

familia
COOPERATIVA

AÑO XLIII
SEPTIEMBRE 2016

#370

DOCENCIA

¿VOCACIÓN O PROFESIÓN?



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



Momentos Mágicos

Año XLIII
SEPTIEMBRE 2016

#370

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.290.111

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplattente 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.

COOPERATIVISMO Y PAZ

Una creciente violencia que se ha instalado en todo lugar afecta la vida civilizada, desprecia valores universalmente aceptados y coloca a la Humanidad en una verdadera encrucijada, donde la convivencia con múltiples situaciones de guerras locales muestra cómo se expanden sus terribles consecuencias, mientras la palabra paz resuena como una utopía inalcanzable.

Esa violencia asume las más diversas formas y cuando se practica en perjuicio de mujeres, niños y ancianos, desnuda la fragilidad de los vínculos humanos y está tan cerca nuestro que nos involucra como parte necesaria de la solución a alcanzar de un modo imperioso e ineludible.

La paz también es un valor cooperativo y la Alianza Cooperativa Internacional ya lo expresaba en una de sus resoluciones de 1912, cuando decía: "La paz entre los pueblos es uno de los principios fundamentales del cooperativismo", concepto que ha ratificado constantemente.

Por ejemplo, en su reforma estatutaria de 2009 lo subrayó al incluir como inciso d) de su artículo 2: "Promover el desarrollo humano sostenible y fomentar el progreso económico y social de las personas, contribuyendo así a la paz y seguridad internacionales".

Se ha dicho con acierto que no hay verdadera paz si no viene acompañada de equidad, verdad, justicia y solidaridad. A tan altos propósitos el cooperativismo aporta, en exacta correspondencia, esos mismos principios que constituyen su propia base doctrinaria, para que el funcionamiento de las empresas cooperativas induzca a sus asociados a tomarlos para sí mismos —si ya no fueran parte de sus reglas de vida— de manera tal que en su diario existir compongan una ciudadanía democrática capaz de proyectar hacia todos la paz verdadera.

Por ello no es de extrañar que el Día Internacional de las Cooperativas se haya celebrado el primer sábado del pasado mes de julio bajo el lema: "Cooperativas: el poder de actuar para un futuro sostenible", y que la consigna elegida por las Naciones Unidas para conmemorar el próximo 21 de septiembre el Día Internacional de la Paz sea: "Los Objetivos de Desarrollo Sostenible: elementos constitutivos de la paz". ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillotrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Luis E. Ortis; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Angeles Celani, José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejarraga, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Dra. María I. Casas, María G. García Merino Mario A. Caraffini y Jorge H. Gotta. **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) 403-9000
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): Almafuerite 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 1°, 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
VIÉDMA (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
CUTRAL CO (114): Maipú 1363, Tel. (0299) 486-9091
NEUQUÉN: (84) Piquén 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

*Docencia:
¿Una vocación
o una
profesión?*

6-8



*La presidencia
rotativa
que inmortalizó
a Laprida*

10

*Los
efectos
del
divorcio*

12

*Con una dieta
adecuada se
podría prevenir
el Alzheimer*

14

*Dolores del
nervio ciático:
tan comunes
como molestos*

16



*Sugerencias
de la
cocina
mexicana*

18-20

*Un test
para medir
la adicción
a Internet*

22

*Con "Ema"
Cecchini
Huego juega
en Primera*

24-25



*Wanda, el
paraíso
de las piedras
semipreciosas*

30

Celebraciones

El **Día del Maestro** se celebra en nuestro país y toda Latinoamérica cada 11 de septiembre, día del fallecimiento de Domingo Faustino Sarmiento, considerado como el "padre del aula".

Político, escritor, docente, periodista y militar, el mayor legado de Sarmiento fue su lucha por la educación y la cultura de su pueblo. Como gobernador de San Juan decretó la ley de enseñanza obligatoria primaria y como presidente de la Nación logró triplicar la población escolar, además de crear numerosos establecimientos educativos.

En tanto, el **Día del Profesor** se conmemora en la Argentina el 17 de septiembre, fecha de la muerte de José Manuel Estrada, un maestro ejemplar, destacado tanto por la fortaleza de su vida moral y ética, como por los logros que sus ideas alcanzaron y su emoción cuando intentaba comunicarlas y sostenerlas.

Orador y escritor, realizó grandes estudios históricos y se lo reconoce como uno de los principales pioneros de la educación nacional.

DOCENCIA

¿Una vocación o una profesión?

Hay actividades que son más "vocacionales" que otras y la docencia siempre fue considerada como una de ellas. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo, se sostiene que la tarea de enseñar ha pasado a constituirse en una profesión con vocación.

Así como enseñar se ha considerado desde siempre un arte, también puede asegurarse que la docencia ha estado indisolublemente unida a la vocación.

Con los cambios sociales, estas dos ideas, que gozaron de unanimidad durante mucho tiempo y que permanecen todavía en la mente de muchas personas, han evolucionado.

A la hora de considerar si la docencia responde a la vocación o es una profesión, se entremezclan elementos que han tenido injerencia y que están influyendo en el quehacer profesional del docente, como la tradición, las transformaciones sociales, los avances de la investigación y las necesidades propias del profesorado.

No son pocos los que ponen el acento en la importancia de la vocación en cualquier actividad profesional, ya sea para lograr un mayor rendimiento en el trabajo o para evitar fracasos personales en el desempeño. Asimismo, acceder a una profesión implica poseer cualidades o aptitudes previas.

En el caso puntual de la enseñanza, resulta evidente no sólo que se necesitan determinadas competencias para desempeñarla con corrección, sino que no todas las personas están capacitadas para ejercerla.

Para unos, ser profesor es sinónimo de vocación, ayuda, asistencia, alcanzar la satisfacción del deber cumplido.

Para otros, que cuestionan que la vocación sea un requisito indispensable para ser un buen profesor, representa un trabajo remunerado que se suma a la satisfacción de haberse realizado profesio-

sionalmente.

Sin ánimo de pretender ensombrecer el mérito que supone ser un profesional con vocación, sí se puede agregar que este atributo perdió fuerza con el paso del tiempo por diversas razones, que podrían sintetizarse con la propia evolución social, que transformó las escuelas en organizaciones abiertas.

Esto, junto con la reestructuración del mundo laboral, modificó conceptos profesionales como la vocación, que inevitablemente deja de tener la eficacia que se le atribuía en la formación del alumnado. Por otra parte, los docentes comparten obligaciones con otras instancias y agentes que adquieren nuevas responsabilidades y competencias en los resultados finales.

Desde el punto de vista de las transformaciones sociales, el cambio operado en el concepto de vocación se evidencia en el incremento de las exigencias de la familia y de la sociedad con el docente, demandando nuevas funciones y una mayor calidad en los procesos de enseñanza.

En tal sentido, hasta se le exige que resuelva problemas para los que no tiene solución, ya sea porque le faltan medios, no está suficientemente preparado o, en realidad, son competencias de otras instituciones.

Algunas opiniones

• **Faustino Larrosa Martínez**, *catedrático español*.

“La docencia es una profesión, pero no una más, porque trabaja con personas. Enseñar con entusiasmo, tener confianza





en el poder de la educación, considerar la docencia como un servicio, ser paciente y perseverante en la consecución de objetivos razonables, ser un buen modelo a imitar, entre otras, son cualidades importantes que deben adquirir los que se dedican a enseñar”.

“Con los años de servicio no siempre se mantiene la vocación, sobre todo si se acude a la docencia con demasiado altruismo, pensando que los problemas de la enseñanza desaparecerán. En estos casos se puede producir un desengaño”.

“El concepto de vocación puede ser reemplazado por el de profesión porque, al tiempo que se aceptan deberes, hay que exigir derechos para poder cumplir con las obligaciones”.

• **Graciela Morgade**, *doctora en educación (UBA)*.

“La idea de que la docencia es un *apostolado* es de origen religioso, y supone pensar la tarea docente como una entrega desinteresada”.

“Se pensaba que las mujeres eran mejores educadoras. En primer lugar, porque ellas crían a los hijos. También

porque se les podía pagar menos. Y tercero, porque la docencia era concebida como una tarea de mera transmisión del conocimiento; se creía que la escuela sólo *reproducía* el saber”.

“Para cualquier estudiante de cualquier disciplina, resulta estimulante encontrar un profesor copado. Muchas veces cuando le preguntás a los jóvenes ¿de dónde surgió tu interés por la docencia?, ellos se refieren a los docentes que les transmitieron la pasión y el entusiasmo por enseñar. Creo que la pasión de una persona interpela la pasión de la otra y la convoca”.

• **Emilio Tenti Fanfani**, *sociólogo educacional*.

“La docencia debería convertirse hacia una actividad profesional altamente calificada y al mismo tiempo vocacional. Pero con la vocación entendida básicamente como compromiso moral con el bienestar y la felicidad de las nuevas generaciones”.

A modo de conclusión

La idea general en los tiempos que

corren se centra en que para la enseñanza se requiere vocación, pero reconvertida y actualizada a los parámetros que responden a un ambiente de pluralismo ético y moral.

De tal forma, para obtener una plena satisfacción en las condiciones del ejercicio profesional docente sería menester que confluyesen una serie de factores.

Por un lado, la vocación, es decir, la inclinación natural para dedicarse a la actividad profesional de brindar un servicio a los demás y, a la vez, enseñar con compromiso y confianza en el poder de la educación.

Por otro, la competencia, sustentada en una formación profesional científica y técnica adecuada, que haga idóneo en todo momento el ejercicio de la docencia.

También resulta un requisito indispensable tener actitud, tanto de apertura como de servicio a la comunidad, así como dedicación y conocimiento de los deberes y derechos éticos, que puede el docente asumir como compromiso moral y exigir a los demás. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

LA PRESIDENCIA ROTATIVA QUE INMORTALIZÓ A LAPRIDA

Al comenzar su funcionamiento, el Congreso de Tucumán definió los alcances y responsabilidades del mismo. También se resolvió que la presidencia del cuerpo sería rotativa y mensual.

Bajo la presidencia provisional del abogado porteño Pedro Medrano y en momentos en que el gobierno nacional no podía resolver múltiples problemas internos y externos, el 24 de marzo de 1816 quedó inaugurado el Congreso en San Miguel de Tucumán.

En esa misma sesión se determinó que los abogados Juan José Paso (Buenos Aires) y José María Serrano (Charcas) serían los secretarios permanentes, mientras que los cargos de presidente y vicepresidente rotarían en forma mensual.

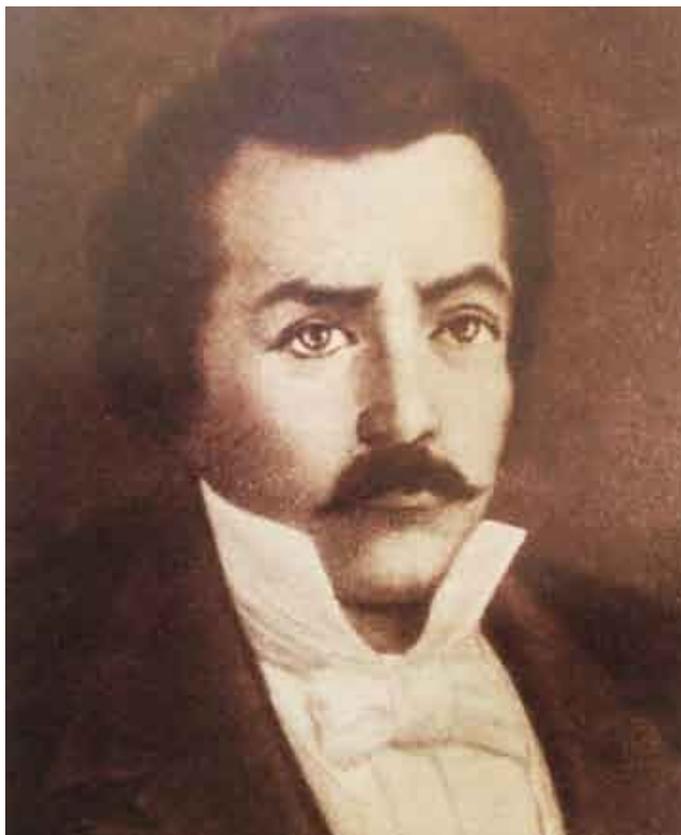
Fue así como Medrano y su vice, el abogado Pedro Ignacio de Rivera (Mizque), ejercieron sus cargos hasta fines de abril, siendo reemplazados en mayo por el sacerdote riojano Pedro Ignacio de Castro Barros y el abogado Esteban Agustín Gascón (Buenos Aires), respectivamente, mientras que en junio esas funciones fueron asumidas por los letrados cordobeses Teodoro Sánchez de Bustamante y Gerónimo Salguero de Cabrera y Cabrera.

Cuando el 9 de julio de 1816 los congresales proclamaron a las Provincias Unidas en Sudamérica como “una nación libre e independiente del rey Fernando VII, sus sucesores y metrópoli”, la presidencia del Congreso estaba siendo ocupada por el abogado sanjuanino Francisco Narciso de Laprida y la vicepresidencia por el salteño Mariano Boedo, también letrado.

El presidente que fue asesinado

Nacido en San Juan el 28 de octubre de 1786, Francisco Narciso de Laprida realizó sus primeros estudios en Buenos Aires y posteriormente se trasladó a Santiago de Chile para cursar Cánones y Leyes en la Universidad de San Felipe, donde se licenció en 1810. Un año más tarde se radicó en su tierra natal, colaborando con el general San Martín en la organización del Ejército de los Andes.

Tras ser considerado un perito en



leyes y vecino de importancia, fue electo diputado por San Juan al Congreso de Tucumán, junto a Fray Justo Santa María de Oro, llegando –tal como explicamos– a desempeñar la presidencia rotativa en julio de 1816, mes en el cual el día 9 se votó la declaración de la independencia y diez días después se aprobó en sesión secreta el agregado al acta del que dimos cuenta en nuestra edición anterior.

En 1820 asumió como ministro de gobierno en su provincia y cuatro años después integró el Congreso Nacional. Producida su disolución, ya de regreso a territorio cuyano y debido a la guerra civil que desató el fusilamiento del coronel Dorrego, Laprida se trasladó a Mendoza para apoyar la revolución unitaria dirigida por Agustín Moyano, quien cayó derrotado por las tropas del ex fraile José Félix Aldao.

Laprida murió junto a un centenar de personas el 22 de septiembre de 1829, en la matanza que le siguió a esa batalla. Algunas versiones sostienen que fue degollado y otras que, tras ser enterrado vivo hasta el cuello, habría sido muerto por un tropel de caballos que pasaron sobre su cabeza. En cualquier caso, nada más se supo de él.

Mariano Boedo, en tanto, había nacido en Salta el 25 de julio de 1782. Amigo de Mariano Moreno, tomó parte del Cabildo Abierto salteño que adhirió a la Revolución de Mayo, asumió como vicepresidente del Congreso de Tucumán en julio de 1816 y durante el mes de enero del año siguiente ejerció la presidencia. Problemas de salud lo obligaron a dejar su banca, falleciendo en Buenos Aires el 9 de abril de 1819. Sus restos descansan en la basílica porteña de San Francisco. ■

RIQUÍSIMOS Y CON SÓLO 99 CALORÍAS POR PORCIÓN



¡NUEVO
SABOR!
¡PROBALA!



¡NUEVO
SABOR!
¡PROBALO!

Vínculos

Atravesar la experiencia del divorcio implica afrontar una difícil realidad, teniendo en cuenta que los proyectos, las ilusiones, los deseos de compartir la vida con un otro que se ama, se han frustrado.

Como período del encuentro, el enamoramiento es mágico y emocionante, pero también irreal. La llegada de los hijos, las responsabilidades, la economía, el desarrollo personal de cada miembro, representan desafíos a la capacidad de convivir.

Distintos factores, que pueden incluir violencia, maltrato y desvalorizaciones que además afectan a los hijos, llevan a la pareja al fracaso. Pero también están quienes, con respeto, ética y cuidados mutuos, apelan a consultas psicológicas de pareja con miras a revisar sus vidas y retomar el vínculo.

Si esto último no es posible, puede ser tiempo de permitir nuevas organizaciones, tal vez con apoyo legal, moral y emocional. Entonces, el divorcio no depararía serias consecuencias en los niños.

Para que esas nuevas organizaciones no hagan perder el vínculo con cada miembro de la familia original, es importante sostenerlo y comprender que la continuidad de la vida disfuncional anterior siempre iba a dejar peores secuelas a los menores.

Hablar a los hijos sin dramatismo sobre el divorcio permitirá que ellos puedan preguntar y mostrarse activos ante esta situación familiar. Después de todo, la vida no nos brinda garantías a nuestros deseos.

Lic. Marta Craichik



LOS EFECTOS DEL DIVORCIO

Más allá de que en los tiempos que corren alcanza a un porcentaje muy alto de familias, la ruptura matrimonial sigue siendo, en la mayoría de los casos, una experiencia especialmente traumática.

Prescindiendo de las razones y de quien lo solicite, cualquier divorcio resulta doloroso y difícil de afrontar para ambos miembros de la pareja.

Porque sentir que las expectativas no se cumplieron suele traer aparejado desilusión, desafecto, ansiedad, confusión y hasta desesperanza.

Pero afrontar un divorcio implica no sólo separarse físicamente, consultar abogados y considerar acuerdos económicos y de custodia, sino transmitirlo a los familiares y amigos, sentirse con fuerzas para tomar decisiones y estabilizar un nuevo estilo de vida.

Por otra parte, en los meses que siguen al divorcio, la mayoría de los niños experimentan problemas, especialmente externos, como conducta antisocial, agresividad, desobediencia o baja responsabilidad.

Los chicos con edad preescolar y escasa capacidad para entender el divorcio presentan un alto nivel de ansiedad y hasta una tendencia a culparse a sí mismos por la separación.

Aquellos que están comenzando la educación primaria suelen preocuparse por la salida del hogar del progenitor y añoran su regreso, percibiendo el divorcio como un rechazo hacia ellos.

Durante la pre-adolescencia, la reacción al divorcio se suele manifestar mediante la expresión de sentimientos de cólera y la tendencia a culpar a uno de los padres, mientras que los adolescentes, aunque se sienten apenados, en general tienen más herramientas que les permiten afrontar mejor el divorcio.

Además, considerando que disminuye tanto el tiempo que cada padre comparte con su hijo como el involucramiento en las rutinas familiares, la ruptura matrimonial requiere aprender habilidades que permitan afrontar la comunicación y la solución de problemas.

En este último aspecto, no debe olvidarse que el divorcio suele implicar una desorganización del sistema familiar y, en muchos casos, una disminución de los recursos económicos. ■

• NUEVA LÍNEA •

Paseo

0% GRASAS TRANS, 0% COLESTEROL



CON UNA DIETA ADECUADA SE PODRÍA PREVENIR EL ALZHEIMER

Aunque sus resultados aún no son concluyentes, varios estudios realizados al respecto abren esperanza acerca de que cierto hábito alimenticio podría disminuir el riesgo de desarrollar la enfermedad conocida como “mal de Alzheimer”.

Acerca del Alzheimer, una enfermedad neurodegenerativa caracterizada por la pérdida progresiva de memoria y otras capacidades, es mucho lo que se sabe sobre su manifestación y sus consecuencias, pero se desconocen en detalle sus causas.

Sin embargo, la ciencia sigue avanzando en tal sentido, para poder actuar en la prevención y el tratamiento. Hoy se conocen casos de Alzheimer “familiar” causados por mutaciones en los genes y, por otra parte, se han logrado detectar una serie de factores que aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Entre estos últimos, hay algunos que no pueden controlarse, como la edad (cuando el riesgo aumenta), el sexo (mayor incidencia entre las mujeres) y la predisposición genética.

De todas maneras, hay otros como el estilo de vida (sedentario o activo), las enfermedades cardiovasculares (arterioesclerosis, hipertensión) y los trastornos metabólicos (obesidad, diabetes, colesterol), en los que la dieta podría ser un factor determinante para evitar elementos nocivos y de ese modo reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer.

Despertando optimismo

La posible función “preventiva” frente al Alzheimer se centra en algunos tipos de dieta, como la mediterránea (con varios estudios que apoyan su papel neuroprotector), la denominada DASH (indicada para hipertensos) y la conocida como MIND (una combinación de las dos anteriores).

La mediterránea se basa en cereales no refinados, verduras, papas, frutas, legumbres, frutos secos y aceite de oliva, así como la ingesta moderada de vino tinto.

La dieta DASH está centrada en verduras, cereales, frutas, lácteos, legumbres y frutos secos, además del consumo moderado de carnes rojas, pollo, pescado y dulces. También incluye la baja ingesta



de grasas y sodio.

Finalmente, la dieta MIND potencia el consumo de verduras, legumbres, frutos secos, cereales de grano entero, pescado, pollo y aceite de oliva. Además aconseja la ingesta moderada de dulces y carnes rojas y procesadas, al tiempo que limita las grasas saturadas de origen animal, la comida rápida, las frituras, la margarina y el queso.

De tal forma, para la posible prevención del Alzheimer se debe observar la importancia de una dieta equilibrada y no basarse solamente en alimentos concretos o aislados.

Para tener muy en cuenta

Mientras se aguardan nuevos estudios que arrojen un manto de luz sobre las

dietas que podrían contribuir a prevenir el Alzheimer, es dable destacar las propuestas realizadas por un panel de expertos que tomó parte de la International Conference on Nutrition and the Brain (Conferencia Internacional sobre Nutrición y el Cerebro), celebrada en Washington en julio de 2013.

Esas recomendaciones fueron:

- Reducir la ingesta de grasas trans y saturadas.
- Reemplazar la carne y los lácteos por verduras, legumbres, frutas y cereales integrales como base de la dieta.
- La vitamina E debe ser parte de la dieta y no adicionada en forma de suplementos.
- Cubrir las necesidades diarias de vitamina B12.
- Realizar ejercitación física con periodicidad. ■

PROMO
seguí tu pasión

Clight
Sin azúcares

Hay más de

\$1.500.000
en premios

Hay un premio por día

PARTICIPAN TODOS LOS SOBRES
Y CON STEVIA HAY DOBLE CHANCE



Preparate
para hacer realidad
eso que te apasiona

Ingresá el código que figura en los sobres
de la promo en la página www.clight.com.ar

PROMOCIÓN SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA VÁLIDA EN LA REPÚBLICA ARGENTINA DESDE EL 1/07/16 HASTA EL 30/09/16. PREMIOS: 1 CHEQUE POR \$200.000; 2 CHEQUES POR \$150.000; 3 CHEQUES POR \$100.000; 4 CHEQUES POR \$50.000; 12 CHEQUES POR \$12.000; 10 CHEQUES POR \$8.000 y 60 CHEQUES POR \$6.000. CONSULTE BASES EN WWW.CLIGHT.COM.AR

Prevención

En su largo recorrido por el cuerpo humano, el nervio ciático es susceptible de recibir presiones por parte de las distintas estructuras que va atravesando —sean óseas, tendinosas o musculares— y que pueden sufrir alteraciones por diferentes causas.

El nervio "avisa" de esta situación manifestando dolor y el examen médico, complementado por el diagnóstico por imágenes, determinará la ubicación de la lesión dentro del trayecto del nervio.

Cuando sucede el primer episodio de dolor es necesario que el paciente recuerde en qué situaciones pudo haberse originado el mismo, a fin de evitar su repetición. Tanto en los ámbitos hogareños, laborales o deportivos, el cuerpo siente los esfuerzos de movimientos realizados muchas veces de manera incorrecta.

Las tareas del hogar, la atención de los niños pequeños o la altura inadecuada de las mesadas de trabajo es tema que debe ser considerado cuando exista ciatalgia.

En las empresas deberán cumplirse las normas de seguridad referidas a las fajas en la zona lumbar y en el plano deportivo no habrá que olvidar la entrada en calor y el estiramiento.

También es importante procurar en todo momento una postura corporal equilibrada. Así, con estas indicaciones, podrán prevenirse muchos de los dolores ciáticos.

Pero cuando la compresión del nervio provenga de causas óseas, será el médico quien indicará el tratamiento específico.

Dra. María Isabel Casas

DOLORES DEL NERVIPO CIÁTICO: TAN COMUNES COMO MOLESTOS

El nervio ciático comienza en varios niveles de la columna vertebral y sus múltiples ramas se unen para formar un solo tronco nervioso. A partir de su largo curso y su gran tamaño, es particularmente vulnerable a presiones que provocan dolor.



Comúnmente denominada ciática, la irritación del nervio ciático provoca dolores, aunque posiblemente también hormigueo, adormecimiento o debilidad, en la parte baja de la espalda que suelen extenderse hacia la parte de atrás de una de las piernas e incluso, en ocasiones, pueden llegar hasta la punta del pie.

Las raíces de este nervio nacen de la médula espinal, salen a través de las vértebras y se fusionan. A partir de ahí, el ciático baja hacia la pierna por detrás de los glúteos, del muslo y la rodilla, inervando todos los músculos que encuentra por el camino, así como la piel de su trayecto, hasta llegar al borde externo del pie.

La afección se produce comúnmente cuando el nervio ciático —el más largo y ancho del organismo— se comprime por la presión que, debida a diversos motivos, pueda encontrar en algún sector de su recorrido.

En general, los dolores del nervio ciático no son causados por eventos o lesiones aislados, sino que suelen ir desarrollándose con el tiempo. Por tal razón, es raro que se experimenten antes de cumplir los 20 años de edad.

Como la ciática es provocada por un cuadro médico de fondo, su tratamiento se centra en el alivio de las causas subyacentes de los síntomas.

En cuanto a aquellos individuos aquejados por ciáticas que no provengan de la compresión del nervio, deben extremar sus cuidados personales, teniendo en cuenta que la gran mayoría se cura al cabo de semanas o meses de tratamientos no quirúrgicos que consiguen aliviar el dolor.

Otros casos, provocados por síntomas neurológicos progresivos, pueden requerir de una intervención médica inmediata, que puede implicar cirugía. ■



Veritas® piensa en la protección
y cuidado que vos y tu familia
necesitan día a día.

 Veritas.com.ar

 [/VeritasArgentina](https://www.facebook.com/VeritasArgentina)


Veritas.
Siempre con Vos.



GOULASH DE ROSBIF

Ingredientes:

500 gr de rosbif
 1 morrón rojo
 3 cebollas
 3 dientes de ajo
 Ají picante fresco
 250 gr de puré de tomates
 1 lt de caldo de verduras
 Perejil fresco
 Sal y pimienta

Preparación: Dorar la carne en una olla y retirar.

Quemar un morrón en la hornalla hasta que esté completamente negro, retirar la piel cuando se enfríe y cortar en tiritas.

En la misma olla que se doró la carne, cocinar la cebolla y el ajo, ambos picados.

Agregar la carne, el morrón en tiritas

y el ají picado.

Incorporar el puré de tomates y el caldo de verduras.

Condimentar a gusto y cocinar hasta que reduzca el líquido.

Preferentemente servir en plato hondo bien caliente. ■

Sugerencias de la cocina

MEXICANA

Como adhesión a la principal fecha patria de los Estados Unidos Mexicanos, que se conmemora el 16 de septiembre, ofrecemos tres recetas típicas de la cocina de ese país cuya capital (México DF) es la ciudad más importante de Latinoamérica.

TACOS DE POLLO Y CAMARONES

Ingredientes:

Para la masa

500 gr de harina leudante
2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 taza de agua tibia
Sal

Para el relleno

Aceite de oliva
2 pechugas de pollo
1 morrón rojo
1 morrón verde
2 cebollas de verdeo
2 dientes de ajo
150 gr de camarones
Vino blanco
Sal y pimienta

Preparación: Formar un aro con la harina, colocando en el centro el agua con el aceite y la sal. Amasar bien y dejar reposar en la heladera una hora.

Cortar pequeños bollos, estirar con el palo de amasar hasta formar tortillas.

Cocinarlas de ambos lados en una sartén.

Saltear las pechugas de pollo cortadas en cubos y reservar.

Saltear los camarones y reservar.

Saltear el ajo picado con la cebolla picada y los morrones picados.

Incorporar el pollo y los camarones.

Agregar vino blanco y cuando evapore el alcohol, salpimentar y rellenar las tortillas. ■



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



FLAN DE CHOCOLATE Y CAFÉ

Ingredientes:

400 cc de leche
 100 cc de crema
 150 gr de azúcar
 50 gr de chocolate cobertura
 1 cucharada de café instantáneo
 4 huevos

Preparación: Colocar en una olla a fuego mínimo la leche, la crema, el azúcar, el chocolate y el café hasta entibiar e integrar los ingredientes.

Luego enfriar e incorporar los huevos.

Disponer la preparación en moldes acaramelados.

Cocinar a baño María, durante un tiempo que dependerá del tamaño de las piezas. ■



Goyena

Instituto Superior Dr. Pedro Goyena

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



INFORMES E INSCRIPCIONES: Av. Colón 446, Bahía Blanca Horario: 14 a 22 hs. Tel: (0291) 454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar



NUEVA
LECHE
REDUCIDA
EN LACTOSA

UN TEST PARA MEDIR LA ADICCIÓN A INTERNET

La irrupción de las redes sociales en el quehacer cotidiano ha sido tan abrumadora que, en los días que corren, no resulta descabellado sostener que a muchas personas las está sometiendo a un excesivo nivel de estrés.

En momentos en que estar conectado

resulta casi imperioso en cualquier ámbito, cobra fuerza el Test de Adicción a Internet, primera medida validada y fiable de uso adictivo de las redes sociales.

El IAT (Internet Addiction Test), una elaboración de la Dra. Kimberly Young, creadora del Centro para la Adicción Online de la Universidad estadounidense de Pittsburg, consiste en un cuestionario de 20 puntos que mide los niveles leves, moderados y severos de adicción a Internet.

Para evaluar esos niveles se asigna un puntaje (*casi nunca, 1 punto; de vez en cuando, 2; frecuentemente 3; bastante a menudo 4; siempre 5*) a las respuestas dadas a las siguientes preguntas:

1. ¿Te quedas en línea más de lo previsto?
2. ¿Descuidas las tareas del hogar para pasar más tiempo en línea?
3. ¿Prefieres la emoción de Internet a la intimidad con tu pareja?
4. ¿Formas nuevas relaciones con otros

usuarios en línea?

5. ¿Otras personas de tu vida se quejan de ti por la cantidad de tiempo que pasas en línea?

6. ¿Tus calificaciones o trabajos escolares sufren a causa de la cantidad de tiempo que pasas en línea?

7. ¿Revisas tu e-mail anteponiéndolo a cualquier otra cosa que tengas que hacer?

8. ¿Tu rendimiento en el trabajo o tu productividad sufren a causa de Internet?

9. ¿Te pones a la defensiva cuando alguien te pregunta lo que haces en Internet?

10. ¿Bloqueas pensamientos perturbadores de tu vida con pensamientos alentadores relacionados con Internet?

11. ¿Te encuentras anticipándote pensando en cuándo estarás de nuevo conectado?

12. ¿Tienes miedo al pensar que la vida sin Internet sería aburrida, vacía y triste?

13. ¿Gritas o te molestas si alguien te interrumpe mientras estás en línea?

14. ¿Pierdes horas de sueño y descanso debido a conexiones de madrugada?

15. ¿Te sientes preocupado por Internet cuando no estás conectado, o fantaseas con estarlo?

16. ¿Te encuentras diciendo—sólo unos minutos más— cuando estás en línea?

17. ¿Tratas de reducir la cantidad de tiempo que pasas en línea y fracasas?

18. ¿Tratas de ocultar cuánto tiempo has estado en línea?

19. ¿Decides pasar más tiempo en línea en lugar de salir con otras personas?

20. ¿Sientes mal humor, nerviosismo o depresión cuando estás desconectado, y esa sensación desaparece una vez que has vuelto a conectarte?

Resultados

Una vez respondidas todas las preguntas, se acumula el puntaje obtenido en cada respuesta para obtener una puntuación final, teniendo en cuenta que a mayor puntaje mayor será el nivel de adicción a Internet y los consecuentes problemas que ello genera.

A continuación brindamos el significado de los resultados de este test:

- **20 a 49 puntos:** Se trata de un usuario medio que puede navegar por la web a veces demasiado tiempo, pero tiene control sobre su utilización.

- **50 a 79 puntos:** La persona está experimentando problemas ocasionales o frecuentes a causa de Internet y debe reflexionar sobre el impacto que puede originar en su vida.

- **80 a 100 puntos:** El uso de Internet está causando inconvenientes importantes, siendo necesario que el adicto tome conciencia de los problemas directamente generados en su vida por esa utilización tan intensiva. ■



HACÉ CUCHARITA.

CUIDATE Y DISFRUTÁ AL MISMO TIEMPO.



Con "Ema"
Cecchini

HUERGO

juega en
primera

Cuando uno pregunta en Ingeniero Huergo quién es actualmente la figura más destacada de esa ciudad rionegrina, enseguida surge el nombre de Emanuel Cecchini, el chico que con 13 años recién cumplidos emigró para jugar en las inferiores de Banfield y tan sólo tres años después comenzó a alternar en la primera división del "Taladro".



El día de Nochebuena de 1996 Papá Noel les trajo un regalo a Carlos Cecchini y Vilma Azcón: la llegada de Rodrigo Emanuel, tercer hijo del matrimonio que ya contaba con otros dos varoncitos, Diego (nacido en 1987) y Fernando (1990). Después se sumaría otro, Gastón (1998), y finalmente la ansiada nena, Gimena (2001).

Emanuel, el único de los hermanos al que se lo llama por su segundo nombre y desde muy pequeño un enamorado del fútbol, al punto que —aún en el jardín de infantes— a los cinco años de edad se incorporó al Club Social y Deportivo Huergo, donde fue escalando las divisiones formativas.

Por eso no extrañó que, finalizando sus estudios primarios en la escuela 12, tratara de probar fortuna en la búsqueda de promesas futbolísticas encarada en la zona por Banfield, el club que milita en AFA vistiendo casualmente los mismos colores de la casaca

albiverde de la institución huerguense.

—Concurrí a las pruebas que se hicieron en Plottier, Huergo y Villa Regina, teniendo la suerte de ser uno de los elegidos para viajar a la selección definitiva en Buenos Aires. Fuimos seis chicos de la región los que superamos esa instancia, pero al poco tiempo y por razones personales los otros cinco volvieron a sus lugares de origen.

—¿Dónde te alojaste?

—En la pensión del club y allí viví todo el 2010, mientras jugaba en la novena división. Al año siguiente me pude instalar en un departamento en Lomas de Zamora y pasé primero a octava y luego a séptima.

—Ahí pegaste el gran salto...

—Sí, en el verano de 2013 Daniel Garnero, el director técnico que orientaba a Banfield en el Nacional B, categoría a la que había descendido a mediados del año

anterior, me convocó a la pretemporada y con mis flamantes 16 años firmé el primer contrato.

—¿Y los est udios?

—Ser profesional en fútbol implica muchas obligaciones y me resultó imposible continuar el secundario, abandonándolo a mitad de carrera, pero espero en algún momento poder completarlo.

—Volviendo al fútbol, ¿cuál es tu puesto natural?

—Mediocampista. Y aunque me adapto al doble cinco, prefiero el puesto de volante central.

—¿Cuándo debutaste en el primer equipo?

—Fue bajo la conducción de Matías Almeyda, quien se hizo cargo del plantel tras la renuncia de Garnero a fines de marzo de 2013. El 10 de junio integré el banco

de suplentes en el partido que jugamos de local contra Ferrocarril Oeste y cuatro días después ingresé a jugar los minutos suplementarios en la victoria 4-2 de visitante ante Defensa y Justicia.

–Pero debieron esperar un año más para retornar a Primera A...

–Quedamos cuartos, a 8 puntos del tercer ascendido, Olimpo, que un año antes había descendido junto con Banfield. En la temporada siguiente, siempre de la mano del “Pelado” Almeyda, que me enseñó un montón, hicimos una campaña buenísima y podría decirse que casi todo el torneo encabezamos la tabla de posiciones, hasta conseguir el ascenso varias fechas antes de finalizar el mismo y obtener el título de campeón el 31 de mayo de 2014, cuando aún restaba un compromiso.

–¿Jugaste algún partido en ese torneo?

–La realidad es que fui más hinchita que jugador. Apenas integré el banco de suplentes en el último partido, que disputamos como

visitantes con Unión de Santa Fe.

–Ya con Banfield en Primera te costó hacerte un lugar...

–Formé parte del plantel profesional tanto en el torneo de transición del segundo semestre de 2014 como en el campeonato largo que abarcó todo el 2015. En este último, Almeyda nos dirigió hasta principios de agosto y en su reemplazo asumió interinamente Claudio Vivas, el técnico de inferiores. En la segunda fecha, el 20 de febrero, ingresé sobre el final reemplazando a Bertolo, y luego integré el banco de suplentes en otros tres encuentros disputados en mayo, septiembre y noviembre.

–Este año, con 180 centímetros de estatura y 76 kilos de peso, tuviste más participación...

–Con Vivas estuve un partido en el banco y a partir de la llegada de Julio Falcioni a la dirección técnica volví a estar otros dos partidos como suplente y luego fui inicial dos fechas seguidas: frente a Patronato de Paraná y ante el campeón Lanús. Me cuentan

que en esas dos oportunidades todo Huerdo se prendió al televisor para ver el partido y el intendente Miguel Martínez me envió un saludo en nombre de mi ciudad.

–A propósito de tu ciudad natal, ¿viajás seguido a Ingeniero Huerdo?

–No sólo regreso en las dos licencias anuales, sino también cuando el calendario de partidos y entrenamientos me deja dos o tres días libres, para disfrutar la vida en familia, el contacto con los amigos de la infancia y esa tranquilidad pueblerina tan distinta a lo que es vivir en Lomas.

–¿Cuál es tu prototipo de jugador en tu puesto?

–En el país, sin duda Fernando Gago y no porque desde chico yo haya sido hinchita de Boca. A nivel internacional, admiro la forma de jugar del italiano Andrea Pirlo y del alemán Toni Kroos.

–¿Y tus aspiraciones futbolísticas?

–Consolidarme en primera y algún día poder jugar en una liga europea. ■

húsares[®]

dale a tus trabajos
el papel
que se merecen

Blocks - Resmas - Rollos de fax - Rollos para registradora - Formularios Continuos
Telerarios - Etiquetas autoadhesivas - Papeles especiales para inkjet
Carpetas A4 y A5, Repuestos y accesorios
Cartulina Capitolio - Papel Color - Repuestos Escolares

www.ramonchozas.com.ar

Tu perro
merece lo mejor

Tiernitos[®]
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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



PROGRAMA DE DESARROLLO EJECUTIVO

En la segunda semana de agosto dio comienzo una importante iniciativa de capacitación del personal superior de la Cooperativa Obrera elaborada en conjunto por la gerencia de Recursos Humanos de la entidad, la Escuela de Negocios de la Universidad Católica Argentina y la consultora Nora Leoni & Asociados.

Este plan de capacitación, integrado por 160 horas presenciales distribuidas a lo largo de 20 encuentros que se

extenderán hasta principios de diciembre, se complementa con el acceso a la bibliografía recomendada a través de la plataforma virtual de la UCA, el desarrollo y resolución de ejercicios y casos aplicados y un espacio de taller para el seguimiento del trabajo práctico grupal referido a uno de los supermercados de La Coope.

Participan del Programa, que se lleva a cabo en la ciudad de Bahía Blanca, unos 30 empleados de los principales niveles jerárquicos, la mayoría

de ellos con título universitario, siendo su promedio 43 años de edad y 13 de antigüedad en la empresa.

Entre los temas que serán dictados por destacados especialistas en cada materia se incluyen gestión del retail, cadena de abastecimiento, control de gestión y finanzas, estrategia, toma de decisiones, gestión por proceso, mejora continua, liderazgo, comunicación, negociación y cultura institucional de la Cooperativa. ■

ECONOMÍA SOCIAL

La XII Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social está prevista para la mañana del jueves 29 de septiembre en el aula magna de la Universidad Nacional del Sur (Avda. Colón 80, Bahía Blanca), cuyo Departamento de Ciencias de la Administración las ha venido organizando, de manera ininterrumpida y con señalado éxito, desde el año 2005 conjuntamente con la Asociación Intercooperativa Regional.

En esta oportunidad disertarán el presidente de la Federación Argentina de Mutuales de Salud, técnico agrónomo Juan Antonio Pivetta, y el titular de la Federación de Cooperativas Federadas, licenciado Juan Manuel Rossi, esperándose contar con la presencia del presidente del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social, Dr. Marcelo O. Collomb. ■

ACTIVIDADES DE LA F.A.C.C.

Los días 28 y 29 de septiembre se realizará en Bahía Blanca un nuevo encuentro nacional de cooperativas y mutuales de consumo o con sección consumo y cooperativas de trabajadores y productores, en el marco de la flamante Central de Compras de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo.

Para dar respuesta al interés que ha despertado esta iniciativa de FACC, representantes de la Federación se hicieron presentes en encuentros convocados por instituciones cooperativas y organismos públicos en las ciudades de Rosario, San Rafael y Quilmes.

También FACC continuó dictando sus ya tradicionales jornadas de capacitación, habiéndose llevado a cabo la última de ellas los días 2, 3 y 4 de agosto sobre el tema “Gestión sustentable del super-



Héctor Jacquet disertando en San Rafael.

mercado cooperativo o mutual”, con asistencia de 37 participantes enviados por 19 cooperativas y mutuales de distintos lugares del país.

La asamblea anual de la Federación tendrá lugar en la tarde del miércoles 28 de septiembre en Bahía Blanca, ciudad sede de la entidad. ■

AUDIO & MULTIMEDIA

Bluetooth

Nfc



Minicomponente
FX50X

Minicomponente
FX30X

Minicomponente
FX20X



Barra de sonido
HTL1190BX



Microcomponente
BTM2310

PARLANTES INALÁMBRICOS



Parlante Bluetooth
BT50B/A/G



Parlante Bluetooth
SB5200K



HOME CINEMA & VIDEO



Reproductor de DVD
DVP2880X



Reproductor de DVD
DVP2850X

AURICULARES

SHE3010B



SHE3800
BK/WT/TQ/BL/PP/PK



SHQ2300
OR/LF/PK



SHB3060BK



PHILIPS

IN MEMORIAN

“Desde el punto de vista económico, el sistema cooperativo se propone obtener la mayor cantidad de bienes al menor costo posible. Desde el punto de vista educativo, su finalidad es formar hombres capaces de actuar solidariamente en beneficio de todos dentro de un marco de libertad individual. El programa cooperativista está construido en torno de los principios de rendimiento económico, libertad individual y solidaridad social. Los resultados obtenidos por las asociaciones cooperativas señalan que este programa no es ilusorio. Sus ideales se identifican con todo progreso social verdadero, que sólo es posible cuando el desarrollo económico va unido con el avance de la libertad y con el ennoblecimiento de la condición humana”.

Quien así pensaba, el Dr. Julio H.G. Olivera, nacido hace 87 años en La Banda (Santiago del Estero) y fallecido el pasado 25 de julio en Buenos Aires, fue Rector, Profesor Emérito y Director del Instituto de Investigaciones Económicas de la Universidad de Buenos Aires, presidente y miembro de reconocidas instituciones nacionales e internacionales de su especialidad, autor de diversas publicaciones y dos veces nominado al Premio Nobel de Economía. El Congreso Argentino de las Cooperativas 2012 reconoció especialmente su significativo aporte académico al cooperativismo.

Su padre, profesor Julio Olivera, escribió el difundido “Diccionario de Economía y Cooperativismo” y, entre otras funciones, presidió la Comisión de Educación Cooperativa del Consejo Intercooperativo Argentino. ■



ACCIÓN MEDIOAMBIENTAL EN LA CIUDAD DE 9 DE JULIO

Puntos Limpios es una marca registrada por la Cooperativa Obrera en 1999 para designar una acción destinada a concientizar a los consumidores sobre el importante rol que pueden desempeñar en defensa del medio ambiente.

Por sus características, los Puntos Limpios deben apoyarse en las plantas de clasificación de residuos sólidos urbanos que los municipios están implementando para adecuarse a las técnicas de reciclado difundidas en los países más avanzados del mundo.

En este marco, la municipalidad de 9 de Julio acaba de sumarse al listado de comunas que han celebrado convenios de colaboración con La Coope para implementar la iniciativa.

La firma del acuerdo tuvo lugar el 20 de julio en esa ciudad bonaerense, representando al municipio el archi-



tecto Osvaldo Rubén Fons, secretario de Vivienda y Urbanismo, la licenciada María Angélica Merlino, directora de Gestión Ambiental, y la licenciada María Italia Fabiano, integrante de esa dirección. ■

CÍRCULO DE CONSUMIDORES

En septiembre continuarán las reuniones zonales del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera, según la siguiente programación:

• **Martes 6, 15 hs., en el Club Tiro Federal de Puan,** con asociados de esa ciudad y de Cnel. Suárez, Pigüe, Saavedra y Tornquist.

• **Jueves 8, 16 hs., en el Centro de Jubilados y Pensionados de Lamarque,** con asociados de esa ciudad y de Chimpay, Choele Choel, Luis Beltrán y Río Colorado.

• **Martes 13, 15 hs., en el auditorio**

de Zelarrayán 560, Bahía Blanca, con asociados de esa ciudad y de Gral. Cerri e Ing. White.

• **Martes 20, 15 hs., en Manola Eventos de Lobería,** con asociados de esa ciudad y de Mar de Plata, Necochea y Quequén.

• **Martes 27, 17 hs., en Other World Resto-Eventos de Plottier,** con asociados de esa ciudad y de Catriel, Centenario, Cinco Saltos y Neuquén.

• **Miércoles 28, 17 hs., en Casa de los Abuelos de Cutral Co,** con asociados de esa ciudad y de Zapala. ■

DÍA DEL NIÑO

Con motivo de celebrarse en nuestro país el tercer domingo de agosto el Día del Niño, la Cooperativa Obrera estuvo presente—como todos los años—en el hogar de sus empleados a través de regalos destinados a todos los hijos e hijas de hasta 12 años de edad.

En total fueron entregados 2.970 obsequios de carácter didáctico, delicadamente envueltos y personalizados con el nombre de cada niño, gracias al trabajo de un grupo de voluntarios integrado por personal de la entidad. ■

Protex

Elimina el **99.9%**
de las Bacterias*

Jabón Antibacterial
Protex® 125 g
Origen Brasil



Jabón líquido corporal
Protex® 250 mL
Origen Brasil



Jabón líquido para manos
Protex® 221 mL
Origen México



Jabón líquido
para manos
Protex® 250 mL
Origen México



¡Esperá!
Lavate las manos
y cuidá tu salud

*Elimina de la piel el 99.9% de la bacteria E.Coli.



WANDA, EL PARAÍSO DE LAS PIEDRAS SEMIPRECIOSAS

La ciudad misionera de Wanda, que debe su nombre a una bella y valerosa princesa polaca a quien le gustaban las gemas, tiene en los yacimientos de piedras semipreciosas una de sus principales fuentes de ingreso.

El basamento en que se apoya la mayor parte de la provincia de Misiones se formó hace unos 150 millones de años. Por entonces, la tierra misionera sufrió movimientos de lava provenientes del centro de la tierra.

Cuando esta lava se enfrió, gran cantidad de burbujas de gas quedaron atrapadas y luego dieron vida a un exótico basalto conformado por piedras semipreciosas.

Si bien este fenómeno ocurrió en distintos lugares, donde alcanzó mayor notoriedad fue Wanda, localidad ubicada a orillas del Paraná y a 50 kilómetros de Puerto Iguazú y 260 de la capital Posadas, que constituye una alternativa digna de

conocer cuando se emprende una visita al Parque Nacional de las cataratas.

Wanda fue ganando renombre a partir de 1976, año en el que se instalaron los hoy famosos establecimientos mineros de piedras semipreciosas (ágatas, amatistas, topacios, jaspes y diferentes tipos de cuarzos), que desde entonces pasaron a ser destino turístico.

En estos emprendimientos, además de la extracción de las piedras, también se realiza la tarea de cortar, pulido y elaboración de distintos tipos de productos, que van desde los adornos hasta las joyas.

Las minas de Wanda son explotaciones en roca al aire libre o en algunas excava-

ciones pequeñas, por lo que no hay lugar para aquellos visitantes que fantasean con explorar las profundidades de la tierra o transitar por galerías oscuras con un casco y una linterna.

El paseo es simple pero resulta por demás interesante para aprender detalles poco conocidos del mundo de las piedras semipreciosas y, por qué no, para hacer una pasada por los talleres y los salones de venta.

Los establecimientos mineros, a los que se accede desde la ruta nacional 12 a través de unos 4 kilómetros de camino de la clásica tierra colorada, consolidado y en buen estado, cuentan con servicios de visitas guiadas. ■

✈ ¡ESCAPADA A BUENOS AIRES EN AVIÓN! ✈

¡Desde BAHÍA BLANCA, NEUQUÉN o VIEDMA!

SALIDAS DIARIAS DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE

Aéreos + traslados de llegada y salida + 3 noches en Hotel 3* con desayuno.

¡Descubrí este y otros destinos ingresando en

CFT 3,65% ANUAL

12 CUOTAS SIN INTERÉS

0810-333-9859

del lunes al sábado de 9 a 19 hs

consultas@coopeviajes.com.ar

Coopeviajes.com

Comercializa Nikant Tur S.A. EVT Leg. 8514 Res. 672/06 - Av. Colón 177 (6000) Bahía Blanca



Luz es innovación Ahorra Energía

La amplia variedad de lámparas halógenas, fluorescentes compactas y LED's de OSRAM ofrece la posibilidad de elegir la lámpara perfecta para cada tipo de necesidad, ahorrando energía.

Luz es OSRAM



MEZCLA DE PRODUCTO DE COPEPIN A BASE DE MAÍZ CON SABOR A QUESO Y DON, SABOR A QUESO PICANTE.

NUEVO



CUIDADO UNO DE CADA TANTOS ES PICANTE

Doritos

#/DORITOSARG
#UnoDeCadaTantos

SERAPIO SAPO

Horacio Alva (www.horacioalva.com.ar), escritor bahiense que desde hace varios años viene desarrollando –con el auspicio de la Cooperativa Obrera– encuentros narrativos en decenas de establecimientos educativos y bibliotecas populares de toda la región, nos ofrece para esta edición un nuevo eslabón de su cadena de cuentos infantiles.

La historia de Serapio Sapo no se parece en nada a otras historias de sapos, de ranas o de algún animal parecido que ande por allí. Es que a veces Serapio se comporta como un sapo muy poco sapo.

Bueno, dicho así parece un trabalen-guas, pero si siguen leyendo este cuento se van a dar cuenta que no es un cuento lo que les cuento.

Ustedes se preguntarán si Serapio tiene color de sapo... Sí, claro, verde sapo.

¿Y camina como un sapo? No sólo eso: ¡salta como un sapo!

¿Y canta “croac croac” a la luz de la luna? Por supuesto, como todos los sapos.

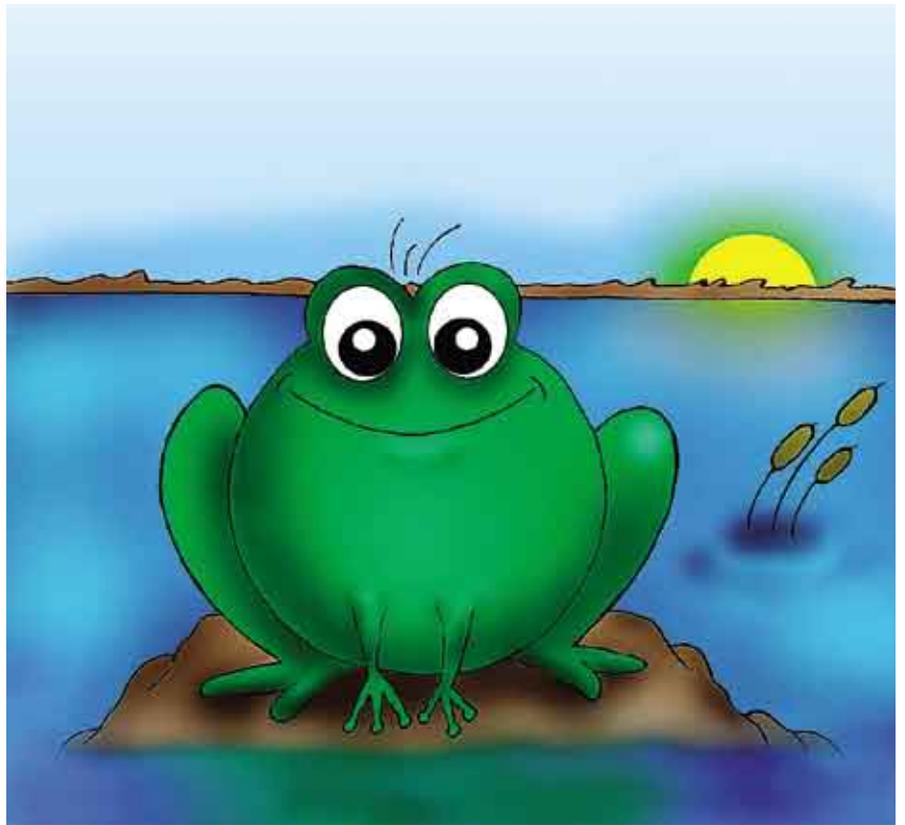
Entonces no quedan dudas: Serapio Sapo es un sapo bien sapo.

Bueno, ojalá este cuento fuera más sencillo de lo que parece, pero la verdad es que hay un problema bastante sapo... ¡perdón!... quise decir bastante serio en esta historia. Y es nada más y nada menos que el mismo Serapio.

Sucede que Serapio sufre de una extraña enfermedad llamada Pocosa-poyonosepo. Esta enfermedad, que sólo contagia a un sapo de cada un millón, hace que el pobre sapo enfermo se olvide que es un sapo y comience a actuar como cualquier animal que se cruce en su camino.

Claro, pensarán que no es tan grave. Pero no hay cosa más peligrosa en el mundo entero que un sapo cuando olvida que es sapo. Y sí, a veces Serapio piensa que es gorrión, otras veces gato. Por eso no es extraño verlo haciendo nidos en los árboles o maullando de noche sobre un tejado. O peor aún: metiéndose en problemas con el perro del vecino.

Pero por suerte para Serapio existe una medicina casera que preparan los abuelos sapos llamada Sopacina de sapoloco. Este mágico remedio, mezcla de ramitas secas y miel de sapo... ¡perdón!... miel de abejas,



sana para siempre a los sapos que sufren de esta rara enfermedad.

Y santo remedio, no hay sopa, digo sapo, que se resista a la buena Sopacina que los abuelos sapos saben preparar las noches de luna llena a orillas de la laguna.

Fue así que una mañana empezaron a buscar a Serapio Sapo. Se imaginarán, no fue fácil encontrarlo, ya que había estado volando desde muy temprano con los teros que viven en el campo. Y luego, como si eso fuese poco, comenzó a llevar hojitas hacia un hormiguero. Claro, las hormigas lo miraban asombradas. “Este sapo es de otro pozo”, comentaron.

Pero volviendo al sapo y sin dejarnos llevar por otras cuestiones, esa noche

los abuelos sapos le dieron a Serapio la Sopacina. Serapio, mientras tanto, preguntaba para qué ese remedio, si él era una lechuza, por lo que fue bastante difícil convencerlo.

De todas maneras y luego de un sapo... ¡perdón!... quise decir luego de un rato, Serapio aceptó y tomó dos gotitas. Pronto se sintió mejor, pero como estaba muy cansado decidió ponerse a dormir sobre un pétalo de rosa que flotaba en el agua.

Y a la mañana siguiente, cuando se despertó, Serapio comenzó a cantar “croac croac” sin parar junto a otros sapos. Luego, de un salto, se zambulló a la laguna y nadó durante todo el día como un sapo, como un verdadero sapo, color verde sapo. ■



Se agrandó la ventana

PANORAMA
UNA VENTANA A LA REALIDAD

De 6.30 a 10 hs.

Conducción: **Daniel Horacio Ciampichini**

 **RADIO
BAHÍA
BLANCA**
AM 840
Lejos, la primera.

Styling & Refrigeration

arneg

ARGENTINA S.A.



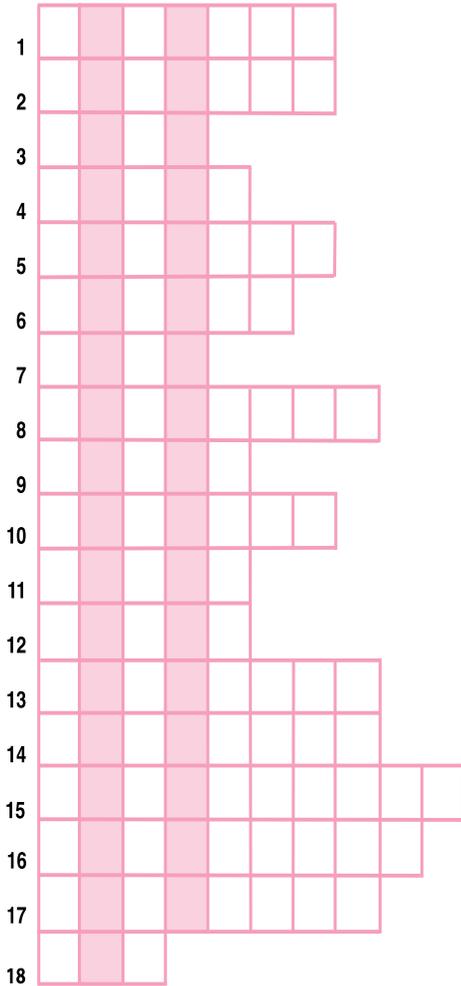
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



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 -  

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase del Dr. Bernardo Houssay (1887-1971), destacado médico, farmacéutico e investigador científico, quien fue el segundo argentino en ganar un premio Nobel (1947) y el primer latinoamericano que se hizo acreedor a esa distinción en el campo de las ciencias. El próximo 21 de septiembre se cumplirán 45 años de su fallecimiento.



- Sección inaugurada por la Cooperativa Obrera el 1° de mayo de 1932, que al poco tiempo se convertiría en su actividad principal.
- Ciudad bonaerense en la que funciona la sucursal 97 de La Coope.
- Documento que transcribe las deliberaciones del Consejo de Administración o de la Asamblea de una cooperativa.
- Apócope del nombre de los supermercados bahienses de mayor superficie de La Coope.
- Frecuencia con la que se publica la revista "Familia Cooperativa".
- Denominación del principal almacén de Bahía Blanca, ubicado en pleno centro de la ciudad, que fue adquirido por la Cooperativa Obrera en 1949.
- Apellido del general argentino que da nombre a la ciudad del centro-este de la provincia de La Pampa donde funciona desde hace 16 años la sucursal 52 de La Coope.
- Palabra que debe utilizarse obligatoriamente en el nombre de una cooperativa y que indica que la responsabilidad de sus asociados se limita al monto de las cuotas sociales que hayan suscripto.
- Corte vacuno que se extrae del cuarto trasero del animal, habitualmente utilizado para la elaboración de milanesas.
- Carácter de la resolución adoptada por una asamblea cooperativa con el voto positivo de todos los asociados presentes.
- Barrio bahiense que designa a la sucursal 25 de La Coope.
- Apellido del general argentino que da nombre a la ciudad bonaerense en la que funciona desde 1946 la sucursal 3 de La Coope.
- Conjunto de normas que rige la vida interna de una cooperativa y debe ser aprobado por sus asociados en la asamblea fundacional.
- Ciencia social que estudia el conflicto entre necesidades ilimitadas y recursos escasos.
- Ciudad inglesa donde en 1995 el Congreso del Centenario de la Alianza Cooperativa Internacional aprobó la "Declaración de Identidad Cooperativa", que contiene la definición de una cooperativa, sus valores y sus principios.
- Carácter de la asamblea que se realiza una vez por año en las cooperativas para considerar la memoria y los estados contables del último ejercicio y renovar sus autoridades.
- Calle de Bahía Blanca donde funciona la administración central de la Cooperativa Obrera y en cuya planta baja se encuentra la sucursal 12 de la entidad.
- Sigla de la más antigua de las federaciones de cooperativas de nuestro país que agrupa a 160 cooperativas agrarias y es la organización con mayor evolución económica del cooperativismo argentino.

A - A - A - AC - AL - CA - CE - CEN - CHA - CHES - CO - CO - DA - DA - DI - E - ES - GA - GLES - GUAY - HI - IN - LA - LI - LON - MA - MAN - ME - MEN - MI - MI - NA - NA - NAL - NI - NO - OR - PA - PER - PRI - RA - RIA - RRI - SUAL - TA - TA - TA - TER - TO - TU - U

SOLUCIÓN

1. ALMACÉN - 2. LAPRIDA - 3. ACTA - 4. HIPER - 5. MENSUAL - 6. INGLÉS - 7. ACVA - 8. LIMITADA - 9. MALGA - 10. UNANIME - 11. COLON - 12. CERRI - 13. ESTAJUTO - 14. ECONOMIA - 15. MANCHESTER - 16. ORDINARIA - 17. PARAGUAY - 18. ACA

Humor

• Por 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