

Reflexoteràpia podal

La reflexologia és una tècnica de massatge terapèutic que ha arribat a aconseguir un destacat lloc dintre de les anomenades medicines alternatives i que té com a principals protagonistes els peus. El seu origen es remunta milers d'anys enrere, més o menys quan



els xinesos la feien servir com a mètode de curació. Egipte també la recull en diferents inscripcions.

EL MAPA DELS PEUS

La primera descripció gràfica d'aquests corrents correspon a Penfield, un anatomista que, a final del s. XIX, va dibuixar les zones reflexes del cervell i la seva prolongació fins a les extremitats.

El peu esquerre representa la meitat esquerra del nostre cos, i el dret, la part dreta. Els òrgans parells com els pulmons, els ronyons, els ulls, les orelles, estan reflectits cada un en la part que li toca.

Uns altres, com el cor o el pàncrees, que es troben a la part esquerra, esta reflectits en el peu esquerre.

A la zona mitja del peu es troben el fetge, l'estómac i l'intestí. Al taló, per la seva part, es on es troben el nervi ciàtic, l'úter, la pròstata, mentre que al dors dels peu se situa la zona reflexa de les glàndules mamàries.

LA REFLEXOLOGIA I L'ESTRÈS

L'estrès influeix moltíssim sobre l'equilibri de l'organisme. Bloqueja el flux d'energia, el qual es reflecteix en forma de mal de cap, palpitations, depressions, molèsties gastrointestinals, malestar o debilitat general, per mencionar algunes reaccions.

En aquests casos la reflexologia actua com a via d'escapada de la tensió, i a la vegada com a reconstituent de l'organisme.

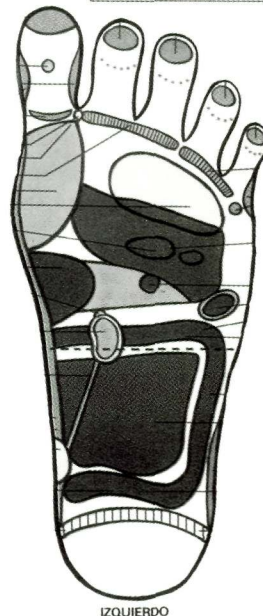
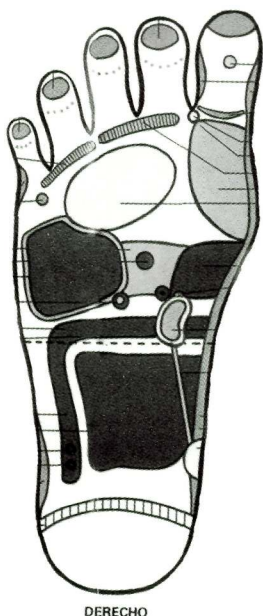
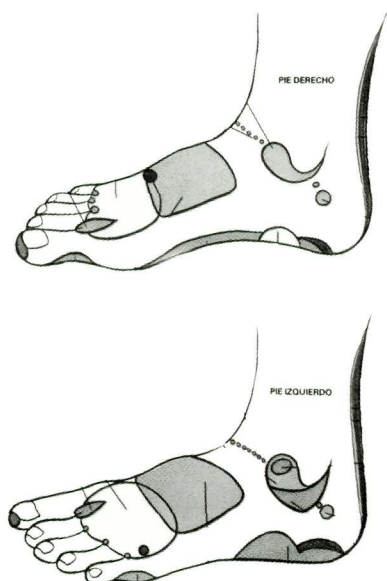
I, com tot això, es poden alleujar símptomes com l'estrenyiment, la torticoli, el vertigen, etc.

CONCLUSIÓ

La reflexologia avui en dia està molt escampada, i amb molt èxit ens proporciona una alternativa de curació real, que al mateix temps es pot emprar com a mètode preventiu o simplement relaxant.

Ens permet alleujar símptomes o molèsties sense haver de recórrer a la medicina habitual.

Estructura òssea	▬
Sistema glandular	▬
Corazon	▬
Hígado y bazo	▬
Órganos de eliminacion (pulmones y riñones)	▬
Órganos digestivos	▬
Áreas nervios	▬



Els peus són l'eix estratègic d'on surten la totalitat dels fluxos energètics que circulen pel nostre cos. Estimulant el punt corresponent a cada òrgan és possible alleujar tot tipus de molèsties, tant físiques com psíquiques.

El mateix massatge permet, en moltes ocasions, esbrinar on és el problema mitjançant els punts de dolor o petits bonyets inflamats molt sensibles al tacte, que alerten sobre la presència d'una malaltia o afecció puntual.

ELS PEUS SÓN EL REFLEX DE TOT EL NOSTRE COS.

Alicia Barbé i Buira
Estilista i esteticista



Parlem de cooperativisme

Resulta oportú iniciar aquest escrit recordant el concepte de cooperativa agrària en la nostra societat actual. Les cooperatives estan sotmeses a una sèrie de condicionaments legals, econòmics, polítics i socials, que emmarquen les seves possibilitats d'actuació.

En aquest sentit, el concepte de cooperativa agrària està caracteritzat pels trets següents:

1. Les cooperatives agràries van néixer fa uns 150 anys en una situació econòmica i social difícil, caracteritzada per diferents evolucions que van modificar profundament l'agricultura i van generar l'èxode rural, el desenvolupament tècnic, la crisi en diferents sectors de producció... Per afrontar a aquests canvis i preservar la seva renda, els agricultors van sentir la necessitat d'organitzar-se col·lectivament i van crear les cooperatives agràries.

Des d'aleshores, les cooperatives asseguren i organitzen el desenvolupament de l'agricultura. Gràcies a l'adaptació a les condicions de l'entorn, en una evolució permanent, han sabut continuar essent empreses modernes.

2. Són alhora societats de persones i empreses. Els agricultors s'agrupen voluntàriament.

3. L'activitat de les cooperatives agràries es basa en els principis de democràcia econòmica, transparència i solidaritat. Els agricultors decideixen les normes de funcionament i les disciplines de producció, trien els seus dirigents i participen en l'elaboració de l'estratègia de la seva empresa.

4. Són la prolongació en els mercats de la producció agrària. Les empreses cooperatives permeten als agricultors, gràcies a la concentració de l'oferta, aconseguir una posició negociadora més forta en els mercats, tant pel que fa als subministraments com a la comercialització dels seus productes.

5. Contribueixen a l'adaptació de la producció dels seus socis a les necessitats dels mercats, mitjançant l'aplicació de mitjans econò-

mics i humans per a l'assessorament, l'ajuda tècnica, la formació i la informació dels seus socis.

6. Estan en condicions de garantir productes de qualitat, respectuosos amb el medi ambient i identificables des de la producció fins a la comercialització.



7. Representen un factor considerable de viabilitat econòmica de les zones rurals i funcionen com a factors essencials del desenvolupament rural.

Com a conclusió, l'Aliança Cooperativa Internacional (ACI) va elaborar la definició següent: "Una Cooperativa és una associació autònoma de persones que s'han unit de forma voluntària per satisfer les seves necessitats i aspiracions econòmiques, socials i culturals en comú, mitjançant una empresa de propietat conjunta i de gestió democràtica".**FINALITATS DE LA CONCENTRACIÓ DE L'ACTIVITAT AGRÀRIA.**

La concentració de l'activitat agrària facilita la resposta a les necessitats de la cooperativa com a empresa econòmica, tenint en compte que si la cooperativa fracassa com a empresa, l'associació de persones queda buida de contingut.

Es pretén amb aquesta acció millorar la capacitat d'actuació i proporcionar avantatges en un conjunt d'elements que contribueixen a l'èxit de la cooperativa com a empresa. Entre aquests elements

cal considerar els següents:

Competència

En primer lloc, la cooperativa s'enfronta en el mercat a la competència de totes les altres societats mercantils. D'altra banda, la dinàmica de l'evolució de l'activitat econòmica fa que la

competitivitat de les empreses, cooperatives o no, es basi en el fet d'adquirir, cada cop més, una major dimensió i racionalitat.

En segon lloc, cal considerar la competència existent entre cooperatives, la qual cosa constitueix un dispendi d'esforços i oportunitats que frustren la consecució dels objectius i debiliten l'acció de la cooperativa davant a la competència d'altres tipus de societats.

Reducció de costos

Un major volum de producte permet aconseguir uns costos més baixos, optimitzant els recursos humans, materials i comercials.

Capacitat d'accedir a nous mercats

Els canals de distribució imposen, cada vegada més, unes condicions exigents als proveïdors. La primera condició que s'ha de complir és tenir una capacitat de subministrar les quantitats, qualitats i gammes de productes que facin atractiu el producte del proveïdor davant altres alternatives.

Racionalitzar l'activitat econòmica

El desenvolupament individualitzat, dispers i descoordinat, ens ha portat a una situació d'excés de capacitat, amb la consegüent infrautilització de mitjans i instal·lacions.

Els temps han canviat i la competència d'uns mercats oberts i les restriccions pressupostàries provoquen una necessària racionalització de l'activitat econòmica.

Accés a noves tecnologies/inversions

En tots els sectors de l'activitat econòmica i també en l'agroalimentari, les produccions comunitàries només podran sobreviure en la mesura que siguin capaces de tenir un suport previ de qualitat i d'adequació permanent a la demanda.

Aquesta permanent necessitat obliga a dotar-se cada vegada amb més freqüència de noves tecnologies, el temps de vida útil de les quals disminueix i obliga a amortitzacions accelerades i constants inversions.

La fusió de cooperatives establertes en el mateix municipi permet compartir inversions, diversificar riscos i accedir a aquelles noves tecnologies que individualment són inabastables; d'altra banda, s'evita la duplicitat innecessària d'inversions.

PROJECTE DE FUSIÓ DE LES COOPERATIVES SAN BARTOLOMÉ I FRUTALPI

El dia 27 d'abril de 2000, es van reunir els consells rectors de les dues cooperatives.

Com a resultat d'aquesta reunió es va acordar demanar als socis l'autorització per iniciar converses i analitzar els avantatges de treballar les dues cooperatives conjuntament.

Aquestes assemblees generals es van reunir el dia 4 de maig de 2000, i es va aprovar de fer aquestes gestions.

A partir d'aquesta data es van programar les actuacions a portar a terme, i s'iniciaren les visites a diferents cooperatives del sector que han passat per aquesta experiència. Ens hem assessorat dels temes legals i durant la campanya de recollida hem anat unificant els criteris de collita de les dues entitats (calibres, qualitats...).

Com a resultat d'aquestes visites i reunions es va analitzar la forma de fer aquesta unió. La ubicació en el mateix municipi de les dues entitats la mateixa forma de treball per aconseguir els mateixos objectius, la similitud, en definitiva, de les dues entitats, ens ha fet creure en LA FUSIÓ, ja que un altra forma de fer-ho duplicaria innecessàriament les inversions i els costos.

Durant el mes de setembre els socis van respondre una enquesta per tal de conèixer la seva opinió.

El dia 7 d'octubre es va fer conjuntament el dinar de fi de campanya.

El passat 13 d'octubre de 2000, ens va visitar la directora general de Cooperatives, Sra. Dolors Llorens, a qui es van presentar els objectius que pretén la fusió i les accions projectades. Des del Departament de Treball ens han ofert



San Bartolomé

tot el suport que sigui necessari.

El dia 18 d'octubre es va tenir una reunió amb l'advocat Sr. Lluís Urgel, per iniciar la tasca d'auditar, fer la valoració dels patrimonis, redactar els Estatuts i les Normes de Règim Intern, i es va programar una reunió conjunta amb els socis de les dues cooperatives, on es va convidar al Sr. Urgel i al Sr. Vergé, d'Unió de Pagesos, per tal de fer les preguntes adients.

Seguint l'ordre programat, durant el mes de novembre, es confeccionarà l'organigrama de gestió de La Cooperativa, i es passarà seguidament a analitzar les necessitats estructurals per quantificar les inversions i redactar el pla d'amortització d'aquestes.

Durant aquest mes es visitaran diferents instal·lacions per veure màquines de classificar i analitzar l'adaptació a les nostres necessitats, tant pel que fa a la manipulació, com l'estructura de recepció i expedició.

Seguidament es convocarà l'Assemblea General, on es posarà a disposició dels socis el projecte

de fusió.

Com a objectius i accions s'acorden els següents:

OBJECTIUS

- Millorar la qualitat de la producció i adaptar-la a la demanda.
- Fomentar pràctiques de cultiu i tècniques de producció.
- Millorar i fomentar la concentració i la comercialització de la producció.
- Reducció dels costos. Racionalització del preu del producte.



Frutalpi

ACCIONS

1. Consolidar les estructures i les formes de treball.
2. Adquisició d'una màquina classificadora.
 - Accés a d'altres formes de comercialització. Nous mercats.
3. Optimitzar la utilització dels recursos humans, materials i comercials.
 - Operacions amb tercers.
4. Assessorament tècnic i gestió integrada de les explotacions.
 - Seguiment de la producció.
 - Reconversió varietal.
 - Subministraments.
 - Gestió de les produccions per parcel·les (rendiments).
5. Formació-informació.
 - Cursos de formació.
 - Jornades tècniques.
 - Butlletí informatiu de temes del sector i la gestió cooperativa.

Consells rectors de San Bartolomé i Frutalpi

Bibliografia: Federació de Cooperatives Agràries (Apunts de Cooperativisme)