

Pizza ALLEGRE
Te va a Gustar...
EDISON 1045
SANTA ROSA
ENVIOS A DOMICILIO
456613



REGION®

Un puente de comunicación - 29º año de circulación

Del 15 al 21 de marzo de 2019 - Nº 1.352 - INPI 1983083 - Redacción: Independencia 195 - (02954) 387800 - (2954 15) 317541
Santa Rosa Rosa - La Pampa - info@region.com.ar - www.region.com.ar - Director Propietario: Gerardo Yanes

Pizza ALLEGRE
Te va a Gustar...
EDISON 1045
SANTA ROSA
ENVIOS A DOMICILIO
458202

Siete destinos para disfrutar la naturaleza durante el otoño

Booking.com, el líder global en conectar a la comunidad viajera con la variedad más amplia de alojamientos, analizó su base de datos de precios y buscó entre sus más de 130.000 destinos en todo el mundo para ayudar a los viajeros con todo tipo de presupuestos a encontrar los destinos con la mejor relación calidad-precio, donde puedan descubrir la naturaleza a pie durante el otoño.

A calzarse las zapatillas y prepararse para disfrutar del aire puro.

Esquel, Argentina

Ubicada al pie de la Cordillera de Los Andes, la ciudad de Esquel es un muy buen lugar para hacer base y desde ahí explorar el Parque Nacional Los Alerces, con sus inmensos lagos y su vegetación



La ciudad de Esquel está entre los elegidos por la comunidad viajera por sus hermosos lagos y abundante vegetación. Desde allí sale el Viejo Expreso Patagónico, conocido como "La Trochita", una joya del mundo ferroviario que propone un paseo imperdible.

exuberante. Este parque es considerado uno de los más hermosos de

la Patagonia y es ideal para dar paseos por la naturaleza y para pescar.

Según Booking.com, Mayo es un 24% más barato que el mes más caro del año...

Más obras para educación en General Pico



Con la presencia de las ministras de Educación, María Cristina Garello (foto) y de Desarrollo Social, Fernanda Alonso; el intendente Juan José Rainone; los subsecretarios Marcela Feuerschvenger, Juan Carlos Nogueira y Gustavo Monasterolo; quedó inaugurado el Salón de Usos Múltiples del Barrio Bicentenario 981 Viviendas, más las obras de ampliación y refacción de la Escuela N°12 de General Pico...

Carpinteros-Madereros



La carpintería es una de las artes más antiguas de todos los tiempos, al punto de que se la menciona insistentemente por ejemplo en la Biblia, la mayoría de cuyos hechos ocurren hace más de dos mil años. ...

La Gauchita
Especias
El mundo de lo natural
• Cereales • Copetín • Repostería
• Frutas secas
• Condimentos
• Fiambres • Quesos
• Productos para celiacos y diabéticos
Venta por mayor y menor
Tel: (02954) 41-41-99 / Yrigoyen 354

Periódico GRATUITO /FREE Newspaper

Expreso Alberino: Nuevo sistema de entretenimiento



"Expreso Alberino", la moderna línea de buses ejecutiva con coches cama y cena a bordo, que desde hace casi 25 años realiza el trayecto a Buenos Aires desde Santa Rosa y General Pico, ahora cuenta con un nuevo sistema de entretenimiento a bordo que ofrece películas por WiFi (sin requerir Internet) para dispositivos móviles (tablet, teléfono o computadora que tenga el pasajero) a través de un navegador Web...

Motocross y Cuatris en Santa Rosa



Este fin de semana del sábado 16 y domingo 17 horas, se disputa la primer fecha del Campeonato Pampeano MX y ATV, Motocross y Cuatriciclos. El escenario es el circuito "Calolo Ranch"...

BURBUJAS
Artículos de limpieza sueltos
VENTAS POR MAYOR Y MENOR
nataclor Dolphin
ENVIOS A DOMICILIO
Tel: (02954) 701366
Pueyrredón 135 - Santa Rosa

Quando el mal descanso envejece



El sueño tiene un papel importante en la función inmunológica, el metabolismo, la memoria, el estado de ánimo y el aprendizaje.

La falta de sueño es uno de los factores que aumenta el riesgo de contraer enfermedades y acelera el envejecimiento.

Las apneas de sueño son una patología muy común pero pocos pacientes saben que la padecen ¿Cuáles son

sus síntomas y a quiénes afecta?

El envejecimiento es un fenómeno complejo que va afectando la capacidad para realizar diversas funciones y todos los seres humanos envejecemos a distintos ritmos, pero progresivamente...

De cadete a presidente de la Empresa



Gaspar Hernández ingresó a la firma "Manera Pérez" de General Pico en el año 1959 como cadete. En 1991 se convirtió en uno de los tres socios de la Empresa. Hoy ejerce la presidencia del Directorio.

Hoy por hoy, una trayectoria laboral de 60 años en una misma empresa da gusto de revalorizar.

Es el caso de un hombre de bien, un amigo, Gaspar Hernández, en la actualidad presidente del Directorio de Manera Pérez, Concesiona-

rio Oficial Renault en General Pico -con jurisdicción para la zona norte de nuestra Provincia-.

A la vez, Hernández ejerce la presidencia de la Asociación de Concesionarios de Automotores (ACARA) Regional La Pampa...

Renault CAPTUR
Diseño, estilo y ADN francés.  **RENAULT**
Passion for life

MANERA PEREZ
Y CIA. S.A.C.I.I.A.
Calle 17 Nº 1150, Gral. Pico, La Pampa
Tel: (02302) 42-2022 - maneraperezyciasacia
WWW.MANERAPEREZ.COM.AR



REGION Un puente de comunicación es marca registrada INPI Nº 1.983.083. Redacción y Publicidad: Independencia 195, Tel: (02954) 387800 - Santa Rosa - La Pampa - Argentina. Publicación declarada de Interés General por el Registro Nacional de la Propiedad Intelectual Nº 359581 - Directores: Dra. María Martínez y Gerardo Yanes. Todos los derechos reservados. La Dirección no se hace responsable por las notas firmadas por personas e instituciones o por otras fuentes, las cuales pueden coincidir o no con nuestro pensamiento redaccional sobre el tema - Impreso en Argentina por Agencia Periodística CID, Av. de Mayo 666 Tel: (011) 4331-5050 - Buenos Aires. PRINTED IN ARGENTINA.

Expreso Alberino: Nuevo sistema de entretenimiento

Expreso Alberino cuenta con un nuevo sistema de entretenimiento a bordo que ofrece películas por WiFi (sin requerir Internet) para dispositivos móviles (tablet, teléfono o computadora que tenga el pasajero) a través de un navegador Web.



Sin instalar apps

No se requiere instalar una aplicación y es simple de usar, siguiendo la tendencia de evitar estar atados a las tiendas de apps y a las actualizaciones forzadas para cada plataforma.

Sin consumir datos

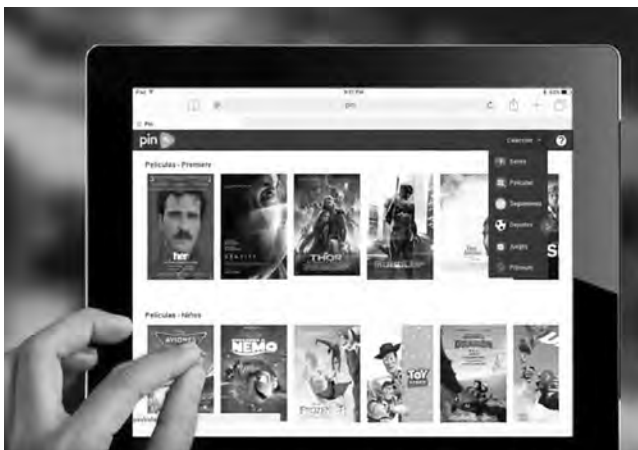
Este sistema de video on demand (VOD) ya está incorporándose progresivamente a los micros de Expreso

Alberino y como se indicó lo pueden utilizar los pasajeros que lleven a bordo su propio teléfono smartphone, tablet o notebook, sin tener que consumir los datos de los planes de telefonía celular.

Promo 10 boletos = 1 gratis

"Expreso Alberino" además, con el slogan 'Retribuimos tu fidelidad y confianza en nuestros servicios', lanzó una promoción por la cual con la compra de 10 boletos a cualquiera de los destinos de "Expreso Alberino", se puede obtener un boleto sin cargo.

El procedimiento es muy sencillo, dicen desde la empresa: "Conservá tus boletos y canjealos por uno sin cargo. Recordá que los mismos son intransferibles y deben ser adquiridos durante el año calendario. Para más información, consultá en nuestros puntos de venta".



Parrilla Los Caldenes

Tenedor Libre

Pastas

Asador criollo
Especialidad en carnes mechadas al horno.

Pastas caseras (elaboración propia)

SALON CLIMATIZADO

Av. Santiago Marzo Este 385 / Tel: (02954) 429-449
Santa Rosa / www.parrillaloscaldenes.com.ar

CENTRO CONIN
Santa Rosa

FAMILIA CONIN
POR UN MUNDO SIN DESNUTRICIÓN

¿Qué es Nutrin?

Una Asociación Civil sin fines de lucro cuyos objetivos son:

- Prevenir y abordar la problemática social que origina la extrema pobreza y su consecuencia directa: la desnutrición.
- Promover el desarrollo integral de los niños de 0 a 5 años.
- Capacitar a las madres, o quien cumpla la función, responsables del desarrollo de sus hijos.
- Ser el sustento económico, legal, administrativo y contable del Centro CONIN Santa Rosa.

¿Qué es CONIN?

CONIN (Cooperadora para la Nutrición Infantil) fue creada en Mendoza en 1993 por el Dr. Abel Albino. Lleva 25 años de trabajo en el país y en el mundo con más de 100 centros franquiciados en el país y en el mundo.

CONIN Santa Rosa desarrolla sus actividades desde Junio de 2011 en Errecalde y Francia. Villa Germinal, Santa Rosa.

El Centro de Prevención de la Desnutrición Infantil y Promoción Humana atiende mensualmente, un promedio de 35 niño/as, entre 45 días y 4 años, y sus madres o responsable. Se entregan, anualmente, 800 kilos de leche entera en polvo, y más de 700 bolsones de alimentos. Tu ayuda mensual es indispensable.

No es una colaboración más, son cientos de niños desnutridos menos.

E-mail: socios.coninsantarosa@gmail.com

ESPACIO Cedido POR GENTILEZA DE REGION EMPRESA PERIODISTICA

Siete destinos para disfrutar la naturaleza durante el otoño

VIENE DE TAPA

Pedra Azul, Brasil

Las impresionantes formaciones de granito y la belleza natural que las rodea hacen de Pedra Azul un lugar ideal para hacer senderismo en cualquier época del año. Es posible contratar a un guía local y hacerse paso caminando hasta las bellísimas piletas naturales que se forman entre las piedras o simplemente disfrutar de la flora y la fauna del Parque Estatal Pedra Azul. El mes de abril es un 23% más barato que en la época más cara del año y si bien todavía se trata de la temporada de lluvias, las chances de chaparrones bajan a medida que avanza el mes.

Coles Bay, Australia

Se trata de un pueblo costero muy recomendado por la comunidad viajera de Booking.com para caminar por la playa, está rodeado de montañas de granito rosa que se alzan sobre las aguas azules de Oyster Bay. El precioso Parque Nacional Freycinet, que está a unos pocos minutos en auto, es un paraíso de Tasmania que ofrece todo tipo de aventuras a pie, desde un paseo relajante hasta una experiencia de senderismo intenso. El mes de mayo es un 36% más barato que la época más cara del año.



El otoño es la época ideal para disfrutar de temperaturas templadas y observar la transformación de la naturaleza dando largos paseos marcados por una brisa refrescante antes de que llegue el frío del invierno. El senderismo está a la orden del día.

National Park, Nueva Zelanda

El pequeño pueblo de National Park es un punto de partida muy elegido para visitar el Parque Nacional Tongariro, uno de los más antiguos de Nueva Zelanda, hogar de tres volcanes activos y varios lagos deslumbrantes. El Parque Nacional Whanganui, que se encuentra muy cerca, es la locación ideal para andar en canoa o kayak, o para dar un paseo a la vera del río. Los viajeros no se pueden perder el icónico "puente a ninguna parte", un puente de cemento rodeado de bosque. Abril es un 26% más barato que la época más cara del año, así que más vale visitarlo ahora antes de que baje la temperatura.

Stormsriever, Sudáfrica

La pequeña aldea de Stormsriever se encuentra muy

cerca del Parque Nacional Tsitsikamma y de la desembocadura del Río Storms, que es el punto de partida del deslumbrante sendero Otter y del sendero Dolphin. Una de las actividades favoritas de quienes visitan esta zona es atravesar el río Storms cruzando por el espectacular puente colgante, y los amantes de la aventura pueden hacer tirolesa en el bosque. El mes de mayo es un 27% más barato que la época más cara del año.

Sidemen, Indonesia

Sidemen es un valle en el que se lucen las plantaciones de arroz sobre las colinas, con el gigante volcánico Gunung Agung de fondo. Este destino idílico, muy recomendado por la comunidad viajera de Booking.com por sus paisajes y la paz y tranquilidad, es perfecto para dar

largos paseos por los campos de arroz atravesando los valles. Abril es un 27% más barato que el mes más caro del año y una buena época para evitar las lluvias.

Franz Josef, Nueva Zelanda

Gracias a su cercanía a un glaciar, el pequeño pueblo de Franz Josef se volvió una atracción turística, muy recomendada por la comunidad viajera de Booking.com por las excursiones por los glaciares y por los paisajes. Si bien es posible visitar el glaciar en cualquier momento del año, en otoño baja la cantidad de visitantes, lo que permite disfrutar de un paseo más tranquilo. Mayo es un 50% más económico que el mes más caro del año y las temperaturas moderadas aún permiten caminar por el glaciar.

Resolución favorable para la provincia de La Pampa por el río Salado

La Provincia de La Pampa presentó un amparo por el Río Salado en 2016 y la Corte Suprema de Justicia de la Nación resolvió favorablemente; pedirá información, además de notificar a las otras provincias involucradas para la conformación de un Comité de Cuenca. El Salado era otro río extinto

en La Pampa. Como se recordará se presentó el amparo pidiendo el organismo de cuenca, recordando que involucra a Catamarca, La Rioja, San Juan, San Luis, Mendoza, La Pampa, Río Negro y Buenos Aires, "la Corte Suprema nos escuchó, lo que está diciendo es que requiere más infor-

mación y va a notificar a las otras provincias respecto a la conformación del Comité de Cuenca", explicó Javier Schlegel, secretario de Recursos Hídricos.

"Es una muy buena noticia porque están escuchando el reclamo de la provincia de La Pampa en un río tan importante como el Salado, que hace unos 10 o 15 años tenía caudales de 20 o 30 m3/seg, y hoy es cercano a 0", continuó.

Los próximos pasos indican que se transformará en un juicio ordinario.

El secretario de Recursos Hídricos indicó: "Se nos pide que transformemos el amparo en un juicio ordinario, vamos a tener que hacer otra presentación, acercar

información y ampliar, ya sí como una demanda, a todos los integrantes de la cuenca -lo notificará la Corte- para que se involucren en lo que ocurre con el Salado, porque por ejemplo San Juan, se dedicó a construir presas y al no tener un comité de cuenca no se pudo regular la cuestión, al conformar el comité se puede hablar de un caudal ambiental en el Salado".

Recordando la defensa de los ríos pampeanos, Schlegel continuó: "No solo nos han robado un río, nos robaron dos ríos que surcaban el oeste de la provincia de La Pampa, el Salado es otro río robado y genera la esperanza de poder recuperar otro río".

B&M

MECANICA INTEGRAL DEL AUTOMOTOR

DIAGNOSTICO, REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO EN GENERAL DE TODAS LAS MARCAS

Especialidad:
CITROËN / PEUGEOT

• Diagnóstico Computarizado • Inyección electrónica
• Correas de distribución • Cajas de Velocidades
• Amortiguadores • Embragues • Frenos • A/A

Tita Merello
esq. S. Alvarez,
a metros de
Rotonda Sur.

2954 - 15525477
2954 - 15317540

MAPA CARRETERO DE LA PAMPA
15ta Actualización **¡NUEVO!**

- Rutas y Distancias
- Índice de localidades
- Estaciones de GNC
- Sitios Turísticos
- Campings
- Corredor Bioceánico
- Casa de Piedra
- Ruta de la Cría

Consígalos en empresas auspiciantes, oficinas de turismo y en nuestra Redacción: Independencia 195, Santa Rosa o por tel: (02954) 387800

\$100

LA MINISTRA ANUNCIÓ LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN LA ESCUELA "I"

Garello inauguró más obras para educación en General Pico

VIENE DE TAPA

A partir de la inversión del Gobierno provincial, de más de 26 millones de pesos, no solo el barrio sino toda la ciudad de General Pico, accede a la posibilidad de contar con este SUM, que tiene como objetivo concentrar actividades sociales y educativas. La construcción cuenta con sanitarios, vestuarios, sector de servicios y una oficina donde funcionará el Servicio de Base del Plan Federal.

En nombre del Gobierno provincial, la ministra de Educación acercó el saludo del gobernador Carlos Verónica, oportunidad en la que dio paso a la proyección de un video con palabras del mandatario provincial destacando la importancia de las Escuelas "I" en La Pampa.

Retomando las palabras del gobernador destacando la oportunidad que se brinda a los chicos para que estén desde la educación inicial hasta el nivel secundario en el barrio, que los padres puedan completar sus estudios primarios y secundarios, y sobre el inicio de la formación profesional, Garello sostuvo: "Hoy vengo a anunciarles que a partir de este año vamos a tener la formación profesional en este lugar, y en este espacio. A partir de hoy vamos a abrir la inscripción para dos formaciones profesionales, Montador Eléctrico Domiciliario (con dos bloques en dos cuatrimestres), la capacitación laboral en Elaboración de salsas y pastas en el primer cuatrimestre, y Elaboración de conservas en el segundo cuatrimestre.

Formación Profesional

"Hoy estamos concretando la formación profesional que el gobernador anunciaba, espero que la disfruten y que puedan encontrar en el



Son más de 26 millones de pesos para el SUM del Barrio "Bicentenario 981 Viviendas", y obras de refacción y ampliación en la Escuela Nº12.

recorrido de ellas una vocación o una posibilidad más de trabajo para todo el barrio Federal", añadió.

Sobre la importancia del proyecto de Escuelas "I" que implica la puesta en marcha de la creatividad, sostuvo que "en eso tenemos que trabajar todos, porque debe estar en claro que el hecho de enseñar no quiere decir que los chicos aprendan, los chicos aprenden cuando lo que enseñamos les interesa y responde a la realidad que hoy les toca vivir", continuó la ministra.

Retomó otro de los conceptos que el gobernador sostuvo oportunamente, en relación a que los docentes solos no pueden: "Esto es cierto, los docentes necesitan del apoyo de la familia, los docentes necesitan del apoyo del barrio, para que los chicos estén en la escuela en el mejor ambiente posible, y donde las actividades que se desarrollen sean no de la escuela, sino del barrio, y de la comunidad", en ese marco instó a los padres a colaborar con la institución.

Coordinadora Territorial
En primer término habló a

los presentes la coordinadora Territorial, Sandra Gálvez, quien calificó el día como muy especial para toda la comunidad. "La inauguración de este salón de usos múltiples no es un hecho aislado sino que forma parte de un mismo proyecto, Escuelas I". Luego de recordar el objetivo de las Escuelas I, donde los chicos pueden transcurrir toda su escolaridad en el mismo barrio, Gálvez llamó a renovar el compromiso de continuar acompañando a la comunidad educativa.

Escuela Nº12

Posteriormente la comitiva se trasladó a las instalaciones de la Escuela Nº12, donde tuvo lugar la inauguración de las obras de ampliación y refacción de la cocina, comedor y sanitarios del JIN Nº8. Las obras demandaron una inversión de más de 13 millones de pesos.

La directora del establecimiento, Mónica Suárez, dio la bienvenida a las autoridades, comunidad educativa, padres y presentes en el acto. "Cuando hablamos de escuela de jornada completa la enmarcamos en una política hacia la niñez, que busca

ofrecer una experiencia rica, valiosa y relevante, con el firme propósito de generar iguales oportunidades en el acceso y apropiación al conocimiento y a los bienes culturales de todos los niños", expresó.

"En nuestro proyecto educativo pensamos el acompañamiento pedagógico integral de nuestros niños como eje central de la tarea educativa, así, el comedor y cada una de las obras que se plantean como necesarias, se proyectan en pos de estos objetivos de respeto del medioambiente y la sana alimentación", continuó Suárez.

En la semana Garello inauguró además obras en la Escuela Nº 116 de Chamaicó y en el Colegio Secundario "Arturo Illia" de Santa Rosa.

Marzo: Mes de la Mujer

-Este viernes 15: inauguración de la muestra "Por la cerámica", en el Espacio de Artes del CC Medasur de Santa Rosa, con la participación de Cristina Fiorucci, Alejandrina Cappadoro, Elena Elizalde, Alicia Schettini, Carlota Petrolini, Cristina Corte del Castillo, Jaly Vazquez, Susana Cattaneo, Vilma Villaverde, Elizabeth Dychter, Mirtha Cappellari y Alejandra Jones.



Los artistas participan con obras libres a su elección.

-En el marco del Día de la Mujer: la vicerrectora de la UNLPam,

profesora Verónica Moreno, recibió una distinción en un acto organizado por la Municipalidad de General Pico, el Concejo Deliberante y Radio 37, donde fueron reconocidas 8 mujeres piquenses, por su labor y trayectoria.

-Este viernes 15: se presenta la obra de teatro "Inés!", auspiciada por la Secretaría de Cultura, Ministerio de Salud y Fundación Banco de La Pampa. La cita es a las 18:30 en el Auditorio del Medasur.

-El sábado 16 a las 19:30 hs: inauguración de la muestra Miradas en Construcción, "Mujeres pampeanas en la colección del Museo", en el Museo Provincial de Artes de Santa Rosa.

-El domingo 17 a las 18 hs: se llevará a cabo el acto oficial por la reapertura de la Casa Museo Olga Orozco, en Toay y se realizará la presentación de nuevas propuestas.

-En exposición: Muestra Colectiva en las galerías del Centro Municipal de Cultura de Santa Rosa, donde diver-

-En General Pico: la Secretaría de Cultura y Extensión de la UNLPam organiza de manera conjunta con la Dirección Provincial de Prevención y Asistencia de la Violencia Familiar en representación del Ministerio de Desarrollo Social de la provincia de La Pampa, una actividad de sensibilización y prevención de la violencia contra la Mujer. Muestras de arte "Empoderadas" y "Rompiendo Reglas con colores" de las artistas plásticas Claudia Cantelmi y Norma Testa en instalaciones de la Biblioteca de General Pico.

La actividad se complementa con el Taller de Sensibilización: "Querernos bien, noviazgos libres de violencia". Para mayor información comunicarse al correo electrónico: coordinadorgp@unlpam.edu.ar

VALIENTES CREATIVAS EMPRENDEDORAS apasionadas INTUITIVAS

FARMACIA NIÑO JESÚS DE PRAGA

ENVÍOS SIN CARGO

Tel: (02302) 327066 - 327067
Calle 10 Nº 115 - G. Pico
enviospraga@hotmail.com
www.farmaciapraga.com

Feliz Mes de la Mujer

herrajes Gallo

NUEVA DIRECCION Mansilla 145 - Tel: (02954) 457700 - S. Rosa

Lestrade

RENT A CAR

L. de la Torre 96 1er Piso - Of. 1
S. Rosa - lestraderentacar@gmail.com
Tel: (02954) 414600 - Cel: (2954) 15-667796

SCHOOL OF ENGLISH
20 años de experiencia e idoneidad en la enseñanza de inglés

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!
de 10 a 12 - 18:30 a 21:30 hs.

KINDER 5-6 años
FCE - CAE - Proficiency
Conversación para viajeros

Exámenes UNLPam - SAT - TOEL
Exámenes Internacionales

¡Viaje de estudio a Reino Unido!

Garibaldi 254 | 418618 | saintmaryslp@gmail.com | St. Mary's School of English

Rapi bu

NUEVOS HORARIOS

LUNES A VIERNES
06:30 hs. sale de domicilio
13:00 hs. sale de domicilio
16:15 hs. sale de terminal
20:00 hs. sale de terminal

SABADOS
08:00 hs. sale de domicilio
13:00 hs. sale de domicilio
17:00 hs. sale de terminal
20:00 hs. sale de terminal

DOMINGOS
19:00 hs. sale de terminal
22:00 hs. sale de terminal

DE GENERAL PICO

LUNES A VIERNES
06:00 hs. sale de terminal
13:00 hs. sale de terminal
16:15 hs. sale de terminal
20:00 hs. sale de terminal

SABADOS
08:00 hs. sale de terminal
13:00 hs. sale de terminal
17:00 hs. sale de terminal
20:00 hs. sale de terminal

DOMINGOS
19:00 hs. sale de terminal
22:00 hs. sale de terminal

DE SANTA ROSA

VIAJES CONTRATADOS A TODO EL PAIS

• Pasajeros y Encomiendas
OFICINA Nº12 - Terminal S. Rosa
Tel: (02954) 385100 - Cel: 15655322
Encomiendas: 41-1500
LOCAL Nº 1 - Terminal G. Pico
Tel. (02302) 42-1909

ESTUDIO ARCCO

Carlos A. Tarpin

Construcción llave en mano - Obras en general - Refacciones - Ampliaciones

Calle 24 Nº1275 - Tel: (02302) 324184 / 15548894
General Pico - ctarpin@estudioarcco.com

Inició temporada de caza 2019

El 1º de marzo de 2019 dio inicio la temporada de caza deportiva mayor y menor en la provincia de La Pampa. El Ministerio de la Producción, a través de la Dirección de Recursos Naturales, informa que para la práctica de la caza deportiva se requiere de un libre deuda, autorización de dueño de campo, permiso de caza y certificación de excursión cuando la permanencia en el campo sea mayor a un día y/o se supere el cupo diario.

Para transitar con los productos de caza dentro de la Provincia, se requiere de permiso de caza, autorización de dueño de campo y certificación de excursión cuando sea necesario.

Para mayor información,

comunicarse con la Dirección de Recursos Naturales al teléfono (02954) 452777, 452734 o 420313. Vía Email a fauna@lapampa.gob.ar o cazaypesca@lapampa.gob.ar



Como dato de interés, este año desde Nación declararon especie invasora introducida al jabalí. En La Pampa, para la actual temporada que rige hasta el 1º de septiembre, por la Disposición N° 378/18, se podrá batir hasta 8 animales de esta especie por día y por cazador

Camiones por Pehuenche habilitados a partir del 22 de marzo

Luego del fallido debut del pasado 1º de marzo, el paso binacional Pehuenche ya tiene nueva fecha para iniciar con el tránsito de carga pesada. Según adelantaron desde el chileno Diario del Centro, la fecha estipulada para poner en marcha el tránsito pesado es el próximo viernes 22 de marzo.

Desde el medio trasandino explicaron que la suspensión del pasado 1º de marzo se dio "debido a que faltaba la instalación del módulo de atención y el cableado por parte de los organismos competentes. Sin embargo, dicha situación sería subsanada en el transcurso de los próximos días, con lo cual, previo al 22

de marzo, se haría la instalación de los equipos y cableados correspondientes".

De esta manera, todo hace pensar que ahora sí podrán empezar a cruzar camiones por el Pehuenche, algo muy esperado para poner en valor el cruce binacional. Desde el Gobierno chileno anunciaron que ya hay empresas trasandinas con las autorizaciones listas para poder operar por este cruce.

Para esta primera etapa por el cruce sureño solo podrán circular cargas peligrosas, cargas en tránsito y camiones en lastre. Según se calcula, se espera una circulación diaria de entre 20 y 30 vehículos de este tipo.

LA PAMPA ES SEDE EL 22, 23 Y 24 DE MARZO

A una semana del TN



En el Autódromo Provincia de La Pampa, Turismo Nacional ha escrito pequeñas historias dentro de la gran historia, que lleva más de seis décadas de vigencia.

En este circuito, que será sede de la segunda fecha del Campeonato Argentino 2019 -Copa Fiat 100 años- entre los días 22, 23 y 24 de marzo, distintos pilotos festejaron la obtención de los campeonatos, de sus primeras victorias, y fueron protagonistas de hechos que forman parte de la actual historia de APAT.

El 09 de diciembre de 2012 se disputó la primera competencia en el escenario pampeano. Aquí venció por última vez en el Turismo Nacional Luis José Di Palma en Clase 3, y Facundo Chapur festejaba el Campeonato Argentino en Clase 2 con el equipo DG Motorsport. Pasados 371 días, el cordobés volvía a festejar un título en la categoría, pero en la Clase 3, con el Peugeot 308 del equipo Peugeot Vittal Racing, tras una recordada disputa con Juan Pipkin, ganador de dicha prueba.

En el trazado pampeano, varios pilotos experimentaron, en distintos contextos, ganar por primera vez. Nicolás Posco ganó por primera vez en Clase 2 el 03 de mayo de 2015, y Jerónimo Teti lograba un inolvidable triunfo en Clase 3 el mismo día, y por primera vez. Esa situación también la experimentó Pablo Ortega, ganador el 19 de marzo de 2017, por primera y única oportunidad, hasta el momento, sobre un Fiat Palio del equipo FP Racing. En tanto, y aunque no por primera vez en el TN, si venció en tal condición con Chetta Racing el Campeón Argentino 2018, Leonel Pernia, el 20 de agosto de 2017. De estreno triunfal también estuvo Mariano Werner, pues el 25 de marzo de 2018 utilizó por primera vez el Fiat Tipo del equipo Fiat FP Racing con un estreno contundente, ganando la competencia final.

Más allá de estos datos, otros hechos deportivos forman parte de la historia del Turismo Nacional en el trazado pampeano...

Nota completa en: www.region.com.ar

ENTREVISTA AL EMPRESARIO GASPAR HERNÁNDEZ Sesenta años de labor constante. De

VIENE DE TAPA

Gaspar Hernández comenzó trabajando en Manera Pérez -un comercio de ramos generales- el 2 de febrero de 1959, una gran historia por cierto que nuestro entrevistado nos relata de manera sintética: "conocí a los fundadores que fueron Don Oscar Manera y Don Gustavo Pérez, en aquellos años había concesiones muy trascendentales y una ferretería en general, con distribución de marcas importantes inclusive en toda La Pampa. Manera Pérez nació en el año 1947 con productos de primera línea", refuerza Gaspar Hernández. "Y apareció IKA (Industrias Kaiser Argentina) en el año '56 en Córdoba y hubo nombramiento de los primeros concesionarios donde está Manera Pérez que obtuvo el número 14, hoy es el único (concesionario) que está vigente a nivel país de los que se nombraron en aquel momento; por distintas alternativas varias concesionarias se fueron del negocio".

"Después de algunos años la empresa se desprendió del rubro de ramos generales y siguió únicamente con la concesión de Renault; este año se cumplieron 60 años que ingresé acá como cadete y ni bien terminé mis estudios tuve la posibilidad de ir creciendo e ir conociendo los distintos sectores de la administración, como ayudante de liquidación de sueldos, ayudante de contabilidad, fui segundo del contador y precisamente se me abrió un espacio, por suerte siempre trabajé con muy buena gente, hubo distintos accionistas, con los distintos vaivenes en muchos momentos y distintas dificultades; pero por suerte se fueron sorteando. Alguna de las satisfacciones es que realmente hay una empresa de tantos años en nuestra Ciudad y que no es fácil haberse sostenido porque estamos hablando de 42 personas en personal y lógicamente con

mucha competencia, y con muchas situaciones complicadas".

"Como nací aquí en General Pico, me siento muy satisfecho que pueda administrar esta empresa que cuenta con muchas posibilidades de futuro. Esta empresa ha ido creciendo gradualmente, han significado mucho las experiencias vividas para ir conociendo el renglón y lo más importante como piedra fundamental es tratar de sostenerse, pasa por la seriedad, la responsabilidad, el cumplir, tener el seguimiento de la relación con el cliente, porque hoy todas las empresas de nuestro rubro venden automóviles buenos y aquí la idea es, si uno se puede diferenciar, poder seguir atendiendo de la manera que el cliente quede satisfecho".

"A partir del año '91 la conformación societaria de tres socios en la empresa nos ha permitido un crecimiento muy importante, creo que estamos en una situación inmejorable, hoy al frente de la titularidad de la empresa como presidente y por supuesto con la misma participación societaria de Juan Carlos Mangione y Marcos Buela estamos fortalecidos, con una guía de cómo se maneja una empresa y con edificio propio".

"Así como soy medio adicto al trabajo, los horarios míos son muy especiales", comenta Gaspar Hernández, "a veces uno descuida la familia en el buen sentido de la palabra, lo han entendido porque lógicamente uno ha trabajado precisamente

SEIBEL
INYECCION ELECTRONICA

Av. Luro 1832 - S. Rosa - Tel: (02954) 243002

DUEÑO VENDE DIRECTO
Citroën Berlingo Multispace 1,9D Full

4 puertas, asientos p/5 pers - Portón trasero integral - Excelente capacidad de carga - Súper económico en consumo

Mod. 2006 - Diesel IMPECABLE - 180.000 km

Cel: 2954-317540

BATERIAS Leonart

Baterías nacionales e importadas

ANEXAMOS Bateria MOURA ORIGINALES

- AUTOS - MOTOS
- MAQUINARIAS AGRICOLAS
- TRANSPORTE PESADO

NUEVO Tel: 77-4545
Tel: (02954) 42-6984
Av. Spinetto 1358 - Santa Rosa

TODAS LAS TARJETAS VISA y MASTER CALDEN AGRARIA del Banco de La Pampa

RSR REPUESTOS SANTA ROSA

Más de 30 años de buen servicio

Tel: (02954) 42-6933

Estamos AQUÍ Garay Vivas 1240

NUEVO ☎: (2954) 305032
repsantarosa@gmail.com

Euro Taller en Santa Rosa

FRENOS y EMBRAGUES El Vasco

• Frenos a aire nacionales e importados
• Todas las líneas
• Vehículos livianos y pesados
• Válvulas Electroneumáticas • Suspensión neumática

SERVICIO DE REMOLQUE

REPUESTOS y TALLER: Av. Circunvalación Sur 1650
Tel: (02954) 560-222 / 439-092
Cel: 0295415680435 / Santa Rosa, L. P.

ENVIOS AL INTERIOR

DIAGNÓSTICO DE FRENOS COMPUTARIZADO

Clear Secado Rápido VOC 923-610

Laca HS para bases de líneas 90 y 55. Excelente aplicabilidad y comportamiento de pulido. Secado ultra-rápido

PINTURERIAS DEBALLI

EVERCOAT

menzerna
polishing compounds
PERFECCION EN PULIDO

SANTA ROSA:
Av. Luro y Alvear / Tel: (02954) 421922
Av. Luro 1.131 - Tel: (02954) 453922
Ameghino y Edison / Tel: (02954) 438949
pdeballigeneralpico.com.ar

NDEZ, UNA TRAYECTORIA EJEMPLIFICADORA.

De cadete a presidente de la Empresa

aprovechando todos los tiempos de tranquilidad necesarios, estoy hablando de algún fin de semana para realmente tener la mente fresca y ver las decisiones que hay que tomar y eso significa un poco el bienestar para la familia indirectamente, creo que lo han sabido comprender. Mi familia está compuesta por cuatro hijos varones, dos casados y dos solteros, todos han estudiado y hemos conseguido con mi esposa un objetivo importante en todo sentido", subraya el presidente de Manera Pérez.

deudas, nos hemos preocupado por sostener el patrimonio y más o menos tiene que venir muy mal



la cosa, de tantas que hemos pasado para que no superemos este momento, este es un sector que normalmente así como baja sube, simplemente que hay que estar preparados para enfrentar las situaciones".

ACARA

"Ejercer la presidencia de ACARA Regional de La Pampa, la realidad, lo fundamental de la relación con ACARA son los temas impositivos que cada uno trata en su provincia, aquí (en La Pampa) tenemos la satisfacción del acercamiento y la buena relación con el Estado Provincial, hemos conseguido tener una posición de ventaja entendiendo que somos empresas netamente pampeanas, lo importante que por ahí se entienda que es difícil luchar contra los monopolios de otros lugares que toman participación en provincias chicas", indicó Hernández.

"Hoy la realidad de nuestro sector es que estamos viviendo situaciones complicadas, el aumento de los precios de los autos atado a la suba del dólar, el crecimiento de los valores han frenado gran parte de las ventas, así que estamos haciendo esfuerzos para poder sobrellevar esta etapa, también es cierto que hemos tenido momentos muy brillantes, esperemos que lógicamente esto se vaya acomodando, y que la rentabilidad de los concesionarios y los márgenes comisionales mejoren" finalizó diciendo nuestro entrevistado, Gaspar Hernández.

ESTE SÁBADO 16 Y DOMINGO 17 DE MARZO

1ª Fecha del Campeonato en Motocross y Cuatriciclos



Este fin de semana se disputa en el circuito "Calolo Ranch" de Santa Rosa, la primer fecha del Campeonato de Motocross Pampeano, donde se anuncia la llegada de pilotos de varios puntos del país y se estima la participación de más de 150 deportistas, distribuidos entre cuatris y motos, en todas las categorías. Hay varios pilotos de Santa Rosa que estarán mostrando sus habilidades.

Horarios:

Sábado 16: de 14 a 18 hs. (entrenamiento)
Domingo 17: de 10 a 12:30 hs. (entrenamiento)

Maraton "A Pampa Traviesa": Ya hay 600 inscriptos para el 7 de abril

Hasta el momento se han recibido alrededor de 600 solicitudes y en el transcurso del mes se espera superar los 1.000 corredores.

El sábado 6 los más chiquitos podrán participar en la tradicional Mini Maratón.

La inscripción tiene un valor de \$450 hasta el lunes 18 de marzo. Será de \$500 a partir del 19 de marzo y hasta el 4 de abril. Los días 5 y 6 de abril la inscripción en forma presencial será de \$600.

Para la prueba de 5K tiene un valor de \$250. Al inscribirse vía web, el pago deberá hacerse por los medios electrónicos indicados en el sitio <http://www.maratonapampatraviesa.com/>

-13 a 18 hs. (carrera)
-18:30 hs. entrega de premios y regalos.

Entrada:

\$150 en "21 Store" -Av. San Martín Oeste 126-
Entrada en el predio \$ 200
Menores hasta 8 años gratis

Categorías:

80 cc.; Enduro; Principiantes; Promocionales; Junior; Master A; Master B; MX1; MX2; ATV PROMO; ATV MASTER y ATV PRO

Habrá fuegos artificiales, baños químicos, servicio de cantina, etc.

EL PROGRESO SEGUROS
"Recuerde que el seguro de automotor es obligatorio"
• Automotores
• Vivienda (Combinado Familiar)
• Incendio, granizo, etc. • Transporte
Avellaneda 54 / Telefax: 43-3341
elprogresosantarosa@cpenet.com.ar

Antes de viajar controle el radiador de su vehículo.
RADIADORES SANTA ROSA
Reparación de radiadores de todas las máquinas agrícolas
Trabajos garantizados por 1 año.
Av. Circunvalación este 1266
Tel: (02954) 427-105 / S. Rosa

IGLESIAS
REPARACION Y PINTURA AUTOMOTOR
- SISTEMA DE COLORIMETRIA COMPUTARIZADO
- MAQUINA SACABOLLOS
- BANCO DE ENDEREZADO HIDRAULICO
UNICO TALLER EN LA PAMPA CERTIFICADO POR:
CESVI ARGENTINA
Av. Luro 2.708 - Tel: (02954) 45-3027 y 15-51-0583
(6300) Santa Rosa, La Pampa - talleriglesias@hotmail.com

OSES MECANICA - INYECCION
Especialistas en:
- Taller de Inyección electrónica
- Reparación de motores multimarca
- Reparación de cajas y transmisión
NUEVA DIRECCION Santiago Marzo Sur 2.079
AV. SANTIAGO MARZO SUR N° 2079
Servicio Mecánico e Inyección
TEL: (02954) 242063
www.mecanicaoses.com.ar
Tel: (02954) 242-063 / 418-766
Cel: (2954) 511-828
serviciomecanicooses@gmail.com
www.mecanicaoses.com.ar

Repuestos y Servicios
El Porteño
Calidad y Atención
Envío de repuestos a toda la Provincia - Entrega Inmediata
Garibaldi 25 - Santa Rosa
Telefax: (02954) 42-42-06
www.repuestosep.com.ar
repuestosep@speedy.com.ar

Venta de repuestos y accesorios.
Lunes a Viernes de 8 a 21 hs
Sábados de 8 a 13 hs y de 16 a 21 hs
Domingos y feriados de 10:30 a 12:30 hs
Tel: (02954) 564425
f Motos Pela Repuestos
claudiobader@hotmail.com
Jujuy 825 - Santa Rosa



autogas gnc
MECANICA EN GENERAL
Av. Luro 1344, Santa Rosa - autogasgnc@yahoo.com.ar
Tel: (02954) 42-08-08 / 43-70-06 - Cel: (2954) 15 46-9174
E.R. EMBRAGUES
REPARACIÓN DE EMBRAGUES EN GENERAL
AUTOS - CAMIONETAS
CAMIONES - TRACTORES
AUTOS DE COMPETICION
de Carlos Esteban Rojo
Dante Alighieri esq. Pestalozzi
(2954) 15659567

Planeta Fiat
Repuestos
- Lubricantes - Accesorios
- Autopartes - Suspensión
Edison 1.220
Entre Pasteur y Wilde - Santa Rosa
Tel: (02954) 411-110

TALLER MECANICO DIESEL MEDINA
SERVICIO ESPECIALIZADO
MWM INTERNATIONAL MOTORES AGENTE OFICIAL
TOYOTA UIGIA
Constituyentes 2452 / Tel: (02954) 43-9050
Santa Rosa (L. P.) / e-mail: tallermedina@cpenet.com.ar

LUIS M. DE LA IGLESIA
TALLER DE PINTURA
Cel: (02954) 15684640
Calearis 950
Santa Rosa, L. P.
BANCO DE ENDEREZADO
MAQUINA DE COLORIMETRIA COMPUTARIZADA

Richter Mario

INDUSTRIA ADHERIDA
COMPRES PAMPEANO
MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN

CARPINTERÍA EN GENERAL

Cel: 2954 685728 - SANTIAGO ÁLVAREZ 1.756 - S. ROSA

¡NOS RENOVAMOS!

NEXE Herrajes - Carpintería - Accesorios

Todo para su hogar, comercio, industria, oficina, etc.

Andrada 38 - S. Rosa - Tel: (02954) 45-4544

ABIERTO TAMBIÉN SABADO A LA TARDE

NUEVO CEL: 15514982

aberturas MITRE

Calidad y Servicio respaldados por más de 50 años de trayectoria.

Presente recordando el 19 de marzo el día del Carpintero y del Industrial Maderero

- Portones Levadizos Seccionales, automáticos y manuales.
- Aberturas en Madera, Chapa, Aluminio y PVC.
- Amoblamiento de cocina.
- Todos los repuestos para cortinas de madera y PVC.

Emilio Mitre 253, Villa Alonso S. Rosa - mitreaberturas@yahoo.com

NUEVO TELEFONO (02954) 774800

Construyendo los mejores proyectos

SER

AMOBLAMIENTOS

Segovia Raúl Eduardo

Salveiri 1935 esq. Juan Bonet - Tel: 02954-435308 / 15466271
Santa Rosa - e-mail: amoblamientoesser@hotmail.com

Presente recordando el 19 de marzo el día del Carpintero y del Industrial Maderero

Asesoramiento, diseño, fabricación a medida de amoblamientos melamínicos, enchapados y trabajos en general.

EL CACIQUE

Aserradero & Carpintería

PELLET - CHIPS

Energía Comprimida
Mayor poder Calorífico
Más limpio menos contaminante
Sin humo ni gases nocivos

- PALLETS
- MUEBLES DE JARDIN: mesas, sillones, maceteros, camastros.

Presente recordando el 19 de marzo el día del Carpintero y del Industrial Maderero

Tel: 02954 774246 | Cel: 2954 572027 | f Aserradero El Cacique
Calle 12 N° 2425 Pque. Ind. Santa Rosa | elcacique lp@hotmail.com

Abierto sábados por la tarde

POLERO E HIJOS
VENTA DE MATERIALES SANITARIOS

San Juan 632/36
Tel: (02954) 42-6018 - Santa Rosa

Roca Doca Plaza LAPEA TINACOS
Pirano TIGRE ROVA ferrum

19 DE MARZO: DÍA DEL MADERERO Y DEL CARPINTERO

La madera es el material y suministrador de energía más antiguo de que dispone la humanidad

La carpintería es una de las artes más antiguas de todos los tiempos, al punto de que se la menciona insistentemente por ejemplo en la Biblia, la mayoría de cuyos hechos ocurren hace más de dos mil años.

Sin embargo, pocos conocimientos tenían los científicos acerca del origen de este tipo de trabajos sobre madera, hasta que se ha encontrado hace poco, en Alemania, un hallazgo que tiene una antigüedad de siete mil años, y según los especialistas, podría ser considerado el "primer trabajo de carpintería hecho por el hombre".

El oficio

Se basa en una tarea artesanal en el trabajo con la madera, ya sea en la construcción (puertas, ventanas, etc.) o en la manufactura de mobiliario. La carpintería ha evolucionado y aquellos que se preparan y estudian, tienen una gran ventaja sobre aquellos que empíricamente adquieren los conocimientos. Sin desconocer que existen verdaderos maestros que a través de la práctica han logrado un avanzado grado de profesionalismo.

Actualmente las máquinas de control numérico, las sierras computarizadas y las pegajantes automáticas entre otras, están revolucionando el mundo de la madera y nos



La madera es el material y suministrador de energía más antiguo de que dispone la humanidad. Por su calidad de recurso renovable reviste una importancia especial.

muestran como la digitalización -al igual que en tantas otras disciplinas-, llegó a este oficio milenario.

La madera

En el oficio del carpintero y el maderero, la madera es el objeto a transformar.

La madera es el material y suministrador de energía más antiguo de que dispone la humanidad. Por su calidad de recurso renovable reviste una importancia especial. A pesar de la disponibilidad de materiales metálicos, químicos-sintéticos y minerales, la madera ha seguido conservando su relevancia como importante materia prima. La facilidad con la que la madera puede ser tratada, modelada, cincelada, pulida, unido a su enorme versatilidad a la hora de fundirse con las toneladas, colores y estampaciones que sobre ella se pueden realizar, amplía enormemente sus posibilidades de uso.

El medio ambiente

Como ya sabemos, la madera es biodegradable, por lo que no contamina; es renovable, es decir, se puede regenerar plantando nuevos árboles; además, es reciclable, ya que se pueden volver

deforestación, ya que los árboles tardan mucho en regenerarse. La deforestación provoca un empobrecimiento del suelo (desiertos), aumento del efecto invernadero y desequilibrio en el ecosistema. La forma de evitarlo es realizar talas controladas en los bosques y plantar al mismo tiempo más árboles.

Además, en algunos procesos industriales que se realizan con la madera, por ejemplo en la fabricación de papel, se usan productos químicos muy contaminantes. Se puede resolver usando productos biodegradables que no sean contaminantes.

Y nosotros, ¿qué podemos hacer?: Podemos reciclar y reutilizar el papel y el cartón, utilizar papel reciclado y cuidar los bosques manteniéndolos limpios para evitar incendios.

EL LUNES 18 A LAS 08:30 HS.

Sortean ubicación de las 1009 viviendas en Santa Rosa

El Instituto Provincial Autárquico de Viviendas, informó que los preadjudicatarios del Plan Federal Techo Digno deberán concurrir munidos del Documento Nacional de Identidad, el día lunes 18 marzo a las 8:30, a las instalaciones del Centro de Empleados de Comercio, sito en Pestalozzi 1853, entre Ferrando y Unanue, donde se llevará a cabo el sorteo de ubicación de las viviendas.

Por otra parte, la CPE informó que las 1.009 viviendas que se entregarán, tendrán conectado el servicio de energía eléctrica, por lo que las familias adjudicatarias solo deberán subir la llave de corte al momento de ingresar. Desde la fecha de entrega de las llaves, que-

dará abierto un plazo de 30 días corridos para realizar el trámite administrativo de solicitud de conexión. Vencido ese plazo, las viviendas que no registren titular quedarán sin servicio eléctrico.

Los trámites correspondientes se pueden realizar en las oficinas centrales de la CPE, en Raúl B. Díaz 218, y en el Centro "Carlos Lorenzo", en José Luro y Perú, de lunes a viernes, de 7,15 a 14 horas. Será titular del servicio eléctrico, el adjudicatario o cónyuge declarado en el acta de adjudicación. Para el trámite hay que presentar DNI y acta de adjudicación, y no se debe registrar deuda. En caso contrario, al momento de la solicitud de conexión, la misma se regularizará mediante un plan de pagos.

Festejamos con estas promociones nuestros **35 años** y saludamos a todos los **Carpinteros en su día!!!**

SANTA ROSA Puertas y Ventanas

Puerta Frente.....\$ 3.850
Puerta Placa.....\$ 1.350
Ventana c/vidrio 1,20 x 1,00..\$ 2.980
Portón Inyectado.....\$ 15.500

Spinetto 365
Tel: 42-6919 / Fax: 41-6919 / S. Rosa

GRACIAS POR AYUDARNOS
A CRECER DÍA A DÍA

¡Feliz día del Carpintero!



Misiones
M A D E R A S

Cuando el mal descanso envejece. Las apneas de sueño

VIENE DE TAPA

El buen dormir es uno de los factores con evidenciada implicancia en este proceso y existen evidencias suficientes de que proporciona un envejecimiento saludable.

El sueño tiene un papel importante en la función inmunológica, el metabolismo, la memoria, el estado de ánimo y el aprendizaje. Razón por la cual, la privación del sueño es uno de los factores que *-junto a una dieta no balanceada, falta de ejercicio y predisposición genética-* puede aumentar las chances de contraer enfermedades metabólicas, como sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, infecciones y enfermedades cardiovasculares.

Existen alrededor de 80 patologías relacionadas al sueño, siendo las más comunes en los mayores: el insomnio, el trastorno del dormir del ritmo circadiano (tipo de avance de la fase de sueño), los trastornos respiratorios, el Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) y el Trastorno del Movimiento Periódico de las Extremidades (TMPE).

Apneas, una de las enfermedades del sueño más frecuentes

El síndrome de apneas-hipopneas obstructivas durante el sueño (SAHOS) es uno de los más comunes en los adultos mayores. Afecta entre el 4 y el 20% de la población general, aumentado progresivamente este porcentaje luego de los 50 años. Es una patología que se caracteriza por interrupciones repetidas de la respiración (apneas) superiores a los diez segundos que suman, en muchos casos, dos o más horas de inadecuada oxigenación en una sola noche y que se acompaña de diversos síntomas o complicaciones. De las

personas afectadas, sólo una de cada cinco es consciente de su problema y se somete a un oportuno tratamiento, el cual es eficaz en el 90% de los casos. Las apneas se repiten durante toda la noche y la falta de oxigenación genera importantes problemas psíquicos, sociales, laborales, neurológicos y cardiorrespiratorios. Por otra parte, los accidentes de tránsito provocados por la somnolencia o falta de reacción al conducir constituyen también una complicación común que compromete la vida tanto de estos pacientes como de sus familiares y de la sociedad toda.

Síntomas

El principal síntoma que tienen los pacientes con apneas obstructivas del sueño es el cansancio diurno crónico, acompañado de somnolencia intensa durante el día, una situación que muchos pacientes no se explican al estar convencidos de que han dormido lo suficiente como para estar tan cansados. La razón de esta paradoja es que el afectado, al estar dormido, obviamente no es consciente de estas pausas respiratorias que interrumpen el sueño, por lo que si no ha oído hablar de esta enfermedad no sabe a qué se debe su sensación de cansancio. Otro signo asociado con la apnea del sueño es el ronquido fuerte. Este ronquido se produce al final de cada interrupción respiratoria (apnea), es fuerte y estrepitoso, tanto que despierta y asusta al compañero de cama o habitación.

¿A quiénes afecta?

Ser hombre, obeso, ingerir alcohol *-especialmente antes de acostarse-* y no realizar ejercicio físico, son las principales características del individuo con apnea, aunque no estar incluido en ellas no significa que no se pueda

padecer esta enfermedad. En las mujeres, despertarse a la mañana "con la cabeza embotada", más cansada que al acostarse y seguir con fatiga durante todo el día, sobre todo en la post-menopausia, son datos que deben alertar, más si se acompañan de ronquidos fuertes al dormir.

Diagnóstico y tratamiento

Para llegar al diagnóstico, la persona presuntamente afectada de apnea debe dormir una noche en una Unidad de Sueño o Laboratorio de Sueño, donde se le someterá a una polisomnografía. Aunque en muchos casos, cuando la Unidad de Sueño tiene la experiencia necesaria, estos pacientes pueden estudiarse en el domicilio con equipos simplificados.

Esta prueba incluye un electroencefalograma, un registro de los movimientos de las piernas y de los músculos del mentón, un electrocardiograma, un registro de los ronquidos, un registro de la respiración por nariz y boca, otro registro de los movimientos respiratorios de tórax y abdomen y el índice de oxigenación de la sangre.

Afortunadamente existen tratamientos para tratar los problemas relacionados al sueño y, dependiendo de la gravedad del cuadro, se elegirá el más adecuado a seguir, que en la mayoría de los casos es favorable y que permitirá al paciente disfrutar de una nueva calidad de vida, ya que por

fin tendrá un sueño reparador y un envejecimiento saludable.

El 15 de marzo se conmemora en todo el mundo el Día Mundial del Sueño, creado para sensibilizar a la población sobre la importancia de un sueño saludable. Este año el lema es: "Sueño saludable, envejecimiento saludable".



Asesoró: **Dr. Luis Darío Larraateguy** (M.P. 6015), Coordinador de la sección Sueño y Oxigenoterapia de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. Doctor en Medicina, Médico Clínico Neumólogo, Director Centro Privado de Medicina Respiratoria de Paraná. Copyright © 2019 AAMR Prensa, All rights reserved.

Convocatoria para la 3ª Feria Provincial Del Libro - La Pampa 2019

Convocan escritores para nueva edición de la Feria Provincial del Libro

Hasta el 22 de marzo continúa la convocatoria a escritores pampeanos para presentar sus libros.

La Secretaría de Cultura reitera la convocatoria a escritores pampeanos interesados en inscribirse, a los efectos de presentar sus publicaciones en el marco de la 3ª Feria Provincial, que este año se realizará en tres sedes; en Quemú Quemú, el 5 y 6 de abril; en 25 de Mayo, el 6 y 7 de septiembre; y en Santa Rosa, del 2 al 6 de octubre. Los interesados deberán seleccionar una de las tres sedes para la presentación de su libro.



Para participar en las presentaciones son requisitos ser pampeano o residente desde hace dos años en la Provincia; el año de edición de la publicación debe ser de 2017 en adelante, y sobre cualquier género literario.

Los escritores/as interesados podrán comunicarse al correo electrónico culturapublicaciones@lapampa.gov.ar o al teléfono (02954) 45 5092, de 7 a 13.30, o dirigirse al área Publicaciones de la Secretaría de Cultura, edificio Medasur en Santa Rosa, en el segundo piso.

La fecha límite de recepción de las propuestas será hasta el viernes 22 de marzo, inclusive.

VENDO - Cel: 2954 625929

Juego mesa roble 1,60 x 0,80m + 6 sillas roble en pana rosa \$ 10.000

Mesa madera (otra) 1,40 x 0,80 \$ 2.000

NUEVO SIN USO: Secarropa "Axel", 4,5k. caja original,

\$ 2.500

VENDO TERRENOS 760 m2

En esquina, limpios, todos los servicios. Código y medidas apto multiviendas. Dueño, sin comisiones, listos para escriturar.

12x35

12x28

OPORTUNIDAD

RÍO NEGRO

(02954)15594866 POSTA DE YASTASTO



HOJAS DE RUTAS

35ta Actualización

NUEVO Y COLOR

- Desde Santa Rosa a los principales destinos
- Distancias parciales
- Ruta a Chile por el Paso El Pehuenche
- Estaciones de GNC

\$50

Consíglala en empresas auspiciantes, emp. de turismo y en nuestra Redacción: Independencia 195, S. Rosa - (02954) 387800

Alberto Enrietti

ARQUITECTO

edison 857

enrietti@speedy.com.ar
cel. (02954) 15-596052
Telefax: (02954) 450101

JOYERIA ANTOCI RELOJERIA

- Relojes y Regalos • Artículos para el hogar.
- Taller de compostura • Colocación de pilas

CORONEL GIL 521 • Santa Rosa • Tel: (02954) 56-2809

SEMILLERIA Los Amigos

- Venta de alimento balanceado para perros y gatos
- Pájaros • Jaulas • Peces
- Accesorios para mascotas

ENVÍOS A DOMICILIO SIN CARGO AHORA TAMBIEN:

2954 47-4344
Tel: 702600 429797

Av. Edison 1062 / Santa Rosa / semillerialosamigos@hotmail.com.ar

Martín & Martínez

Estudio Contable e Impositivo



C.P.N. Ariel D. Martínez
C.P.N. Daniel O. Martín

Trámites Jubilatorios

Urquiza 656 - S. Rosa
Tel: (02954) 41-9075
martinmartinez@cpenet.com.ar

Bibiana & Bairo ESTILISTAS

DAMAS CABALLEROS NIÑOS

Av. San Martín 654 / Tel: (02954) 43-2072 / S. Rosa



CONCEJO DELIBERANTE
CIUDAD DE GENERAL PICO

junto a la gente

Calle 13 1186 - Tel: (02302) 43-5816 - General Pico - La Pampa



Teatro, Espectáculos, Museos

MUSICA Y ESPECTACULOS
 • CCP-MEDA-Sur: Belgrano y Buodo



-Vie. 15 a las 18:30 hs: obra de danza-teatro *Inés!* De Mariela Ruggeri.
 • Teatro Español: H. Lagos 44.



-Vie. 15 a las 21:30 hs: ritmos latinoamericanos con Dafne Usorach y Guillermina Gavazza. A \$ 300 P \$ 350.



-Sáb. 16 a las 17 hs: show en vivo "Las Aventuras de Bartolito". \$ 350 y \$ 400.



• **Patio Lagos:** H. Lagos 134.

-Vie. 15 a las 22 hs: show de Hector Bergonzi, milonga
 • **El Fortin:** 9 de Julio 652.

-Vie. 15 a las 22 hs: Gran Peña folclórica "Las Voces del Mapu". A\$ 150 P\$180.

Productos para Fisioterapia **NEO** Ortopedia
 AV. EDISON 994 (esq. Civit) Director Técnico Profesional Pablo G. NUTRICHI
 Tel: 02954 - 454654 / S. Rosa - www.ortopedianeos.com

Dr. WALTER VISÑUK
MEDICO FISIATRA
 ESPECIALISTA EN MEDICINA FISICA Y REHABILITACION
CIMFYR
 CENTRO INTEGRAL DE MEDICINA FISICA Y REHABILITACION
 J. B. Justo 278 - Santa Rosa - info@cimfyr.com.ar
 Tel (02954) 388433 - Cel: (2954) 337710

Promo 10 boletos = 1 gratis
 RETRIBUIMOS TU FIDELIDAD Y CONFIANZA EN NUESTROS SERVICIOS
 Con la compra de 10 boletos a cualquiera de nuestros destinos obtené un boleto sin cargo. Es muy sencillo...
 Conservá tus boletos y canjealos por uno sin cargo. Recordá que los mismos son intransferibles y deben ser adquiridos durante el año calendario.
 Para más información, consultá en nuestros puntos de venta.

dom. de 18:30 a 21:30 hs. Gratis
 -Sáb. 16 a las 20 hs: Inauguración de la muestra "Miradas en construcción". Mujeres pampeanas en la Colección del Museo.
 • **Casa Olga Orozco:** Av. Regimiento 13 de Caballería 1.102.
 -Dom. 17 a las 18 hs: Reapertura de la casa museo.

• **Museo Provincial de Historia Natural:** Quintana 116. Tel: 42-2693. Horarios de atención: Lunes a Viernes de 8 a 13 hs. Domingos: 18 a 21hs. Gratuito.

OTRAS OPCIONES
 • **Calolo Ranch:** Stienben y Errecalde.



-Sáb. 16 a las 14 y dom. 17 a las 10 hs: 1º fecha campeonato pampeano de MX y ATV 11 categorías.

• **Ex pista biccross Ruta 35:**
 -Dom. 17 a las 9 hs: 1ª fecha campeonato Santa Rosa de radiocontrol categorías Open y Master.

• **Jardín Botánico:** Chimango casi Av. Perón. Sáb. dom. y fer. de 15 a 19 hs. Gratis.

• **Reserva Parque Luro:** A 30 km. De mar. a dom. de 9 a 18 hs. Museo El Castillo guiadas \$ 20, senderos, parrillas, mesas y arboleda. Residentes \$ 10, no residentes \$ 30.

-Marzo-Abril: avistaje de ciervos en Brama, excursiones diarias a las 7 y a las 19 hs: (Reservas



2954-15290985)
 • **Parque Recr. Don Tomás**
 -Centro de Interpretación abierto lun.a vie. de 8 a 12 hs. Sáb., dom. y fer. de 17 a 20 hs. Gratis.

• **La Malvina Casa Museo - Reserva Natural Urbana.** Lun. a Vie. de 8 a 20 hs. Sáb., Dom. y Feriados de 10 a 20 hs.

• **Chacra Tridente:** Churrinche al 6.000. Centro ecuestre, cabalgatas, paseos en sulky. Eventos. Información (02954) 15644200.

INTERIOR PROVINCIAL

• **En Bernasconi:**
 -Vie. 15 a las 20 hs: Fiesta Provincial del Piquillín
 -Sáb. 16 a las 21 hs: Bandas locales y zonales. \$ 150.

• **En Luan Toro:**
 -Sáb. 16 a las 21 hs: 111º Aniversario. Espectáculo con "Facu y la fuerza". A \$ 300 P \$ 400.

• **En General Pico:**
 -Sáb. 16 a las 21 hs: show en vivo con Dafne Usorach + Guillermina & los planetas. Ciriaco Pub.

-Dom. 17 a las 9 hs: Pico Running.
 • **La Adela:**
 -Dom. 17 rally de la barda mountain bike.

• **En Carro Quemado:**
 -Museo Atelier del pintor Antonio Ortiz Echagüe. Visitas guiadas. Est. La Holanda: 2954-534167. Ruta Prov.13-Km. 68.

Reflexología **Jorge Antonio Gómez**
Digitopuntura TURNOS: Tel. 411383 de 17 a 20 hs.
 Atención: lu. a vie. 9 a 12 y 16 a 20 hs.
Independencia 573 - S. Rosa

FARMACIAS DE TURNO EN SANTA ROSA	
Los turnos son desde las 8:30 del día indicado hasta las 8:30hs. del día siguiente	
VIERNES 15/03	BENEITEZ - Carlos Gardel 285.....429860 CHANGO MAS/1100 - Av. Perón 2325...425470 FAERAC - R. S. Peña 891.....418800 FARMACITY - Av San Martín 317 PASCO - Alvear Alvear 146.....413266
SABADO 16/03	AMERICA - Autonomista 1339.....415060 CHANGOMAS - Sgo. Marzo 1550.....423339 DEL MUSEO - Pellegrini 174.....413785 LEAL - Rivadavia 101.....420320 PASCO - H Yrigoyen 123.....412910
DOMINGO 17/03	BAGLIANI - B. Mitre 134.....460036 DEL SOL - San Martín y Urquiza.....418006 PONCE - Av. Edison 1248.....387778 SADOWSKI II - Av. Uruguay 681.....418155
VIERNES 15/03	BELGRANO - Belgrano (Sur) 442.....425239 FARMACITY - Avellaneda 236 FERRATTO - Raúl B. Díaz 1795.....421340 SAN ANDRES - Autonomista 846.....457776 SANTA LUCIA - Luro 565.....416661
VIERNES 15/03	BUTALO - Unanue 366/372.....410555 INTEGRAL - Juan Schmidt 1058.....410809 PAMPA S.R.L. - España 490.....430862 POLYFARMA - 1º de Mayo y R.B. Diaz...417400 QUINTANA - Gral. Pico 258.....413757
VIERNES 15/03	DON BOSCO - Coronel Gil 15.....423101 FOLLMER - Argentino Valle 672.....417617 LA CLINICA - San Martín 437.....438734 VITALFARMA - Ameghino 713.....410500
VIERNES 15/03	COSTABEL - Uruguay 350.....425273 DEMARIA - Av. Belgrano (N) 672.....427297 PALASCIANO - Yrigoyen y Moreno.....416400 PIO XII - Ameghino y Pio XII.....427400

FARMACIA AMEGHINO
 Dtor. Técnico: Farmacéutica Elena Alicia Porras M. P. 85
Perfumería - Herboristería
Bijouterie - Regalería
Accesorios para Bebé
Control de presión arterial
 Envíos a domicilio Tel: 41-44-41 / Ameghino 587 (esq. Edison) / S. Rosa

Cines en Santa Rosa

CAPITANA MARVEL **Milenium**
 Carol Danvers forma parte de una noble raza guerrera y cuenta con increíbles poderes. Cuando la tierra es atacada, deberá enfrentarse a peligros de otros mundos para salvarla. Adaptación del cómic del universo Marvel. Con Brie Larson. Duración 125'. **SAM13.**

VIE 15	SÁB 16	DOM 17	LUN 18	MAR 19	MIÉ 20
21:00 hs HD S	19:30 hs HD C 22:15 hs HD C	19:30 hs HD C 22:15 hs HD C	21:00 hs HD C	21:00 hs HD S	21:00 hs HD C

A DOS METROS DE TI

Amadeus
 Dos adolescentes con graves problemas de salud empiezan a conocerse en un hospital. Mientras sus vidas son amenazadas por fuertes enfermedades, comenzarán una historia de amor marcada por la distancia del aislamiento. Con Cole Sprouse y Haley Lu Richardson. Duración 116'. **SAM13R.**

VIE 15	SÁB 16	DOM 17	LUN 18	MAR 19	MIÉ 20
21:00 hs HD C	21:00 hs HD C	21:00 hs HD C	21:00 hs HD C	21:00 hs HD S	21:00 hs HD C

Los adolescentes con graves problemas de salud empiezan a conocerse en un hospital. Mientras sus vidas son amenazadas por fuertes enfermedades, comenzarán una historia de amor marcada por la distancia del aislamiento. Con Cole Sprouse y Haley Lu Richardson. Duración 116'. **SAM13R.**

MALIGNO

Amadeus
 Sarah comienza a notar un inquietante comportamiento en su hijo Miles. Al temer por la seguridad de su familia, investigará las causas de su cambio de actitud y se encontrará frente a frente con oscuras respuestas y un perverso ser. Duración 92'. **SAM16.**

VIE 15	SÁB 16	DOM 17
23:15 hs HD S	23:15 hs HD C	23:15 hs HD C
LUN 18	MAR 19	MIÉ 20
23:15 hs HD C	23:15 hs HD S	23:15 hs HD C

Ciclo El Oscar 2019: SOMOS UNA FAMILIA

Amadeus
 Una pareja japonesa en situación de pobreza depende del robo en tiendas para poder sobrevivir. Esta rutina compartida con quienes habitan en su casa cambiará cuando una solitaria niña ingrese a sus vidas y comienzan a revelar terribles secretos que harán imposible sobrellevar una vida feliz.
 Cierre del Ciclo El Oscar 2019, nominada Mejor Película Extranjera (Japón), ganadora de 27 premios internacionales incluyendo la Palma de Oro en el Festival de Cannes. Duración 120'. **SAM16.**
 La programación y horarios son proporcionados por las Salas Verificar los mismos antes de asistir en: cinesantarosa.com.ar

Expreso Alberino s.a.
Horarios: Todos los días 22:40 y 22:20 hs. Sábados único horario 22:40 hs.
Solicite: Micro con Cena y Desayuno a bordo
 EN SANTA ROSA: Terminal de Omnibus, Boletería Nº 3 - Tel: (02954) 45-3780
 EN GRAL PICO: Terminal de Omnibus, Boletería Nº 10 - Tel: (02302) 43-6822/7058
 EN BS AIRES: Terminal de Omnibus Retiro, Ventanilla Nº 17 - Tel: (011) 4576-7940

Nuevo Sistema de Entretenimiento
 Sin apps, sin consumir datos móviles, con tu tablet, teléfono o computadora: **PELICULAS POR WIFI** para ver durante tu viaje...