

# Es lo que hay...



**Elisa Galarza • Raíces Treslomenses**

*“Tres Lomas es mi terruño, es mi comienzo, es mi base de amor, es mi plataforma muy sólida que me ayudó a despegar y ser feliz donde estoy”*



**Matías Álvarez • Recuperado de COVID 19**

*“Ver y sentir la muerte de cerca asusta. Nadie está exento”*



**Celso Criado**  
Su historia en la Tienda Barato Argentino

*“Una idea que quiero dejar a los jóvenes es que no empiecen a trabajar a los once años, que utilicen ese tiempo para estudiar”*





ELISA GALARZA RAÍCES TRESLOMENSES

*"Tres Lomas es un terruño, es mi comienzo, es mi base de amor, es mi plataforma muy sólida que me ayudó a despegar y ser feliz donde estoy"*

15



**4 HUMOR**

**7 PSICOLOGÍA**

"La presencia del Estado"

**10 SOCIEDAD**

Las violencias en lo mínimo

**19 VIAJES**

Sicilia - Curiosidades - La Trinacria

**22 COCINA**

Paletas Heladas

**24 FOTOGRAFÍA**

Imágenes que hablan...

**26 NUTRICIÓN**

HABLEMOS DE LA VITAMINA D: Su importancia y cómo se obtiene

**28 HISTORIA**

La libertad es la vacuna

**30 CIERRE**

Tiempos de necesidad de Estado presente

**5 Matías Álvarez** • Recuperado de COVID 19

*"Ver y sentir la muerte de cerca asusta. Nadie está exento"*

**9 Verano ATR**

Actividades para los chicos de Tres Lomas e Ingeniero Thompson

**12 Celso Criado** • Su historia en la Tienda Barato Argentino

*"Una idea que quiero dejar a los jóvenes es que no empiecen a trabajar a los once años, que utilicen ese tiempo para estudiar"*



**Autóctono**

Gráfica y Periodismo

Es lo que hay... • Edición ENERO de 2021 • AÑO XII #140

Dirección **Cristian Morán y Beatriz Morero** • Diseño y diagramación **Santiago Lucas**

Columnistas **Fechu** (Humor), **Beatriz Morero** (Psicología), **Ana Aranda** (Cocina), **María E. Alzogaray** (Nutrición), **Elizabeth Covino** (Historia), **Graciela Pérez Cabriada** (Fotografía), **Alma Inquieta** (Viajes), **Patricia Eleicegui** (Sociedad), **Daniel Caballero** (Ilustración de contratapa).

Impreso en **Autóctono (Gráfica y periodismo)** • Premio **CADUCEO 2018** Mejor Revista Local.

Contacto (Publicidad, correo de Lectores, sugerencias): Mail [esloquehayrevista@gmail.com](mailto:esloquehayrevista@gmail.com)

Teléfono **(02392) 15-515327** Web [esloquehayrevista.wordpress.com](http://esloquehayrevista.wordpress.com)



“

## Ver y sentir la muerte de cerca asusta. Nadie está exento

*Matías Álvarez tiene 45 años, y hace aproximadamente un mes transitó el COVID 19 junto a su familia. No la pasó bien, y por una neumonía debió ser trasladado a Junín. Hoy, ya de alta, nos cuenta su experiencia, la que permite tomar conciencia sobre las consecuencias de la enfermedad y los efectos que produce en cada persona. También hace referencia al impacto social que genera la enfermedad, en lo individual y colectivo. La compartimos.*



**¿Qué pensabas sobre el COVID antes de contagiarte? Específicamente sobre el distanciamiento, sobre los cuidados, etc.**

Durante todo el aislamiento pensaba que el COVID no iba a generar grandes complicaciones en Tres Lomas o en cualquier pueblo parecido a este.

En cuanto a los cuidados siempre traté de seguir las recomendaciones, evitando los lugares de gran concentración, usando barbijo y saliendo sólo lo necesario. Igual

sabemos que incluso con todos estos cuidados el virus es altamente contagioso.

**¿Sos alguien que tenía enfermedades preexistentes, eras fumador, no hacías deporte? ¿O todo lo contrario?**

Tengo 45 años, no fumo, trato de comer variado, hago actividad física regularmente, sin enfermedades que pudieran complicar la salud.

**¿Cómo te diste cuenta que tenías COVID? ¿Qué síntomas tuviste?**

Somos un grupo familiar de 4 integrantes y la que primero manifestó síntomas fue mi señora. Concurrió al hospital y allí le diagnosticaron anginas y la medicaron pero no le hicieron ningún test de covid.

A los días perdió el gusto y el olfato por lo que la acompañé al hospital y allí sí nos hicieron el test a ambos dando positivo. En mi caso los síntomas comenzaron uno o dos

días después.

### **¿Tuviste rápido complicaciones? ¿O los primeros días fueron más tranquilos?**

Durante los dos primeros días tuve mucho dolor de cuerpo, de riñones y decaimiento en general. Esto hizo que no pudiera seguir con las actividades laborales, que como se sabe, en educación fueron virtuales. Sin embargo las complicaciones aparecieron más adelante.

### **Estuviste internado acá y luego trasladado a Junín. ¿Cómo se vive esa situación? ¿Genera mucha incertidumbre? ¿Aparecen los miedos?**

Estuve internado en el hospital durante 3 días, donde me practicaron un tratamiento paliativo. Sin necesidad de oxígeno la recuperación fue rápida y volví a mi casa para seguir con el aislamiento.

El virus está activo en el organismo durante los primeros 10 días y luego comienza a debilitarse. En mi caso luego de estos 10 días fue cuando el virus atacó los pulmones, lo que me generó una neumonía con dificultad para respirar.

Ante los síntomas los médicos consideraron el traslado a Junín, ciudad que cuenta con mayor complejidad. Es ahí donde aparecen los miedos y la incertidumbre de no saber qué te van a hacer.

El traslado es angustiante porque te vas solo, sin diagnóstico conocido y sin respuestas de cómo vas a seguir. Uno escucha en los medios: terapia intensiva, respirador, intubación, muerte, y todo esto se te pasa por la cabeza.

### **¿Qué rol juega el personal de salud en la recuperación, más allá de lo específicamente médico?**

Considero que las situaciones que cada uno de los seres humanos vive son una excelente fuente de aprendizaje. Desde lo estrictamente médico el tratamiento es el mismo en todos los centros de salud, tratando de acompañar al sistema inmunológico a transitar la enfermedad y paliar las dificultades que deja.

La primera línea de contención son las y los enfermeros, quienes desde su labor realizan los controles médicos, pero fundamentalmente acompañan y contienen desde lo emocional y afectivo. Mi reconocimiento y agradecimiento hacia ellos porque más allá de los medicamentos y tratamientos médicos somos personas sociales y relacionales inmersas en un contexto de aislamiento absoluto, lejos de

los seres queridos.

Ese tipo de "trabajo" es el que no vi en algunos profesionales médicos locales, porque más allá del llamado telefónico o el mensaje de whatsapp sugiriendo qué medicamento tomar cualquier ciudadano común necesita la visita de un médico. Son la palabra autorizada y solamente verlos y escucharlos calma y tranquiliza ante una enfermedad que no conocemos. Es su formación médica humana la que se necesita para que cualquier vecino que no sabe qué tiene o qué le pueda pasar pueda transitar la enfermedad más tranquilo.

Sí durante la internación en la clínica de Junín recibía diariamente la visita de la doctora Ana, con quien hasta hoy intercambiamos algunos mensajes.

### **Una vez en Junín, ¿fue rápida la mejoría? Ya con el alta, ¿tuviste que continuar con tratamiento?**

Durante la internación en Junín ya el virus había comenzado a disminuir y la recuperación fue bastante rápida. Esto hizo que necesitara el aporte de un mínimo de oxígeno y que en pocos días me dieran el alta.

### **¿Te quedaron secuelas o te encontrás en perfectas condiciones hoy? ¿Podés hacer vida normal?**

Las secuelas son las que relatan todos los recuperados, fatiga, falta de fuerzas, dolor de músculos y articulaciones, etc.

### **¿Qué le decís a la gente hoy, luego de haber transitado la enfermedad con complicaciones?**

Voy a contestar con una situación que me ocurrió durante la internación en Junín. Allí compartí la habitación con un señor de mayor edad de una localidad cercana. Mantuvimos una relación que me permitió conocer aspectos de su vida familiar y laboral.

Lamentablemente su situación empeoró y el día que me dieron el alta a él lo pasaron a terapia intensiva. Luego me enteré que a los dos días falleció.

Ver y sentir la muerte de cerca asusta. Nadie está exento.

### **¿Es necesario que el estado acompañe, esté presente en lo sanitario? Por ejemplo, gestionando la llegada de la vacuna.**

El estado es el garante de la salud de todos, del que tiene dinero y acceso fácil y del que no dispone de ello. El que sea una pandemia significa que solo no se salva

nadie.

De hecho hay estudios que muestran que si no somos capaces de brindar el acceso mundial a la vacuna, esto terminará en una mutación del virus en aquellos seres humanos no vacunados de países más vulnerables que, tarde o temprano, se convertirá en otra pandemia mundial.

Particularmente en mi caso agradezco contar con una obra social y una rápida gestión del hospital municipal que me permitieron recuperarme en un centro de salud de primer nivel.

### **Agregá lo que quieras**

Siempre pensé que la solidaridad es entregar al prójimo lo más preciado que uno tiene y no lo que le sobra o ya no usa. Por eso en este contexto de redes sociales y "opinología colectiva" seamos solidarios con quienes transitan la enfermedad y entreguemos respeto, silencio, comprensión.

Mi familia fue condenada socialmente por ser los que "trajeron el virus" a Tres Lomas y hemos escuchado en el pueblo todo tipo de mentiras e inventos. Los enfermos no son culpables; son eso, enfermos.

Sólo digo que nadie tiene la verdad absoluta y cuando te pasa a vos o tu familia es cuando conocés realmente a la gente. Espero que lo humano esté por encima en esta y en otras situaciones.



# "La presencia del Estado"

Ψ *Psicología*



**BEATRIZ MORERO**  
Psicoanalista

Queridos y queridas lectores/as, hago esta transmisión desde la más absoluta incertidumbre sobre los acontecimientos inesperados, que desata la pandemia mundial por corona virus.

No tengo palabras ni ideas propias. Me hace falta un relato que me explique qué pasa.

Sé que vivo cada día buscando alguna respuesta, alguna realidad que me oriente como proyectar un futuro próximo, alguna seguridad, algo de lo que conozco para sostener el deseo de vivir. Hoy esa "normalidad" no está dada, el virus y sus efectos me conmueven y despistan.

Recién llegada de ponerme la primera dosis para prevenir el contagio de corona virus, con enorme alegría y esperanza, no puedo menos que aseverar, en medio de la incertidumbre, que la presencia del Estado es tan determinante como la vida.

Los/as dejo con la letra del investigador principal del Consejo Nacional de Investigaciones científicas y Tecnológicas del CONICET, Carlos Skliar, que analiza esta realidad, en vivo y en directo, y traza ciertos ejes de para poder interpretar algo de lo que sucede en tiempo real.

"... Una suerte de amnesia recorre los cuerpos y las mentes en estos tiempos de pandemia: ¿qué éramos antes, cómo éramos? ¿Nuestras vidas tenían un sentido más o menos incontestable, definido, virtuoso, que el virus ha venido a interrumpir o destruir? Y ¿cuál sería la gracia del argumento de que esto que está nunca se había vivido o pensado antes?

El hecho azaroso de que nos tocado vivir aquí y ahora -y no antes o después o nunca- es una contingencia y no nos exime -sino que, bien por el contrario, nos obliga- a relatar el mundo también como una larga sucesión de imprevistos, catástrofes, guerras, funerales y a la vez gestos de solidaridad, celebraciones, amistad, amor, filosofía y arte.

...Y eso que es llamado mundo, guarda una estrecha relación con la idea de cuidado y de seguridad, la necesidad de creerse imperiosamente seguros -pese a los hechos cotidianos, que contradicen de inmediato esta percepción- y que vivir en el mundo tendrá que ver con haber contado desde siempre con una suerte de relato de resguardo o guarida confortable.

Dicho de otro modo, el mundo también es la creencia, el resultado, de la sensación o necesidad de estar a salvo y que esa salvación -en la lógica del provecho al uso- depende de uno mismo: una vida segura, sin imprevistos, sin turbulencias, sin infecciones. Y viceversa. Es decir, un mundo seguro es una vida carente de acontecimientos imprevistos.

La búsqueda de una constante que permita explicar la trayectoria del mundo -una constante religiosa, o mítica, o filosófica, o científica, etcétera- ha apaciguado en partes las aguas entre una pandemia y otra, entre una guerra y otra, entre un desastre natural y otro, y siempre devino en un relato de quiénes siguieron vivos para explicar, narrar, justificar, tiempo después, lo acontecido.

...Entonces, si los relatos que han dado paso a las constantes del mundo han existido desde siempre, ¿qué tendría de particular,

pues, esta tragedia que nos toca vivir aquí y ahora, quitándonos de la seguridad de esa natural persistencia y constancia con la que se ha de narrar el mundo?

Por supuesto que lo primero es que ocurre aquí y ahora, en donde estamos, en donde podríamos dejar de estar, en donde hay otros que se doblegan y caen, donde hay tantas y tantos que ya no están. Ocurre al mismo tiempo en que ocurrimos, no es una ficción, no es una película ni una serie, no es solo una especulación.

Es la experiencia irrepetible de la tenue frontera entre la vida y la muerte o de su disolución, en medio de nuestras comunidades y al interior de nuestros cuerpos: la pérdida absoluta de la seguridad de que el mundo siga siendo lo que era, de que nuestras vidas sigan siendo lo que creíamos que eran, la ausencia de las palabras más habituales, entre muchas otras: desplazamiento, comunidad, ciencia, encuentro, conversación, trabajo, amistad, soledad, solidaridad, salud, economía, tiempo, estar-juntos. Y la voluptuosidad de otras palabras renacidas: infección, contagio, distancia, enfermedad, desasosiego, indigencia, muerte.

...El conteo de muertes y el goteo de contagios en un mapa virtual siempre actualizado permiten realizar un seguimiento indispensable para comprender la evolución y diseminación del virus, es cierto pero también obligan a asistir, si todavía vivos, a una suerte de agonía que lentamente va reemplazando nombres de cuerpos vivos por ingentes cantidades de muertes.

En particular, además, por el renovado papel de la ciencia; una ciencia a la que la mayoría ha desahuciado o entregada a manos privadas, y que ahora resurge como aquella entidad de lo real que estaría por decir la única verdad todavía desconocida: ¿cuándo acabará todo esto? Y mientras tanto, ¿qué debemos hacer? ¿Estaremos alguna vez a salvo? Y ¿qué vendrá después de esta salvación puntual de lo viral?

Por último, su particularidad radica en volver a pensar, o pensar una vez más, o pensar distinto, la presencia o la ausencia de Estado, con todos los matices intermedios posibles. El Estado -la idea de Estado- ha regresado a la escena con renovado prestigio o repetido descaso. Como fuera, se trata en general de un Estado que venía siendo devastado o directamente abandonado a su precariedad, al que hasta hace poco se le ha infringido -o se ha infringido a sí mismo- todo el daño posible y que ahora, cuando todos le reclaman su parcela y su incumbencia, debería ser otro de sí mismo para reaccionar y actuar en consecuencia. O abandonarse y abandonarnos a la suerte de la cara o cruz, es decir, a la mala suerte". Carlos Skliar. Mientras respiramos (en la incertidumbre) Cap. 1. Apdo II

Entiendo que la pista que nos deja esta vez el autor, es la importancia del Estado presente en una Argentina siempre un poco difícil.

Y la buena noticia es que hoy el Estado está presente, que no nos abandona a nuestra suerte construyendo opciones para la esperanza.



# Matías Carretero

Abogado

Cel: (02392) 15443976 - Tel: (02394) 420086  
Rivadavia 566 - Tres Lomas



# María Fernanda Fité

Lic. en Psicología  
M.P. 5.200

Cel: (02392) 15 440973 - Marconi 160 - Tres Lomas

# Lic. Soledad Ramis Psicóloga

M.P. 5.193

Cel: (02392) 15 513639 - soledadramis84@outlook.com  
Rivadavia 15 y Marconi 160 - Tres Lomas



**Tatiana García Pérez**  
(Mandataria Nacional - Técnica en Administración Financiera)

**Mariángeles Eleicegui**  
(Contadora Pública - M.P.: 39176/0 T° 151 F° 92)  
Tel: (02394) 420447 / (02392) 15 556212  
Uriburu 450 - Tres Lomas, BsAs - estudio-garcia@hotmail.com

# Veterinaria Ruffinatti

Asesoramiento de rodeos de carne y leche.  
Nutrición animal: Asesores - Médicos Veterinarios

Horacio Ruffinatti, Diego San Juan y José María Descalzo

# Dr. Juan Antonio March

Clínica Médica  
M.P. 111.491 y M.P. 332237

Días y horarios de atención: Lun a Vie de 16 a 20 hs.  
Tel: (02394) 421122 - Del Soldato 666 - Tres Lomas

# Lucía Balladares

Lic. en Psicología UBA

M.N. 47.367 / M.P. 5.228

luciballadares@hotmail.com  
Cel: (02392) 15 401255 - Marconi 160 - Tres Lomas

# Lic. M. Beatriz Morero

Psicoanalista  
M.P. 5.059

Cel: (02392) 15 482474 - Sargento Cabral 955 - Tres Lomas

# Lic. Romina I. Ferraris

Kinesiología y Fisiatría  
M.N. 8902 / M.P. 4143

Rehabilitación. Asistencia Kinésica Respiratoria.  
Drenaje Linfático manual y Presoterapia.  
Reeducación Postural Global. Fisioterapia.

Cel: (02392) 15 566947 - Urquiza 77  
(Acceso de entrada por pasillo lateral)

# Florencia Lunardini

Odontóloga

M.N. 34662 / M.P. 44618

Tel: (02392) 15 60977 - Ciudadela 385 (Esq. Marconi)  
Tres Lomas

# M. Inés Goicoechea Pedicura

Tratamiento de:  
Onicomicosis, Onicocriptosis,  
pie diabético, pie de atleta  
y tratamientos de todas  
las anomalías de los pies.

Tel: (02392) 15 443508 - Atención en gabinete:  
Antártida Argentina 526 (o a domicilio) - Tres Lomas

# Jorge Norberto García

Agrimensor  
Matrícula C.P.A.: 746

Sargento Cabral 1179 - Tres Lomas

# Bibiana García

Psicóloga M.P. 5003  
Psicoanálisis

Alsina 170 - Trenque Lauquen - Tel: 2392 622971

# María Eugenia Alzogaray

Lic. en Nutrición (UBA)  
M.N. 4.296 / M.P. 1.307

Evaluación nutricional y corporal.  
Planes alimentarios personalizados para niños,  
adolescentes, embarazadas y adultos.

Urquiza 360 - Tres Lomas - Tel: (02392) 15 559452

# Mauricio Díaz

Óptico Contactólogo  
M.P. 2480

opticaclipper@hotmail.com  
Cel: (02392) 15403424 - Juan B. Alberdi 507 - Tres Lomas

# Estudio Jurídico Daniela C. Ferretti

Abogada (UBA) T° VF° 150 CATL  
Mat. Abogada del niño. N° 535, 1, 12 CIJUSO

ferrettidanielac@gmail.com  
Batallón II de Línea 54 - Cel: 02392-15449581

# Tatiana A. Gorjón

Lic. en Terapia Ocupacional  
M.P. 140.385

tatigorjon@hotmail.com  
Almafuerte 379 - Cel: (02392) 15 549285



# Actividades para los chicos de Tres Lomas e Ingeniero Thompson

*Desde el 4 de enero y durante todo el mes, en Tres Lomas e Ingeniero Thompson se lleva adelante el programa Verano ATR (similar a un programa que en años anteriores llevaba el nombre de Escuelas Abiertas en Verano), pensado en primera instancia para los alumnos de Primaria y Secundaria que habían desarrollado actividades de revinculación en el retorno a la presencialidad que comenzó durante octubre del año pasado.*



El objetivo central del programa es profundizar la revinculación de esos alumnos (aunque también puede ser partícipes del mismo alumnos que no estuvieron en el regreso a la presencialidad), y que puedan continuar aprendiendo desde el juego, con actividades planificadas en virtud del currículum prioritario que elaboró en la parte final del año cada dirección de nivel.

Y, además, que todo ello se desarrolle en el marco de las políticas de cuidado, tal como se ha priorizado a lo largo de todo el año 2020 desde la Dirección General de Cultura y Educación.

Con ese panorama, inicialmente se pensó en dos sedes: una en Tres Lomas, en el Polideportivo Municipal; y otra en Ingeniero Thompson en el predio de la Escuela Albergue. Verano ATR tiene la particularidad en 2021 que por las

cuestiones vinculadas a la pandemia, la idea que se realizara en predios cedidos por los diferentes municipios, los que además se hacen cargo de diversos aspectos vinculados al funcionamiento cotidiano (colaciones para todos los niños y adolescentes que asisten, etc.).

La encargada de llevar adelante la coordinación del programa en el distrito es la Profesora de Educación Física Fabiana Giménez; mientras que las directoras de las dos sedes son Silvana Bocchio y Erica Martínez Cerri (en el Polideportivo Municipal y en Ingeniero Thompson respectivamente). Además, en ambos espacios, tanto en la mañana como en la tarde, cumplen tareas profesores de Educación Física, de Educación Primaria y de Artística.

Los docentes que trabajan en el programa cuentan para realizar actividades con los alumnos con material ya existente



de años anteriores, de otro provisto por Consejo Escolar y de elementos que llegaron hace apenas unos días desde la ciudad de La Plata, destinados al programa.

Deportes, arte, mucho juego y aprendizaje; espacios abiertos, mucha sombra, distanciamiento; encuentros, risas, buenos momentos, socialización necesaria. Hasta los Reyes

Magos pasaron por las 2 sedes.

Las caras de los niños y adolescentes que asisten tanto en Tres Lomas como en Ingeniero Thompson hablan por sí solas. Es una oportunidad en el verano para realizar actividades, divertirse, aprender y pasar buenos momentos junto con pares.



# Las violencias en lo íntimo

## Sociedad



**PATRICIA ELEICEGUI**

Licenciada en Servicio Social

MP: 10962

¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia familiar?

Hablar de violencia familiar o doméstica es hacer referencia a una manera de sostener vínculos a través de la agresión, el menosprecio, la dependencia y la negación del otro. Se caracteriza en todos los actos que, por acción u omisión, se ataca la integridad de otra persona, dentro de su ámbito más cercano, el familiar.

La legislación de la provincia de Buenos Aires, a través de la ley 12.569 la define de este modo: "VIOLENCIA FAMILIAR es toda acción, omisión, abuso, que afecte la integridad física, psíquica, moral, sexual y/o la libertad de una persona en el ámbito del grupo familiar, aunque no configure delito" y seguidamente expone su concepción de "grupo familiar", como aquel "originado en el matrimonio o en las uniones de hecho, incluyendo a los ascendientes, descendientes, colaterales y/o consanguíneos y a convivientes o descendientes directos de algunos de ellos". También incluye relaciones de noviazgo o pareja, vigente o culminadas.

Particularmente, concibo la violencia por "su eficacia", la de aniquilar al otro, la de barrerlo en su capacidad de subjetivar, en el entrapamiento de una relación tóxica, carcelaria.

Quizás, sea más atinado convocar al plural, y hablar de "las violencias", ya que aparecen varios tipos y modalidades para poner en jaque la integridad de un cercano, saliendo del reduccionismo de la agresión física o del insulto. Las violencias adquieren diferentes formatos, se reeditan con el tiempo. No es sólo un golpe, es no dejar que la herida cicatrice.

Actualmente, existe un Sistema de Protección contra la violencia familiar. En la provincia de Buenos Aires, es la ley citada anteriormente. En ella no sólo se define el concepto, sino también, estipula dispositivos y herramientas para garantizar la protección de las personas atravesadas por las violencias. El objetivo de la ley no es verificar el hecho denunciado, sino disponer mecanismos tendientes a reducir el riesgo y apaciguar la situación de crisis. Si lo denunciado aparece tipificado en el Código Penal, entra en juego el Sistema Penal que abordará ese delito. Los dos procesos, el civil y el penal, serán simultáneos.

La ley de Protección contra la Violencia Familiar (12.569),

aporta un paradigma sumamente interesante. Deja de concebir lo que sucede dentro del ámbito familiar como un estamento privado, considerando que la violencia familiar es un asunto público, que requiere del accionar de la ciudadanía para su prevención y para contrarrestar sus efectos. Digo con esto que si un vecino, una docente, un enfermero, etc., toma conocimiento de que una persona se encuentra vivenciando una situación de violencia familiar, está obligado/a a actuar en consecuencia. No sólo puede surgir la denuncia en la Comisaría o en el Juzgado, sino –y fundamentalmente- deberá accionar actos propios de lo comunitario. Hablar con la persona, pensar en sus redes de contención, buscar asesoramiento profesional, ofrecer escucha, respetar sus tiempos, saber discernir ante lo urgente y lo emergente.

Hay acciones ciudadanas que podemos implementar para activar mecanismos de protección ante la violencia familiar: discutir los mitos del amor romántico, interrogar al "sentido común", hablar de lo que nos pasa, de lo que se siente, del "ruido" que pueden generar ciertos vínculos.

Las violencias no tienen nada de natural. Desmontar un vínculo violento es complejo, no se desarma necesariamente con acciones impuestas. Ese vínculo está armado por una historicidad y una dependencia cuya ruptura se elabora con tiempo, con respeto y con recursos reales que posibiliten el corte.

Si sufrís o sabes de alguien que sufre violencia familiar, podés denunciar en la Comisaría o en el Juzgado de Paz, pero también, y con igual de importancia sugiero que te informes al respecto, consultes con tus referentes comunitarios. Hablá en tu casa sobre tus dudas, sobre tu malestar. Ofrecé tu contención y tu tiempo. Si la sospecha implica a una persona en situación de vulnerabilidad (centralmente niños/as o personas con discapacidad o adultos/as mayores) el accionar debe ser más expeditivo, ya que tu omisión puede ser más más dañina que cualquier acción.

Hablemos de vínculos. Escuchemos nuestras emociones. Ejercitemos el respeto y la escucha. Pidamos ayuda, sepamos decir ¡Basta!

Teléfonos útiles: Línea 144 (Línea Nacional de Atención de Víctimas de violencia familiar y de género), Línea 101 Emergencias Comisaría de Seguridad.



Autóctono

Gráfica y Periodismo

# TRABAJOS DE SUBLIMACIÓN Y ESTAMPADOS

GORRAS, TAZAS, TELAS  
BOLSAS, REMERAS  
CALCOMANÍAS

📍 Monteverde 236, Tres Lomas, BsAs

📱 autoctonogp

☎ 513082 / 483836

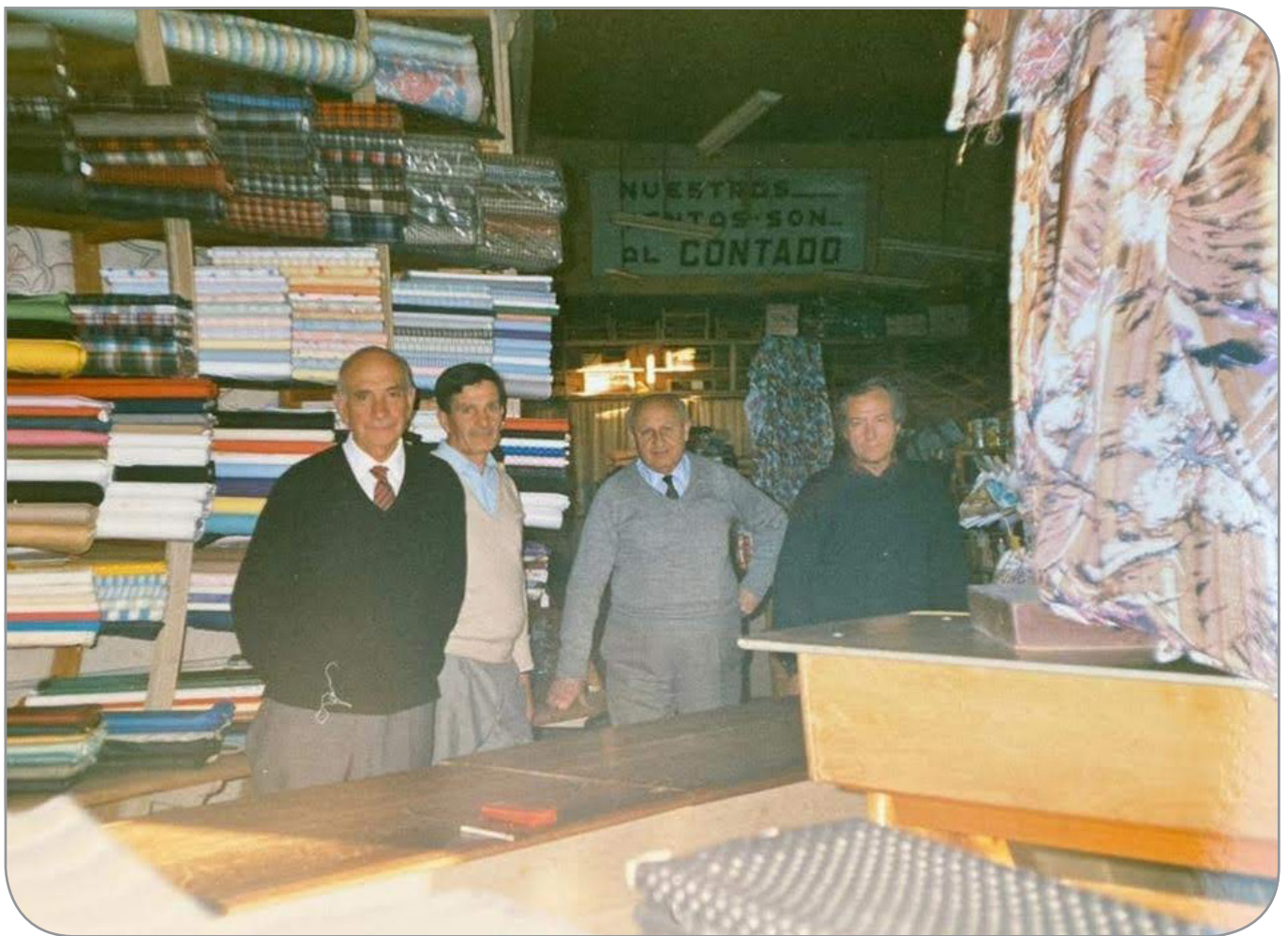


Pasá a visitarnos en  
Rivadavia 74  
Tres Lomas

“ ”

*Una idea que quiero dejar a los jóvenes es que no empiecen a trabajar a los once años, que utilicen ese tiempo para estudiar*

*Celso Juan Criado, es hijo de Antonio Criado y Olimpia Fina. Sus hermanos son Rubín Criado y Aída Raquel. Celso es el hijo del medio. Está casado con Susana Gómez y tiene dos hijas, Analía y Andrea, y siete nietos: Florencia, Julián, Ana y Joaquín (mellizos), Ema, Francisco y Felipe. Los yernos, Javier y Cristian. Trabajó 40 años y 6 meses en la Tienda Barato Argentino, comercio muy tradicional de la ciudad. Una hermosa historia que nos cuenta, con gratos recuerdos pueblerinos.*



**¿En qué año empezaste a trabajar en la Tienda Barato Argentino?**

Empecé el 6 de Octubre de 1952, tenía 11 años. Comencé como cadete. Trabajé cuarenta años y seis meses.

Se me ocurrió a mí ir a pedir trabajo a la tienda, porque mi papá era cliente de ahí, entonces él les dijo que yo quería trabajar, y a los pocos días me fueron a buscar.

Mi hermano empezó a los 13 a trabajar en un taller con el padre de "Loli" Corona, que

funcionaba donde está hoy la estación de servicio de Cunibertti.

**¿Sabés por qué le pusieron Barato Argentino?**

Nunca pregunté el porqué del nombre. En Tres Lomas le decían tienda Pérez y en la sucursal que tenían en Salliqueló, la llamaban el Barato.

**¿Qué vendían en la tienda?**

Zapatería, lencería, máquinas de coser Singer, muchas telas, hubo hasta diez modistas (le llevábamos la ropa para realizar en la casa). Se confeccionaba toda la ropa de trabajo, calzoncillos, camisas, camperas, pantalones. Además ropa de vestir, trajes completos, camisas, siempre de varón.

Yo le llevaba caminando para coser a la Sra. Catalina Amador, eran grandes paquetes.

Otra modista que cosió mucho para la



tienda fue Esther Salvá. También Dominga Priasco, Olga Rodríguez, entre otras.

Mi mamá Olimpia también cosió para la tienda. Ella me ayudaba mucho en las cuestiones del corte. Una vez hizo un equipo para un mielero.

Rosaura Cabo nos hacía los dobladillos de los pantalones. Le llevábamos tres o cuatro por día.

Y en el caso de las mujeres, principalmente las que trabajaban en el frigorífico, le hacíamos algún uniforme para talles especiales.

#### ¿Cómo fue tu experiencia de trabajo?

Al principio era cadete, luego cajero a partir de los 17 años, y a los 27 años pasé a la mesa de corte.

Me enseñó todo Luis Méndez. Méndez primero le enseñó a Oscar Yani, y cuando él se fue me enseñó a mí.

Había clientes que necesitaban talles especiales de pantalón y calzoncillos y yo se los hacía.

#### ¿Quiénes eran los dueños?

Ramiro Pérez, Guillermo Cervera, Raúl Trujillo, Aldo Bonino y Luis Méndez.

Trujillo y Manuel García estaban en la sucursal de Salliqueló.

Creo que la tienda se abrió por primera vez sobre el año 1940 aproximadamente.

Todos fueron muy buenos compañeros. Y además confiaban. Dejaban que cada uno en su área utilizara su criterio para comprar.

Don Ramiro fue el primer dueño junto con un socio. Luego se separaron.

#### ¿Qué rol cumplía cada uno?

Aldo Bonino atendía toda la parte administrativa, todo lo que es papelería. Guillermo Cervera se ocupaba de comprar.

Luis Méndez cortaba. Raúl Trujillo atendía la sucursal en Salliqueló. Ramiro Pérez, cuando yo empecé a trabajar vivía en Trenque Lauquen y venía de vez en cuando.

#### ¿Cómo era la zapatería?

Vendíamos Grimoldi. Le compraban a un viajante que venía dos veces por año. Cada compra eran alrededor de mil pares. Los modelos para elegir eran interminables. También traíamos zapatos de mujer para vestir.

#### ¿Se vendían telas?

Se vendía muchísimo. Había muchas modistas en Tres Lomas. Para el baile tradicional de la primavera del Club Unión la venta de telas era impresionante. Las mujeres se arreglaban muy bien para esa ocasión.

También se vendía mucho un género

que se llama Cheviot que es una tela para prendas de vestir, se hacían muchos trajecitos, era una tela de lana.

Además de la sarga y la gabardina, que se llevaban para trajes, pantalones.

Para vestidos llevaban sedas. Se traían cortes exclusivos. Ya le aclarábamos que eran únicos los cortes. Medían tres metros y medio. Así no se repetían.

Yo tenía clientes a los que les hacía la bombacha de campo de manera sistemática, a los hermanos Eleicegui, al Dr. Lfano, a los hermanos Sibil de la estancia Madero. Venían también unos clientes de Ingeniero Thompson, eran cinco, y venía la hermana y compraba bombachas y ropa interior para toda la familia.

También le vendíamos alpargatas y botas de cuero rústico que tenían suela de madera. Las botas de vestir eran de Grimoldi.

Y nosotros en la tienda trabajábamos de traje.

#### ¿Cómo pagaban los/as clientes/as?

Al contado y en cuotas, ya que no había la inflación que hay hoy.

Se abría a la mañana, íbamos a almorzar y se volvía rápido a la tarde, cerca de las 14

horas. La gente de campo venía temprano a comprar la ropa.

En años '70, '75 se hacía la muestra de la sociedad rural y la tienda presentaba su stand.

#### ¿Cuáles fueron los empleados de la tienda a lo largo de los años?

Oscar y Ricardo Yani, Eduardo Olagorta, Carlos Lucas, Ricardo "Chino" García, Rodolfo "Titi" Ferreti, Jorge Sánchez, Juan Carlos López, Luis Esteban, Amelia García (1968) atendía la caja. Todos muy buenos compañeros, el clima de trabajo era agradable.

A partir de los '70 Olagorta atendía todo lo que es tejido, telas; Lucas lencería y lana para tejer; Amelia ayudaba a comprar la lencería; y yo toda la ropa que es de hombre, ropa de vestir. Se vendía mucho en pantalones una marca llamada Antonello, y en camisas una marca Galardón.

Había muy buenos/as clientes/as. La gente se vestía bien. Un cliente al que le corté un pantalón, le quedaba un centímetro más largo, y me lo traje de nuevo para que lo pusiera a la altura que él quería; ahora nos hacemos menos problemas con el largo del pantalón.

#### ¿Cuándo dejaste de trabajar?

En Abril de 1993. Después de que se quemó la tienda no se pudo recuperar.

Silvio Armando me fue a buscar para la pinturería y decidí irme, hice un paso al costado.

La extrañé mucho a la tienda. Tenía clientes muy buenos, los extrañé.

Me preocupaba mucho no tener trabajo y no poder invertir en la educación universitaria de mi hija más grande.

Aún así, además de lo de Silvio fueron apareciendo ofertas de trabajo por día, y las fui aceptando y pude ahorrar para que mi hija fuera a estudiar.

#### ¿Cómo fue lo del incendio?

Fue un Sábado a la noche. Creo que fue un cortocircuito. Piso de madera, cielorraso de madera, estanterías de madera, mucho papel, hizo la conjugación para que ardiera. Las telas y la ropa no se quemaron pero estaban impregnadas de humo. Imposible de sacar.

#### Un mensaje.

Una idea que quiero dejar a los jóvenes es que no empiecen a trabajar a los once años, que utilicen ese tiempo para estudiar.

Tel: 02394 - 420769  
Cel: 02392 - 15 634840

Envíos a  
toda la zona



# DXM REPUESTOS Y ACCESORIOS

DE DIEGO A. ANTÚNEZ

**Venta de repuestos y accesorios,  
suspensión, transmisión y cristales.**



9 de Julio 739 - 6409 Tres Lomas, BsAs  
dxmrepuestosyaccesorios@yahoo.com.ar

“ ”

*Tres Lomas es mi terruño, es mi comienzo, es mi base de amor, es mi plataforma muy sólida que me ayudó a despegar y ser feliz donde estoy*

*Elisa Galarza tiene 54 años. Nació en Tres Lomas en el año 1966, hija de Gladys Cervera y Felipe Galarza y con dos hermanos varones, Ernesto y Adolfo Galarza. Es terapeuta ocupacional, trabajó durante 27 años en equipos técnicos de escuelas especiales, y hoy sigue desempeñando su profesión fuera del ámbito docente, aprovechando además para realizar actividades que no pudo hacer en otra etapa de su vida. De su vida en Tres Lomas, y de lo que vino después, charlamos en esta entrevista.*



**¿Cómo fue tu infancia en Tres Lomas?  
¿Cuáles eran los juegos en ese entonces,  
y con quiénes?**

¡Mi infancia fue feliz!

Tuve unos padres muy amorosos y muy cuidadosos de nuestra infancia, permitían pero también estaban ahí para poner los límites.

Mis juegos fluctuaban entre los juegos con barro que los jugaba sola o con mis vecinas y los juegos a los que jugaban mis hermanos y primos..., que eran típicos

de varón..., la bolita, el barrilete, amaba también andar en bici. Mi primera Aurorita roja me la regalaron mis abuelitos maternos Yolanda y Guillermo Cervera. Mis amigos eran los del barrio y la escuela, Patricia Adema fue una de mis grandes amigas...y después de tantos años seguimos con esta amistad. ¡Tenía muchos amigos!

**¿Tenés recuerdos del jardín de infantes y la primaria?**

Yo fui al jardín cuando funcionaba en

la Escuela 7. Mis padres trabajaban en docencia y me hizo la adaptación al jardín mi hermano mayor; aunque yo no recuerdo, él sostiene que mi adaptación fue larga.

Fue una época de lindos recuerdos, llevábamos para compartir la merienda y en uno de esos viajes se me cayó en la calle un frasco de miel. Aún recuerdo esa sensación, también recuerdo a la seño de música: nos escondíamos atrás del piano y ella tocaba sus instrumentos y nosotros teníamos que adivinar.





Mi primaria la hice en la Escuela 4, recuerdo el pasar a 4° grado y empezar el turno mañana. Allí comencé a darme cuenta del crecimiento y del paso del tiempo, fue época de payana, de elástico, de grupos de estudio, de monografías. Mis maestras fueron "Chiquita" Sei, "Blanquita" Cabriada, Norma Aguilar y mi adorada maestra de 7° grado Cristina Fiol.

**¿Practicabas deportes o hacías alguna otra actividad cultural además de estar con tus amigas en la niñez y adolescencia? ¿Era muy fuerte la impronta de la iglesia local en la juventud en esa época?**

Sí, practicaba básquet en el club Atlético Argentino donde el líder y profe fue Carlitos Cura, época feliz, salíamos a los pueblos vecinos a jugar, practicábamos muchas horas por semana.

También participaba de la Academia Santa Rita, la hermana Clemencia me enseñó a bordar, actividad que ahora que me jubile, retomé. También participaba de los grupos de la Iglesia. El Padre Luis Dhiel era el gran convocante, nos divertíamos mucho en todas esas actividades: Amigos de Jesús se llamaba el grupo. Mientras estábamos en la primaria mi catecismo

lo hice con "Coca" de Fernández, aún recuerdo esos años con mucho amor. En fin, era una infancia muy ocupada en cosas gratificantes para un niño.

**¿Cómo fue la secundaria? ¿Eras buena alumna, te gustaba? ¿Cómo recordas tu adolescencia en Tres Lomas?**

La Secundaria fue fabulosa, aunque uno en esa edad adolece, el cambio se avecina, tuve el mejor grupo. Nos adorábamos, nos divertíamos, compartíamos. Las amistades se hacen fuertes en ese momento, tenía varios grupos de amigos.

Fui buena alumna, no recuerdo tener dificultades académicas aunque tampoco era una gran estudiosa. A los 13 años comencé a cantar en el coro municipal, me convoca Gabriela Ruffinatti, actividad que seguí durante muchísimos años en Buenos Aires y fue en ese ámbito donde desarrollé mis grandes amistades.

Volviendo al secundario, los dos últimos años los cursamos en La Chacra, que momentos felices, teníamos música con la profe Pino, la recuerdo con tanta ternura. También tuve de profesores a mis padres y a mi tía Hilda, en esas materias me tomaba las pruebas la Rectora Nona.

Para irnos a Bariloche hacíamos trabajos, uno de ellos era cuidar niños las chicas, y los chicos hacían otras actividades. En la adolescencia me sumé al grupo Misionero, todos los eneros viajábamos al Bolsón a las zonas rurales. Como ya dije el Padre Luis era el convocante, era muy divertido. No íbamos a imponer la religión sino a acompañar a las personas que allí vivían, siempre nos recordaba eso. Toda la preparación del viaje y el viaje en sí era una aventura que disfrutaba mucho.

**¿Sentiste mucha incertidumbre a la hora de elegir qué estudiar? ¿Qué elegiste y por qué?**

Recién en 5° año empecé a pensar qué estudiar, nunca se me planteó NO ESTUDIAR. En mi familia siempre se nos transmitió la conveniencia y la alegría de tener una profesión. Mis hermanos y yo crecimos sabiendo que contábamos con el apoyo de mis padres para tener una profesión. Investigando entre las carreras que trabajaran con discapacidad, a la cual supe desde siempre que era mi inclinación, conocí a la Terapia Ocupacional. Me recibí de Terapeuta Ocupacional en 1989 en la ENTO.

**¿En tu casa el mensaje era que había que estudiar para tener un mejor futuro, como ha sucedido en muchos hogares?**

Sí, ese era el mensaje, pero además yo vi a mis padres ejercer con alegría toda su vida la profesión que eligieron, y ese ejemplo puede más que las palabras. Estoy infinitamente agradecida a mis padres de haberme apoyado en concretar mi profesión.

**¿Fue difícil el despegue del pueblo?**

Fue difícil, era muy chica, los primeros meses fueron duros en Buenos Aires. La ciudad parecía monstruosa pero fueron apareciendo afectos, me fui apropiando de lugares, allí es donde toma dimensión mi conexión con la música. Entro a cantar en el coro de la UTN, allí conocí a mis hermanos de la vida.

**¿Pudiste insertarte rápido en el mundo laboral luego de estudiar? ¿Cuál es tu actividad hoy y en qué ciudad?**

Una vez que tuve mi título, las TO somos buscadas porque somos pocas, más en aquella época, y nuestra profesión tiene un amplio abanico de desarrollo. Comencé a trabajar en una Escuela Especial Privada de Lanús, también trabajé en residencias geriátricas, acompañamientos

terapéuticos, pero mi elección sin duda fue en el ámbito escolar. Trabajé 27 años en Equipos Técnicos de dos escuelas Especiales del distrito de Esteban Echeverría (Monte Grande), 503 con modalidad TES (trastornos emocionales severos) y 502 con modalidad de patologías Motoras y Domiciliaria.

Me jubilé en enero del 2019, sigo ejerciendo mi profesión en un Hogar de deficientes mentales severos llamado Ceac, sólo una vez por semana, vivo en el Barrio de Barracas con mi hijo de 14 años Román, estudio en CFP N° 2 y me dedico a actividades que durante tantos años no pude realizar.

**¿Cuántos años hace que te fuiste de Tres**

**Lomas? ¿Formaste tu propia familia?**

Me fui de Tres Lomas a los 18 años y tengo 54. Formé mi familia del corazón, amigos de fierro que somos familia, y aman Tres Lomas y fueron recibidos por mi familia como parte de ella. Y por supuesto mi hijo Román, el cual hace 14 años me hace feliz; acompañarlo en su crecimiento es mi logro.

**¿Tus ocupaciones dejan espacio para los amigos?**

Siempre, aun cuando trabajaba doble cargo y criaba a mi hijo pequeño, los amigos son mi apoyo, mi ayuda, mi contención. No imagino mi vida sin verlos, en la pandemia hicimos zoom durante 9 meses todos los sábados para vernos. Fue un año muy difícil.

**¿Se extraña Tres Lomas? ¿Venís seguido?**

Tres lomas siempre está, en los dichos, en las noticias, en los acontecimientos familiares, en los recuerdos de mis seres amados que ya partieron. Tengo afectos que sin dudar venimos a visitarlos, trato de venir dos o tres veces por año. Me gusta que Román disfrute de esta paz, que conviva con sus tíos, primos, quiero que se apropie de recuerdos de Tres Lomas

**¿Qué significa el pueblo para vos?**

Tres Lomas es mi terruño, es mi comienzo, es mi base de amor, es mi plataforma muy sólida que me ayudo a despegar y ser feliz donde estoy. ¡Gracias a mi terruño, gracias Tres Lomas!



# Sicilia - Curiosidades - La Trinacria

## Viajes

## Alma inquieta



A esta hermosa Isla de Italia, Sicilia, la visité en dos ocasiones y aún deseo volver. Cada vez uno descubre “curiosidades”, éstas te llevan a investigar, a preguntar algún por qué o cómo. En este caso saber del origen, de quiénes la conquistaron y ocuparon. A entender su idiosincrasia y a disfrutar de su gente.

Así fue que caminando por Erice, un pequeño pueblo en lo alto de la montaña, a pocos kilómetros de Palermo, y bajando desde un castillo, -donde habíamos fotografiado la Torretta Pepoli, histórica residencia de piedra con torrecillas junto a un acantilado, construida en 1881 con vistas panorámicas al mar y muy bien conservada por cierto-, en medio de la niebla que envolvía todo y delineaba un paisaje de lo más bucólico me detengo ante la vidriera de un pequeño local en busca de objetos de cerámica artesanal.

Era el taller de la artista Leda, llamado “Leda Crea”, donde compré una fuentecita llena de peces chicos en fila, y uno grande por delante.

Seguramente influenciada por el curso de política internacional que había realizado recientemente y del cual me había quedado “in mente” el ejemplo del profesor, cuando comparaba y planteaba oportunidades para los países marginales o periféricos en épocas en que hay conflictos entre los países-“peces” grandes; las posibilidades de crecer en tanto estos se pelean (se comen unos a otros como los peces grandes...) en fin... Compré la hermosa fuentecita de Leda.

En realidad, buscaba una trinacria, como las que se veían en diferentes lugares de la isla. Y si, la encontré también y hoy, se encuentra en un lugar de mi habitualidad.



Advierto que es muy fuerte el símbolo de la Trinacria para ellos, pues flamea hasta en su bandera. La bandera de Sicilia está dividida diagonalmente desde la esquina superior al asta hacia la esquina inferior al batiente, la parte superior es de color rojo y la inferior amarilla.

Estos dos colores representan a las ciudades de Palermo y Corleone. En el centro lleva una variante del trisquel, la Trisketra: consta de tres piernas flexionadas que representan la forma de la isla y en el centro la cara de Medusa con alas y tres espigas de trigo que representan la prosperidad y los frutos de la tierra.

La versión actual de la bandera fue adoptada el 4 de enero de 2000.

Me llamó la atención la palabra, como que Sicilia fuera llamado Reino de Trinacria.

Y, además me pregunté qué simbolizaba esta palabra hasta entonces desconocida.

El Reino de Trinacria, también conocido como Reino de la Sicilia insular, se constituyó en 1282, año de la coronación de Pedro III de Aragón, y se consolidó en 1302, año de la Paz de Caltabellota cuando, a la conclusión de la primera fase de la guerra de las Vísperas sicilianas, el Reino de Sicilia fue oficialmente dividido en dos partes, quedando la isla de Sicilia, denominada oficialmente como Reino de Trinacria.

El nombre "Trinacria" fue escogido en honor al antiguo símbolo de la isla, el trisquel, nombre derivado del griego.

El trisquel, triskelion o triskele (de simetría rotacional) es un motivo (artístico) que consiste en tres espirales unidas, tres piernas humanas dobladas o tres líneas extendidas o dobladas desde el



centro del símbolo. La palabra proviene del griego triskelés que significa "tres piernas", del prefijo (tri-) tres veces y (skelos) pierna. A pesar de que aparece en varios lugares y periodos es parte característica esencial del arte céltico de la Edad de Hierro.

Se incluye también en el escudo de la Isla de Man.

Y con una cara central de medusa en el de la isla italiana de Sicilia.

Según la cultura celta, el triskelion representa la evolución y el crecimiento, el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Manifiesta el principio y el fin, la eterna evolución y el aprendizaje perpetuo. Entre los druidas simbolizaba el aprendizaje y la trinidad Pasado, Presente y Futuro. Y en latín el término significa triangular.

En la mitología, se dice que este nombre proviene de tres bellas ninfas: una morena, una rubia y otra castaña. Las tres ornadas con flores y tonos diversos de verde. Cuentan que solían sobrevolar los mares hasta que dieron con un paraje de azules nunca vistos, donde el del cielo y el del agua se fundían con una intensidad

desconocida. Y decidieron que este sería el lugar elegido para poblarlo de leyendas.

Entonces tomaron de la parte más fértil del mundo un puñado de tierra mezclada con piedras; hicieron pie en tres puntos de ese mar, echaron la tierra en el perímetro triangular que formaban; dejaron que de sus cuerpos cayeran las hierbas y las flores que las adornaban. Y dicen que así surgió Sicilia, la isla mayor de Italia, del mediterráneo.

Lo muestran en el mapa.

Esas tres puntas que las Ninfas marcaron son los cabos:

1. Cabo Faro (o Peloro)
2. Cabo Passero (o Pachino)
3. Cabo Boco (o Lilibeo).



Juega la realidad y la leyenda... Todo presente.



elbalcontreslomas



Juan B. Alberdi y San Martín



La Familia  
LÁCTEOS

*Calidad en Abundancia*

www.lacteoslafamilia.com.ar  
laclafamilia@dmlconex.com.ar

Calle 3 de Febrero - S/N - Tel: 02394 480300 - Salliqueló, Buenos Aires



CORRALÓN DE MATERIALES

D&N

“Todo en Tres Lomas  
y al más bajo precio”



# Paletas Heladas



**ANA ARANDA**

Cocinera

@ la\_casadeana3lomas

Hoy les presento una receta muy fácil y rica, como son estos deliciosos helados en palitos, ideales para esta época del año. No es necesario tener el molde de paleta, se pueden hacer en vasos descartables o en moldes de cartón. Son recetas rendidoras, los puedes hacer y tener en el freezer para comer en cualquier momento, y tener tus propios helados para todo el verano.

INGREDIENTES (Cada preparación rinde aprox. entre 10 a 15 palitos dependiendo el tamaño del molde).

## PARA LOS HELADOS DE CHOCOLATE:

### Relleno

- 400 ml. crema de leche
- 200 ml. Leche condensada
- 2 cucharaditas esencia de vainilla

### Cobertura de chocolate

- 400 gramos Chocolate cobertura con leche
- 90 gramos Aceite de coco (o aceite de girasol)
- Almendra picadas o Maní crocante c/n

## Para los Helados de Dulce de leche y Oreo

- 500 gramos Dulce de Leche repostero
- 200 gramos queso crema
- 360 gramos de crema de leche
- 1 paquete Galletitas Óreo

## Para los de Mascarpone y frutillas

- 400 gramos Mascarpone o queso crema firme
- 150 gramos de azúcar impalpable

- 360 gramos crema de leche
- Frutillas o frutos rojos c/n

## PROCEDIMIENTO:

### Para Los de Chocolate y almendras:

Batir la crema hasta que monte, añadir en forma de hilo la leche condensada y la esencia de vainilla; seguir batiendo hasta integrar y que la preparación quede cremosa con cuidado de que la crema no se corte. Colocar la crema en el molde deseado: yo usé de paletas de silicona, vos puedes usar el que tengas o también los puedes hacer en vasos descartables. Colocar el palito de madera, llevar al freezer mínimo 8 horas (lo ideal es de un día para el otro para que este bien frío para la hora de bañarlos).

Para bañarlos derretir el chocolate, colocarlo en un vaso para que sea más fácil, hacer una primera capa, espolvorear con las almendras picadas o el maní antes que se enfríe; volver a bañar y colocar los helados sobre papel manteca y llevar al freezer.

### Para los de Dulce de Leche y Oreo

Batir el queso crema junto con el dulce de leche, agregar la crema de leche, volver a batir, colocar en los moldes el palito de madera y por encima poner las galletitas partidas. Llevar a Freezer mínimo 8 horas.

### Para los de Mascarpone y Frutilla:

Batir el queso con el azúcar, agregar la crema de leche, batir, incorporar las frutillas cortadas. Mezclar, colocar la preparación en los moldes, el palito de madera y llevar a freezer por 8 horas.



Cooperativa de Obras y Servicios Públicos LTDA de Tres Lomas



Cooperativa  
de Obras y Servicios Públicos  
de Tres Lomas

# Servicio Solidario de Sepelios

Servicio estandarizado  
Cobertura de traslados  
Cuota solidaria



## Nuestros servicios:

- Agua potable (2392 48-6916)
- Cloacas (2392 48-6917)
- Sepelios (2392 55-1000)
- Internet (2392 48-6490)

Marconi 737 • Tel: 02394 420195 • Cel: 02392 48-7382  
Mail: coop3lomas@amicoop.com.ar • CP 6409 • Tres Lomas, Buenos Aires



TECNOLOGIA Y SERVICIOS



INTERNET



REDES



CÁMARAS  
DE SEGURIDAD



INSUMOS



AUDIO



TV



CONSOLAS

TEL (02394) 421139 - 421000  
CEL (02392) 15-537854

WWW.NOVAINFORMATICA.COM.AR

Monteverde 416 - Tres Lomas (BsAs)



ILUMINACIÓN - CORTINAS - BAÑOS

TRADICIÓN Y BUEN GUSTO PARA AMOBLAR  
LA CASA DE LOS TRESLOMENSES

DEL SOLDATO 349 - TEL. 02394-420058 - TRES LOMAS



# Imágenes que hablan...

 **Fotografía**



**GRACIELA PÉREZ CABRIADA**  
graperezcabriada@gmail.com



Vuelo. En mi imaginación y con ardiente deseo de libertad, vuelo. Entre nubes y cielos celestes, vuelo. Porque extraño a mi hijo que vive lejos, vuelo. Cuando tengo nostalgia de mis viajes con amigas a la playa, vuelo. Cuando siento el agobio de la maldita pandemia mundial que me quita el aire y me encierra entre las paredes de mi casa -aunque pueda salir con protocolos y cuidados-, vuelo. Porque en ocasiones estoy triste y deseo recuperar la alegría de vivir, vuelo. Cuando leo un libro o miro una peli, voy más allá de la diaria realidad y vuelo.

Con mi deseo de cambiar el mundo, de que terminen las guerras y la violencia, de mejorar el implacable cambio climático, también vuelo. Cada vez que recuerdo situaciones o momentos felices de la infancia, vuelo. Porque quiero volver a abrazar a los que quiero y ya no están, vuelo. Porque te fuiste hace poco amigo Fabián, y ya te extraño, hoy vuelo.  
¡Click!





**MORERO**  
SEMILLAS Y CEREALES S.A.

*"Una empresa bien treslomense, identificada  
con el productor agropecuario de la región"*

La línea más variada en semillas,  
agroquímicos y fertilizantes.  
Suplementos para nutrición animal.  
Arrendamiento de campos para cosecha  
en toda la zona.  
Y como siempre, el servicio más completo  
en el acopio de su cosecha.



Visita nuestra nueva web!

**[www.morerosa.com.ar](http://www.morerosa.com.ar)**

Granadero Baigorria 156 . Tres Lomas . Mail: [morero@morerosa.com.ar](mailto:morero@morerosa.com.ar)  
Tel. Administración y Ventas: 02394-430292 / Acopio: 430236

# RECTIFICACIÓN TRENQUE LAUQUEN S.R.L.

*Reparación de motores  
diesel y nafteros  
Venta de repuestos*

Avda. García Salinas 1206 - (B6400EHZ)  
Trenque Lauquen - Buenos Aires  
Tel.: (02392) 422502/431600 - Fax 431600

# HABLEMOS DE LA VITAMINA D: Su importancia y cómo se obtiene

 **Nutrición**



**MARÍA EUGENIA ALZOGARAY**

Lic. en Nutrición (U.B.A.)

MN: 4298 - MP: 1307



La vitamina D o calciferol (también se le conoce como vitamina “antirraquítica”) es un compuesto liposoluble que no debe faltar en tu dieta....

Su importancia se debe a que resulta fundamental para garantizar la correcta mineralización ósea, ya que interviene en la absorción y fijación del calcio y el fósforo, por lo que es clave para prevenir la osteoporosis.

Por otro lado, la vitamina D también interviene en la coagulación sanguínea y en la función muscular, es necesaria para el correcto funcionamiento del sistema inmune, podría tener propiedades antitumorales y, en definitiva, juega un papel importante en la salud en general, según indican numerosos estudios.

**Cuando hay déficit de vitamina D:** Tener la vitamina D baja conduce a padecer enfermedades óseas, tales como raquitismo, osteomalacia y osteoporosis, las cuales se caracterizan por una menor resistencia de los huesos, debilidad cardíaca, alteración de

la función muscular, predisposición a enfermedades autoinmunes, declinación cognitiva y susceptibilidad a infecciones de todo tipo.

*El cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol (10 a 15 minutos). La mayoría de las personas satisfacen al menos algunas de sus necesidades de vitamina D de esta manera.*

Muy pocos alimentos contienen esta vitamina de manera natural, como los pescados grasos (arenque, atún, la caballa, el salmón), los huevos, los champiñones, la palta, la manteca, los lácteos enteros. En consecuencia, muchos alimentos son fortificados o enriquecidos: quiere decir que al alimento se le han agregado las vitaminas (jugos, cereales para desayuno, bebidas a base de soja, yogur, margarina).

Algunas personas, aunque se expongan al sol y consuman alimentos fuentes de vitamina D, posiblemente necesiten tomar suplemento de esta vitamina..., por este motivo te recomiendo que consultes con tu médico para saber los niveles de vitamina D que tiene tu cuerpo...



# Herrero

PRODUCTORES DE SEGUROS

☎ 02394-430015 📞 02392-539283 / 549787

✉ gestherrero@gmail.com

📍 San Martín 162 - (6409) Tres Lomas (BA)



Monteverde 277  
Tres Lomas



02394 - 430353



TV POR CABLE



INTERNET

**CONECTATE**

**ANTENA 3  
LOMAS**

de EDUARDO JOSE BOCCHIO

**HD  
DECO DIGITAL**

# La libertad es la vacuna

**H** Historia



**ELI COVINO**  
Profesora de Historia



*Comienzo la columna de este mes refiriéndome a la situación epidemiológica crítica que nos atraviesa globalmente. La segunda ola, el rebrote, el pico... etc., etc., son algunas de las denominaciones que escuchamos y que hacen referencia al aumento de casos activos de COVID 19 en todos los rincones del país. Tres Lomas, lamentablemente no está exento. Estamos atravesando la etapa más crítica desde que inició la pandemia y el esfuerzo del personal de Salud de nuestro querido Hospital Municipal es gigante. Y gigante e incommensurable también debe ser la gratitud de la sociedad treslomense para con ellos y ellas.*

Hace unos días escuchaba al Gobernador de la Provincia de Buenos Aires, Axel Kicilof, pronunciar una frase que me gustó mucho, me movilizó: "La libertad es la vacuna", enfatizó. Claramente la llegada de la Sputnik V vino a echar un poco de luz entre tanta tiniebla. Al menos, eso creemos algunos/as...

¿Pero por qué sólo algunos/as? Porque mientras algunos/as nos emocionamos hasta las lágrimas al ver a nuestra Aerolínea de bandera recuperada en un gobierno Nacional, Popular y democrático, diversos sectores de la sociedad, tal vez, condicionados por la influencia de los medios masivos funcionales al poder económico y político neoliberal, comenzaron una campaña de desprestigio contra la vacuna rusa. No la llaman ni por su nombre, la llaman "la vacuna rusa"...

Más allá de los argumentos negacionistas, lo cierto es que la ANMAT aprobó la Sputnik V y las 300.000 dosis comenzaron a ser distribuidas en todo el país para dar inicio a la mayor campaña de inoculación en Argentina.

## **Las vacunas: un poco de historia**

La humanidad está en medio de una pandemia y no hay vacuna. No es la primera vez que ocurre, dado que pandemias



y enfermedades existen desde hace milenios. La misma desesperación que en algún punto sentimos hoy, la humanidad la protagonizó en otras oportunidades.

Las vacunas, fruto de la educación y el desarrollo científico, datan de la segunda mitad del siglo XVIII.

En 1796, Edward Jenner, un inglés, aplicó la primera vacuna contra la viruela. La viruela era endémica y mataba a una quinta parte de los contagiados. El genio de Jenner pudo ver que los que ordeñaban vacas, adquirían una enfermedad inocua, con granitos en las manos y poco más. Observó, también, que después esta gente no se contagiaba de viruela.

Por su origen vacuno, el método se bautizó "vacunación". Jenner mismo eligió el nombre, en inglés, "vaccination". No deriva del nombre inglés de la vaca, sino del nombre latino "vacca".

Después del descubrimiento de Jenner, los investigadores apostaron por aislar los virus de enfermedades ya conocidas, intentando probar que estas no se generaban espontáneamente en el cuerpo humano, sino que había patógenos que entraban al cuerpo y producían la enfermedad.

Robert Koch, que es considerado el padre de la microbiología, logró identificar a finales del siglo XIX las bacterias de la tuberculosis y el cólera, entre muchas otras, y encontró la relación de estas con la enfermedad que producía en las personas. Igualmente, se dio cuenta que los humanos necesitan de bacterias para el buen funcionamiento del cuerpo.

Además de descubrir estas bacterias, Koch encontró que las bacterias eran capaces de sobrevivir en el exterior, razón por la cual sugirió la esterilización con calor de los instrumentos quirúrgicos. El científico abrió la puerta a los descubrimientos de los organismos responsables de la difteria, la neumonía, la gonorrea, la lepra, el tétano y la sífilis, entre muchas otras.

Otra persona que tuvo un gran impacto para la historia de las vacunas fue George Miller Sternberg, que murió en 1915. Él era doctor en la armada estadounidense y después de sobrevivir a la fiebre amarilla y a la fiebre tifoidea, documentó las causas de la malaria y logró aislar el neumococo, que produce enfermedades como la meningitis, neumonía, otitis o sinusitis y es, además, una de las principales causas de la mortalidad infantil.

Finalmente, entre 1881 y 1885 el biólogo francés, Louis Pasteur, logró explicar que las enfermedades eran causadas por microorganismos. Él los exponía al oxígeno y calor para debilitarlos sin matarlos. A partir de este proceso, Pasteur logró crear la primera vacuna viral atenuada contra la rabia.

Louis Pasteur también contribuyó a la esterilización e higiene de los implementos médicos, porque descubrió que los gérmenes se eliminan elevando la temperatura, proceso que en la actualidad y en honor a él se conoce como pasteurización. En resumen, Pasteur fue la persona que encontró la manera de crear vacunas en un laboratorio.

Teniendo los principios científicos para la creación de una vacuna, los científicos empezaron a crear esta medicina para más enfermedades que afectaban la humanidad. Por ejemplo, a principios del siglo XX Albert Calmette y Camille Guérin desarrollaron la vacuna de tuberculosis, aislando y debilitando la bacteria dentro de un laboratorio.

Después llegaron las vacunas de sarampión, cólera, paperas y rubéola, que con el tiempo se fueron perfeccionando para ser capaces de combatir las mutaciones naturales de estas enfermedades. En 1955 se aprobó la vacuna contra el polio y en 1962 salió una versión de esta que era oral, lo que facilitaba su aplicación para las personas que vivían en lugares alejados y no

tenían un cuerpo médico profesional para suministrar la medicina.

En la actualidad, los científicos han logrado desarrollar una tecnología que extrae en RNA o el ADN de los patógenos para inyectarlos al cuerpo humano, así estos pedazos de material genético harán que las células humanas produzcan proteína para educar al sistema inmune. La primera vez que una vacuna con esta tecnología podría ser usada sería con la emergencia de COVID-19.

### **La Sputnik V y los intrincados políticos y económicos**

Como todo sabemos, la campaña contra la vacuna rusa ha sido de lo más atemorizante. Se vislumbra una clara desinformación y hasta cierta connotación ideológica despectiva. En definitiva, lo que se está depreciando -tal vez desde el desconocimiento- es el desarrollo científico comprobado del laboratorio Gamaleya que tiene en sus filas a varios premios Nobel.

Se me hace difícil creer que la desconfianza hacia este desarrollo científico esté relacionado al pasado comunista de Rusia porque -como todos sabemos- Rusia hace décadas que dejó de ser comunista. Sin duda, la "verdad de la milanesa" pasa por cuestiones políticas y disputas económicas.

La campaña mediática en contra de la "vacuna rusa" se asienta en dos factores. El primero descalifica al gobierno por no haber cerrado el contrato con la norteamericana Pfizer. El segundo descalifica al gobierno por haber priorizado el contrato con Astra Zeneca (participan capitales argentinos) que en el último tiempo, ha tenido problemas en la producción del medicamento.

El negocio por estas vacunas es inconmensurable. Son miles de millones de dosis a más de 20 dólares cada una. Gamaleya, que produce la Sputnik, tiene gran prestigio científico, pero ésta sería de las pocas veces que interviene en el mercado occidental, lo que ha provocado la reacción de las otras farmacéuticas (¿no es un dato menor a la hora de analizar tanta crítica, verdad...?).

La campaña mediática en su contra realza en contrapartida a la vacuna de Pfizer a la que asignan una eficacia casi milagrosa. Sin embargo, fue la única en exigir que el gobierno impulsara una ley para eximirla de responsabilidad ante cualquier efecto secundario negativo de la vacuna. También exigió que el acuerdo no lo firmara el ministro de Salud, sino el presidente Alberto Fernández. Prometió de inicio producir cien millones de dosis y luego redujo esa cifra a la mitad.

El último detalle es que la vacuna de Pfizer necesita estar a menos de 80 grados bajo cero para ser efectiva. O sea que en el caso de su distribución masiva, habría que crear una extensa red de ultrafrío hasta en los rincones más apartados del país, lo que multiplicaría su costo y las dificultades.

Dicho esto, podríamos decir qué lamentable resulta que los mercados y la política se disputen espacios de poder en medio de un contexto amenazante para la humanidad entera.

**Pero a pesar de esta desazón, qué bueno que ahora tenemos Ministerio de Salud y qué bueno que tenemos un Estado presente que se ha puesto al frente de la campaña de vacunación más importante de la historia sanitaria de nuestro país.**

**En estos días, cuando la ANMAT aprobaba el suero equino desarrollado por la Universidad de San Martín, pensaba que al final, lo único que nos salva es la educación y el desarrollo científico-tecnológico.**

**Una vez más, celebro haber caído en la Escuela pública y permanecer allí caída para valorar los esfuerzos y poder sentir una ansiada esperanza...**

**¡SALUD, SPUTNIK V!**

# Tiempos de necesidad de Estado presente

## Nota de cierre



**CRISTIAN OSCAR MORÁN**

Periodista

[cristianmorantl@gmail.com](mailto:cristianmorantl@gmail.com)

Todo tiene que ver con todo, se escucha decir habitualmente. Y algo de eso debe haber.

En estos días se me apareció nuevamente el tema de la redistribución de la riqueza, y las enormes desigualdades que existen en nuestra sociedad.

Y también me da vueltas sistemáticamente en la cabeza la cuestión de la vacuna contra el COVID, que con mucha alegría podemos decir que ya empezó a administrarse tanto en Tres Lomas como en el resto de la provincia y del país.

Ni hablar del tema del estado presente como regulador de lo que sucede hacia el interior de la sociedad en diferentes ámbitos, que es algo que hemos defendido sistemáticamente en las páginas de *Es lo que hay...* desde nuestros inicios.

Son tres conceptos o cuestiones que están íntimamente relacionados.

Gracias a un estado presente, la población de nuestro país podrá vacunarse gratuitamente, posibilitando que ante esta pandemia seamos iguales más allá de nuestra condición social.

En el mismo sentido, requerimos más presencia del estado para evitar que persistan las enormes desigualdades, esa brecha que históricamente se denuncia pero que pocas veces (en general, en períodos de gobiernos populares) se achica.

Por ello, y para invitarlos a pensar, me imaginé pertinente e interesante compartir con ustedes algunos fragmentos de un autor como Thomas Piketty, un respetado economista francés.

Concretamente, conceptos que incluye en su libro *“El capital en el siglo XXI”*, donde hace referencia a algunas cuestiones que hoy son tema de debate, y plantea la necesidad de la construcción de un estado social apropiado para este siglo que transitamos.

Entre otras cosas, Piketty se pregunta, *“¿qué instituciones y políticas públicas podrían permitir regular de manera tanto justa como eficaz, el capitalismo patrimonial globalizado del siglo que comienza?”*.

Y plantea, seguramente en forma polémica para la mirada de muchos (en Argentina hay un sector sumamente reacio a escuchar este tipo de opiniones), un elemento que

permitiría pensar en una posible solución. *“La institución ideal que permitiría evitar una espiral desigualitaria sin fin y retomar el control de la dinámica en curso sería un impuesto mundial y progresivo sobre el capital”*.

Igualmente, aclara, *“Sin embargo, antes de llegar ahí, primero tenemos que reubicar esta cuestión del impuesto sobre el capital (que jamás será más que uno de los elementos de un sistema fiscal y social ideal) en un contexto mucho más amplio: el del papel del gobierno en la producción y distribución de la riqueza y la construcción de un estado social apropiado para el siglo XXI”*.

Y toca un punto que a mi entender es clave, y lo comparto invitándolos a que profundicen en su lectura. *“La redistribución moderna no consiste en transferir las riquezas de los ricos a los pobres, o por lo menos no de manera tan explícita; reside en financiar servicios públicos e ingresos de reposición más o menos iguales para todos, sobre todo en el ámbito de la educación, la salud y las jubilaciones... En lo tocante a la educación y la salud, se trata de una verdadera igualdad de acceso para cada individuo, sin importar sus ingresos o los de sus padres, por lo menos así asumida como principio general”*.

Y si hablamos de salud pública, de un estado que garantice derechos y nos haga un poquito más iguales, les hago una pregunta. *¿No conocen el caso de alguna persona que se llena la boca hablando de las bondades de países del 1º mundo, como Estados Unidos, viven allí, pero ante cualquier dolencia, pagan un pasaje de avión y se operan en nuestro país, en el sistema público de salud porque la medicina en esos países es sumamente exclusora?*

Triste, pero real. Expone la colonización mental a la que nos han sometido durante años.

Más allá de lo anterior, vuelvo a Piketty, y a la forma en que cierra la idea que desarrollamos parcialmente a través de diferentes fragmentos, vinculada a lo que él entiende por redistribución hoy.

*“La redistribución moderna se edifica en torno a una lógica de derechos y a un principio de igualdad de acceso a cierto número de bienes considerados fundamentales”*.

Sin dudas, es una discusión que nos merecemos dar en profundidad.

**Seguimos pensando en vos.  
En tu economía.  
Por eso trabajamos para que puedas  
elegir qué comprar, al mejor precio.  
Y nos sigas eligiendo.**

**AUTOSERVICIO**  
**9 DE**  
**JUNIO**

*El beneficio está  
al final de su compra...*

*Del Soldato y Deán Funes - 6409 Tres Lomas*

