

**familia**  
COOPERATIVA

AÑO XLIII  
DICIEMBRE 2016

#373

LLEGAN LAS FIESTAS

# COMER CON MODERACIÓN





# ¡Llegó Natural Break!

Una tendencia en el mundo, a la que nos subimos, siendo pioneros en el país



Nueva línea  
Natural break

\* Porción justa  
y equilibrada

\* Mixes 100%  
naturales

\* **SAN@**  
PREMIADOS POR  
ASOCIACIÓN  
DE NUTRICIÓN



**LIVIANO**

TRUFO - NALFOO - MANIZHITA  
DEBONIFERRO - PEBBES DE LIVA  
- FUMEDORAS

**NUTRITIVO**

MANI SEJANO - SEMILLAS DE GIRASOL  
CASTAÑAS DE CULO - ALMENDRAS

**ENERGÍA**

CHIPS DE BANANA - PEBBES DE LIVA  
MANI TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL  
- PELEAOS

Año XLIII  
DICIEMBRE 2016  
#373

familia  
COOPERATIVA

La revista de la  
**Cooperativa Obrera**  
familiacooperativa@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  
Rioplatense S.A.  
Corrales 1393, C.A.B.A.

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

Tirada mensual:  
80.000 Ejemplares



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

## EL FLAGELO DE LA DROGA

Una amenaza de contenido dramático para la sociedad en su conjunto la constituye el tráfico y consumo indebido de drogas, siendo tal la dimensión alcanzada a nivel mundial que las Naciones Unidas resolvieron establecer, con sede central en Viena, una oficina aplicada a la lucha contra la droga y el delito (UNODC), mientras en nuestro país el problema está reclamando un enorme esfuerzo colectivo del que nadie debe dejar de tomar parte para poder combatirlos con la prioridad que el tema exige.

La difusión del narcotráfico se muestra en diarias manifestaciones en todo el territorio argentino, resultando inútil discutir –en largos debates inconducentes– acerca del grado de profundidad alcanzado, sus modalidades, las ventajas y desventajas de distintas estrategias disuasivas y represivas, así como sus vinculaciones con el lavado de dinero, con el terrorismo y, por cierto, con la corrupción política, policial y judicial.

Los riesgos para la salud se evidencian palmariamente en los dolorosos estragos que causan las drogas de indebido consumo, especialmente cuando en sus variedades más artificiales son ingeridas por niños, quienes muchas veces se ven empujados al delito para conseguir dinero con el cual pagarlas. Y este panorama se agrava si tenemos en cuenta que un alto porcentaje de los casos de infección del sida (VIH) es consecuencia del consumo de drogas inyectables.

Por otra parte, existe la peligrosa sensación de encontrarnos en situación de indefensión frente al flagelo de la droga, pues resultan a todas luces insuficientes las acciones judiciales, policiales, sanitarias y educativas que se vienen ensayando, con un claro déficit en la creciente atención que demandan los toxicómanos.

Si bien en el último tiempo se observa en la Argentina un mayor combate contra el tráfico y consumo de drogas, solamente un más severo control de la circulación de éstas y de las maniobras de lavado del dinero que mueve dicho tráfico, más un urgente consenso político para adoptar políticas de Estado contra el narcotráfico, permitirá a la ciudadanía contar con la indispensable seguridad pública que pueda facilitar una más eficaz colaboración social y solidaria que ayude a poner un dique de contención a tan terrible y disolvente mal. ■

### Cooperativa Obrera Ltda.

**Consejo de Administración:** Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Luis E. Ortis; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Ángeles 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.



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR  
TELEFONO: 0800-333-3443  
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.coop

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

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  
B° ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136, Tel. 455-7614  
B° PEDRO PICO (23): Thompson 1133, Tel. 456-4996  
B° 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  
B° COLÓN (25): Av. Colón 1380, Tel. 455-9887  
B° NOROESTE (4): Avellaneda 826, Tel. 456-2075  
B° PACÍFICO (35): Charlone 253, Tel. 455-3360  
B° PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171  
B° PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580  
B° RICCHIERI (46): Almaguer 2544, Tel. 488-6002  
B° ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490, Tel. 481-4213  
B° SAN MARTÍN (9): Brickman 882, Tel. 455-9596  
B° SAN ROQUE (24): Vиейtes 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): Vиейtes 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  
BATÁN (115): Calle 35 y Av. Mar del Plata, Tel. (0223) 464-2524  
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  
PIGÜE (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,

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  
CUTRAL CO (114): Maipú 1363, Tel. (0299) 486-9091  
NEUQUÉN: (84) Piquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172  
PLOTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695  
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02942) 42-2005

Comer sano en las Fiestas no debería ser difícil

6-8



La violencia de género: estadísticas que alarman

10

Pasar las Fiestas en paz

12

El Congreso de Tucumán y un final sin pena ni gloria

14

Estrías: antiestéticas y difíciles de erradicar

16

Tres sugerencias para la mesa de la Nochebuena

18-20



En 2020 puede quedar sólo un tercio de vida silvestre

22

Lo que dejó la Cumbre de Quebec

24-25



Jericoacoara: la playa brasileña que está de moda

30



## Comer sano en las **FIESTAS** no debería ser difícil

*Celebrar en torno a la mesa, con la comida como protagonista, no requiere de dietas milagrosas ni sacrificios de última hora. Sólo se necesita planificar el menú para que no resulte tan recargado en cantidad ni en contenido.*

**Incluso para quienes cuidan su dieta** de manera habitual, las fiestas de fin de año constituyen unos pocos días al año en los que resulta por demás complicado mantener rutinas saludables.

A decir verdad, lo aconsejable sería que la forma en la que nos alimentamos comprenda hábitos sanos adquiridos sin esfuerzo, de manera tal que ningún festejo pueda alterarlos.

Este hacer las cosas bien de manera natural podría resumirse bajo el concepto de “competencia inconsciente”, un estatus que puede alcanzarse si previamente se sortean otros tres peldaños.

El primero de ellos podría denominarse “incompetencia inconsciente”, es decir, cuando por desconocimiento no nos alimentamos en forma correcta.

En el segundo peldaño, la “incompetencia consciente”, ya se sabe qué hacer para llevar adelante una vida sana, pero cuesta acostumbrarse a la práctica.

El tercer escalón a sortear reside en la “competencia consciente”, cuando se logra estabilizar un buen estilo de vida y, obviamente, de alimentación, respetando la obligación de seguir ciertos hábitos por conveniencia.

Subir esta cuesta implica alcanzar la cima, o sea, la “competencia inconsciente”, situación que se da cuando es factible observar, sencillamente porque nos gusta, una

alimentación saludable todos los días del año, incluyendo Navidad y Año Nuevo.

Quienes logran hacerlo no sienten que estén realizando un sacrificio, sino todo lo contrario, porque no se privan de garrapiñadas ni turroneos pero los comen adoptando los recaudos necesarios.

En su amplia mayoría, estas personas que desarrollan una dieta sana disfrutan de realizar actividad física, no fuman y no ingieren (o lo hacen en forma muy moderada) bebidas azucaradas y alcohólicas, por lo que se permiten disfrutar de las comidas navideñas sin remordimiento alguno, a sabiendas que el resto del año sus hábitos seguirán siendo saludables.

### **Kilos que vienen y no se van**

Las comidas copiosas y calóricas de fin de año pueden hacernos aumentar, en promedio, medio kilo aproximadamente. A priori, la cifra no pareciera indicar gran cosa, pero alcanza ribetes preocupantes cuando se considera que es un peso que, generalmente, no se pierde con el transcurrir de los meses, por más promesas de mejora o dietas milagrosas que se intenten.

A esta situación llegamos porque nos cuesta controlar la cantidad de alimentos que ingerimos y solemos comer por encima de nuestro apetito. Frente a esta realidad,

resulta conveniente tener en cuenta ciertas consideraciones:

- No dejar de lado la actividad física y aunque sea caminar por los alrededores después de la sobremesa.

- Controlar el tamaño de la ración a ingerir. Es preferible elegir porciones pequeñas, porque cuánto más comida haya en el plato, más será lo que comeremos, sin darnos cuenta.

- Ser moderado a la hora de beber, especialmente si se trata de bebidas alcohólicas. No hay que olvidar tampoco que las bebidas azucaradas contienen calorías en exceso.

- En la medida de las posibilidades, los primeros alimentos a ingerir deberían contener hortalizas o legumbres como base, porque así se incrementan las posibilidades de consumir menos calorías durante la comida.

### **Claves para compensar excesos**

Para no pasarnos de la raya a la hora de comer durante los festejos, es factible planificar un menú que permita hacernos disfrutar de los placeres de una buena mesa, sin que por ello haya que descuidar una alimentación sana.

Una propuesta eficiente es introducir alimentos que aporten menos calorías (frutas, verduras, pescados y carnes





magras), mediante preparaciones y presentaciones más elaboradas y menos frecuentes, de manera tal que los convierta en platos atractivos.

En este menú equilibrado también tiene que haber lugar para alimentos de carácter depurativo, que ayuden a reducir las molestias que pueden ocasionar los excesos.

Asimismo, resulta conveniente preferir las bebidas light y mantener las sanas costumbres adquiridas, ya sea no picar entre horas y no abusar de la comida rápida, embutidos, patés, quesos o salsas calóricas.

Saltarse el desayuno, aún después de una opípara cena, constituye un error. Debe tomarse de manera frugal, porque no sólo sirve para reponer fuerzas sino para que en el almuerzo el apetito resulte normal y contemos con menos ansiedad.

Pensemos en un menú liviano, pero no por eso carente de atractivo. Hay que combinar alimentos hipocalóricos con un toque sofisticado a la receta tradicional,

centrado en un alimento exótico, una salsa original o una presentación sugerente.

Los alimentos de carácter depurativo también tienen que ser parte de la mesa, en razón de que estimulan órganos como el hígado, los riñones o los intestinos, aliviando molestias como la pesadez de estómago, la sensación de hinchazón o el dolor de cabeza.

La berenjena, la escarola, el alcaucil y los vegetales de ligero sabor amargo contribuyen a tonificar el hígado, mientras que verduras como espárrago o apio, y frutas como manzana o pera activan la acción depurativa de los riñones.

También hay alimentos ricos en fibras que ayudan a evacuar y aliviar el vientre hinchado. Una fruta en compota mezclada con frutos secos y ciruelas en pasas, y un yogur con salvado, además de beber abundante agua, contribuyen a este propósito.

Ingerir un yogur al día favorece a tener una mejor digestión, del mismo modo que los alimentos crudos ricos en enzimas.

Hay que considerar, además, que los

brotos de soja, alfalfa, trigo y cebada contienen enzimas que contrarrestan los gases.

Entre aquellas cuestiones que pueden tildarse de superfluas, aunque no por eso resultan menos importantes, se encuentra el hecho de repartir las sobras, de manera de compartir los restos de las comidas con familiares o amigos. Es un buen truco para no comer de más los días subsiguientes a las fiestas.

Otro buen consejo pasa por habituarse a ingerir postres y cafés sin azúcar. Porque más allá de optar por edulcorantes, es necesario acostumbrar al paladar a los sabores naturales de los alimentos.

Finalmente, caminar una hora al día, como mínimo, contribuye a mejorar la digestión y a que las calorías no se sumen al organismo. No es indispensable que esos 60 minutos sean seguidos, por lo que pueden repartirse en dos tandas de media hora, preferentemente una por la mañana y otra por la tarde. ■

# ilolay

Lo bueno de ser Natural



[www.ilolay.com.ar](http://www.ilolay.com.ar)

**Williner**

# LA VIOLENCIA DE GÉNERO: ESTADÍSTICAS QUE ALARMAN

Solamente en la provincia de Buenos Aires, el año pasado se abrieron más de 67.000 causas a raíz de casos de violencia familiar o de género, registrando 98 casos de femicidio.

**Aunque no es grato reducir a cifras** episodios de violencia y tragedias que tienen nombre y apellido, hay números vinculados con la violencia contra la mujer en nuestro país que no pueden ni deben obviarse.

“En los últimos tiempos se mantiene en la Argentina un promedio de una mujer asesinada cada 30 horas. La cifra es altísima”, sostiene Ada Beatriz Rico, titular de Asociación Civil “La Casa del Encuentro”.

Este año, en los días previos a la marcha por la consigna #NiUnaMenos, esa entidad proporcionó un informe, coincidente con las estadísticas oficiales, indicando que en todo el territorio nacional se habían registrado en los últimos doce meses 275 femicidios.

De acuerdo con el Registro Nacional de Femicidios de la Justicia Argentina, que lleva la Oficina de la Mujer en la órbita de la Corte Suprema de Justicia, dos

de cada diez mujeres asesinadas habían presentado denuncias por violencia de género.

Del total de los casos registrados de femicidios, en el 71 % de ellos el agresor fue un familiar o integrante del círculo íntimo de la víctima, imputándose el 60% de los hechos al esposo o ex esposo, a la pareja o ex pareja o al novio o ex novio de la mujer asesinada, ocurriendo más de la mitad de los crímenes en el propio domicilio, lo que ha convertido al hogar, en lugar de refugio, en un sitio de peligro e inseguridad.

Según la Procuración General de la provincia de Buenos Aires, en 2015 se notificaron más de 67.000 denuncias por violencia de género en todo el territorio bonaerense y existieron 98 casos de femicidio.

La ley N° 26.485, aprobada con la intención de prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres,

conceptualiza cinco tipos de violencia de género (económica y patrimonial, física, psicológica, sexual y simbólica) y seis modalidades de violencia (contra la libertad reproductiva, doméstica, institucional, laboral, mediática y obstétrica), según los ámbitos donde se manifiestan.

Entre 2008 y 2015 se registró un aumento en el país del 78% de los femicidios, mientras que el incremento en el período 2014-2015 ascendió al 26%.

La estadística nacional de delitos destaca, además, que en el país se producen unos 50 ataques sexuales por día, contabilizándose el año pasado 3.746 violaciones, cifra que representa una tasa de 8,7 casos por cada 100.000 habitantes.

También en 2015 las víctimas de delitos sexuales, sin contar las violaciones consumadas, sumaron 13.520, con una tasa de 31,3 casos cada 100.000 habitantes.

## Cruda realidad mundial

- De acuerdo con datos demográficos de las Naciones Unidas, la población femenina a fines de 2015 ascendía a 3.660 millones, o sea, un 49,6% de la población mundial.

- Hoy, 143 de 195 países en el mundo garantizan la igualdad entre mujeres y hombres en sus constituciones. Pero en 29 de esos 143 países, el hombre es designado, por ley, cabeza de familia.

- De las 900 millones de personas en el mundo que son analfabetas, más del 60% corresponde al sexo femenino.

- En todo el planeta, una de cada tres mujeres fue víctima de violencia física o sexual y en la mayoría de los casos fueron agredidas por sus parejas.

- En casi todos los países, las mujeres ganan entre el 10% y el 30% menos que los hombres, solo por pertenecer al sexo femenino.

- La participación política de las mujeres en el mundo es solo del 22%. ■



SC Johnson  
A Family Company



# PROTEGÉ

## TODOS LOS



de la casa.



## Fechas

Los humanos tendemos a organizar nuestro pasado a través de fechas que resultan significativas para cada quien. Un nacimiento, un fallecimiento, un casamiento o un viaje, constituyen hitos que nos representan el paso del tiempo.

En este contexto, la llegada de cada fin de año adquiere un gran significado, apoyado por la necesidad de encontrar una fecha que nos permita llevar a cabo un balance de lo realizado. Así, 365 días se transforman en un recorrido que se convierte en nuestra autoestima, alta o baja.

¿Será por eso que una grata reunión familiar puede transformarse en un drama de discusiones acerca de quién asistirá, qué casa los cobijará o quién lleva cada comida, bebida o postre?

En realidad, esto intenta tapar otras situaciones ocurridas durante el año, ya sean familiares o amigos que fallecieron o partieron a otros lugares, ilusiones no concretadas, enfermedades. Es decir, dolores que se vuelcan en discusiones sin importancia.

Las reuniones deben ser sencillas, sin exigencias y contarán con los que puedan estar, disfrutando de la alegría del encuentro, con la esperanza de intentar un nuevo año un poco mejor y despedir el que pasa con agradecimiento. Después de todo, estamos brindando...

¡Feliz 2017!

Lic. Marta Craichik



## PASAR LAS FIESTAS EN PAZ

*El estrés, la ansiedad, la melancolía o la depresión, sumados a conflictos familiares no resueltos, pueden deparar una mala pasada a la hora de compartir las tradicionales fiestas de Navidad y Año Nuevo.*

Los conflictos familiares que se disparan en las fiestas navideñas es posible que hayan estado latentes, adormecidos durante todo el año, y surgen profundos porque ha existido una falla en la comunicación. También pueden ser propios de estas fechas, debido a la toma de decisiones que ellas implican.

Así como en muchos hogares las fiestas de fin de año le abren la puerta a celebraciones en las que reina la paz y el amor, en otros, en cambio, sucede exactamente lo contrario, dando pie a que se exacerbén las desavenencias.

Es que, así como más de un ochenta por ciento de las separaciones se concretan tras el verano, no son pocas las parejas que después de las fiestas eligen seguir por caminos diferentes, o familiares que dejan de hablarse.

Los conflictos pueden surgir ante la falta de acuerdo, sobre todo cuando hay algo que negociar, y especialmente si se trata de familias cuyos miembros se caracterizan por personalidades inflexibles en el cumplimiento de tradiciones y normas

establecidas.

Para poder disfrutar de las fiestas en familia, siempre resulta saludable tener en cuenta algunos consejos:

- Dialogar e intercambiar ideas hasta alcanzar un acuerdo acerca de dónde, cómo y con quién pasar las fiestas, planificándolo con tiempo suficiente.

- Cuando haya coincidencias al respecto, no rever la decisión adoptada y disfrutar de las fiestas.

- Si es posible, resolver los conflictos familiares antes de que llegue fin de año, incluso con la ayuda de un profesional.

- Confeccionar un presupuesto que se ajuste al bolsillo, sin pretender gastar más de lo necesario, pensando que lo importante pasa por reunirse.

- Guardar las formas, más allá de que se tenga que compartir la mesa con algún familiar que no resulte de nuestro agrado.

- Evitar el abuso de la ingesta de bebidas alcohólicas: desinhibirse puede llevar a que se pierda el control del comportamiento. ■

# NUEVOS Queserisimos

**SON RIQUEZIMOS.**  
**LOS HICIMOS PRACTIQUEZIMOS.**

# EL CONGRESO DE TUCUMÁN Y UN FINAL SIN PENA NI GLORIA

*El Congreso inició sus actividades en Tucumán y prosiguió en Buenos Aires ante el avance realista por el norte, sesionando hasta el 11 de febrero de 1820, cuando interrumpió sus actividades debido a la derrota de Rondeau en Cepeda.*

En los comienzos de 1817 y más allá de la triunfal campaña del general José de San Martín en Chile, la situación militar en el norte del país atravesaba un momento delicado, con una frontera prácticamente desguarnecida y a merced del ejército realista.

En este contexto, el general español José De la Serna lanzó reiterados ataques sobre la provincia de Salta que, aunque repelidos por el general Martín Miguel de Güemes, pusieron en aprietos la seguridad del Congreso instalado en Tucumán.

Por esta razón, que se sumó a la postura de quienes sostenían que el Congreso tenía que estar más en contacto con el Director Supremo, fue propuesto su traslado a Buenos Aires, hecho que se concretó el 17 de enero, día de su última sesión en Tucumán.

Exigiendo que se consultara a las provincias, los diputados cordobeses José Antonio Cabrera, Miguel Calixto del Corro y Eduardo Pérez Bulnes se opusieron al traslado, hecho por el que fueron expulsados del Congreso y sometidos a algunas semanas de arresto.

A partir de entonces, el Congreso no sólo dejó de ser “de Tucumán”, sino que los intereses de las provincias del interior comenzaron a perder peso, en desmedro de las influencias ejercidas por el poder ejecutivo, la prensa y la opinión pública de la ciudad de Buenos Aires.

La injerencia porteña fue tal que, incluso, se incorporaron diputados de las provincias ocupadas por los realistas, elegidos exclusivamente por el cabildo de Buenos Aires.

Durante todo 1817 y en el primer semestre de 1818, el Congreso legisló sobre cuestiones menores, excepto la aprobación de un segundo Reglamento Provisorio, de aplicación muy limitada.

Ese Reglamento fue redactado por los diputados José Mariano Serrano, Teodoro Sánchez de Bustamante, Diego Estanislao



Estanislao López



Francisco Ramírez



Juan Martín de Pueyrredón



José Rondeau

Zavaleta, Antonio Sáenz y Juan José Paso, quienes luego lo extendieron y modificaron, con la intención de llevarlo a una constitución.

El texto definitivo de la Constitución, aristócrata, unitaria y sin que determine a ciencia cierta si se trataba de una república o una monarquía, fue sancionado oficialmente el 22 de abril de 1819 y votado por 11 de los 24 diputados que también habían refrendado la Independencia.

## La disolución

Sin peso político y mayoritariamente desobedecido, aún por San Martín, quien se negaba a combatir a los federales, Juan Martín de Pueyrredón presentó su renuncia, el 9 de junio de 1819, al cargo de Director Supremo. En su lugar, el Congreso eligió al general José Ron-

deau, quien continuó la misma línea que su antecesor.

A comienzos de 1820, la situación del Directorio era tan endeble que sólo lo obedecían en Buenos Aires, en Córdoba y, con mucha menor autoridad, en Salta y Cuyo, siendo el resto del país independiente de su mando.

Cuando se precipitó la separación de Córdoba, Rondeau enfrentó a los federales en la batalla de Cepeda, siendo completamente derrotado por las tropas comandadas por los caudillos del litoral —el santafesino Estanislao López y el entrerriano Francisco Ramírez— y presentando su renuncia el 11 de febrero de 1820, pero no al Congreso sino al Cabildo de Buenos Aires.

De tal manera, el Congreso se consideró disuelto desde ese mismo momento y nadie volvió a acordarse de la Constitución votada el año anterior. ■



# MARLÓ

*Dulce*



*Es tiempo para nosotras  
Marló Dulce de Bianchi*

# MARLÓ

MENDOZA | ARGENTINA

*Dulce*  
BIANCHI

2016



## Cambios

El tejido conjuntivo, distribuido por todo el organismo, está compuesto por variadas estructuras (fibras, células, proteínas, entre otras), con múltiples funciones que se relacionan entre sí y con la totalidad del cuerpo humano.

Las fibras elásticas que lo integran tienen la propiedad de estirarse y contraerse, como respuesta a los distintos cambios que se presentan. Cuando esta función se altera, se deterioran, se rompen y dan origen a lo que, luego, se visualiza a través de la piel como estrías cutáneas.

Cuando el deterioro de las fibras es reciente se verá de color morado y, al acentuarse el daño, aparecerán nacaradas.

La genética tiene un papel importante en el grado de elasticidad del tejido, por eso algunas personas no las padecen, pero la mayoría sí, sobre todo las mujeres.

Los cambios corporales importantes que aparecen en la pubertad harán que las estrías aparezcan en las mamas, caderas y muslos, generando preocupación cosmética y psicológica en las jovencitas. Las estrías recientes pueden tener buena respuesta al tratamiento local con ácido retinoico, en distintas concentraciones, bajo la supervisión de un médico. También las estrías (abdominales) aparecen en el embarazo, con el ejercicio físico intenso (zonas de los músculos que más trabajan), en los tratamientos prolongados con corticoides, en el uso de anabólicos y en disfunciones hormonales específicas.

**Dra. María Isabel Casas**

## ESTRÍAS: ANTIESTÉTICAS Y DIFÍCILES DE ERRADICAR

*Producto de la rotura de las fibras elásticas de la piel, las estrías no son sólo propiedad del sexo femenino, porque los hombres también las sufren. Eso sí, no hay ningún tratamiento que las elimine.*



**Parecidas a las cicatrices, las estrías** representan una atrofia lineal de la dermis y surgen en ciertos periodos de la vida como la adolescencia, la pubertad y el embarazo, o ante oscilaciones bruscas de peso o tratamientos con determinados fármacos.

El abdomen, la cadera, los muslos y las mamas son los lugares donde resulta más frecuente localizarlas, y pueden ser rojas o blancas, dependiendo del tiempo que lleven emplazadas en el organismo.

En tal sentido, todas las estrías comienzan con un color rojizo o púrpura y, conforme van madurando, adquieren una coloración más blanquecina.

Y a pesar de los notorios avances evidenciados en materia medicinal, todavía no hay cremas en el mercado que las prevengan ni tratamiento que garantice resultados contundentes.

Para las estrías rojas, se suele publicar

la utilización de láser, retinoides tópicos (contraindicados en el embarazo) y cosméticos fabricados en base a centella asiática, rosa mosqueta o lactato amónico, también usado para combatir las estrías blancas, por sus propiedades hidratantes.

Por el momento, lo más conveniente se centra en intentar disminuir la probabilidad de que surjan, sin perder de vista que tienen un importante componente genético, por lo que es más probable que surjan si hay mujeres en la familia que las han tenido.

También hay que tener en cuenta todo aquello que aporte mejoras en la elasticidad de la piel, controlar el incremento de peso y, en el caso de las embarazadas, tratar que este aumento sea progresivo.

Asimismo, se recomienda tener la piel bien hidratada con los cosméticos habituales, beber agua suficiente y practicar ejercicios físicos para conseguir un buen tono muscular y cutáneo. ■



**Nuevo queso SanCor.  
Es riquísimo. Es Cremosísimo.**



Tres sugerencias para la mesa de la

# NOCHEBUENA

La noche previa al día de Navidad es una ocasión muy especial que reúne a la familia y en la cual la cena ocupa un lugar primordial. Por ello ofrecemos tres alternativas que deleitarán el paladar de los comensales.



Por Ignacio Gerbino  
y Lorena Pereyra

## PIONONO AGRIDULCE

### Ingredientes:

Para el pionono:  
4 huevos  
120 gr de azúcar  
120 gr de harina  
1 cucharada de miel  
Papel manteca  
Para el relleno:  
200 gr de queso crema  
1 lata de atún  
100 gr de queso parmesano  
Ciboulette picado  
Aceitunas verdes y negras

**Preparación:** Batir los huevos con el azúcar hasta integrar, agregar la miel y batir hasta alcanzar el punto letra.

Incorporar la harina previamente tamizada y en forma envolvente.

Poner la preparación en una placa con el papel manteca y hornear a 220 grados, durante 7 minutos.



Esperar que enfríe y untar con queso crema.

Mezclar el resto del queso crema con el atún, el queso parmesano rallado y el

ciboulette picado, para luego esparcir sobre el pionono que será arrollado.

Decorar con las aceitunas. ■

## PECHUGAS RELLENAS



### Ingredientes:

2 supremas de pollo  
50 gr de panceta ahumada  
50 gr de ciruelas deshidratadas  
250 cc de vino blanco  
Aceite de oliva  
40 gr de manteca  
1 morrón rojo  
40 gr de harina  
500 cc de leche  
Sal y pimienta

**Preparación:** Con un cuchillo realizar un orificio en cada suprema para rellenar con la panceta y las ciruelas previamente hidratadas en vino blanco.

Dorar la suprema ya rellena en una sartén con aceite de oliva y manteca, terminando su cocción en horno a 200°C.

Colocar el morrón sobre una hornalla hasta que esté completamente quemado. Retirar la piel y las semillas y procesar.

Elaborar una salsa blanca derritiendo la manteca en una sartén.

Incorporar la harina y después la leche, cocinando hasta que espese.

Luego saborizar con el pimiento procesado, sal y pimienta. ■

## BUDÍN INGLÉS

### Ingredientes:

200 gr de manteca  
200 gr de azúcar  
5 huevos  
Esencia de vainilla  
Coñac  
450 gr de harina leudante  
Canela en polvo  
Jengibre en polvo  
100 gr de pasas de uvas  
100 gr de nueces  
100 gr de almendras

**Preparación:** Batir la manteca pomada con el azúcar, agregando luego los huevos de a uno, la esencia de vainilla y el coñac.

Incorporar la harina con las especias en polvo, así como las pasas de uvas y los frutos secos tostados.

Disponer en molde para budín y hornear a 170°C, de 20 a 25 minutos. ■



### 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

Nuevo

ASERENISIMA

Yogurísimo  
3en1  
con ProVitalis

¡GANALE  
A TUS  
MAÑANAS!



RIQUÍSIMO

PRÁCTICO

CONVENIENTE



## EN 2020 PUEDE QUEDAR SÓLO UN TERCIO DE VIDA SILVESTRE

Crudas conclusiones son las que contiene el informe Planeta Vivo 2016, producido por la Organización Mundial de la Conservación (WWF) y difundido en la Argentina por la Fundación Vida Silvestre.

**Marco Lambertini**, director general de la Organización Mundial de la Conservación, sostuvo sin tapujos que “la vida silvestre está desapareciendo a un ritmo sin precedentes”, al dar a conocer el informe Planeta Vivo 2016, que anualmente publica esa entidad.

El estudio destacó que al cabo de 42 años (entre 1970 y 2012), las poblaciones de peces, aves, mamíferos, anfibios y reptiles disminuyeron en el planeta un 58%, debido a la pérdida de hábitat, la degradación y la sobreexplotación de los recursos naturales.

En este mismo período, las poblaciones de especies terrestres sufrieron un declive del 38% y las marinas de un 36%, mientras que la biodiversidad de agua dulce fue la más afectada, con una reducción del 81%.

Hacia el año 2020, la tendencia podría agravarse aún más, con una potencial reducción de dos terceras partes de la vida silvestre.

Paralelamente, ese mismo año deberían comenzar a implementarse los compromisos asumidos el año pasado en la Cumbre del Clima en París por 195 países, esperándose que, junto con los objetivos interna-

cionales de conservación, puedan lograr las reformas necesarias en los sistemas de producción de alimentos, energía y finanzas para proteger la vida silvestre en todo el mundo.

### Transitando “El Antropoceno”

Planeta Vivo 2016 también subrayó que estamos transitando “El Antropoceno”, una era caracterizada por el impacto global de la acción humana sobre el ecosistema, que puede desencadenar en una sexta extinción.

Al respecto, dejó en claro que ya fueron sobrepasados cuatro de los nueve límites planetarios (el cambio climático, la integridad de la biosfera, el uso de la tierra y los flujos biogeoquímicos), hecho que hace difícil la supervivencia humana en el planeta.

“Estamos a tiempo de que la especie humana no sea autor exclusivo de la sexta extinción. Necesitamos articular la conservación de la naturaleza con los acuerdos alcanzados en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático y los objetivos de desarrollo sostenible, y hablarle a la sociedad civil, a los gobiernos

y al sector corporativo, con un lenguaje preciso que motive a la acción”, expresó Manuel Jaramillo, director de Conservación de Vida Silvestre, la fundación que difundió el informe en la Argentina.

En la actualidad, las concentraciones atmosféricas de dióxido de carbono, metano y óxido nítrico representan el nivel más alto de los últimos 800.000 años, en tanto que el factor más relevante del cambio climático es la quema de combustibles fósiles, que constituye casi el 80% del consumo mundial de energía.

Por otra parte, la agricultura ocupa cerca de un tercio de la superficie total terrestre y representa casi el 70% del consumo humano de agua. Asimismo, las prácticas agrícolas y pesqueras no sostenibles están disminuyendo el capital natural y los servicios ecosistémicos que proporciona el planeta, a un ritmo más rápido que lo que se regenera.

Entanto, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) subrayó que podría darse de comer a unos 300 millones de personas con tan solo la comida que se pierde o se desperdicia en América Latina. ■

*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*



## Lo que dejó la Cumbre de QUEBEC

Los licenciados Pablo N. Barbieri y Mariano Glas conversaron con "Familia Cooperativa" acerca de la experiencia recogida durante la Cumbre Internacional de Cooperativas realizada del 11 al 13 de octubre en la ciudad canadiense de Quebec.

**Bajo el tema** "El poder de actuar de las cooperativas" se desarrolló, a lo largo de tres días, en Quebec, capital de la provincia homónima y única francófona de Canadá, la tercera edición de la Cumbre Internacional de Cooperativas.

El encuentro, una iniciativa conjunta del Grupo Desjardins y de la Alianza Cooperativa Internacional, contó finalmente con la participación de tres mil representantes de 116 países, quienes tuvieron oportunidad de escuchar a 235 conferenciantes de reconocida relevancia internacional, hacer una evaluación de la situación mundial y proponer soluciones tendientes a una prosperidad económica sostenible.

En representación de la Cooperativa Obrera concurren los licenciados Pablo N. Barbieri, gerente de Recursos Humanos, y Mariano Glas, gerente de Supermercados, quienes además de asistir a diversas disertaciones, tomaron parte de mesas redondas, foros, reuniones sectoriales y estudios internacionales.

**¿Durante la Cumbre Quebec 2016 se examinaron detenidamente los desafíos a los que se enfrentarán las cooperativas en el corto plazo?**

—Glas: Exactamente, así como las

opciones más prometedoras para enfrentarlos. Además, se puso el acento en el contexto socio-económico actual, en las nuevas técnicas de gestión de las organizaciones en el siglo XXI y en las tendencias del retail en la era digital.

**—Hemos leído que precisamente el retail fue objeto de especial consideración en uno de los talleres...**

—Barbieri: Constituyó una parte importante de las actividades del encuentro y ello nos permitió intercambiar experiencias y realizar contactos con dirigentes y funcionarios de cooperativas de consumo del Reino Unido, Canadá, Estados Unidos, Italia, Finlandia, Israel, Japón y Australia.

**—¿Qué es el Monitor Global de Cooperativas, cuya edición 2016 se presentó en la Cumbre de Quebec?**

—Glas: Se trata de un reporte estadístico que actualmente está conformado por 2.370 cooperativas y mutuales de 63 países. Este año la Cooperativa Obrera pasó a ocupar, en un ranking de importancia que toma en cuenta el PBI de cada país, el lugar 260, mientras que el año anterior figuraba en el puesto 298.

—Barbieri: Además, entre los datos difundidos en la Cumbre, se informó que

las 300 cooperativas más grandes del mundo facturaron en total más de 2,5 trillones de dólares, evidenciando un crecimiento del 7% anual. Si esas cooperativas juntas fuesen un país, constituirían la séptima economía del mundo, detrás de Estados Unidos, China, Japón, Alemania, Francia y Reino Unido.

**—¿Qué análisis se realizaron acerca de los objetivos de Naciones Unidas sobre el desarrollo sostenible previstos hasta 2030?**

—Barbieri: Las seis cuestiones claves analizadas se centraron en seguridad alimenticia, crisis del empleo, accesos a la atención médica y los servicios sociales, pobreza e inclusión financiera, cambio climático y caminos para alcanzar el desarrollo sostenible.

**—Dentro de un panel sumamente calificado de disertantes, estuvo presente el profesor estadounidense Joseph Stiglitz, premio Nobel de Economía en 2001...**

—Glas: Su exposición se centró en la desigualdad en la distribución de la riqueza, lo que ejemplificó diciendo que el 1% de la población tiene el mismo poderío económico que el otro 99%. También abogó por focalizarse en el bienestar de las personas

y sostuvo que hay problemas que el sector lucrativo no va a resolver, en parte porque es el mismo que los crea.

**—¿En este punto fue cuando hizo referencia al cooperativismo?**

—Barbieri: En ese sentido, Stiglitz expresó que las cooperativas y la economía social en general representan un pilar tan determinante que obligan a repensar no sólo la economía, sino la globalización. Y añadió que el cooperativismo es muy importante porque, aunque no cambie el mundo, mejora la vida de los que están en él.

**—Sabemos que tuvieron la oportunidad de departir con esta figura de la economía mundial...**

—Glas: Realmente fue un honor que nos concediera espacio para conversar. Pudimos entregarle un video de la Cooperativa Obrera y se mostró muy interesado por la situación que atraviesa la Argentina. Además realizó preguntas respecto a medidas adoptadas por el nuevo gobierno argentino y sobre la realidad económica nacional.

**—¿Qué panorama presentó Jeremy Rifkin, conocido internacionalmente por investigar el impacto de los cambios científicos y tecnológicos en la economía, la fuerza de trabajo, la sociedad y el medio ambiente?**

—Barbieri: Aunque inició su exposición planteando un panorama económico mundial sombrío, luego desarrolló su visión sobre lo que llama la tercera revolución industrial, basada en transformaciones en la comunicación, la generación y distribución de energía, el transporte de personas, los bienes y los servicios. En esta nueva era signada por las redes, las cooperativas y demás empresas del tercer sector pueden catalizar las iniciativas de una economía que denomina colaborativa, la que posibilitará un futuro más promisorio, inclusivo y amigable con el medio ambiente.

**—¿Y cuál fue la posición de Robert Reich, secretario de Trabajo durante el primer mandato presidencial de Bill Clinton?**

—Glas: Sostuvo que las cooperativas

no sólo adquieren relevancia para resolver el dilema que plantea la ampliación de la desigualdad económica, sino que pueden ayudar a Canadá, Estados Unidos y otros países a retornar a una prosperidad compartida y a que el capitalismo se preocupe por todos los grupos sociales.

**—Resumiendo, ¿qué experiencia les dejó haber tomado parte de la Cumbre?**

—Barbieri: Invalorable, dado la variedad de la temática planteada, que abarcó tópicos como innovación, creatividad, liderazgo por valores, eficiencia y competitividad. Nos ayudó a dimensionar el impacto del cooperativismo a nivel mundial y nos permitió compartir conocimientos en una época de tantos cambios.

—Glas: La presencia de representantes de la Cooperativa Obrera resultó muy valiosa, tanto por los conceptos que pudimos internalizar, como por el desarrollo y fortalecimiento de vínculos con miembros del cooperativismo en general y, muy especialmente, con cooperativas de consumo de diversos países. ■

**WABRO**  
LÍDERES EN DIVERSIÓN

**BOLSOS** **JUGUETES**  
**PARAGUAS** **PILOTOS**

Tu perro merece lo mejor

**Tiernitos**  
SELECCIÓN

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

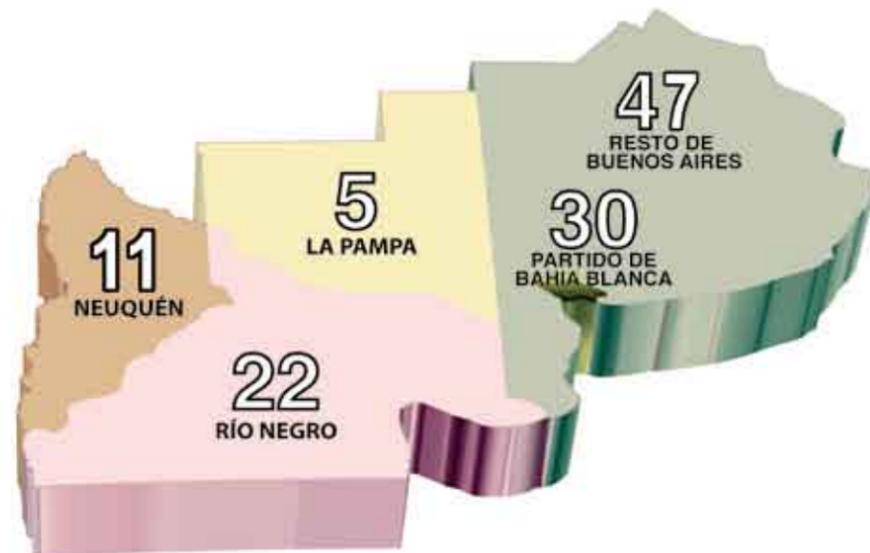
## LA COOPE YA TOTALIZA 115 SUCURSALES

Al cierre de nuestra edición se estaban ultimando los detalles previos a la habilitación de la sucursal número 115 de la Cooperativa Obrera en Batán, ciudad del partido de General Pueyrredón que cuenta con una población superior a los 10.000 habitantes y está ubicada sobre la ruta 88, a poco más de 10 km de Mar del Plata, cabecera de ese distrito bonaerense.

Hasta el 2 de octubre, en las instalaciones de calle 35 y avenida Mar del Plata funcionó el supermercado Los Hermanos, cuyos titulares resolvieron cederlo en concesión a La Coope, iniciándose de inmediato las tareas de remodelación del local y la construcción de una playa de estacionamiento pavimentada para 20 automóviles.

El área de ventas de la nueva sucursal tendrá 960 m<sup>2</sup>, en los cuales además de los rubros propios de un supermercado, con atención personalizada en carnes, fiambres y quesos, habrá un sector de artículos del hogar y un centro de atención de la tarjeta Coopeplus.

El local dispondrá de 7 cajas registrado-



ras en la línea de pasillos de revisión y una octava en Hogar, generando 24 puestos de trabajo, estando 19 de ellos cubiertos por el personal del anterior establecimiento.

La apertura de Batán viene a sumarse este año a las correspondientes a la segunda

sucursal en Neuquén capital (113) y al supermercado de la ciudad neuquina de Cutral Co (114), tratándose en estos dos casos de edificios construidos por la Cooperativa sobre terrenos especialmente adquiridos con esa finalidad. ■

## ÚLTIMO SORTEO DE LA PROMO: VIERNES 9

El viernes 9 de diciembre a las 19:00, en las ciudades cabeceras de las cinco subregiones (Bahía Blanca, Tres Arroyos, Coronel Suárez, General Roca

y Plottier) tendrá lugar el sorteo público de las restantes 250 órdenes de compra de \$ 5.000 cada una, instituidas como premios de la Promo 96 Aniversario.



Como ya se ha informado, ingresarán este segundo y último sorteo los cupones colocados en las respectivas urnas entre el 29 de octubre y el 30 de noviembre.

El detalle completo de los ganadores de ambos sorteos puede consultarse en la página web de la entidad.

### La Súper Semana

Con acompañamiento masivo se desarrolló nuevamente este año la denominada Súper Semana del Asociado, que entre el 27 de octubre y el 2 de noviembre ofreció descuentos y planes de financiación sin interés por demás atractivos.

Pese a las dificultades económicas que actualmente afectan al poder adquisitivo de los consumidores, el resultado final de esta semana especial arrojó un crecimiento del 9,5 % en la cantidad de unidades distribuidas por La Coope con relación a similar dato del año anterior. ■

PHILIPS

Lumea

Disfrutá la libertad de una piel suave por 8 semanas.

Tecnología de Luz pulsada Intensa.

- ✓ Adecuado para cuerpo, rostro y bikini
- ✓ Recargable
- ✓ 250.000 flashes
- ✓ No necesita repuestos
- ✓ Filtros UV incluidos

f /PhilipsArgentina

t @Philips\_Ar

No.1

Philips la marca número 1 en IPL\*



mobext

\*Instituto Market leader research, valor de mercado MAT nov 15, en categoría IPL.

## NUEVO GERENTE DE COMPRAS

Después de más de 47 años de trabajo en nuestra entidad, habiendo sido el principal responsable del área de Compras desde 1980 y Gerente de la misma a partir de 1984, el señor Juan Carlos Deambrosi decidió acogerse al beneficio jubilatorio a fines del mes de octubre.

Su esfuerzo personal, su calidad profesional y el compromiso que sólo adquieren los que, como Juan Carlos, abrazan la causa del cooperativismo como propia, le hizo merecedor al sentido homenaje que le tributó la entidad en ocasión del acto celebratorio del 96° aniversario.

En su dilatada trayectoria se destacó como un emprendedor que impulsó numerosos proyectos y desarrollos comerciales, siempre enfocado en mejorar el servicio a los asociados y aportar a la eficacia y eficiencia del sector a su cargo.

Por otra parte, en su primera sesión del mes de noviembre, que se llevó a cabo el miércoles 9, el Consejo de Administración designó como nuevo Gerente de Compras a Fernando Heredia, un colaborador que se incorporó a



Juan Carlos Deambrosi



Fernando Heredia

la Cooperativa en noviembre de 1992 y desde entonces cumplió tareas dentro de ese ámbito departamental, habiendo ocupado diversos puestos hasta que en el año 2005 asumió como segundo de Deambrosi.

Asiduo concurrente a cursos y

seminarios que complementaron una formación integral para el desempeño de su labor, Fernando ha demostrado siempre una conducta ejemplar y un modo de negociación efectivo y transparente, virtudes que le permitieron lograr este ascenso. ■

## LA GRAN ESCAPADA

Todas las compras que se realizan en el Bahía Blanca Plaza Shopping entre el 12 de octubre de 2015 y el 6 de enero de 2016 pueden participar de la gran promoción de fin de año que el principal complejo comercial de la ciudad ha organizado en esta oportunidad bajo la consigna "La gran escapada".

Por cada \$ 400 de compra se entrega un cupón, cantidad que se triplica si se paga con la tarjeta de crédito BBPS.

El día de Reyes a las 22, ante escribano público, se realizará el sorteo y el ganador recibirá como recompensa un Renault Duster Oroch Outsider 0 km más un kit diversión (portatablas, kayak, sandboard, dos sillas y bolso Montagne, heladera Black&Decker, carrito para playa y canasta).

En caso de haber abonado con la tarjeta BBPS la compra a la que corresponda el



cupón premiado, el beneficiario también será acreedor a 600 litros de combustible, a razón de 50 litros mensuales. ■

**Palmolive**  
Hacé tu piel irresistible

**¡Esperá!** Lavate las manos y cuidá tu salud

**Protex**

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

\*ACCIÓN ANTIBACTERIAL SIN ACCIÓN TERAPÉUTICA. BACTERIA TESTEADA: E. COLI

AL LAVARTE LAS MANOS  
ABRÍ LA CANILLA SOLO AL ENJUAGARTE

AHORRÁS 1 LITRO  
everydropcounts.colgate.com

AHORRA AGUA

**EXPOSICIÓN**

Como todos los años, la Asociación Artistas del Sur organizó su clásica exposición en homenaje al aniversario de la fundación de la Cooperativa Obrera.

Cuarenta y cinco obras, entre pinturas, dibujos y esculturas, se exhibieron en el Salón de Usos Múltiples del Bahía Blanca Plaza Shopping del 24 de octubre al 6 de noviembre. ■



## JERICOACOARA: LA PLAYA BRASILEÑA QUE ESTÁ DE MODA

Considerada entre las más hermosas playas del mundo y ubicada en el noreste brasileño, Jericoacoara ofrece al turista sus aguas tranquilas, poca gente y un clima tropical todo el año.

A unos 300 kilómetros de Fortaleza, la quinta ciudad más poblada de Brasil y enclavado en un parque nacional, se levanta un pueblito de ensueño llamado Jericoacoara, al que se arriba en los últimos 24 kilómetros con vehículos 4x4.

En este lugar, uno de los muy pocos en el país vecino donde casi no llueve entre diciembre y junio, la tranquilidad está garantizada, a partir de sus extensas y desoladas playas y la inexistencia de calles pavimentadas, ya que todas son de arena.

La oferta hotelera de Jeri, como se lo denomina en Brasil, está en franco ascenso, con ofertas para todos los bolsil-

los y presupuestos. Los hay pequeños y familiares o más selectos, tipo boutique, que marcan la tendencia.

La experiencia gastronómica también es recomendable, porque los restaurantes –varios y para todos los gustos– son relativamente chicos, con no más de cinco o seis mesas y cocina artesanal, cuidada y con productos frescos, en los que sobresalen la langosta y los pescados del día.

Surfear, realizar paseos en buggy o en cuatriciclos, conocer la famosa Pedra Furada (roca agujereada sobre el mar, que está a dos kilómetros del pueblo), o simplemente ver la caída del sol en la Duna do Pôr Do Sol que flanquea al pueblo,

representan algunas de las actividades que pueden realizarse a diario.

Entre las muchas opciones de excursiones y paseos cortos, la más recomendable tal vez sea contratar un buggy y acometer un recorrido con paradas en la mencionada Pedra Furada, la Lagoa Azul y la espléndida Lagoa Paraíso, una extensa laguna de agua dulce y arenas blancas, emprendiendo el regreso por el corazón de las dunas.

El último párrafo está reservado para las noches, tanto las estrelladas como las de luna llena, con un magnetismo tal que los lugareños comparan, no sin razón, con una película de ciencia ficción. ■



### ¡REGALÁ Y REGALATE TUS PRÓXIMAS VACACIONES!

EN  CON LA MEJOR FINANCIACIÓN

- Cataratas
- Camboriú
- Ushuaia
- Circuito Chileno
- Calafate

*¡Descubrí estos y otros destinos ingresando en*

**CFT0,00%** ANUAL

12 CUOTAS SIN INTERÉS

0810-333-9859

consultas@coopeviajes.com.ar

**coopeviajes.com**

Comercializa Nikant Tour S.A. EVT Leg. 8514 Res. 672/06 - Av. Calles 177 (8000) Bahía Blanca



# LAYS

## Disfrutá

Compartí



Invitá





# RAYOVAC



Alkaline

iDura hasta

# 10

veces más!\*

\*COMPARADO CON LAS PILAS COMUNES DE ZINC CARBÓN.

# EL PIRATA ENJABONADO

En esta oportunidad ofrecemos un nuevo cuento en verso de Horacio Alva ([www.horacioalva.com.ar](http://www.horacioalva.com.ar)), escritor bahiense que desde hace varios años anima –con el auspicio de la Cooperativa Obrera– entretenidos encuentros narrativos para el público infantil en establecimientos educativos y bibliotecas populares de la región.

Había una vez un pirata que era el terror de los mares. Tenía una pata de lata y en su nariz dos lunares.

Andaba con un parche en un ojo y con el otro miraba de lejos. En su cabeza llena de piojos, llevaba un pañuelo sucio y viejo.

Yonildo se llamaba, aunque a nadie se lo decía. Guardaba en secreto su nombre para que no se le rían.

En su hombro vivía un lorito que decía conversar en francés, pero la verdad es que sufría de hipo y hablaba español, pero al revés.

No había puerto en el Caribe que su barco no aterrara. Sin embargo, lo más temible era que no se bañara.

Y así andaba por la vida intentando acumular tesoros. Hasta las moscas lo perseguían ¡y no era por su oro!

Un día robó un barco de España y el tesoro más grande allí encontró: cacao, joyas, aceite y caña, pero en especial uno lo deslumbró.

Ese tesoro tenía los ojos del cielo y la sonrisa como un sol, la piel suave de terciopelo y el cabello de color girasol.

Yonildo quedó flechado y su corazón naufragó. Cien tormentas había navegado pero ninguna de amor.

La dama, muy bella y resuelta,



enseguida le llamó la atención: “Caballero -dijo sin vueltas-, más que tesoros, usted necesita jabón”.

Y Yonildo, ni lerdo ni perezoso, a semejante reto respondió: “No quiero estar más andrajoso” y jabón en mano al mar se zambulló.

Se pasó día y noche fregando su cabello y su piel marrón. El mar se fue aclarando por usar tantos kilos de jabón.

Al final estaba tan limpio que ni el lorito lo reconoció. Y como para no dudar del cambio, hasta el bigote se recortó.

Mas era tanto el amor que sentía que su pasión se hizo drama, y se puso a recitar poesía, esperando un “sí” de la dama.

Le prometió olvidar su vida de pirata, comprar una granja y trabajar la tierra, hasta ponerse en la boda una corbata

y no jugar más a la guerra.

Se lo oía tan sincero que daba gusto escucharle. La dama suspiró con desvelo y una oportunidad quiso darle.

“Mire, señor pirata, con tantos versos usted me enamoró, mas no crea que por su perorata yo no exigiré condición...”

...Y mi único pedido poco tiene que ver con el corazón, porque si quiere casarse conmigo jamás olvide usar jabón”.

Y así el pirata aprendió algunos secretos del amor. El oro no todo lo compra, pensó, hay cosas que tienen más valor.

El ser caballero y recitar poesía a menudo conquistan un corazón. También ayuda la higiene de cada día, y para eso, no hay como el jabón. ■



Se agrandó la ventana

PANORAMA  
UNA VENTANA A LA REALIDAD

De 6.30 a 10 hs.  
Conducción: Daniel Horacio Ciampichini

RADIO  
BAHIA  
BLANCA  
AM 840  
Lejos, la primera.

Styling & Refrigeration

arneg  
ARGENTINA S.A.



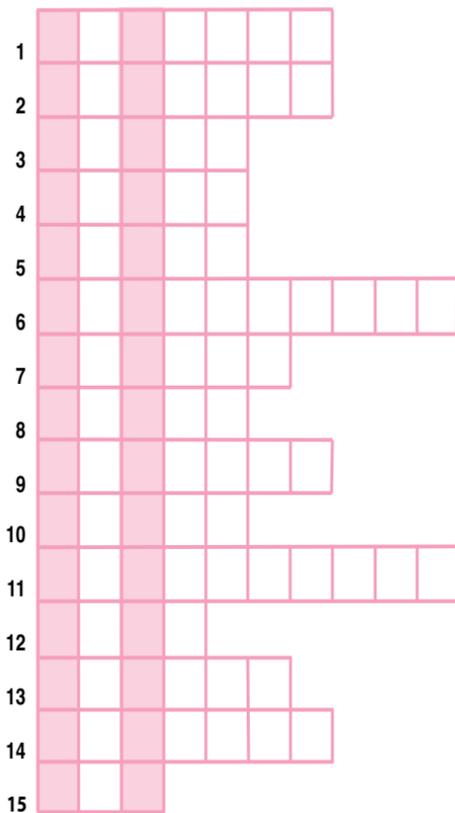
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario  
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales  
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



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](mailto:info@arneg.com.ar) - [www.arneg.com.ar](http://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 el número de la primera ley de cooperativas que rigió en nuestro país y cuya vigencia se extendió desde 1926 hasta 1983. Sancionada por el Congreso el 10 de diciembre, la norma quedó promulgada por decreto del Poder Ejecutivo diez días después y se publicó en el Boletín Oficial del 27 de diciembre. Tanto el proyecto definitivo como su valioso informe de elevación a la Cámara fueron elaborados por el legislador socialista Mario Bravo, integrante de la Comisión de Códigos del Senado Nacional.



- Mes del año 1920 en que se fundó la Cooperativa Obrera.
- Novato, recién incorporado a una acaba de incorporar a una causa, religión o colectividad.
- Denominación de la avenida de Coronel Suárez donde está emplazada desde 1994 la sucursal 26 de la Cooperativa Obrera.
- Marca propia de la Cooperativa Obrera que identifica sus productos funcionales, entre ellos el pan elaborado con ácidos grasos omega 3, 6 y 9 y fitoesteroles.
- Denominación que se da a un espacio radial de corta duración, como el que corresponde a la edición oral de nuestra revista y luego queda archivado en la página web de La Coope.
- Medida que dicta un juez por la cual una persona no puede vender o hipotecar ninguna de sus propiedades o bienes registrables.
- Mamífero roedor que vive en las llanuras sin hacer madrigueras, parecido al conejo pero más grande, de orejas muy largas, color pardo y patas traseras más largas que las delanteras, lo que le permite ser muy veloz.
- Tipo de vino de color rojo muy oscuro.
- La parte del resultado anual de una cooperativa que se distribuye entre sus asociados en proporción a las operaciones realizadas con la entidad.
- Cada uno de los trayectos recorridos entre dos paradas de un viaje.
- Conjunto de islas africanas situadas en el océano Índico y conocido por ser un "paraíso fiscal".
- Marca exclusiva utilizada por la Cooperativa Obrera para diversos artículos durables (heladeras, calefactores, bicicletas, secarropas, etc.) que distribuye en su cadena de supermercados.
- Cada uno de los apartados que, precedidos por una letra, integran algunos artículos del estatuto de una cooperativa.
- Mostrar o exponer los productos en un supermercado para que puedan ser fácilmente vistos por los consumidores.
- Prefijo que significa nuevo o reciente.

BI - BIR - BRE - BRE - CA - CHE - CI - CION - CO -  
 CO - CRO - E - E - EX - FI - HI - HI - IN - IN - LIE -  
 LLES - MI - NE - NE - NO - O - O - OC - OP - OP -  
 PA - RE - SEY - SEY - SO - TA - TIN - TO - TO - TOR -  
 TU

## SOLUCIÓN

1. OCTUBRE - 2. NEOFITO - 3. CASEY - 4. ECOOP -  
 5. MICRO - 6. INHIBICION - 7. LIEBRE - 8. TINTO -  
 9. RETORNO - 10. ETAPA - 11. SECHELLES -  
 12. COOP - 13. INCISO - 14. EXHIBIR - 15. NEO

# Humor

• Por Haus



NUEVOS  
SABORES

Disfrutá el placer  
de lo natural



sin Conservantes  
Fuente de  
vitamina C  
sin Azúcar



En cada familia, hay una jarra Arcor