

familia
COOPERATIVA

AÑO XLIII
JUNIO 2017

#379

MEDIO AMBIENTE

CONECTAR CON LA NATURALEZA





¡Llegó Natural Break!

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



ENERGÍA
CHIPS DE BIRANGA - FRISOS DE UVA
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL
PELLUDOS

NUTRITIVO
MANÍ SEJUDO - SEMILLAS DE GIRASOL
CASTAÑAS DE CRÚ - ALMENDROS

LIVIANO
TRIGO INFLADO - MANTAZA
DESIGRATORIA - FRISOS DE UVA
- ALMENDROS

Nueva línea
Natural break

* Porción justa
y equilibrada

* Mixes 100%
naturales

* RECOMENDADOS POR
SAN@
SOCIEDAD ARGENTINA
DE NUTRICIÓN



Año XLIII

JUNIO 2017

#379

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
En trámite

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

Diagramación
y armado:
ONE art&design

Distribución gratuita en
todas las sucursales de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda,
Paraguay 445, (B8000HX) 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.

PREOCUPARSE POR LA COMUNIDAD

Las cooperativas representan una de las resultantes de los vínculos sociales y del contacto con quienes experimentan similares necesidades y resuelven atenderlas en forma solidaria. Pero estas entidades no se limitan a satisfacer esas necesidades y hacen de la preocupación por la comunidad una regla doctrinaria que rige su conducta institucional.

Es así como la asamblea anual de la Cooperativa Obrera considera, junto al balance económico de cada ejercicio, el balance social que da cuenta de las múltiples realizaciones que a favor de la comunidad se realizan en el ámbito social, cultural, educativo y ambiental, poniendo de manifiesto –en las cuatro provincias donde está presente– el propósito del bien común.

Y en este cometido el movimiento cooperativo constituye un verdadero aliado del Estado, elemento rector de la sociedad. Tanto en el orden municipal, como en el provincial y el nacional, existen múltiples experiencias de una colaboración constante y diversa.

Dentro de ese marco es interesante destacar una de esas formas de actuar que involucra al personal de La Coope y cuya más reciente tiene que ver con la que habrá de ser la nueva sucursal a instalarse en la hermosa San Martín de los Andes.

Allí, en tanto se introducen mejoras en las instalaciones del tradicional supermercado que ha sido concesionado –con absoluta salvaguarda de todos sus puestos de trabajo– a la Cooperativa Obrera, se decidió que los empleados efectúen trabajos comunitarios en coordinación con las autoridades municipales, que han destacado la actitud generosa de la entidad y de su personal.

En tal sentido, Brunilda Rebolledo, intendenta de esa ciudad cordillerana, en una reunión con los integrantes del flamante personal de la Cooperativa, rescató el valor del "trato día a día con la gente" y destacó que la labor de extensión a realizar en la órbita de desarrollo social del municipio tiene la importancia de "trabajar juntos por el bien de la comunidad".

Como empresa de la economía solidaria, la Cooperativa Obrera ha procedido así, más de una vez y en más de un lugar, porque tiene conciencia que todas sus acciones, tanto internas como externas, deben tomar en cuenta el interés general y proceder en consecuencia. ■

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. **Subgerente General:** Pablo N. Barbieri. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9000
 DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
 DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284



CONTACTO

TELÉFONO: 0800-333-3443 (Atención al Consumidor)
 E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.coop

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

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

MACROCENTRO

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

BARRIOS Y VILLAS

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

RESTO DEL PARTIDO

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

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

9 DE JULIO (111): Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 52-4469
 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) 464-3506
 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 1º, Tel. (02923) 47-5680
 PUAN (31): H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070
 PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709
 PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 /// (19) Brown 128, Tel. 42-5052 /// (34) Roca 2475, Tel. 43-5526 /// (57) Saavedra 55, Tel. 42-3825
 QUEQUÉN: (72) Calle 550 N° 892, Tel. (02262) 45-0288
 SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131
 TORNQUIST (41): España 144, Tel. (0291) 494-0739
 TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56
 TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// (30) Colón 33, Tel. 43-2005 /// (45) Av. Belgrano 838,

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 /// (116) Rivadavia 350, Tel. 498-4217
 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) Piuquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172
 PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695
 ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02942) 42-2005

Conectar a la gente con la naturaleza

6-8



Diez habilidades para la vida diaria

10

Cuál es la diferencia entre veganos y vegetarianos

12

Albinismo: una condición genéticamente heredada

14

A 60 años de la inauguración del Monumento a la Bandera

16



Recetas sencillas con huevos

18-20

La historia del divorcio en la República Argentina

22

Argentina: un país con raíces itálicas y buenos frutos

24-25



Escocia, de Edimburgo a Glasgow

30

Conectar a la gente con la **NATURALEZA**

Establecido por la Asamblea General de Naciones Unidas, el Día Mundial del Medio Ambiente se celebra, desde 1973, el 5 de junio de cada año. El lema elegido para sensibilizar a la opinión pública esta vez será: "Conectando la gente con la naturaleza, en la ciudad y en el campo, desde los polos hasta el ecuador".

El Día Mundial del Medio Ambiente constituye uno de los principales vínculos que las Naciones Unidas utilizan para fomentar que la comunidad mundial adopte medidas para preservar el planeta y para que, paralelamente, se promueva la atención y acción política al respecto.

En tal sentido, se pone el acento en motivar a que las propias poblaciones se conviertan en agentes activos del desarrollo sostenible y equitativo, resaltando el papel fundamental de las comunidades en el cambio de actitud hacia temas ambientales.

Procurar conectar a la gente con la naturaleza es el tema elegido este año para la celebración, con la intención de apreciar y valorar en toda su plenitud el contacto con el aire libre, haciendo a la vez un llamado a proteger la Tierra.

Desde Canadá, el país anfitrión en 2017, se indicó que el lema escogido "es una invitación a pensar en cómo somos parte de la naturaleza y cómo dependemos íntimamente de ella. Además, nos desafía a encontrar formas divertidas y emocionantes de experimentar y apreciar esta relación vital".

Después de la resolución emitida el 15 de diciembre de 1972 por la asamblea general de las Naciones Unidas, en la que se estableció la creación del Día Mundial del Medio Ambiente, los ciudadanos del mundo organizaron diversas actividades

para conmemorar la jornada, que comprendieron desde replantar bosques y limpiar vecindarios hasta adoptar acciones contra quienes obtienen réditos delinquiendo con la vida silvestre.

Dependiendo de los recursos

En las últimas décadas, los avances científicos y los crecientes problemas ambientales como el calentamiento global, ayudan a comprender las innumerables formas en que los sistemas naturales contribuyen a nuestro propio bienestar y prosperidad.

De tal forma, así como los océanos, los bosques y los suelos actúan en el planeta atenuando la suba de la temperatura a raíz de la concentración en la atmósfera de gases tales como el dióxido de carbono y el metano, los agricultores y los pescadores utilizan lo que la naturaleza brinda para alimentarnos y los científicos desarrollan medicamentos utilizando material genético extraído de los millones de especies que conforman la asombrosa diversidad biológica de la Tierra.

Diariamente, los campesinos disminuidos por todo el mundo pasan sus jornadas laborales no sólo "conectados con el aire libre", sino apreciando plenamente su dependencia de los recursos que la naturaleza proporciona en forma de suelo fértil.

De igual forma, son los primeros en sufrir cuando los ecosistemas están amenazados, ya sea por contaminación, cambio climático o sobreexplotación.

Más allá de lo difícil que resulta valorar en términos monetarios lo que la naturaleza nos brinda, economistas entendidos en la materia están desarrollando maneras de medir cuantitativamente los llamados "servicios ecosistémicos", ya sea desde insectos polinizando árboles frutales en California hasta los beneficios de ocio, salud y espiritualidad que puede deparar una caminata por un valle del Himalaya.

Científicos ciudadanos

Con la intención de fijar una postura digna de ser imitada este 5 de junio por otros países y que alienta a la gente a disfrutar de áreas silvestres, Canadá decidió este año en algunos casos renunciar y en otros reducir de manera significativa los costos de ingreso a sus parques nacionales.

Asimismo, esa nación de América del Norte habilitó diversos canales de comunicación para que aquellos que visiten los parques registren todo lo que les llame la atención, con miras a alentar a otros para que también exploren.

"Más y más aplicaciones de teléfonos inteligentes ayudan a registrar avistamientos y conectarse con otras personas que pueden identificar las especies. Los





registros alimentan estrategias de conservación y mapean los efectos del cambio climático en la biodiversidad”, destacaron los impulsores de la iniciativa que motiva a los canadienses “a unirse al creciente número de científicos ciudadanos”.

Siempre apostando a la imaginación, los anfitriones del Día Mundial del Medio Ambiente subrayaron que la conexión con la naturaleza puede involucrar a todos los sentidos físicos.

“¿Por qué no quitarse los zapatos y ensuciarse con tierra los pies? ¿Por qué no sólo contemplar un hermoso lago sino tocar también el agua? ¿Por qué no efectuar una caminata nocturna y confiar en los oídos y la nariz para experimentar la naturaleza de otra forma?”, destacaron.

Además, afirmaron que la ciudad puede ser un lugar factible para el contacto con el aire libre, principalmente porque los parques constituyen un pulmón verde y un centro de biodiversidad.

“¿Por qué no hacer un huerto en el hogar, plantar un árbol en la vereda o en un sitio abandonado, o poner una nueva

maceta en su balcón? ¿Por qué no clavar una pala en el suelo o levantar una baldosa para tan sólo ver las criaturas que viven debajo?”, propusieron.

También alentaron a que, más allá del lugar en que se encuentre, la gente aproveche la jornada para recoger basura diseminada o imitar lo previsto por los habitantes de Bombay, la ciudad más poblada de la India, quienes organizaron una limpieza masiva de las playas situadas sobre las costas del Mar Árabe.

“En la era del asfalto y las tecnologías digitales, y entre las distracciones de la vida moderna, las conexiones con la naturaleza suelen ser fugaces. Por tal razón y con la ayuda de todos, el Día Mundial del Medio Ambiente puede aclarar más que nunca que necesitamos armonía entre la humanidad y lo que nos rodea para que ambos puedan prosperar”, concluyeron.

Países y temas

Los últimos diez países anfitriones del

Día Mundial del Medio Ambiente y los temas que eligieron para las respectivas celebraciones fueron los siguientes:

Noruega (2007): "El deshielo, ¿un tema candente?".

Nueva Zelanda (2008): "¡Deja el hábito! Hacia una economía baja en carbono".

México (2009): "Tu planeta te necesita. Unidos para combatir el cambio climático".

Ruanda (2010): "Muchas especies, un planeta, un futuro".

India (2011): "Los bosques: la naturaleza a tu servicio".

Brasil (2012): "Economía verde, ¿te incluye a ti?".

Mongolia (2013): "Piensa, aliméntate".

Barbados (2014): "Alza tu voz, no el nivel del mar".

Italia (2015): "Siete mil millones de sueños. Un solo planeta. Consume con moderación".

Angola (2016): "Lucha por la vida salvaje". ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

Identidad propia

Si bien es cierto que los seres humanos nacemos muy indefensos y hemos necesitado del sostén de los padres para sobrevivir, también hay que aceptar que nos ha costado vivir sin fórmulas exitosas, por lo que siempre buscamos a alguien que nos diga cómo hacer, cómo pensar, cómo resolver algo.

“Los secretos de la vida” los fuimos conociendo desde la cuna con lo que oímos, vimos y sentimos, aunque el camino hacia lo que llamamos “buena vida” con amor, respeto, creatividad y capacidad de superación, no es tan sencillo como sería respetar consignas.

Nuestro tránsito está lleno de experiencias complejas, unas buenas y otras no tanto, junto a toda la gama de la capacidad de superar y aprender.

Como personas somos fruto de una historia que se remonta a las generaciones anteriores. Intentar conocer esta historia, la pasada y la personal, puede ayudarnos a reconocer “de qué estamos hechos” para orientar mejor nuestras capacidades y potencialidades, a veces dormidas u ocultas.

Estar mejor advertidos de nuestras posibilidades dará espacio para que cada uno se encuentre con su propia identidad y así buscar el secreto del buen vivir, que será propio de cada quién. Ser buena persona es una senda que se recorre día tras día.

Lic. Marta Craichik



DIEZ HABILIDADES PARA LA VIDA DIARIA

Dentro del ámbito de la salud, se ha demostrado que enseñar a desarrollar ciertas habilidades representa la forma más eficaz para establecer comportamientos saludables, tanto de manera individual como colectiva.

Todas las personas se ven obligadas a establecer relaciones con sus semejantes. Sin embargo, no siempre es fácil desenvolverse en un determinado contexto social. Y no es debido a la falta de capacidades, sino porque no se han adquirido las habilidades necesarias para hacerlo.

En la actualidad, esas habilidades han sido adoptadas como estrategia de promoción de la salud, por lo que la enseñanza y el aprendizaje de ellas constituyen herramientas eficaces para prevenir comportamientos dañinos.

Según la Organización Mundial de la Salud, las habilidades requeridas para la vida diaria son las siguientes:

1. Autoconocimiento. Capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos.

2. Manejo de sentimientos. La habilidad para explorar las propias emociones y saber cómo gestionarlas influye en el comportamiento de las personas.

3. Manejo de la tensión. Es la habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que causan estrés, para afrontarlas de manera constructiva.

4. Comunicación asertiva. Capacidad de expresar con claridad lo que se piensa, se siente o se necesita, autoafirmando los propios derechos.

5. Empatía. La habilidad para imaginar cómo es la vida de otra persona y qué siente y ponerse en su lugar.

6. Relaciones interpersonales. Capacidad para interactuar de modo positivo con las personas de su entorno.

7. Manejo de conflictos. Desplegar estrategias constructivas que ayuden a manejar problemáticas, de manera que sean un estímulo para el desarrollo personal.

8. Toma de decisiones. La habilidad de evaluar posibilidades y tener en cuenta las consecuencias asociadas a elecciones.

9. Pensamiento creativo. Para tomar decisiones y solucionar conflictos es necesario explorar todas las alternativas y consecuencias, más allá de la propia experiencia personal.

10. Pensamiento crítico. Es la habilidad que permite analizar de manera objetiva la información disponible junto con la experiencia para llegar a conclusiones propias. ■



CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE VEGANOS Y VEGETARIANOS

En un país esencialmente carnívoro, no pocas personas eligen ser veganos, una nueva corriente alimenticia que va más allá de adoptar una dieta vegetariana, porque implica respetar al máximo los derechos de los animales.

No incluir carne y pescado en su alimentación es el objetivo básico que persiguen aquellos que optan por ser vegetarianos.

De todas maneras, está no representa la única meta fijada, porque la mayoría de las personas que siguen dicha dieta están en contra de las grandes industrias alimentarias donde los animales son maltratados como paso previo al consumo.

También hay quienes se inclinan por ser vegetarianos por motivos de salud, argumentado que una dieta diaria que incluya básicamente frutas y verduras resulta por demás beneficiosa para el organismo.

En función de los alimentos que ingieran, los vegetarianos pueden clasificarse en lactovegetarianos (suman lácteos a la dieta), lactoovovegetarianos (añaden huevos) y veganos (a la hora de comer eligen sólo vegetales y no ingieren nada que proceda de animales).

Cuando una persona decide hacerse vegetariana debe tener en claro los puntos más importantes relacionados con lo que come, para evitar sufrir deficiencias nutricionales.

Una dieta vegetariana debe incluir diariamente comidas que contengan al menos un producto rico en calcio (esencial para la salud ósea) y otro en hierro (encargado de producir glóbulos rojos), así como alimentos ricos en vitaminas B12 (que ayudan a prevenir afecciones como la anemia) y D (favorecen la absorción del calcio).

Por otra parte, los alimentos con vitamina C también tienen que estar presentes cada día en la dieta de una persona vegetariana, que debe contemplar la sustitución de las proteínas de origen animal por las provenientes de vegetales como, por ejemplo, la soja.

Además, al renunciar a las proteínas animales, el pirámide alimenticia de un vegetariano necesariamente debe contener raciones diarias de pastas, arroz, verduras, hortalizas, frutas, legumbres y grasas saludables (frutos secos, aceite de oliva).

Nada que provenga de animales

Los veganos son personas que no comen

ningún tipo de alimento de origen animal, de forma que además de no ingerir carne ni pescado, también rechazan productos como la leche, los huevos, la manteca o la miel.

Al igual que en el caso de los vegetarianos, la opción de ser vegano no sólo implica un cambio en la dieta, sino abrazarse a una filosofía de vida que prioriza el respeto por los animales, optando por una alimentación saludable y repleta de los nutrientes que nos aportan los productos provenientes de la tierra.

También está vinculada con el respeto por el medioambiente y la protección de la explotación a la que son sometidos los animales. Por tal razón, las personas que son estrictamente veganas no usan artículos realizados en base al cuero o la seda, ni tampoco cosméticos que contengan productos de origen animal.

Sin embargo, al adoptarse una dieta tan estricta, deben tenerse muy en cuenta los aspectos nutritivos del menú a seguir, para evitar no aportarle al organismo las vitaminas y minerales necesarios para su correcto funcionamiento. ■

Elegí agua con bajo contenido de sodio.

La ingesta de sal y de sodio en la alimentación por parte de la población está creciendo. Elegir un agua con bajo contenido de sodio, junto a una selección adecuada de alimentos de moderado contenido de dicho mineral, resulta una opción ideal para ayudar a reducir la ingesta de sodio a lo largo del día.



GLACIAR®
BAJO CONTENIDO DE SODIO

Entrá a: www.elegisglaciar.com.ar

ALBINISMO: UNA CONDICIÓN GENÉTICAMENTE HEREDADA

La apariencia de las personas con albinismo ha dado lugar, en no pocas ocasiones, a falsas creencias y actitudes supersticiosas, fomentando su marginación y exclusión social. Con tal motivo, la Asamblea General de las Naciones Unidas determinó que, a partir de 2015, cada 13 de junio se conmemore el Día Internacional de Sensibilización sobre la enfermedad.



Una patología delicada

El albinismo es una enfermedad hereditaria que puede o no manifestarse según la característica del gen presente en los cromosomas de los procreadores.

Por tal razón, puede ser orientadora la consulta con genetistas para los futuros padres que tengan antecedentes familiares de esta patología.

El déficit de melanina que se presenta en piel, cabellos y retina trae como resultado la intolerancia al sol con el riesgo de contraer cáncer cutáneo, y además los trastornos oculares que llevan a un déficit progresivo de la visión.

La alteración se produce a nivel de ciertas enzimas y proteínas que, de acuerdo con los estudios metabólicos, han permitido clasificar al albinismo oculocutáneo en subgrupos del 1 al 7.

De todas maneras, con cuidados adecuados y controles periódicos se puede disfrutar de una vida plena.

Si bien existen organizaciones a nivel mundial dedicadas a la difusión de información de esta patología, hay comunidades en el continente africano donde es muy alto el índice de nacimientos de niños albinos.

Esta circunstancia, dentro de la población de raza negra lleva a considerar "demonios" a los albinos, quienes sufren el repudio de sus familiares y compañeros.

Dra. María Isabel Casas

El albinismo es un defecto genético que hace que el cuerpo sea incapaz de producir o distribuir melanina, una sustancia natural que da color al cabello, la piel y el iris de los ojos.

La forma más grave de albinismo se denomina oculocutáneo y las personas que la padecen no sólo tienen cabello, piel e iris de color blanco o rosado, sino que también presentan problemas en la visión.

Asimismo, el llamado albinismo ocular tipo 1 (OA1) afecta únicamente los ojos, aunque su color, así como el de la piel, generalmente están en el rango normal. Sin embargo, un examen ocular demostrará que no hay pigmento en la retina.

El síndrome de Hermansky-Pudlak (SHP) es otra forma de albinismo, causada por el cambio en un solo gen. Puede ocurrir con un trastorno hemorrágico, al igual que con patologías pulmonares e intestinales.

Asimismo, muchas formas de albinismo están asociadas a síntomas como

ojos bizcos, sensibilidad a la luz, movimientos oculares rápidos, problemas de visión o ceguera funcional.

Las pruebas genéticas ofrecen la forma más precisa de diagnosticar el albinismo y son útiles si se registran antecedentes familiares.

Por otra parte, el albinismo es una condición de toda la vida, que no empeora con el paso de los años. A pesar de que no existe un tratamiento para la mala producción o la ausencia del pigmento, o para corregir la visión anormal, una evaluación oftalmológica adecuada y un buen manejo de la afección pueden ser útiles.

También pueden aliviarse los síntomas protegiendo la piel y los ojos del sol. Para lograrlo hay que reducir el riesgo de sufrir quemaduras, utilizando protectores con un alto factor y cubriéndose completamente con ropa al exponerse al sol.

Además pueden usarse anteojos de sol para ayudar a aliviar la sensibilidad a la luz. ■

LLENÁ SU LONCHERA DE POSIBILIDADES

Nestlé Nesquik **iNutrición para llevar!**

VIT D
OPTI-START
ZINC
COMPLEMENTANDO LOS BENEFICIOS DE LA LECHE

LECHE UHT CHOCOLATADA PARCIALMENTE DESCREMADA HOMOGENEIZADA FORTIFICADA CON VITAMINAS D, C Y ZINC, CON AGREGADO DE HIERRO, CALCIO Y VITAMINA B1 - LIBRE DE GLUTEN. LARGA VIDA.



A gusto con la vida



A 60 AÑOS DE LA INAUGURACIÓN DEL MONUMENTO A LA BANDERA

El 20 de junio se cumplen seis décadas de la inauguración del Monumento Histórico Nacional a la Bandera, un símbolo de Rosario asentado a orillas del río Paraná, en el lugar donde el general Manuel Belgrano enarbolará por primera vez la enseña patria.

La idea de levantar el Monumento a la Bandera surgió en 1872, cuando un vecino rosarino, Nicolás Grondona, propuso erigir dos monolitos: uno en Rosario, que nunca llegó a concretarse, y otro levantado en El Espinillo, que desapareció tras una crecida del río Paraná.

En 1910 y con motivo del primer centenario de la Revolución de Mayo, la escultora Lola Mora fue contratada para llevar adelante la iniciativa, pero se le rescindió el contrato años después, por causas sobre las que difieren algunos autores.

Hay quienes subrayan que luego de aprobarse su proyecto presentado en una maqueta, la artista tucumana viajó a Italia desde donde comenzó a ejecutar las obras. Las mismas fueron arribando al puerto de Rosario para desde allí ser trasladadas hasta el sitio de su emplazamiento definitivo en la Plaza Belgrano.

Posteriormente, la Comisión Municipal de Bellas Artes emitió una comunicación al intendente rosarino manifestando que el resultado no se correspondía con una obra de arte, sino que parecía una realización de "simples oficiales marmoleros".

De tal manera, la Comisión Pro-Monumento a la Bandera pidió la rescisión del contrato con la escultora y promovió la erección de un nuevo monumento.

Otros historiadores, en cambio, se inclinan por una versión que sostiene que por ser considerada como la artista mimada del conservadurismo, el gobierno de entonces atacó su obra con argumentos inválidos desde el punto de vista artístico.

Así, además de expulsar sus alegorías del Congreso y trasladar su Fuente de las Nereidas de las calles Alem y Cangallo a la Costanera Sur, que en 1918 era un paraje marginal, decidió desvincularla de la construcción.

Mucho tiempo después, en 1997, se decidió que las figuras que Lola Mora ya había esculpido formarían parte del Monumento, siendo emplazadas en el Pasaje Juramento de Rosario.

Otro concurso y 12 proyectos

Lo cierto es que después de un concurso declarado desierto, en marzo de 1939 hubo un nuevo llamado al que se presentaron

12 proyectos, resultando elegido el de los arquitectos Alejandro Bustillo (quien finalmente no participó de la dirección y ejecución de las obras) y Ángel Guido, con la colaboración de los escultores Alfredo Bigatti y José Fioravanti.

Los trabajos se iniciaron en 1943 y concluyeron 14 años más tarde, tras padecerse sucesivas demoras por dificultades económicas y falta de materiales.

Finalmente, el 20 de junio de 1957, el Monumento Nacional a la Bandera fue inaugurado con una gigantesca suelta de palomas. Miles de flores y de papeles azules y blancos, arrojados al aire por escolares venidos de todo el país, marcaron el instante en que la insignia patria llegó por primera vez a lo alto de su mástil.

Una filmación del acto realizada en color para el noticiero Sucesos Argentinos, se inicia mostrando un paneo de la multitud y con los acordes marciales de la banda de Granaderos, mientras llega el presidente Pedro Eugenio Aramburu.

En el final, la noche destaca la imagen de la llama votiva en honor al soldado argentino caído en las luchas independentistas. ■



Se necesitan siglos de experiencia combinada



para capturar los mejores momentos de tu vida.



Reinventá tus recuerdos.
Elegí siempre las Tintas Originales HP.

Encontralas ahora en:



© Copyright 2016 Hewlett-Packard Development. Todos los derechos reservados. Todos los nombres de marcas y productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivas empresas. HP Inc. Argentina S.R.L. CUIT: 30-71480937-3. Montañeses 2150, Ciudad de Buenos Aires. La imagen de la figura humana ha sido retocada y/o modificada digitalmente.

Recetas sencillas con HUEVOS

Siempre presente en nuestra cocina, el huevo es uno de los productos estrella de muchos de los platos más clásicos. Pero además resulta increíblemente versátil, al punto que con él se pueden realizar comidas tan deliciosas como diferentes, aptas para cualquier momento del día.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



FLAN DE BANANA

Ingredientes:

Para el caramelo:

200 gr de azúcar

Para el flan:

1 litro de leche

200 gr de azúcar

2 cucharadas de dulce de leche

Esencia de vainilla

3 bananas maduras

10 huevos

Preparación: En un molde para flan realizar un caramelo y dejar enfriar.

Incorporar en una cacerola la leche con el azúcar, el dulce de leche y la esencia de vainilla. Llevar al fuego y mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Por otro lado, pisar las bananas y agregar los huevos. Integrar las dos preparaciones e incorporar todo en el molde caramelizado. Llevar a horno medio, a baño de María. ■



MIX DE HUEVOS RELLENOS

Ingredientes:

Primera opción:

6 huevos

200 gr de mayonesa

200 gr de jamón

Ciboulette

Sal y pimienta

Segunda opción:

6 huevos

1 lata de atún

200 gr de queso crema

Perejil

Sal y pimienta

Tercera opción:

6 huevos

1 lata de paté

100 gr de aceitunas

200 gr de mayonesa

1/2 pimiento rojo

Sal y pimienta

Preparación: Hervir los huevos 5 minutos y dejar enfriar.

Cortar por la mitad y retirar las yemas.

Para la opción 1: Procesar las yemas, la mayonesa y el jamón.

Colocar la preparación en un recipiente, mezclar con parte del ciboulette picado y salpimentar.

Rellenar los huevos y decorar con el resto de ciboulette.

Para la opción 2: Colocar las yemas, el atún, el queso crema y parte del perejil picado en un recipiente. Salpimentar y mezclar.

Rellenar los huevos y decorar con el resto del perejil.

Para la opción 3: Colocar las yemas, el paté, las aceitunas picadas, la mayonesa en un recipiente, salpimentar y mezclar.

Rellenar los huevos y decorar con el pimiento rojo. ■



OMELETTE



Ingredientes:

100 gr de pechuga de pollo
3 huevos
Sal y pimienta
Aceite de oliva
100 gr de jamón
100 gr de muzzarella
1 tomate
50 gr de espinaca

Preparación: Asar la pechuga en el horno y reservar.

En un cuenco batir los huevos, salpimentar y volcar la preparación en una sartén bien caliente con el aceite de oliva.

Cocinar 5 minutos y colocar fetas de jamón y muzzarella, rodajas de tomate, trozos de la pechuga asada y la espinaca.

Doblar a la mitad y cocinar de ambos lados por 5 minutos.

Servir con una ensalada de hojas verdes. ■

BRUSCHETTA DE HUEVOS REVUELTOS

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 rebanada de pan de campo
Aceite de oliva
1 cucharada de manteca
200 gr de panceta
2 cebollas de verdeo
200 gr de champignones
6 huevos
200 gr de crema de leche
Sal y pimienta

Preparación: Frotar con ajo una rebanada grande de pan y rociar con aceite

de oliva. Tostar en horno medio y reservar.

En una sartén con aceite de oliva y manteca saltear la panceta trozada en cubos, la cebolla de verdeo picada y los champignones cortados en cuartos hasta que estén dorados.

Incorporar los huevos batidos y la crema de leche.

Mezclar suavemente a fuego bajo hasta que tome la textura de una crema espesa.

Salpimentar y colocar sobre la tostada.

Decorar con el tallo verde de la cebolla de verdeo. ■



Nuestras Carreras:

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Traductorado Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Profesorado de Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior

Av. Colón 446, Bahía Blanca

Tel: (0291) 454-7511

www.institutogoyena.com.ar

Seguinos en nuestras redes sociales

Estás para algo dulce

Estás para un

Danette



LA HISTORIA DEL DIVORCIO EN LA REPÚBLICA ARGENTINA

Hace 30 años, el 3 de junio de 1987, el Congreso de la Nación aprobó la ley que permitió a los divorciados volver a contraer matrimonio. Anteriormente, el divorcio vincular sólo estuvo vigente durante un breve lapso (de 1954 a 1956), por lo que fueron habituales las uniones de hecho.

La sanción del Código Civil de Vélez Sarsfield en 1871 dejó reservada a la Iglesia la celebración del matrimonio y a los jueces eclesiásticos decretar el divorcio—aunque no autorizaba a casarse nuevamente— si consideraban que se daban las causales para ello.

La ley 2393, dictada en 1888, tampoco posibilitó a que los divorciados contrajeran un nuevo matrimonio, aunque determinó que el casamiento y el divorcio (fundado en el incumplimiento de algunas de las obligaciones de los cónyuges) se registrarían por el Estado.

La admisión para que los divorciados puedan volver a casarse llegó en 1954, cuando se dictó la ley 14.394. Este fue el primer antecedente del divorcio vincular, pero habría de durar muy poco, ya que con la caída del gobierno de Perón quedó sin efecto esta posibilidad.

En 1968 se dictó la ley 17.711 por la que se autorizó el divorcio por mutuo acuerdo, que evitaba tener que demostrar la culpa de alguno de los contrayentes.

Casi 20 años después, la ley 23.515

permitió que los que estuvieran separados de hecho se divorciaran sin necesidad del consentimiento del otro. Si se demostraban dos años de separación, el divorcio no autorizaba a contraer nuevo casamiento, pero si eran más de tres, sí lo consentía.

Este sistema rigió hasta el 31 de julio de 2015. Con el nuevo Código Civil y Comercial se admitió el divorcio por voluntad de una sola de las partes, si bien impuso que el pedido sea acompañado por una propuesta sobre las consecuencias del divorcio acerca de los bienes, el cuidado de los hijos, la comunicación y los alimentos, o acompañar un acuerdo entre las partes acerca de estos puntos. Además, el nuevo código reconoció derechos y obligaciones a los que viven en unión convivencial.

Ley de Matrimonio Civil

La noche del 3 de junio de 1987, la Cámara de Diputados de la Nación trató el proyecto de Ley de Matrimonio Civil, una norma popularizada como “Ley de

Divorcio”.

Por entonces, había pasado más de un año y medio desde el inicio de su tratamiento parlamentario y el proyecto había sufrido todo tipo de contratiempos, que crecían a medida que se intensificaba el debate social sobre su contenido.

Por esos meses, la Iglesia Católica había intensificado su campaña contra la iniciativa, afirmando que vendría a destruir para siempre la familia tal como se la conocía. Otros opositores a la sanción de la ley también argumentaban que habilitar el divorcio vincular era un estímulo para que las parejas se divorciaran.

Después de un encendido debate en el recinto y con la ausencia de muchos legisladores, el proyecto se convirtió en ley.

Hoy, a 30 años de aquel hecho, los especialistas en derecho de familia coinciden en señalar que la ley 23.515 de Matrimonio Civil y Familia tuvo “un enorme impacto social”, ya que no sólo habilitó el divorcio vincular, sino que legalizó miles de separaciones de hecho. ■



PATAGONIA PALE ALE - KÜNÉ

Cerveza Pale Ale, con perfil más lupulado. Con una combinación de maltas especiales y una fermentación a altas temperaturas, que da lugar a una cerveza de color dorado bronce brillante de leve amargor y cuerpo medio.

Aroma: Cítrico y leve herbal del lúpulo Mapuche.

Sabor: Amargo suave con notas leves a caramelo de la malta.

Temperatura de consumo ideal: 5°-8° C.

Vaso ideal: Pinta Nónica.

Apariencia: Color bronce claro, con espuma blanca cremosa, de claridad brillante.

Amargo (IBU): 19 | Alcohol (ABV): 5%
 IBU: Índice de Bitterness Units | ABV: Alcohol by Volume (cm³)

Maridaje ideal: Por sus maltas caramelo, usadas en la elaboración, hace realzar sabores caramelizados en platos de pescados y carnes grilladas, así también como postres con caramelo como Creme Brulée o flanes con caramelo. Las notas cítricas del lúpulo Americano Mapuche, se complementan a la perfección con salsas de naranja y limón en platos salados y dulces. Pescados grasos y pollo con todo tipo de hierbas. Además, hacen resaltar aromas herbales del lúpulo.

Dato de color: Sabías que Küné significa “mellizos” en idioma Mapuche, y lo usamos para hacer alusión a nuestros dos lúpulos locales de nuestra Pale Ale: Mapuche y Victoria.

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

ARGENTINA:

un país con raíces itálicas y buenos frutos

El 3 de junio se conmemora el Día del Inmigrante Italiano, en recordación del nacimiento de Manuel Belgrano (1770), hijo de Josefa González y Domenico Belgrano Peri, proveniente de Oneglia, en la región de Liguria. César Puliafito, titular del Com.It.Es. con cabecera en Bahía Blanca, subrayó la vital importancia que significó la llegada de nativos del país europeo.



Después de Alemania, la Argentina es el país del mundo que cuenta con el mayor número de ciudadanos italianos (alrededor de 900.000).

Tamaño cifra determinó que en nuestro país existan 9 jurisdicciones consulares. El Consulado General de Italia en Bahía Blanca, que conduce Antonio Petrarulo, es la cabecera de un territorio muy extenso que alcanza, además de la Sexta Sección Electoral de la Provincia de Buenos Aires, las provincias de La Pampa, Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego.

Por ley del gobierno del país europeo, el ente oficial que representa a la colectividad y asesora al cónsul general de cada jurisdicción es el Com.It.Es. (Comitato degli italiani all'Estero).

Cada 5 años, en todas las jurisdicciones consulares del mundo se llevan a cabo elecciones abiertas en las que se eligen los consejeros de cada Com.It.Es., conformados por 12 miembros electos y 4 cooptados.

César Puliafito es el actual presidente del Com.It.Es. con cabecera en Bahía Blanca, que también cuenta con un consejero en el CGIE (Consiglio

Generale degli italiani all'Estero), Juan Carlos Paglia-lunga, quien representa a la colectividad ante el gobierno en Roma.

“Hay un dicho italiano que reza: ‘Le buone radici danno sempre buoni frutti’ (Las buenas raíces dan siempre buenos frutos). Justamente Italia ha dejado un importante legado e influencia no sólo en toda la Argentina, sino también muy fuertemente en la ciudad-puerto de Bahía Blanca y en su amplia región de influencia”, resaltó Puliafito.

Una gran influencia

-¿Cómo se tradujo en nuestro país esa gran influencia italiana?

-En la presencia de sociedades, centros regionales, institutos de lengua, agrupaciones religiosas, teatros, hospitales, clubes y otras instituciones en general. Hoy constituyen en cada localidad un verdadero patrimonio cultural, social y económico que ya no es sólo de Italia sino de toda la nación argentina.

-¿Cuáles fueron los pioneros que comenzaron a desandar la senda itálica en el sur bonaerense?

-En 1835 llegó a la aislada guarnición

bahiense el sacerdote Juan Bautista Bigio. Poco después existe registro de que el capitán Santiago Dasso cubría comercialmente el trayecto náutico entre Buenos Aires, Bahía Blanca y Patagones. De hecho, en 1837, este marino de origen ligur trajo al poblado la imagen de la Virgen de la Merced y, posiblemente por su iniciativa, hacia 1838 llegaron a la bahía los primeros inmigrantes italianos.

Otro Dasso, Vicente, construyó alrededor de 1850 un molino harinero, primer emprendimiento fabril de la localidad, que no prosperó por la escalada en esos años de las hostilidades con el cacique Calfucurá.

-¿Qué hecho marcó definitivamente el perfil italiano del territorio?

-El arribo en 1856 de la “Legione Agricola Militare Italiana”, porque significó una verdadera refundación de Bahía Blanca, hasta ese momento sólo un sufrido fuerte de frontera. El contingente sumaba unas 800 personas entre legionarios y familiares. En su mayoría se trataba de expatriados republicanos que todavía bregaban por la independencia italiana. Más que armas traían oficios, lo que ellos mismos llamaban la “agricoltura

progresista”. Incluso algunos eran cultos, al punto que como testimonio trajeron la primera imprenta.

-De los legionarios, ¿cuál fue el nombre más rutilante que arribó?

-El más brillante resultó Filippo Caronti, un casi ingeniero que no había completado sus estudios en el Politécnico de Milán por efecto de sus ideales libertarios y republicanos contra la dominación austríaca. Por ese motivo fue condenado a muerte en 1848, pero logró escapar y su destino impensado fue Bahía Blanca, a la que llegó junto a su esposa Adela Casati, una señora refinada y con una educación superior. El matrimonio tuvo tres hijos: Felipe, Juan y Luis.

-Muchos legionarios como Caronti convirtieron al pequeño poblado “en su lugar en el mundo”...

-Es cierto. Como señaló el escritor Rubén Benítez: “parece mentira que tuvieran que nacer en Italia para ser tan bahienses”. Filippo se convirtió en un patriarca, un visionario. Inició el regis-

tro climático del pueblo y con ello fue pionero de la meteorología argentina; diseñó mapas de la región y del canal principal del estuario; construyó el primer muelle, la escuela y la catedral; proyectó la nueva ubicación del puerto (hoy Ingeniero White). Los vecinos lo honraron en vida con el nombre de una calle y además fue Cónsul Honorario de Italia, creó la Sociedad Italiana y, entre otras cosas, estuvo entre los fundadores de la Biblioteca Popular Bernardino Rivadavia.

-A estos pioneros, ¿quiénes los siguieron?

-Muchos otros italianos en toda la región, algunos ingenieros como Luiggi, Jacobacci y Cipolletti, otros constructores, artistas, agricultores, pescadores o simples trabajadores como Giovanni (Juan) Apella y Vittorio (Víctor) Maronna, gestores en 1920 de la fundación de la Cooperativa Obrera.

Bahía, cerca de Nueva York

-A pesar de su baja densidad pobla-

cional, ¿cuántos ciudadanos italianos se contabilizan en la jurisdicción del Consulado General de Italia en Bahía Blanca?

-Aproximadamente 65.000, un número más que importante teniendo en cuenta que Nueva York totaliza 80.000. Sólo en la ciudad de Bahía Blanca habitan alrededor de 20.000 personas con carta de ciudadanía itálica, en su gran mayoría descendientes, que constitucionalmente poseen los mismos derechos que los nacidos en Italia.

Es más, los bahienses con alguna descendencia genética italiana (paterna o materna) representan aproximadamente el 50% de la población.

-Por todo lo expuesto, no hay dudas que las buenas raíces siguen brindando buenos frutos...

-Quizá lo más interesante es que esas raíces tricolores italianas continúan manteniendo su identidad y brindando buenos frutos celestes y blancos. ■





Vista parcial de la sucursal inaugurada en Cinco Saltos, momentos antes de su habilitación.

LAS NUEVAS SUCURSALES DE LA COOPE

La tercera boca de la Cooperativa Obrera en la ciudad de Cinco Saltos ha marcado este año el comienzo de una serie de inauguraciones de nuevas sucursales en distintos puntos de la región.

Se estima que a principio de este mes ya estará funcionando el supermercado cooperativo de Andacollo, cuya puesta en marcha se ha retrasado algunas semanas

por problemas constructivos ajenos a nuestra entidad, y que también en junio La Coope llegará a San Martín de los Andes, un enclave que crece notoriamente impulsado por sus atractivos turísticos.

También en la región cordillerana están previstas para los próximos meses inauguraciones de sucursales en Loncopué, Chos Malal y Las Lajas,

establecimientos que conforman con el citado de Andacollo la actual cadena de supermercados Mancel.

Mientras tanto, se continúa trabajando en las obras de construcción de nuevos emplazamientos patagónicos: una tercera sucursal en Neuquén Capital y una segunda boca en las ciudades de Viedma, Cipolletti y Cutral Co. ■

OCHO DÉCADAS EN INGENIERO WHITE

La Cooperativa de Consumidores de Ingeniero White, fundada en 1912 por un grupo de vecinos de esa localidad portuaria, constituyó la primera iniciativa no efímera del cooperativismo de consumo en la región, ya que perduró por un cuarto de siglo.

El fuerte impacto generado en la zona aledaña al puerto por la histórica crisis económica mundial desatada en 1929, hizo cada vez más difícil la subsistencia de la entidad hasta el punto de terminar incorporándose a la Cooperativa Obrera.

Cuando esta última inauguró en 1932 su sección almacén hubo un acercamiento entre ambas instituciones, pero la propuesta de una fusión para hacer más viable la operatoria comercial fue rechazada en 1934 por los asociados de la cooperativa whitense.



Foto histórica de la Cooperativa de Consumidores de Ingeniero White, entidad que se incorporara hace ochenta años al seno de la Cooperativa Obrera.

Sin embargo, las crecientes complicaciones financieras los hicieron cambiar de opinión y fue así como a partir del 1 de junio de 1937 pasó

a convertirse en la sucursal 1 de la Cooperativa Obrera, que previamente saneó las cuentas y refaccionó el viejo edificio. ■



NUEVOS LIMPIADORES

PARA INODOROS



NUEVO

Nuevos Limpiadores para pisos



Rinde **3** veces más que el líder del mercado*

*según instrucción de uso

ASAMBLEAS

Realizadas en abril y mayo las primeras 27 asambleas de distrito, de conformidad a las previsiones del estatuto social, en los primeros días del mes en curso se llevarán a cabo las 8 restantes según el siguiente cronograma:

- **Viernes 2:** Cinco Saltos.
- **Sábado 3:** Bahía Blanca.
- **Jueves 8:** Coronel Dorrego, Plottier, Pehuajó y Monte Hermoso.
- **Viernes 9:** Trenque Lauquen y Zapala.

En estos encuentros, los asociados empadronados en cada uno de los distritos que componen el área de influencia de la Cooperativa Obrera proceden a elegir en total 120 delegados titulares e igual cantidad de suplentes.

Esos delegados participarán de la próxima asamblea ordinaria a realizarse el sábado 24 de junio en el auditorio de calle Zelarrayán 560, Bahía Blanca, ciudad donde fue fundada en 1920 nuestra entidad y continúa siendo su sede central.

En esa oportunidad, los delegados analizarán la memoria, los estados contables, los informes del síndico y del auditor y el balance social correspondientes al 106° ejercicio finalizado el 28 de febrero ppdo.

Asimismo deberán renovar mediante voto secreto las autoridades de la institución, eligiendo cuatro integrantes titulares del consejo de administración –o sea, un tercio de sus integrantes– con mandato por tres años, los cuatro consejeros suplentes por un año, el síndico titular y el síndico suplente, quienes también durarán un año en el cargo. ■

LAS CONVENCIONES 2017

En la segunda quincena de abril se llevaron a cabo las primeras convenciones de este año de jefes y encargados de la Cooperativa Obrera, encuentros que son habituales en las últimas décadas.

Teniendo en cuenta la amplia región que ya cubren las sucursales de la entidad, 153 de los participantes asistieron el miércoles 19 a la convocada en Bahía Blanca, mientras que otros 44 llegaron el martes 25 a Olavarría y los 54 restantes se reunieron en General Roca.

El temario analizado fue común para

los tres eventos e incluyó el análisis de los resultados del ejercicio social cerrado el pasado 28 de febrero, así como la estrategia necesaria para una gestión eficiente y sostenible dentro del actual escenario socio-económico que presenta el país.

También se abordaron otros aspectos, como el liderazgo, la comunicación, la gestión por procesos, la tarea de supervisión y la mejora continua en el objetivo de hacer cada vez más grata la experiencia de los asociados en su concurrencia a un supermercado cooperativo. ■



La Lic. Natalia G. Gallo expone sobre liderazgo cooperativo en la Convención de Bahía Blanca.

ELECCIONES EN LA A.I.R.

Tras la asamblea ordinaria a la que fueron convocadas las 25 organizaciones que integran la Asociación Intercooperativa Regional y pertenecen a los partidos bonaerenses de Bahía Blanca, Coronel Rosales, Villarino, Tornquist y Monte Hermoso, el Consejo de Administración de la institución eligió como presidente al Cr. Juan José Carrizo, en lo que constituye un merecido reconocimiento a su vasta trayectoria en el movimiento cooperativo argentino, donde se destaca como uno de sus más lúcidos pensadores.

Además de Carrizo, nominado por Cooperativa Obrera, integran el cuerpo directivo: vicepresidente Rubén A. Fillostrani (Obrera); secretario Rodolfo D. Zoppi (Cnia. La Merced),

prosecretario Fernando A. Alloatti (Sancor Seguros); tesorero Oscar M. Naifleisch (Credicoop); protesorero Vicente Ferrer (Borlenghi); vocales titulares Ángel O. Moscoloni (Credicoop), Roberto H. Pelayes (Rivadavia) y José A. Portaluppi (Eléctr. Punta Alta); vocales suplentes Miguel B. Río (Bahicoop), Héctor Vannini (Inviba), Daniel O. Bargalló (Trabycoop), Pablo Bussetti (Ecomedios), Liliana B. Boiza (Eléctr. Punta Alta) y Oreste E. Retta (Volcadores).

La asamblea, que contó con la presencia del Cr. Rubén A. Masón, fundador y presidente honorario de AIR, eligió como síndico titular a Martín S. de la Dehesa (Obrera) y síndico suplente a Luis E. Ortis (Cnia. La Merced). ■

MÁXIMA SIMPLEZA MISMA CALIDAD

Línea Plug-In Costan



SIPARIO

- Media temperatura
- Exhibidora vertical con puertas
- Ahorro energético



VALZER

- Productos congelados
- Exhibidora vertical con puertas
- Alta eficiencia



OUVERTURE

- Media temperatura
- Exhibidora vertical abierta
- Diseño sobresaliente



SOUND

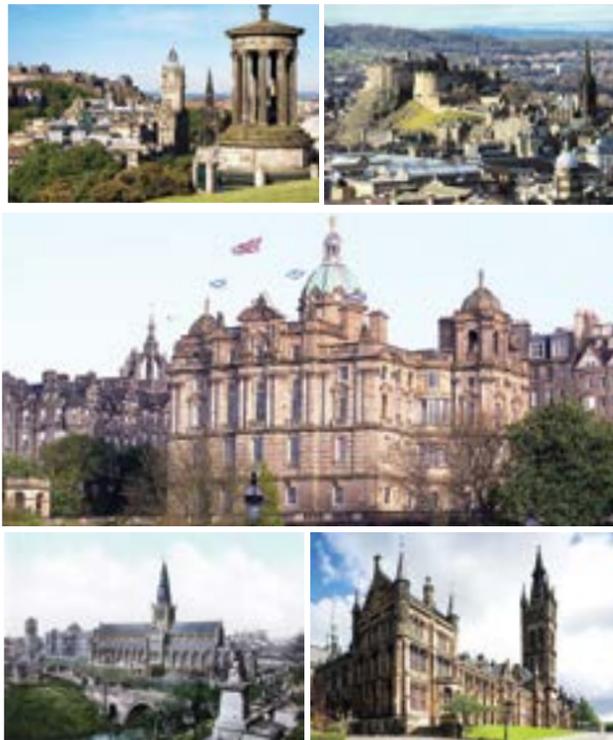
- Pozo de congelados
- Flexibilidad de lay-out
- Máxima exhibición

Fábrica y ventas
Ovidio Lagos 6753 - Rosario, Argentina
Tel. (54-341) 461-5000 - Fax (54-341) 4626094

Oficina Comercial Buenos Aires
José León Cabezón 2844 - C.A.B.A.
Tel. (54-11) 4572-4301

info@epta-argentina.com
www.eptalatam.com

COSTAN 
eptarefrigeration



ESCOCIA, DE EDIMBURGO A GLASGOW

Tierra de leyendas, verde perenne, castillos, immaculadas playas y paisajes sobrecogedores, Escocia constituye un país fascinante que, más allá de las gaitas y el whisky, vale la pena descubrir.

Junto con Inglaterra y Gales, Escocia forma parte de la isla de Gran Bretaña, abarcando un tercio de su superficie total.

La capital es Edimburgo, que ofrece lugares imprescindibles de recorrer a partir de Royal Mile, la calle más importante que, con 1.814,2 metros de longitud, comunica el Castillo de Edimburgo (una imponente construcción en la colina de Castle Hill) con el Palacio de Holyroodhouse (que continúa siendo la residencia oficial de la Reina de Inglaterra en Escocia).

Glasgow, la ciudad más grande, es una urbe cordial y bulliciosa con imponentes edificios del siglo XIX, una animada vida teatral, la escena musical alternativa más

conocida fuera de los Estados Unidos y bares que abarcan desde lo más moderno hasta lo tradicional.

El museo de arte de Kelvingrove, la necrópolis victoriana o la pizza frita, una auténtica exquisitez, constituyen atractivos ineludibles para aquellos que visiten Glasgow, puerta de entrada a las Highlands y a las 790 islas que también conforman el país.

Precisamente las Highlands (Tierras Altas), verdadero símbolo escocés, representan el corazón del país y su parte más pintoresca, con lugares dignos de una postal, tierras de héroes legendarios, paisajes grandiosos, montañas imponentes

y bosques antiguos.

Esta naturaleza en estado puro ha alimentado, durante siglos, leyendas y batallas, conformando un escenario de fábula que suele deleitar a los amantes de la fotografía.

En las Highlands también se encuentra el Lago Ness, de agua dulce y famoso por ser el supuesto hogar de un monstruo (también conocido como "Nessie"), según se dice un gran animal desconocido cuya descripción varía según las fuentes. El interés popular y la creencia en la existencia del animal han hecho conocido al lago desde que se presentó una fotografía (calificada como falsa) por primera vez al mundo, en 1933. ■

¡NUEVO PROGRAMA!

Hacé realidad tu sueño de viajar a Disney

¡Disfrutá de los parques de Orlando, hacé compras y festejá tus 15 con amigas en el mejor cumpleaños de tu vida!

USD 4.760 (575.208)

18 CUOTAS SIN INTERÉS DE \$ 5.013,87

¡ENCONTRÁ MÁS INFORMACIÓN EN NKTEENS.COM!

HASTA EL 30/06/2017

Tarifa por persona en box cuádruple, expresados en dólares y entre paréntesis su equivalente en pesos argentinos. Tarifas sujetas al tipo de cambio del día USD 1 = \$5,80 al 04/05/2017 de pago según operador responsable. Incluye IVA, DNT y gastos administrativos. No incluye percepción (24,5%) para pagos en efectivo y/o depósito bancario según RG 3425. No incluye gestión ni visa de los Estados Unidos. Cuotas limitadas.

NKTFANTASY

C.F.T.: 0,00%

COOPE VIAJES.COM

0810-333-9859

NkTeens

diversión segura para tus 15

Cooperativa NkTeens S.A. CTD Leg. 4314 Pns. 470/08 - CBU - CBU 48126243-4 - Av. Luján 377 (Barril) Bonaerópolis

Disfrutá

Compartí

Invitá

Bolsas de Papel

Estuches

Cajas de corrugado

Induswhite Packaging

Una empresa con una especialidad. **SU IMAGEN**

Mascarelló 3650 - Telefax: (0291)4570646 (8103) Ing. White

Ventas: induswhite@bvconline.com.ar

www.induswhite.com.ar

LEDAR by EXO energy

ILUMINA TU VIDA Y AHORRA DINERO

Lámparas de LED 30.000 horas de vida útil**

AHORRAN 85% de energía*

¿Cómo elegir la potencia y el color?

Incandescentes	LEDs
45W	5,5W
470 - 490 lm	
65W	9W
806 - 840 lm	
80W	11W
1055 - 1100 lm	
100W	15W
1420 - 1505 lm	

Luz día 6500K
Para ambientes destinados a tareas de concentración o actividades dinámicas opte por luces día.

Luz cálida 2700K
Para ambientes de relax y descanso opte por luces cálidas.

ISO9001 Certificación de Calidad Internacional

CE Conformidad Europea

EMC Compatibilidad Electromagnética

IRC >80 Lo más parecido al SOL. Índice de reproducción cromática superior a 80.

*Ahorro estimado comparado con la iluminación incandescente, 45% de ahorro comparado con la iluminación de bajo consumo.

**Valor estimado, calculado sobre una base de un uso diario de 4 horas, en apliques abiertos.

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

Servicio de Información al Consumidor: 0-810-888-GEPSA (43772)

www.gepsa.com

LA BELLA DURMIENTE

Nacido de la tradición oral, "La bella durmiente" cuenta con distintas versiones. Las más populares suelen ser relatos basados en el escrito del francés Charles Perrault e influidos por elementos de los hermanos alemanes Jacob y Wilhelm Grimm. Aquí ofrecemos un resumen de este cuento de hadas.

Hace muchos años, en un reino lejano, una reina dio a luz una hermosa niña. Para la fiesta del bautismo, los reyes invitaron a todas las hadas del reino pero, desgraciadamente, se olvidaron de la más malvada.

Aunque no haya sido invitada, la hada maligna se presentó al castillo y, al pasar delante de la cuna de la pequeña, le puso un maleficio diciendo: "Al cumplir los 16 años te pincharás con una pieza de hierro y morirás".

Al oír eso, un hada buena que estaba cerca, pronunció un encantamiento a fin de mitigar la terrible condena: "Al pincharse en vez de morir, la muchacha permanecerá dormida durante 100 años y sólo el beso de un buen príncipe la despertará."

Pasaron los años y la princesita se convirtió en una muchacha muy hermosa. El rey había ordenado que fuesen destruidas todas las piezas de hierro del castillo, con el fin de evitar que la princesa pudiera pincharse.

Pero eso de nada sirvió. Al cumplir los 16 años, la princesa acudió a un lugar desconocido del castillo y allí se encontró con una vieja sorda que estaba hilando.

La princesa le pidió que le dejara probar. Y ocurrió lo que el hada mala había previsto: la princesa se pinchó con una pieza de hierro de la máquina de hilar y cayó fulminada al suelo.

Después de variadas tentativas nadie consiguió vencer el maleficio y la princesa fue tendida en una cama llena de flores. Pero el hada buena no se daba por vencida.

Tuvo una brillante idea. Si la princesa iba a dormir durante 100 años, todos los habitantes del reino dormirían con ella. Así, cuando la princesa despertarse tendría a todos a su alrededor.

Y así lo hizo. La varita dorada del hada se alzó y trazó en el aire una espiral mágica. Al instante todos los habitantes del castillo se durmieron.

En el castillo todo había enmudecido. Nada se movía, ni el fuego ni el aire. Todos dormidos. Alrededor del castillo, empezó



a crecer un extraño y frondoso bosque que fue ocultando totalmente el castillo en el transcurso del tiempo.

Pero al término del siglo, un príncipe que estaba de caza por allí, llegó hasta sus alrededores. El animal herido, para salvarse de su perseguidor, no halló mejor escondite que los yuyales que rodeaban el castillo.

El príncipe descendió de su caballo y, con su espada, intentó abrirse camino. Avanzaba lentamente porque la maraña era muy densa. Descorazonado, estaba a punto de retroceder cuando, al apartar una rama, vio algo...

Siguió avanzando hasta llegar al castillo. El puente levadizo estaba bajo. Llevando al caballo sujeto por las riendas, entró, y cuando vio a todos los habitantes tendidos en las escaleras, en los pasillos, en el patio, pensó con horror que estaban muertos.

Luego se tranquilizó al comprobar que sólo estaban dormidos. "¡Despierten! ¡Despierten!", gritó una y otra vez, pero fue en vano. Cada vez más extraño,

entró al castillo hasta llegar a la habitación donde dormía la princesa.

Durante mucho rato contempló aquel rostro sereno, lleno de paz y belleza; sintió nacer en su corazón el amor que siempre había esperado.

Emocionado, se acercó a ella, tomó la mano de la muchacha y delicadamente la besó... Con aquel beso, de pronto la muchacha abrió los ojos, despertando del larguísimo sueño.

Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: "¡Por fin llegaste! En mis sueños acaricié este momento durante mucho tiempo". El encantamiento se había roto.

La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe. En aquel momento el castillo despertó. Todos se levantaron, mirándose sorprendidos y preguntándose qué era lo que había sucedido.

Al darse cuenta, corrieron locos de alegría junto a la princesa, más hermosa y feliz que nunca. Al cabo de unos días, el castillo, hasta entonces inmerso en el silencio, se llenó de música y de alegres risas con motivo de la boda. ■

43,2%

Sabemos que los números son mucho más que cifras.

PANORAMA + BIENVENIDOS = PODER DE VENTA

Suma de 3 AM y más de 50 FM

Medición de Audiencia Radial Octubre 2016 - Ciudad de Bahía Blanca
Fuente: Universidad Nacional del Sur, Ministerio de Educación, Departamento de Economía.

RADIO BAHÍA BLANCA AM 840

DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.

Radio: AM y FM, lunes a viernes, segmento de 6 a 12 hs., ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos.

arneg ARGENTINA S.A.

Styling & Refrigeration

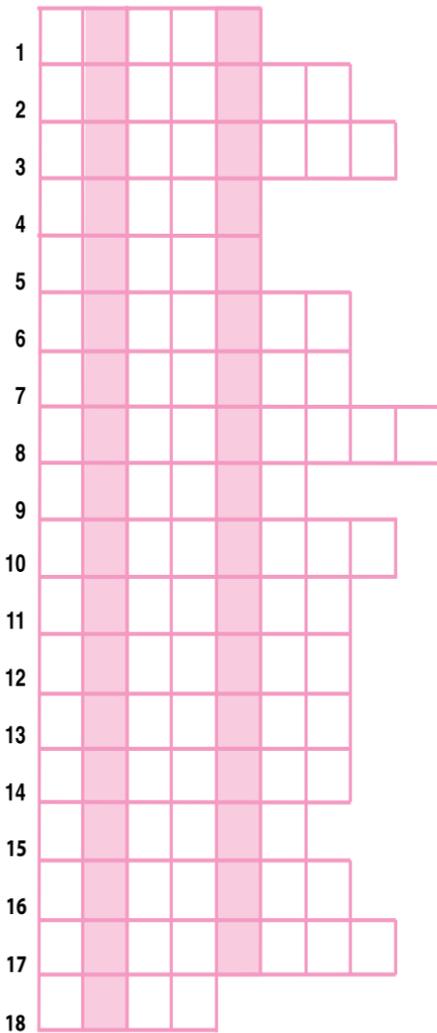
arneg ARGENTINA S.A.

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) 481 4002
E-mail: info@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una hermosa frase cuya autoría se adjudica al cantautor, multiinstrumentista y compositor británico Paul McCartney, quien el próximo domingo 18 cumplirá 75 años de edad. Integró la famosa banda de rock *The Beatles*, reconocida como la más popular e influyente en la historia de la música popular.



1. Apellido del general argentino que da nombre a la ciudad ubicada en el partido de Bahía Blanca y en la que funciona desde 1946 la Sucursal 3 de la Cooperativa Obrera.
2. Respuesta inmunitaria excesiva que se da en el organismo de personas hipersensibles a ciertas sustancias, especialmente ambientales.
3. Margen de una carretera reservado a la detención de automotores.
4. Denominación de los ácidos grasos saludables 3, 6 y 9 que tiene incorporados el pan Ecoop.
5. Miembro del consejo de administración de una cooperativa que no ocupa cargo titular ni alterno de la mesa directiva o comité ejecutivo.
6. Tipo de cooperativa en la que sus asociados se integran para trabajar en forma mancomunada.
7. Destacado guerrero griego que según la mitología murió de una herida en el talón.
8. Uno de los valores en que se basan las cooperativas y según el cual es fundamental el esfuerzo propio de cada uno de los asociados.
9. Arbusto cuyas flores son por lo general amarillas.
10. Apellido del primer presidente argentino elegido por el voto universal, secreto y obligatorio, en cuyo homenaje fueron nominadas las calles donde funciona la sucursal 31 de La Coope en Puan y la 53 en Bahía Blanca.
11. Excedente que surge del balance anual de una cooperativa y es repartido entre sus asociados en estricta proporción a las operaciones realizadas con la entidad.
12. Indisposición o molestia, crónica o intermitente, que acompaña especialmente en la vejez.
13. Agrupación de consumidores que organiza encuentros en las distintas ciudades donde la Cooperativa Obrera presta sus servicios.
14. Pez marino muy parecido al bacalao.
15. Período de diez años que estamos transitando y en el cual, según el plan de la A.C.I., las cooperativas deben bregar para ser reconocidas como empresas líderes de la sostenibilidad económica, social y ambiental.
16. Sitio de honor, algo elevado, en un salón de actos.
17. Sector de una sucursal de La Coope destinado a almacenar los productos antes de llevarlos a las góndolas.
18. Poción de tierra rodeada de agua por todas partes.

A - A - A - A - A - A - AU - BA - BA - BAN - CA - CAL - CE - CHA - CIR - CU - DA - DA - DE - DE - DE - DO - ES - GA - GIA - GO - IS - JO - JO - LA - LER - LES - LO - MA - ME - NA - NO - O - PO - QUE - QUI - QUI - RE - RE - RI - RRI - SI - TA - TO - TO - TOR - TRA - TRA - VO - Y - YEN - YU

SOLUCIÓN

17. DEPOSITO - 18. ISLA
 13. CIRCULO - 14. ABADJO - 15. DECADA - 16. ESTRADO -
 9. RETAMA - 10. YRIGROYEN - 11. RETORNO - 12. ACHAQUE -
 5. VOCAL - 6. TRABAJO - 7. AQUILES - 8. AUTOAYUDA -
 1. CERRI - 2. ALERGIA - 3. BANQUINA - 4. OMEGA

Humor

• Por Haus



Construyendo un futuro para todos.



Comprometidos con los chicos por un país más grande.

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

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



Momentos Mágicos

NUEVOS
SABORES

Disfrutá el placer
de lo natural



sin Conservantes
Fuente de
vitamina C
sin Azúcar



En cada familia, hay una jarra Arcor