

familia
COOPERATIVA

AÑO XLII
AGOSTO 2015

#357

NOROESTE ARGENTINO

EL CULTO A LA PACHAMAMA



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



Momentos Mágicos

Año XLII
AGOSTO 2015

#357

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
Rioplataense 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

Auditado por:

INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

UN CAMBIO MÁS ALLÁ DEL MEDIO AMBIENTE

Al celebrar en 1995 el centenario de su fundación, la Alianza Cooperativa Internacional convocó a un Congreso Mundial que tuvo por sede Manchester y durante el cual se aprobó la enunciación de los valores y principios sobre los cuales las cooperativas basan su identidad.

Fue incorporado allí el principio de “preocupación por la comunidad”, aclarándose que las cooperativas asumen, entre sus cometidos, “la responsabilidad de trabajar constantemente por la protección del medio ambiente”.

Hace siete años, en el tradicional mensaje anual que la ACI comparte con las Naciones Unidas, se remarcó que “las cooperativas están afrontando el cambio climático a una escala y a un ritmo que muestran su liderazgo en numerosos países y sectores en el mundo”.

Tras ejemplificar ese liderazgo, el mensaje recordó: “No obstante, esas actividades no son nuevas. Después de todo, desde hace 150 años las cooperativas se esfuerzan por promover el desarrollo sostenible”. Y también la paz, porque sin desarrollo sostenible la paz se vuelve insostenible.

No es de extrañar, entonces, que en el punto 179 de su reciente Encíclica, el Papa Francisco elogie “el desarrollo de cooperativas para la explotación de energías renovables, destacando que mientras el orden mundial existente se muestra impotente para asumir responsabilidades, la instancia local puede hacer una diferencia”.

Pero también agrega que como “el derecho a veces se muestra insuficiente debido a la corrupción, se requiere una decisión política presionada por la población. La sociedad, a través de organismos no gubernamentales y asociaciones intermedias, debe obligar a los gobiernos a desarrollar normativas, procedimientos y controles más rigurosos. Si los ciudadanos no controlan al poder político —nacional, regional y municipal—, tampoco es posible un control de los daños ambientales”.

En ese mismo documento eclesial se afirma que “la grandeza política se muestra cuando, en momentos difíciles, se obra por grandes principios y pensando en el bien común a largo plazo”. Todo un desafío que va más allá del medio ambiente. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillotrani; 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: holacooperativa@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
° ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136,
Tel. 455-7614
° PEDRO PICO (23): Thompson 1133,
Tel. 456-4996
° 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
YRIGROYEN (53): H. Yrigoyen 343,
Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

° COLÓN (25): Av. Colón 1380,
Tel. 455-9887
° NOROESTE (4): Avellaneda 826,
Tel. 456-2075
° PACÍFICO (35): Charlone 253,
Tel. 455-3360
° PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446,
Tel. 455-8171
° PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099,
Tel. 486-1580
° RICCHIERI (46): Almatuerte 2544,
Tel. 488-6002
° ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490,
Tel. 481-4213
° SAN MARTÍN (9): Brickman 882,
Tel. 455-9596
° 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

CIUDADES CERCANAS

GENERAL 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

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
CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga,
Tel. (0291) 491-8122
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
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
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

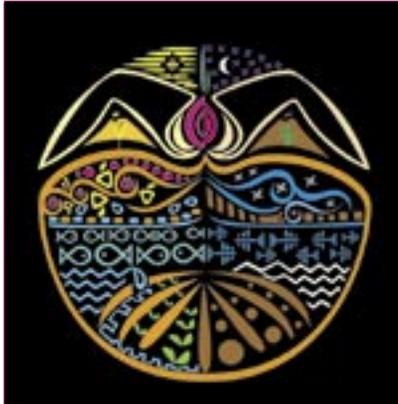
ALLEN (79): San Martín 454,
Tel. (0298) 445-1766 /// **(80)** Av. Roca 585,
Tel. 445-3434 /// **(107)** Jujuy 8, Tel. 445-0208
CATRIEL (105): Av. San Martín 516,
Tel. (0299) 491-2131
CHIMPAY (99): Sarmiento 342,
Tel. (02946) 49-4260
CHOELE CHOEL (66): Avellaneda 872,
Tel. (02946) 44-3434 /// **(101)** 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
VIEDMA (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
PLOTTIER (100): Batilana 211,
Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
Tel. (02942) 42-2005

Noroeste argentino:
el culto a la
Pachamama, una
celebración ancestral

6-8



El lado
psicológico de la
obesidad

10

El cerebro humano:
la máquina
más compleja

12

Peligros del
tabaco durante
la lactancia

14

El reposo
del
guerrero

16



Cuatro variantes
para preparar
una sabrosa tortilla

18-20

En General Pico
no se olvidan de
Mario Guzmán

22-23

La Alhambra,
una joya de la
herencia morisca

30

Rincón infantil:
Fábulas
de Esopo

32





Noroeste argentino: el culto a la **PACHAMAMA** una celebración ancestral

El primer día de agosto y durante el resto del mes se revive en las provincias del noroeste un ritual de gratitud a la tierra que sobrevivió a la colonización española y traspasó fronteras.

La Pachamama (en aimara y quechua: pacha = tierra, mama = madre) es la más popular de las creencias mitológicas del ámbito incaico que todavía sobreviven en el noroeste argentino, de manera especial en Purmamarca, Tumbaya, Valle Grande y otras localidades de la Puna, región geográfica que comprende la zona occidental de las provincias de Jujuy, Salta y Catamarca.

Las ceremonias en honor de la Madre Tierra se llevan a cabo en el comienzo de la siembra y de la cosecha y también a la hora de marcar la hacienda, aunque el principal homenaje se realiza durante todo agosto, fundamentalmente el primer día del mes.

La Pachamama, diosa de la tierra y la fertilidad, constituye una divinidad agrícola benigna concebida como la madre que nutre, protege y sustenta a los seres humanos, rindiéndosele culto mediante ceremonias milenarias en las que se ofrendan todo tipo de comidas, bebidas y hasta hojas de coca.

Según la tradición, el 1 de agosto es el día en que se alimenta a la Pachamama, para lo que se entierra una olla de barro con comida cocida, junto a hojas de coca, alcohol, vino, cigarrillos y chicha, entre otras cosas.

Para completar la ceremonia, los presentes se toman de la mano para



expresar el espíritu de hermandad que reina y danzan alrededor del hoyo ya tapado, al son de la caja, la flauta y la copla.

La costumbre también contempla que los festejantes utilicen, atados en los tobillos, muñecas y cuello, cordones blancos y negros, confeccionados con lana de llama hilada hacia la izquierda.

Si bien no se la localiza en un lugar específico, la creencia sostiene que la Pachamama se concentra en lugares como manantiales, vertientes, altares o espacios solitarios.

Asimismo, la creencia sostiene que,

como actúa cotidiana y directamente, hay que dialogar en forma permanente con ella, ya sea pidiéndole sustento o disculpándose por alguna falta cometida en contra de la tierra y agradeciéndole todo lo que nos provee.

Por otra parte, no es considerada como una divinidad creadora sino protectora y proveedora, capaz de cobijar a los seres humanos, posibilitar la vida y favorecer la fecundidad y la fertilidad.

Quien es considerado por la comunidad como el pastor está obligado, a cambio de ayuda y protección, a ofrendar a la Pachamama parte de lo que recibe, a manera de reciprocidad.

De todas maneras, como se considera que la Pachamama tiene hambre frecuente, existe miedo a que, si no se la nutre con ofrendas o si casualmente se la ofende, puede provocar enfermedades.

La challa

El pago o tributo, conocido como la challa, es el ritual central del culto a la Pachamama y se lleva a cabo el primer día de agosto, extendiéndose durante todo el mes. También se realizan ceremonias en ocasiones especiales, como al iniciar un viaje o al pasar por un altar.

De acuerdo con los estudios realizados sobre la cultura andina por los

CUIDAR A LA MADRE TIERRA

Bajo el título “*Laudato Si*” (Alabado Seas), el Papa Francisco dio a conocer el pasado 18 de junio su Carta Encíclica “sobre el cuidado de la casa común”. Es la segunda encíclica del pontífice argentino pero la primera escrita íntegramente por él, ya que en la anterior –“*Lumen Fidei*” (La luz de la fe)– completó el texto que tenía elaborado su antecesor, Benedicto XVI.

Al cabo de 246 párrafos, la nueva Encíclica no sólo alerta ante las nefastas consecuencias del cambio climático y además reclama acciones urgentes para hacer frente a la degradación social, sino que representa un llamado a iniciar una “valiente revolución cultural” para salvar al planeta y una dura crítica a “los poderes económicos”.

Francisco pone el acento en la realización de una “conversión ecológica, que implique un cambio radical en el comportamiento de la humanidad”, a partir de un estilo de vida más sobrio, simple y solidario, que sea menos acelerado y consumista.

Algunas consideraciones de esta Encíclica, que tiene puntos de contacto con el amor, gratitud y respeto de los pueblos originarios a la Pachamama, son las siguientes:

- Basta mirar la realidad con sinceridad para ver que existe un grave deterioro de nuestra casa común.
- La Tierra parece convertirse cada vez más en un inmenso depósito de porquería.
- El calentamiento es consecuencia del enorme consumo de algunos países ricos tiene repercusiones en los lugares más pobres de la Tierra, especialmente en África, donde el aumento de la temperatura unido a la sequía hace estragos en el rendimiento de los



El Papa Francisco en su reciente visita a Bolivia, rodeado de niños descendientes de los pueblos originarios.

cultivos.

- La deuda externa de los países pobres se ha convertido en un instrumento de control, pero no ocurre lo mismo con la deuda ecológica. De diversas maneras, los pueblos en vías de desarrollo, donde se encuentran las más importantes reservas de la biósfera, siguen alimentando el desarrollo de los países más ricos a costa de su presente y de su futuro.

- Es previsible que, ante el agotamiento de algunos recursos, se vaya creando un escenario favorable para nuevas guerras, disfrazadas detrás de nobles reivindicaciones.

- Las predicciones catastróficas ya no pueden ser miradas con desprecio e ironía. A las próximas generaciones podríamos dejarles demasiados escombros, desiertos y suciedad.

- Mientras las empresas se desesperan sólo por el rédito económico, los políticos se obsesionan sólo por

conservar o acrecentar el poder.

- Hay demasiados intereses particulares y muy fácilmente el interés económico llega a prevalecer sobre el bien común y a manipular la información para no ver afectados sus proyectos.

- El sometimiento de la política ante la tecnología y las finanzas se muestra en el fracaso de las Cumbres mundiales sobre medio ambiente.

- Para que haya una libertad económica de la que todos efectivamente se beneficien, a veces puede ser necesario poner límites a quienes tienen mayores recursos y poder financiero.

- Los más graves efectos de todas las agresiones ambientales los sufre la gente más pobre.

- Estas situaciones provocan el gemido de la hermana Tierra, que se une al gemido de los abandonados del mundo, con un clamor que nos reclama otro rumbo. ■

antropólogos argentinos Mario Rabey y Rodolfo Merlino, el rito más importante es el *challaco*, palabra que deriva de una deformación de vocablos quechuas que se refieren a la acción de rociar insistentemente.

El *challaco* comprende una compleja serie de pasos rituales, cuyo puntapié inicial se da en las viviendas familiares

la noche de la víspera al comenzar a preparar la *tijtincha*, una comida especial, culminando en un ojo de agua o en una acequia, donde se lleva a cabo el ritual principal, con una serie de ofrendas.

La creencia religiosa centrada en la Pachamama es tan fuerte que, en la actualidad, se practica en forma paralela al cristianismo, al punto que muchas

familias son simultáneamente cristianas y pachamamistas.

Así es como en Bolivia a la Pachamama se la identifica con la Virgen de Copacabana en La Paz, con la Virgen de Urkupiña en Cochabamba y con la Virgen del Socavón en Oruro, mientras que en Perú es identificada en Puno con la Virgen de la Candelaria. ■

ilolay



Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner

Estética o salud

La obesidad constituye una enfermedad compleja, con implicancias orgánicas y psicológicas, habida cuenta de que las presiones sociales a menudo llevan a experimentar estados de angustia que se calman comiendo.

Representa generalmente la exteriorización de un conflicto, en el que la comida intenta llenar un vacío existencial y resolver problemas de la vida, transformándose en un modo de quitar las penas. Lo que no es más que una adicción, porque brinda momentos de calma pero no resuelve nada.

Para descubrir las razones que llevan al sobrepeso se requiere determinar cómo se fue estructurando esta patología física y psicológica, que conlleva a un desfase entre salud y enfermedad.

Más allá de que el primer contacto vincular del bebé con su madre es la alimentación, nuestra sociedad va creando espacios donde la comida es lo central. Pero, en contrapartida, existe una presión social, reforzada por la publicidad, para lograr una figura estética del cuerpo.

Finalmente, es importante aceptar que la obesidad debe tratarse en equipos interdisciplinarios, donde se le brinde al paciente la oportunidad de trabajar a favor de la salud.

En este ámbito también importa analizar el papel de la familia en cuanto a sus modos de alimentarse, sus costumbres y sus tradiciones.

Lic. Marta Craichik



EL LADO PSICOLÓGICO DE LA OBESIDAD

El sobrepeso no es sólo un problema físico. También se ve influido por factores psicológicos. Por ello, la ayuda de un profesional puede desempeñar un papel fundamental para ayudar a vencer la obesidad.

En los últimos años, la cantidad de personas con sobrepeso u obesidad ha ido en aumento en nuestro país. Y si bien es cierto que muchas personas tienen predisposición biológica a que la aguja de la balanza suba paulatinamente, hay otras que podrían mantenerse con cierta facilidad en el peso apropiado si comiesen de un modo equilibrado y, además, practicasen con regularidad ejercicios físicos.

Pero sucede que algunos individuos no poseen la capacidad suficiente como para sujetarse a hábitos alimentarios sanos y adecuados debido a factores psicológicos. En tal sentido, reconocidos profesionales en la materia aseguran que el estrés y algunas alteraciones emocionales como la ansiedad, modifican la conducta alimentaria.

Por lo general, los alimentos a los que se apela para procurar calmar los nervios contienen muchas calorías y son ricos en azúcar y grasas, por lo que predisponen a ganar peso.

Por otra parte, los problemas depresivos también conllevan a un incremento de peso, teniendo en cuenta que alguien cuya

autoestima está dañada suele refugiarse en la inactividad y la comida.

También muchas personas se empeñan en observar una dieta oportuna y realizar ejercitación física, pero dejan de lado el régimen alimenticio y aún la actividad antes de alcanzar el peso deseado. En estos casos, acudir a la ayuda de un psicólogo puede posibilitar que sea menos probable abandonar la dieta.

El tratamiento psicológico debe apuntar a una educación nutricional, trabajando sobre el control del estrés y la ansiedad, con el objetivo que la persona aprenda a gestionar sus emociones y no coma desmesuradamente ni consuma alimentos poco saludables y muy calóricos.

Además, existen quienes se formulan expectativas poco realistas cuando comienzan un régimen dietario, sin tener en cuenta que lo deseado no necesariamente coincide con lo posible.

Finalmente, tampoco es recomendable apelar a las denominadas dietas milagrosas, porque de no existir un muy firme compromiso de la persona involucrada, una rápida pérdida de peso puede transformarse en una rápida recuperación del mismo. ■

¡NUEVOS!



LO MEJOR DEL KIOSCO LEGÓ
A TU *Yogurísimo*

YOGUR ENTERO FORTIFICADO CON VITAMINAS A, B12 Y D CON BAÑO DE REPOSTERIA CON LECHE, CON CONFITES DE CHOCOLATE, CON SURTIDO DE GALLETITAS DULCES Y CHIPS DE CHOCOLATE - PARA MEZCLAR - BATIDO.

EL CEREBRO HUMANO: LA MÁQUINA MÁS COMPLEJA

Todas las funciones del cuerpo humano son controladas por el cerebro. Y si bien todavía queda mucho por conocer del órgano más importante de nuestro sistema nervioso, el año pasado se hicieron públicos valiosos estudios para seguir desentrañando sus misterios.

A pesar de los avances experimentados en materia investigativa acerca del cerebro humano, el órgano donde residen la mente y la conciencia del individuo todavía ofrece más interrogantes que certezas.

De todas maneras, a lo largo del año 2014 se dieron a conocer diez importantes descubrimientos sobre el cerebro obtenidos en el campo de las neurociencias.

- **Recuerdos traumáticos por placenteros.** Un grupo de investigadores logró reemplazar la sensación de miedo asociada a un suceso por otra placentera. Para hacerlo, utilizaron una técnica muy reciente, la optogenética, que permite activar y desactivar a voluntad circuitos neuronales mediante destellos de luz y que, hasta el momento, sólo se ha aplicado en ratones.

- **Manipulando los sueños.** Un equipo de neurocientíficos logró que un grupo de voluntarios experimentaran un sueño lúcido, es decir aquel en el que somos conscientes de que estamos soñando y podemos dirigir el contenido de las fantasías oníricas a voluntad.

- **Los omega 3 y el envejecimiento del cerebro.** A medida que envejecemos nuestro cerebro va perdiendo volumen con los años. Varios estudios han atribuido a los ácidos omega 3 un papel neuroprotector frente a este proceso.

- **Cafeína para potenciar la memoria.** Dosecientos miligramos de cafeína, aproximadamente la que contiene un café, tomados después de ver una serie de imágenes ayuda a recordar mejor al día siguiente. Esto sugiere que en lugar de tomar café antes de afrontar un trabajo importante para estar despiertos, tal vez sería mejor tomarlo inmediatamente después para sacar mejor partido de la memoria.

- **El chocolate preserva la memoria.** Uno de los componentes del chocolate, la epicatequina, un flavonol con acción



antioxidante, ha demostrado su eficacia para revertir las pérdidas de memoria normales asociadas a la edad.

- **Qué pasa en el cerebro con la ansiedad.** Según un estudio, la sensación de miedo depende de nuestras neuronas, que de forma individual son capaces de distinguir lo que supone una amenaza y lo que no. Si la mayoría se alarma, sentimos miedo. Por el contrario, si sólo se alteran unas pocas, permanecemos tranquilos.

- **El ejercicio contribuye a olvidar.** La actividad física promueve el nacimiento de nuevas neuronas en el hipocampo, que remodelan continuamente las redes neuronales que hacen posible recordar. Como este proceso destruye conexiones antiguas, algunos recuerdos previamente adquiridos se pierden.

- **El poder de una caricia.** Los roces lentos y suaves en la piel que a la mayoría

de las personas les resultan placenteros ponen en funcionamiento el sistema de recompensa del cerebro, ya que se transmiten desde la piel hasta el cerebro por medio de los nervios pero con una velocidad de conducción lenta.

- **Bloqueo de señales nerviosas para luchar contra el cáncer.** El sistema nervioso podría jugar un papel importante en el desarrollo de los tumores. Una investigación internacional muestra que, al menos en el cáncer gástrico, el nervio vago o neumogástrico contribuye de manera importante a la formación del tumor.

- **El elixir de la juventud está en la sangre.** Según la conclusión de tres artículos científicos, algo que está en la sangre de los ratones jóvenes (2 meses) es capaz de rejuvenecer los músculos y el cerebro de ratones de 22 meses, que están en la última etapa de su vida. ■

GAMMA[®]

www.gammaherramientas.com.ar



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES
Y CONOCÉ MAS ACERCA DE NUESTROS PRODUCTOS

 /GammaHerramientas

 @GammaArg

 /Gamma Herramientas

Adicción

Entre los variados componentes del tabaco se encuentran el alquitrán, que es cancerígeno, y la nicotina, que causa dependencia al actuar sobre el sistema nervioso central, mientras el monóxido de carbono producido durante la combustión genera problemas cardíacos.

Afortunadamente, las campañas y las restricciones para el consumo de tabaco en los lugares públicos ayudan a concientizar a la población acerca de la peligrosidad del cigarrillo.

Cuando una mujer está planeando un embarazo, si es fumadora, debería dejar el tabaco antes de que la gestación se inicie, aunque hay que reconocer que ésta muchas veces se da sin haberla buscado. No importa: dejar de fumar en esta instancia será beneficioso para el bebé.

Y si el grado de la adicción hace muy difícil cortar un hábito tan perjudicial, por lo menos debería reducirse lo máximo posible la cantidad diaria de cigarrillos, buscando —de ser necesaria— la ayuda de otras personas. El bebé por nacer lo notará y responderá con un mejor crecimiento intrauterino.

Luego, durante la lactancia, deberá continuarse con esta conducta, porque el lactante tiene derecho a ser alimentado en ambientes libres de humo.

Por último hay que recordar que el cigarrillo no relaja, no soluciona problemas ni resulta placentero en sí mismo. Sólo es adictivo.

Dra. María Isabel Casas

PELIGROS DEL TABACO DURANTE LA LACTANCIA

En los casos de madres fumadoras, la nicotina pasa a la leche materna y, aunque no alcance niveles tóxicos para el lactante, igualmente puede provocarle problemas. Además, resulta peligroso que el bebé respire el humo del ambiente.



Sabido es que el tabaco resulta nocivo para nuestra salud, teniendo en cuenta que, al margen de los perjuicios que causa a las personas que fuman, también daña quienes los rodean e inhalan de forma pasiva el humo del cigarrillo.

Obviamente esto también alcanza a los recién nacidos, en razón de que fumar durante los meses en que una madre está dando el pecho, al igual que en los del embarazo, afecta al bebé por diversos motivos.

Es que la nicotina, aún en pequeños niveles, pasa a la leche materna y estimula negativamente al bebé, quien presentará un estado más nervioso, estará intranquilo y tendrá mayores inconvenientes para conciliar el sueño.

Asimismo, el tabaco afecta a la producción de leche materna, cuya cantidad puede disminuir de forma

considerable si, por ejemplo, se fuman diez o más cigarrillos por día.

Fumar también puede alterar la calidad y composición de la leche materna, provocando que tenga menor cantidad de nutrientes y un sabor menos agradable para el bebé.

Y más allá de los efectos negativos que produce la nicotina durante la lactancia, hay que considerar lo dañino que resulta el humo del cigarrillo para la salud del bebé al afectar su sistema respiratorio. Por esa razón es conveniente que el pequeño no esté en contacto con aire contaminado por el tabaco.

En este contexto, está claro que la mejor opción para proteger la salud de un recién nacido reside en dejar de lado el tabaquismo o, en el caso de que no se pueda vencer el vicio, reducir el número de cigarrillos diarios, evitando fumar en las horas previas al amamantamiento. ■

Saladix

**¡NUEVA
GENERACION DE
SNACKS!**



¡SON UNA TENTACIÓN!



EL REPOSO DEL GUERRERO

El 17 de agosto se cumplen 165 años del paso a la inmortalidad del general José de San Martín, quien vivió las últimas dos décadas y media de su vida en un casi obligado retiro europeo.

Tras la muerte de su esposa, María de los Remedios de Escalada, y desalentado por la luchas internas entre unitarios y federales, el general José Francisco de San Martín y Matorras decidió dejar Buenos Aires para emprender un retiro europeo que se prolongó hasta su fallecimiento.

A punto de cumplir 46 años, el 10 de febrero de 1824, el Libertador partió junto a su única hija, Mercedes Tomasa de San Martín y Escalada (8), hacia el puerto de El Havre, pero al desembarcar el gobierno francés le negó la visa. Después de una corta gira por tierras británicas, decidió instalarse en Bélgica hasta que finalmente pudo residir en los alrededores de París.

Su mayor obsesión era lograr en Francia una educación excelente para Merceditas. Fue así como en ese mismo año 1825 redactó las famosas “Máximas para mi hija”, donde sintetizaba sus ideales educativos.

La guerra civil que había estallado en Buenos Aires lo llevó a intentar el regreso a su patria en marzo de 1829 y al enterarse que había vuelto a estallar la guerra civil, resolvió permanecer de incógnito a bordo de un barco en el puerto de Buenos Aires,

aunque fue descubierto.

El general Lavalle le ofreció la gobernación de la provincia de Buenos Aires, pero su respuesta fue que jamás desenvainaría su espada para combatir a sus paisanos. Se trasladó entonces a Montevideo y tras permanecer allí por tres meses, decidió finalmente retornar a Europa.

Durante los años de su exilio, San Martín mantuvo contacto con sus amigos en Buenos Aires y procuró interiorizarse acerca de todo lo que sucedía en su país. Radicado definitivamente en Francia, recibió la visita de varios personajes argentinos, en general liberales exiliados, entre ellos Domingo F. Sarmiento, con quien se reunió en varias oportunidades.

Hasta poco antes de morir, el Padre de la Patria mantuvo correspondencia con su gran amigo Tomás Guido, quien lo mantuvo informado acerca de la situación política en Argentina y América.

El testamento

José de San Martín fechó su testamento ológrafo en París el 23 de enero de 1844, dejando como única heredera a su hija Mercedes, casada con el médico Mariano

S. Balcarce, quien era el representante argentino ante el gobierno de París.

Entre sus cláusulas establecía:

- Que Mercedes suministrase una pensión a su tía María Elena, hermana de San Martín, y a la muerte de ésta una pensión a su hija Petronila.

- Que su sable corvo fuera entregado al gobernador Juan Manuel de Rosas, “como una prueba de la satisfacción que, como argentino, he tenido al ver la firmeza con que ha sostenido el honor de la República contra las injustas pretensiones de los extranjeros que trataban de humillarla”.

- Que no hubiese ningún género de funeral ni acompañamientos hasta el cementerio, “pero sí desearía que mi corazón fuese depositado en el de Buenos Aires”.

En marzo de 1848, debido a la revolución que había estallado en París, se trasladó desde su casa de Grand Bourg, a corta distancia de la capital francesa, hasta la ciudad costera de Boulogne-sur-Mer, estableciéndose en una habitación alquilada. Allí falleció a los 72 años, en compañía de su hija y su yerno, el 17 de agosto de 1850 a las tres de la tarde. ■

NUEVO



Flan CASERO

Flan light con
dulce de leche light

.....



ÚNICO
HORNEADO

TORTILLA VASCA

Ingredientes:

6 papas
4 cebollas de verdeo
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
10 huevos
2 chorizos colorados
Aceite
Sal y pimienta

Preparación: Cortar las papas en rodajas finas y freírlas en aceite caliente. Reservar.

Saltear las cebollas de verdeo y los pimientos cortados en finas tiras.

En un bol, batir los huevos. Luego, agregar las papas, los chorizos cortados en rodajas, las cebollas y los pimientos.

Mezclar y salpimentar a gusto.

Colocar la preparación en una sartén bien caliente con aceite y cocinar de ambos lados, ayudándose con un plato para dar vuelta la tortilla. ■



Cuatro variantes para preparar una sabrosa

TORTILLA

Fáciles de preparar, las tortillas —un clásico de la cocina española desde hace siglos— constituyen una comida multifacética y apetitosa que puede saborearse sola o como complemento de otro plato.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

TORTILLA DE ZAPALLITO

Ingredientes:

4 zapallitos
2 puerros
8 huevos
200 gr queso rallado
Aceite
Sal y pimienta

Preparación: Pelar y cortar los zapallitos en rodajas finas y picar finamente los puerros.

En una sartén con aceite bien caliente, dorar los puerros y luego incorporar los zapallitos. Salpimentar y cocinar hasta que estén tiernos. Reservar.

En un bol, batir los huevos con el queso rallado y agregar la preparación anterior. Mezclar.

Colocar preparación en una sartén bien caliente con aceite y cocinar de ambos lados, ayudándose con un plato para dar vuelta la tortilla. ■



TORTILLA DE ESPINACA Y JAMÓN CRUDO



Ingredientes:

2 cebollas
1 paquete de espinaca
8 huevos
200 gr queso rallado
Nuez moscada
200 gr de jamón crudo
Sal y pimienta

Preparación: En una sartén con aceite bien caliente rehogar las cebollas y agregar la espinaca cortada groseramente. Salpimentar y dejar cocinar.

Aparte, mezclar los huevos con el queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Luego, agregarle las fetas de jamón crudo en trozos.

Juntar con la preparación de espinaca y cebolla y volcar en una sartén ya caliente con aceite.

Cocinar a fuego moderado por 15 minutos y dar vuelta con ayuda de un plato.

Terminar de cocinar del otro lado hasta que haya cuajado. ■



TORTILLA DE HONGOS AL AJO Y PEREJIL

Ingredientes:

6 papas
200 gr de champiñones
200 gr de portobellos
8 huevos
2 dientes de ajo picados
4 cucharadas de perejil picado
Aceite
Sal y pimienta

Preparación: En una sartén bien caliente con aceite, cocinar las papas cortadas en rodajas finas y luego rehogar los hongos previamente cortados en láminas. Salpimentar y añadir ajo y perejil picado. Reservar.

En un bol, batir los huevos y agregar los hongos y las papas.

Mezclar y colocar en una sartén bien caliente con aceite.

Cocinar de ambos lados, ayudándose con un plato dar vuelta la tortilla. ■



Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior

Nivel pedagógico

- Profesorado en Educación Física



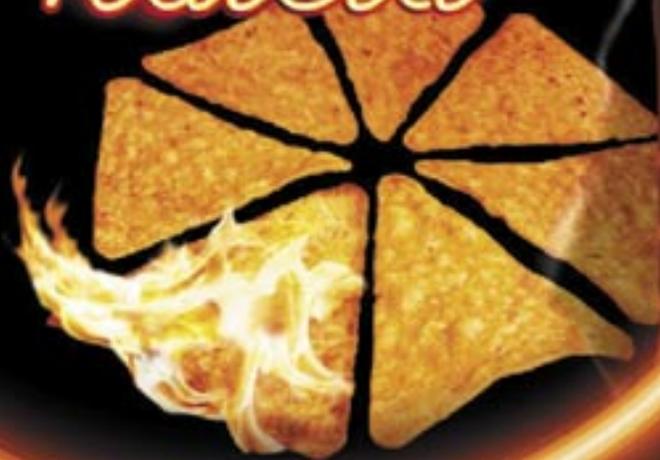
INFORMES E INSCRIPCIONES: Av. Colón 446, Bahía Blanca Horario: 14 a 22 hs. Tel: (0291) 454-7511 E-mail: info@institutohogoyena.com.ar

NUUEVO

EDICIÓN
LIMITADA

Doritos

Ruleta



CUIDADO
UNO DE CADA TANTOS
ES PICANTE

Doritos

[F/DORITOSARG](#)
#UnoDeCadaTantos

MEZCLA DE PRODUCTO DE COPETIN A BASE DE MAÍZ CON SABOR A QUESO Y CON SABOR A QUESO PICANTE.

En General Pico
no se olvidan de Mario

GUZMÁN

Dos décadas atrás, Sportivo Independiente escribía –de la mano de su director técnico Mario E. Guzmán– una página inolvidable en la historia del el básquet pampeano.



Mario Enrique Guzmán (casado, 3 hijos, 5 nietos) nace en La Rioja el 4 de abril de 1946 y al terminar sus estudios secundarios se traslada a la Capital Federal para estudiar bioquímica, carrera que debe abandonar por el servicio militar. Cuando obtiene el alta va a Córdoba y comienza a cursar el profesorado en educación física, título que obtiene en 1972.

Desde chico estuvo muy volcado al deporte, a tal punto que a los 16 años tiene una prueba como jugador de fútbol en Boca Juniors. Pero lo suyo, por condiciones naturales y estatura, era el básquet Y dos años después ya integra la selección de su provincia en el campeonato argentino de Salta.

En 1977, al terminar su etapa de jugador en Vélez Sársfield, se dedica de lleno a la función de entrenador que ya había comenzado siete años antes en divisiones menores, sin descuidar sus tareas como profesor de educación

física.

La gran oportunidad le llega en 1980 desde la provincia de Santa Fe, donde dirigiendo al Firmat Foot Ball Club gana en 1985 el torneo de ascenso de la naciente Liga Nacional de Básquet y al año siguiente, pese a lo modesto del equipo, alcanza en la división mayor una performance espectacular hasta llegar a semifinales, donde se produce la eliminación por un lamentable acontecimiento extradeportivo.

En 1988 Mario es contratado por Sportivo Independiente de General Pico, que militaba en la Liga B.

–Una vez finalizada esa temporada, el club me permitió dirigir a Centenario de Venado Tuerto, equipo de la tercera categoría del básquet argentino. Logramos salir campeones y ascender a la B.

En los años siguientes, Independiente

alterna temporadas buenas con otras regulares en esa segunda categoría, que por entonces adquiere su actual denominación de TNA.

–Pero se produce un cambio fundamental con la llegada del estadounidense Michael Wilson, quien se acopla a un conjunto de jugadores nacionales con mucha humildad pero de gran entrega y solidaridad, lo que nos permite no sin grandes esfuerzos el tan ansiado ascenso a la LNB en la temporada 1992/93, tras muy emotivos partidos de playoffs.

Se arriba así a un momento crucial para la institución, ya que había que armar un equipo competitivo con vistas a su actuación en la categoría de elite del básquet argentino.

–En la reunión con los dirigentes acordamos buscar algunos refuerzos, pero resguardando las finanzas del club.

A mí me interesaba rastrear jugadores que fueran sexto hombre en sus equipos y así aparecieron Sucatzky, Yódice, el “chino” Zulberti, Falasconi, etc. Y además nos jugamos una gran apuesta: contratar a prueba al estadounidense Melvin Johnson, corriendo un gran riesgo porque llegaba de padecer una lesión en el hombro y otra en el tendón de Aquiles, pero por suerte terminó siendo una de las mejores figuras y referente del plantel.

Guzmán cuenta que con trabajo y paciencia logró mentalizar a sus dirigidos para que desplegaran el juego que le gusta a la gente y de ese modo, elaborando cada partido, arriban a la gran final con el poderoso Peñarol de Mar del Plata, quedándose con el título de subcampeón.

—Al año siguiente cambiamos a uno de los dos extranjeros incorporando a Malru Dottin, pero la llegada fundamental fue la de Esteban De la

Fuente como “jugador franquicia”. Fue una temporada tremenda y el juego del equipo era digno de verse. Había veces en que yo me sentaba en el banco sólo a disfrutar. Alcanzamos la cima de torneo jugando a gran nivel y con toda la provincia detrás nuestro. El campeonato lo logramos “barriendo” (4-1) a Olimpia de Venado Tuerto y coronándonos en el quinto partido disputado en Pico el 24 de junio de 1995, al ganar 130 a 111 en medio de la gran algarabía de cinco mil espectadores.

Pero allí no terminarían las satisfacciones. Al año siguiente, en Chile, Sportivo Independiente ganaría el Campeonato Sudamericano de Clubes Campeones. Luego de alcanzar este máximo galardón, Guzmán decide buscar nuevos aires y retorna a su tierra natal, pero siempre recuerda que aquellos ocho años en la segunda ciudad pampeana fueron una experiencia que él y su familia nunca olvidarán: “Vivimos jornadas memorables e hicimos muchos amigos.

Una gran experiencia de vida”.

Otros nueve equipos del país y del extranjero contaron a partir de allí con su dirección técnica, incluido su querido River Plate, al que consiguió subir del TNA a la máxima categoría en la primera de sus tres temporadas. Ya con 64 años y algunos problemitas de salud generados por tantas décadas de entrega a tan estresante función, decide alejarse de la actividad profesional.

—A los jóvenes que quieran progresar como basquetbolistas les aconsejo dedicación, esfuerzo, humildad y solidaridad. Ya los que deseen hacerlo como técnicos, tener una gran vocación y pasión por iniciarse y capacitarse a partir del trabajo con las divisiones formativas, escuchar con atención a los entrenadores más experimentados, aprender de los propios jugadores y ser muy honesto con ellos, estar siempre actualizados y no convertirse en fabricantes de excusas... ■

Tu perro merece lo mejor



Tiernitos
SELECCIÓN

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

ENVASES DE ALUMINIO CORRUGADO / BANDEJAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO / FILM DE PVC / ENVASES DE POLIPROPILENO (PP) / PET / POLIESTIRENO (PS) / BOPS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS / COPAS / CUBIERTOS / BANDEJAS DE PASTA CELULOSICA MOLDEADA



SC
Saiz, Caputo & Cía. S.A.
ENVASES DESCARTABLES

En Buenos Aires:
José E. Rodó 5658 (C1440AJP)
Tel/Fax: 011-4878-4300/1/2/3
ventas@saiz-caputo.com.ar
www.saiz-caputo.com.ar

En Bahía Blanca:
Fabian Moretti
Ventas Tel/Fax: 4811062
Cel: 156-491145
fabianmoretti20@hotmail.com



Vista parcial de la Asamblea Ordinaria y los tres consejeros que se incorporan: Ricardo S. Lejarraga, María de los Ángeles Celani y María I. Casas.

LA ASAMBLEA ANUAL ASIGNÓ MÁS DE \$ 130 MILLONES A LOS ASOCIADOS

Además de aprobar la Memoria anual, los Estados Contables y el Balance Social del último ejercicio, la Asamblea Ordinaria de la Cooperativa Obrera –llevada a cabo el sábado 27 de junio pasado en el auditorio de Zelarrayán 560, Bahía Blanca– aprobó la propuesta de distribución del excedente repartible por un importe total de \$ 134.944.306,27.

Tal como lo determina la ley de cooperativas y el estatuto social, se destinaron tres partidas equivalentes al 5 % de dicho excedente (\$ 6.747.215,31 cada una) a la reserva legal, al fondo de acción asistencial y laboral y al fondo de educación y capacitación cooperativas, quedando el remanente del 85 % para asignar a los asociados en concepto de interés sobre sus cuotas sociales integradas y/o retorno al consumo.

En materia de interés se reconoció un 22 % anual (\$ 25.951.428,24) y sobre el monto de las compras realizadas por cada asociado en el período comprendido entre

el 1 de marzo de 2014 y 28 de febrero de 2015 se aprobó un retorno del 2 % (\$ 88.751.232,10), al que debe agregarse el IVA correspondiente (\$ 16.072.151,54).

Siguiendo el criterio establecido por la Asamblea en 2009, la suma total de \$ 130.774.801,88 se les acreditó a los asociados en sus respectivas cuentas individuales de capital, estableciéndose el requisito de mantener integrado un capital igual al retorno al consumo que les correspondió en los últimos cinco ejercicios, con un mínimo de \$ 125.

A partir de los primeros días del mes en curso, al pasar por las cajas registradoras de los distintos supermercados, los asociados serán informados de su eventual sobrante de capital y cada uno decidirá si lo aplica al pago de su compra o lo mantiene ganando intereses.

Cabe aclarar que en la parte inferior de cada tique de compra, junto al número de asociado se informa el capital integrado por el asociado al 31 de julio de 2015 y

el capital mínimo a mantener. También a través de la página web <https://extranet.cooperativaobrera.coop/php/asociados/> puede accederse, ingresando los números de asociado y de documento, al detalle de la última liquidación de retorno e interés y a los movimientos históricos de la cuenta individual de capital.

Estatuto y elección

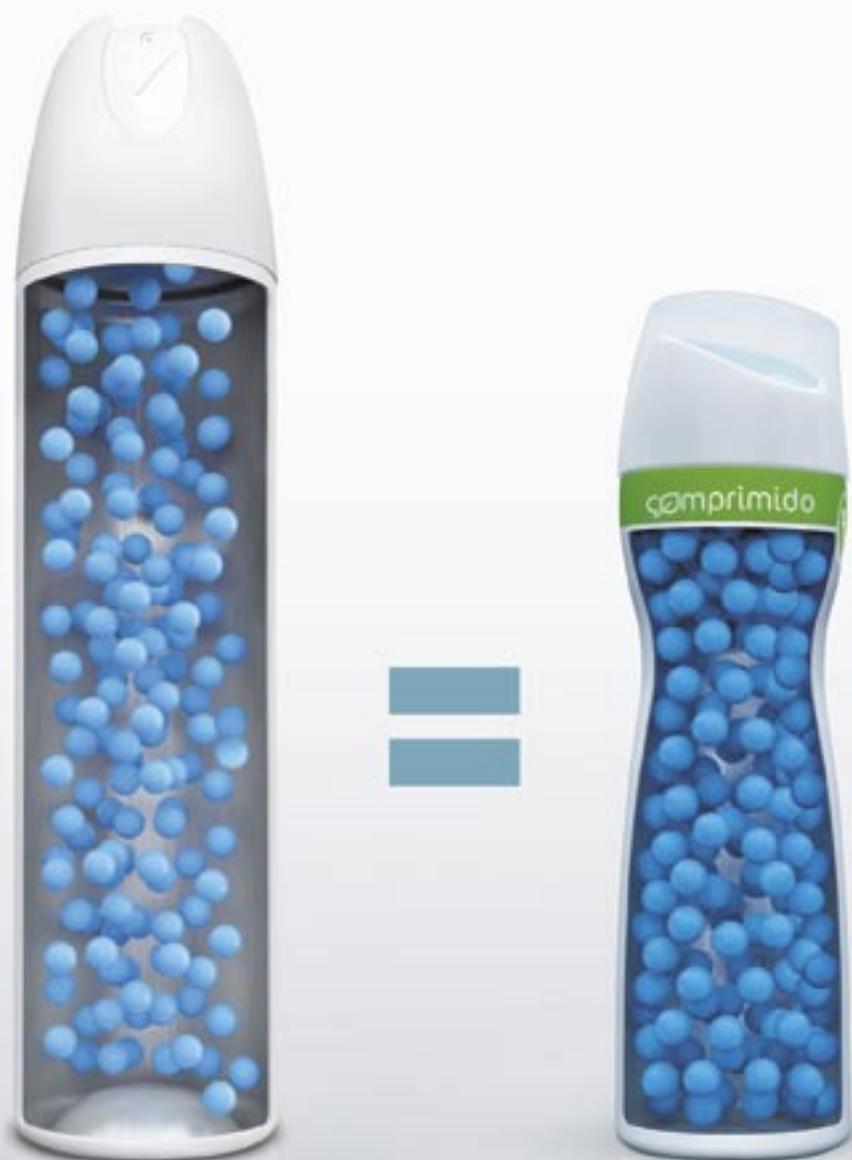
Entre los temas sometidos a su consideración, la Asamblea anual aprobó la reforma estatutaria que permitirá ampliar considerablemente la cantidad de distritos que elegirán delegados, con el propósito de que cada ciudad en la que presta sus servicios la Cooperativa Obrera pueda estar representada en el máximo órgano de gobierno de la entidad.

Como cierre, se realizó la elección por voto secreto de consejeros y síndicos, cuyo resultado brindamos en la página 26 de la presente edición. ■

Nuevos Antitranspirantes

comprimidos

Duran lo mismo con menos empaque



✓
Rexona

Dove


LA NUEVA MESA DIRECTIVA

Entre los puntos incluidos en el orden del día de la última Asamblea Ordinaria de la Cooperativa Obrera figuraba el correspondiente a la renovación parcial del Consejo de Administración y total de la Sindicatura, tal como lo establece el Estatuto de la entidad.

De la nómina de los 16 candidatos postulados, resultaron electos como consejeros titulares con mandato por tres años Luis M. Abitante, Rubén A. Fillottrani, María S. García y Ricardo S. Lejarraga, mientras que María de los Ángeles Celani, Mario A. Caraffini, María I. Casas y María G. García Merino fueron elegidos consejeros suplentes por un año. También por el término de un año, la Asamblea designó a Carlos A. Castaño como síndico titular y a Daniel G. Potenar suplente.

En la primera reunión del Consejo de Administración, realizada con su nueva integración el martes 7 de julio, se procedió a elegir los tres cargos de



De izq. a der., sentados: Gouarnalusse, Giambelluca y Abitante; parados: Usunoff, Fillottrani y García.

Mesa Directiva y sus correspondientes alternos.

La Cra. Mónica Giambelluca continuará ejerciendo la presidencia del cuerpo, secundada por el Cr. Raúl O. Gouarnalusse como secretario y Luis M.

Abitante con la función de tesorero. Los miembros alternos serán los Cres. Rubén A. Fillottrani (vicepresidente), Néstor H. Usunoff (prosecretario) y María S. García (protesorera). ■

CÍRCULO

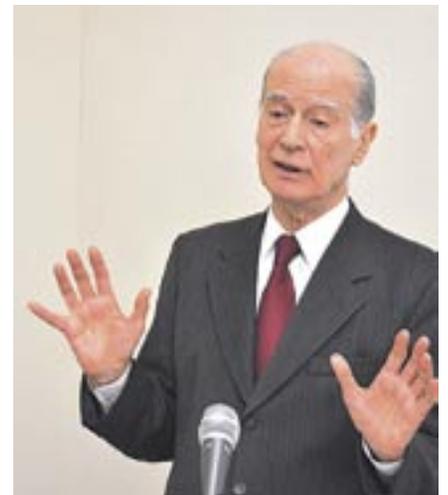
En el mes de agosto se reanudarán los encuentros zonales del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera de acuerdo al siguiente cronograma:

- **Martes 4, 15 hs., en el Círculo de Oficiales de Mar de Punta Alta**, con asociados de esa ciudad y de Cabildo, Coronel Dorrego y Monte Hermoso.
- **Jueves 13, 16 hs., en el Círculo Italiano de Luis Beltrán**, con asociados de esa ciudad y de Chimpay, Choele Choel, Lamarque y Río Colorado.
- **Martes 18, 15 hs., en el auditorio de Zelarrayán 560, Bahía Blanca**, con asociados de esa ciudad, Ingeniero White, General Cerri y Médanos.
- **Jueves 20, 16 hs., en el Centro de Jubilados, Retirados y Pensionados de General Acha**, con asociados de esa ciudad, General Pico, Guatraché y Santa Rosa.
- **Martes 25, 15 hs., en la Mutual de Obreros de la Construcción de Viedma**, con asociados de esa ciudad, Mayor Buratovich, Pedro Luro y Villalonga. ■

CÁTEDRA LIBRE DE DERECHO COOPERATIVO

El miércoles 8 de julio tuvo lugar la clase de cierre del primer curso ofrecido por la Cátedra Libre de Derecho Cooperativo creada este año por el Departamento de Derecho de la Universidad Nacional del Sur, en una iniciativa que se suma a la labor que ha venido desarrollando en este campo desde hace más medio siglo el Departamento de Ciencias de Administración de esa casa de altos estudios, donde se dictan dos materias obligatorias sobre cooperativas y otros entes de la economía social.

Las clases de la Cátedra Libre estuvieron a cargo de los Dres. Jorge A. Vallati, Alejandro D. Marinello y María F. Bianchinotti, contando con la participación de docentes invitados. Precisamente la última clase tuvo el privilegio de ser dictada por uno de los prestigiosos especialistas en materia de derecho cooperativo a nivel nacional e internacional, el Dr. Dante



Dante Cracogna expone en la clase de cierre.

Cracogna, quien abordó los temas: El derecho cooperativo en perspectiva internacional y comparada, La ley marco para las cooperativas de América Latina y El estatuto de las cooperativas del Mercosur. ■

¡Nuevo!



NUEVO SABOR

NUEVO SABOR

Bizcochos de arroz



TIPO TORTITA NEGRA

100g

99 CALORIAS

NUEVOS



Bizcochos de arroz

DULCES

NUEVOS



Bizcochos de arroz

LAZOS

NUEVO SABOR

x3 Chocoarroz EL ORIGINAL

NUEVO .99 CALORIAS

DULCE DE LECHE

x3 Chocoarroz EL ORIGINAL

NUEVO .99 CALORIAS

x3 Chocoarroz EL ORIGINAL

NUEVO .99 CALORIAS

MOUSSE

x3 Chocoarroz EL ORIGINAL

NUEVO .99 CALORIAS

¡NUEVA!



oblea de arroz x3

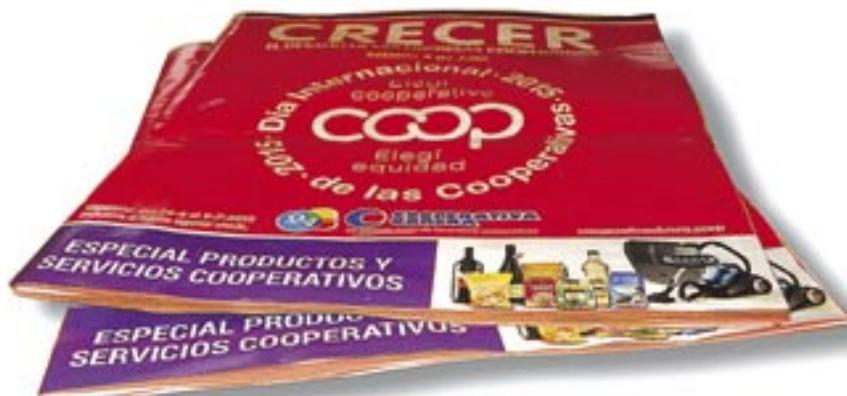
99 CALORIAS



EL ESPECIAL DE PRODUCTOS Y SERVICIOS COOPERATIVOS

Como adhesión al Día Internacional de las Cooperativas, que se celebra cada año el primer sábado del mes de julio, la Cooperativa Obrera desarrolló una promoción especial de productos y servicios elaborados o prestados por entidades cooperativas, cuya vigencia se extendió desde el viernes 26 de junio hasta el jueves 9 de julio.

Un catálogo a todo color, con veinte páginas de amplio tamaño y titulado “Crecer: El desafío de las empresas cooperativas”, informó a los asociados no sólo de las ofertas vigentes durante esas dos semanas, sino también distintos datos (fecha de fundación, ciudad de origen, tipo, puestos de trabajo, cantidad de asociados, página web y



breve reseña de cada cooperativa) del más de medio centenar de entidades que participaron de la nueva edición de

esta campaña, que contó con el apoyo del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social (INAES). ■



EN EL DÍA DEL NIÑO

Silvina M. Olsen, empleada de la Sucursal 5 de la Cooperativa afectada por una discapacidad motriz de origen neurológico, ha venido confeccionado –junto a su hermana Martina K., quien también está aquejada por el mismo mal– decenas de simpáticos muñequitos articulados a partir de tapitas de gaseosas y de cápsulas plásticas de Kinder Sorpresa.

Su propósito es distribuir estas manualidades, el próximo Día del Niño, en el Centro “Miradas diferentes”, al que concurren pequeños con discapacidades motoras e intelectuales moderadas y severas, en la sala de internación pediátrica del Hospital Interzonal General de Agudos y en el merendero comunitario al que apoya la agrupación de empleados jubilados de La Coope. ■

CERTAMEN ESCOLAR

Hasta el 15 de septiembre se recibirán los trabajos individuales o grupales que tomarán parte del 28° Certamen Escolar de la Cooperativa Obrera, el que este año tiene por tema “Los próceres y la independencia argentina”, cuando falta menos de un año para celebrar el bicentenario de la importante decisión adoptada el 9 de julio de 1816 por el Congreso de Tucumán.

Los detalles de este concurso pueden encontrarse en la página web <http://www.cooperativaobrera.coop/media/files/2015/06-junio/objetivos-y-reglamento-certamen-escolar-2015.pdf> ■

6° SALÓN ANUAL DE ARTE

En forma conjunta, el Bahía Blanca Plaza Shopping y la Cooperativa Obrera han lanzado la sexta edición de su Salón Anual de Arte, que este año presenta la particularidad de incorporar la especialidad Dibujo a las ya tradicionales Pintura y Escultura.

Pueden participar del mismo los artistas que residan en cualquiera de los partidos o departamentos de la región en que funcionan supermercados de la Cooperativa Obrera, pudiendo consultarse las bases, premios y demás condiciones del Salón en las respectivas páginas web de las instituciones organizadoras.



Las obras deberán ser entregadas desde el 18 hasta el 28 de agosto, los días hábiles dentro del horario de 9:00 a 17:30, en las instalaciones culturales de Zelarrayán 560, Bahía Blanca. ■

NUEVO

SereMix

PARA VOS Y PARA MIX

EXTRA
CALCIO NATURAL

LASERENISIMA
la verdad láctea

SereMix

Licuada de leche

Hierro
Calcio Natural
Vitaminas

A-D-C

Sabor

Dulce de leche
Bombón

EN TACC

Alimento a base de leche pasteurizada, descremada, reducida en lactosa, homogenizada, estabilizada, fortificada con calcio, vitaminas A, D y C, con dulce de leche y bombón.

CONT.
NETO 1 LITRO
INDUSTRIA LASERENISIMA

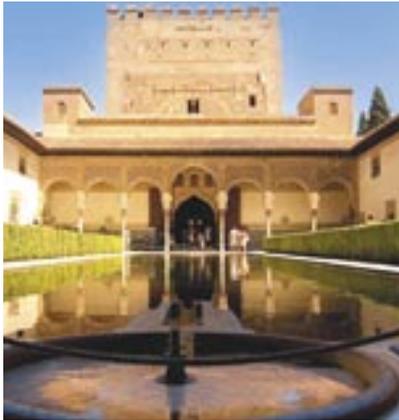
DULCE DE LECHE
BOMBÓN

FRÍO O
CALIENTE



LASERENISIMA
la verdad láctea

www.seremix.com.ar
f / laserenisima



LA ALHAMBRA, UNA JOYA DE LA HERENCIA MORISCA

Construida en Granada durante el reinado nazarí, la Alhambra constituye una auténtica reliquia arquitectónica a la que anualmente visitan más de dos millones de personas provenientes de todo el mundo.

Erigida sobre la colina de la Sabika, la más alta de las que rodean a la ciudad de Granada, la Alhambra constituye un conjunto palaciego de extraordinaria belleza que comenzó a construirse en la primera mitad del siglo XIII durante el reinado nazarí –última dinastía musulmana que dominó territorio español– y fue declarada en 1984 por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad.

Está compuesta por un grupo de palacios, jardines y fortaleza, albergando en la antigüedad, dentro de la propia ciudad de Granada, una verdadera

ciudadela que servía como alojamiento al monarca y a la corte del reino nazarí.

Este emplazamiento buscaba no sólo una situación estratégica defensiva, sino también transmitir un claro símbolo de poder, ya que la cima es perfectamente perceptible para el resto de la ciudad, a partir de una ubicación escogida para ser contemplada.

Como sucede en otras obras musulmanas de la época, sus atractivos se centran en los interiores, cuya decoración está entre las cumbres del arte andalusí, y además en su localización y adaptación, que generan un paisaje totalmente

integrado con la naturaleza.

El lugar es uno de los más visitados de España, al punto que ha llegado a recibir anualmente casi tres millones de turistas, con la particularidad que cada mes el Patronato de la Alhambra elige una zona que normalmente está cerrada al público y abre sus puertas para que los visitantes la disfruten sólo durante ese período, ya que su estructura y características no admiten un elevado número de personas.

Por ello, a la hora de concretar la visita, es conveniente preguntar por el “espacio del mes”, incluido en la entrada general que debe abonarse para ingresar. ■

PUNTA CANA IMPERDIBLE

ENERO 2016

LUGARES GARANTIZADOS

12 noches en Occidental Grand Punta Cana 4* con todo incluido.

SAUDA
15 DE ENERO
DE 2016

INCLUYE:
Aéreos desde Bahía Blanca.
Traslados.
Asistencia al viajero.

> EN BASE DOBLE POR PERSONA
\$33.015 (US\$ 3.531)
+ \$ 7.742 (US\$ 828) IIG AFIP AEROTERRESTRE

> PLAN FAMILIAR* POR PERSONA
\$29.181 (US\$ 3.121)
+ \$6.994 (US\$ 748) IIG AFIP AEROTERRESTRE
* 12 adultos con 2 menores de 2 a 12 años.

CONSULTAR
POR OTROS
HOTELEROS.

Tarifa por persona en base habitación según categoría, expresada en pesos argentinos y equivalente a los dólares expresados entre paréntesis, pagados al cambio oficial del día de pago (US\$1 = 5,93) al 30/01/2016, sujeto a cambios sin previo aviso. Incluye: Impuesto aéreo, Tasa de Embarco, IVA, Gastos de Reserva, Gastos Administrativos e IIG aeroterrrestre AFIP 3550. Copia linkada (30 legajos).

18 cuotas
sin interés

envío al correo
hasta el 13/01/2016.

0810-333-9859
www.coopeviajes.com

Coopeviajes.com
Un destino de confianza

Puedes pagar
tu viaje
en cualquier
sucursal de
La Coope.

Comercio Viajero Tur S.A. EYT Leg. 8014 Pres. 672/08 - Av. Caceres 177 (3000) Bahía Blanca.

arneg

Styling & Refrigeration

ARGENTINA



Exhibidoras Refrigeradas - Check Out
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Comerciales
Rielceras - Equipamiento de Frío
Estanterías Metálicas - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A

ARNEG ARGENTINA S.A. Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0)341 4614000 - Fax: +54 (0)341 4614002
Sales office: Campana 4749, C1419AHO Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (0)11 45732220
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar



PANORAMA

Rádios: AM y FM, lunes a viernes, segmento de 6 a 9 hs ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos



PARTICIPACIÓN:
JUAN CARLOS
MESCHINI
(Lunes y viernes).

PARTICIPACIÓN:
JOSÉ
MARÍA PAZ

CONDUCCIÓN:
DANIEL
HORACIO
CIAMPICHINI

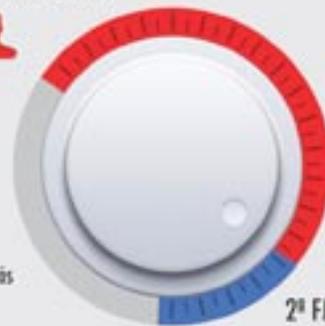
PARTICIPACIÓN:
RAFAEL EMILIO
SANTIAGO
(Miércoles).

Panelistas:
Narcos Fernández | Rosendo Fraga | Pablo Wende | Andrés Cervera | Ricardo Sales | Sergio Grivelli
Eugenio Poillet | Dra. Guillermina Rizzo

Móviles:
Florencia Albanesi | Orsola Di Giglio

1º LU2 Radio Bahía Blanca

51%



Suma de 3 AM y más
de 50 FM
38%



2º FM Ciudad 94.7
11%



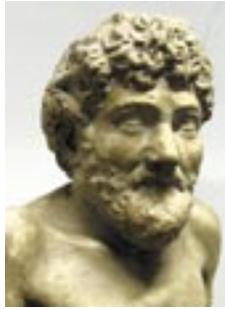
MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL OCTUBRE 2014 - CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES



Fuente: Universidad Nacional del Sur.
Ministerio de Educación. Departamento de Economía.



FÁBULAS DE ESOPPO

Esopo fue un famoso escritor griego que habría vivido en el siglo VI antes de Cristo y al que se le atribuyen varios cientos de fábulas que encierran una lección moral denominada moraleja. Estas fábulas se utilizaban en las escuelas de la antigua Grecia y Platón decía que Sócrates se sabía de memoria todos los escritos de Esopo.

La zorra y la liebre

Dijo un día una liebre a una zorra:
 –¿Podrías decirme si realmente es cierto que tienes muchas ganancias, y por qué te llaman la “ganadora”?
 –Si quieres saberlo –contestó la zorra– te invito a cenar conmigo.
 Aceptó la liebre y la siguió; pero al llegar a casa de doña zorra vio que no había más cena que la misma liebre.
 Entonces dijo la liebre:
 –¡Al fin comprendo para mi desgracia de donde viene tu nombre: no es de tus trabajos, sino de tus engaños!

Moraleja: Nunca pidas lecciones a los tramposos, pues tú mismo serás el tema de la lección.

La gaviota, el espino y el murciélago

Se asociaron una gaviota, un murciélago y un espino (*) para dedicarse juntos al comercio. El murciélago buscó dinero, el espino unas telas y la gaviota una cantidad de cobre. Hecho lo cual aprestaron un barco. Pero surgió una tremenda borrasca, hundiéndose la barca y perdiéndose la carga; sólo salvaron sus vidas.

Por eso, desde entonces, la gaviota revolotea siempre al acecho en las orillas para ver si el mar arroja en alguna playa su cobre; el murciélago, huyendo de sus acreedores, sólo sale de noche para alimentarse; y el espino, en fin, apresa la ropa de los viajeros tratando de reconocer sus telas.

(*) Especie arbórea que se caracteriza por tener espiñas.



Moraleja: Siempre volvemos a lo que es de nuestro verdadero interés.

El ratón campesino y el cortesano

Un ratón campesino tenía por amigo a otro de la corte, y lo invitó a que fuese a comer a la campiña. Mas como sólo podía ofrecerle trigo y yerbajos, el ratón cortesano le dijo:

–¿Sabes, amigo, que llevas una vida de hormiga? En cambio yo poseo bienes en abundancia. Ven conmigo y a tu disposición los tendrás.

Partieron ambos para la corte. Mostró el ratón ciudadano a su amigo trigo y legumbres, higos y queso, frutas y miel. Maravillado el ratón campesino, bendecía a su amigo de todo corazón y renegaba de su mala suerte.

Dispuestos ya a darse un festín,

un hombre abrió de pronto la puerta. Espantados por el ruido los dos ratones se lanzaron temerosos a los agujeros.

Volvieron luego a buscar higos secos, pero otra persona incursionó en el lugar, y al verla, los dos amigos se precipitaron nuevamente en una rendija para esconderse. Entonces el ratón de los campos, olvidándose de su hambre, suspiró y dijo al ratón cortesano:

–Adiós, amigo, veo que comes hasta hartarte y que estás muy satisfecho; pero es al precio de mil peligros y constantes temores. Yo, en cambio, soy pobre y vivo mordisqueando la cebada y el trigo, pero sin congojas ni temores hacia nadie.

Moraleja: Es tu decisión escoger el disponer de ciertos lujos y ventajas que siempre van unidos a congojas y zozobras, o vivir un poco más austeramente pero con más serenidad. ■

MI MEJOR EXPERIENCIA DE PROTECCIÓN DIARIA

Alessandra Ambrósio, Top Model.

Se adaptan a cualquier estilo de ropa interior.

nuevos

always Platinum COLLECTION

always

always

Oral-B®

3D WHITE

DIENTES MÁS BLANCOS
REMOVIENDO HASTA 14 AÑOS DE MANCHAS.*
RESULTADOS QUE DURAN MESES.

Oral-B

3D WHITE WHITESTRIPS

3D WHITE

*BASADO EN PROMEDIO DE ACUMULACIÓN DE MANCHAS POR AÑO PUBLICADO EN ESTUDIOS CLÍNICOS VS. ESTADO INICIAL DE LOS DIENTES. WHITESTRIPS NO SUSTITUYE LA ADECUADA HIGIENE BUCAL Y LA CONSULTA REGULAR A SU ODONTÓLOGO.

COMPROBADO CIENTÍFICAMENTE:

PELO QUE ACTÚA COMO 10 AÑOS MÁS JOVEN*

AgeDefy

DESCUBRE 7 BENEFICIOS DE UN PELO JOVEN

Hidratación / Fuerza contra el daño**
Reparación del daño*** / Puntos más perfectos****
Brillo luminoso / Manejabilidad / Sedosidad

PANTENE EXPERT

*Incrementa el grosor de las hebras existentes cuando es usado junto al sistema Age Defy **daño mecánico - ****daño a la suavidad
****vs. Shampoo sin ingredientes acondicionadores

head & shoulders

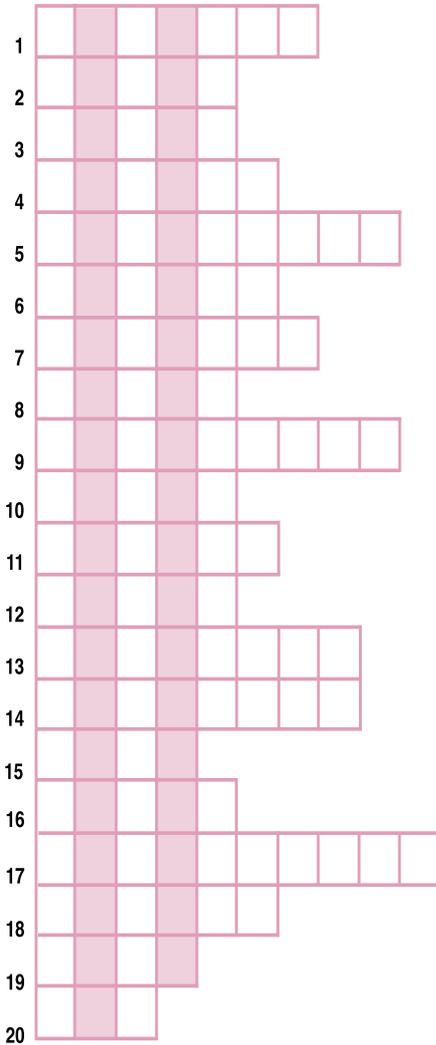
El invierno lo daña, head & shoulders lo repara.

EDICIÓN INVIERNO

VIVÍ AL 100%

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer la denominación del máximo órgano de integración mundial del movimiento cooperativo, fundado en Londres hace 120 años –el 19 de agosto de 1895–, y a continuación la ciudad europea donde está radicada en la actualidad su sede central.



1. Sector de un supermercado de la Cooperativa Obrera donde se exhiben la leche y sus productos derivados.
2. Ciudad rionegrina, conocida como "capital nacional de la pera", en la que funcionan tres sucursales de la Cooperativa Obrera.
3. Presidente de la Nación entre 1862 y 1868, cuyo apellido lleva la villa bahiense en la que funciona la sucursal 2 de la Cooperativa Obrera.
4. Parlamentario argentino que a principios del siglo pasado impulsó la ley de creación de colegios nacionales el interior del país y cuyo apellido lleva calle donde está situada la sucursal 44 (Villa Libre) de la Cooperativa.
5. Denominación del cargo que desempeña el empleado de mayor jerarquía en una sucursal de la Cooperativa Obrera.
6. Sustancia de sabor dulce y color blanco, cristalizada en pequeños granos, que se extrae de la remolacha, la caña y otros vegetales.
7. Localidad bonaerense en la que funciona el frigorífico de la Cooperativa Obrera donde se elaboran los productos Sombra de Toro.
8. Marca propia de la Cooperativa Obrera que identifica a sus productos funcionales.
9. Ciudad serrana, cabecera del partido bonaerense del mismo nombre, donde está ubicada la sucursal 41 de la Cooperativa Obrera.
10. Miembro del Consejo de Administración de una cooperativa que no ocupa cargos titulares o alternos de la Mesa Directiva.
11. Amontonar, poner una cosa sobre otras.
12. Producto consistente en hojas secas y molidas que se utiliza para preparar el mate.
13. Enfermedad que se caracteriza por la inflamación de las articulaciones.
14. Barra de pan francés estrecha y alargada..
15. El mayor fabricante mundial de ascensores.
16. Apócope habitual de la palabra hipermercado.
17. Presidente de la Nación entre 1874 y 1880, nativo de Tucumán y cuyo nombre llevan calles de Bahía Blanca, Choele Choel, Luis Beltrán y Zapala donde están ubicadas cinco sucursales de la Cooperativa Obrera.
18. Ciudad cercana a la precordillera andina que constituye el extremo oeste de la región donde la Cooperativa Obrera presta sus servicios.
19. Nombre del ser supremo, creador del universo.
20. Sigla que identifica a entidades que no son públicas ni privadas con fin de lucro.

A – A – A – A – AR – BA – BA – BIL – CA – CAL –
 CAR – CAR – CO – DA – DIOS – DO – DO – E –
 EN – GA – GUET – HI – LA – LAC – LAI – LAR –
 LLA – LLEN – MI – NE – NEZ – O – ONG – OP –
 OS – PA – PER – PI – QUIST – TE – TE – TIS – TIS –
 TORN – TRE – TRI – VE – VO – YER – ZA – ZU

SOLUCIÓN

1. LACTEOS – 2. ALLEN – 3. MITRE – 4. LAINEZ – 5. ENCARGADO – 6. APLICAR – 7. CABILDO – 8. ECOOP – 9. TORNQUIST – 10. VOCAL – 11. APILAR – 12. YERBA – 13. ARTRITIS – 14. BAGUETTE – 15. OTIS – 16. HIPER – 17. AVELLANEDA – 18. ZAPALA – 19. DIOS – 20. ONG

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