

familia
COOPERATIVA

AÑO XLI
ENERO 2015

#350

RITMO DE VIDA

VACACIONES SIN ESTRÉS



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



Momentos Mágicos

Año XLI
ENERO 2015

#350

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.147.296

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplátense S.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.

UN MEREcido HOMENAJE

La Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires dispuso emplazar un busto del Dr. Juan B. Justo en una estratégica ubicación de la capital argentina, homenaje que se llevó a cabo el pasado 10 de diciembre y al que adhirieron —entre otros— la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo y la emblemática cooperativa “El Hogar Obrero”, de la que fuera fundador en 1905.

Como expresara el Dr. Arturo Vainstok —coautor de la actual ley cooperativa de nuestro país— Juan Bautista Justo, considerado “el padre de cooperativismo argentino”, fue el hombre que introdujo en nuestras tierras la teoría coherente y la práctica adecuada de la doctrina rochdaleana.

Ya en 1898 había fundado la Cooperativa Obrera de Consumos, entidad que sentó las bases para que pocos años después “El Hogar Obrero” abordara —como su propio nombre lo indica— el acuciante problema de la vivienda que afectaba a la clase trabajadora y más tarde el abastecimiento de artículos de consumo familiar; servicio este último que llegó a extender a todo el país.

Como parlamentario, impulsó la legislación cooperativa con su proyecto de 1915, que perfecciona en 1921 y 1923, cristalizándose esta iniciativa en el dictado en 1926 de la ley 11.388, primera norma orgánica específica que reguló a las entidades cooperativas.

El Dr. Juan B. Justo solía utilizar la expresión “cooperación libre” para contraponerla con la “cooperación forzada” impuesta a los trabajadores por el sistema capitalista tradicional. Pero también ratificó la validez del concepto frente al capitalismo de Estado, donde las cooperativas quedan convertidas en apéndices del Estado, o mejor expresado, del partido gobernante.

Su trayectoria también lo muestra como un destacado médico innovador y como un político guiado por ideas y principios enaltecedores de la acción cívica, lo que hace que su nombre figure en la lista de quienes más han bregado por educar y orientar al pueblo en el siempre difícil aprendizaje para el más consciente ejercicio de sus deberes y responsabilidades.

En síntesis, la decisión de la Legislatura porteña representa un merecido homenaje a un argentino ejemplar. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Dr. Arturo J. Stockman; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: José L. Ibaldi; María del R. Leyes, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez, Cr. Néstor H. Usunoff y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Aldo A. Emparán, Mario A. Caraffini, María G. García Merino y Cr. Carlos A. Castaño. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Rubén A. Fillottrani; 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@cooperativaobrero.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
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
YRIGROYEN (53): H. Yrigoyen 343,
 Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

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): Almatuete 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): 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

LOCALIDADES 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 DORRIGO (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 SALTO (58): Av. Roca 998,
 Tel. (0299) 498-2817 /// **(83):** Av. Cipolletti 210,
 Tel. 498-2799
CIPOLLETTI (65): Brentana 621,
 Tel. (0299) 477-5494
GENERAL FERNÁNDEZ ORO (81): San Martín 22,
 Tel. (0299) 499-6197 /// **(82):** Mitre 419,
 Tel. 499-6348
GENERAL ROCA (60): Tucumán 1330,
 Tel. (0298) 442-7547 /// **(61):** Tucumán 330,
 Tel. 442-9294 /// **(62):** Av. La Plata 402,
 Tel. 442-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928,
 Tel. (0298) 448-1605
LAMARQUE (102): Rivadavia 412,
 Tel. (02946) 49-7597
LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710,
 Tel. (02946) 48-0094
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879,
 Tel. (02931) 43-0135
VIÉDMA (77): Av. Saavedra 1455,
 Tel. (02920) 42-7466
VILLA REGINA (63): Av. Rivadavia 150,
 Tel. (0298) 446-2222 /// **(64):** Las Heras 295,
 Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

CENTENARIO (69): Honduras 1111,
 Tel. (0299) 489-1829 /// **(70):** Ing. Ballester 740,
 Tel. 489-1495 /// **(71):** San Martín 245,
 Tel. 489-0747 /// **(72):** Perú 310, Tel. 489-1389 ///
(73): El Salvador 1607, Tel. 489-9040 ///
(95): Canadá 835, Tel. 489-8887///
(96): Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710
NEUQUÉN (84): Piquén 1780,
 Tel. (0299) 433-0955
PLOTTIER (100): Batilana 211,
 Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
 Tel. (02942) 42-2005

*No llevar
el estrés
de vacaciones*

6-8



*Cuidar la
hidratación,
un buen
consejo estival*

10

*En el 2015 hay
17 feriados y
10 fines de
semana largos*

12

*Las micosis
podaes
y cómo
combatirlas*

14

*Cambio climático,
un tema cada
vez más
preocupante*

16



*Jugos y licuados,
una manera
saludable de
combatir el calor*

18-20

*Apellido:
¿qué cambia
con el
nuevo Código?*

22

*Construir un modelo
alternativo en la
economía mundial*

24-25



*Las ventajas
de viajar
en grupo*

32

Soplo

Vivimos de ilusiones y tal vez ello sea el secreto del soplo de la vida. Pero a veces no medimos la cuota de ilusión con lo que impone la realidad y allí aparece la desmesura acompañada por el sufrimiento.

Las vacaciones son esos días merecidos, esperados, soñados, después de un año de trabajo, que permiten romper las rutinas que impone el ritmo laboral. Y si coinciden con el receso escolar de los hijos, mucho mejor.

En nuestro tejido de ilusiones se quiere todo en los días de vacaciones. Pero como el “todo” no existe, comienzan las discusiones, la sensación de fracaso por no haber logrado lo que se esperaba.

La familia debe planear las vacaciones con discreción y sobre todo con gran sentido de la realidad, porque el factor económico pone límites a lo deseado.

Vacacionar es planear un ordenamiento distinto al del año, lo que se puede lograr aún en el propio hogar. Horarios, rutinas, paseos, juegos, lecturas, películas, etc., tendrán un orden nuevo que nos puede relajar, hacer pensar, descubrir al otro, cercano y con quien vivimos de una manera distinta.

Sentirse bien junto a los demás tal vez sea el verdadero “soplo de la vida”

Lic. Marta Craichik

No llevar el ESTRÉS de vacaciones

Los días de descanso no sólo deberían servir como espacio de ocio. También podrían ayudarnos a reflexionar si el ritmo de vida que llevamos está en consonancia con lo que en realidad deseamos.

El acelerado ritmo de vida que conlleva el mundo moderno, muchas veces rayano con lo frenético, implica necesariamente un gran desgaste físico y psíquico.

Y el elevado estrés que implica no sólo puede deparar consecuencias que impidan disfrutar de las actividades diarias, sino también provocar decaimiento en el estado de ánimo, depresión e, incluso, el desarrollo de enfermedades.

En este contexto, el verano puede significar una magnífica oportunidad para poner un límite y tratar de modificar el estilo de vida, algo difícil de llevar a cabo porque implica terminar con la necesidad de ocupar sí o sí espacios de tiempo o con el afán de realizar todo lo que no se pudo desarrollar durante el año.

Para evitar que aparezcan incomodidades angustiantes (y el malestar que ello acarrea) al no sentirse activos y productivos, resulta fundamental comprender la importancia que tiene mantener el equilibrio emocional a la hora de procurar modificar situaciones de estrés diario.

Porque hay que tener en cuenta que mantener el equilibrio emocional representa para un estilo de vida saludable condición tan relevante como alimentarse de manera correcta o practicar regularmente una actividad física.

En tal sentido, no pocos especialistas en la materia recomiendan en época vacacional buscar la manera de sacar provecho a no hacer nada, restándole

importancia a la planificación en detalle del día a día.

Frente a esta necesidad de disfrutar el descanso sin fijar objetivos es menester dejarse llevar por los deseos que vayan surgiendo, ya sea pasear, dormir o simplemente comer cuando se tenga ganas.

También es necesario dejar de lado por unos días la televisión, la computadora, el teléfono celular y el resto de la tecnología a la que se apela para afrontar las jornadas laborales, así como la contestación de mails, tuits y todo lo que provenga de otras redes sociales.

Lo importante es disfrutar de las sensaciones placenteras, que ayudan a enriquecernos y alejarnos de la ansiedad. Este goce del “aquí y ahora” puede posibilitarnos un reencuentro con gustos, anhelos y deseos que hayan quedado de lado.

Estar en contacto con la naturaleza, cualquiera sea el entorno, compartir momentos en familia, leer un buen libro, divertirse con una comedia, practicar deportes por el mero hecho de relajarse o realizar manualidades, seguramente contribuirán a estimular el placer que depara saborear el tiempo libre.

Cuando domina la ansiedad

El hecho de atravesar un acontecimiento peligroso o una situación de incertidumbre, puede deparar estrés, es decir, el mecanismo adaptativo que ayuda





al individuo a superarlos.

Más allá de permitirle a la persona estar alerta o extremar recaudos ante la posibilidad de tener un resultado negativo, en condiciones normales este estado de ansiedad debería expirar cuando concluye el factor desencadenante.

También el exceso de actividades, lejos de mantener la mente ocupada, puede potenciar el cansancio típico del estrés y generar temores ansiosos. Desarrollar demasiadas cosas tiene el riesgo de agotar a la persona, además de frustrarla y exponerla a una sensación de desasosiego.

En vacaciones, puede darse que, frente a una posibilidad que no se concrete o una expectativa que no se cumpla, se suscite un estado de inquietud y tensión. Es más, tener desmedidas aspiraciones a pasarlo bien durante el período de descanso puede

convertirse en una carga.

Asimismo, el período de vacaciones da lugar a la realización de actividades que, normalmente, no forman parte del quehacer diario, contribuyendo en algunas personas a un estrés añadido, exacerbado por el abandono de la actividad laboral.

La ansiedad depende en gran medida de aspectos subjetivos, por lo que pueden realizarse erróneas interpretaciones viendo amenazas donde en realidad no las hay.

Experimentar nuevas sensaciones

La mejor consideración que puede realizarse para controlar el estrés y la ansiedad durante el período vacacional es tener en claro que el descanso representa un premio a todo lo realizado durante el año, por lo que el solo hecho de no hacer nada ya resulta gratificante.

Por ello es aconsejable programar en las vacaciones actividades diferentes a las que habitualmente se realizan y que, de manera preferente, comprendan a todos los integrantes de la familia, lo que posibilitará experimentar nuevas y estimulantes sensaciones.

Otro detalle no menor a la hora de disfrutar a pleno del tiempo libre radica en saber adaptarse no sólo a nuestro estado de salud o económico, sino a las obligaciones familiares, sin despertar expectativas desmesuradas que no se puedan cumplir.

Finalmente, resulta relevante tomar conciencia y valorar lo que cada uno posee, en razón de que esto contribuye a un disfrute pleno. Hay que apelar al raciocinio para alcanzar un equilibrio entre la ambición de lo que no se tiene y el disfrute de lo que se posee. ■

SOS ÚNICO
Y ESO TE HACE NATURAL
COMO NOSOTROS

ilolay
Lo bueno de ser Natural



CUIDAR LA HIDRATACIÓN, UN BUEN CONSEJO ESTIVAL

La sudoración motiva que el cuerpo humano pierda agua, por lo que resulta de vital importancia hidratarse bien en verano.

A través del sudor, la orina o la respiración, el cuerpo humano sufre continuas pérdidas de líquido, especialmente durante la temporada estival, debido a las altas temperaturas. Por tal razón, en un día de mucho calor una persona puede llegar a perder más de tres litros.

Hay que considerar que buena parte del organismo está compuesto por agua, al punto que representa las dos terceras partes del peso de un hombre y la mitad en la mujer. Más allá de regular la temperatura corporal y contribuir al funcionamiento metabólico, los líquidos corporales ayudan a transportar los nutrientes por el cuerpo.

En días en que la temperatura ambiente es más elevada que la del organismo, éste suda para regularse, por lo que el cuerpo se enfría al costo de perder gran cantidad de líquidos, que si no se reponen la persona puede llegar a sufrir una deshidratación.

En tal caso, los síntomas que provoca son cansancio, dolor de cabeza, calambres, náuseas, aumento del ritmo cardíaco, malestar general y dificultades para llevar a cabo actividades intelectuales.

Para no llegar a una deshidratación es recomendable beber en forma regular y continuada a lo largo del día antes de tener sed. Se considera que, por lo general, no se siente sed hasta que la pérdida corporal de líquidos llega a uno o dos litros.

Con la finalidad de proporcionar al cuerpo el contenido hídrico que necesita, en la dieta se pueden incluir, además de agua, jugos, lácteos, caldos o infusiones. Por otra parte, es aconsejable no realizar ejercicios físicos ni exponerse al sol en las horas centrales del día, utilizar ropa ligera y suelta y protegerse la cabeza para minimizar el impacto de las altas temperaturas.

Se estima que para mantener hidratado el organismo y compensar la pérdida de líquidos, es menester ingerir alrededor de dos litros y medio de agua por día, cifra que debe aumentarse en caso de practicar deportes o realizar algún esfuerzo físico.

También hay que tomar en cuenta que, contrariamente a lo que podría llegar a suponerse, el alcohol tiene efecto deshidratante, por lo que debe limitarse el consumo de bebidas alcohólicas. ■

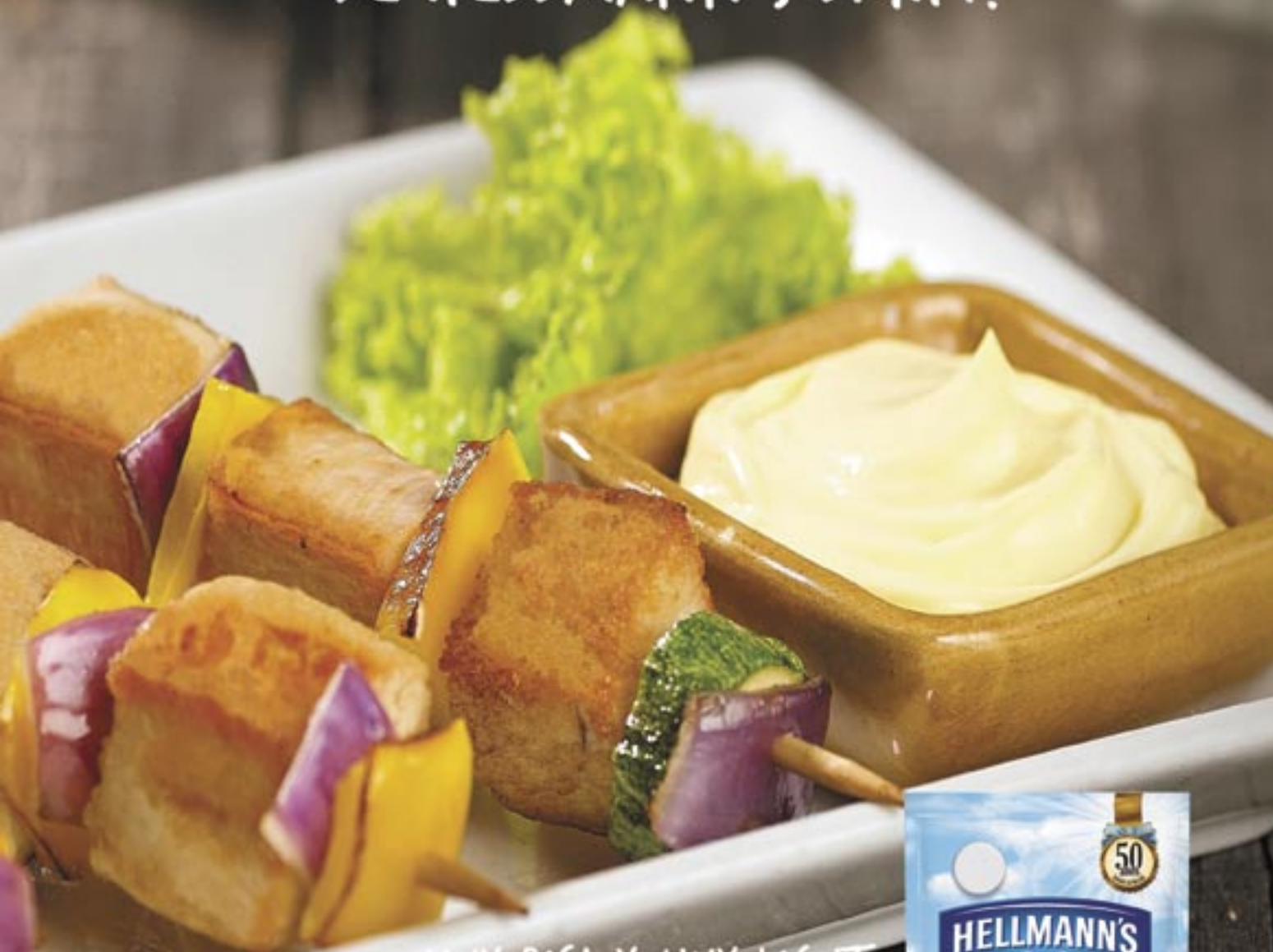
SUS BENEFICIOS

Una debida hidratación:

- Garantiza un mejor funcionamiento de órganos vitales como los riñones, el hígado, el corazón y el estómago.
- Obliga a orinar en forma frecuente, favoreciendo la eliminación de toxinas y reduciendo las posibilidades de sufrir infecciones urinarias y de formación de arenilla o cálculos en el riñón.
- Previene el estreñimiento, al favorecer la motilidad intestinal. Por otra parte, las heces son más blandas y esponjosas, por lo que resultan fáciles de expulsar, evitando la aparición de hemorroides por esfuerzo o heridas como consecuencia de la laceración.
- Mejora el aspecto y la lozanía de la piel.
- Diluye la sangre y, de tal forma, los nutrientes se distribuyen mejor en el organismo. ■



¿YA PROBASTE EL SABOR DE HELLMANN'S LIGHT?



MUY RICA Y MUY LIGHT
→
CON SÓLO 25 CALORÍAS
POR CUCHARADA!



EN EL 2015 HAY 17 FERIADOS Y 10 FINES DE SEMANA LARGOS

El nuevo año contará con la misma cantidad de feriados nacionales que su precedente, pero en esta oportunidad el Jueves Santo se solapa con el día en que se honra al veterano y los caídos en la Guerra de Malvinas. Y también, como en el 2014, habrá diez fines de semana largos, incluyendo cuatro de cuatros días de duración.



Tal como sucedió en 2014, el calendario de festividades del presente año vuelve a contar con 17 feriados nacionales. De ellos, 14 son inamovibles, incluyendo los dos correspondientes a los denominados “con fines turísticos”, pero en esta ocasión de los tres feriados trasladables, dos (17 de agosto y 12 de octubre) no se moverán de fecha porque caen en lunes y sólo el Día de la Soberanía Nacional se trasladará del viernes 20 de noviembre al lunes 23.

En el 2015 los dos feriados “puente” han sido asignados al lunes 23 de marzo, antes del Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia, y al lunes 7 de diciembre, jornada previa a la celebración de la Inmaculada Concepción de María.

De los 10 fines de semana largos, cuatro tendrán una extensión de cuatro días, porque a los dos generados por esos “puentes turísticos” se agregan el que configuran –el 16 y 17 de febrero– el lunes y martes de Carnaval y el que conforman el Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas (feriado nacional que se superpondrá el 2 de abril con el Jueves Santo, único día no laborable que contempla

anualmente el calendario argentino) y el Viernes Santo.

Sólo un mes, septiembre, no tendrá ningún feriado, en tanto que el único feriado nacional inamovible que no caerá este año en día hábil será el sábado 20 de junio, fecha en que se conmemora el Día del Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano.

En resumen, diciembre es el mes con mayor cantidad de feriados nacionales: tres, en tanto que febrero, marzo, abril y mayo contabilizan dos cada uno y sólo un feriado mensual muestran enero, junio, julio, agosto, octubre y noviembre, para completar el total de 17.

Fiestas religiosas

En razón de que el artículo 2 de la Constitución Nacional establece que “el Gobierno federal sostiene el culto católico apostólico romano”, varias de las festividades religiosas tienen en nuestro país carácter de feriado nacional (Año Nuevo, Carnaval, Viernes Santo, Inmaculada Concepción y Navidad) o de

día no laborable (Jueves Santo).

Para los habitantes que profesan la religión judía serán este año días no laborables los dos primeros de Pesaj (Pascua) que comenzarán el 3 de abril a las 18.25 y finalizarán el 5 a las 19.25, los dos últimos que darán inicio el 9 de abril a las 18.20 y concluirán el 11 a las 19.20, los dos de Rosh Hashana (Año Nuevo) que comenzarán el 13 de septiembre a las 18.20 y finalizarán el 15 a las 19.20, y el Iom Kipur (Día del Perdón) que se va desde el 22 de septiembre a las 18.30 hasta el 23 a las 19.30.

En cambio, para los habitantes que profesan la religión islámica los días no laborables serán la Fiesta del Sacrificio, el Año Nuevo Islámico y la Culminación del Ayuno, jornadas que se rigen por el calendario lunar.

Por otra parte, los empleados y funcionarios de organismos públicos y los alumnos de origen armenio quedan autorizados a disponer del día 24 de abril, que este año es viernes, para poder asistir y participar de las actividades que se realicen en conmemoración del genocidio sufrido por el pueblo de esa comunidad. ■



MOMENTOS MUMM

BEBER CON MODERACIÓN. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS. LA IMAGEN DE LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE.

Piel y uñas

Los hongos pueden afectar tanto la piel (factor predisponente: la humedad) como las uñas de los pies (factor facilitador: traumatismo constante por el calzado).

Si la afectada es la piel se observará enrojecimiento y descamación, especialmente entre el cuarto y el quinto dedo, aunque también puede extenderse por la zona plantar. La picazón es intensa, a veces con dolor e infección. El causante es un hongo del grupo de las levaduras y dentro de éstas, la variedad *Candida albicans* es la que está presente la mayoría de las veces.

Si las afectadas son las uñas, éstas aparecen engrosadas y despulidas, siendo el causante un hongo del grupo de los dermatofitos, generalmente el *Trichophyton rubrum*. Se producen alteraciones del color de la uña y su aspecto variará según el sector enfermo.

Los diagnósticos clínicos suelen ser bastante aproximados, pero en muchos casos es necesario aislar y cultivar el hongo para identificar su variedad y ajustar el tratamiento, que puede consistir en cremas, lociones, lacas, comprimidos o una variante de láser en el caso de las uñas, y que debe ser observado en la forma y tiempo que indique el médico para evitar recidivas.

Calzado ventilado y medias que regulen la transpiración, ojotas en las zonas periféricas de piletas y duchas de clubes y un buen secado después del lavado, ayudan a la prevención.

Dra. María Isabel Casas

LAS MICOSIS PODALES Y CÓMO COMBATIRLAS

Temidas y asociadas por lo general a infecciones que pueden contraerse en las piscinas, las tiñas podales –conocidas como “pie de atleta”– se deben a la unión de varios factores, pero para contraerlas es necesaria cierta susceptibilidad del individuo.



Existen más de 80.000 especies de hongos capaces de producir infecciones en la piel, sean superficiales, subcutáneas o profundas, pero las tiñas del pie son causadas por tres especies que producen fisuras, maceración y descamación entre los dedos (generalmente en el cuarto espacio interdigital) de las extremidades inferiores, así como una intensa picazón.

Se trata de infecciones crónicas e insidiosas que habitualmente afectan a toda la planta del pie. Cuando las lesionadas son las uñas, se denominan onicomicosis y la evolución es más lenta.

Por otra parte, las infecciones por hongos se desarrollan a lo largo de toda la vida, haciéndose evidentes a partir de los 50 o 60 años, ya que son pocos los casos que se detectan entre jóvenes.

Es común que los hongos se encuentren en las zonas de las piscinas y de las duchas al aire libre que permanecen en la sombra, por lo que la llegada del verano facilita que

se produzcan más casos de infecciones por hongos.

Aunque es muy difícil que estos organismos sobrevivan en una superficie sometida a radiación solar continua, las esporas de los hongos pueden alojarse durante varios días en una toalla húmeda y alimentarse de la piel descamada.

Las tiñas, denominación que reciben las infecciones cutáneas causadas por hongos, pueden combatirse utilizando soluciones especiales aplicables sobre la piel. Si la afección del pie es parcial pronto se verán sus efectos curativos, pero si se ha extendido a toda la planta, tal vez haya que recurrir además a tratamientos con comprimidos durante un plazo de dos a cuatro semanas para solucionar el problema.

Las micosis en las uñas, en cambio, sólo pueden resolverse mediante tratamientos por vía oral, ya que no está demostrado de manera científica que la terapia con láser o fotodinámica produzca iguales efectos. ■

— POR —
**EL MISMO
PRECIO**
¿QUÉ ENVASE
DE YOGUR
ELEGÍS?



CAMBIO CLIMÁTICO, UN TEMA CADA VEZ MÁS PREOCUPANTE

Si la temperatura del planeta continúa en aumento, no sólo se prevén sequías más severas sino que podrían llegar a inundarse las áreas bajas y, de tal manera, inutilizar las tierras costeras de cultivo.

Alcabe de un trabajo que recopila los estudios existentes en el mundo, el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático –cuya denominación en inglés es Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)– publicó una evaluación de las consecuencias previstas para el futuro frente a las modificaciones globales de temperatura.

Los pronósticos dejan entrever que la región ártica se seguirá calentando con mayor rapidez que la media del planeta, al punto que el Océano Ártico carecerá de hielos durante la temporada estival antes de mediados de este siglo.

Por otra parte, mientras las olas de calor serán más frecuentes, el frío irá disminuyendo en buena parte del planeta. Y los océanos seguirán calentándose, a la vez que el nivel del mar continuará elevándose, aunque no de manera uniforme.

Las precipitaciones aumentarán en el Pacífico ecuatorial, en las latitudes elevadas y en las regiones húmedas de las latitudes medias. En cambio, disminuirán en las regiones subtropicales secas, donde es probable que escaseen los recursos de agua potable.

También habrá riesgos crecientes de extinción de numerosas especies animales y vegetales, lo que afectará la seguridad alimentaria, especialmente en lo referente a la producción pesquera y cerealera.

Finalmente, se pronostican riesgos crecientes de tormentas y un incremento en las probabilidades de inundaciones y deslizamientos de terrenos.

Principales síntomas

El aumento de la temperatura media global en la superficie del planeta, que ascendió 0,85° entre 1880 y 2012,

constituye uno de los principales síntomas del cambio climático recopilados por el IPCC. Por otra parte, las tres últimas décadas fueron sucesivamente las más cálidas desde 1850.

En otro orden y según la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de los Estados Unidos, los diez primeros meses del año pasado resultaron los más calurosos desde 1880, en tanto que la acidez de los océanos aumentó un 26%, a causa de la absorción de una parte (30%) de las emisiones de dióxido de carbono (CO₂).

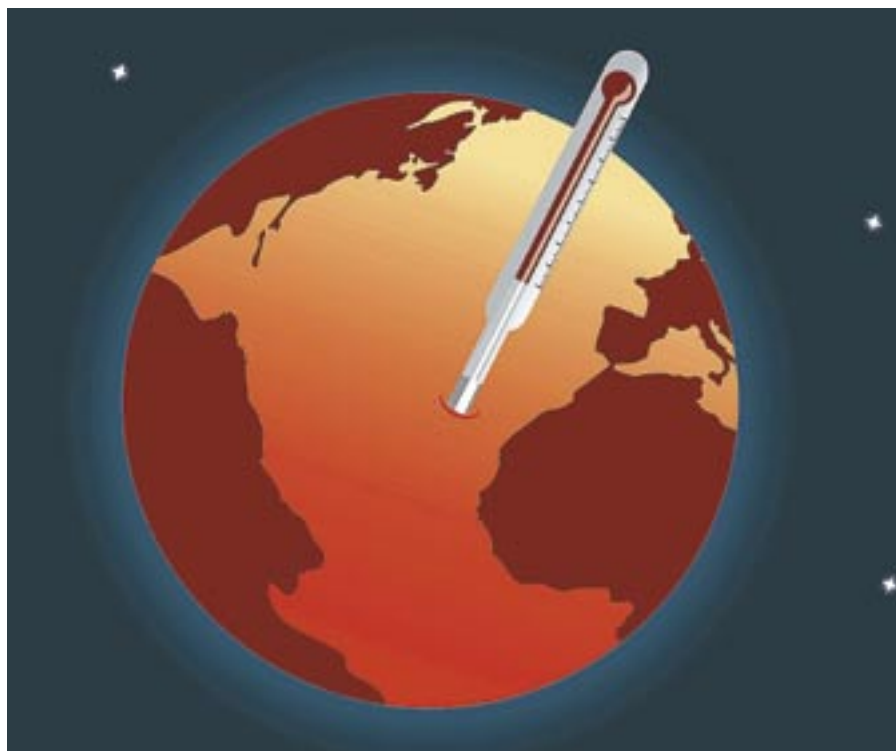
Asimismo, la superficie media anual de los hielos polares disminuyó entre 3,5 y 4,1% por década, en el lapso 1979 - 2012. Y el nivel medio de los océanos creció 19 centímetros entre 1901 y 2010.

En lo referente a las concentraciones de gases de efecto invernadero (dióxido de carbono, metano y protóxido de nitrógeno), son las más elevadas en la atmósfera desde hace 800.000 años.

Por último, durante los debates registrados en la vigésima Conferencia de las Partes (COP 20), órgano supremo de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, desarrollada en los primeros días de diciembre en Lima (Perú), se hizo hincapié en el impacto sobre la pobreza.

En tal sentido, se solicitó que se tenga en cuenta la ayuda a los pobres, que están más expuestos al cambio climático, porque generalmente residen, con la menor cantidad de recursos, en las zonas más vulnerables.

Además se aseguró que erradicar la pobreza será cada vez más difícil a medida que el cambio climático empeore. “Tenemos un período de tiempo muy corto para poner en marcha las políticas climáticas y de protección social que pueden retrasar el cambio climático, protegiendo al mismo tiempo a los pobres”, se subrayó a modo de conclusión. ■



NUEVAS

Lays
Resto

MÁS
GRUESAS
& CON
CÁSCARA



LOMO

POLLO

PAPA
RELLENA

MUZZARELLA

LOMO

POLLO

PAPA
RELLENA

MUZZARELLA



Jugos y licuados,
una manera
SALUDABLE
de combatir el calor

Frente a la necesidad de mantenernos bien hidratados durante el verano, los jugos y licuados constituyen una exquisita y saludable manera de ingerir una parte de los líquidos que nuestro organismo demanda.



Instituto Superior de
Formación Docente y
Técnica Dr. Pedro Goyena

Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Hotelería
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Gestión

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@institutogoyena.com.ar

JUGO DE NARANJA, DURAZNOS Y ZANAHORÍA

Ingredientes:

2 naranjas
1 durazno
1 zanahoria

Procedimiento: Pelar el durazno y la zanahoria. Luego, cortarlos en cubos y procesarlos en una juguera.

Por otro lado exprimir las naranjas y el jugo obtenido incorporarlo al del durazno y la zanahoria.

Servir en un vaso de trago largo.

Decorar con media rodaja de naranja. ■



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



JUGO DE NARANJA, POMELO, MANDARINA Y LIMA

Ingredientes:

1 naranja
1 pomelo
1 mandarina
1/2 lima
Azúcar

Procedimiento: Exprimir todas las frutas con exprimidor y agregar azúcar de ser necesario.

Servir en un vaso de trago largo.

Decorar con ralladura de jengibre o limón. ■

BLACK MAMBA: LICUADO HELADO

Ingredientes:

1 bocha de helado sabor
crema americana
100 ml de café
50 ml de leche
Chocolate rallado o cacao
Hielo roto

Procedimiento: En una licuadora colocar hielo roto, la bocha de helado, el café y la leche, licuando hasta que no se escuche el hielo.

Servir en un vaso de trago largo.

Decorar con la ralladura de chocolate o con cacao. ■



PIÑA COLADA

Ingredientes:

3 rodajas de ananá
100 ml de leche
50 ml de ron
50 gr de coco rallado
2 cucharadas de azúcar
Hielo roto

Procedimiento: En una licuadora colocar el hielo roto y el azúcar, incorporando el resto de los ingredientes y licuar hasta que no se escuche el hielo.

Verter en un copón.

Decorar con media rodaja de ananá. ■

MANGO ONE: LICUADO DE MANGO, ANANÁ Y DURAZNO

Ingredientes:

1 mango
1 durazno
2 rodajas de ananá
2 cucharadas azúcar
50 ml de agua o soda

Procedimiento: Pelar el mango y el durazno, cortándolos en cuartos al igual que las rodajas de ananá.

Llevar las frutas, el azúcar y el líquido elegido a la licuadora.

Una vez licuado, servir en un copón.

Decorar con un cuarto de rodaja de ananá. ■



NUEVO

UN **PACK** RENDIDOR,
PACKE ALCANCE
8 POTES.





APELLIDO: ¿QUÉ CAMBIA CON EL NUEVO CÓDIGO?

En pocos meses más entrará en vigencia la ley que unifica y actualiza los Códigos Civil y Comercial, entre cuyas novedades se incluyen importantes modificaciones en materia de derecho de familia, como las referidas al apellido.

Al cierre de esta edición, todo parece indicar que la vigencia del nuevo Código Civil y Comercial —que reemplazará a instrumentos legales que rigieron durante un siglo y medio— será adelantada en cinco meses para que este cuerpo legal introduzca, a partir del 1 de agosto, nuevas normas en numerosos aspectos vinculados tanto a las personas humanas como a las personas jurídicas.

Con relación al apellido, el Código Civil todavía vigente establece que los hijos matrimoniales de cónyuges de distinto sexo deben llevar el primer apellido del padre y sólo a pedido de los progenitores, puede inscribirse el apellido compuesto del padre o agregarse el de la madre.

Por otra parte, también se especifica que los hijos matrimoniales de cónyuges del mismo sexo llevan el primer apellido de alguno de ellos y, a pedido de éstos, puede inscribirse el apellido compuesto del cónyuge del cual tuviera el primer apellido o agregarse el del otro cónyuge. Si no hubiese acuerdo acerca de qué apellido llevaría, se aplica el orden alfabético.

Si el interesado desea llevar el apellido compuesto de quien tuviese el primer apellido o agregar el apellido del otro cónyuge, tiene que solicitarlo ante el Registro Civil a partir de los 18 años, pero una vez adicionado un apellido no puede suprimírselo.

También dispone el actual Código que tiene carácter optativo para la mujer casada con un hombre añadir a su apellido el del marido, precedido por la preposición “de”. En caso de matrimonio entre personas del mismo sexo, es igualmente optativo para cada cónyuge añadir a su apellido el del otro, precedido por la preposición “de”.

Las novedades

El nuevo Código Civil y Comercial incorpora como novedad que el hijo matrimonial debe llevar el primer apellido de alguno de los cónyuges y, en caso de no haber acuerdo, se determina por sorteo a realizar en el Registro del Estado Civil y Capacidad de las Personas.

A pedido de los padres o del interesado con edad y madurez suficiente, se puede agregar el apellido

del otro cónyuge.

También dispone que todos los hijos de un mismo matrimonio deben llevar el apellido y la integración compuesta que se haya decidido para el primero de los hijos.

En referencia al hijo extra-matrimonial con un solo vínculo filial, establece que tiene que llevar el apellido de ese progenitor. Si la filiación de ambos padres se determina simultáneamente, se aplica la norma general. Si la segunda filiación se determina después, los padres acuerdan el orden y a falta de acuerdo, el juez dispone el orden de los apellidos, según el interés superior del niño.

El nuevo Código deja en claro que cualquiera de los cónyuges puede optar por usar el apellido del otro con la preposición “de” o sin ella.

La persona divorciada o cuyo matrimonio ha sido declarado nulo no puede usar el apellido del otro cónyuge, excepto que, por motivos razonables, el juez autorice a conservarlo.

El cónyuge viudo puede seguir usando el apellido del otro cónyuge mientras no contraiga nuevas nupcias o viva en unión convivencial. ■

Paseo



*Para disfrutar a cualquier hora
y en cualquier lugar.*



Construir un modelo **ALTERNATIVO** en la economía mundial

La presidenta del Comité de Investigación Cooperativa de la ACI, doctora Sonja Novkovic, visitó Bahía Blanca afirmando que el mundo necesita un nuevo modelo económico que pueda contribuir a una mayor equidad.

Sonja Novkovic nació en Pula, la ciudad de Croacia cuyas costas están bañadas por el mar Adriático en el comienzo del golfo de Venecia, cuando ese país era parte de la república socialista de Yugoslavia. Cursó la licenciatura en economía entre 1978 y 1984 en la universidad de Novi Sad, ubicada en territorio serbio, decidiendo más tarde proseguir estudios de posgrado en el este de Canadá.

Así obtuvo en 1988 una maestría en la universidad de Guelph (Ontario) y cinco años después el doctorado en economía en la universidad McGill (Montreal).

Como en ese momento era muy peligroso retornar a su tierra natal,

convulsionada por una cruenta guerra, se incorporó a la Escuela de Negocios de la Universidad de Saint Mary, que funciona en la ciudad de Halifax, capital de la provincia canadiense de Nueva Escocia, sobre el océano Atlántico.

Desde allí realizó un largo periplo aéreo de casi 10.000 kilómetros con el único propósito de integrar el panel de disertantes de la 10ª Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social, desarrollada a fines de agosto del año pasado en la Universidad Nacional del Sur.

La profesora Novkovic preside actualmente el Comité de Investigación de la Alianza Cooperativa Internacional y las dos disertaciones que ofreció en ocasión de su primera visita a la Argentina, estuvieron referidas a la importancia

que asumen para los investigadores los lazos de mutua colaboración entre las universidades y las cooperativas.

—¿Qué puede decirnos de esta visita “relámpago” a nuestro país?

—Para mí, confieso, es una experiencia increíble haber podido comprobar in situ la estrecha relación que existe entre la UNS y el movimiento cooperativo de la región, de la que ya tenía referencias. Sucede que muchísimas veces me he encontrado con experiencias negativas que se dan cuando los investigadores no tienen un contacto bien directo con la realidad, del mismo modo que veo un desconocimiento que por lo general existe en las cooperativas acerca

de los beneficios que podría reportarles su contacto con los jóvenes investigadores.

–¿Existe en el ámbito académico interés por investigar acerca del cooperativismo y la economía social?

–Es una tendencia en crecimiento y tiene que ver con la necesidad de revisar un modelo económico predominante que se encuentra en crisis y que parte de la base de considerar al ser humano como un individuo que sólo piensa en su bienestar y en el lucro. En distintos lugares del mundo se está avanzando en la construcción de nuevos paradigmas económicos, alejados de las teorías de libre mercado que tan nefastos resultados han tenido en las últimas décadas, generando un inédito nivel de concentración de la riqueza y el consecuente crecimiento de la pobreza y la desigualdad social.

–¿Cuáles serían los pilares de esa nueva economía que se está tratando

de construir?

–Se trata de lograr un modelo económico centrado en las personas, que tenga un crecimiento estable y sostenible, que priorice lo local sobre lo global, que reconstruya el tejido social reduciendo la inequidad, que practique la democracia económica, que utilice los recursos financieros de un modo ético y que posea poder de recuperación ante las adversidades.

–Ese nuevo modelo económico es prácticamente la economía social...

–Pero con esa concepción de la “economía social” que aquí se entiende perfectamente y en la que las cooperativas son su locomotora. Sin embargo, en muchos países altamente desarrollados se suele utilizar el término no para designar a una economía solidaria, de base democrática, sino para incluir a toda empresa –aunque sea de carácter lucrativo– que satisfaga necesidades de carácter social. Por ejemplo, un emprendimiento capitalista que fabrique

productos con materiales reciclables integraría el sector de la economía social. Por ello es que los investigadores del cooperativismo debemos participar en los distintos foros aclarando conceptos.

–En ese cometido es muy importante la labor de las universidades.

–Por supuesto. Es necesario explicar a los alumnos este modelo alternativo en las carreras de pregrado, como muy bien lo hace la Universidad Nacional del Sur con cátedras específicas dentro de sus planes de estudio. Pero además, para esta nueva economía necesitamos investigadores que analicen profundamente los casos de cooperativas exitosas, que son muchísimos, y desentrañen los reales fundamentos de ese éxito. En este aspecto, el Comité de Investigación de la ACI (<http://ccr.ica.coop>) invita a estudiantes y jóvenes investigadores de todo el mundo a integrarse a una red global. ■

Tu perro merece lo mejor



Tiernitos®
SELECCIÓN

GEP SA PET FOODS

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

arneg Styling & Refrigeration
ARGENTINA



Exhibidores Refrigerados - Check Out
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Congeladoras
Módulos - Equipamiento de Frío
Estanterías Metálicas - Accesorios para Cámaras



ARNEG ARGENTINA S.A.
Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0341) 4614002
Sales office: Campana 4749, C1418AHO - Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (011) 45732228
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

EL NUEVO AÑO COMIENZA CON LA PROMO COOPE VERANO 2015



Con un sentido bien nacional, a tono con su carácter de empresa irrenunciablemente argentina, la Cooperativa Obrera pone en marcha el primer día hábil de este nuevo año su clásica promoción estival, que se extenderá hasta el 19 de febrero.

Dentro de ese lapso, los asociados podrán participar de la Promo Coope Verano 2015 colocando en las urnas ubicadas en los 109 supermercados de la entidad un sobre con sus datos personales y 5 logos correspondientes a productos de los centenares de marcas auspiciantes.

Los premios que contempla esta promoción son 5 viajes para dos personas a distintos lugares turísticos del país, que quedarán a elección de los beneficiarios del sorteo a realizarse el jueves 26 de febrero, más 500 equipos de mate que se irán adjudicando durante la vigencia de la promo. ■

ULTRABOOKS

Tal como estaba previsto en el reglamento del 27° certamen escolar anual de la Cooperativa Obrera, que tuvo como tema “La amistad: el valor de compartir y confiar”, se procedió al sorteo –entre los 189 alumnos ganadores del mismo– de las cuatro ultrabooks Exo Nifty T5 181, resultando beneficiados (a razón de uno por cada provincia) los siguientes niños: Gimena Arroyo (Escuela 80, Zapala), Giuliana Bianchi (Escuela primaria Crear, Cipolletti), María Fernanda Duca (Escuela 46, Coronel Suárez) y Mateo Joaquín González (Escuela III, General Pico). ■

MÁS GANADORES DE LA PROMO ANIVERSARIO

En el último sorteo de la Gran Promo Aniversario, realizado el viernes 5 de diciembre, resultaron beneficiados con órdenes de compra de \$ 25.000 cada una los asociados María del L. Díaz (Punta Alta), Pascual Di Censo (Río Colorado), Josefina B. Herrera (Coronel Pringles), María Luisa Huentenao (Centenario) y Nilda G. Larios (Laprida).

También se sorteo el segundo lote de changos con mercaderías por \$ 1.000 cada uno, de los cuales resultaron ganadores 250 asociados residentes en 52 localidades, de acuerdo al detalle que puede consultarse en la página www.cooperativaobrera.coop.

En cuanto a la variante Promo Web, que tenía asignadas como premios 10 tablets marca Noblex modelo T7A11, los favorecidos fueron los siguientes asociados: Hernán R. Berg (Coronel Suárez), Jorge R. Bontempo (Allen),



Gustavo G. Di Nunzio (Tornquist), Amalia R. Figueroa (Mar del Plata), Josefina B. Herrera (Coronel Pringles), Olga A. Iglesias (Bahía Blanca), Cecilia B. Magallanes (Centenario), Eliana I. Marini (Mayor Buratovich), María C. Montero (Bahía Blanca) y María C. Yusti (Olavarría). ■

TRESemmé
USED BY PROFESSIONALS®

EXPERT SELECTION

CABELLO MÁS QUE PROTEGIDO: BLINDADO.

NUEVO TRESemmé® BLINDAJE PLATINUM™

Repara 2 años de daño y blindo el cabello contra daños futuros*.



*Daños a la resistencia mecánica y a la textura del cabello con el uso de la línea TRESemmé® Blindaje Platinum™ comparado con shampoo sin ingredientes acondicionadores.

TRESemmé. RESULTADOS DE SALÓN TODOS LOS DÍAS.

 /tresemme

EL NUEVO EDIFICIO DE CALLE PARAGUAY

Ya está en pleno funcionamiento el moderno edificio construido por la Cooperativa Obrera en calle Paraguay 364, que lleva el nombre de “Dr. Mario L. Rusconi” y se encuentra ubicado a poco más de cien metros de la sede central de la entidad, que funciona en el inmueble sito en el 445 de la misma arteria.

Las nuevas instalaciones se distribuyen a través de tres plantas y cuentan con amplios ventanales y patios internos que permiten a todos los ambientes disponer de luz natural, lo que supone un ahorro energético. También el depósito en cisterna de las aguas grises (provenientes de cocina, lavatorios, etc.) y de lluvia posibilita su aprovechamiento para el riego de los espacios verdes.

Este flamante edificio de 1.368 m² cubiertos, provisto en toda su extensión de wi-fi y conexiones informáticas y telefónicas directas con la administración central y la Gerencia de Sistemas, ha facilitado el agrupamiento de los distintos sectores dependientes de la Gerencia de Recursos Humanos, además de albergar a la Asesoría Letrada y a la Auditoría Interna.

En la planta baja atienden los



profesionales del Servicio Médico Laboral y hay dos salas para actividades de capacitación que pueden transformarse en un auditorio, además de varias oficinas para entrevistas. En el primer piso, encontramos los despachos del Gerente y Subgerente de Recursos Humanos, una

sala de reuniones y las áreas de trabajo de los distintos departamentos: Empleo, Capacitación, Relaciones Laborales, Administración de Personal y Seguridad e Higiene, como asimismo la Auditoría Interna. Finalmente, en la última planta funciona la Asesoría Letrada. ■

CONVENCIONES DE ENCARGADOS

Convención de Bahía Blanca.



Convención de General Roca.



La segunda Convención 2014 de Encargados de Sucursales de la Cooperativa Obrera se llevó a cabo desdoblada en dos jornadas, la primera de ellas el jueves 27 de noviembre en Bahía Blanca y la restante el martes 2 de diciembre en General Roca, para facilitar el traslado de los participantes.

En su transcurso se analizaron distintos temas operativos, comerciales y de sistemas, cerrando ambos encuentros el gerente general de la entidad, señor Héctor Jacquet, quien comentó la marcha del actual ejercicio económico, las obras en ejecución y las proyectadas para los próximos meses y una reflexión final sobre un aspecto fundamental que ha marcado el derrotero de La Coope durante sus 94 años de vida: el valor de la confianza. ■



PROBÁ EL LAVADO DEL FUTURO CON EL NUEVO **ARIEL POWER PODS**



La primera tecnología
del mercado que contiene
3 productos
en solo 1 cápsula



UNA NUEVA CAMPAÑA CON UNICEF

Por quinto año consecutivo la Cooperativa Obrera ha sido designada por UNICEF –Fondo de Naciones Unidas para la Infancia– para la realización de una nueva campaña destinada a reunir pequeños aportes de los miles de consumidores que concurren diariamente a su cadena de supermercados, con el propósito de contribuir bajo el lema “Sumemos muchas manos por los chicos”.



El destino específico de lo recaudado será el programa “Maternidades seguras y centradas en la familia” que UNICEF viene desarrollando en los

últimos años en decenas de hospitales públicos de todo el país y en esta oportunidad la campaña se extenderá desde el lunes 12 de enero hasta el viernes 28 de febrero.

Como el personal de cajas de nuestras sucursales desempeña un rol fundamental en esta cruzada, en la semana previa se llevarán a cabo jornadas de capacitación a cargo de funcionarios de UNICEF. ■



CURSOS DE LA F.A.C.C.

En cumplimiento de un convenio de colaboración celebrado entre la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo y la Cooperativa Obrera, funcionarios y asesores de nuestra entidad dictaron durante los últimos meses del año pasado cursos de capacitación para personal enviado por cooperativas y mutuales de consumo o con sección consumo que funcionan en distintas localidades del país.

Los temas abordados en las 5 jornadas fueron: Nociones generales de supermercado, Estado de resultado y gestión de mermas, Conceptos básicos del marketing de distribución y Formación de líderes cooperativos. Participaron 64 personas provenientes de 13 instituciones que tienen asiento en Capital Federal y en las provincias de Buenos Aires, Córdoba y Santiago del Estero. ■

MONUMENTO A JUAN B. JUSTO

Por ley de la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires se aprobó la erección de un monumento a la memoria del Dr. Juan B. Justo, eminente médico, periodista, político y escritor que es considerado “el Padre del Cooperativismo Argentino”.

El lugar asignado fue la intersección de las avenidas Santa Fe e Intendente Bullrich, en el corazón del barrio de Palermo y junto al denominado Puente Pacífico. El busto está dispuesto enfocando precisamente el comienzo de la Avenida Juan B. Justo, que es la tercera más extensa de la Capital Federal, luego de las avenidas General Paz y Rivadavia.

El acto en el que fue descubierto el

monumento se realizó en la mañana del 10 de diciembre, disertando en el mismo el legislador porteño Lic. Edgardo A. Form, el destacado médico e investigador Dr. Federico M. Pérzola, el presidente honorario de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo (FACC) Cr. Rubén A. Masón y los presidentes de las cooperativas “Afirmación” y “El Hogar Obrero”, señor José M. Rodríguez Cabarcos y Cr. Daniel García, respectivamente. También se dio lectura a un mensaje especial de Susana Rinaldi, actual agregada cultural de la embajada argentina en París.

Cabe acotar que FACC y las dos cooperativas mencionadas tomaron a su cargo el costo de la obra. ■



HAPPY
NEW

GAMA


GAMA[®]
ITALY PROFESSIONAL

3

DIMENSIONES
PARA REPARAR TU CABELLO

BRILLO
ANTI-FRIZZ
RECONSTRUCCIÓN

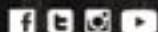
3D THERAPY
TREATMENT

Los productos con tecnología 3D Therapy llegan para revolucionar el mercado de la belleza de tu cabello. Una nueva dimensión para **restaurar la estructura de tu pelo**, de adentro hacia afuera. **Tu cabello recupera así su humedad natural y adquiere mayor brillo y flexibilidad.**



**NEW
TECHNOLOGY**

The Choice of Professionals 



www.gamaitaly.com



**80%
MÁS
DE IONES**



LAS VENTAJAS DE VIAJAR EN GRUPO

Para aquellos que pretenden irse de vacaciones y no tienen compañía, existen opciones pensadas para pasear en grupo y conocer gente nueva.

La gran mayoría de las empresas de viajes y turismo ofrecen hoy en día viajes en grupo, en razón de que representan la forma más común de viajar abaratando costos.

Los grupos pueden estar conformados por individuos que se conocen de antemano y que se ponen de acuerdo para emprender un viaje, o por personas que están solas o en pareja.

Las ventajas de viajar en grupo radican no solamente en lograr un mejor precio, sino en ir acompañado a lugares donde resultaría difícil llegar solo y disfrutar

juntos de una mayor diversión.

La organización también comprende un amplio espectro, desde asistir a conciertos, espectáculos y exposiciones hasta la posibilidad de integrar gustos comunes como la realización de determinadas excursiones o actividades opcionales.

Asimismo, para aquellos que viajen solos, la organización grupal les resulta ideal para conocer gente o bien establecer contactos que pueden resultar útiles para emprender nuevos destinos o entablar nuevas amistades.

Embarcarse en un crucero —cuyo costo ya ha dejado de representar un lujo— resulta ideal para personas solas, ya que la integración a distintos grupos puede llevarse a cabo con suma facilidad.

Los cruceros garantizan actividades deportivas y recreativas, buena comida, mucha diversión y gente siempre dispuesta a pasarla bien.

Finalmente, hay empresas que ofrecen la posibilidad de realizar recorridos temáticos, lo que favorece la reunión de personas que comparten gustos y aficiones. ■

2015 GRUPALES ACOMPAÑADOS DESDE BAHÍA BLANCA

TODAS NUESTRAS SALIDAS GRUPALES INCLUYEN ATENCIÓN PERSONALIZADA, CENA PREVIA AL VIAJE Y BOLSO DE MANO.

PUNTA CANA, PLAYA, CONFORT Y RELAX | SALIDA 3 DE JUNIO

• Incluye: aéreo desde Bahía Blanca, 1 noche en Bt. As. y todos los traslados, 9 noches en el Hotel Bahía Principe Bavaro 5* con todo incluido, excursión a Isla Saona (navegación con almuerzo y bebidas a bordo) y asistencia médica con seguro de cancelación.

\$27.646 (U\$S 3.156) + 2.584 (U\$S 295 Percepción AFIP)

Tarifa por persona en base doble ocupación en rooms compartidos y equivalentes, a los dólares argentinos entre paréntesis, pagadero al momento de la salida del día de pago (1/05) + 6/26 al 11/12/2014, según operación impositiva. Incluye impuestos, tasas, gastos administrativos, gastos de embarque y percepción AFIP RG 1010. Cuba no incluye tasa de La Habana 0,50 CUC. 210. Incompartible garantizado con un mínimo de 20 pasajeros. Punta Cana, acompañante garantizado con un mínimo de 20 pasajeros.

CUBA: ¡PLAYAS Y CULTURA! | SALIDA 10 DE MAYO

• Incluye: bus desde Bahía Blanca directo a Ezeiza, aéreo desde Buenos Aires y traslados • 6 noches en Cayo Santa María en el hotel Meliá Cayo Santa María 5* con todo incluido, 5 noches en Varadero en Hotel Meliá Península 5* con todo incluido y 2 noches en La Habana en Hotel El Nacional con desayuno • Excursiones: visita a Santa Clara con Mausoleo y tren blindado, con almuerzo y city tour + almuerzo en La Habana • Asistencia médica con seguro de cancelación.

\$30.151 (U\$S 3.442) + 2.794 (U\$S 319 Percepción AFIP)



15 cuotas sin interés
de \$1.811,33 al mes
desde el 15/05/15

18 cuotas sin interés
de \$1.361,11 al mes
desde el 15/05/15

Casa Central: Av. Colón 177
Tel.: 0810-222-0654
Suc. Bahía Blanca Plaza Shopping
Calle 14 N° 2753 Loc. 124
Tel.: 0810-410-4165

www.nikantour.com
0810-222-0654
todas las días de 10 a 22 hs.

Síguenos en
Facebook Twitter

Nikant Tour
Te acompañamos en Viajes y Turismo
TAR. Reg. Pcia. de Buenos Aires



CONSULTA POR FINANCIACIÓN CON OTRAS TARJETAS

PROVINCIA PAGOS AHORA ES PROVINCIA NET.

A través de Provincia Net te ofrecemos más servicios de forma más eficiente con un nuevo Centro de Procesamiento de Datos propio.

- Pago de impuestos en efectivo o con tarjeta de débito.
- Extracción de dinero.
- Pago sin factura.
- Recarga de celulares y tarjeta SUBE.
- Envío y recepción de dinero.

☎ 0810-566-7768 • /ProvinciaNET • @ProvinciaNET • www.provincianet.com.ar



Bapro Medios de Pago S.A. - Reconquista 46 - 6° Piso - Capital Federal (C1003ABB)

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

Norman Fernández | Rosendo Fraga | Pablo Wende | Andrés Cisneros | Ricardo Sales | Sergio Civali
Eugenio Pollat | Dra. Guillermina Rizzo

Móviles

Florencia Albaredi | Orsola Di Giglio

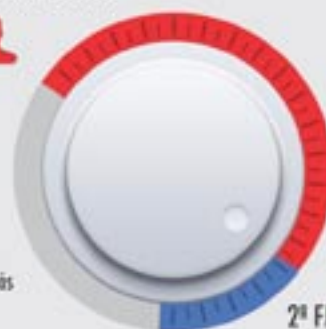
1ª LU2 Radio Bahía Blanca

51 %



Suma de 3 AM y más
de 50 FM

38 %



2ª FM Ciudad 94.7

11 %



MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL OCTUBRE 2014 - CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



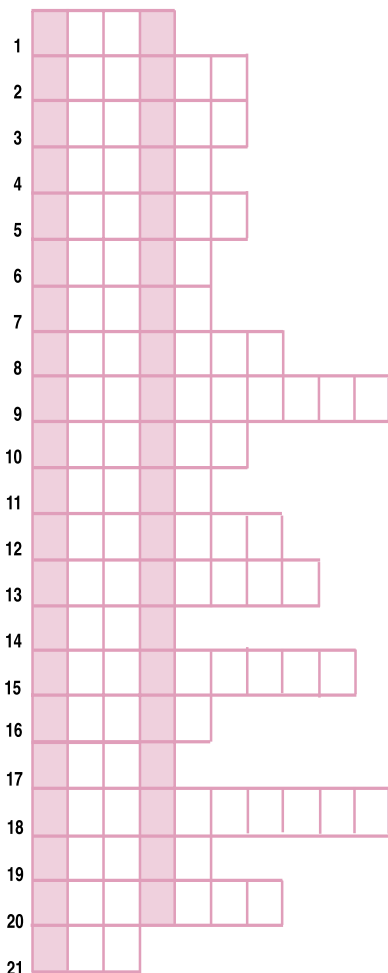
DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES



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

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase de Winston Churchill (1874-1965), político y estadista británico, mundialmente conocido por su liderazgo del Reino Unido durante la Segunda Guerra Mundial y de cuyo fallecimiento se cumplirán 50 años el próximo 24 de enero.



1. Que guarda fidelidad y actúa con sinceridad.
2. Octavo mes del año.
3. Que existe o sucede en el tiempo de que se habla.
4. Segundo día de la semana.
5. Pieza de tela absorbente que se utiliza para secar el cuerpo.
6. Marca propia de la Cooperativa Obrera que distingue a sus alimentos funcionales.
7. Pieza mecánica en forma de disco que gira alrededor de un eje.
8. Estuche que se utiliza especialmente para contener artículos de tocador.
9. Calle de las ciudades de Bahía Blanca, Choele Choel y Zapala donde están ubicadas 4 de las 109 sucursales de La Coope y cuyo nombre recuerda a un presidente argentino nativo de Tucumán.
10. Primera de las dos palabras que integran la denominación de la empresa de viajes y turismo vinculada a la Cooperativa Obrera.
11. Título de nobleza.
12. Retribución al capital de los asociados que

13. puede otorgar una cooperativa si el resultado del ejercicio social arroja excedente repartible y su estatuto lo contempla.
14. Órgano máximo de gobierno en una cooperativa.
15. Antónimo de calor.
16. Tipo de cooperativa cuyo objeto es suministrar energía a sus asociados.
17. Apellido del general argentino que da nombre a la ciudad ubicada a 15 km. de Bahía Blanca, en la que funciona desde 1946 la sucursal 3 de La Coope.
18. Caja cerrada que se usa para introducir los votos en una elección secreta.
19. Persona que siente una gran admiración por sí misma.
20. Fruto de la palmera que presenta un elevado contenido de azúcar.
21. Sección habilitada por la Cooperativa Obrera el 1º de mayo de 1932 y que en poco tiempo se convertiría en la principal actividad de la entidad.
22. La primera mujer, según la Biblia.

A - A - A - A - A - AC - AL - AL - BLE - CA -
CE - CE - CEN - CI - CO - CON - DA - DA -
DA - DE - E - E - E - FRI - GOS - IN - KANT -
LE - LEC - LLA - LLA - LU - MA - NA - NAR -
NE - NE - NES - NI - O - OP - RES - RRI -
RUE - SAM - SER - SIS - TA - TE - TIL - TO -
TO - TRI - TUAL - UR - VA - VE

SOLUCIÓN

1. LEAL - 2. AGOSTO - 3. ACTUAL - 4. LUNES - 5. TOALLA -
6. ECOOP - 7. RUEDA - 8. NECESER - 9. AVELLANEDA -
10. NIKANT - 11. CONDE - 12. INTERES - 13. ASAMBLEA - 14. FRIO -
15. ELÉCTRICA - 16. CERRI - 17. URNA - 18. NARCISISTA -
19. DATIL - 20. ALMACEN - 21. EVA

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