

familia
COOPERATIVA

AÑO XLVI
SEPTIEMBRE 2019 #406

ROMPEHIELOS "ALMIRANTE IRÍZAR" UN EMBLEMA DE LA ARGENTINA





¡Llegó Natural Break!

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



ENERGÍA

CHIPS DE SARDINA - PASAS DE UVA
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL
FELTRONS



NUTRITIVO

MANÍ SECAO - SEMILLAS DE GIRASOL
COSTAÑAS DE CULÚ - ALMENDRAS



LIVIANO

TRIGO INFUSO - MANIZANA
CEREBIOTAS - PASAS DE UVA
- ALMENDRAS

Nueva línea
Natural break

* Porción justa
y equilibrada

* Mixes 100%
naturales

* RECOMENDADOS POR
SAN@
SOCIEDAD ARGENTINA
DE NUTRICION



Año XLVI
SEPTIEMBRE 2019

#406

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera

familiacooperativa@cooperativaobrera.coop
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual
5.354.444

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

Director:
Héctor Jacquet

Redacción:
Sergio G. Alcalá

Diseño y diagramación:
Nelson R. Huivan

Impresión:
Oportunidades S.A.
C. Federal, Argentina

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

Tirada mensual:
80.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

TIEMPO DE ELECCIONES

El funcionamiento democrático de nuestro país tiene en el sistema eleccionario un procedimiento que ya lleva más de tres décadas y media de continuidad y la Cooperativa Obrera se gratifica de ello, porque nuestra entidad puede exhibir con orgullo un siglo de consecuente práctica de renovación de su dirigencia mediante el voto igualitario de sus asociados.

Ante el proceso electoral vigente, las cinco confederaciones que nuclean en la Argentina a las organizaciones cooperativas y las dos que representan a las mutuales, han emitido un mensaje destinado a los candidatos en las próximas elecciones del mes de octubre.

Lo han hecho en nombre de sus respectivos sectores que, según datos del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social (INAES), organismo oficial encargado de su fiscalización y promoción, asocian a 17.818.197 cooperativistas y 10.129.547 mutualistas. Y entre ambos tipos de empresas proveen en forma directa más de 300.000 puestos de trabajo.

Por otra parte, una de las principales características de las cooperativas y de las mutuales reside en que han priorizado siempre la atención de sus servicios allí donde son demandados, por lo que se brindan hasta en los más apartados lugares del extenso territorio de nuestro país, con permanente inversión de sus recursos.

El documento emitido en conjunto por dichas Confederaciones conlleva el declarado propósito de "contribuir a la elaboración y puesta en vigencia de políticas públicas que establezcan reglas claras para multiplicar la economía solidaria".

En su parte final, el mensaje interconfederativo destaca que "el cooperativismo y el mutualismo argentino tienen desde siempre un compromiso inalterable con nuestro país y su gente" y que las propuestas que contiene "están destinadas a mejorar la calidad de vida de toda la población y contribuir, desde la economía solidaria, al fortalecimiento de la democracia y el cumplimiento de los Objetivos para el Desarrollo Sostenible (ODS)", es decir, del conjunto de objetivos globales que los líderes mundiales adoptaran en el seno de las Naciones Unidas para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Rubén A. Filottrani; Prosecretario: Cr. Carlos A. Castaño; Tesorero: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Protesorero: Cra. María Susana García; Consejeros Titulares: Mario A. Caraffini, María de los Ángeles Celani, José L. Ibaldi, María del Rosario Leyes, Irma Beatriz Palandri y Laura Marisa Pilotti; Consejeros Suplentes: Luis Mariano Abitante, María G. García Merino, Alicia Ester Roca y Dra. María I. Casas. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinestra Tárrega; 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

CULTURA Y ACCIÓN COMUNITARIA

CENTRAL: Zelarrayán 560, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9010



CONTACTO

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

SUCURSALES EN PROVINCIA DE BUENOS AIRES

BAHIA BLANCA

HIPER AGUADO (28): Guatemala 533, Tel. 456-5665
HIPER SHOPPING (42): Sarmiento 2153, Tel. 456-6066

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

ZELARRAYÁN (128): Zelarrayán 201, Tel. 450-0361

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): Almaguer 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

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

OTRAS LOCALIDADES DE LA PROVINCIA

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

CASBAS (73): Avda. Caride y Sarmiento, Tel. (2929) 48-1000

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 /// (125) Alberti 1842, Tel. 494-2946

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 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

SAN NICOLÁS (126): Avda. Perón 1028, Tel. (0336) 444-0326

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

VILLA GESELL (130): Boulevard Silvio Gesell y Paseo 113 bis, Tel. (02255) 49-4903

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 Oeste n° 698, 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 /// (116) Rivadavia 350, Tel. 498-4217

CIPOLLETTI (65): Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494 /// (121) Av. Mengelle 1060, Tel. 477-0603

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 /// (120) Periodistas Argentinos 322, Tel. 42-2724

VILLA REGINA (63): Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 /// (64) Las Heras 295, Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

ANDACOLLO (117): Av. Corallera del Viento 330, Tel. (02948) 49-4431

CENTENARIO (69): Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// (70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// (71) San Martín 245, Tel. 489-0747 /// (95) Canadá 835, Tel. 489-8887 /// (96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710

CUTRAL CO (114): Maipú 1363, Tel. (0299) 486-9091 /// (127) Los Copihues 889, Tel. 486-4422

LAS LAJAS (129): Saavedra 360, Tel. (02942) 49-9593

LONCOPUÉ (118): Av. San Martín y Sarmiento, Tel. (02948) 49-8509

NEUQUÉN (84): Piuquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644, Tel. 442-4172 /// (124) Dr. Ramón 3952, Tel. 445-1121

PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695

SAN MARTÍN DE LOS ANDES (119): Gral. Villegas 950, Tel. (02972) 42-2737 /// (122) Pje. Las Islitas 26, Tel. 42-0420 /// (123) Av. Los Lagos 1692, Tel. 42-2393

ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02972) 42-7289

*Resurgir
de las
cenizas*

6-8



*Solidaridad:
una herramienta
esencial para un
mundo mejor*

10

*Más de
cien mil
especies
en peligro*

12

*Retención
de líquidos:
más vale
prevenir*

14

*Cómo saber
si un
alimento no se
puede consumir*

16

*Como de
panadería
pero hecho
en casa*

18-20



*El amor
como
terapia*

22-23

*Oberá: la fiesta
Nacional del
Inmigrante se
vive a pleno*

30

*Abuelos
contra
marcianos*

32



RESURGIR

de las cenizas

El 10 de abril de 2007 el rompehielos ARA "Almirante Irizar" sufrió un devastador incendio en alta mar que afectó el 80 por ciento de su estructura. Cuando parecía que sería raleado de servicio, finalmente fue sometido a una amplia restauración que le permitió volver a realizar las tradicionales campañas antárticas.

Según la mitología griega, el fénix es un ave de larga vida que se regenera cíclicamente o, de lo contrario, nace de nuevo. Asociado con el sol, un fénix obtiene nueva vida al surgir de las cenizas de su predecesor.

Esta conocida historia a la que se suele apelar cuando se quiere destacar un hecho de resiliencia, que destaca la capacidad de resurgir de entre las cenizas, como el ave fénix, bien podría englobar la historia del rompehielos "Almirante Irizar".

Es que tras el voraz incendio desatado el 10 de abril de 2007, a unas 140 millas de Puerto Madryn, en el cuarto de generadores y que se propagó rápidamente a otros sectores, pareció que la suerte del buque estaba echada.

Lo suscitado fue de tal magnitud que el 80% de la embarcación, única en Sudamérica y verdadero orgullo de la Armada Nacional, quedó fuera de servicio, registrándose severos daños en los sistemas eléctricos y mecánicos, además de la planta propulsora.

De todas maneras, la evaluación de los daños arrojó que el buque era reparable, ya que fundamentalmente no había sufrido deformaciones en el casco.

Así se encaró la reparación en el astillero nacional Tandano. Utilizándose un 99 por ciento de mano de obra nacional, la tarea demandó 7 años y dos meses, casi dos años más de lo previsto inicialmente debido a distintos imprevistos.

El trabajo total deparó 1,2 millones de horas/hombre aproximadamente y comprendió, entre otros aspectos, 683 instalaciones y conexiones de equipos nuevos

y reparados, usándose 76.000 metros de cables y 31.000 metros de tuberías.

El capitán de navío Maximiliano Mangiaterra, hoy comandante del rompehielos, era uno de los tripulantes que aquel día tuvo que hacer frente a la adversidad, originada por una fatiga de material en uno de los circuitos de combustible.

"Tratamos de combatir el incendio hasta que la situación se hizo insostenible y primó la seguridad de quienes estábamos a bordo, por lo que se ordenó un desembarco preventivo. En lo personal, esa horrible sensación que representó abandonar nuestro hogar contrastó con la enorme satisfacción que significó estar al frente del buque en un momento tan emblemático como resultó la vuelta al mar", indicó.

Precisamente la manera en que se afrontó un momento tan crítico como la evacuación de la nave también fue abordado por el comodoro de marina Marcelo Cristian Tarapow, jefe del Estado Mayor del Comando de Adiestramiento y Alistamiento de la Armada.

"Estando en alta mar, 249 personas -muchas de ellas civiles y militares que no pertenecían a la Armada-, efectuaron el abandono del barco de manera ordenada y sin que se sufriera ningún tipo de baja. Dentro de la desgracia, este hecho destacó el nivel de adiestramiento de todo el personal", resaltó.

Tarapow explicó que tras el incendio se tuvieron en cuenta algunas consideraciones a la hora de efectuarse la reparación, modificándose estructuras y modernizándose la tecnología, de manera tal que el buque cuente con todos los adelantos en la materia.

"Este es un hecho que en los tiempos que corren resultaba absolutamente necesario, máxime teniendo en cuenta que el rompehielos estaba necesitando una restauración importante, después de 34 campañas seguidas a la Antártida", acotó.

Por su parte Mangiaterra, quien aquilata una carrera naval de 29 años y una gran experiencia antártica, resaltó que más allá de su antigüedad el "Almirante Irizar" fue modernizado de tal manera con la intención de ser clasificado y certificado con los mejores estándares de calidad y seguridad para operar en el continente helado.

"Entre otros instrumentales de última tecnología, el Irizar cuenta con una central meteorológica propia, actualizada de manera tal que ofrece la posibilidad de elaborar pronósticos muy certeros que se complementan con la información que se proporciona desde tierra", dijo el comandante de la embarcación.

Más allá de estos adelantos y de las avanzadas cartas náuticas con las que hoy se cuentan, Mangiaterra reconoció que el ojo del tripulante sigue teniendo vital importancia a la hora de atravesar campos helados. "Nuestra experiencia hace que a simple vista y por el color del hielo nos demos cuenta cuáles son los lugares más factibles para atravesar. Obviamente que las imágenes satelitales tienen vital importancia, pero eso no implica que el factor humano continúe siendo relevante".

Reconocimiento mundial

El rompehielos "Almirante Irizar", buque insignia de la Fuerza Naval Antár-

Desplazamiento de carga **14.899tn**
 Velocidad **17,2 nudos**
 Autonomía **60 días**
 4 Botes salvavidas **316 pasajeros**
 Tuberías de alta presión **30.000 m**

RSMA
 navalizado
 Radar desarrollado por INAP
 especialmente para el "Abe. Irizar"

PUENTE
 integrado
 De última generación con más
 de 5.000 puntos de control

313 pasajeros
 Tripulación, científicos, traslado
 de la dotación en las bases
 Antes 241 pasajeros

412 m²
 Ampliación del sector
 de laboratorios
 Antes 74 m²

Rompehielos A.R.A. Almirante Irizar

Lleva el nombre del oficial de la Armada Argentina que en 1903 al mando de la corbeta A.R.A. "Uruguay" rescató a la expedición científica sueca y a los naufragos del buque "Antartic". La operación fue considerada una hazaña.

Cubierta de vuelo y hangar para dos helicópteros tipo Sea King.

Los helicópteros realizan los vuelos geofísicos que reúnen información sobre el estado del hielo.

Propulsión Diesel-eléctrica

4 motores Sempt Pielstick 8 PC-2.5
 18.720 HP

1 alternadores 60VCA 4000KVA

2 motores propulsores dobles
 100 VDC 5.975 KW/cha

Velocidad económica 14,0 nudos

Manga (ancho) 25,2m **42,2m.**



Navegación

Modalidad continua:

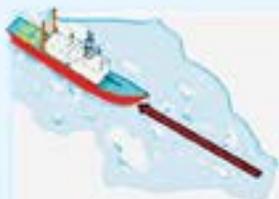
Es la forma conveniente cuando el hielo no supera 1m. de espesor. Este se fractura al impactarlo la proa.



Modalidad embestida:

También se lo conoce como ramming. Se consume más combustible y requiere más tiempo.

1 El rompehielos retrocede hasta una distancia aproximada de una eslora.



2 A máxima potencia toma carrera como si fuera a saltar una valla y se monta sobre el hielo.



3 Por el propio peso se logra la fractura del hielo. El Irizar puede romper, por embestida, hasta 6 metros de espesor.



El 10 de abril de 2007 el rompehielos regresaba de su campaña antártica cuando una avería en un circuito de combustible desató un incendio, alrededor de las 19, a la altura de Puerto Madryn. La nave resultó afectada en un 50%.

El Irizar es un buque tipo rompehielos, construido en Finlandia por astilleros Wärtsilä en 1977 e incorporado en 1978 a la Armada argentina. Con la reconstrucción se lo ha transformado en un navio multipropósito con equipo científico de última generación, sin perder características de buque logístico y apto para el rescate antártico.



En los últimos meses, el rompehielos ARA "Almirante Irizar", auténtico orgullo de la Armada Nacional, pasó por el dique del Arsenal Naval de Puerto Belgrano para una serie de trabajos de mantenimiento y alistamiento que se completaron en los talleres de Tandano, ubicados en la dársena Norte de la ciudad de Buenos Aires, con miras a la próxima Campaña Antártica de Verano.

tica, fue construido en 1977 en los astilleros Wärtsilä, ubicados en Helsinki, Finlandia.

Luego de ser entregado el 15 de diciembre de 1978 a la República Argentina y recibir el pabellón nacional, desde 1979 participó año tras año en el abastecimiento de las bases antárticas argentinas y de otros países, y es el buque insignia de la Fuerza Naval Antártica.

"El rompehielos se diferencia de los buques polares, que tienen más capacidad de carga y un concepto más logístico, porque posee un casco reforzado con una coraza de chapa de unos 4 centímetros de espesor y una cuchilla que ayuda a cortar el hielo, además de la mayor potencia que generan los motores", destacó Tarapow.

Durante la Guerra de Malvinas integró la Fuerza de Tareas 40 junto a otros buques de la Armada. Participó de operaciones tácticas transportando tropas y buzos a diferentes zonas.

El 3 de junio de 1982 se dispuso transformarlo en buque hospital, tarea para la cual fue acondicionado en la Base Naval

Puerto Belgrano, dotándolo de 160 camas de internación, sala de terapia intensiva, quirófanos y otros medios sanitarios. Posteriormente fue enviado a las Malvinas, donde operó hasta el final del conflicto.

En 2002 fue destinado a una dificultosa misión de rescate del buque de transporte polar alemán Magdalena Oldendorff, que se encontraba sirviendo a la base rusa de Novolazarevskaya y, a una temperatura cercana a los -50°C , quedó atrapado en el invierno antártico sin poder salir del mar congelado.

El Irizar, avanzando sobre los 330 kilómetros de hielo, aprovisionó al buque con medicinas, combustibles y alimentos. En 2012, el Correo Argentino emitió una estampilla conmemorando diez años de aquella proeza, denominada Operación Cruz del Sur.

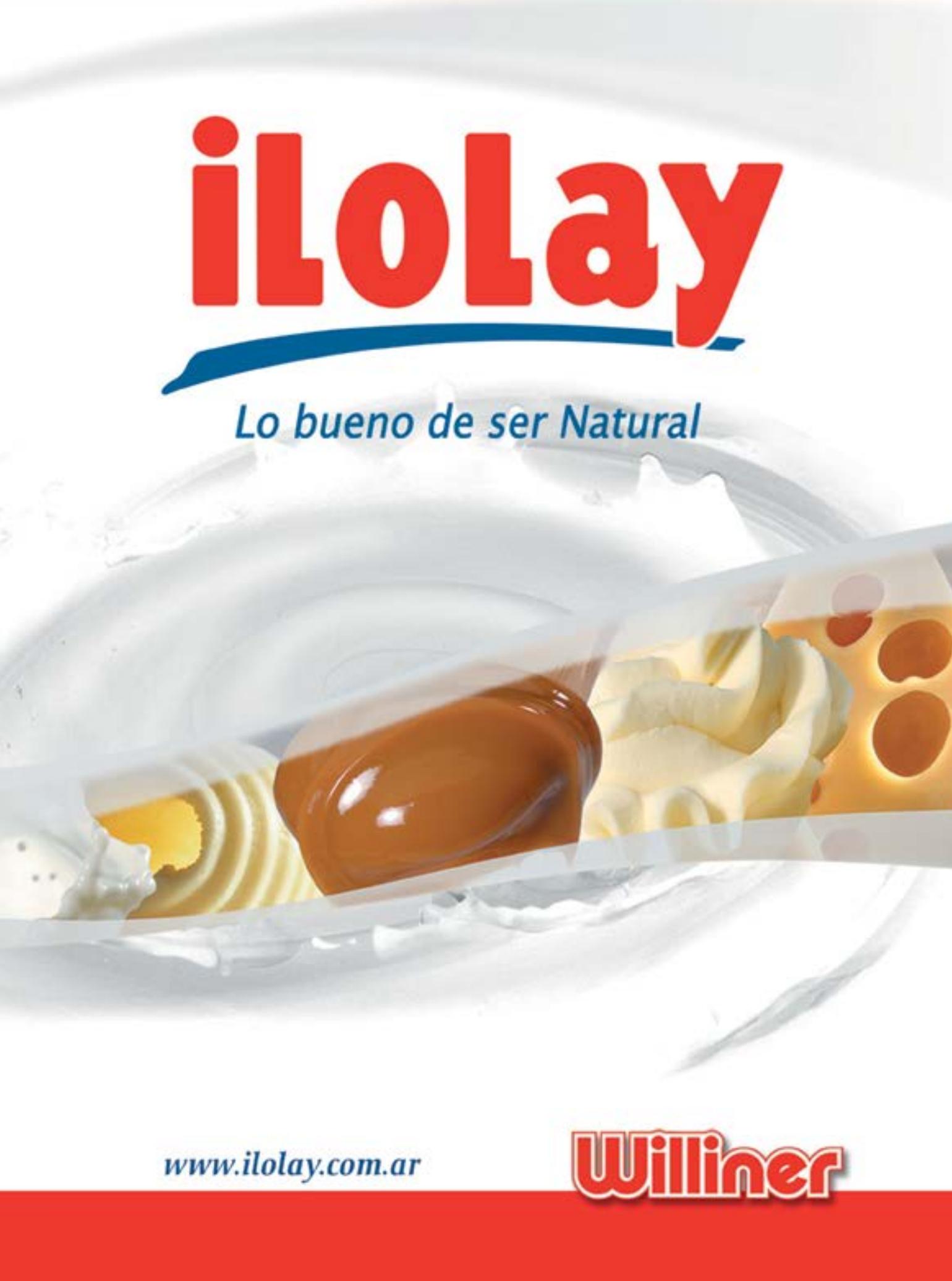
"En el mundo se construyen unos 3.000 buques por año y solo 5 son buques polares. Rompehielos se fabrica uno cada 2 o 3 años y de acuerdo con los requerimientos que surjan. Esta circunstancia genera un com-

promiso a la nación, porque el Irizar es un emblema antártico al que distintos países suelen apelar cuando hay algún inconveniente y, de hecho, participó en numerosos hechos de rescate y asistencia, como en el caso del "Magdalena Oldendorff", tal vez el más conocido, el crucero "Clipper Adventurer" o el pesquero "Centurión del Atlántico", por solo citar algunos", agregó el jefe del Estado Mayor del Comando de Adiestramiento y Alistamiento de la Armada.

Normalmente, entre mediados de la primavera y el otoño, el Irizar participa de las Campañas Antárticas. Utilizando la Base Naval Ushuaia como punto de reaprovisionamiento propio, se dirige a las bases que las Fuerzas Armadas de Argentina poseen en el continente blanco, las reaprovisiona, recoge los residuos que produce y traslada al personal de recambio.

Generalmente se establecen distintas etapas en las que el buque regresa a Tierra del Fuego para completar su carga y cruza nuevamente el Pasaje de Drake. ■

ilolay

A dynamic splash of white milk is the central focus, with a glass of thick chocolate sauce and a slice of Swiss cheese partially submerged in it. The scene is captured in a high-speed, artistic style, creating a sense of freshness and movement.

Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner

Reconocer al semejante

Respetar y reconocer a nuestro semejante es importante para la vida en sociedad. Ahora, ¿cómo nace, cuándo inicia esta capacidad y por qué fracasa o es inexistente en algunas personas?

Toda relación posee aspectos positivos y negativos, porque si bien la persona que está a nuestro lado nos brinda afecto y protección, también nos pone límites.

Más allá de esto, si existe un reconocimiento hacia él/ella la agresión se verá limitada, porque en el fondo quiere protegerse a la persona que también nos quiere.

Esto surge muy temprano en el desarrollo evolutivo del niño, si es que tiene a su lado padres que lo reconocen en su inmadurez y le ofrecen cuidados, afectos y protección. El ambiente familiar crea las condiciones para que ese infante posea en su crecimiento actitudes sanas que las proyectará en los otros con respeto y solidaridad.

Todo nuestro desarrollo físico, emocional, social depende de las experiencias en los años tempranos. Si esto fracasa porque el ambiente es hostil, sin reconocer al niño como persona, será difícil que pueda integrarse a la sociedad.

Por la fragilidad biológica con que nacemos estamos en una dependencia absoluta con el medio que nos rodea. De ahí que sea relevante que la sociedad ayude y contenga a las familias para contar con apoyo cuando resulte necesario.

Lic. Marta Craichik



SOLIDARIDAD: UNA HERRAMIENTA ESENCIAL PARA UN MUNDO MEJOR

El cultivo de la solidaridad en el niño debe comenzar en el propio seno hogareño y extenderse a todos los ámbitos con la intervención de la familia, la escuela, las organizaciones empresariales y la comunidad en su conjunto.

La **solidaridad**, un valor que debe fomentarse en todos los ámbitos, es la toma de conciencia de las necesidades ajenas y el deseo de contribuir a su satisfacción.

El concepto de solidaridad nace precisamente del respeto a la dignidad de la persona y su materialización pasa tanto por la toma de conciencia de las necesidades ajenas como por el cultivo y práctica de la adhesión fraterna.

La ternura, el cuidado y la empatía de los padres constituyen en los primeros años las experiencias vitales básicas que suscitan en el niño relaciones afectivas saludables.

Con el paso del tiempo y fruto también de la observación, la identificación y la imitación en el hogar, la personalidad infantil desarrolla también la sensibilidad necesaria como para establecer un reconocimiento cada vez mayor del otro.

Este acrecentamiento de la capacidad empática, si se canaliza adecuadamente en un buen entorno, despierta en el joven la sana preocupación por los demás.

“Por otra parte, en los tiempos que corren hay suficiente evidencia empírica de que los climas educativos de tipo cooperativo, a diferencia de los ambientes individualistas y competitivos, extienden sus ventajas tanto al rendimiento académico como a las relaciones que se generan entre escolares”, destaca Valentín Martínez Otero, doctor en Psicología y en Pedagogía, y profesor de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid (España).

Para Martínez Otero, la solidaridad es una expresión de altruismo que se aprende y se afianza con el ejercicio, y su desarrollo equivale a avanzar por el camino de la sintonía, de la reciprocidad y de la penetración. ■

FERRERO.

Pasión por la calidad



Caffetteria
Raffaello

nutella



Kinder.



•LA COMBINACIÓN.
PERFECTA
••PARA MIMARLOS••



Kinder.



FERRERO
ROCHER

Caffetteria
Raffaello

nutella

MÁS DE CIEN MIL ESPECIES EN PELIGRO

Un reciente trabajo dado a conocer por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza incluye 105.732 especies amenazadas, unas 7.000 más que en la última versión, de las cuales 28.338 están en peligro de extinción. Animales abisales, primates, plantas y hongos corren serio riesgo de desaparecer a causa del ser humano.

La Tierra superó por primera vez la barrera de las 100.000 especies de animales y plantas declaradas bajo amenaza de extinción.

Así lo refleja un listado dado a conocer por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN, en inglés), mundialmente conocido como la Lista Roja y basado en un sistema objetivo para valorar los riesgos de extinción de una especie.

El informe establece además las medidas de conservación que se deben tomar y cataloga las especies en alguna de las siguientes categorías, de mayor a menor grado de riesgo: extinta, extinta en estado silvestre, en peligro crítico, en peligro, vulnerable, casi amenazada y preocupación menor.

El trabajo de la UICN reveló también que las comúnmente conocidas como “rayas rinoceronte” son los peces marinos más amenazados del mundo con 15 de sus 16 especies en peligro crítico de extinción. Esta amenaza se debe principalmente a la sobrepesca que sufren estos rajiformes, por su carne y sus aletas.

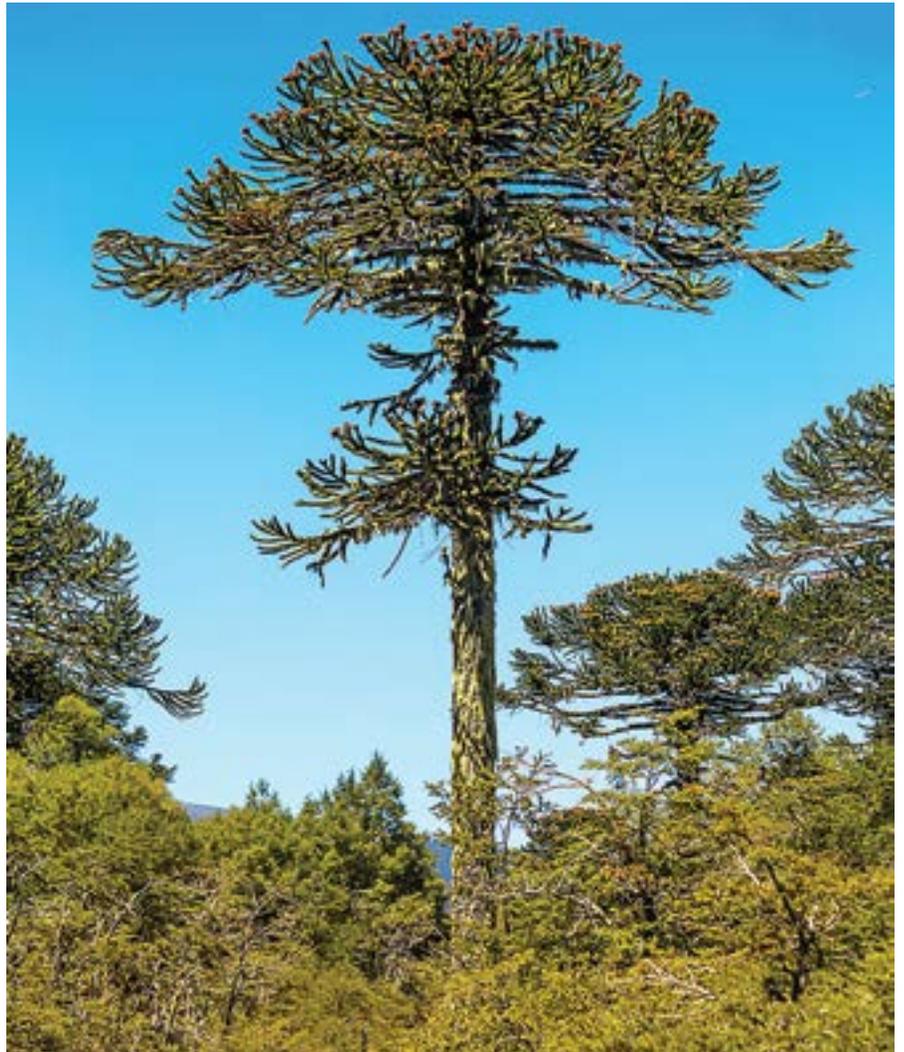
“Nos enfrentamos al reto de conseguir una protección amplia para especies que habían pasado en gran medida desapercibidas tanto para los gobiernos como para los conservacionistas”, subrayó Nicholas Dulvy, copresidente del grupo de especialistas en tiburones del organismo.

Por otra parte Sonja Fordham, presidenta de la organización Shark Advocates International (favorable a la conservación de los tiburones), sostuvo que “el Mediterráneo es la única zona del mundo que cuenta con una prohibición de capturarlas, aunque todavía no se ejecuta lo suficientemente bien”.

La Lista Roja

También denominada en algunas ocasiones como el Libro Rojo y creada en 1963, la Lista Roja de Especies Amenazadas de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza es el inventario más completo del estado de conservación de especies de animales y plantas a nivel mundial.

Muchos gobiernos y organizaciones



La araucaria araucana o pehuén es una de las especies que se encuentra en peligro de extinción.

crean sus propias listas rojas regionales basadas generalmente en la elaborada por la UICN, la principal autoridad mundial en la materia, en el que clasifican a las especies de su región que se encuentran bajo amenaza.

El objetivo es llevar al público la urgencia de los problemas de conservación, así como ayudar a la comunidad internacional a reducir la extinción. Es actualizada anualmente, realizándose un análisis en profundidad de las evaluaciones que contiene cada cuatro o cinco años.

El estudio utiliza un conjunto de criterios para evaluar el riesgo de extinción de miles

de especies y subespecies, los que suelen ser aplicables a prácticamente todos los taxones del planeta.

La reevaluación y adición de nuevas especies al listado se realiza mediante una revisión de pares por parte de las autoridades que colaboran en la elaboración de la obra, tal como el grupo de expertos que componen la Comisión de Supervivencia de Especies o, en el caso de las aves, la propia Birdlife International (una federación de asociaciones democráticas e independientes que tienen como objetivo la conservación y el estudio de las aves y sus hábitats). ■

Disney PIXAR

TOY STORY 4

SÓLO EN CINES



©2019 Disney/Pixar

Yogurísimo



Hábitos alimenticios

Algunas recomendaciones que pueden brindarse para mejorar la alimentación con miras a reducir la retención de líquidos son las siguientes:

- La leche, los yogures o los quesos pueden ingerirse sin inconveniente siempre que no contengan sal, reduciéndose el consumo de quesos curados y semicurados ya que tienen un alto contenido en sodio.

- Las carnes tanto magras como frescas pueden consumirse sin restricciones, limitando el consumo de conservas, ahumados, embutidos y patés que contengan conservantes o altas cantidades de sal. Estas consideraciones son similares para el caso de los pescados.

- Tanto las frutas y verduras como los cereales pueden ingerirse libremente exceptuando aquellos que tengan sal, como pueden ser los frutos secos salados o las galletitas y snacks.

- En lo que respecta a las bebidas existen determinadas aguas minerales con un alto contenido en sodio, por lo que es recomendable verificar que el tipo que elijamos contenga menos de 50 miligramos por litro.

- Por último es recomendable que se eliminen de la dieta productos como las salsas (mostaza, ketchup, rosa, de soja, mayonesa), alimentos precocinados o comidas rápidas y todo aquel producto que contenga aditivos o potenciadores del sabor, ya que suelen tener un alto contenido en sodio. ■

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: MÁS VALE PREVENIR

La retención de líquidos, que produce hinchazón y pesadez en las piernas, puede deberse a causas tan diversas como cambios hormonales, insuficiencia venosa crónica (várices), problemas circulatorios, enfermedades renales o hepáticas, excesiva ingesta de sal o el efecto secundario de algunos medicamentos.



Conocido popularmente como retención de líquidos, el edema es una acumulación excesiva de líquidos en los tejidos que puede ser patológica o no, por lo que resulta importante conocer la diferencia para poder administrar el tratamiento adecuado y evitar que otras afecciones secundarias se agraven por falta de diagnóstico.

La diferencia radica en que cuando se considera una patología o afección puede estar causada por problemas circulatorios, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedades renales o hepáticas, mientras que si no es patológica, las razones pueden centrarse en una simple dilatación de las venas en épocas donde las temperaturas son más altas.

Pero, tanto en un tipo como en otro los síntomas son similares, incluyendo un aumento de peso inexplicable, hinchazón en las piernas y tobillos, incremento del perímetro abdominal o disminución de la micción y, aunque se considera una afección más frecuente en edades avanzadas, es posible que se produzcan casos desde la adolescencia.

A la hora de afrontar esta problemática resulta primordial reducir el consumo de sal. En tal sentido, cabe acotar que más del 70 % del sodio que ingerimos proviene del procesado y manufacturación de los alimentos, y solo el resto corresponde a la sal que se añade durante el cocinado o en la mesa.

También hay que evitar pasar mucho tiempo de pie, sobre todo en lugares cerrados y calurosos, de manera que la sangre pueda circular correctamente.

A la persona que es propensa a retener líquidos se le suele recomendar que, a la hora de sentarse, lo haga con las piernas en alto, para evitar así una acumulación de sangre en las extremidades inferiores.

Acompañar una alimentación adecuada con la práctica regular de ejercicios físicos contribuye a reducir las posibilidades de hinchazón en las piernas.

Finalmente es aconsejable una dieta saludable y realizar periódicamente actividades físicas. En tal sentido, nadar, realizar bicicleta elíptica o ejercicios de suelo, como la técnica de Pilates o la práctica de yoga, pueden resultar beneficiosos. ■

NUEVO

L'ORÉAL
PARIS
MEN EXPERT

LA 1ª MARCA DISEÑADA PARA EL CUIDADO DE LA PIEL DEL HOMBRE*



AFTER SHAVE

HIDRATANTE

GEL LIMPIEZA

TRATAMIENTO OJOS

De L'Oréal Paris



NUEVO
Cor Intensa

**COLOR
INTENSO Y DURADERO**

Hasta 100% cobertura de canas



Toda la calidad de Garnier
A UN PRECIO ACCESIBLE

GARNIER
Naturalmente!

Aplicación especial con bowl y pincel



No oscurece



Retoque de raíz



Cabello completo



CÓMO SABER SI UN ALIMENTO NO SE PUEDE CONSUMIR

Un elemento comestible en mal estado no siempre puede notarse a simple vista, ya que hasta con buen aspecto puede contener bacterias patógenas. La duración de un alimento depende de sus características y de las técnicas de conservación y de manipulación.

El aspecto, la textura, el olor o el sabor no son indicadores ciento por ciento fiables para determinar si un alimento es seguro o no para poder ingerirlo, porque si se lo somete a prácticas de riesgo, como una mala conservación, puede ser que se desarrollen microorganismos patógenos.

En tal sentido, si los microbios existentes en la comida, en el aire o en el medio, en las manos y en los utensilios con los que se manipulan los alimentos, se encuentran en condiciones (de temperatura y/o de humedad) favorables en su actividad, proliferan y deterioran los alimentos.

Hay bacterias como la Salmonella, Campylobacter jejuni, Staphylococcus aureus, Escherichia coli y Listeria monocytogenes, que proceden de heces de animales y del suelo, que causan intoxicaciones aunque no cambian ni el aspecto, ni el olor o el sabor de los alimentos.

Aparecen sobre todo a temperaturas de entre 5 °C y 60 °C, conocida como la zona de peligro y, al cabo de permanecer dos horas en estas condiciones, un elemento comestible puede contaminarse, más allá de que aún huelga bien y tenga un buen sabor.

En algunos alimentos es posible fijarse en aspectos concretos para saber si pueden

comerse o no:

- Los productos lácteos, como la leche o el queso, huelen mal cuando se han estropeado. Si tienen un gusto agrio es que ya no son aptos para comer.

- Los huevos llevan un código que indica su fecha de caducidad. Para saber si un huevo está en buen estado, puede sumergirse en agua: si se hunde, significa que es fresco; si flota, es porque está pasado.

- Los embutidos pueden tener un aspecto no muy agradable a causa de la oxidación, pero si huelen bien son aptos para el consumo.

- Las sobras de comida preparada pueden conservarse en la heladera entre uno y tres días, siempre que se guarden bien en envases herméticos.

- El arroz, una vez hervido, puede formar esporas de bacterias. Si se mantiene un rato caliente sin comerlo, las esporas pueden germinar y ser peligrosas. Por eso es recomendable comerlo o enfriarlo con rapidez.

Cómo alargar su vida útil

El tiempo y la temperatura son dos aspectos fundamentales que influyen en el desarrollo de elementos patógenos cau-

santes de intoxicaciones alimentarias.

Es que las bacterias necesitan humedad, calor y tiempo para proliferar. Por tal razón, cuando estas condiciones se dan pueden duplicar su número cada 20 o 30 minutos y cuanto más tiempo se mantiene un alimento a temperaturas no adecuadas, mayor es el riesgo de contaminaciones.

No todos los alimentos necesitan las mismas condiciones de conservación. Los frescos (pescado, carne, leche abierta o verduras) deben guardarse en la heladera a temperaturas de entre 4 °C y 7 °C, ya que en este intervalo se inhibe el crecimiento de microorganismos patógenos.

A medida que la temperatura disminuye, se reduce también la velocidad de crecimiento de muchos de los microorganismos hasta el punto que se detiene. Así se consigue alargar la vida útil y bajar el riesgo microbiológico.

Otros alimentos, como aceite, papas, envases de leche cerrados o alimentos secos como el arroz o la pasta, no es necesario conservarlos en frío ni congelarlos. Basta con mantenerlos a temperatura ambiente, en lugares secos y, en algunos casos, alejados de la luz. ■

NUEVA


Imperial
Especialidades

AMBER LAGER
— LATA —



SABER TIENE SU RECOMPENSA

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



Por Ignacio Gerbino

Como de PANADERÍA pero hecho en casa

Si a los componentes del hogar le encantan las delicias horneadas, puede ser un buen momento para poner manos a la masa y animarse con algunas variedades de panadería que a lo mejor resultan más fáciles de realizar de lo que se piensa. A continuación cinco recetas para iniciarse como panadero en casa.

CHIPÁ DE TOMATE SECO Y ALBAHACA



Ingredientes:

400 gr de harina 0000
15 gr de levadura fresca
10 gr de azúcar
15 ml de aceite de oliva
200 cc de leche
60 gr de tomate desecados
90 gr de queso parmesano
40 gr de hojas de albahaca
10 gr de sal

Preparación: Colocar en un bol en forma de círculo la harina, en el centro de la misma poner la levadura fresca junto con el azúcar, el aceite de oliva, la leche, los tomates desecados cortados en cubitos pequeños, el queso parmesano rayado y hojas de albahaca también cortadas pequeñas. Añadirle sal alrededor del círculo sin tocar el centro.

Amasar hasta integrar toda la preparación y lograr una masa homogénea y lisa. Reservar. Formar bollitos del tamaño deseado, teniendo en cuenta que todos sean del mismo tamaño para obtener una cocción uniforme. Colocar en una placa aceitada.

Hornear a 180 grados durante 30 minutos, aproximadamente, aunque esto dependerá del tamaño de cada chipá. ■

PAN DE MOLDE



Ingredientes:

500 gr de harina 0000
20 gr de levadura fresca
50 gr de manteca
230 cc de agua
50 gr de leche en polvo
10 gr de azúcar
10 gr de miel
10 gr de sal
Para decorar el pan:
1 yema de huevo
25 gr de semillas sésamo integral
25 gr de semillas sésamo negro
25 gr de avena arrollada en copos

Preparación: Colocar en un bol la harina, junto con la levadura fresca, la manteca pomada, agua, leche en polvo, azúcar y miel. Añadir la sal y amasar todo con la mano o ayudándose con un cornet hasta integrar toda la preparación. Reservar.

Estirar la masa y enrollarla, con los extremos hacia abajo. Colocar en un molde pan de molde o budín previamente aceitado.

Pincelar la parte superior de la masa con yema de huevo y esparcir en ella semillas de sésamo integral, sésamo negro y avena arrollada en copos. Hornear a 180 grados durante 35/40 minutos. ■

SCONES DE 4 QUESOS

Ingredientes:

400 gr de harina leudante
200 gr de manteca
60 gr de queso roquefort
50 gr de queso reggianito
50 gr de queso gruyere
50 gr de queso parmesano
2 huevos
Sal y pimienta
Nuez moscada
15 ml de leche

Preparación: Colocar en un bol la harina junto con la manteca pomada, el queso roquefort, el reggianito rayado, el gruyere cortado en pequeños cubos, el parmesano rayado, los huevos en el centro salpimentados, la nuez moscada y la leche.

Mezclar la preparación hasta lograr una masa homogénea y lisa. Reservar. Estirlarla con un cortante e ir formando los scones del tamaño deseado.

Colocar en una placa previamente aceitada y hornear a 180 grados, durante 25/30 minutos. ■



GRISINES DE ROQUEFORT Y NUEZ



Ingredientes:

400 gr de harina
200 cc de agua
30 gr de levadura fresca
10 gr de azúcar
100 cc de aceite de oliva
100 gr de queso roquefort
50 gr de nueces
5 gr de sal

Preparación: Colocar en un bol la harina en forma de círculo. En el centro poner el agua junto con la levadura fresca, el azúcar, el aceite de oliva, el queso roquefort en trozos y las nueces picadas. En los bordes añadir la sal e integrar hasta formar una masa lisa y homogénea. Reservar.

Estirar la masa y cortar tiras de aproximadamente 5 cm de ancho por 20 cm de largo. Colocar en una placa aceitada y hornear a 190 grados durante 15/20 minutos. ■

PAN DE AJO

Ingredientes:

Para la masa:

500 gr de harina
30 gr de levadura
250 ml de aceite de oliva
Agua c/n

1 pizca de sal

Ingredientes para el relleno:

200 gr de manteca
2 dientes de ajo
25 gr de perejil
200 gr de queso en hebras

Preparación: Para la masa, colocar la harina en un bol en forma de círculo y en el centro poner la levadura junto con el aceite de oliva y agua. Añadir en los bordes la sal y unir ingredientes hasta formar una masa lisa y homogénea. Reservar.

Para el relleno, colocar en un bol la manteca a punto pomada e integrar a ella el ajo picado muy pequeño, perejil bien picado y queso en hebras. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes.

Estirar la masa y colocar la preparación realizada con la manteca en el centro. Esparcir la pasta por toda la masa sin llegar a los bordes de la misma.

Enrollar la masa y cortar en trozos de la altura del molde de torta a utilizar. Colocar la masa parada formando un círculo en el molde. Agregar queso rallado arriba y hornear a 180 grados durante 45 minutos. ■



Goyena
Instituto Goyena S.R.L. - Pedro Zabala

Nuestras Carreras:

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

Abiertas las INSCRIPCIONES CICLO LECTIVO 2019

Av. Colón 446, Bahía Blanca Tel: (0291) 454-7511 / 452-5613 consultas@institutogoyena.com.ar www.institutogoyena.com.ar

• BODEGA •
**ESTANCIA
MENDOZA**



ESTAMOS CON LOS PUMAS
ESTAMOS CON VOS

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



EL AMOR como terapia

María José de Uriarte es una de las integrantes de Payamédicos en Coronel Pringles, un grupo que a través de coloridos atuendos, vistosas pelucas, narices de payaso y divertidos accesorios despliega alegría con el solo objetivo de ayudar a paliar las diferentes situaciones emocionales adversas por las que atraviesa un paciente en un centro asistencial.

“Los medicamentos alivian el dolor, pero sólo el amor puede aliviar el sufrimiento” sostiene el hoy septuagenario Hunter Doherty “Patch” Adams, un médico estadounidense conocido por su irreverente personalidad y por ser el desarrollador de la risoterapia, una técnica que utiliza el humor para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

“Patch” Adams, cuya vida inspiró la película protagonizada por el recordado Robin Williams, viaja anualmente a distintos países junto a un grupo de voluntarios para vestirse de payaso y llevar una sonrisa a personas internadas en centros asistenciales.

Esta probada metodología de que con una sonrisa también es posible curar, ya incluida en la medicina moderna, impulsó la

creación de múltiples grupos de Payamédicos en todo el mundo, que ataviados con pelucas de colores y zapatillas flúo recorren los hospitales con ganas de levantar el ánimo y aliviar penas como única herramienta.

Precisamente esta necesidad de extender una mano a quien lo necesite movilizó a María José de Uriarte, una docente que al llegar a la jubilación encontró la mejor manera de canalizar parte de su tiempo libre.

“Mi hija Catalina comenzó a capacitarse en el Hospital Penna de Bahía Blanca con miras a convertirse en payaso terapéutico y cuando ví lo que hacía realmente me emocioné. Fue así que decidí seguir sus pasos y me anoté en un curso que contribuyó a que pudiera brindarme entera en procura de mejorar la salud emocional del paciente

hospitalizado”, subraya.

De tal manera, hace unos tres años logró conformarse en Coronel Pringles un grupo de Payamédicos al que el Hospital Municipal Doctor Manuel B. Cabrera le abrió sus puertas para que comenzara a desarrollar su loable labor.

“En la actualidad somos ocho personas que llevamos adelante esta actividad que nos llena el corazón y que nos obliga a seguir capacitándonos. Por tal razón, periódicamente mantenemos charlas con psicólogos para saber cómo intervenir según el caso que se presente y a la vez tomamos cursos con Claudio Gúngolo, un clown bahiense creador de una ONG que lleva su alegría a hospitales, hogares de ancianos, merenderos y jardines, entre otros espacios de la

comunidad”, añade.

Paralelamente, María José halló en el mindfulness -una práctica basada en la meditación que, entre otros objetivos, apunta a mitigar el estrés, principalmente causado por el trabajo o las enfermedades- el complemento ideal para llevar adelante su tarea de payamédica.

“La meditación con el paciente siempre cuesta, pero en la medida que me conozco comienza a abrirse con la sola finalidad de ser escuchado. Por lo general los resultados son excelentes, de manera especial en los niños que se aprestan a entrar al quirófano y en aquellos casos en los que contamos con la colaboración del entorno familiar”, sostiene.

Sonrisas que curan

-¿Cuál es el trabajo que realizan en un hospital?

-Es una terapia mutua. Las personas se nutren de las herramientas que aplicamos para sacarles una sonrisa y nosotros nos nutrimos de esas sonrisas. Lograr que una persona que está sufriendo se sienta bien al menos por un rato, es un logro que nos

satisface muchísimo.

-¿Entran solos a una habitación?

-No, se trabaja de a dos. En primera instancia conversamos con los profesionales que están en contacto con los pacientes para determinar en qué casos podemos ingresar. Recién ahí nos ajustamos la nariz y entramos contemplando la situación, ya sea para dejar un globo, una cartita, algún regalo o simplemente prestamos a los requerimientos que surjan.

-La risa, ¿efectivamente ayuda a curar?

-Hay estudios científicos que aseguran que la risa es saludable. Los payasos de hospital lo corroboramos y lo demostramos cada vez que ingresamos con algarabía a los espacios donde están los pacientes y por unos minutos logramos que se abstraigan de su realidad, muchas veces dolorosa, y se sumerjan en un mundo de fantasía.

-¿Cómo se inserta el mindfulness en la labor que desarrollás como payaso de hospital?

-De la mejor manera. “Patch” Adams habla de atención plena a la hora de estar

con el paciente y eso es precisamente la práctica del mindfulness: estar presente en el aquí y el ahora, aceptando la realidad del momento, y viviendo en armonía con nosotros mismos y con el que tengo al lado.

-¿Y qué beneficios aporta esta técnica al paciente que está en un hospital?

-Fue diseñado para abordar el estrés de la enfermedad y a través de la meditación el paciente gestiona las emociones. Además lo ayuda a saber qué le pasa y a observar qué tipos de pensamientos pasan por su mente. Por otra parte lo relaja, lo conecta con el agradecimiento y lo predispone mejor para afrontar molestias, dolores e incomodidades.

-¿Se puede resumir la tarea de un payamédico diciendo que trabaja con el corazón?

-Efectivamente, y escuchando con los cinco sentidos. Nos embebemos de empatía afectiva y nos damos por enteros, a veces regalando una sonrisa muy discreta y otras acariciando una mano o un hombro, aunque siempre desparramando compasión y bondad amorosa. ■

arneg Styling & Refrigeration
ARGENTINA

Exhibidores Refrigerados - Choc Qui
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Congeladoras
Sótanos - Equipamiento de Frito
Estanterías Móviles - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A.
Av. 25 de Mayo 2330 - 52011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0)341 4614002
Sales office: Campana 4740, C1415A9D - Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (0)11 45732220
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

ilko

www.ilcococina.com

@cocinailko



EN VILLA GESELL QUEDÓ INAUGURADA LA SUCURSAL 130

Ante una nutrida concurrencia se llevó a cabo el acto de inauguración de la sucursal 130 de Cooperativa Obrera, situada en Villa Gesell.

Se refirieron a tan grato acontecimiento la Cra. Mónica Giambelluca, presidenta de nuestra entidad; el Dr. Carlos Mansilla, secretario de Relaciones Internacionales de Cooperar; Eduardo Barrera, propietario de Distribuidora Barrera y por último se dirigió a los presentes el intendente municipal Dr. Gustavo Barrera.

En un emotivo discurso, el jefe comunal destacó el hecho de que sea “la Cooperativa Obrera la que de continuidad al emprendimiento que condujo mi papá Tito”.

“En este lugar dónde hoy funciona la Cooperativa hemos compartido momen-



tos muy lindos y pasamos gran parte de nuestra vida. Quiero agradecerles a todas y todos los presentes y desearles el mayor de los éxitos a quienes se suman a este proyecto. La Argentina necesita un país que avance, que crezca y genere más puestos de trabajo”, subrayó.

La primera boca de expendio de La



Coope en la localidad balnearia, ubicada en Boulevard Gesell y Paseo 113 bis, cuenta con un área de ventas de 1.240 metros cuadrados y ni bien abrió sus puertas recibió una muy buena respuesta del público, que en gran número se acercó a realizar sus compras. ■

CHOS MALAL: TRASPASO DE PERSONAL E INICIO DE OBRA

De acuerdo con el contrato de locación aprobado en su oportunidad por el Consejo de Administración, la Cooperativa Obrera tomó posesión del local que funcionaba en la ciudad de Chos Malal bajo el emblema “Supermercados Mancel”, realizándose

además el traspaso del personal ante el Ministerio de Trabajo de la Provincia del Neuquén.

Paralelamente se iniciaron las obras de remodelación del local comercial, con el objetivo de inaugurar una nueva boca de expendio a mediados de noviembre.

La sucursal 131 de la Cooperativa

contará con 609 metros cuadrados de área de venta, 7 cajas registradoras, atención personalizada en el sector Carnicería, lugar de comercialización de artículos del hogar, producción de panificados y un Centro de Atención de la Tarjeta Coopeplus. ■

Elegí

Marcas de La Coope



El precio más bajo del surtido

VISITA DEL DIRECTOR GENERAL DE LA ACI

Bruno Roelants, director general de la Alianza Cooperativa Internacional (ACI), conjuntamente con Claudia Sánchez Bajo, miembro del Comité de Investigadores de la ACI, mantuvieron un encuentro con la Mesa Directiva de la Cooperativa Obrera, y con consejeros de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo (FACC) y de la Asociación Intercooperativa Regional (AIR).

En la reunión se trataron temas vinculados al desenvolvimiento de la ACI y particularmente al acuerdo alcanzado con la Organización Internacional del Trabajo, además de la relevante participación que le cupo al Dr. Ariel Guarco, como presidente de la entidad que agrupa a las cooperativas del mundo, en el acto realizado por el centenario de la OIT.

En la oportunidad, tanto los representantes de la Cooperativa Obrera como los de AIR y FACC pudieron brindarle al director general de la ACI



un panorama de sus actividades cooperativas.

En línea con lo expresado recientemente por el Dr. Ariel Guarco en un encuentro desarrollado en la ciudad santafesina de Sunchales, Roelants realizó una invitación a la Conferencia Internacional “Las Cooperativas para el desarrollo” que se realizará del 14 al 17 de octubre en Kigali, Ruanda y remarcó la importancia de una participación importante en esa actividad de las

cooperativas de América, especialmente de la Argentina.

A la reunión se sumaron posteriormente el senador provincial bonaerense Dr. Andrés De Leo y el Cr. Oreste Retta, responsable del Ente Municipal de Acción Cooperativa, quienes extendieron su saludo al director general de la ACI, al tiempo que se comentó la necesidad de contar en nuestro país con una red de parlamentarios cooperativos. ■

XV JORNADA DE ECONOMÍA SOCIAL EN LA UNS

Tal como acontece desde hace quince años consecutivamente, el jueves 5 de septiembre tendrá desarrollo en el Aula Magna de la Universidad Nacional del Sur, la XV Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social. Estas jornadas, destinadas a considerar temas doctrinarios y experiencias valiosas de cooperativas y mutuales, ya sean de nuestro país o del extranjero, son organizadas por el departamento de Ciencias

de la Administración de esa casa de altos estudios, y la Asociación Intercooperativa Regional, contando con el auspicio de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo. El programa de exposiciones, a desarrollarse a partir de las 9, será el siguiente:

- La Dra. Graciela Fernández, presidenta de Cooperativas de las Américas, Región de la Alianza Cooperativa Internacional, expondrá sobre “Los Desafíos

del cooperativismo americano”.

- El Dr. en Agronomía Elian Tourn, presidente de la Cooperativa de Trabajo Apícola Pampero Limitada, hablará sobre “La Cooperativa Apícola Pampero: De Bahía Blanca al mundo”.

- Alejandro Simón, actuario y Magister profesional en Administración de Empresas, CEO del Grupo Sancor Seguros, disertará sobre “El cooperativismo argentino y la actividad aseguradora”. ■

LA COOPE PRESENTE EN EL DÍA DEL NIÑO



Como sucede año tras año, la Cooperativa Obrera participó del festejo del Día del Niño entregando un regalo a todos los colaboradores, con hijos de hasta 12 años inclusive. Con tal motivo, un grupo conformado por empleados de distintas áreas colaboraron con la tarea de embolsar y distribuir estos presentes, que posteriormente

fueron enviados a distintas dependencias de la entidad, con el fin de ser entregados al personal. En este año se entregaron juegos y juguetes didácticos a unos 3.100 niños y niñas. En el caso de aquellos con edades comprendidas entre los 11 y los 12 años, recibieron como obsequios parlantes bluetooth. ■

GAMMA

MAQUINAS

PONÉ LINDO TU JARDÍN



DÉCIMO SALÓN ANUAL DE PINTURA, DIBUJO Y ESCULTURA

Hasta el viernes 6 de setiembre se reciben en Zelarrayán 560 de Bahía Blanca, de 9 a 17.30, las obras que deseen tomar parte del Décimo Salón Anual de Pintura, Dibujo y Escultura, organizado conjuntamente por la Cooperativa Obrera y el Bahía Blanca Plaza Shopping.

Se aceptará por autor una sola obra, inédito, original y en consecuencia de su exclusiva autoría y propiedad.

Las bases y condiciones pueden recabarse en las páginas webs: www.bahiablancaplazashopping.com.ar o www.cooperativaobrera.coop.

Podrán participar todos aquellos artistas plásticos nacionales y extranjeros, mayores de 18 años, que tengan residencia permanente en los partidos de 9 de Julio, Azul, Bahía Blanca, Benito Juárez, Bolívar, Coronel Dorrego, Coronel Pringles, Coronel Rosales, Coronel Suárez, General La Madrid, General Pueyrredón, General Villegas, Guaminí, Hipólito Yrigoyen, Laprida, Monte Hermoso, Lobería, Necochea, Olavarría, Patagones, Pehuajó, Puan, Saavedra, San Nicolás, Tornquist, Trenque Lauquen, Tres Arroyos, Villa Gesell y Villarino de la Provincia de Buenos Aires; de los departamentos de Confluencia, Lúcar, Loncopué, Minas, Picunches y Zapala



de la Provincia del Neuquén; de los departamentos de Adolfo Alsina, Avellaneda, General Roca y Pichi Mahuida de la Provincia de Río Negro, y de los departamentos de Utracán, Maracó, Guatraché y Santa Rosa de la Provincia de La Pampa.

En la categoría Pintura actuará como jurado el pintor, dibujante y docente rosarino Marcelo Maira, de extensa trayectoria y quien realizado 14 muestras individuales. Desde 1968

hasta 2014 participó en más de 150 exposiciones colectivas, obteniendo 24 premios en las disciplinas de Dibujo y Pintura.

En Dibujo la responsable del jurado será Florencia Elizabeth Angel, profesora de Artes Visuales, quien concretó su formación terciaria en la Escuela de Bellas Artes "Manuel Belgrano". Tiene varias exposiciones realizadas y participó en distintos trabajos de restauración en la casa donde vivió el escritor Manuel Puig en General Villegas y en la Catedral de San Isidro.

Finalmente en Escultura se desempeñará como jurado el artista plástico Armando Ramaglia, quien desde hace años crea obras de arte con madera, mármol, vidrio, metal o neón recordando lo aprendido en la Escuela Nacional del Vidrio y de las enseñanzas de sus maestros Aurelio Macchi y Ramón Castejón. Sus versátiles trabajos le hicieron acreedor de importantes premios en salones nacionales, provinciales y municipales, además de integrar relevantes colecciones privadas y estatales de la Argentina, Estados Unidos, Italia y Francia.

La exhibición de las obras seleccionadas se llevará a cabo entre el 16 y el 29 de setiembre, en el SUM del bahía Blanca Plaza Shopping, de 10 a 22. ■

SE SUMAN MÁS MARCAS COOPERATIVA

Puré de Papas COOPERATIVA

Presentación en un paquete de 125 gr. Elaborado por José Llenes Sacif, en la ciudad de Córdoba.



Jabones de Glicerina y Velas COOPERATIVA

En 5 prestaciones:

Jabón de glicerina neutro, por una y por 3 unidades. Jabón de glicerina frutos rojos, por una y por 3 unidades. Velas, por 4 unidades. Elaborado por Establecimiento La Mariposa, en San Miguel de Tucumán..

UNA VENTANA A LA REALIDAD

PANORAMA



CONDUCCIÓN:
JOSÉ MARÍA PAZ

LUNES A VIERNES DE 6,30 A 10 HS.

Participan: Maximiliano Allica
Romina Farias - Norman Fernandez
Rafael Emilio Santiago - Juan Pablo Gorbal
Móviles: Danilo Belloni - Cristian Lema
Actualidad Internacional: Dr. Andrés Cisneros
Congreso: Sergio Crivelli
Economía: Lic Oscar Liberman - Lic Francisco Rinaldi
Deportes: Juan Carlos Meschini - Victor Hugo Zelaya



RADIO
BAHÍA
BLANCA
AM 840



Compartí



Disfrutá

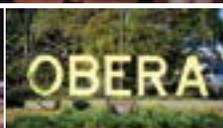
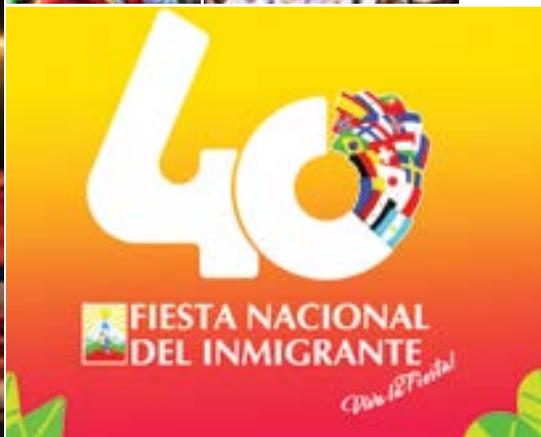


Invitá



OBERÁ: LA FIESTA NACIONAL DEL INMIGRANTE SE VIVE A PLENO

Con el transcurrir de los años la Fiesta Nacional del Inmigrante se ha convertido en una de las más importantes de la Argentina, al punto que cada mes de septiembre miles de personas confluyen sobre la ciudad misionera Oberá para disfrutar de los bailes y las comidas típicas de las colectividades que se dan cita.



Entre el jueves 5 y el domingo 15 de este mes se llevará a cabo la cuadragésima edición de la Fiesta Nacional del Inmigrante, convertida ya en sinónimo de la ciudad misionera de Oberá, que abre sus puertas para ofrecer un clima de convivencia en el que se reúnen lugareños y visitantes.

De tal manera, en el predio de 10 hectáreas del Parque de las Naciones donde cada colectividad tiene su casa típica, se llevarán a cabo actividades sociales, culturales, deportivas y recreativas, que congregan anualmente a más de 120 mil personas.

Durante las jornadas de la fiesta se conjugan desde espectáculos artísticos de nivel internacional, donde también actúan los ballets de las colectividades, hasta una

muestra comercial, agropecuaria e industrial y la feria artesanal, una variada exposición de trabajos realizados por artesanos argentinos y extranjeros.

Asimismo se realiza la elección y coronación de la Reina Nacional del Inmigrante, de la que toman parte representantes de cada colectividad, la mayoría nietas o descendientes de inmigrantes que llegaron a esas tierras. Paralelamente también se elige a la Reina Virtual del Inmigrante, en la que todas las personas del mundo tienen la posibilidad de votar por alguna de las candidatas por medio de Internet.

Entre las colectividades que están presentes se destacan la alemana, nórdica (conformadas por descendientes de suecos,

finlandeses, daneses y noruegos), suiza, italiana, polaca, rusa, ucraniana, española, japonesa, brasileña, paraguaya, árabe (siria y libanesa, representando a los Estados de la Liga Árabe), portuguesa y checa, entre otras.

El primer encuentro de las distintas corrientes migratorias se realizó en 1980. A partir de entonces se sucedieron las ediciones hasta que en 1992 pasó de tener rango provincial a ser declarada de carácter nacional y con sede permanente en Oberá.

Para canalizar objetivos comunes, se formó la Federación de Colectividades, entidad responsable de desarrollar la fiesta por medio de una comisión organizadora. ■

Alicante



Pedigree

DENTASTIX



PEDIGREE® Dentastix™

El cuidado bucal de tu perro es muy importante. Por suerte cepillarle los dientes ahora es más fácil gracias a PEDIGREE®

DENTASTIX

CUIDADO ORAL DIARIO



ABUELOS CONTRA MARCIANOS

Este simpático cuento del escritor español Pedro Pablo Sacristán hace alusión al respeto hacia nuestros mayores y a la vez deja una enseñanza acerca de aprender a tolerar los fallos de los abuelos recordando que ellos también fueron jóvenes y audaces, y que merecen nuestra admiración.



La humanidad se jugaba su futuro

en un gran partido de fútbol. Era la última oportunidad que nos habían dado los marcianos antes de invadir la Tierra. Solo unos pocos equipos formados por jugadores de los mejores clubes del mundo se ofrecieron a salvarnos. Bueno, esos, y un equipo de abuelitos, tan viejitos y despistados que ni ellos mismos sabían cómo habían acabado apuntados en la lista. Y como suele pasar con estas cosas, fue el equipo que salió elegido en el sorteo.

De nada sirvieron las quejas de los gobernantes y las manifestaciones por todo el mundo. Los marcianos fueron tajantes: el sorteo fue justo, los abuelos jugarían el partido, y su única ventaja sería poder elegir dónde y cuándo.

Aquellos abuelos despistados y entrometidos no inspiraban confianza y por eso nadie quiso prepararlos ni entrenar con ellos. Solo sus nietos disculpaban su error y los seguían queriendo y acompañando, así que su único entrenamiento

consistió en reunirse en rueda con ellos para escuchar una y otra vez sus viejas historias y aventuras.

Después de todo, aquellas historias les encantaban a los chicos, aunque les parecía imposible que fueran verdad viendo lo arrugados y débiles que estaban sus abuelos.

Solo cuando los marcianos vinieron a acordar el sitio y el lugar, el pequeño Pablo, el nieto de uno de ellos, tuvo una idea:

-Jugaremos en el Maracaná. Mi abuelo siempre habla de ese estadio. Y lo haremos en 1960.

-¿En 1960? ¡Pero eso fue hace casi 60 años!- replicaron los marcianos.

-¿Vas a invadir la Tierra y no tenés máquinas del tiempo?

-¡Claro que las tenemos!- dijeron ofendidos.

-Mañana mismo haremos el viaje en el tiempo y se jugará el partido. Y todos podrán verlo por televisión.

Al día siguiente se reunieron los equipos en el Maracaná. A la máquina del tiempo subieron los fuertes y poderosos

marcianos, y el grupito de ancianos.

Pero según pasaban los años hacia atrás, los marcianos se hacían pequeños y débiles, volviéndose niños, mientras a los abuelos les crecía el pelo, perdían las arrugas, y se volvían jóvenes y fuertes.

Ahora sí se les veía totalmente capaces de hacer todas las hazañas que contaban a sus nietos en sus historias de abuelitos.

Por supuesto, aquellos abuelos sabios con sus antiguos y fuertes cuerpos dieron una gran exhibición y aplastaron al grupo de niños marcianos sin dificultad, entre los aplausos y vítores del público.

Cuando volvieron al presente, recuperaron su aspecto arrugado y despistado, pero nadie se burló de ellos, ni los llamó viejos. En vez de eso los trataron como auténticos héroes.

Y muchos se juntaban cada día para escuchar sus historias porque todos, hasta los más burlones, sabían que incluso el viejecito más arrugado había sido capaz de las mejores hazañas. ■

NUEVO DOVE
NUTRITIVE SECRETS
 con té verde matcha
 y flor de sakura



¡Llegó el mes de la desinfección!



Encontrá los productos que eliminan
 el **99,9%** de las bacterias en toda tu casa.



IDEAS EN ACCIÓN

Los experimentos y actividades científicas permiten a los niños y adolescentes desarrollar su creatividad e iniciativa, agudizar su sentido crítico y darle una mayor significación al aprendizaje de las ciencias naturales.

Por tal motivo, la intención es que a través de experiencias totalmente prácticas y mediante la utilización de materiales sencillos y sin riesgo

alguno de accidentes, afirmen y profundicen sus conocimientos teóricos.

Cabe destacar que más allá de que es recomendable la supervisión o ayuda de un adulto, las actividades se han programado de manera tal que los niños puedan realizarlas por sí mismos, adoptando las debidas precauciones de cada caso. ■

ATRAPANDO LOS RAYOS DEL SOL

Tema: Insolación.

NECESITÁS:

- Cuatro cuadros de cartón o cartulina de 10 cm por lado de los siguientes colores: negro, blanco, amarillo y rojo.
- Cuatro cubitos de hielo.

1) Colocá los cuadros en el patio al sol, un poco separados, que no se sobrepongan.

2) Tocá los cuadros con la mano, a medida de que se calienten.

3) Tratá de identificar cuál se calienta más rápido.

4) Poné un cubito de hielo sobre cada cuadro. ¿Cuál se derritió primero? ¿Cuál el último?

QUÉ SUCEDIÓ:

La energía calorífica del sol es reflejada por algunos colores y absorbida por otros. El negro es el color que absorbe más calor del sol, por lo que ese cuadro fue el primero en calentarse. El blanco refleja el calor, por lo que ese cuadro tardó más en calentarse. Los otros colores sólo absorben un mínimo de calor. La energía del sol puede atraparse en paneles solares que se fabrican en material negro, que como ahora sabés es el más adecuado para absorber los rayos del sol.

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