24:00.

● *Uso de la pileta:*

- Jueves 23 de diciembre: de 12:00 a 20:00
- Viernes 24 de diciembre: de 12:00 a 18:00
- Sábado 25 de diciembre: de 12:00 a 20:00
- Jueves 30 de diciembre: de 12:00 a 20:00
- Viernes 31 de diciembre: de 12:00 a 18:00
- Sábado 1º de enero: de 12:00 a 20:00.

Revisación médica

Se recuerda que sin completar la revisión médica pertinente no se podrá ingresar a la pileta.

Para la obtención del carnet respectivo, con validez por 15 días, se puede realizar la revisión médica en los consultorios

que la Mutual Alumbrar posee en la sede social del Sindicato, en el siguiente horario **durante diciembre:**

● *Dr. Mario Fumarco:*

- Lunes, martes y viernes de 18:15 a 19:00.
- Miércoles y jueves de 8:30 a 10:00.

● *Dr. Carlos Melappioni:*

- Lunes a viernes de 11:00 a 12:00.

Las 15 dietas famosas que tienen riesgos para la salud

Un organismo oficial francés analizó las más populares en Internet y en las ventas de libros. Y las cuestionó seriamente. Según expertos locales, los regímenes siempre deben tener un control médico.

Diario Clarín - Sociedad - 30/11/10

Fotos de chicas flaquísimas, supuestamente lindas. Publicidades donde la gente feliz no tiene un gramo de más. Las referencias de la cultura del consumo a un supuesto modelo corporal son las madres del problema que, ahora, parece ser mayor de lo que se creía. Según lo plantea en un estudio la Agencia de Seguridad Sanitaria, Alimentación, Medio Ambiente y Trabajo (ANSES) del gobierno francés, muchos regímenes adelgazantes no sólo no son una buena alternativa para bajar de peso sino que

conllevan riesgos para la salud. Básicamente, dice que las dietas más populares **no son equilibradas en términos alimentarios y que en un 95% provocan un aumento de peso cuando se las deja**, ya sean las ricas en proteínas o pobres en glúcidos.

La agencia (equivalente a la ANMAT argentina) analizó en profundidad las 15 dietas más populares en Internet y venta de libros, entre ellas la Atkins, la californiana, la desintoxicante del limón, la de crononutrición, la

Mayo y el régimen de la sopa de repollo. Su informe de 160 páginas, publicado recientemente, evalúa los desequilibrios importantes que traen aparejadas en macro nutrientes (lípidos, glúcidos, proteínas), en vitaminas y en minerales, y que afectan en los niveles óseo, metabólico, cardiovascular, hepático, renal, digestivo y psicológico.

En más del 80% de estas dietas, los aportes en proteínas son superiores a los valores nutricionales aconsejados, e incluso muy elevados, como en el caso de la



Dukan, que constituyen además su señal distintiva. Varias de ellas (en especial, la De la Zona, la Crononutrición y la Atkins) proponen aportes de grasas superiores a los niveles máximos recomendados. En tres de cada cuatro dietas, los aportes en fibras son inferiores a lo aconsejable, e incluso en algunos casos cerca de diez veces menores, como en las dos primeras fases de la Dukan.

El presidente del grupo de trabajo de la ANSES que llevó adelante la investigación, Jean Michel Lecerf, dijo que estas dietas “contienen pocas fibras, vitaminas y minerales, y demasiada sal”. Lo que, según él, hace que “personas que no tenían problemas de peso puedan pasar a estar en sobrepeso y desarrollar perturbaciones del comportamiento alimentario”.

En el caso concreto de las mujeres -de las que, de acuerdo con el informe, el 40% se considera “demasiado gorda” y el 60% desea pesar menos- los aportes en

hierro recomendados **rara vez son respetados**. Varios regímenes (el Mayo, el Montignac, el Fricker) no cubren las necesidades en calcio, mientras que en dos de las fases de la Dukan los aportes son dos veces superiores a lo recomendado. La primera etapa de esta dieta aporta más de dos veces el máximo de sodio aconsejado. El aporte en vitamina C es muchas veces demasiado débil, en especial en las Dukan y Fricker, al igual que el de vitamina D, salvo para los regímenes Dukan fase 2 y 3, en donde es cuatro veces más elevado que lo recomendado.

Según Marcela Leal, directora de la carrera Nutrición de la Universidad Maimónides, la mayoría de las dietas actuales tienen que ver con una restricción alimentaria importante en nutrientes y con el consumo excesivo de otros. “Las dietas de moda no son soluciones a largo plazo si se desea bajar de peso. Muchas dan resultados en su comienzo, provocando un descen-

so de peso brusco. Sin embargo, pueden ocasionar **graves consecuencias en el organismo**. Prometen resultados no realistas, son difíciles de mantener en el tiempo y no son saludables”, explica la especialista.

Para Ana Jufe, nutricionista del Hospital de Clínicas, el problema no es tanto la dieta sino cómo se hace. “Es una herramienta que el paciente debe usar acompañado por un médico, por eso el problema es que se la haga por su cuenta y por tiempos indefinidos”. Leal coincide: “Intentar un descenso de peso sin asesoramiento profesional lleva a prácticas alimentarias desequilibradas”.

Para cerrar, Jufe deja una pregunta que bien podría abrir un debate más profundo: “Sería bueno también cuestionarnos por qué fabricamos cada vez más alimentos no nutritivos y potencialmente adictivos, generalmente económicos, que predisponen en gran medida a esta severa enfermedad”.

Las 15 dietas estudiadas

Scardale

El pescado es uno de los alimentos básicos de esta dieta, junto con la carne magra y el pollo sin piel. Se suprimen las bebidas alcohólicas y todas las grasas, por lo que está prohibido el aceite. Entre comidas, se puede comer sólo zanahorias y apio en la cantidad deseada. Y no hay que seguir el régimen durante más de 14 días.

Atkins

Comprende cuatro fases. La primera dura al menos dos semanas, durante las cuales las fuentes de glúcidos (azúcar, productos dulces, féculas, leguminosas, frutas, leche, yogurt, etc.) se de-

ben evitar. La segunda fase reintroduce gradualmente los alimentos que contienen glúcidos como las frutas, los cereales y los lácteos.

Mayo

La famosa clínica estadounidense Mayo se cansó de desmentir que sea autora de esta dieta, que prohíbe los lácteos. Tampoco se pueden comer azúcares, féculas y legumbres secas. Dura 14 días y es una dieta hiperprotéica. Hay que comer mucho huevo y también carnes, pescados y vegetales.

→

Californiano

La fase 1 dura 10 días y suprime alimentos para reducir el acostumbamiento al azúcar. Así, no se pueden comer frutas, productos a base de harina refinada, vino y golosinas a base de edulcorantes. La fase 2, que debe seguirse hasta alcanzar el peso deseado, incluye frutas, hortalizas, yogurt natural descremado y un vaso de vino por día.

Desintoxicante del limón

Más que una dieta, se emparenta con un ayuno. Consiste en una bebida compuesta principalmente de jugo de limón y jarabe de arce y de palma. El limón tendría la función de actuar como "detergente interno para disolver las grasas excedentes". Este régimen debe seguirse entre cinco y siete días en el caso de los debutantes.

Crononutrición

Asocia el consumo de alimentos al reloj biológico. El desayuno debe ser rico en lípidos pero sin contener azúcar; el almuerzo debe ser rico en proteínas, la merienda debe contener chocolate amargo y frutas, y la cena debe ser "ligera". No se puede alterar este orden, comer entre comidas o aumentar la parte "vegetal" de los platos.

Dukan

La fase "de ataque" -de las proteínas puras como la carne- dura cinco días. La fase "de crucero" alterna días de alimentación proteica con otros de proteínas y hortalizas. En las fases siguientes se van agregando alimentos y la de "estabilización definitiva" debe incluir un día fijo por semana para seguir la alimentación del régimen de ataque.

Ornish

La creó un cardiólogo. Es un régimen vegetariano muy pobre en lípidos. Se debe evitar el consumo de carne, pescado, pollo, salsas, palmas, aceitunas y manteca, entre otros alimentos. Las hortalizas y las frutas, en cambio, pueden consumirse a voluntad. También se recomienda comer varios platos pequeños en lugar de tres comidas por día.

Miami o South Beach

La fase 1 del régimen dura 2 semanas durante

las cuales se suprimen los hidratos como las pastas, el pan, el arroz, las papas, las tartas y las facturas. También se prohíben las frutas. Durante la fase 2, que se sigue hasta lograr el peso deseado, estos alimentos se permiten nuevamente. También fue creada por un cardiólogo, Arthur Agatston.

De la sopa de repollo

Hay que tomar un bol de sopa a base de repollo en cada comida durante siete días. A esto, cada día se le van agregando alimentos: frutas (día 1), hortalizas (día 2), frutas y hortalizas (día 3), bananas y leche descremada (día 4), carne de vaca y tomates (día 5), de vaca y hortalizas (día 6), arroz integral, jugos de fruta no azucarados y hortalizas (día 7).

Cohen

También propone una alimentación pobre en azúcares, que no debe seguirse más de un mes. La segunda etapa, del "régimen equilibrado", tiene un nivel calórico de entre 1200 y 1500 calorías.

Fricker

También las proteínas tienen un lugar importante y en la primera etapa se acompañan de una pequeña cantidad de grasas. Luego se incorporan cereales y pan. Se basa en tres comidas diarias.

Montignac

Consiste en no mezclar jamás los glúcidos "malos" (pan blanco) con los lípidos (carne) en la misma comida. También hay que evitar las papas, el arroz blanco y las pastas blancas y las harinas refinadas.

Weight Watchers

Se basa en la motivación. Funciona con un número determinado de puntos en función de la persona (altura, peso, edad y sexo) llamados "ProPoint". Cada alimento es evaluado en estas unidades.

De la Zona

Distingue a los hombres de las mujeres y considera que el aumento de peso depende de los niveles de insulina. Prohíbe los alimentos "peligrosos", como las pastas, los cereales, el pan y los jugos de frutas.

Bono aporte solidario

Nuestro Sindicato lanzará en breve una promoción mediante un bono de Aporte Solidario, que permita iniciar una serie de obras el año próximo. De acuerdo con el sistema acostumbrado para estos casos, serán sorteados por la Lotería de la Provincia de Córdoba importantes obsequios para quienes colaboren en la iniciativa gremial.

El poseedor del Bono que coincida con las tres (3) últimas cifras del primer premio del segundo sorteo del mes de julio de 2011 que realice la Lotería de Córdoba, le será adjudicado un vehícu-

lo Renault Sandero Stepway 0 Km. y, para el segundo lugar, una motocicleta. Dichos obsequios serán entregados a quienes resulten beneficiarios, el día sábado 16 de julio de 2011 en el transcurso del festejo del “Día del Trabajador de la Electricidad”.

Como ya es habitual en este tipo de iniciativa, se imprimirán QUINIENTOS (500) BONOS con DOS (2) NÚMEROS de TRES (3) CIFRAS cada uno, estimándose que para el próximo mes de enero de 2011 serán distribuidos, para que los interesados en participar puedan contar

con los bonos con la suficiente antelación respecto del sorteo, teniendo en cuenta particularmente la situación de los afiliados que se encuentran radicados en localidades distantes de la ciudad de Río Cuarto.

Asimismo -en esta oportunidad- se compartirá la iniciativa con la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados, quienes a la vez colaborarán activamente para lograr el objetivo común de entregar los quinientos bonos, de manera tal que se concrete el proyecto que fuera imaginado por la organización.



Imágenes a modo ilustrativo.

“Programa para hoy: espirar, inspirar, espirar.”

Buda.

Que estas fiestas logren motivarnos a reflexionar sobre los errores cometidos y nos dispongan, en el año que se inicia, a cultivar la tolerancia, la solidaridad y la justicia como expresión de vida.

SINDICATO DE LUZ Y FUERZA DE RÍO CUARTO.-

Diciembre de 2010.-

José Daniel Abdol Rahman
Subsecretario General



Julio César Zeballos
Secretario General

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 - 3º 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