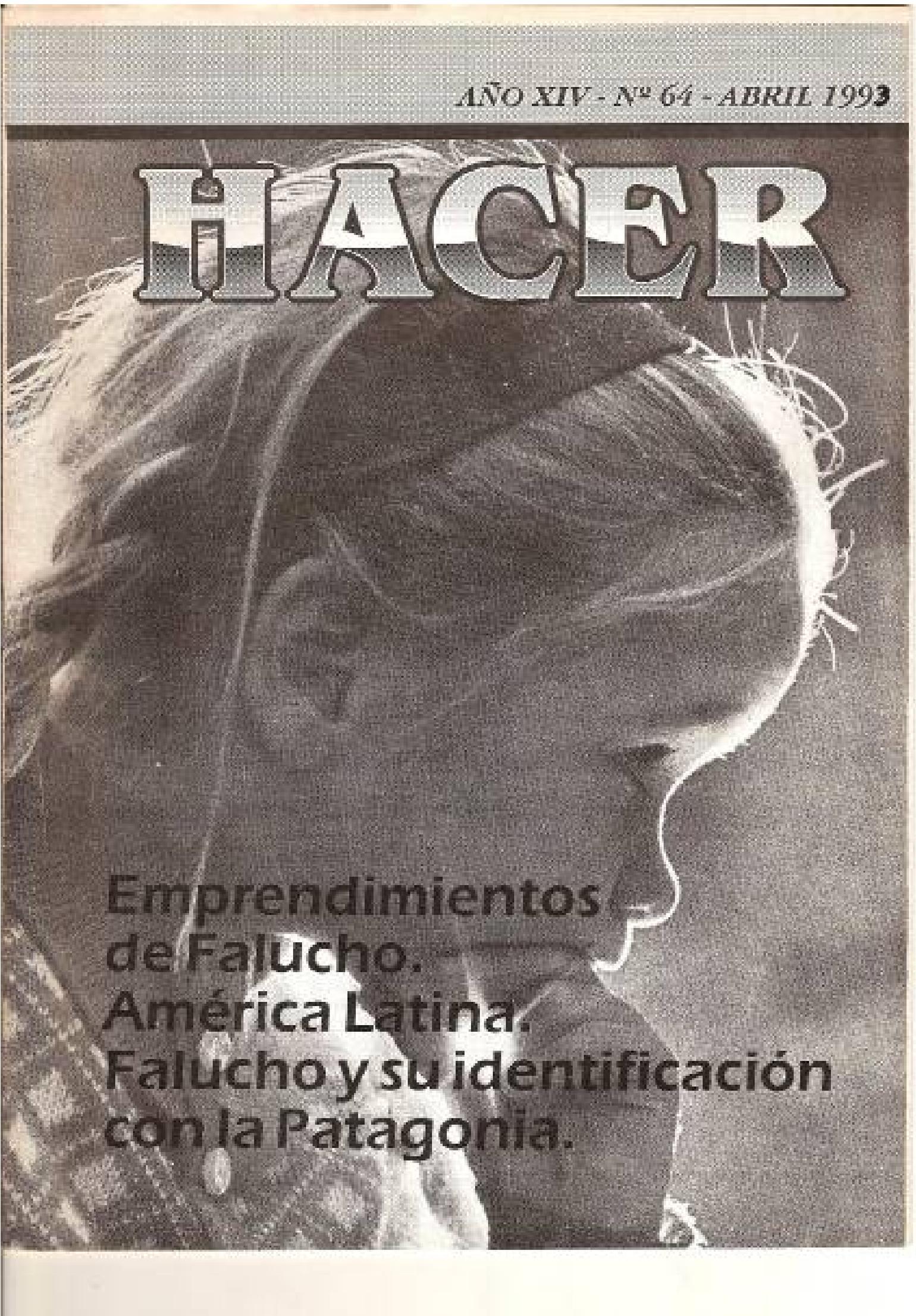


AÑO XIV - Nº 64 - ABRIL 1993

HACER



**Emprendimientos
de Falucho.
América Latina.
Falucho y su identificación
con la Patagonia.**

COOPERATIVA "FALUCHO"
DE VIVIENDA LTDA.
(Adherida a "UNICOOP" Unión
de Cooperativas de Vivienda Ltda.)

HACER

Director

Lic. Gerardo F. Martínez

Columnistas

Juan José Nieto - Ana María Crismanich

Gerardo Martínez - Cesar Arias

Higinio Robles - María Gelassen

María Alicia Varalera - Roque D. Román

AÑO XIII - Nº 64

ABRIL 1993

Casa Central

Mayor E. Olivero 270

(7000) Tandil

☎ 2-9060

Sucursal Buenos Aires

Gurruchaga 1149

(1414) Capital Federal

☎ 772-9079 / 773-0931

Sucursal Bahía Blanca

Lamadrid 63

(8000) Bahía Blanca

Sucursal Comodoro Rivadavia

Italia 846 - Of. 15

(9000) Comodoro Rivadavia

Pcia. de Chubut

Sucursal Libert. Gral. San Martín

Tucuman Esq. Entre Ríos

(4512) Lib. Gral. San Martín

Pcia. de Jujuy

Sucursal Necochea

Calle 55 Nº 2750

(7630) Necochea

Pcia. de Bs. As.

Sucursal Río Gallegos

Libertad 34

(9400) Río Gallegos

Pcia. de Santa Cruz

Registro de la Propiedad Intelectual

Nº 116.761

Diseño y Composición Laser

INEXIO

Imagen publicitaria

Paz 309 -(7000) Tandil

☎ (0293)-23478

Fotomecánica e Impresión

Impresora Modelo

4 de Abril 542 -(7000) Tandil

☎ (0293)-27892



Los artículos firmados no representan necesariamente la
opinión de la dirección. Siendo su contenido de la exclusiva
responsabilidad de sus autores.

SUMARIO

3

Editorial: "Las dos Argentinas"

4

América Latina.



5

Circular informativa 1/XXXII/93.

6

Noche del cinco de enero.

7

¿Por qué enfermamos?

8

Emprendimientos de FALUCHO.

9

"Falucho y su identificación con la Patagonia".

10

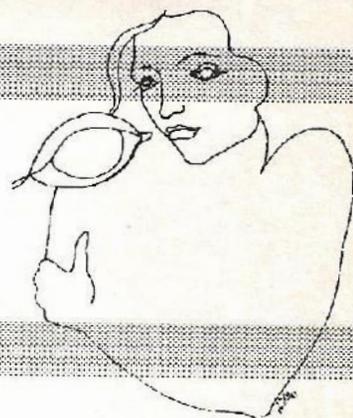
Vida sana.

12

Nuestras veredas.

13

Julieta.



14

Trabajar, callar, sonreír...

15

Desde los afectos.

REVISTA HACER

EDITORIAL

Las dos Argentinas

Madame Staël decía que "Bonaparte solo quería enseñar una cosa a los franceses, y era que lo podía todo, a fin de que le agradeciesen el mal que dejaba de hacer, como se agradece a otros un beneficio".

Los grandes temas de la sociedad se tratan en ese espacio reservado a la opinión del medio informativo. Es la tribuna del medio, es el escaño desde donde se hacen las proclamas más encendidas en defensa de los valores de una comunidad, siempre desde el punto de vista de la dirección del medio. Cuestiones de todo tipo son tratadas en los editoriales, y hay diversas formas de editorializar.

El editorial es una opinión que apunta a generar opiniones. A cambiar rumbos, corregir, rectificar, persistir, proteger, conservar. Es barrera contra los excesos y es factor de poder.

Las medidas o la parálisis de un gobierno provocan la mayor parte de los editoriales. Pero el material se recoge también en otras fuentes: asociaciones gremiales, empresarias, universidades o entidades de bien público.

¡Qué difícil tarea editorializar en nuestro país!

Si como género literario la historia se puede definir como una novela de malas costumbres, estamos acumulando demasiado material en este país.

Hay dos Argentinas: una oficial y otra de la gente.

En la oficial el cólera no existe. Es invento de los periodistas. En la de la gente ya van más de 1100 muertos, y se propaga, apoyado en la miseria, que tampoco existe en la oficial, que de paso atropella a la Constitución Nacional, cotidianamente, pero le dice a la gente que es necesaria la reforma.

La paradoja sigue: se venden edificios del Estado, públicos, y no hay edificios para la justicia laboral. Los ministros cobran plus que salen de las arcas municipales, o se pelean y son premiados. Hechos íntimos se vuelven terreno de batalla de los medios, que no son centro de discusión sobre la primacía, en una sociedad democrática, de la libertad de prensa.

Cada inundación es, siempre, la más grande del siglo. Cada sudestada es, siempre, la peor. Para la gente. Para la Argentina oficial es una Venecia patética, que se soluciona poniendo en práctica los proyectos Matanza-Reconquista. Pero las obras, todas, están demoradas en la Argentina de la gente, que a diferencia de la oficial, tiene vergüenza del primer mundo.

El travestismo de la Argentina oficial refuerza la ironía sobre las dos Argentinas. No deja ni para mofarse de las convenciones, e intentar hallar lo sublime y lo trágico mancomunados. Sólo lo ridículo se expande sin retaceos. La otra Argentina duerme atontada.

"Tiene oídos y no oyen", dice la Biblia.

"El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero sólo el necio se queda sentado en él", expone la máxima china.

EN realidad, las dos Argentinas no existen. Ya lo saben Doña Rosa, harta de lavar los platos limpios porque no alcanza para la comida, y Don Juan, cansado de ser bueno y dice malas palabras en el tren.

¿Qué se puede decir en un editorial en la Argentina? Que a Madame Staël le sobró ingenio: pintó un prototipo que trasciende los tiempos.

América Latina

1. El nuevo espacio como condición de soberanía

La búsqueda de un espacio ampliado que coincida con la superficie continental viene impuesta por un doble orden de razones a saber:

a) La necesidad de desenvolver el proceso de modernización

La soberanía, que es el rasgo que caracteriza a todo Estado, y sin la cual éste no existe, se da únicamente cuando la comunidad política consigue desarrollar la estructura económica impuesta por la época.

Antes de nuestros días esta estructura coincidía con el establecimiento de la industria pesada y de la infraestructura de base.

Hoy, se impone la necesidad de desarrollar industrias de punta, tales como la cibernética, la electrónica y la energía atómica.

Pero para que este desarrollo se concrete se hace preciso contar con un mercado consumidor único y con un espacio que supere al que actualmente tienen los Estados Nacionales, para adquirir dimensiones continentales.

Tales son los ejemplos de la Unión Soviética (hasta hace poco) y los Estados Unidos y las tentativas efectivizadas, en parte, de unificación europea.

b) La necesidad de participar en las tomas de decisiones planetarias.

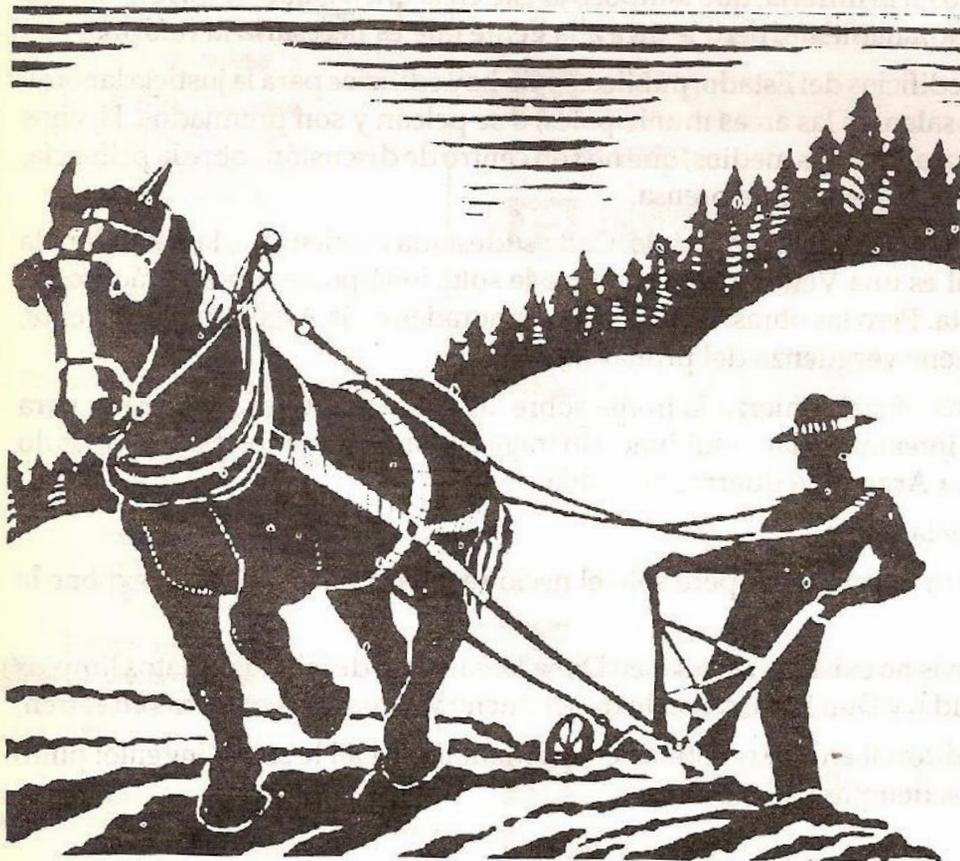
El achicamiento del mundo, puesto de relieve, con la Revolución Comunicacional, más la explosión demográfica y la consiguiente posible carencia de alimentos y materiales críticos y estratégicos, determinarían una elevada crisis con un alto costo social en el mediano plazo, lo que hace imperioso la conformación de un ente integrador que actúe, con la autoridad justa y

equilibrada, en los momentos en que fuese necesaria su actuación.

Esa autoridad debería fijar escalas de valores, de necesidades, de potenciales y de modelos para el desarrollo material, o sea una concepción del mundo y de la vida.

En esta toma fundamental de decisiones participarán todos aquellos que puedan y/o intenten hacer una política de escala, y para hacerla es previo haber desarrollado -en lo posible- una economía similar.

O sea, quien no tenga una dimensión continental será mero espectador en el diseño del mundo de hoy y especialmente del mañana.



Circular informativa 1/XXIII/93

Señores Asociados Falucho XXXII

Nos dirigimos a Uds. a los efectos de informarles los hechos que se han ido sucediendo en la obra Falucho XXXII, durante el año 1992 y en el transcurso del año 1993.

En el mes de mayo de 1992 se firmó con la empresa constructora Ubaldo Guliodori S. A. el respectivo contrato de obra, para llevar a cabo la realización de la misma.

En el mes de Junio se procedió a la entrega del terreno y se comenzaron los trabajos de montaje del obrador, se cercó el terreno, se colocó el cartel correspondiente y se iniciaron las excavaciones de las bases de la primer torre.

Al efectuar la misma nos encontramos con la existencia de agua, esto motivó que la Cooperativa, procediera a efectuar un nuevo estudio de suelos para ratificar los anteriormente realizados, que indicaban la no existencia de agua. El mismo dio como resultado negativo y confirmó que la existencia de agua se debía al escurrimiento normal de la zona del Cerrito, sobre el terreno de la obra, que al encontrarse con un manto de piedra, se producía un efecto pileta y el agua se estancaba en la excavación abierta.

Estos procedimientos llevados a cabo a los efectos de garantizar la correcta realización de las bases, insumió casi todo el mes de Julio y obligó a la modificación de los planos de estructura de hormigón armado.

Sobre fines del mes de Agosto la obra se reinicia en forma casi normal y se comienza con el armado y llenado de bases de la primer torre.

Así llegamos hasta el mes de diciembre, donde la Cooperativa comienza a detectar ciertas dificultades de orden financiera en la Empresa, al no poder ésta alcanzar el ritmo de obra previsto contractualmente, para entregar casi en término la primer torre teniendo en cuenta los inconvenientes que se habían presentado al inicio de la obra.

Es por ello que en el mes de enero se inician una serie de conversaciones a los efectos de lograr la rescisión del contrato de obra, lo que nos permitiría, negociar un nuevo contrato que llevará a feliz término la misma.

Esta situación se concreta el dos de marzo de 1993, donde se firma la rescisión respectiva.

Situación actual:

La Cooperativa ha resuelto reiniciar la obra el 15 de marzo del corriente año, ejecutando la misma por administración hasta tanto la Entidad firme un nuevo contrato de obra y el Instituto Provincial de la Vivienda apruebe la misma y comience a financiar la obra.

Esperamos que los inconvenientes sufridos, luego de una larga espera, para concretar el sueño de la vivienda propia, no los desalienten y que juntos podamos seguir adelante con nuestro proyecto, para lo cual es necesario, contar tanto con vuestro apoyo espiritual como material, cumpliendo con los planes de pago oportunamente suscriptos.

Quedando a su entera disposición, por cualquier aclaración al respecto, saludamos con nuestra mayor consideración.

Consejo de Administración

Noche del cinco de enero

¿Creés en los Reyes Magos?

La pregunta que suena a ironía, se contesta por sí sola. Porque creer en los Reyes Magos parece propio de niños, lo que equivale a decir: ingenuidad, candor, credulidad.

En la que llamamos "lucha por la vida", cualquier persona con esas cualidades será "perdedor". por "idealista", por "gil".

Nadie quiere ser o que lo crean "gil"; ni lo desea para los que ama.

Esto explica al padre que creyendo liberar de rémoras al hijo, puede afirmar: Al pibe, le dije la verdad sobre los Reyes Magos.

¿Se hacen así mejores, peores, más, menos felices los chicos?

No sé. Pero siento esa actitud como ilegítima bofetada; en el rostro, donde duele más; sin el consuelo de llorar; todo es razonable y es sabido que no da para mucho la razón, a veces.

Y recuerdo a Silvia Rodríguez lamentando el "unicornio azul" perdido.

Y aquel "Tú quoque Brutus?" del César, al ver entre sus agresores al hijastro a quien amaba. "Tú también Bruto?"; tal vez desde ese instante dejó de resistir.

La verdad sobre los Reyes Magos.

Los argentinos, ¿creemos en los Reyes Magos?

La cuestión puede relacionarse con otro de los defectos que dicen tenemos los argentinos: la falta de memoria.

Ultimamente, ¿tenemos tantos defectos los argentinos!

¿Nos falta memoria?

Creímos, en 1945 en la tercera posición (tercer mundo), en las nacionalizaciones, en los subsidios, en... en...

Creímos, a principios de la década de los años '60, en un Ministro de Economía -rechazado incuestionablemente como candidato presidencial en 1958- que nos proponía "pasar el invierno".

"Pasaré, pasará, pero el último quedará.

Creímos, en 1966, en la nueva Argentina.

Creímos en 1973, en la Argentina Potencia.

Creímos, en 1976, en que esta vez, se tendrán en cuenta los errores anteriores".

Creímos, en 1983, que se comería, estudiarla se abrirían las fábricas, con la democracia.

Creemos, desde 1989, en la revolución productiva; creemos, viendo al "Capital" cantando, también apológicamente, "combatiendo al capital"; creemos en los privatizadores de lo mismo que nacionalizaron; con el oro que no supieron conseguir.

Los argentinos tenemos memoria... y creemos en los Reyes magos.

Y creer en los Reyes Magos ¿es de niños?

Bajo un punto de vista, pocos quieren ser niños; los que

lo son, es más por fuerza que por ganas.

Ser niño es, para muchos, "cosa de viejos".

Ojalá no piense Ud. que a veces los viejos se parecen demasiado a los niños.

Si es así, tal vez sea Ud. una de esas personas - ¡Benditas personas!- que saben de la dedicación a los viejos que necesitaban ser atendidos como niños.

Cuando habla de niños, N. A. J. C., dice: "... de los que se asemejan a ellos es el reino de los cielos."

Y ¿Cómo son los niños?

Un sacerdote, ex-misionero en Africa, refería la costumbre durante las comidas de cierto pueblo de aquel continente: los niños reciben el alimento de mano del padre.

Asemejarse a los niños, es esperar todo del padre.

El reino de los cielos es de los que esperan todo del Padre.

Y esperar todo del Padre, entiendo, es propio de los "pobres de espíritu" de quienes, también N. A. J. C., afirma: "...de ellos es (en tiempo presente; sólo hay dos bienaventuranzas que no están en futuro) el reino de los cielos".

Esperar todo del Padre. Ser humilde, es decir, saber, sentir y aceptarse limitado.

Esperar todo del Padre, correlativo de expresiones del "viejo credo cristiano" como "Si Dios quiere" al proponemos una tarea o "Gracias a Dios" al concluiría.

Limitado, ser como niño, esperar todo del Padre; un camino donde se entronca la experiencia de la noche del cinco de enero.

Porque creer en los Reyes Magos, es creer que no está todo dicho pese a las radiografías, análisis y opinión del médico.

Es no dejarse aplastar desalentado aunque haya encontrado la fábrica cerrada y ausentes los dueños que me deben tres quincenas. Aunque haya recibido uno de los setecientos setenta y cinco telegramas mintiendo que estoy licenciado por setenta días.

Es, no obstante estar seguro que "esto no va más", esperar, "dejar la puerta abierta, poner los zapatos".

Creer en los Reyes Magos es, sobre todo, no dudar que soy importante para alguien. Alguien que dice mi nombre, que me prefiere por eso... porque "siempre me faltan cinco para el peso"... Alguien me ha prometido... secar...

"Si quieres un surco recto,
ata tu arado a una estrella;
pero húndelo bien adentro,
en tu campo de la tierra".

Es la propuesta de la canción litúrgica: abrir la ventana, poner los zapatos y esperar... con fe.

Trabajar, no rendirse, pelearla siempre... con fe.

¿Por qué nos enfermamos?

"Cuando la vida se vacía de significado y contenido; cuando lo "único" que hacemos es apilar días y horas, estamos transitando el camino de la depresión". (Víctor Frankl)

¿Qué quiere decir esto?

Desde que me levanto por la mañana, me ducho, desayuno, voy al trabajo, estudio o me ocupo de mi casa, de mi familia (si la tengo); pago facturas, veo el caño que pierde, la pintura que no se puede hacer, las cuentas que no dan, etc. ... etc. ... y todo lo que veo es "únicamente" eso, una rutina que con el tiempo se va convirtiendo en pesadez... Estoy comenzando a transitar un camino peligroso....

Si acumulo broncas, si asumo problemas que comienzan a desbordarme porque "no me queda otra"... si digo: no vale la pena... Estoy comenzando a transitar un camino peligroso...

Si tengo dinero y obtengo todo lo que quiero y no estoy satisfecho...

Si no tengo dinero y no busco la forma de hacer "algo" que quiero, ergo, no estoy satisfecho...

Si mi "único" momento propio es el sillón del analista o la almohada de mis recuerdos...

Estoy comenzando a transitar un camino peligroso...

Si solamente busco lo que quiero...

Si solamente predomina mi yo... porque tengo derecho, porque para eso hago lo que hago y me "sacrifico"... porque sólo se vive una vez.

Estoy comenzando a transitar un camino peligroso...

Si solamente busco complacer...

Si solamente servir me ayuda a vivir.

Si solamente me alimento de otro.

Estoy comenzando a transitar un camino peligroso...

Vivimos una época en que las palabras nos inundan, nos desbordan, pero la comunicación no existe.

Vivimos una época en que todo tiene que ser analizado, interpretado; donde las respuestas están clarísimas según la teoría de turno, pero en donde es sumamente difícil, casi imposible, mirar-se y ver-se por dentro, porque eso duele y mucho. Porque eso significa: ver-me tal como soy, desnudo; qué me significa realmente y qué significa "el otro" para mí; aceptar cuáles son mis límites reales y hasta dónde puedo comprender y aceptar los límites del otro.

Vivimos una época en que pareciera que ponemos todas nuestras energías a favor de la enfermedad en vez de ponerlas apostando a la vida.

Enrique Pichón Riviere decía que el hilo conductor que nos lleva a pasar de la salud a la enfermedad, es tan, pero tan sutil que cuando lo cruzamos prácticamente no nos damos cuenta.

Abraham Heschel decía que uno de los grandes males de nuestro siglo era que el hombre había perdido su "capacidad de asombro".

Víctor Frankl dice que la enfermedad es una "actitud" frente a la vida. Este joven médico psiquiatra de 85 años de edad, en un reportaje que se le hizo en su paso por Buenos Aires, dijo: -Mientras estaba en el campo de concentración parado frente a Menguele y a Eichman, en ese preciso instante "mi cerebro y mi corazón estaban buscando el sentido y el significado del por qué" seguir viviendo. Su mensaje nos está diciendo, no sólo con palabras sino con su propia existencia que vale la pena apostar a la vida. Que el proceso que pagamos por la enfermedad es tan, pero tan caro que como decía Heschel: "Perdemos la capacidad de regocijarnos con el gran milagro del vivir".

Falucho

y su identificación con la Patagonia

"Con gran beneplácito informamos a nuestros asociados que el 03/02/93 se firmó el acuerdo tripartito entre nuestra Cooperativa, representada por el Gerente de Sucursal Comodoro Rivadavia, Lic. Juan José Nieto, el Sr. Interventor Alterno del Instituto Provincial de la Vivienda y Desarrollo Urbano, Arq. Jorge Planas y por la empresa constructora, el Ing. Eduardo Guillermo Rave, para el inicio de la obra de construcción del Barrio Falucho de 45 viviendas en la localidad de Rada Tilly, Provincia del Chubut.

Este emprendimiento tan largamente postergado -apto financiero septiembre '87-, padeció todas las dilataciones administrativas que se pueden imaginar, no obstante, la constancia, perseverancia y seguimiento que le hemos impuesto, hoy se concreta en realidad.

Ese tesón para la consecución de los objetivos fijados, solo lo pueden exponer aquellos que dignamente están imbuidos del verdadero sentido cooperativista.

Pero como todo embarazo complicado, el alumbramiento de la nueva criatura atenúa los sinsabores, las esperas injustificadas y hace volver la mirada y ver con más optimismo el futuro.

Debemos destacar la permanente atención recibida tanto de las autoridades de la Provincia, a través del Sr. Gobernador Dr. Carlos Maestro, como del I.P.V. y D.U. por medio de su Interventor Alterno, Arq. Planas y del Sr. Ramón Valdéz y Arq. Emilio Kruse, Delegado Zona Sur y Jefe Técnico respectivamente, ambos del citado Organismo a nivel local.

Precisamente con el Arq. Planas, logramos una adaptación a la Resolución FO.NA.VI. Nº 155, para mediante su aplicación, mejorar el nivel de terminación de las viviendas y aumentar su superficie.

La obra se estima en 240 días, por lo que de no mediar inconvenientes, antes de fin de año, volveremos a ocuparnos del tema, para informarles del acto de entrega de las unidades.

Queremos destacar que con el presente complejo habitacional, completamos tres

barrios en Rada Tilly, Falucho de 32 viviendas, Falucho de 16 viviendas y Falucho de 45 viviendas.

Como expresara nuestro Gerente de Sucursal Comodoro Rivadavia en el acto de firma del convenio mencionado, "el mejor premio a nuestra gestión, es la satisfacción que experimentará cada uno de nuestros asociados, al tener asegurada su anhelada vivienda propia". "Una vez más queda demostrado que el esfuerzo de todos, beneficia a todos. Los que integramos la Cooperativa Falucho, somos de trabajar mucho y con poco ruido".

Esta publicación que llega a todo el país, renovará en cada asociado esa fe que caracteriza a quienes saben que nuestra Cooperativa tiene como axioma indeleble esa frase tan bien sintetizada "trabajar mucho, con poco ruido".

Tanto es así, que dicha Sucursal ha iniciado gestiones para concretar 32 nuevas viviendas en el lejano Sur Argentino.

A ello, cabe agregar que próximamente se reiniciarán las gestiones para emprendimientos en Caleta Olivia, Puerto Deseado y Río Gallegos, todas localidades de la Provincia de Santa Cruz.



Emprendimientos de Falucho

Capital Federal

Honduras y Dorrego

117 Deptos. de 2, 3 y 4 ambientes.

Cuotas desde **\$ 380.**

Pcia. de Buenos Aires

Wilde

Bahia Blanca 620

960 Deptos. de 3 y 4 ambientes.

Cuotas desde **\$ 295.**

Pergamino

Barrio Parque Champagnat

224 Chalets de 2 y 3 dormitorios.

Cuotas desde **\$ 330.**

Tandil

Palacios 2300

200 Casas de 2 dormitorios.

Cuotas desde **\$ 180.**

Fugl y Barrufaldi

180 Deptos. de 2 y 3 dormitorios.

Consulte en nuestras oficinas.

Vida sana

Alimentos prohibidos

Pan - Factura - Azúcar
Gaseosas - Bebidas alcohólicas
Pastas - Papas - Choclo - Batata - Remolacha
Frituras - Aceites - Manteca - Margarina
Mayonesa - Arroz - Ketchup - Polenta - Sémola
Postres - Helados - Dulces - Chocolate
Legumbres (habas, garbanzos, porotos, arvejas, lentejas) - Visceras - Uva - Banana - Higos
Melón - Sandía - Frutas en almíbar
Frutas secas (maní, nueces, etc.)



Alimentos permitidos

- a) Edulcorantes (cualquier tipo); 6 galletitas de agua; huevos; caldo desgrasado; 1 yoghurt descremado; 100 ml. de leche descremada.
- b) Bebidas: agua; soda; té; café; mate; jugo de limón; 100 ml. de jugo de naranja o pomelo (sin azúcar).
- c) Carne: de vaca, ave, pescados, mariscos, cordero, cerdo. Quitarle toda la grasa visible. Prepararla: hervida; a la parrilla; a la plancha; asada al horno (con 1 cucharada de aceite y 1 ó 2 tomates -para que quede jugosa-, o envuelta en papel de aluminio); frita sólo en vajilla de tefflón.
- d) Verduras: 600 gr. a elegir entre: acelga, escarola, espinaca, lechuga, tomate, zapallitos, puerro, zanahoria, chauchas, espárragos, repollo, coliflor, berenjenas, apio, pepino, berro, brócoli, rabanito, radicheta. Se preparan crudas o hervidas. No más de 1 cuch. de té de aceite.
- e) Condimentos: sal a gusto; pimienta; vinagre; limón; perejil; ajo.
- f) Quesos: 100 gr. a elegir: Mardel Plata; Fontina; Blancos, Petit suisse; Gruyere; Muzzarella; Cottage; Ricota.
- g) Fiambres: 100 gr. de fiambre desgrasado: jamón; pastrón; salchichón; lomito, matambre.
- h) Postre: 400 gr. de fruta pelada; manzana, naranja, mandarina, pomelo, pera, durazno, ciruela. Gelatina (sin sabor preparada con edulcorante y esencia de fruta).
- i) Salsa dietética:
 - 1) de tomate: colocar el tomate lamizado con unas cucharadas de caldo, sal, ajo, laurel y cocinar ligeramente a fuego lento hasta concentrar. Al retirar del fuego agregar 1 cucharadita de aceite en crudo.
 - 2) blanca: 200 ml. de leche descremada condimentada con sal, nuez moscada y una pizca de pimienta: se espesa con 20 gr. de maizena, se cocina unos minutos. Al retirar del fuego agregar 1 cucharadita de aceite en crudo.

Para bajar de peso hay que comer, pero hay que saber comer.
No sobrecargue su estómago, cuando se sienta satisfecho, deténgase.
Durante los "ataques de comer" (de cualquier origen) es preferible comer lo que se puede, antes que intentar no comer nada.

Su botiquín de urgencia

Ud. ya conoció los pormenores de su plan de comidas y tiene muy buenas intenciones; pero también conoce sus propios pormenores. Ud. sabe que hay momentos en que le dan "Ataques de comer". Las excusas son muchas: "Me peleé con mi marido". "Tuve un problema en el trabajo". "Estoy nervioso". "Mi mujer me persiguió con los celos". Y así sucesivamente. Entonces, toma la heladera por su cuenta. Y come... come... Hasta hartarse. A veces sin placer. Sintiendo que de ese modo se toma venganza. O se descarga.

Le vamos a dar una solución: coma, si no puede hacer otra cosa. Pero coma de lo que haya dentro de lo que desde ahora llamaremos su:

Botiquín de urgencia

Es algo que lo socorrerá durante esos ataques. Pléase que es más fácil, durante los mismos, comer "lo que se puede" antes que intentar no comer nada. Para preparar su Botiquín de urgencia, Ud. necesita una pizca de esfuerzo para realizarlo.

Deberá tener en la heladera a cualquier hora del día, en todo momento:

Por lo menos tres de los alimentos de esta lista

Bebidas diet.	(*) Pastrón	(*) Pickles
Agua.	(*) Frutas frescas	(*) Añes en vinagre
Soda.	(*) Yogur descremado	Cebollitas en vinagre
Jugo de fruta (hechos por Ud. y colados)	Verduras (tomate, zanahoria, etc.)	Arenque ahumado
(*) Huevos duros	(*) Pescado hervido	Pollo asado sin piel
(*) Queso fresco	(*) Lomito ahumado	Un trozo de carne asada
(*) Salchichas de Viena	(*) Ricota	Gelatina dietética
(*) Hamburguesas	(*) Muzzarella	Caldo desgrasado y sopa de verduras
(*) Jamón desgrasado	(*) Queso blanco	(trozos de carne)

(*) Los alimentos señalados pueden ser adquiridos en cualquier momento y oportunidad. Especialmente el queso, que se consigue fácilmente y puede llevarse envuelto el papel de aluminio, o celofán, o en una cajita de plástico.

Dentro de su cabeza

la idea constante de que si no puede parar de comer, comerá de esos alimentos de su Botiquín y no de otros. Como ve, hasta cuando las fuerzas flaquean, hay una solución.

Mastique, mastique, mastique.

No sobrecargue su estómago.

Cuando se sienta satisfecho -deténgase -deténgase!!!

Use su imaginación e inteligencia para elegir comidas, cantidades y cómo combinarlas.

Desgrase las comidas "todas las veces que pueda".

Use cucharita (de café) de aceite, en vez de un cucharón de aceite, "todas las veces que pueda" o use aceite dietético o fritolín.

Coma mejor caliente que frío (mayor saciedad).

Use edulcorante "todas las veces que pueda"

El primer bocado puede transformarse en mil y mil ser sentidos como pocos.

¿Qué piensa acerca de las cantidades? ¿Y de las harinas? ¿Y de los azúcares?

Si necesita orientación con respecto a las cantidades, acuérdesse del número 2. Si come más de dos de "algo" en el día casi seguro que está comiendo de más (en valores calóricos)

Ej.: más de dos bifés
más de dos salchichas
más de dos "pedacitos" de queso
más de dos frutas

(Sea criterioso: por supuesto que puede comer más de dos frutillas.)

¿Sabía que puede comer melón, ananá, frutillas, sandía, cítricos y manzanas?

Los alimentos de este Botiquín Ud. los puede usar también para las comidas "importantes del día". Y además sepa que puede comer todas las cosas que Ud. considera que le sirven para sus objetivos (es decir adelgazar y/o mantenerse en peso).

***Basta de sabotaje - Este es su último tratamiento - No un tratamiento más
No deje para mañana, comience, ya!!!***

Nuestras veredas

El tema de las veredas de Bs. As., en permanente estado calamitoso, debe ser enfocado en dos aspectos principales para su correcto diagnóstico y la formulación de una solución eficaz.

Uno de perspectivas amplias y entroncadas con la problemática de fondo del país, nos enfrenta a una Argentina de posibilidades limitadas, distantes de las que en las postrimerías del siglo pasado y en los albores del presente dieron surgimiento a la Reina del Plata.

El otro, también indisolublemente ligado a la involución, refleja el caos inadmisibles provocado por las irresponsabilidades burocráticas y la falta de sentido común.

La última estadística de la Municipalidad de Buenos Aires indica, que la mitad de las veredas reparadas en 1991 -240 mil metros cuadrados- fueron destruidas nuevamente en los dos primeros meses de este año por Obras Sanitarias de la Nación, SEGBA y Gas de Estado, sin proceder luego a su reparación íntegra.

La polémica entre quienes destrozan y quienes reparan es tan prolongada como el deterioro provocado.

Una recorrida al azar por las calles y avenidas de nuestra capital, con algunas contadas excepciones, muestra desde hace tiempo la combinación agresiva de baldosas rotas, de colores mal distribuidos y formatos diversos, alternando con porciones de terreno al descubierto, sembrados de escombros varios, pequeños matorrales espontáneos y, omnipresentes, los desperdicios que en parte serán retirados algún que otro día y los restos de los desperdicios que no fueron ni serán retirados en un tiempo prudencial.

Esta parte fundamental de nuestro paisaje urbano sucede, ya que sería injusto hablar de reemplazo, a la tal vez ambiciosa pero coherente y bella configuración que los edificadores de la ciudad en los años decisivos de su etapa moderna otorgaron a las veredas.

Las baldosas cumplían funciones de utilidad y ornamento, en una armonía y con una calidad que tenía parangones en pocas ciudades del Viejo Mundo.

Las veredas embaldosadas eran, pues, una parte inescindible de la imagen y la materialidad de Bsueno Aires.

Los tiempos pasaron y el país orgulloso y acogedor del modelo agroexportador llegó a su límite histórico. Fracados los intentos de recomposición o innovación, la decadencia de lustros fue deteriorando y quitando sentido a componentes antes esenciales de nuestra realidad, entré ellos, ese tipo de veredas.

La perversa y sistemática destrucción por parte de organismos que deberían prestar un servicio público sin perjudicar el hábitat compartido de los porteños, es, por cierto, reprobable y exige un término emanado de una clara y firme voluntad política. Los representantes y las autoridades elegidas democráticamente por los ciudadanos deben, sin demoras, instaurar un orden administrativo que elimine el atropello permanente a las veredas.

Subsiste, sin embargo, el otro aspecto, el que presenta hoy a las ambiciosas veredas del ayer como un ideal inalcanzable.

Cuando se habla de las "prácticas capas asfálticas" o de las "más económicas coberturas de cemento", se está diciendo, implícitamente, que las viejas y hermosas baldosas de B. As. son para éste, nuestro país de hoy, un exceso. El mantenimiento de las veredas corresponde legalmente a los frentistas, pero es evidente que estos no deben hacerse cargo de los destrozos cometidos por las empresas públicas y que tampoco pueden, en parte relevante de la ciudad, ser constreñidos por la comuna a conservar el estilo y la calidad originarias, dados los obvios aprietos económicos de grandes sectores de la población.

Es imperioso, sin embargo, adoptar un sistema de emergencia que elimine la fealdad, los peligros y la suciedad de las actuales veredas de la declinación.

Un debate exhaustivo y la consulta a los vecinos se muestran como el camino inmediato para establecer si Buenos Aires está en condiciones de insistir con sus veredas. Tradicionales o replegarse a las coberturas que son habituales en otra grandes ciudades del mundo, citadas ahora como ejemplo, pero sin confundir los términos del dilema.

Si conservar las baldosas se demuestra inviable, lo será por las puras imposiciones del retroceso generalizado y no por vocación racional o estética de cambio. Lo imposible, a todas luces, es persistir en la actual inercia del deterioro.

Julieta

La miraba

y no se daba cuenta.

*La miraba... como quien comienza
a distinguir las formas primeras de las cosas,
parece una cosa tonta
sorprender la pensativa
garabateando palomas
sobre el cielo de la vida.*

*¿Por qué parecen tontas
las cosas que son bonitas?*

*Cuando se abre la ventana
del retrato de una niña
y encuentro dos uvas frescas
y una estrella por sonrisa
que sabe escuchar cuentos
y jugar a la rueda.*

*Pienso que vale la pena
deshojarle una poesía
por el camino del tiempo
una niña, una mujer.*

*Y a esas nueve lunas
que hacen falta para nacer.*

La miraba

*hamacada en la brisa cálida de febrero
presumiendo la fiesta de su sonrisa abierta
paisajes de inocencia*

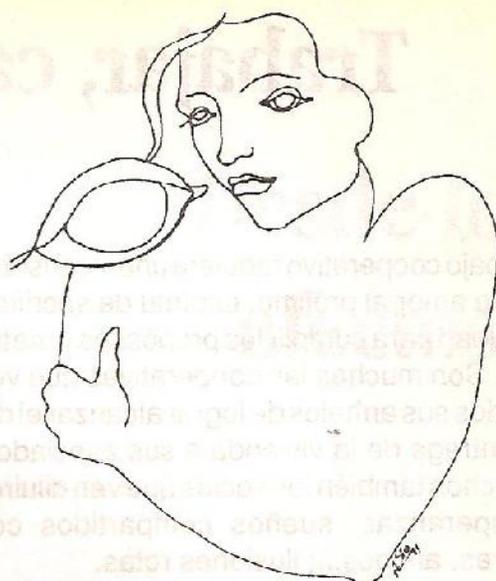
bajar por su mirada

*yo pensaba en un tiempo distinto
para mi verdadero*

*que en perfecto equilibrio, desplomaba
en mis silencios*

*el espectro de las cosas mas simples
en esa búsqueda constante*

de darle nuevas formas a mis viejos anhelos



La miraba...

*en el punto intermedio del todo y la nada
porque entre la plétórica cosmovisión latente
con que pinta la vida de lumbre sus engendros
y mis tremendas dudas
y mis tantos anhelos
y mi montón de sentimientos*

*su perfil
impasible
me daba en pocas lágrimas
la respuesta concreta...*

Después

*en dos sonrisas se partió el equilibrio
y volví de nuevo
andar por los caminos de la piel y la sangre*

Te miro

envuelta en mi secreto

y te beso en silencio

tronquista de leña por donde arde la vida

descendí a la inocencia

de esa media manzana

que encontré en tu mejilla.

*Es verdad que me siento preñada de nostalgias,
no se si es remordimiento
el que hoy golpea mi espalda.*

Trabajar, callar, sonreir...

El trabajo cooperativo requiere una incansable cuota de amor al prójimo, espíritu de sacrificio y tenacidad para cumplir los propósitos y metas fijadas. Son muchas las cooperativas que ven frustrados sus anhelos de lograr alcanzar el día de la entrega de la vivienda a sus asociados, son muchos también los socios que ven diluirse sus esperanzas, sueños compartidos con familiares, amigos...; ilusiones rotas.

Esto es fruto de "malos dirigentes"; hombres sin deseos ciertos de "servir"; sin la tenacidad suficiente para campear temporales, sortear obstáculos, tener contracción al trabajo sano y honesto.

Sólo mirando a nuestro alrededor podemos ver en Ciudad Evita que nuestro complejo, el "nuestro", hecho con callado esfuerzo solidario, constante y confiado, se destaca como un majestuoso asentamiento edilicio que no sólo nos enorgullece sino que enorgullece a nuestros hijos.

Es fácil también con sólo un pequeño esfuerzo de la memoria recordar los primeros años, los paseos por estos lares, descampado, llenos de malezas; cuántas esperanzas, cuántas charlas con nuestras señoras, sueños..., y siempre el temor y la pregunta cuándo...? cuándo?...

Y confiamos contra toda duda, comentarios, envidias y ¡confiamos! los fracasos de otros no nos desalentaron, seguimos adelante; se comenzó la obra, avanzaba, crecía; un alegría inmensa nos llenó el alma. Es fácil imaginar lágrimas en ojos ilusionados, cálidos. Ver que podíamos llevar a nuestros hijos a un hogar firme, ¡mío!

Nos otorgaron la vivienda, no nos habían mentido, estaba. El barrio crecía; nuevos vecinos, amigos. Las calles se asfaltaban, todo se embellecía con el crecimiento del barrio vinieron los problemas típicos de todo conglomerado, crecían algunos conflictos, roces propios de la vida en comunidad, los reclamamos justos de quienes sanamente quieren "más y mejor" para sus familias.

Pero el barrio "somos nosotros"; ya confiamos una vez en nuestro esfuerzo, en nuestro juicio. Es triste pensar que sólo unos pocos impondrán su voluntad por encima del interés común, del beneficio de todos, de un beneficio sólo orientado al "bien común". Que es lo que lleva a algunos pocos a impulsar la desunión, el rencor, la duda; ¿será por aquello de "que el ladrón piensa que los demás son de su misma condición"?

Si no he sido defraudado antes, lo seré ahora...; tal vez los intereses personales primen sobre mis necesidades reales, sanas y me vea involucrado en una lucha de la que hay solo un número, un interés sumatorio de intereses que no son los míos.

Y después..., seré el despojo de la batalla ajena a mis sueños, a los sueños de mis hijos, y después..., ¿sabré quiénes fueron los verdaderos señores de esta guerra?

Quiero que el barrio crezca, con los problemas que conozco, que puedo enfrentar y mejorar; no con problemas nuevos, extraños a mis intereses y el de mis amigos, aquellos que trabajan, que salen de madrugada a sus labores, que pagan sus deudas con verdadero esfuerzo, pero siguen adelante, por ellos, por sus hijos y tal vez también por mí.

No quiero ser juguete de extraños, quiero trabajar por mis sueños, limpiamente, alegremente y calladamente, dando la cara a la vida, de frente, aunque me cueste, aunque el esfuerzo me traiga calladas lágrimas.

¡Sólo yo y el esfuerzo asociado de mis vecinos hizo que tenga mi casa, mi barrio, mi orgullo!

¡Sonrisa amigos!, sólo es otra sombra de envidias, de sueños llenos de lujuria egoísta, malsana.

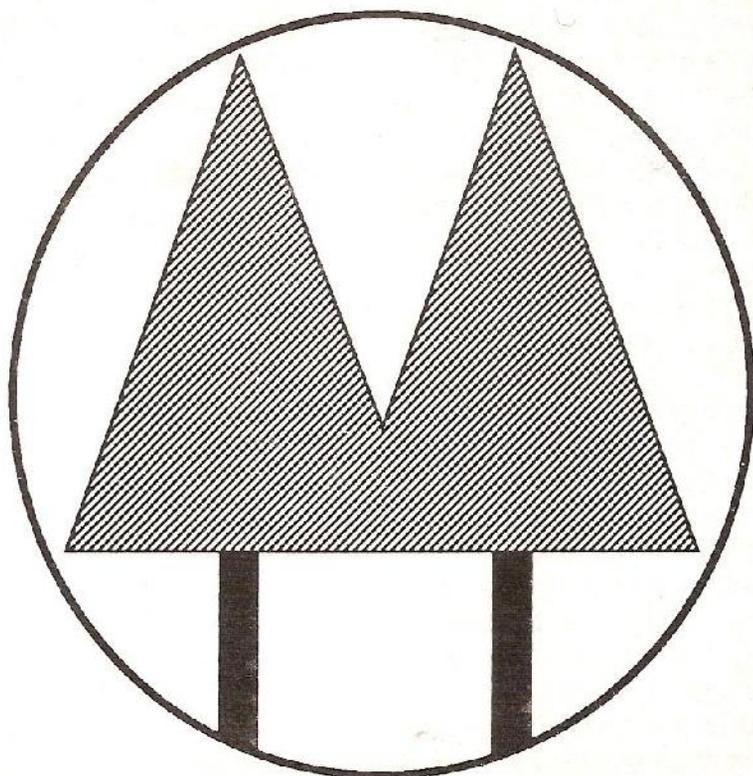
Sonriamos a la vida, a nuestra verdadera y tangible realidad, sólo trabajando de frente, a cara descubierta y callando a los malos amigos seré verdaderamente un hombre libre, amigo de mis vecinos, caminantes de este sueño que ha de dejar huella fecunda y duradera.

Cómo hacerte saber que siempre hay tiempo?
Que uno solo tiene que buscarlo y dárselo.
Que nadie establece normas salvo la vida.
Que la vida sin ciertas normas pierde forma.
Que la forma no se pierde con abrimos.
Que abrimos no es amar indiscriminadamente
Que no está prohibido amar.
Que también se puede odiar.
Que el odio y el amor son afectos.
Que la agresión porque sí hiera mucho.
Que las heridas se cierran.
Que las puertas no deben cerrarse.
Que la mayor puerta es el afecto.
Que los afectos nos definen.
Que definirse no es remar contra la corriente.
Que no cuanto más fuerte se hace el trazo más se dibuja.
Que buscar un equilibrio no implica ser tibio.
Que negar palabras es abrir distancias.
Que encontrarse es muy hermoso.
Que el sexo forma parte de lo hermoso de la vida.
Que la vida parte del sexo.
Que el "¿por qué?" de los niños tiene un por qué.
Que querer saber de alguien no es sólo curiosidad.
Que para saber todo de todos es curiosidad malsana.
Que nunca está demás agradecer.
Que autodeterminación no es hacer las cosas solo.
Que nadie quiere estar solo.
Que para no estar solo hay que dar.
Que para dar debemos recibir antes.
Que para que nos den también hay que saber como pedir.
Que saber pedir no es regalarse.
Que regalarse en definitiva es no quererse.
Que para que nos quieran debemos demostrar qué somos.
Que para que alguien sea hay que ayudarlo.
Que ayudar es poder alentar y apoyar.
Que adular no es ayudar.
Que adular es tan pernicioso como dar vuelta la cara.
Que las cosas cara a cara son honestas.
Que nadie es honesto porque no robe.
Que el que robe no es ladrón por placer.
Que cuando no hay placer en las cosas no se está viviendo.
Que para sentir la vida no hay que olvidarse que existe la muerte.
Que se puede estar muerto en vida.
Que se siente con el cuerpo y la mente.
Que con los oídos se escucha.
Que cuesta ser sensible y no herirse.
Que herirse no es desangrarse.
Que para no ser heridos levantamos muros.
Que quien siembra muros no recoge nada.
Que casi todos somos albañiles de muros.
Que sería mejor construir puentes.
Que sobre ellos se ve a la otra orilla y también se vuelve.
Que volver no implica retroceder.
Que retroceder puede ser avanzar.
Que no por mucho avanzar se amanece más cerca del sol...
...Cómo hacerte saber que nadie establece normas salvo la vida.

Desde los afectos

Daniel Russo

*Todos tenemos derecho
a una vivienda digna*



*DESDE EL 27 DE OCTUBRE DE 1970
trabajamos para que nuestros afiliados
la tengan.*

***Somos la
COOPERATIVA FALUCHO
DE VIVIENDA ltda.
y estamos orgullosos***