

DÍA INTERNACIONAL DEL COOPERATIVISMO

Pág. 2

¡SUMATE AL BENEFICO!

SR. ASOCIADO: seguimos pensando y trabajando para Usted.

DURANTE LOS MESES DE AGOSTO Y SEPTIEMBRE SE BONIFICARÁN EL 50 % DE TODAS LAS LLAMADAS DE LARGA DISTANCIA REALIZADAS ENTRE LAS 20 Y 21 HS.

Compañía de Generalizaciones

- Realización de recibos
- Retiro de documentos
- Realización de partes, cuotes, certámenes y otros
- Lavado de ropa

Pág. 4

Plan Estratégico Dpto 9 de Julio

- Superficie
- Altitud
- Límites
- Clima
- Temperaturas
- Precipitaciones
- Vientos
- Evapotranspiración
- Vegetación
- Fauna
- Suelos

Pág. 3



Uso del Salón Auditorio

Pág. 2



ENTREVISTA

Para tener en cuenta

Pág. 6

Rincón para compartir

Pág. 8

ASAMBLEA CIUDADANA

EN RAFAELA

Plan Estratégico Regional

Pág. 4

¿QUÉ NOS PASA A LOS ARGENTINOS?

Pág. 5

¡Pago de sus Facturas!

A partir del mes de agosto, Usted puede pagar las facturas de nuestros servicios: **TELÉFONO, GAS, INTERNET y DESAGÜES CLOACALES** en la Mutual del CAT, en Banco Nación Argentina y en la Cooperativa Telefónica de Tostado

¡MAS BENEFICIOS!



SR. SOCIO:

Sabía Ud. que posee?

- DERIVACIONES
- ACCESO A LA RED PRESTACIONAL
- GARANTÍA ARANCELARIA

A Santa Fe

Todos los Asociados de la COOPERATIVA TELEFÓNICA DE TOSTADO tendrán la posibilidad de acceder a través de nuestros prestadores en Santa Fe a la Red Argentina de Salud, garantizando de esta forma prestaciones y costos a los valores establecidos en la misma.

El cuidado de los pies en personas diabéticas

Pág. 7

SOCIEDAD RURAL DE TOSTADO

Nueva Comisión Directiva

Pág. 6

Encuentro Departamental

última parte - Continuación Art. Publicado en Noticoop junio 2008

ÁREA: EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

Pág. 4

Por una mejor calidad de vida para las futuras generaciones
¡Cuidar el agua, que es de todos!



FARMACIAS DE TURNO

Pág. 4

Agosto y septiembre 2008

FORESTACIÓN

29 DE AGOSTO, DÍA DEL ÁRBOL

Pág. 8

AGOSTO 2008 - Edición N° 41

Propietario:
Cooperativa Telefónica y O.S.P.A. de Tostado Limitada
Director: FLORENTINO ARMANDO
Dirección: Sarmiento 1368 - Tostado

Colaboraron con esta edición
Amigos del Cooperativismo
Armando, Claudia
Armando, Florentino
Asoc. De Prof. 9 Salud
Galay, Carla
Gutiérrez, Héctor
Ing. Sixto Panche
Palma, Mariana Morand de
Sben, Claudia
Edu. Rural de Tostado

Registro propiedad intelectual: 490403

DÍA INTERNACIONAL DEL COOPERATIVISMO

"La solidaridad no es un sentimiento superficial, es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, es decir, el bien de todos y cada uno para que todos seamos realmente responsables de todos".

Juan Pablo II



En el Día Internacional del Cooperativismo hemos recibido un sinnúmero de saluciones, lo que nos incentiva a continuar trabajando para nuestra comunidad.

En conmemoración a la fecha realizamos -junto a la Cooperativa de Agua Potable- la plantación y reemplazo de los árboles que no prosperaron en el Parque del Cooperativismo (en el SAMCO), con nuevos ejemplares, esperanzados en que, en el futuro, éstos brinden su sombra y belleza natural.



Lamentamos profundamente que hayan cortado y destruido el 70% de la barrera forestal existente, en el predio de las lagunas de oxidación.

FESUBGAS

La Federación de Subdistribuidores de Gas de la República Argentina, el pasado 23 de junio realizó una reunión extraordinaria, con motivo de poner en conocimiento de los subdistribuidores los avances respecto de los encuentros mantenidos por representantes de FeSubGas e ISGA con el Secretario de Energía de la Nación, Lic. Daniel Cameron, con el Interventor de Enargas. Además invitaron a funcionarios del Ministerio de Aguas, Servicios Públicos y Medio Ambiente a fin de poner en conocimiento del Gobierno de la Provincia de Santa Fe la realidad de la subdistribución de gas en el territorio provincial.

Salón Auditorio de la CTT

Durante el pasado bimestre se realizaron los siguientes eventos:

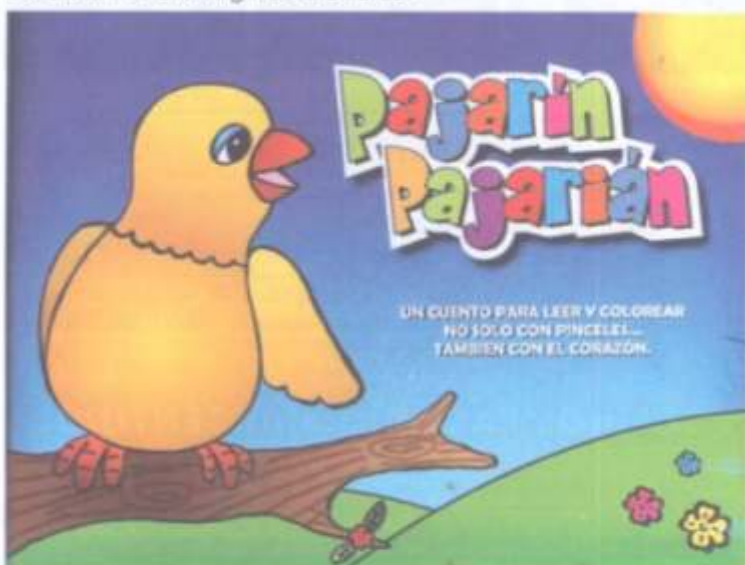
Proyección de un Documental sobre el 9 de Julio a alumnos de 7mo año de la Escuela N° 417.

Charla sobre **INSTALACIONES Y MANEJO DE AGUADAS PARA GANADERÍA** a cargo del Ing. en Recursos Hídricos Mario Basna del EEA INTA Santiago del Estero. Organizada por la Escuela Aerotécnica, Delegación del Magic y el AER INTA Tostado.

Encuentro de docentes secundarios dentro del marco del Programa PROMSE Regional de Educación Región I.

Jornada sobre **TABAQUISMO**, organizada por la Municipalidad de Tostado y Asoc.

Representantes de la Cooperativa Telefónica de Tostado asistieron al Café Coral realizado en el Centro Cultural, donde participaron la "Agrupación Vocal de Niños", un "Conjunto de Flautas Dulces", el Coro Polifónico de nuestra ciudad junto a la Agrupación Coral de Villa Minetti y los alumnos del Centro Cultural, con una muestra y exposición de los trabajos de dibujo y pintura. En esta oportunidad nos hicieron presentación y entrega oficial del libro "Pajarín Pajarín", de Isabel Ruiz de Redondo, las autoridades del Centro de Día Ángel de la Guarda.



PLANTA DE GAS

Teléfono de urgencias 472851

Plan Estratégico del Departamento 9 de Julio (Provincia de Santa Fe)

Extracto: elaborar un Plan Estratégico implica la decisión de planificar a mediano y largo plazo, construir un territorio más equilibrado, integrado y sustentable, optimizando el aprovechamiento de los recursos naturales y culturales.

Es un espacio de encuentro, consenso y participación colectiva que pretende marcar políticas de desarrollo que trasciendan a los gobiernos y a los nombres propios.

Diagnóstico

Caracterización:

1- Superficie total del departamento 9 de Julio: 1.740.000 has.

2- **Altitud:** sobre el nivel del mar, en su parte oeste, (lindante con la provincia de Santiago del Estero) 80 m y sobre ruta 13 (límite con el Dpto. Vera) 60m. La pendiente es una planicie perfecta con un promedio de 21 cm cada 1000m en sentido oeste-este.

3- **Límites:** norte: linda con la provincia del Chaco (paralelo 28°), sur: departamento San Cristóbal, este: departamento Vera, y oeste: provincia de Santiago del Estero.

Sus vértices tienen las siguientes referencias:

NO: 61°43' de longitud y 28° de latitud;

SO: 62° longitud, 29°47' latitud;

NE: 60°51' de longitud y 28° latitud;

SE: 61°22' de longitud y 29°50' latitud.

4- **Clima:** se caracteriza por presentar alternancias de períodos húmedos (inundaciones) y secos debido a la irregularidad de las precipitaciones. Clima subtropical, con estación seca en invierno.

5- Temperaturas:

Isoferma anual: 20°C

Media anual estival: 24°C

Media anual invernal: 13°C

Máxima absoluta: 46,8°C

Mínima absoluta: -6,8°C

Días libres de heladas: 295

6- Precipitaciones:

Precipitación media anual (100 años): 827 mm

Concentración estival: 85%

Precipitación máx. Absoluta-año 1914: 1838 mm

Precipitación mín. Absoluta-año 1917: 203 mm

7- Vientos:

Velocidad media anual: 5,8 km/h

Mes de menores vientos: marzo

Mes de mayores vientos: septiembre

8- **Evapotranspiración:** potencial anual es de 1022mm



9- **Vegetación:** en el oeste (domo occidental) naturalmente predominaba el monte nativo compuesto por especies tales como: algarrobo, ñandubay, quebracho colorado, quebracho blanco, garabato, molle, etc. y en las abras, pasto amargo (aibe). Todo esto fue modificado por el avance de la agricultura. En la zona del centro, (de transición) naturalmente con un monte más raído con predominio de algarrobo, chañar, tuzca, etc. con pasto amargo, hoy modificado por la actividad agrícola-ganadera. El sector este (bajos propiamente dichos) lindante con el departamento Vera, prácticamente sin vegetación arbórea y con predominio casi exclusivo del espartillo, es la que menos ha modificado el hombre respecto de la flora.

10- **Fauna:** aunque actualmente la mayoría de la especies se encuentran en retroceso por el avance de las actividades productivas, las especies autóctonas son: puma, tatú, guazuncho, vizcacha, montaraza, perdiz, mulita, aguará guazú, víboras (cascabel, yará, coral), culebras, chajá, lampalagua, crespín, tuyango, zorro, charata, patos, etc.

11- **Suelos:** la formación de los suelos del departamento 9 de Julio ha estado influida por el derrame de los ríos Salado y Bermejo (dominio fluvial) y por el viento en el sector oeste (dominio eólico).

Estimado vecino:

La Cooperativa Telefónica de Tostado Ltda, con el espíritu de colaborar con nuestra Municipalidad sugiere tener en cuenta los distintos días y horarios que detallamos:

RECOLECCIÓN DE RESIDUOS

De lunes a viernes a partir de las 13.00.

RETIRO DE ESCOMBROS:

Miércoles y jueves únicamente.

RECOLECCIÓN DE PASTOS, RAMAS, CARTONES y OTROS

Lunes y viernes únicamente.

Consejo: es conveniente embolsar las hojas y césped cortado.

LAVADO DE VEREDAS

De lunes a viernes, HASTA las 9.00.



ADÉMÁS, LE RECORDAMOS QUE EN LA ZONA DONDE CONTAMOS CON INSTALACIÓN DEL SISTEMA DE DESAGÜES CLOACALES, ESTÁ PROHIBIDO VERTER LÍQUIDOS/AGUA A LA CALLE, SEGÚN ORDENANZA.

¡POR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA!
Coop. Telefónica de Tostado Ltda.

Última parte - continuación Artículo Noticoop junio, pag 7

Segundo Encuentro Departamental

ÁREA: EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

- VI- Necesidad de garantizar la educación secundaria obligatoria.
- VII- Necesidad de recuperar el rol del padrino y becas.
- VIII- Necesidad de incorporar temas educativos extracurriculares, con la participación de la sociedad.
- IX- Deficiencias en recursos materiales en las escuelas de la región.

FARMACIAS DE TURNO			
AGOSTO			
1	Farmacia Socias	11	Farmacia Tanoyra
2	Farmacia Fantini	12	Farmacia Olsina
3	Farmacia Fantini	13	Farmacia Socias
4	Farmacia Silva	14	Farmacia Turco
5	Farmacia Tanoyra	15	Farmacia Fantini
6	Farmacia Olsina	16	Farmacia Silva
7	Farmacia Socias	17	Farmacia Silva
8	Farmacia Turco	18	Farmacia Olsina
9	Farmacia Dagatti	19	Farmacia Socias
10	Farmacia Dagatti	20	Farmacia Turco
21	Farmacia Fantini	31	Farmacia Olsina
22	Farmacia Dagatti		
23	Farmacia Tanoyra		
24	Farmacia Tanoyra		
25	Farmacia Socias		
26	Farmacia Turco		
27	Farmacia Fantini		
28	Farmacia Dagatti		
29	Farmacia Silva		
30	Farmacia Olsina		
SEPTIEMBRE			
1	Farmacia Turco	11	Farmacia Tanoyra
2	Farmacia Fantini	12	Farmacia Olsina
3	Farmacia Dagatti	13	Farmacia Turco
4	Farmacia Silva	14	Farmacia Turco
5	Farmacia Tanoyra	15	Farmacia Dagatti
6	Farmacia Socias	16	Farmacia Silva
7	Farmacia Socias	17	Farmacia Tanoyra
8	Farmacia Fantini	18	Farmacia Olsina
9	Farmacia Dagatti	19	Farmacia Socias
10	Farmacia Silva	20	Farmacia Fantini
21	Farmacia Fantini		
22	Farmacia Silva		
23	Farmacia Tanoyra		
24	Farmacia Olsina		
25	Farmacia Socias		
26	Farmacia Turco		
27	Farmacia Dagatti		
28	Farmacia Dagatti		
29	Farmacia Tanoyra		
30	Farmacia Olsina		

ASAMBLEA CIUDADANA

EN RAFAELA

PLAN ESTRATÉGICO REGIONAL

La Regionalización

La provincia de Santa Fe es un territorio extenso, que presenta características particulares y diversas. No todos los santafesinos pensamos y sentimos de la misma manera, porque nuestros problemas y expectativas no son los mismos.

Para construir una provincia integrada, unida, una sola provincia, es necesario tener en cuenta esas diferencias, dejar que se manifiesten, aprovecharlas. También es necesario poner en práctica nuevas formas de organización que permitan una mayor cercanía entre los ciudadanos y el gobierno.

Pensar una provincia integrada por Regiones nos ayudará a cumplir estos objetivos. ¿Y cómo se definen esas Regiones? Simplemente reconociendo los caminos de la gente, los caminos que la mayoría de los santafesinos recorremos todos los días, en cada lugar donde vivimos, para trabajar, estudiar, cuidar nuestra salud, comerciar, divertirnos. Es en el territorio más cercano donde nos desarrollamos. Regionalizar es cambiar la forma en la que se toman las decisiones. Es construir entre todos las bases de un Estado mejor.



Región 1 (Nodo Reconquista)

Región 2 (Nodo Rafaela)

Región 3 (Nodo Santa Fe)

Región 4 (Nodo Rosario)

Región 5 (Nodo Venado Tuerto)

Los Nodos Regionales

De la misma manera que en el barrio, en el pueblo o en la ciudad, en cada una de las Regiones hay distintas formas de encontrarse y distintos puntos de encuentro.

Los Nodos son, precisamente, esos puntos de encuentro.

No son cabeceras ni ciudades capitales; son espacios en el territorio donde confluyen los caminos de la gente pero también son espacios que proponen nuevos caminos.

La Planificación Estratégica

Planificar es pensar a futuro, y planificar estratégicamente es hacer que los ciudadanos y su gobierno piensen ese futuro juntos.

Regionalizar la provincia requiere darle a cada una de sus Regiones un Plan Estratégico, un plan que tenga en cuenta sus fortalezas, sus necesidades y sus sueños.

El Plan Estratégico se construye a partir de la participación ciudadana. Se trata de identificar nuestros problemas, y buscar entre todos soluciones que sirvan no sólo para hoy, sino para mañana, y para el mañana de las nuevas generaciones.

Continúa en próximo Noticoop

¿QUÉ NOS PASA A LOS ARGENTINOS?

El ejercicio de la ciudadanía no se reduce al hecho de elegir periódicamente a los gobernantes a través del voto. Ser CIUDADANOS es contar con un conjunto de derechos y ejercerlos frente al Estado Nacional y a la comunidad a la que pertenecemos, así como frente a otros estados nacionales y a otras comunidades. Pero resulta que, en la práctica, muchas personas ven vulnerados sus derechos.

Como CIUDADANOS debemos preocuparnos por el conocimiento de las normas sobre derechos y garantías y de los medios para defenderlos, porque el funcionamiento de los medios de protección de los derechos presupone la existencia de las instituciones democráticas.

Los CIUDADANOS debemos ser capaces de participar en la sociedad, porque quien participa "forma parte" de algo que va más allá del sujeto participante. No obstante, formar parte es también tomar parte de la vida y el destino de las agrupaciones que integramos. Esto significa intervenir, opinar, y sobre todo, decidir sobre las cuestiones que tienen que ver con el grupo mediante acuerdos. Así es como el DIÁLOGO y la PARTICIPACIÓN se constituyen en uno de los pilares básicos de un sistema democrático.

Sin embargo la interacción entre los participantes puede generar conflictos debido a la diversidad de intereses, gustos, valoraciones; los que, a menudo, pueden verse enfrentados. Por esta razón, es imprescindible movilizar a las partes enfrentadas hacia procesos de resolución NO violentos, No agraviantes. Pero esto requiere el desarrollo de "capacidades" y, en especial, de la escucha atenta, como así también de la capacidad de respetar las opiniones del otro y su consideración durante la formulación de la propuesta para solucionar conflictos. Esta es una forma de transitar por un camino democrático, pensando SIEMPRE en el BIEN COMÚN y no en individualidades, y en resolver un determinado conflicto por respeto de los derechos de todos.

Hace más de 150 días que los argentinos estamos en medio de un conflicto, que a pesar de la decisión del Senado de la Nación, aún no está definitivamente resuelto, que más que un conflicto natural y sano, se transformó en un revival de confrontación de clases, con agravios, recidivas de odios, discursos trasnochados, amenazas, retrocesos, energías despilfarradas, y una regresión histórica que

insinúa no ya un conflicto sino una "disfunción social", como hace referencia, en un artículo publicado en el diario La Nación, la autora Silvia Zimmermann del Castillo.

Esta autora toma el concepto de CAPITAL SOCIAL que da Ernst Gehrman, quien plantea que "este capital mide la sociabilidad de un conjunto humano". Se refiere al valor colectivo de las redes sociales, los factores que hacen posible el acercamiento entre individuos y cómo ese acercamiento redundará tanto en progreso comunitario como en beneficio de los individuos participantes.

Según la autora del artículo mencionado "... el Capital Social puede ser elevado o bajo, positivo o negativo. En una sociedad democrática solemos endosar el éxito o fracaso a los gobiernos de turno. Sin embargo desde la perspectiva de capital social, es su nivel de existencia el que las hace más o menos calificadas. Un rico capital social se nutre de la capacidad de los individuos de establecer relaciones de reciprocidad, sustentadas en la confianza interpersonal, el respeto mutuo, la solidaridad y la ética."

Por todo lo anteriormente mencionado, me pregunto ¿no seremos todos responsables del déficit de capital social?, ¿no somos individualistas, a veces furiosos, que anteponeamos la desconfianza a toda posibilidad de relación interpersonal, que a veces establecemos alianzas inspiradas en la conveniencia inmediata antes que en la cooperación?

Tal vez sea propicio este momento para repensarnos, mirarnos con mirada crítica y reconocemos en nuestro diario vivir, tratando de encarar proyectos conjuntos, de no pensar que lo privado no tiene nada que ver con el BIEN COMÚN, porque si creemos que éste es sólo competencia del Estado, un Estado al que dejamos en manos de soberbios practicantes de nuestros desvalores, individualistas que hacen del poder un coto de caza privado, entonces viviremos en el "sálvese quien pueda".

Sufrimos hoy los argentinos de un déficit crónico de capital social, y un "capital social bajo es el caldo de cultivo ideal para las demagogias. No alcanza con la capacidad del Banco Central para apagar incendios, no alcanza con el capital intelectual con que cuenta un país. Si el capital social es pobre, el resultado es la inestabilidad social y las infelicidades privadas..."

Claudia S. Armando

Banda Ancha

Todo el día
conectado a internet
con banda ancha
desde \$40 + IVA

Por cualquier duda o inquietud mandá un e-mail
a cooperativa@tostado.com.ar, o bien llamá al 473999.



TARJETAS PIN

Las tarjetas pueden ser adquiridas en locutorios y comercios de nuestra localidad. Un servicio más que brinda la Cooperativa Telefónica a su comunidad.

Si Usted está interesado en ser revendedor,
acérquese a nuestra Administración.

Para tener en cuenta

INTA TOSTADO

Es frecuente escuchar a la gente común y particularmente a los que están relacionados con el sector agropecuario, si se ha ingresado a un ciclo climático seco, tal como sucediera en los años 1961 a 1972 o del ciclo 1941 a 1955

Para poder responder a esta inquietante preocupación, hemos recurrido a registro de lluvias que datan de 100 años. Analizando los mismos, se podría decir que estamos ante la presencia de un ciclo seco, similar a los antes mencionados.

REGISTROS DE LLUVIAS de: Establecimiento "LA DELIA"

ANOS	1908	1909	1910	1911	1912	1913	1914	1915	1916	1917	1918	1919	1920	1921
MM	747	388	558	655	775	691	1838	761	453	203	749	798	1010	644

ANOS	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935
MM	701	812	623	555	567	1024	897	506	1351	779	871	734	914	669

ANOS	1936	1937	1938	1939	1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947	1948	1949
MM	486	359	1039	938	865	1033	711	417	566	584	711	506	874	700

ANOS	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962	1963
MM	561	708	773	594	608	766	782	750	1226	1236	1178	1064	598	1360

ANOS	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977
MM	540	613	991	866	908	930	709	707	807	1693	1262	871	867	1457

ANOS	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990
MM	890	951	978	1172	973	916	1589	1427	890	1030	814	1074	1511



De estar ante la presencia de un ciclo seco, cuyo período de duración sería de 10 a 15 años, se hace necesario una reformulación estratégica de los sistemas productivos de nuestra región (noroeste santafesino) para no seguir teniendo pérdidas económicas e inversiones innecesarias.

Con el Plan Estratégico de Desarrollo Regional (noroeste santafesino) que se está elaborando con la participación de la mayoría de la instituciones intermedias del departamento 9 de Julio, seguramente en buena medida se va a tener en cuenta el aspecto climático y recursos naturales (suelo, agua, flora y fauna).

Ingº Agrº (M.Sc) Sixto S. Periche
INTA-TOSTADO

¡Úmate al beneficio!

Sr. Asociado
Seguimos pensando y
trabajando para Usted

**DURANTE LOS MESES DE
AGOSTO Y
SEPTIEMBRE
SE BONIFICARÁ
EL 50% DE
TODAS LAS LLAMADAS
DE LARGA DISTANCIA
REALIZADAS ENTRE LAS
20 Y 21 HS.**



Esta Promoción no se aplica a la tarjeta PIN

SOCIEDAD RURAL DE TOSTADO

Nueva Comisión Directiva

Presidente: Alejandro Lahitte
Vicepresidente: Mario Cordani
Secretario: Martín Fantini
Tesorero: Roberto Paoloni
Prosecretario: José Miguel Zabala
Protesorero: Jerónimo Senn

INTERNET - CONEXIÓN DIAL UP

Para usuarios de TOSTADO

Si Usted desea pagar
sólo lo que consume,
adhérase a

Opción 1: 1 cable de cobre \$ 8,40

Opción 2: Cobre y navegación \$ 12

Consumo aprox. \$ 9,84 en horario comercial, \$ 6,92 en horario reducido

Por consultas al teléfono 473999 / Una peseta no incluye IVA.

MundoVino

VINOS
CHAMPAÑAS
PRODUCTOS
ARTESANALES
Y
BOMBONERÍA

MundoVino

"EXCELENCIA EN VINOS"

de Gonzalo Góngora / Sarmiento 1378 / Tel: 474850 / Tostado

El cuidado de los pies en personas diabéticas

Los problemas en los miembros inferiores son una de las afecciones más comunes en la diabetes. Estos se deben a alteraciones vasculares, es decir, daños importantes en las arterias grandes y pequeñas que irrigan los tejidos y el sistema nervioso periférico, produciéndose afecciones de origen circulatorio por el escaso aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. Esto acarrea que las lesiones, por más pequeñas que sean, no se curen con facilidad y la pérdida de la sensibilidad en el pie por el daño a los nervios periféricos. Esta patología se conoce como **neuropatía diabética**, que produce la deformación de la arquitectura del pie y la modificación de los puntos de apoyo, ocasionando lesiones en el pie como: irritaciones, ampollas, callos, zonas de hiper apoyo, úlceras, disminución de las almohadillas de la planta del pie, etc. Estas lesiones consumen a otras como por ejemplo: la disminución de las almohadillas lleva a exponer a los huesecillos del pie a zonas de hiper apoyo sin la protección debida, produciéndose lesiones importantes en la piel. Otro problema derivado de las alteraciones vasculares es la **hiperqueratosis** de los talones, que agrieta la piel y conduce a una infección.

La falta de sensibilidad ocasiona la pérdida de la percepción del dolor, del calor, desaparece el factor de defensa que permite, por ejemplo, sentir una piedrita en el zapato.

Otros de los problemas comunes del pie diabético, son las infecciones bacterianas y fungidas (producidas por hongos), estas últimas aceleran las infecciones al lesionar la piel y atacan las uñas, volviéndolas gruesas y quebradizas.

En las estaciones frías la irrigación juega un papel importante y la disminución de la misma lleva al colapso vascular de la punta de los dedos, causando un cuadro clínico llamado **pie de andinista**.

Por lo expuesto, es muy importante el examen diario del pie y la consulta médica temprana.

Algunos consejos para mantener sus pies sanos:

1. Lávese los pies con agua tibia todos los días. Controle la temperatura del agua y seque bien sus pies, sobre todo los dedos y debajo de ellos.
2. Revísese los pies todos los días, use un espejo para ver las plantas de los pies. Si no puede, pida ayuda. Busque lesiones, ampollas, zonas de engrosamiento, grietas, callos, etc.
3. Si la piel es seca use crema hidratante. No pase la crema entre los dedos ya que aumenta la humedad y es una puerta de entrada para los hongos.
4. Evite las almohadillas eléctricas y las bolsas de agua caliente porque podrían quemarse y no darse cuenta debido a la pérdida de la sensibilidad.
5. Córtese las uñas una vez a la semana en forma recta y no recorte las esquinas, si no puede pida ayuda o acuda al podólogo.
6. No corte los callos, acuda a un especialista.
7. No camine descalzo. Use pantuflas, zapatillas y tenga especial cuidado con las ojotas o calzado similar ya que son inestables.
8. Use medias de algodón, absorbe la transpiración y mantiene el pie húmedo.
9. Use zapatos cómodos, amplios, que no compriman el pie. En lo posible evite el calzado de suela de goma porque aumenta la transpiración. Mantenga el zapato seco.
10. Antes de calzarse revise el interior del calzado, busque elementos extraños, palpe las plantillas por si hay algún objeto punzante que puede lastimar.
11. Haga diariamente ejercicios de rotación, flexión y extensión de sus pies. Esto mejorará la circulación y la flexibilidad de las articulaciones.



CONSULTE POR LOS NUEVOS PLANES

... y otorgue a su familia los siguientes beneficios:

- Cobertura Total en todas las especialidades.
- Costos accesibles.
- Libre elección de prestadores médicos y sanatoriales en todo el país.
- Sin cobro de adicionales.
- Consultas, medicamentos, internaciones clínicas y quirúrgicas.
- Plan Materno Infantil.
- Reconocimiento de antigüedad de otros pre-pagos.
- Cobertura en todo el país a través de la Red Argentina de Salud.

Convenio Prestacional con la Cooperativa Telefónica de Tostado con beneficios en:



- Consultas.
- Prácticas en General.
- Bioquímicos y Kinesiólogos.

CUIDAMOS SU VIDA TODOS LOS DÍAS

12 DE OCTUBRE 1522 - 3060- TOSTADO (STA. FE) - Telefax. 03491-472333
e-mail: asocmed@tostado.com.ar

COOPERATIVA DE AGUA POTABLE

Horarios de entrega de agua de Ósmosis

De lunes a viernes, de 7.00 a 15.00
Entrega en grandes cantidades de 7.00 a 14.30

Sábados de 7.00 a 11.00

Períodos en que la Cooperativa entrega agua de ósmosis únicamente en BIDONES de 7.00 a 11.00

TELÉFONOS ÚTILES DE LA COOPERATIVA TELEFÓNICA

- 123 RECEPCIÓN
- 121 ADMINISTRACIÓN
- 112 FACTURACIÓN
- 114 ÁREA TÉCNICA / REPARACIONES
- 122 OPERADOR (CENTRO DE COMUNICACIONES)

Abreviados



Prosopis nigra (algarrobo)

"PLANTAR UN ÁRBOL ES UNA ACTIVIDAD QUE ARMONIZA AL HOMBRE CON SU AMBIENTE, ADEMÁS LO COMPROMETE CON LAS GENERACIONES SUCESIVAS"

29 DE AGOSTO, DÍA DEL ÁRBOL

Suecia fue el primer país del mundo en instituir un día del año como "Día del árbol". Esto ocurrió en 1840, cuando en dicho país se había tomado conciencia de la importancia que tienen los recursos forestales, del cuidado que se debía brindar a los árboles, y la necesidad de introducir a los niños desde temprana edad, en el conocimiento y la práctica de una tarea a largo plazo.

Años más tarde, muchos suecos emigraron a Estados Unidos y llevaron consigo esta valiosa herencia cultural, cuyo ejemplo sirvió para que Norteamérica, en 1872, también instituyera su "Día del árbol".

Y a partir de allí comenzaron a establecerlo los otros países del continente y del mundo. El 21 de agosto de 1860, Canadá había adoptado la hoja del arce (árbol de singular belleza y buena madera para la construcción) como emblema nacional. Razón por la que la hoja del arce o maple pasó a ser el centro de la bandera y escudo que exhibe Canadá ante el mundo, usándose también bajo la forma decorativa de broches, alfileres y botones, cada vez que se celebra el "Día del árbol" en esa nación.

En la República Argentina, el principal impulsor de la actividad forestal fue Domingo Faustino Sarmiento (Presidente de la Nación de 1868 a 1874) que en un discurso subrayó: "El cultivo de los árboles, conviene a un país pastoril como el nuestro, porque no sólo la arboricultura se une perfectamente a la ganadería, sino que debe considerarse un complemento indispensable" y agrega: "La Pampa es como nuestra República, tala rasa. Es la tela en la que ha de bordarse una nación. Es necesario escribir sobre ella ¡Árboles! ¡Planten árboles!".

La prédica de Sarmiento encontró eco treinta años después, cuando el 29 de agosto de 1900, el Consejo Nacional de Educación, en base a la iniciativa del Dr. Estanislao Zeballos instituyó dicha fecha en celebración al "Día del Árbol", y cuyo festejo se concretó a partir de 1901.



Flor de Erythrina crista galli (Seibo), árbol nacional

En conmemoración y para festejar el "DÍA DEL ÁRBOL", los "Amigos del Cooperativismo" comenzarán con la plantación de árboles de distintas especies junto a la municipalidad, instituciones y representantes de las escuelas de nuestra localidad, en la entrada principal de Tostado por ruta 2 (frente al Globo) a fines de agosto y principio de septiembre.

Rincón para compartir

Había una vez -en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo-, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: "No sabía quién era"...

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano.

- Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas. ¿Ves qué fácil es?

- No lo escuches... - exigía el rosa! - . Es más sencillo tener rosas...

¿Ves qué bellas son?

Y el árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, le dijo:

-No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: no dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tu mismo, concóctete, y para lograrlo, escucha tu voz interior!. Y dicho esto, el búho desapareció.

¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...? - Se preguntaba el árbol, desesperado... CUANDO DE PRONTO, ¡COMPRENDIÓ!

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: -Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera, porque no eres un rosa! ¡Eres un roble! . Y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: ¡Cúmplela!

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo, y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Yo me pregunto, al ver a mi alrededor, ¿cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer...?

¿Cuántos serán rosales que, por miedo al reto, sólo dan espinas...?

¿Cuántos, naranjos que no saben florecer?

En la vida, todos tenemos un destino que cumplir, un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser.