

En Cuarentena



Gobierno de
Rosario del Tala

|Palabras Mayores. Relatos contados en primera persona. |

"Mi vida como maestra"

Tratare de hacerla breve, aunque me va a ser difícil por ser muchos años y en distintos lugares. Me recibí en diciembre de 1944 en la ciudad de Gualeguaychú en el colegio "Villa Malvinas".

Comenzaba el ciclo escolar de 1945 y me nombraron como maestra suplente en la escuela n°21 de Obispo, más conocida como la escuela de "Lavarello" por ser la casa más cercana. Este fue mi primer desafío: era personal único de la escuela y tenía alumnos desde primero hasta cuarto grado. La primera semana me acompañó una hermana y el resto de la suplencia una hija del Sr. Lavarello que tenía 12 años.

Se preguntaran si no tenía miedo y yo les digo "no tenía tiempo ni de pensar" que estaba tan lejos de mi familia, tan sola, sin siquiera medio de movilidad, en pleno campo que hasta donde alcanzaba mi vista era solo campo. Pues tenía que preparar las clases para el otro día y pensar como poder llegar a cada niño, desde el más chico al más grande y con palabras simples para que todos pudieran entenderme. Los días viernes por la tarde el Sr. Lavarello me prestaba un sulky en el que me venía a Rosario del Tala. Guardaba el sulky y el caballo en la policía, quienes le daban de comer y atendía al caballo. El día lunes la policía me preparaba todo y yo regresaba sola a la escuela.

Mi segunda suplencia, el mismo año, fue en la escuela n°5 de Estación Sola. Ahí sí, recuerdo como si fuera hoy, el mal recibimiento que tuve por parte del directivo. Es lógico, era una tarde de mucho calor, yo tenía el pelo largo y me hice trenzas. Me presente en la dirección y el director me dijo: "espere afuera". Seguro que pensó que era alguna alumna o no sé, pero pasaron más de quince minutos y nuevamente entre y le pregunte si me podía atender, ¡ahí sí pase! Me pregunto qué quería y le entregue la nota del subinspector y me dice, ya muy alterado:

-¿Usted es maestra?,

-Si señor (conteste)

- ¿Pero usted sabe para qué grado viene?

-No señor, el señor subinspector me dijo que usted me comunicaría.

-Usted viene para atender cuarto sexto, yo creo que los alumnos son más grande que usted...

Bien me dio lo correspondiente para que al otro día me hiciera cargo del grado. Llegué a la hora reglamentada y al momento de entrar al aula el Sr. Director me presenta con los alumnos y ahí si yo comprobé que los alumnos eran grande físicamente, pero no de edad, ya que yo tenía 18 años y los chicos tenían 14 años. Y sí, realmente creo que en toda mi carrera no tuve alumnos tan indisciplinados como estos. Pero a la segunda semana de clase ya los había conquistado y fueron tan disciplinados como el resto de los alumnos de la escuela. Ninguna de las otras maestras lo podían creer y me preguntaban como lo había logrado.

Bien les comentare, yo cuidaba en el recreo el patio de los varones y los chicos jugaban con una pelota de trapo y hable con ellos para proponerles que si ellos atendían cuando sonaba el timbre para fin del recreo y se formaban como correspondía el día lunes les traería una pelota de cuero de regalo para ellos. Desde ese momento ambos cumplimos nuestra parte y el día lunes les traje la pelota de cuero. La alegría de

esos chicos no la puedo describir y ahí comprendí que importante es darles amor y comprensión a los alumnos. Es más hoy uno de esos chicos, hoy hombre por supuesto, cuando viene a Tala viene a verme, tomamos el desayuno o mate, pero siempre viene a visitarme. Eso me da que pensar que tan mala no debo haber sido.

Luego de esas dos suplencias seguí acá en Rosario del Tala, siempre en la escuela n°1 o en la escuela n°3 y en una de esas suplencias tuve la oportunidad de darle clases a quien hoy es el Dr. Malespina.

En agosto de 1950 me nombraron efectiva en la escuela n°19 de Altamirano Sur. Mi alegría fue inmensa, por fin nombrada efectiva, pero a 30km de mi casa. Esa misma tarde me llevó mi familia a conocer la escuela y buscar donde vivir. Todo iba muy bien, tome pensión en la casa donde vivía la otra maestra que era de Nogoyá, tome posesión de mi cargo que era en primero superior, lo que luego paso a ser segundo grado.

Yo era inmensamente feliz, el tema era en que me volvía a Tala los fines de semana. Ahí aprendí a "hacer dedo" en la ruta para ver si alguien venía para Tala y me podía traer. Si, los fines de semana me venía a mi casa a dedo y si llegaba la noche y aun no llegaba me iba a buscar mi familia. Todo esto si no llovía, porque si llovía por el camino de tierra no se podía salir.

Allí en Altamirano estuve diez años. Cuando comencé estuve en la pensión con otra maestra, pero al año siguiente fueron dos maestras más de acá de Tala y nos dio pensión a las tres Don. Isaac Elal que tenía un negocio de ramos generales. Ahí estuvimos un año, al año siguiente (o sea que ya era 1952) alquilamos un rancho de paja y barro que estaba enfrente de la escuela. Lo arreglamos, todos los años lo pintábamos y allí vivíamos las tres.

En esa época, aunque lloviera y no tuviéramos ningún alumno las maestras teníamos que ir y cumplir horario, de lo contrario nos ponían falta. Los lunes generalmente andaba gente de Altamirano y nos llevaban, sino tomábamos un auto de alquiler y nos íbamos las tres. En esos diez años yo hice esos 30km en auto, en sulky, a caballo.

En 1957 a mi marido le sale el traslado a la ciudad de Buenos Aires y comienzo a trabajar en distintas provincias: Córdoba, Tucumán, Comodoro Rivadavia, Bahía Blanca, en donde ejercí en algunos lugares como maestra y en otro como directora, hasta que regresamos a Buenos Aires.

En 1980 me jubilo como maestra nacional, luego de veintisiete años de servicio. Al año siguiente vuelvo a Rosario del Tala donde continúo ejerciendo como maestra particular de distintos alumnos, de mis nietos y conocidos. Actualmente me continúan consultando y saco de duda a algún alumno que este en problemas. También disfruto de mi jardín, de escuchar música, jugar a la canasta y de hacer ejercicios mentales.

Elieser Davieux.

|Salud.|

Señales que podría faltarte vitamina D

La vitamina D, un nutriente básico para la salud que obtenemos casi en su totalidad de la luz del sol, es también una de las que más escasean en nuestro organismo. Recientes estudios médicos revelan cómo su déficit se ha convertido en una epidemia silenciosa en todo el mundo e incluso, paradójicamente, la carencia de esta vitamina se hace especialmente notable en países tradicionalmente de sol, donde más del 40 % de personas menores de 65 años y más del 80% de la población mayor no alcanzan los niveles adecuados. Unos datos alarmantes si tenemos en cuenta que la falta de vitamina D está estrechamente relacionada con una mayor predisposición a sufrir fracturas óseas, osteoporosis, osteomalacia, y raquitismo en niños.

Los expertos achacan este déficit generalizado a nuestro estilo de vida, factores ambientales, sobre todo la elevada contaminación en las ciudades; además de otros como la edad, el tipo de piel, el consumo de determinados fármacos y una dieta pobre en alimentos que contienen dicha vitamina.

¿Cómo saber si te falta vitamina D?

Fatiga y cansancio, pesimismo y un estado de ánimo más deprimido, ligera excitabilidad, debilidad muscular, nerviosismo e insomnio, antojo de comer dulces, caries y gingivitis...; son algunos de los principales síntomas que nos alertan de niveles insuficientes de vitamina D que, como decíamos, es esencial para nuestra salud.

“La vitamina D es en realidad una provitamina que interviene en multitud de procesos en el organismo humano. De entre ellos, el que más destaca es el papel que desarrolla en el sistema del fósforo y del calcio, íntimamente ligados al desarrollo y mantenimiento de los huesos. Ella favorece y garantiza la absorción de calcio desde el tubo digestivo y, más tarde, su correcto depósito en el hueso. La falta de vitamina D se ha relacionado con una gran variedad de situaciones como enfermedades autoinmunes, cáncer, enfermedades metabólicas y enfermedades cardiovasculares, sin embargo, las más importantes son las que se relacionan con el sistema músculo esquelético. Además, en edades tempranas en el desarrollo, la ausencia de vitamina D impide la solidificación de los huesos a través del correcto depósito del calcio. Finalmente, estos huesos terminan debilitándose y curvándose, produciéndose lo que se conoce como raquitismo. En la fase adulta, la falta de mineralización correcta del hueso por falta de vitamina D conocida como osteomalacia, asociada a una mayor fragilidad de los mismos”.

Los alimentos más ricos en vitamina D

Aunque la principal fuente de vitamina D es el sol (90%), y solo una pequeña parte proviene de la dieta (10%), los expertos

coinciden en que incluir alimentos en la dieta que contengan dicha vitamina es una medida necesaria para prevenir e incrementar nuestros índices de vitamina D.

Las principales fuentes nutricionales son los ácidos grasos del pescado marino, siendo el salmón el más destacado, junto con el atún, la caballa y la sardina. También los moluscos, los crustáceos y derivados, la yema de huevo, la mantequilla, el hígado y otras vísceras; y el queso y los lácteos enteros. Así, estos alimentos deben formar parte de una alimentación equilibrada durante todo el año:

Pescados azules cocinados: 1-2 veces a la semana

Hígado una vez a la semana (no recomendable a embarazadas; además debemos tener en cuenta su alto contenido en colesterol).

Lácteos (no crudos): 2 veces a la semana

Huevo: 2-3 veces a la semana

Otra buena opción es recurrir a los alimentos fortificados o enriquecidos con esta vitamina; los más comunes son la leche, la mantequilla, la margarina y los cereales de desayuno. También, en caso de déficit, pueden recomendarse los suplementos farmacológicos (aunque siempre bajo recomendación médica). Como último punto, debes saber que la cafeína puede interferir con los receptores de vitamina D e inhibir su absorción. Por tanto, se recomienda no consumir en exceso productos como café, té y, en general, bebidas cafeinadas.

Tomar el sol sí, pero hazlo bien

Por supuesto, como principal fuente de vitamina D, no podemos dejar de obtener los beneficios del sol, sobre todo ahora en verano. Eso sí, extremando las medidas, tal y como nos aconseja el experto en dermatología, Agustín Buendía, en el artículo 'Los errores que cometemos al aplicarnos la crema solar'.

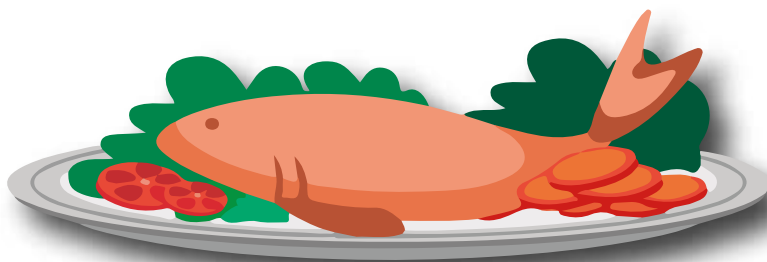
En general, para obtener una buena dosis de sol y vitamina D, sin riesgos para la salud, basta con:

Exponerse en las primeras horas de la mañana (antes de las 11 horas).

Reducir el tiempo de exposición al sol, especialmente en las horas del mediodía (12 a 16 horas).

Usar ropas, sombreros y gafas adecuados.

Utilizar foto protectores de amplio espectro (UVA y UVB), y un FPS alto (a partir de 30).



|Deportes. |

Actividades deportivas habilitadas

ACTIVIDADES DEPORTIVAS HABILITADAS

Trote recreativo

Ciclismo

Tenis

Pádel

Golf, Footgolf

Pesca deportiva de costa

Gimnasios

Canotaje

Remo

Tiro deportivo, Tiro con arco

Natación en aguas abiertas

Embarcaciones a motor

Karting y Automovilismo

Motociclismo deportivo

Natación

Ajedrez

Bochas

Patín Artístico y Carrera

Beach vóley

Basquet

Artes Marciales



En la actualidad nuestra ciudad cuenta con 24 disciplinas deportivas habilitadas, las cuales se desarrollan bajo un estricto control y protocolos correspondientes. Se establecen normas para un adecuado desarrollo de las mismas, donde se apunta al cuidado y bienestar de las personas involucradas.

Vale resaltar que tanto la practica de actividad fisica, como una buena alimentacion, son dos factores fundamentales, para prolongar la vida en la edad adulta, como tambien mejorar la calidad de vida.

A continuacion, vamos a describir los momentos de una sesion de entrenamiento para los adultos mayores, y la importancia de cada uno de ellos.

• **ENTRADA EN CALOR:** Es muy importante que durante este momento de la clase se realicen ejercicios globales o generales de muy baja intensidad, que impliquen el movimiento de todas las partes del cuerpo. Ya que el objetivo del mismo, es predisponer fisiologicamente el organismo para las actividades posteriores. Durante un tiempo aproximado de 10-15 minutos.

• **PATRTE PRINCIPAL:** En este momento, es cuando se realizan los ejercicios o actividades principales de la clase para cumplir los objetivos propuestos. La duracion es de 30-45 minutos.

• **VUELTA A LA CALMA:** En la parte final de la clase, lo que se busca es devolver el equilibrio cardiorespiratorio, permitiendo asi la relajacion y oxigenacion del organismo. La duracion de este momento es de 5-10 minutos.

Rutina de entrenamiento para realizar en casa.

- Entrada en calor: movilidad articular. (movimientos suaves de cuello hacia los laterales, luego hacia adelante y atras, Rotacion de hombros hacia adelante y luego hacia atrás, aperturas de brazos hacia un lado, luego al otro) 30 segundos cada ejercicio. Trote suave en el lugar, durante 3 minutos. Finalizamos con trabajos de elongacion suaves durante 6 segundos cada musculo.

- Parte principal: Se trabaja la coordinacion y el equilibrio.

- Vuelta a la calma: Realizar ejercicios de elongación haciendo hincapié en tren superior e inferior, manteniendo durante 20" la tensión muscular en cada trabajo. Recordando la importancia de la respiración en este momento para una correcta oxigenación.

Ejercicios para adultos mayores

Equilibrio y coordinación:



Alternar ambas piernas



Diferentes ejercicios de coordinación



Rotar hacia los laterales



Variante: trabajar a una pierna



Apertura de piernas y luego de brazos



Variar con uno o dos apoyos

30" de trabajo por 30" de descanso.
Relizar tres series.



|Interés General. |

Centro cultural “Atahualpa Yupanqui”, antiguo Mercado de Abasto

Ubicado en un lugar estratégico de la ciudad, se inaugura el 3 de diciembre de 1880, como el centro de abastos del pueblo, y se constituía como el lugar de encuentros de los vecinos.

En sus puestos se vendían carnes, verduras, frutas y legumbres. Una curiosidad de aquella época es que la circulación para descargar mercadería para los puestos se realizaba en orden sucesivo, se ingresaba por un portón y se salía por el otro y este proceso no podía durar más de diez minutos.

Aquí mismo, hacia 1930, cuenta la historia que descendió de su caballo don Atahualpa Yupanqui. El Cantautor folclórico argentino quien recuerda “Fui a parar a Rosa-

rio del Tala. Era una ciudad antigua, de anchas veredas, con más tapias que casas. Anduve por los alrededores hasta el atardecer, sin hablar con nadie, aunque respondiendo al saludo de todos, pues allá existía la costumbre de saludar a todo el mundo, como lo hace la gente sin miedo y sin pecado.”

En honor a este destacado artista nacional, en 1998 se modifica el nombre del Antiguo Mercado para llamarse desde entonces “Centro Cultural Atahualpa Yupanqui”, destinado a fines filantrópicos y de recreación socio-cultural.

Ese mismo año, allí mismo se inaugura la Sala Municipal de Teatro, hoy llamada bajo el nombre de la artista local “Mónica Pesse”.



|Rincón para el Lector. |

El elefante encadenado

“Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra.

Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuanto tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapa porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia... si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio para encontrar la respuesta: el elefante del circo no escapa porque ha estado a unido a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo.

La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree -pobre- que no puede. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez... **(Jorge Bucay)**

Estimulación cognitiva

































- La estimulación cognitiva es un conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales de una persona a lo largo del tiempo. Se basa en los principios de la plasticidad cerebral, según los cuales la realización de ejercicios mentales modifica y crea nuevas conexiones en el cerebro.

- En el caso de las demencias, la estimulación cognitiva es una intervención terapéutica complementaria al tratamiento farmacológico que no sólo ayuda a retardar la progresión del deterioro que presentan estas personas, sino que además ayudan a evitar la desconexión del entorno, a fortalecer las relaciones sociales y a potenciar la autoestima.

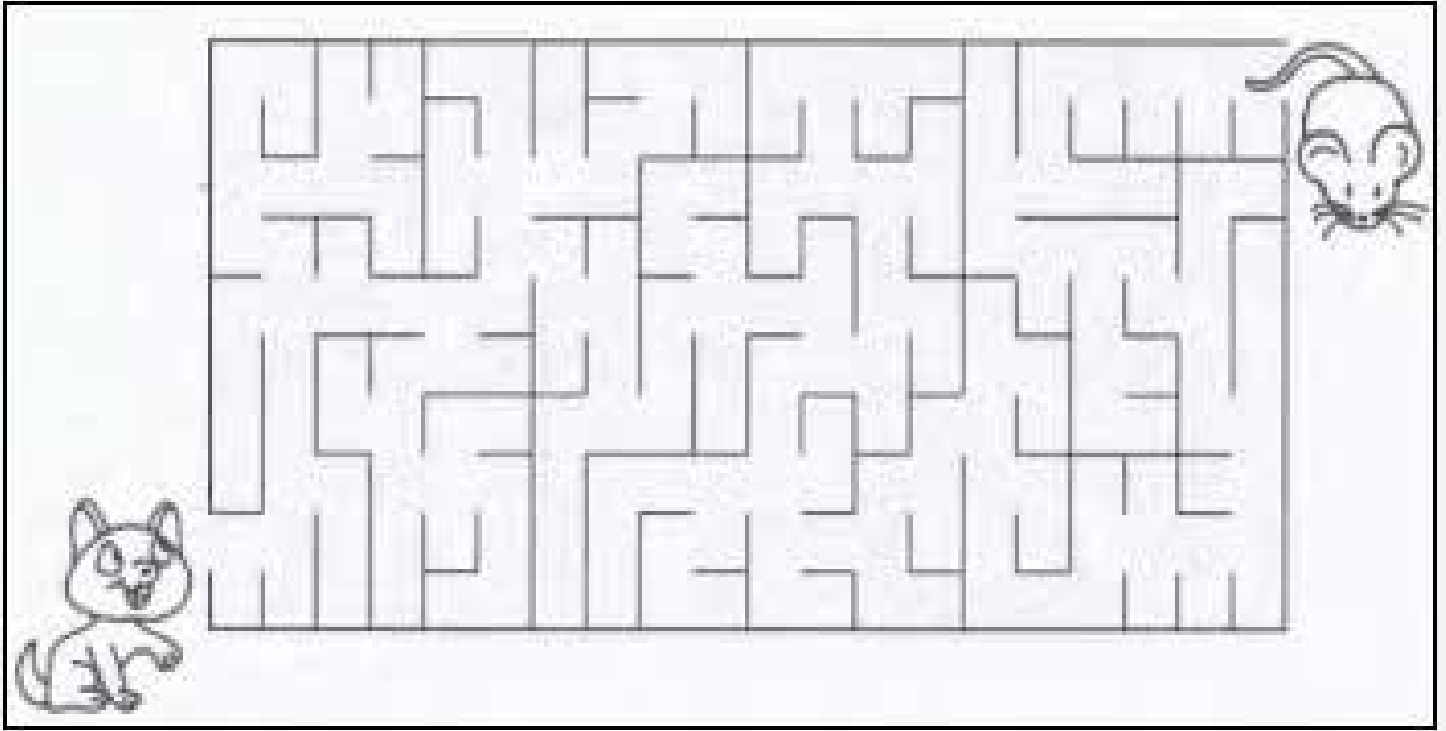
- ¡Así que comencemos a ejercitarnos!

1. Observe las siguientes figuras y señale aquella que es del mismo tamaño al modelo de la parte izquierda de la hoja:

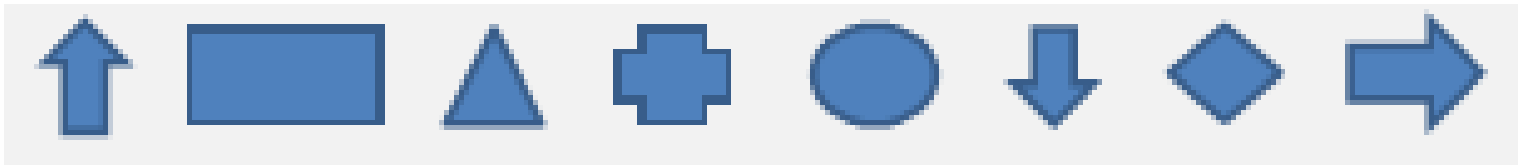
				
				
				
				
				
				

2. ¿Qué recorrido deberá seguir el gato para alcanzar al ratón?

Trace una línea por dentro del laberinto.



3. Conteste las siguientes preguntas relacionadas con las figuras que se presentan a continuación:



¿Cuántas flechas hay en la anterior secuencia de figuras?

¿Qué figura hay a la derecha del triángulo?

¿Qué figura se encuentra entre dos flechas?

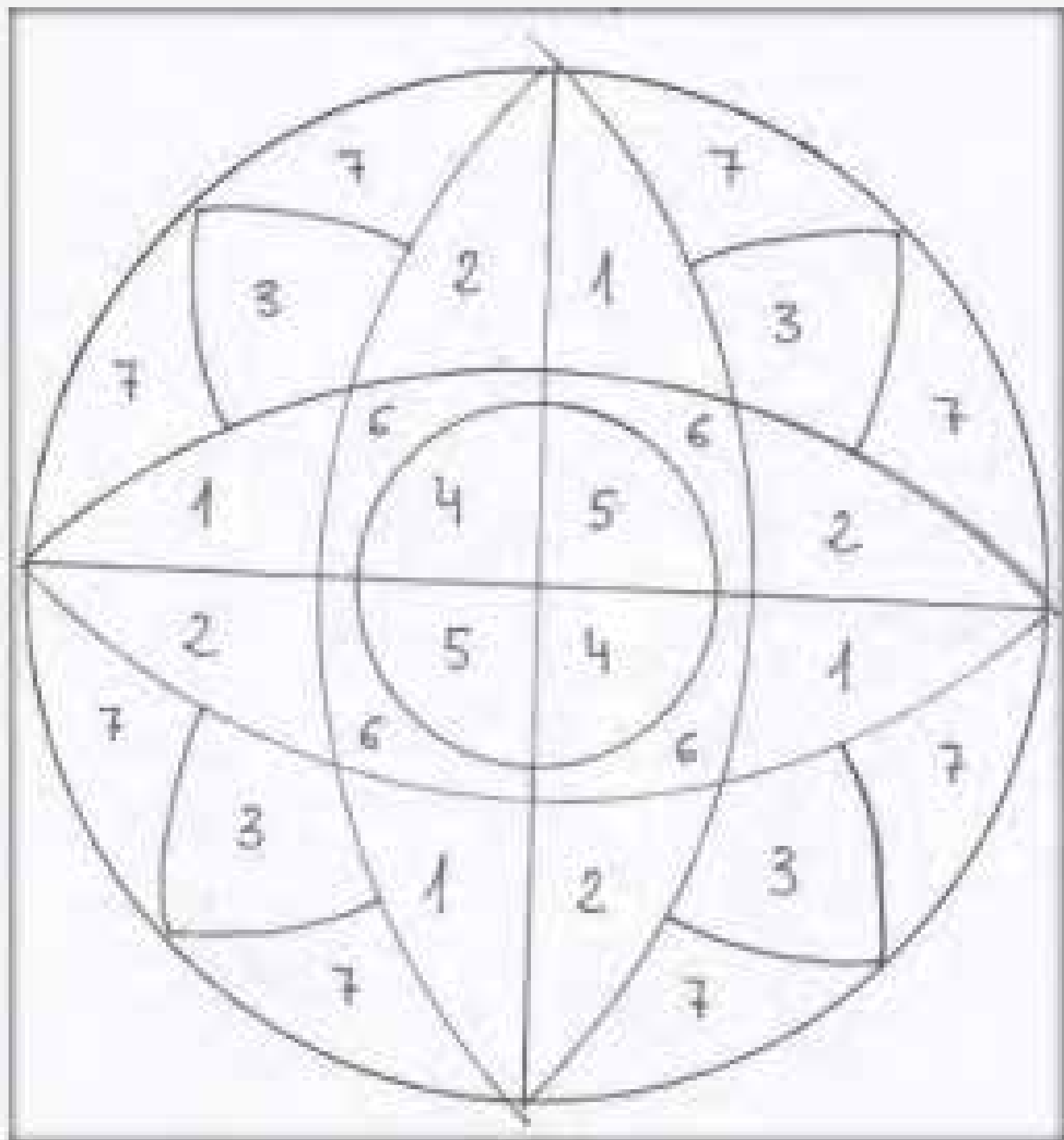
¿Qué figura está a la derecha de la flecha hacia arriba?

¿Qué figura está a la izquierda de la flecha hacia abajo?

¿Qué figura está entre el círculo y el rombo?

4. ¡Saque los colores! Coloree el siguiente mandala siguiendo las indicaciones que se dan a continuación.

- 1 ROJO
- 2 AZUL
- 3 VERDE
- 4 NARANJA
- 5 AMARILLO
- 6 MORADO
- 7 ROSA



|Novedades para adultos mayores. |



Jubilados y pensionados no tendrán que realizar más el trámite de fe de vida. El certificado digital de hechos vitales permitirá que 7 millones de jubilados y jubilados no deban movilizarse más para obtener la Fe de Vida, y que los recién nacidos obtengan sus certificados de nacimiento de forma expeditiva.

De este modo, el Estado simplifica la vida de millones de argentinos y argentinas.



| INFORMACIÓN GENERAL |

NÚMEROS DE UTILIDAD

Municipalidad

03445 422755

Desarrollo Social

03445 15471162

Área de Discapacidad

03445 15471388

Hospital San Roque

03445 421977

Hospital Ellerman

03445 421786

Servicio de Emergencias

107

Policía

101

FARMACIAS DE TURNO

SEPTIEMBRE 2020

Martes 01

Miércoles 02

Jueves 03

Viernes 04 REBORA

Sábado 05 SANTA LUCIA

Domingo 06 URQUIZA

Lunes 7 SAN ROQUE

Martes 8 1° DE MAYO

Miércoles 9 KEMIA

Jueves 10 ALASINO

Viernes 11 DEL PUEBLO

Sábado 12 REBORA

Domingo 13 SANTA LUCIA

Lunes 14 URQUIZA

Martes 15 SAN ROQUE

Miércoles 16 1° DE MAYO

Jueves 17 KEMIA

Viernes 18 ALASINO

Sábado 19 DEL PUEBLO

Domingo 20 REBORA

Lunes 21 SANTA LUCIA

Martes 22 URQUIZA

Miércoles 23 SAN ROQUE

Jueves 24 1° DE MAYO

Viernes 25 KEMIA

Sábado 26 ALASINO

Domingo 27 DEL PUEBLO

Lunes 28 REBORA

Martes 29 SANTA LUCIA

Miércoles 30 URQUIZA

| COMERCIOS CON DELIVERY |

GASTRONOMIA

Comercios con delivery

Dulce salado <i>Urquiza 305</i>	422984 / 400118
La turka resto bar <i>Dr. Rozados 459</i>	511423
La posta del tala <i>Av. San Martín 273</i>	422169 / 475953
Al Toke pizzería <i>Ntra. Sra. del Rosario y R. S. Peña</i>	423866
Pelado pizza <i>Av. Libertad y P. Perón</i>	474320
Pelado pizza <i>1° de mayo 76</i>	536676
Locos x la pizza <i>9 de Julio 372</i>	11 65328832
Rusti-K bar rock <i>Yrigoyen y 9 de Julio</i>	530002
El refugio de los personajes <i>Urquiza 344</i>	473674
Rotisería "La turka" <i>Misael J. Parodi 350</i>	421154
Rotisería "La chacha" <i>O. Leguizamón 39</i>	421581
Cerveza Artesanal Talense	342 6156653
Heladería Susana <i>Urquiza 333</i>	551355

#voluntariosrosariodeltala

Si sos adulto mayor o persona con discapacidad y necesitas:

CONTÁ CONMIGO

COMITÉ DE EMERGENCIA POR CORONAVIRUS

Contacto
03445 15471388
03445 1545388
03445 15406937

GUÍA DE EMPRENDIMIENTOS DE LA ECONOMÍA SOCIAL	Productos	Emprendimiento	Contacto
	Galletitas, bizcochuelos, pancitos, facturas (Dulces y salados)	Artesanales Las María	3445474470
Galletitas, panes, tortas varias (Dulces y salados)	Mamushka	3445403146	
Pastetes de membrillo, batata y fritos dulces	Marijo	3445645485	
Pochoclos dulces y salados	Sol y Luna	3445575990	
Mermeladas, galletitas, pan con semilla, pastafrola, torta sin harina	Masy	1134087287	
Galletitas dulces y saladas, pan casero, alfajores de maicena	La Nona	3445446974	
Salame, bondiolas, jamón, queso de cerdo	Chacinados Barcala	3445408002	
Pan, canelones, empanadas, pizzas	MEI	3445459713	
Pan, empanadas de carne	Norma	3445551747	
Pan casero	Chris	3445532511	
Escabeches, dulces, mermeladas, almibares	Encurtidos Victoria	3445401693	
Pan casero, facturas, empanadas dulces y saladas (todo al horno de barro)	Panificación	3445551747	

