

**NACE OTRO SUEÑO DE ARCOR,
UNA NUEVA MANERA DE DESPERTARSE**



Momentos Mágicos

Año XLII
MARZO 2016

#364

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
familiacooperativa@gmail.com
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual
5.232.135

I.S.S.N.
Nro. 1515-8020

Director:
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación
y armado:**
ONE art&design

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplatense S.A.
Corrales 1393, C.A.B.A.

Distribución gratuita en
todas las sucursales de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda,
Paraguay 445, (B8000HXI) Bahía Blanca,
propietaria de esta publicación.

Tirada mensual:
80.000 Ejemplares



Queda autorizada la reproducción parcial
del material de esta revista solamente
con expresa indicación de su fuente.

TOMAR CONCIENCIA

El mundo –en el transcurso de una crisis económica y social irresuelta– vive una etapa de cambios institucionales, a los que nuestro país no es ajeno. Y la construcción de un destino propio nos plantea a los argentinos un enorme desafío y requiere la asunción de responsabilidades ineludibles.

La vida diaria de los ciudadanos se caracteriza por un conjunto de relaciones familiares, asociativas, culturales y económicas que dan vida a lo que se ha dado en denominar sociedad. Y en un régimen democrático, los partidos políticos son fundamentales articuladores de las vinculaciones entre el Estado y la sociedad civil, especialmente a través de las múltiples organizaciones comunitarias que expresan las más diversas necesidades de un pueblo soberano.

En la nota editorial de febrero dimos cuenta del claro reconocimiento brindado por la Unión Europea al rol de notorios actores de la sociedad civil, como lo son las cooperativas, mutuales, asociaciones, fundaciones y nuevas formas de empresas sociales, resaltando la urgencia con que la Argentina debería imitar esa resolución.

En el mismo sentido, durante un reciente reportaje concedido al diario “La Nación” por Stefano Zamagni, el destacado economista de la Universidad de Bolonia y consultor del Vaticano ha puesto su exigente y amistosa mirada en la necesidad de que en nuestro país se fortalezca a las organizaciones no gubernamentales y se ejerza una mayor solidaridad activa.

Textualmente manifestó: “En mi opinión, el problema principal de los argentinos es que tienen demasiada confianza en los líderes. No puede haber sólo Estado líder e individuos. Si no hay cuerpos intermedios no es posible salir adelante. Cuando no hay sociedad civil no hay control posible del poder. Los argentinos son inteligentes, innovadores, honestos y educados, pero tienen el vicio del individualismo y en lo político no pueden delegar todo. Tienen que organizar la sociedad civil y la participación ciudadana en todos los sectores. Este es el mejor consejo que podría darles”.

Esta reflexión del pensador italiano coincide con la propuesta de un contrato social que acentúe –en lo que ya algunos denominan “nueva era de la cooperación”– la solidaridad y la responsabilidad social, con organizaciones de la sociedad civil dispuestas a monitorear los compromisos que asumen las autoridades políticas a nivel municipal, provincial y nacional, como efectiva expresión de una muy necesaria toma de conciencia. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Néstor H. Usunoff; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejaraga, María del R. Leyes, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: María de los Ángeles Celani, Mario A. Caraffini, Dra. María I. Casas y María G. García Merino. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Carlos A. Castaño; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 456-0332
DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELÉFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: halacooperativa@cooperativaobrera.coop

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

AGUADO (28): Guatemala 533, Tel. 456-5565
SHOPPING (42): Sarmiento 2153, Tel. 456-6066

MACROCENTRO

ALSINA (15): Alsina 645, Tel. 455-6964
Bº ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136, Tel. 455-7614
Bº PEDRO PICO (23): Thompson 1133, Tel. 456-4996
Bº UNIVERSITARIO (12): Paraguay 445, Tel. 451-0107
CENTRO (5): Belgrano 45, Tel. 456-0101
ESPAÑA (10): España 737, Tel. 455-6965
GENERAL PAZ (51): Gral. Paz 249, Tel. 456-5969
ROCA (18): Roca 34, Tel. 455-7968
YRIGOYEN (53): H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

ALEM (110): Av. Alem 3170, Tel. 488-2188
Bº COLÓN (25): Av. Colón 1380, Tel. 455-9887
Bº NOROESTE (4): Avellaneda 826, Tel. 456-2075
Bº PACÍFICO (35): Charlone 253, Tel. 455-3360
Bº PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171
Bº PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580
Bº RICCHIARI (46): Almaguer 2544, Tel. 488-6002
Bº ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490, Tel. 481-4213
Bº SAN MARTÍN (9): Brickman 882, Tel. 455-9596
Bº SAN ROQUE (24): Vieytes 2139, Tel. 488-5022
BELLA VISTA (50): Av. Pringles 50, Tel. 456-1929
SÓCRATES (13): Sócrates 2642, Tel. 481-2300
VILLA LIBRE (44): Láinez 2251, Tel. 481-0111
VILLA MITRE (2): Washington 437, Tel. 481-6672
VILLA RESSIA (49): Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336
VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

RESTO DEL PARTIDO

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga, Tel. 491-8122
GENERAL DANIEL CERRI (3): Saavedra 462, Tel. 484-6161
INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

9 DE JULIO (111): Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 42-8660
AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// (56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276
BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480
BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566
CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338
CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// (47) Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// (48) Mitre 999, Tel. 46-5294
CORONEL SUÁREZ: (26) Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 /// (86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428
GENERAL LA MADRID: (55) Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 /// (87) Mitre 551, Tel. 42-0531
GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931
HENDERSON (94): Florida 537, Tel. (02314) 45-1570
LAPRIDA (97): Av. San Martín 980, Tel. (02285) 42-1160
LOBERÍA (112): Av. San Martín 143, Tel. (02261) 44-0810
MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 /// (93) Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621
MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688
MÉDANOS (89): Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150
MONTE HERMOSO: (85) Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308 /// (98) Av. Majluf 798, Tel. 48-2255
NECOCHEA: (38) Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// (39) Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256
OLAVARRÍA: (36) Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// (37) Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// (59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983
PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118
PEHUAJÓ: (106) Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 /// (109) Av. San Martín 105, Tel. 47-3220
PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1º, Tel. (02923) 47-5680
PUAN (31): H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070
PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709
PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 /// (19) Brown 128, Tel. 42-5052 /// (34) Roca 2475, Tel. 43-5526 /// (57) Saavedra 55, Tel. 42-3825
QUEQUÉN: (72) Calle 550 N° 892, Tel. (02262) 45-0288
SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131
TORNQUIST (41): España 144, Tel. (0291) 494-0739
TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56
TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// (30) Colón 33, Tel. 43-2005 /// (45) Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010

VILLALONGA (90): Don Bosco 172, Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA

GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582, Tel. (02952) 43-2152
GENERAL PICO (75): Calle 1 n° 698 (Oeste), Tel. (02302) 42-1816
GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles, Tel. (02924) 49-2037
SANTA ROSA: (67) Trenel 1735, Tel. (02954) 42-7979 /// (76) Roque Sáenz Peña 899, Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

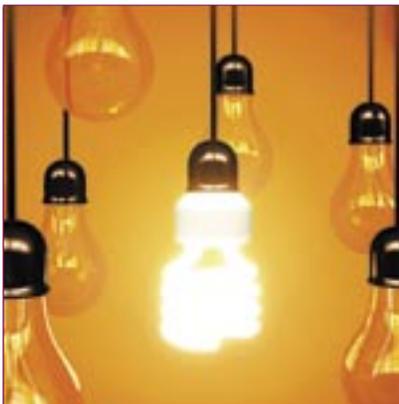
ALLEN: (79) San Martín 454, Tel. (0298) 445-1766 /// (80) Av. Roca 585, Tel. 445-3434 /// (107) Jujuy 8, Tel. 445-0208
CATRIEL (105): Av. San Martín 516, Tel. (0299) 491-2131
CHIMPAY (99): Sarmiento 342, Tel. (02946) 49-4260
CHOELE CHOEL: (66) Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434 /// (101) Avellaneda 962, Tel. 44-3400
CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// (83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799
CIPOLLETTI (65): Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494
GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 /// (82) Mitre 419, Tel. 499-6348
GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330, Tel. (0298) 442-7547 /// (61) Tucumán 330, Tel. 442-9294 /// (62) Av. La Plata 402, Tel. 442-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928, Tel. (0298) 448-1605
LAMARQUE (102): Rivadavia 412, Tel. (02946) 49-7597
LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710, Tel. (02946) 48-0094
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135
VIENMA (77): Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466
VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 /// (64) Las Heras 295, Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

CENTENARIO: (69) Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// (70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// (71) San Martín 245, Tel. 489-0747 /// (73) El Salvador 1607, Tel. 489-9040 /// (95) Canadá 835, Tel. 489-8887 /// (96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710
NEUQUÉN: (84) Piuquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172
PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02942) 42-2005

Las nuevas tarifas obligan a ahorrar en el consumo de electricidad

6-8



Saber escuchar es la base de una buena conversación

10

La dieta climariana está de última moda

12

Los 33 diputados del Congreso de Tucumán

14

A cualquier edad, bailar es una práctica saludable

16



Canapés: ideales para un aperitivo

18-20

Día Internacional de la Mujer: en pos de la igualdad de género

22

Justina Dailoff y su gran pasión por la danza

24-25



Mina Clavero: la capital turística de Traslasierra

30

Las nuevas tarifas obligan a **AHORRAR** en el consumo de electricidad

Frente a los importantes montos que reflejarán las próximas facturas, bajar el consumo domiciliario de electricidad se convierte casi en una prioridad. En vista de ello, el ENRE brindó una serie de consejos para evitar el uso innecesario de la energía.

A partir del 1 de febrero pasado entró en vigencia un significativo incremento en las tarifas de electricidad, que pasaron a ser más caras incluso con el pago mensual que en la facturación bimestral que regía hasta ahora.

Quienes residen en Capital Federal y el Gran Buenos Aires venían abonando, fuertes subsidios mediante, tarifas mucho menores que en el resto del país, lo que llevaba en el área metropolitana a un consumo eléctrico por demás elevado.

Los nuevos cuadros tarifarios premian a quienes consigan ahorrar, estableciendo descuentos que rondan el 25 por ciento para los que consuman entre un 10 y un 20 % menos que en el mismo mes de 2015, y del 30 por ciento para los que consuman más de un 20 % por debajo del año anterior.

A la hora de establecer recomendaciones para el ahorro energético, el Ente Nacional Regulador de la Electricidad (ENRE) hizo hincapié en el consumo de una serie de aparatos de uso domiciliario y en su página web puso el acento en cómo hacer para bajar los costos.

Los que más consumen

Los turbo calventores son, por lejos,

los electrodomésticos que mayor cantidad de energía consumen (2,4 kilovatios por hora), seguidos por las estufas de cuarzo (1,4 kWh) y a continuación los hornos eléctricos, los acondicionadores de aire y las estufas eléctricas de radiadores, que requieren alrededor de un kv por hora.

En cuanto a las lámparas, si bien cada una de ellas consume en comparación mucho menos, en conjunto representan aproximadamente la tercera parte del gasto energético de un hogar. Por eso el ENRE aconseja utilizar, siempre que se pueda, luz natural e iluminación dirigida, apagar las lámparas que no se usan, mantenerlas limpias y controlar ciertas luces con células fotoeléctricas o temporizadores.

También pone el acento en subrayar que las lámparas incandescentes sólo convierten en luz el 15 % de la energía consumida, recomendando la utilización de las lámparas de bajo consumo, que ahorran un 20 % de electricidad y duran cuatro veces más, o los tubos fluorescentes, cuyo gasto es hasta un 80 % menor para una iluminación similar.

Acondicionar con cuidado

Acerca de los difundidos acondicionadores de aire, la sugerencia se centra en adquirir los equipos más eficientes

(identificados con la etiqueta A) y acordes con las necesidades de frío o frío-calor en caso de no contarse con calefacción.

El ENRE recomienda mantener la temperatura del acondicionar en 24° C y cerrar puertas y ventanas mientras estén encendidos, pero apagarlos y ventilar cuando refresque, procurando en invierno evitar las corrientes de aire.

También destaca que un simple ventilador puede ayudar a que la temperatura de un ambiente descienda entre 2 y 3 grados.

La heladera y la plancha

Respecto a la heladera —el electrodoméstico que diariamente más energía consume al funcionar las 24 horas— el ENRE subraya que aún con la misma capacidad, no todas gastan lo mismo. Algunas son más eficientes y consumen hasta un 50 % menos.

Específicamente, el organismo recomienda verificar que su puerta cierre de manera correcta y que la heladera esté colocada lejos de fuentes de calor como la cocina y a unos 15 centímetros de distancia de muebles y paredes.

También debe ser descongelada de



TURBO CALEFACTOR
2000 calorías/h

2400 watt
POTENCIA

2,400 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



ESTUFA DE CUARZO
2 velas

1200 watt
POTENCIA

1,200 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



HORNO
Eléctrico

1300 watt
POTENCIA

1,040 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



ACONDICIONADOR
2200 frigorías/h

1350 watt
POTENCIA

1,013 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



RADIADOR
Eléctrico

1200 watt
POTENCIA

0,960 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



PLANCHA

1000 watt
POTENCIA

0,600 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



COMPUTADORA

300 watt
POTENCIA

0,300 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



LAVARROPA
Automático

520 watt
POTENCIA

0,182 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



LÁMPARA
Incandescente

100 watt
POTENCIA

0,100 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA



HELADERA
con Freezer

195 watt
POTENCIA

0,098 kwh
ENERGIA
CONSUMIDA
EN 1 HORA





manera regular, no abrirla innecesariamente ni guardar alimentos calientes y desenchufarla cuando se abandone el domicilio por un tiempo prolongado.

En cuanto a la plancha, pese a ser un electrodoméstico de pequeño tamaño, señala que requiere mucha potencia y un mayor consumo para producir calor, lo mismo que sucede con la tostadora y el secador de cabello.

Con miras a un mayor ahorro sugiere planchar la mayor cantidad de ropa de una vez, regular el termostato según la tela, no utilizar la plancha como secarropa y desconectarla antes de terminar para aprovechar el calor.

Más vale desenchufar

Respecto de los aparatos responsables de la denominada pérdida de electricidad a causa de la posición de espera (stand by), el ENRE cita a “reproductores de DVD, teléfonos inalámbricos, aparatos de

televisión con encendido instantáneo y otros electrodomésticos con controles remotos, temporizadores, relojes o memorias”.

Otro tanto sucede cuando el cargador del celular se deja enchufado. La recomendación para no consumir energía de manera innecesaria, se centra en apagar los aparatos mientras no se utilizan y no dejar conectados transformadores que no están en uso.

También hay que prestar atención a que la computadora esté apagada cuando no se usa y configurarla para que después de determinados minutos de inactividad se desconecte automáticamente.

El modo de hibernación contribuye a que cuando se pretenda volver a utilizarla, no se deba esperar a que el sistema se reinicie, con el consiguiente ahorro de energía y tiempo.

Lavarropas y viviendas

En el ámbito hogareño, después de la heladera y el televisor, el lavarropas representa un consumo significativo,

especialmente cuando se utilizan programas con calentamiento de agua.

Aclarando que, comparados con los de clase G, los equipos de clase A son capaces de ahorrar hasta un 50 por ciento de energía eléctrica, el ENRE aconseja ocupar la máxima capacidad de carga, disminuir el número de lavados por semana, utilizar programas de corta duración y en frío, mantener limpio el filtro y usar una adecuada cantidad de jabón, para no tener que repetir el enjuague.

Finalmente, el Ente Nacional Regulador de Electricidad enfoca su mira en la construcción de viviendas, extendiéndola a remodelaciones y arreglos.

“Una vivienda correctamente aislada permite un ahorro de electricidad o gas que puede llegar hasta el 60 por ciento”, afirma. Por tal razón, hay que tomar en cuenta la orientación de la vivienda, la distribución de los ambientes y la aislación de techos, paredes y cerramientos. ■

ilolay



Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner

Integrarnos

Saber escuchar al semejante tiene relación con la capacidad de preocuparse por el otro y es un rasgo muy evolucionado en el ser humano, que da lugar al vínculo social y comunitario.

Desde que nacemos, nuestra vida implica la gran tarea de aprender a integrarnos. Primero a través del vínculo familiar, luego de la escolaridad, el trabajo, las amistades, las actividades recreativas o de otra índole.

Estas funciones demandan un gran desafío, porque implican aceptar las diferencias, la alteridad, los distintos criterios.

Preocuparse por el semejante significa un grado de responsabilidad y cuidado, lo mismo que interesarse por lo que piensa, siente o necesita.

Nacemos tan inválidos que necesitamos del cuidado amoroso y responsable de la familia. Si lo hemos recibido, podremos proyectarlo en el crecimiento.

Tener la certeza que cada uno de nuestros hechos tiene consecuencias buenas o malas implica un acto psíquico, que va teniendo una evolución desde el nacimiento. Lo opuesto es el egocentrismo, es decir, cuando prima la propia verdad y necesidad sin tener en cuenta las diferencias.

Preocuparse por el otro nos habla de respeto, de enriquecimiento en lo vincular y en lo distinto, que es un modo de maduración que permite crear y crecer en grupos.

Lic. Marta Craichik

SABER ESCUCHAR ES LA BASE DE UNA BUENA CONVERSACIÓN

La comunicación interpersonal resulta esencial en las relaciones humanas, por lo que es necesario preocuparse por cómo ponerla en práctica y tener en cuenta que aprender a escuchar representa el mejor punto de partida.



Establecer una buena comunicación interpersonal requiere tanto saber expresarse como saber escuchar y esto debe tenerse muy en cuenta, por ejemplo en una entrevista laboral, ya que contar con habilidades comunicativas representa una aptitud más que valorada.

Siguiendo en el ámbito de trabajo, resolver un conflicto laboral implica generalmente moderar tensiones. Para ello resulta imprescindible escuchar al otro y sentir empatía con la situación por la que atraviesa, contemplando sus preocupaciones.

No saber escuchar o hacerlo a medias, implica mucho más que estar en silencio mientras la restante persona habla, porque afecta a toda relación que pretenda establecerse. En tal sentido, es necesario comprender otras perspectivas y colocarse en el lugar de los demás.

Una de las reglas en las que Dale Carnegie (1888-1955) pone el acento en

“Cómo ganar amigos e influir sobre las personas”, tal vez el mejor libro escrito acerca de trato personal y liderazgo, se centra en ser un buen oyente y en animar a los demás a que hablen de sí mismos.

“El mejor camino para llegar al corazón de una persona es hablarle de lo que él o ella más valoran”, sostiene el famoso conferencista y escritor estadounidense de libros de autoayuda respecto de cómo animar a la gente.

Es que si se consigue descubrir las pasiones e intereses de la otra persona, la conversación será muy fluida y satisfactoria. Tan sólo bastará escuchar con interés y el interlocutor nos recompensará con creces.

Así lo grafica Carnegie: “Se pueden ganar más amigos en dos meses interesándose de verdad en los demás, que los que se pueden ganar en dos años cuando se trata de interesar a los demás en uno mismo”. ■

¡Nuevo!



NUEVO SABOR



NUEVO SABOR





LA DIETA CLIMARIANA ESTÁ DE ÚLTIMA MODA

Basada en una nueva tendencia que actualmente causa furor en los Estados Unidos e integrada por alimentos que no contaminan el medio ambiente, la dieta climariana busca un mayor compromiso ecológico de cada persona.

Elegir productos que emitan la menor cantidad de residuos en el medio ambiente es la base fundamental de la dieta climariana, un novedoso plan alimentario cuyo objetivo se centra en frenar el cambio climático.

Por tal razón, no sólo se aconseja elegir alimentos ecológicos, sino también poner el acento en evaluar la producción y distribución de esa materia prima, de manera tal que no afecten el medio ambiente.

Seguir la dieta climariana implica cumplir con tres requisitos, de los cuales el primero tiene que ver con consumir solamente alimentos locales, de manera tal de disminuir la emisión de los gases que producen el efecto invernadero, generados por el transporte.

La segunda cuestión está centrada en evitar el consumo de carne de res (ya sea de ternera, cerdo o cordero, entre otros) transformada mediante el ahumado, la fermentación o demás procesos que atentan contra el medio ambiente.

El tercer aspecto a tener en cuenta y sin dudas el más importante, está basado

en no tirar ni desperdiciar la comida.

Lo cierto es que el régimen no aparece como muy fácil de llevar a cabo, teniendo en cuenta que no hay ninguna etiqueta en los alimentos que se expenden que especifique cuánto dióxido de carbono se emite en su elaboración.

Sin embargo, lo relevante es subrayar que los alimentos más contaminantes resultan, a su vez, los menos indicados para llevar a cabo una dieta saludable.

Frutas, verduras, granos enteros y todos aquellos alimentos que no requieren procesamientos son los permitidos en esta dieta, que asimismo puede incluir carnes frescas y no procesadas como aves y pescados.

Quienes adhieren a la dieta climariana afirman que mejora la salud, en razón de que el cuerpo no está expuesto al consumo de tantas toxinas.

Una doble pirámide

La buena acogida de este modelo de dieta motivó al Barilla Center for Food & Nutrition, una fundación creada por el grupo transnacional italiano Barilla –líder

mundial en la fabricación de pastas– con el objetivo de promover debates acerca de la alimentación, a presentar una doble pirámide, en la que se especifica un grupo de alimentos y el impacto medioambiental que produce.

Además esa fundación elaboró un informe que analiza el impacto de los procesos de fabricación, transporte y distribución de los alimentos, a la vez que aseguró que otra dieta saludable como la mediterránea es asimismo beneficiosa para el medio ambiente.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) recomendó que las dietas no sólo deben garantizar la salud y la seguridad alimenticia sino también ser sostenibles.

En tal sentido, los responsables de la FAO consideran que una dieta saludable necesariamente tiene que incorporar el factor ambiental, de manera tal de garantizar su acceso a toda la población presente y futura, además del componente de justicia social para lograr un reparto más equitativo de los recursos. ■

Nuevo

Sin azúcares
Clight
CON
Stevia



Endulgado con la naturalidad de la Stevia

POLVO PARA PREPARAR BEBIDA ANALCOHÓLICA ARTIFICIAL DIETÉTICA DE BAJAS CALORÍAS LIBRE DE GLUTEN. SIN TACC. *ENDULZADO CON STEVIA Y SUCRALOSA

LOS 33 DIPUTADOS DEL CONGRESO DE TUCUMÁN

El Congreso sesionó en Tucumán desde el 24 de marzo de 1816 hasta el 4 de febrero de 1817, ya que el avance realista por el norte lo obligó a trasladarse a Buenos Aires, donde se mantuvo activo hasta el 11 de febrero de 1820, cuando la batalla de Cepeda significó la derrota de Rondeau.



Más allá de no existir consensos definidos y de las grandes turbulencias internas y externas desatadas tras la conformación del primer gobierno patrio de 1810, el proceso independentista siguió su curso.

Fue así como en 1815, por iniciativa del director supremo interino Ignacio Alvarez Thomas, se envió una circular a las provincias invitándolas a realizar la elección de diputados para un congreso general que se llevaría a cabo en Tucumán.

Santa Fe, Entre Ríos, Corrientes y la Banda Oriental decidieron no enviar representantes, actitud que imitaron Paraguay y el Alto Perú, con excepción de las poblaciones bolivianas de Chichas (hoy provincia del departamento de Potosí), Charcas (también conocida como Chuquisaca o La Plata y cuya capital era la actual ciudad de Sucre) y Mizque (ahora provincia del departamento de Cochabamba).

Poco después del 24 de marzo de 1816, fecha en que quedó inaugurado el Congreso bajo la presidencia provisional del diputado porteño Pedro Medrano, mientras el general José de San Martín instaba a terminar definitivamente con el vínculo colonial, una comisión de

diputados integrada por Gascón, Sánchez de Bustamante y Serrano, propuso un temario de tareas conocido como “Plan de materias de primera y preferente atención para las discusiones y deliberaciones del Soberano Congreso”.

El 9 de julio de 1816, el mismo día en que se aprobó el temario, los diputados no tardaron en ponerse de pie para aclamar la independencia de las “Provincias-Unidas en Sud-América” de la dominación de los reyes de España y su metrópoli.

Cuántos y quiénes fueron

El Congreso de Tucumán, que comenzó sus sesiones –en la casa alquilada a doña Francisca Bazán de Laguna– con los 21 diputados que pudieron llegar a tiempo, estaba integrado por 33 miembros: 7 por Buenos Aires, 4 por Córdoba, 3 por Charcas e igual cantidad por Salta y 2 por Catamarca, Chichas, Mendoza, San Juan, Santiago del Estero y Tucumán, teniendo un solo representante Jujuy, La Rioja, Mizque y San Luis.

Dieciocho diputados eran abogados: Tomás Manuel de Anchorena (Bs.As.), Mariano Boedo (Salta), José Antonio Cabrera (Córdoba), José Darregueira (Bs.As.), Esteban Agustín Gascón

(Bs.As.), Tomas Godoy Cruz (Mendoza), Francisco Narciso de Laprida (San Juan), José Severo Malabia (Charcas), Juan Agustín Maza (Mendoza), Pedro Medrano (Bs.As.), José Andrés Pacheco de Melo (Chichas), Juan José Paso (Bs.As.), Eduardo Pérez Bulnes (Córdoba), Pedro Ignacio Rivera (Mizque), Jerónimo Salguero (Córdoba), Teodoro Sánchez de Bustamante (Jujuy), Mariano Sánchez de Loria (Charcas) y José Mariano Serrano (Charcas).

Los sacerdotes sumaban nueve: Manuel Antonio Acevedo (Catamarca), Pedro Miguel Aráoz (Tucumán), Pedro Ignacio de Castro Barros (La Rioja), José Eugenio Colombres (Catamarca), Manuel Calixto del Corro (Córdoba), Pedro León Gallo (Sgo. del Estero), Antonio Sáenz (Bs.As.), José Ignacio Thames (Tucumán) y Pedro Francisco de Uriarte (Sgo. del Estero).

Militares hubo cuatro: los coroneles Juan José Feliciano Fernández Campero (Chichas), José Ignacio de Gorriti (Salta), José Moldes (Salta) y Juan Martín de Pueyrredón (San Luis).

Completaban la lista dos frailes: el mercedario Justo Santamaría de Oro (San Juan) y el franciscano Cayetano José Rodríguez (Bs.As.). ■



Corazón de Horma



Pasión por Nuestros Quesos



Castillo

Desde tiempo inmemorial el baile ha estado presente en las diferentes comunidades, cuyos integrantes bailaban en conjunto motivados por necesidades o por ritos culturales. Era una manera de invocar a los dioses pidiendo, por caso, protección de las calamidades o valor para la guerra.

Actualmente, en muchas sociedades siguen realizándose bailes donde las parejas se reúnen en hileras o círculos que favorecen la comunicación y la integración interpersonal, preservando las tradiciones. En nuestro país, el pericón y el carnavalito son ejemplos de estas danzas. Y en las zonas rurales, las reuniones bailables posibilitaron el encuentro de muchas familias y la formación de otras nuevas.

Más allá de las preferencias musicales, la práctica del baile mejora el ánimo de quien lo hace, favorece la comunicación y la solidaridad entre los grupos, además de mantener activas las articulaciones del cuerpo, estimulando la coordinación de los movimientos y favoreciendo los procesos metabólicos del organismo.

Quien desee tomar el baile en forma sistemática como si fuese un deporte, deberá observar las generalidades propias del mismo, mientras que aquel que lo haga sólo por diversión elegirá los ritmos que más convengan a su estado físico.

Y recordando la canción "Siga el baile" que compuso y cantaba mi colega Alberto Castillo, me pregunto: ¿daba un consejo médico?

Dra. María Isabel Casas

A CUALQUIER EDAD, BAILAR ES UNA PRÁCTICA SALUDABLE

En todas sus disciplinas y niveles, más allá de lo divertido que puede resultar, el baile constituye una herramienta tan saludable como valedera para mantenerse en forma.



El ritmo es lo de menos, porque las conclusiones son aplicables a todas las preferencias musicales. Lo verdaderamente importante es animarse a bailar y ser constante, como si se tratara de una disciplina deportiva.

En tal sentido, el baile constituye una actividad aeróbica que ayuda no sólo a perder peso, sino también a aumentar el rendimiento físico y a mejorar la salud cardiovascular.

Además, contribuye a mantener la agilidad mental para efectuar determinados pasos y movimientos, resultando un ejercicio estimulante que le posibilita al cerebro compensar la pérdida cognitiva y enfrentar de mejor forma los inconvenientes que ocasiona el envejecimiento.

Pero más allá de lo que representa en el aspecto físico, el baile ayuda a conectarse con uno mismo, despertando emociones y fomentando la espontaneidad y la creatividad.

Por otra parte, bailar acompañado configura un incentivo para socializarse y evitar el aislamiento que aqueja a no pocas personas mayores. Asistir a una clase de baile posibilita mejorar las relaciones interpersonales, prescindiendo de cualquier franja etaria.

Las sensaciones de felicidad y alegría que despierta son otros aspectos no menos relevantes relacionados con el baile, una actividad tan placentera como relajante que disminuye los niveles de estrés. Y experimentar progresos en ella aporta confianza e incrementa la autoestima, algo que se puede trasladar a los distintos ámbitos de la vida de una persona.

Entre los más pequeños, la danza es una actividad física que requiere control y resulta casi ideal para adquirir elasticidad y equilibrio, además de ayudarlos a desarrollar su personalidad y a corregir malas posturas. ■

Invertir en el presente para mejorar el futuro

Nueva línea de lavarropas, microondas y aspiradoras
Samsung de producción nacional.



Lavarropas carga frontal

Lavarropas carga superior

Microondas

Aspiradoras



VISUAR S.A. - B. Quinquela Martín 1924.
C. A. B. A. - www.visuar.com.ar

SAMSUNG

CANAPÉS

ideales para un aperitivo

Proveniente del idioma francés, la palabra canapé identifica a esos pequeños bocaditos que se acostumbra servir como aperitivo antes de la comida principal. Se toman con los dedos y suelen comerse de un solo bocado, por lo general de pie.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



DE QUESO AZUL Y NUECES

Ingredientes:

200 gr de queso azul
350 gr de queso crema
100 gr de nueces
1 paquete de tartaletas

Procedimiento: En un procesadora, colocar el queso crema y el queso azul. Procesar y mezclar con las nueces previamente picadas, reservando algunas para decorar.

Rellenar las tartaletas con la mezcla y decorar cada una de ellas con media nuez. ■

DE ATÚN Y MORRONES

Ingredientes:

150 gr de queso crema
1 pimiento rojo
1 lata de atún
Mayonesa
1 paquete de tartaletas
Hojas de perejil

Procedimiento: En una procesadora, colocar el queso crema, el pimiento cortado en cubos, el atún y la mayonesa. Procesar y reservar.

Rellenar las tartaletas con la crema anterior y decorar con una hoja de perejil. ■



CANAPÉS CAPRESSE



Ingredientes:

1 paquete de pan lactal
Aceite de oliva
1 pote de queso crema
100 gr de queso tybo
150 gr de tomates cherry
1 atado de albahaca

Procedimiento: Retirar los bordes del pan lactal y cortar en cuatro. Rociar con aceite de oliva y tostar en el horno. Reservar.

Untar las tostadas con queso crema, colocar sobre cada una de ellas la mitad de una feta de queso tybo y los tomates cherry.

Decorar con hojas de albahaca picadas. ■

DE MORRÓN Y HUEVO



Ingredientes:

1 paquete de pan lactal
Aceite de oliva
1 pimiento rojo
100 gr de mayonesa
200 gr de queso crema
3 huevos duros
1 lata de palmitos

Procedimiento: Retirar los bordes del pan lactal y cortar en cuatro. Rociar con aceite de oliva y tostar en el horno. Reservar.

En una procesadora, colocar el pimiento rojo, la mayonesa y el queso crema. Reservar

Picar los huevos duros y agregar a la preparación anterior. Para el armado, disponer sobre cada una de las tostadas la mezcla y una rodaja de palmitos.

Si se desea, puede decorarse con ciboulette. ■

DE POLLO, MOSTAZA Y LIMÓN

Ingredientes:

Mayonesa
Mostaza
1 limón
1 suprema de pollo
1 paquete de tartaletas

Procedimiento: Mezclar la mayonesa, con la mostaza y el jugo del limón. Reservar

Asar la pechuga en el horno. Una vez fría cortarla en cubos pequeños.

Para el armado, colocar en cada tartaleta la mezcla con unos cubos de pollo.

Si se desea, puede decorarse con perejil. ■



Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Traductorado Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Tecnicatura Superior en Consultoría Psicológica

Nivel Pedagógico

- Profesorado en Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior

LA SERENISIMA

Yogurísimo

con ProVitalis

ALIMENTA TUS GANAS DE VIVIR



YOGUR ENDULZADO ENTERO NATURAL FORTIFICADO CON VITAMINAS A, B2 Y D, CON COPOS DE MAIZ AZUCARADOS PARA MEZCLAR. YOGURISIMO RECOMIENDA MANTENER UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA ACOMPAÑADA DE ACTIVIDAD FISICA. LA IMAGEN DE LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER: EN POS DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

La Organización de las Naciones Unidas solicitó a los países miembros que el 8 de marzo se reflexione acerca de una aplicación efectiva de los objetivos planteados para un desarrollo sostenible mundial, instando a sus gobiernos a asumir un mayor compromiso en materia de igualdad de género.

A fines del siglo XIX, en América del Norte y Europa el Día Internacional de la Mujer surgió de las reclamaciones de los movimientos obreros. A partir de entonces, la fecha fue adquiriendo dimensión global para las mujeres de todo el mundo.

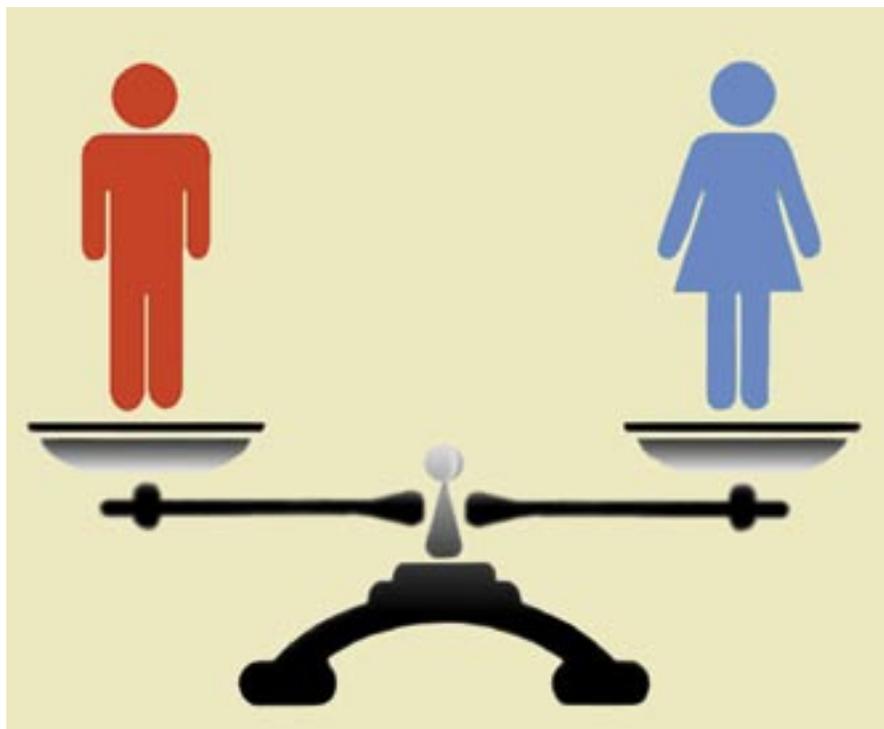
El creciente movimiento femenino internacional, fortalecido por cuatro conferencias mundiales de las Naciones Unidas sobre el tema, ayudó a que la conmemoración ofrezca la oportunidad de incrementar el apoyo a los derechos y la participación de las mujeres en distintas esferas.

De tal forma, la jornada pasó a ser no sólo un momento de reflexión sobre los progresos alcanzados, sino un llamado al cambio y una celebración de actos de valor y determinación adoptados por mujeres que cumplieron un papel relevante en la historia de distintos países y comunidades.

Este año, bajo el lema “Por un planeta 50-50 en 2030: demos el paso para la igualdad de género”, el 8 de marzo se debatirá en el mundo acerca de la manera de acelerar la denominada agenda para el desarrollo sostenible, con miras a impulsar la aplicación de nuevos objetivos sobre el referido tema.

En tal sentido, el año pasado los países que conforman las Naciones Unidas coincidieron en la necesidad de concretar un financiamiento integral para el desarrollo sostenible, alcanzando asimismo un acuerdo mundial referido a la lucha contra el cambio climático.

Al cabo de un proceso de negociación que demandó más de dos años y que contó con una participación sin precedentes de la sociedad civil, los gobiernos de los distintos países se alinearon tras una agenda que contiene 17 objetivos y 169 metas para el desarrollo sostenible, procurando al cabo de una década y



media erradicar la pobreza, combatir las desigualdades y promover la prosperidad.

Ambiciosa agenda

La nueva agenda de sostenibilidad, más amplia, busca completar lo que no se logró con los Objetivos de Desarrollo del Milenio elaborados en el año 2000 para ser alcanzados hacia el 2015.

La ambiciosa propuesta promueve una prosperidad económica compartida, el desarrollo social y la protección ambiental para todos los países, incluyendo además un objetivo independiente para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

En este contexto se hizo hincapié en que –comparadas con hombres y niños– las mujeres y las niñas suelen ser

las personas más afectadas por la pobreza, el cambio climático, la inseguridad alimentaria, la falta de atención sanitaria y las crisis económicas mundiales. Por ello, sus aportaciones y su liderazgo serán fundamentales para encontrar una solución.

La Organización de las Naciones Unidas entiende que este Día Internacional de la Mujer debe servir para reflexionar sobre la necesidad de lograr, de aquí a 2030, que el sexo femenino cuente en todo el mundo con las mismas oportunidades y los mismos derechos que los integrantes del género masculino.

Por tal motivo, bajo el lema “Demos el paso”, solicitó a los diferentes gobiernos un firme compromiso para poner fin a la brecha en la igualdad de género, instrumentando leyes, planes de acción e inversiones adecuadas. ■

En verano más que nunca,
OBSESIONADAS CON EL PELO.



"EL MÍO ES EL BEIGE,
¿CUÁL ES EL TUYO?"



SI TENÉS UNA
OBSESIÓN CON TU PELO,
HAY UN COLOR DE ELVIVE
PARA VOS.

#ObsesionadasConElPelo

ENCONTRÁ EL COLOR DE ELVIVE QUE RESUELVE
TU OBSESIÓN EN WWW.OBSESIONADAS.COM.AR

L'ORÉAL
PARIS



Justina Dailoff y su gran pasión por la DANZA

Con sus flamantes 24 años, Justina Dailoff ha venido forjándose una sólida trayectoria en el ámbito del ballet clásico argentino y representa un verdadero orgullo para Saavedra, la localidad bonaerense donde nació y vivió casi las dos primeras décadas de su vida.

El 5 de enero de 1992, el hogar de Guillermo N. Dailoff y Marcela M. Venchi en Saavedra, localidad bonaerense de unos 2.000 habitantes situada poco más de cien kilómetros al norte de Bahía Blanca, se vio alegrado con un hermoso regalo de Reyes: la llegada de Justina, la primera hija del matrimonio. Tres años después, también en enero, llegaría el varoncito, Lautaro Blas.

Desde muy pequeña Justina se sintió atraída por la danza y a los 7 años comenzó a tomar clases de baile con las profesoras Laura Burggi y Natalia Litre. Pero la danza-jazz no la atraía tanto como su verdadero sueño: bailar clásico.

–A los 9 años, mientras cursaba el primario en la escuela “Manuel Belgrano”, comencé a viajar todos los días a Pigüé para aprender danza clásica en el Instituto Coreográfico de esa ciudad. Mis padres se turnaban para llevarme en el auto familiar hasta que pude obtener el carnet de conductor. A

veces teníamos que pedir prestado el auto a mis primos o viajar en lo que fuera, porque no soportaba faltar a una clase. Persistí en esta rutina hasta terminar el secundario en la escuela media “Adolfo Alsina” de mi pueblo.

A partir de allí, Justina obtuvo una beca de Danza Clásica y Comedia Musical en la Fundación Julio Bocca, que le permitió perfeccionarse para luego ingresar al Taller de Danza Contemporánea del Teatro General San Martín.

–En el 2013 me incorporé al cuerpo de baile del Ballet del Teatro Colón al estar entre los siete bailarines seleccionados en una audición de la que participaron más de 300 postulantes. Un año después pasé a integrar el Ballet Nacional, que nuclea bailarines de diferentes provincias de nuestro país, bajo la conducción del director artístico y primer bailarín Iñaki Urlezaga. Esta compañía me permitió viajar por varios lugares del país, luego de las funciones

iniciales ofrecidas en el Teatro Coliseo de la Capital Federal.

También su participación en el Ballet Nacional posibilitó a sus seres queridos concurrir a presenciar las actuaciones del orgullo de la familia Dailoff.

–Mi mamá me acompañó en las primeras funciones en el interior, que se hicieron en la ciudad de Mar del Plata, mientras que mi padre y mi hermano habían ido a verme en el Coliseo.

Pero la gira cumbre tuvo lugar ente el 1 de abril y el 5 de mayo del año pasado, cuando el Ballet Nacional se trasladó al Viejo Continente para actuar primero en Lisboa, capital portuguesa, y luego en catorce ciudades del interior de España.

–En las funciones de esa gira participé en el ballet Chopiniana, en el dúo de Claro de Luna y en “La celebración”, un cierre creado para siete primeros bailarines y bailarinas que bailan en dúo y cada mujer tiene

una variación solista.

Justina disfrutó de hermosos paisajes en la península ibérica, pero el nutrido calendario de funciones obligaba a administrar bien las energías para poder brindarse al máximo en los escenarios.

–Llegué a Europa llena de emociones y de nervios, pero resultó una gira fascinante. Me sorprendió el aprecio de la gente y cómo se manifestó maravillada por nuestro espectáculo. Es que llevamos un programa netamente clásico y allá lo habitual es lo contemporáneo, lo moderno.

La destacada actuación de la bailarina nacida y criada en Saavedra durante la gira realizada en la última primavera europea, llevó al diputado provincial Pablo H. Garate a presentar en la Cámara un proyecto de resolución que expresara su beneplácito y reconocimiento a Justina

Dailoff, mereciendo la aprobación unánime del cuerpo en la sesión del 16 de septiembre.

El objetivo perseguido por la iniciativa del legislador tresarroyense fue valorar el esfuerzo y dedicación de jóvenes del interior de la provincia, a los que les resulta más difícil llegar a triunfar en las distintas actividades que emprenden por la distancia con los grandes centros urbanos, donde la actividad cultural y artística tiene su pleno desarrollo.

–La gran experiencia que significó para mí el viaje a España y Portugal, se vio coronada al regreso con la presencia de mi padre y mi hermano que me estaban esperando para dirigirnos directamente a Saavedra. Allí tuve la alegría de compartir con mis familiares y amigos las distintas alternativas de la gira.

En Buenos Aires, una ciudad en la que le gusta vivir, primero compartió

departamento con amigas y después, como mucho esfuerzo de sus familiares, pudo alquilar un monoambiente en Palermo. Ahora, mientras toma clases particulares y prueba otras técnicas esperando el reinicio de actividades del Ballet Nacional, demorado por el cambio de gestión, está viviendo en uno más amplio con su hermano Lautaro.

Para concluir la entrevista, le preguntamos a Justina qué recomendaría a los chicos que deseen iniciarse en el ámbito de la danza.

–Que se dejen guiar por lo que sientan, que insistan en buscar su camino, porque más allá de las dificultades, los sueños se terminan cumpliendo.

–¿Y en cuanto a tu futuro?

–Seguir trabajando con ahínco y aprendiendo día a día. Arriesgándome y confiando...■

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

Servicio de Información al Consumidor:
0-810-888-GEPSA (43772)
www.gepsa.com

PB

PLASTICOS BLANCO
BLANCO Y Cia. S.A.

POLILENO ALTA Y BAJA DENSIDAD
IMPRESIONES HASTA 6 COLORES
BOLSAS PARA TODO TIPO DE
COMERCIOS E INDUSTRIA

DON BOSCO 1757 - (B8C03CAJ) BAHIA BLANCA
Provincia de Buenos Aires - Argentina
TEL/FAX: 0291-4523186/4546601/4536385
e-mail: plasticosblanco@infovia.com.ar

FINALIZARÁ EL 10 LA PROMO “VUELTA AL COLE SOLIDARIA”

Cuando el martes 1 de marzo comience a distribuirse la presente edición, quedarán aún 10 días para poder participar en la promoción denominada “Vuelta al Cole Solidaria con La Coope”, que se iniciara el viernes 12 de febrero.

Como ya informamos en nuestra última entrega, esta promo sólo requiere adquirir algunos de los centenares de productos incluidos en el folder “Coopescolar 2016”, que con 16 páginas a todo color se encuentra a disposición en los 113 supermercados de la Cooperativa Obrera y que también puede consultarse por Internet a través la página institucional.

Por cada \$ 50 de compra de dichos artículos de librería o indumentaria escolar, el asociado recibirá en la caja registradora un cupón para depositar en las urnas habilitadas al efecto en cada sucursal. En esos cupones previamente deberá indicar sus datos personales y un establecimiento educativo de su preferencia dentro de los jardines de infantes y escuelas primarias, secundarias y especiales de la enseñanza pública que desea beneficiar, dentro del amplísimo listado detallado en la referida página web.

En los sorteos a realizarse el 12 de marzo a las 11:00 en cada una de las localidades donde funcionan supermercados de La Coope se determinarán los 200 asociados que serán



beneficiados con órdenes de compra por valor de \$ 1.000 y los 60 establecimientos educativos que recibirán cada uno de ellos 100 litros de pintura látex interior para contribuir con el mantenimiento de sus aulas.

Coope Verano

El viernes 19 de febrero se llevó a

cabo, en las cinco cabeceras subregionales en que se agruparon todas las sucursales (Tres Arroyos, Bahía Blanca, Viedma, General Roca y Plottier), el sorteo de los importantes premios incluidos en la promoción que tuvo por lema “Viví el verano al aire libre”.

La nómina de sus ganadores puede ser consultada en la página web de nuestra institución. ■

EL CÍRCULO INGRESA EN SU VIGÉSIMO AÑO



A mediados de 1997 la Cooperativa Obrera puso en marcha una interesante iniciativa: su Círculo de Consumidores, un espacio para la reunión espontánea y solidaria de todos aquellos que deseen ofrecer sus críticas y sugerencias, enterarse de los proyectos comerciales e institucionales y realizar, en conjunto, actividades que se decidan en esos encuentros.

En un principio fueron ocho las sedes habilitadas por el Círculo, pero con el crecimiento y expansión geográfica que registró nuestra entidad en las últimas

dos décadas, las actividades de este año comenzarán con la participación de 56 sedes, las que demandan –por razones logísticas– agrupar zonalmente a los asociados de las distintas sedes, a quienes en cada caso se les facilita el traslado a la localidad anfitriona.

En el mes de abril darán comienzo los encuentros de la vigésima temporada anual del Círculo de Consumidores con el cronograma que actualmente se está confeccionando y daremos a conocer en la próxima edición de Familia Cooperativa. ■



NIETO SENETINER
DESDE 1888

NIETO SENETINER

EMILIA
NIETO SENETINER

BENJAMIN
NIETO SENETINER



BEBER CON MODERACIÓN. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.

AMBICIOSO PROYECTO DE INTEGRACIÓN COOPERATIVA

En la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo (F.A.C.C.) se están ultimando los detalles para la puesta en marcha de una interesantísima iniciativa integradora: la Central de Compras virtual, que permitirá a los productores y trabajadores nucleados cooperativamente ofrecer sus productos en los locales de cooperativas y mutuales de consumo o con sección consumo.

El calificativo *virtual* tiene relación con la forma en que se establecerá esta integración: el portal de Internet de la F.A.C.C., en el cual las entidades de consumidores podrán acceder a las propuestas de sus similares de productores y trabajadores realizando sus compras de manera directa.

La formulación de este proyecto ha sido posible gracias al desarrollo empresarial alcanzado por la Cooperativa Obrera, entidad que está dispuesta desinteresadamente a hacer partícipes a las pequeñas cooperativas y mutuales de todo el país, de las condiciones comerciales de aprovisionamiento que le ha permitido alcanzar su considerable nivel operativo.

Por otra parte, las cooperativas que agrupan a productores y trabajadores podrán llegar sin necesidad de intermediarios a la amplia masa de consumidores agrupados en entidades



de economía solidaria.

Para brindar todos los detalles de su operatoria, recibir inquietudes y poner a punto la Central de Compras, fueron convocados a la ciudad de Bahía Blanca el jueves 25 de febrero los representantes tanto de las cooperativas de productores y trabajadores como de las cooperativas y mutuales de consumidores.

Apoyo del I.N.A.E.S.

Con el objeto de informar acerca de



Dr. Marcelo Collomb, presidente del I.N.A.E.S.

esta iniciativa, una delegación integrada por el presidente de F.A.C.C., Cr. Rodolfo D. Zoppi, el vicepresidente Dr. Dante Cracogna y el presidente honorario de la entidad, Cr. Rubén A. Masón, se entrevistaron el 10 de febrero con el nuevo titular del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social, Dr. Marcelo O. Collomb.

El funcionario a cargo del organismo que se ocupa de la fiscalización y fomento de cooperativas y mutuales en todo el país, recibió con beneplácito el proyecto y comprometió la mayor colaboración del I.N.A.E.S. en el desarrollo del mismo, que además del canal de compras contempla otros aspectos como capacitación de personal, asesoramiento en materia de marketing, etc. ■



Atilio Guillermo "Cacho" Zanotta.

IN MEMORIAN

Con mucho pesar debemos informar que el destacado dramaturgo, ensayista y humorista gráfico Atilio Guillermo Zanotta –“nacido y malcriado en Bahía Blanca”, como le gustaba decir– dejó de existir el pasado 3 de febrero a los 74 años de edad, como consecuencia de una afección pulmonar que sin embargo no le impidió seguir brindando cada mañana, a través de la tira “Matías y Familia”, un momento de humor en las páginas del diario “La Nueva”, con la colaboración de Juan F. Haussaire (Haus) en los dibujos, el mismo dúo que desde noviembre de 1999 ofreció mes a mes a nuestros lectores los

chistes que ilustran la última página.

Precisamente muy pocos días antes del fallecimiento de Atilio, nos hicieron llegar su último aporte, que se publica en la página 34 de la presente edición.

Autor de numerosos libros, en su mayoría obras de teatro, donde hizo gala de su fino sentido del humor, “Cacho” Zanotta explicaba que “trato de captar lo que siente la gente, denunciando injusticias y desdramatizando la realidad con humor” y se sentía “parte de los débiles, de los que perdemos siempre porque somos rehenes de la corrupción, de los delincuentes y de la inflación”. ■

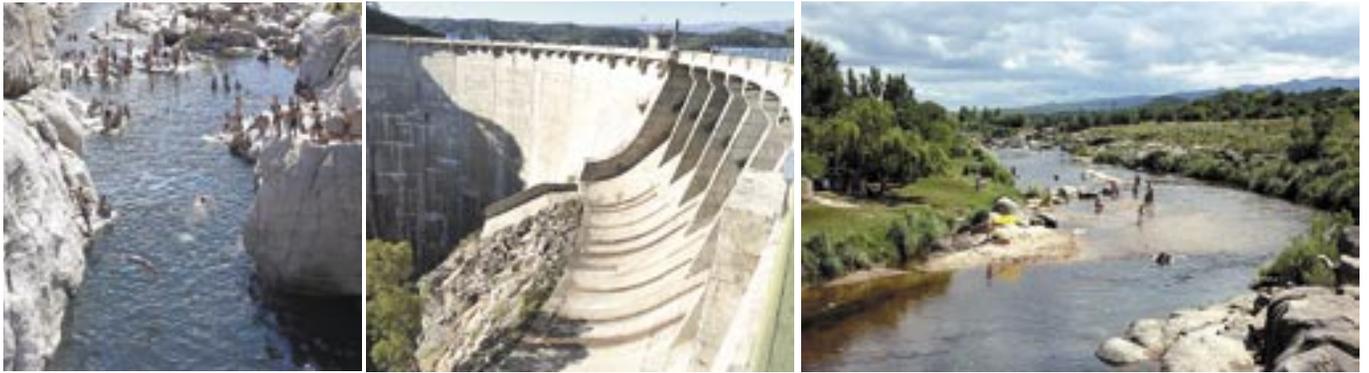
NIVEA

NUEVA LÍNEA

PIERNAS RELAJADAS Y FRESCAS, AL INSTANTE.

**EFEECTO
FRÍO**





MINA CLAVERO: LA CAPITAL TURÍSTICA DE TRASLASIERRA

Enclavada en medio de un inmenso valle y rodeada de montañas, Mina Clavero ofrece a la vista un espectacular paisaje natural. Su abundante flora contrasta con la pedregosidad serrana, conformando un magnífico panorama.

Además de poseer playas y balnearios naturales de suma belleza, Mina Clavero es el centro turístico del valle de Traslasierra, región que concentra una variada oferta de alojamientos y servicios y recibe cada año una gran afluencia de visitantes, quienes llegan en búsqueda de sensaciones que sólo pueden experimentarse en ese lugar.

Más allá de los sitios de esparcimiento, esta ciudad cordobesa cuenta con un clima propicio, en el que la pureza del aire representa una tentación para alejarse de la contaminación de las grandes ciudades.

El turismo, que incluye actividades culturales y recreativas en contacto con la naturaleza, es su principal actividad y ofrece todo lo necesario para disfrutar de un reparador descanso.

Establecimientos gastronómicos, diversidad hotelera, casino, bingo y discotecas también se asocian para otorgarle un estilo muy particular de espectáculos y salidas nocturnas, que hacen que la movida del valle pase por Mina Clavero.

Los ríos representan el gran atractivo del lugar, teniendo en cuenta que el Panaholma y el Mina Clavero, que atraviesan la ciudad, dan origen a numerosos balnearios naturales.

Aguas abajo, en el límite con Villa Cura Brochero –localidad que integra con Mina Clavero un mismo núcleo urbano y cuyo nombre recuerda al sacerdote que se convertirá en breve en el primer santo argentino– ambos cursos se unen dando nacimiento al Río de los Sauces, de amplias playas de fina arena que se suceden a lo largo de todo su curso hasta desembocar en el dique La Viña.

Este embalse se destaca por su muro de contención de 102 metros, el más alto de Latinoamérica. Allí se puede pescar y practicar deportes náuticos como windsurf, kayak, canotaje o remo. ■

¡VIJAMOS CON VOS!
SALIDA GRUPAL ACOMPAÑADA DESDE BAHÍA BLANCA

MEXICO

SALIDA: 11 DE NOVIEMBRE DE 2016 | 14 DÍAS y 11 NOCHES

- Bus especial a Buenos Aires.
- Avuelos desde Buenos Aires con AeroMéxico.
- 4 noches en D.F. en NH Centro Histórico o similar con desayuno.
- 7 noches en Riviera Maya en Grand Palladium Riviera Resort o similar con Todo Incluido.
- Acompañante desde Bahía Blanca *

EXCURSIONES:
City tour en D.F., Pirámides de Teotihuacán, Tauro y Cuernavaca (día completo).

POR PERSONA EN BASE DOBLE
\$53.085
(US\$ 3.599)

CONSULTAR POR HABITACIÓN A COMPARTIR

*CONSULTAR POR FIRMLADOS DESDE OTRAS LOCALIDADES A ESTOR

Tarifa por persona en base doble, expresada en pesos argentinos y entre paréntesis su equivalente en dólares. Tarifa sujeta al tipo de cambio del día de pago según operador responsable (11/11/2016) al 11/10/2016). Incluye IVA, DNE, gastos administrativos. No incluye percepción del 5% para pagos en efectivo y/o depósito bancario según RG 2819/2025. *Acompañante desde Bahía Blanca con mínimo de 20 pasajeros. Cupos limitados (20 lugares por salida).

FINANCIACIÓN EXCLUSIVA C.F.T. 3,65%
Toda Operación Total C.F.T. 3,65%. Tasa Nominal Anual (T.N.A.) 3,65%. Tasa Efectiva Anual (T.E.A.) 3,65%. Seguros: 0,10% (incluye seguro vida y accidentes).

0810-333-9859
www.coopeviajes.com

Coopeviajes.com
Tu compañía de confianza

Comercio y/o Negocios S.A. EVT Leg. 8314 Ptas. 672/08 - Av. Cator 177 (2000) Bahía Blanca.

Podés pagar tu viaje en cualquier sucursal de La Coope.



TAPAS PARA PASCUALINAS

TAPAS PARA EMPANADAS



NUEVO



CUIDADO
UNO DE CADA TANTOS
ES PICANTE

Doritos

#1/DORITOSARG
#UnoDeCadaTantos

MEZCLA DE PRODUCTO DE COQUEIN A BASE DE MAÍZ CON CEBOLLA, QUESO Y CON SABOR A QUESO PICANTE.

CARMELO, EL ESPANTAPÁJAROS VIAJERO

En esta sección publicamos un nuevo cuento surgido de la creatividad de Horacio Alva (www.horacioalva.com.ar), el escritor bahiense que desde hace varios años viene desarrollando –con el auspicio de la Cooperativa Obrera– encuentros narrativos en establecimientos educativos y bibliotecas populares de toda la región.

Esta es la historia de Carmelo, un espantapájaros que esperaba feliz los amaneceres para asustar, junto a su papá, a cuanta ave se acercara al campo.

Sin embargo, los tiempos cambiaron y los pájaros jóvenes ya no se asustan tan fácilmente. Por eso a nadie llamó la atención cuando poco a poco, los espantapájaros comenzaron a abandonar los campos.

Así, una mañana, Carmelo decidió ir al mar en busca de un futuro mejor. Viajó de noche para que nadie lo viera y al llegar a la playa, luego de seis días, lo sorprendió el agua cerca del cielo y el rugir de las olas.

Después de permanecer varias tardes al sol, se dio cuenta que las aves marinas no le temían y despreocupadas, se echaban sobre la sombra que su figura dibujaba en la arena.

Al ver aquello Carmelo pensó en mudarse nuevamente y se dirigió a la

ciudad. Para no perderse, caminó al costado de las vías y cada vez que el tren pasaba se quedaba quieto, sin ni siquiera pestañear.

Cuando era pequeño alguien le contó que en la ciudad vivían miles de pájaros y esperanzado, imaginó que tendría trabajo de sobra. Sin embargo, al llegar, supo de inmediato que la ciudad no estaba hecha para él...

Caminó por las calles largo rato sin que nadie notara que era un espantapájaros. Las personas, indiferentes, corrían apuradas de un lado a otro y un par de veces lo empujaron haciéndolo tambalear. Para colmo, al detenerse en una esquina, decenas de palomas se le abalanzaron para quitarle a picotazos las ramitas de sus brazos. Por fortuna, al anoecer, las palomas se marcharon y lo dejaron en paz.

Aunque poco se parecían, las luces de los edificios trajeron a su memoria las

estrellas brillando en el campo. Apenado por el recuerdo y sin saber dónde ir, Carmelo se quedó dormido debajo de un cartel luminoso.

A la madrugada, Matías, un niño que juntaba cartones en la calle encontró a Carmelo. Sorprendido, se preguntó cómo había hecho para llegar un espantapájaros a la ciudad y no dudó, al verlo tan solo, en llevarlo a su casa.

De inmediato lo ubicó a la sombra de un frondoso árbol en el jardín, le cambió su vieja camisa por una de su papá y le puso el sombrero que había sido de su abuelo.

Carmelo, agradecido, le enseñó al niño el idioma espantapájaro y otros secretos del campo: remontar barriletes, leer las estrellas y silbar como las aves.

Y así, entre palabras y trinos, se convirtieron para siempre en amigos inseparables. ■



Styling & Refrigeration

arneg

ARGENTINA S.A.



Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



ARNEG ARGENTINA S.A. Planta Industrial: Av. 25 de Mayo 2330, S2011PWA Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0341) 410 6100 - Fax: +54 (0341) 461 4002
E-mail: info@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar -  

SEBASTIAN ROSAS
PLANILLAS Y COMENTARIOS

NÉSTOR RUIZ
RELATOS

TOMAS ARRIBAS
PISTA

RAUL DEGASPERI
LOCUCION

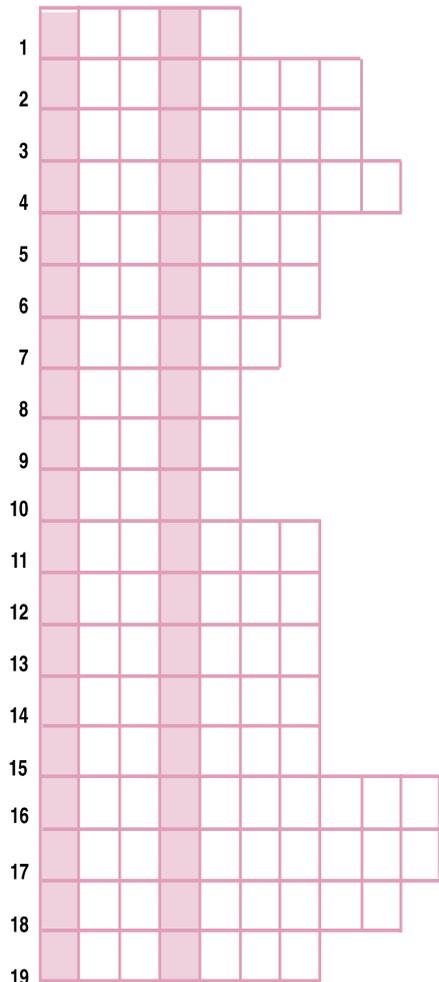
GONZALO MARTINEZ
BOXES

CAMPEONATO ESTIVAL
MIDGET TEMPORADA
2015/2016

VIVILO POR
 **RADIO
BAHIA
BLANCA
AM 840**
EN DÚPLEX CON FM 92.7

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer el seudónimo, uno de sus personajes más famosos y el verdadero nombre de la actriz, guionista y humorista argentina, de cuyo fallecimiento —a los 92 años de edad— se cumplirán dos décadas el viernes 18 del presente mes.



1. Árbol cuyo fruto es la nuez.
2. Tipo de establecimiento cuyas rotativas se utilizan para editar "Familia Cooperativa".
3. Sección de nuestra revista en la cual se incluye la información relacionada con las actividades de la Cooperativa Obrera.
4. Nombre de la declaración aprobada en 1995 por Alianza Cooperativa Internacional conteniendo la definición de cooperativa, así como los valores y principios que debe observar esta clase de entidad.
5. Ciudad cabecera del partido bonaerense de Villarino donde funciona desde diciembre de 2010 la sucursal 89 de La Coope.
6. Denominación del convenio vinculante alcanzado recientemente en París en materia de cambio climático y que fue nota de tapa de nuestra edición anterior.
7. Posibilidad de que ocurra un daño.
8. Persona canonizada por la Iglesia Católica.
9. Octava letra del abecedario.
10. Ciudad del Alto Valle del Río Negro, reconocida como la Capital Nacional de la Pera y en la cual funcionan tres sucursales de la Cooperativa Obrera.
11. Ciudad bonaerense en la que funciona desde abril de 2012 la sucursal 97 de La Coope.
12. Sector de los supermercados de la Cooperativa Obrera donde se ubican la leche y los productos de ella derivados.
13. Ciudad conocida como la capital petrolera de la provincia de Río Negro y en la que funciona desde noviembre de 2012 la sucursal 105 de La Coope.
14. Sección inaugurada por la Cooperativa Obrera el 1º de mayo de 1932, que al poco tiempo se convertiría en su actividad principal.
15. Que no tiene importancia o trascendencia.
16. Recuento que se practica en los supermercados de La Coope para conocer la cantidad de mercaderías y otros bienes existentes en ellos.
17. Nombre dado a La Pampa, Río Negro y Neuquén antes de que fuesen declaradas provincias, en 1951 la primera y en 1955 las dos restantes.
18. Primera máquina que se utiliza en la elaboración del pan.
19. Informe anual de las actividades de una cooperativa que eleva el Consejo de Administración a la Asamblea.

A - A - A - AL - CA - CEN - CHE - CIAS - CUER - DA -
 DA - DAD - DEN - DO - DO - GAL - GO - HA - I - IM -
 IN - LA - LAC - LLEN - MA - MA - ME - ME - MO -
 NO - NO - NOS - OS - PREN - PRI - RA - RIA - RIES - RIO -
 RIO - RRI - SA - SAN - TA - TA - TE - TE - TI - TI -
 TO - TO - TRI - TRIEL - VEN - VIAL

SOLUCIÓN

1. NOGAL - 2. IMPRENTA - 3. NOTICIAS - 4. IDENTIDAD -
 5. MACHETE - 6. ACUERDO - 7. RIESGO - 8. SANTO - 9. HACHE -
 10. ALLEN - 11. LAPRIDA - 12. LACTEOS - 13. CATEL -
 14. ALMACEN - 15. TRIVIAL - 16. INVENTARIO - 17. TERRITORIO -
 18. AMASADORA - 19. MEMORIA

Humor

• Por Zanotta-Haus



Construyendo un futuro para todos.



*Comprometidos con los chicos
por un país más grande.*

Desde 1991 el Grupo Arcor, a través de su Fundación:

- Apoyó alrededor de 1.900 proyectos educativos en todo el país.
- Logró que más de 2 millones de niños, niñas y adolescentes participen de sus iniciativas.
- Articuló su trabajo con más de 36.000 organizaciones que ponen su foco en la infancia.
- Apoyó y editó más de 140 publicaciones sobre niñez y educación.



Momentos Mágicos



Momentos Mágicos