

familia
COOPERATIVA

AÑO XL
FEBRERO 2014 #339

VENTANIA

PATRIMONIO PARA CUIDAR



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



Momentos Mágicos

Año XL

FEBRERO 2014

#339

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.072.505

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplattente S.A.

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

Tirada mensual:
70.000 Ejemplares

Auditado por:

INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

MEJORAR LA EDUCACIÓN PARA UN FUTURO MEJOR

La preocupación sarmientina de forjar el ciudadano moral e inteligente que se convierta en un individuo libre y democrático con acceso a una participación plena en la sociedad, se completa con el concepto alberdiano de que la educación es la cultura de la voluntad, la formación del carácter y la composición del temperamento.

Varias décadas antes ya Mariano Moreno alentaba la disposición educativa a buscar la verdad como virtud capaz de apartar a los pueblos “de su abatimiento, su ruina y su miseria”, mientras José de San Martín pretendía un sistema educativo que sea “escuela de los hombres libres” y Manuel Belgrano sostenía que la educación es “el origen verdadero de la felicidad pública”.

Ha pasado mucho tiempo desde entonces, pero el mejor destino de los argentinos continúa encontrándose en la necesidad de articular una educación que resulte idónea para satisfacer el mandato histórico constitutivo de nuestra nacionalidad.

Advertir el creciente decaimiento en los niveles primario y secundario, así como la baja inscripción en ciertas carreras universitarias que se suma a una importante deserción en otras, contrasta con el considerable aumento en la inversión del Estado en materia educativa y revela la existencia de una singular crisis que exige profundizar el análisis y buscar soluciones a tan esencial cuestión de interés público.

Concertar esfuerzos y estar dispuestos a un trabajo persistente de años resulta indispensable para generar un elevado debate social con miras a consensuar políticas de largo plazo, que es lo que está demandando una sociedad que tiene derecho a recibir educación de calidad para todos.

Una evaluación crítica y constructiva, en la que intervengan los distintos sectores involucrados, hoy se ha tornado ineludible para poder recuperar en los diferentes niveles de enseñanza un firme rumbo formativo que devuelva la educación argentina al elevado nivel que supo exhibir, para poder acrecentar la esperanza de un futuro mejor para nuestra patria. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortíz; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Néstor H. Usunoff; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorera: María del R. Leyes; Vocales Titulares: Dra. María I. Casas, Cra. María S. García, Julia Gómez Fontán, Ing. Carlos R. Rodríguez, Dr. Arturo J. Stockman y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Aldo A. Emparán, Irma B. Palandri, Ricardo S. Lejarraga y Mario A. Caraffini. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinesra Tárrega; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **Subgerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 456-0332
DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELÉFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

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

MACROCENTRO

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

BARRIOS Y VILLAS

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

LOCALIDADES CERCANAS

GENERAL CERRI (3): Saavedra 462,
 Tel. 484-6161
INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634,
 Tel. 457-0131

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

AZUL (20): Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 ///
(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276
BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87,
 Tel. (02292) 45-2480
BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98,
 Tel. (02314) 42-0566
CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga,
 Tel. (0291) 491-8122
CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274,
 Tel. (02921) 45-3338
CORONEL PRINGLES (29): Pellegrini 771,
 Tel. (02922) 46-4812 /// **(47)** Av. 25 de Mayo 1565,
 Tel. 46-3311 /// **(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294
CORONEL SUÁREZ (26): Av. Casey 1414,
 Tel. (02926) 42-2120 /// **(86)** Av. San Martín 477,
 Tel. 42-1428
GENERAL LA MADRID (55): Azcuénaga 638,
 Tel. (02286) 42-1140 /// **(87)** Mitre 551, Tel. 42-0531
GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589,
 Tel. (03388) 42-4931
HENDERSON (94): Florida 537,
 Tel. (02314) 45-1570
LAPRIDA (97): Av. San Martín 980,
 Tel. (02285) 42-1160
MAR DEL PLATA (92): Av. Fortunato de la Plaza 3471,
 Tel. (0223) 484-1800 /// **(93)** Av. Constitución 6563/81,
 Tel. 479-6621
MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942,
 Tel. (0291) 491-7688
MÉDANOS (89): Bustamante 403,
 Tel. (02927) 43-3150
MONTE HERMOSO (85): Av. Patagonia 145,
 Tel. (02921) 48-2308 /// **(98)** Av. Majluf 798,
 Tel. 48-2255
NECOCHEA (38): Av. 59 N° 1202,
 Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059,
 Tel. 42-6256
OLAVARRÍA (36): Av. Pringles 4461,
 Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203,
 Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983
PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031,
 Tel. (02928) 42-0118
PEHUAJÓ (106): Alsina 253,
 Tel. (02396) 47-0833
PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1°,
 Tel. (02923) 47-5680
PUAN (31): H. Yrigoyen 491,
 Tel. (02923) 49-9070
PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n,
 Tel. (02932) 43-2709
PUNTA ALTA (17): Sáenz Peña 467,
 Tel. (02932) 42-1000 /// **(19)** Brown 128,
 Tel. 42-5052 /// **(34)** Roca 2475, Tel. 43-5526 ///
(57) Saavedra 55, Tel. 42-3825
SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia,
 Tel. (02923) 49-7131
TORNQUIST (41): España 144,
 Tel. (0291) 494-0739
TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería
 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56
TRES ARROYOS (27): Av. Moreno 745,
 Tel. (02983) 43-0749 /// **(30)** Colón 33,
 Tel. 43-2005 /// **(45)** Av. Belgrano 838,
 Tel. 42-1010
VILLALONGA (90): Don Bosco 172,
 Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA

GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582,
 Tel. (02952) 43-2152
GENERAL PICO (75): Calle 1 n° 698 (Oeste),
 Tel. (02302) 42-1816
GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles,
 Tel. (02924) 49-2037
SANTA ROSA (67): Trenel 1735,
 Tel. (02954) 42-7979 /// **(76)** Roque Sáenz Peña 899,
 Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

ALLEN (79): San Martín 454,
 Tel. (0298) 445-1766 /// **(80)** Av. Roca 585,
 Tel. 445-3434 /// **(107)** Jujuy 8, Tel. 445-0208
CATRIEL (105): Av. San Martín 516,
 Tel. (0299) 491-2131
CHIMPAY (99): Sarmiento 342,
 Tel. (02946) 49-4260
CHOELE CHOEL (66): Avellaneda 872,
 Tel. (02946) 44-3434 /// **(101)** Avellaneda 962,
 Tel. 44-3400
CINCO SALTOS (58): Av. Roca 998,
 Tel. (0299) 498-2817 /// **(83)** Av. Cipolletti 210,
 Tel. 498-2799
CIPOLLETTI (65): Brentana 621,
 Tel. (0299) 477-5494
GENERAL FERNÁNDEZ ORO (81): San Martín 22,
 Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419,
 Tel. 499-6348
GENERAL ROCA (60): Tucumán 1330,
 Tel. (0298) 442-7547 /// **(61)** Tucumán 330,
 Tel. 442-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402,
 Tel. 442-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928,
 Tel. (0298) 448-1605
LAMARQUE (102):
 Rivadavia 412, Tel. (02946) 49-7597
LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710,
 Tel. (02946) 48-0094
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879,
 Tel. (02931) 43-0135
VIEDMA (77): Av. Saavedra 1455,
 Tel. (02920) 42-7466
VILLA REGINA (63): Av. Rivadavia 150,
 Tel. (0298) 446-2222 /// **(64)** Las Heras 295,
 Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

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

Ventania: un patrimonio natural al que todos debemos cuidar

6-8



Cuando volver al trabajo se convierte en un problema

10

La dieta mediterránea mantiene plena vigencia

12

EPOC y mujeres fumadoras, una peligrosa conjunción

14

Algunas nociones sobre testamento

16



Tres sugerencias de Borja Blázquez

18-20

Accidentes viales: un flagelo que requiere concientización

22

La rica historia de los talleres invisibles

24-25



La Fiesta de la Vendimia, de Mendoza para el mundo

32

VENTANIA

un patrimonio natural al que todos debemos cuidar

Dos días antes del cierre de la muestra fotográfica sobre la Comarca Serrana, se desató uno de los mayores incendios registrados en la historia de la provincia de Buenos Aires, afectando unas 50.000 hectáreas de ese hermoso paisaje.

Las Sierras de Ventania conforman un sistema montañoso ubicado en el sudoeste de la provincia de Buenos Aires que se extiende a lo largo de 188 kilómetros, desde la ciudad de Puan, cabecera del partido del mismo nombre, hasta Indio Rico, localidad del distrito de Coronel Pringles.

Con origen en la era terciaria, presenta una media docena de cerros que superan los mil metros sobre el nivel del mar, entre ellos el llamado La Ventana (1.184 mts.), cuya formación rocosa en forma de ventana situada en su cima le da nombre a todo el sistema,

El cerro más elevado es el Tres Picos (1.239 mts.), que más que duplica la altura de la mayor elevación (La Juanita, 524 mts.) del otro encadenamiento bonaerense, las Sierras de Tandilia, que van desde Olavarría hasta Mar del Plata cubriendo una longitud de 340 kilómetros.

El Sistema de Ventania está integrado por los siguientes cordones de sierras, de noroeste a sudeste: de Puan, de Curamalal, de Bravard, de la Ventana, de las Tunas y de Pillahuincó.

Este sistema serrano, que fue declarado Monumento Natural en 1959, alberga en su zona central al Parque Provincial Ernesto Tornquist, un área protegida de 6.718 hectáreas que cuenta con un campamento en la base del cerro

Ventana y un sendero que permite escalar hasta el hueco de su cumbre. El ingreso al Parque está ubicado sobre la ruta 76, a 22 kms. de Tornquist y a 27 kms. de Sierra de la Ventana.

El interés turístico por visitar esta zona está centrado particularmente en la posibilidad de desarrollar, tanto para descanso como para aventura, actividades al aire libre y en contacto con la hermosura paisajística que le ha regalado la naturaleza.

Exposición fotográfica

La ONG Ambiente Comarca, en conjunto con la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de la Cooperativa Obrera y el Bahía Blanca Plaza Shopping, organizó la muestra denominada "Sistema de Ventania... patrimonio natural de todos los argentinos", que reunió unas 40 obras del fotógrafo bahiense Omar Morán.

La exposición estuvo abierta al público en el salón de usos múltiples del principal complejo comercial de la ciudad de Bahía Blanca, propiedad de La Coope, desde el lunes 23 hasta el martes 31 de diciembre dentro del amplio horario de 10:00 a 22:00.

Esas imágenes de alta calidad dieron testimonio a cada visitante de la muestra de aspectos naturales y culturales de

la Comarca de Sierra de la Ventana, buscando despertar la responsabilidad ambiental necesaria para defender y conservar este lugar para las futuras generaciones.

Entrega de distinciones

En las últimas horas del viernes 27 de diciembre, el marco de la muestra fotográfica fue escenario propicio para que la ONG Ambiente Comarca hiciera entrega de distinciones al "Compromiso con la Defensa del Medio Ambiente", galardón del que fueron mercedoras cuatro personalidades y una agrupación juvenil.

Por su labor en resguardo del patrimonio natural de la Comarca Serrana, se hicieron mercedores de la distinción el Dr. Carlos Julio Chesñevar, el Ing. Néstor Hugo Mata, el Arq. Ricardo de Bary Tornquist (1914-1999) y el Dr. Julio Pugliese (1941-2009), mientras que por su activo protagonismo en el proyecto Ecobolsa se galardonó al Grupo de Jóvenes Ventana Fest.

Como cierre del acto de distinción, el guardaparque Facundo Casalle Pintos ofreció una disertación sobre el tema "Reserva Natural Sierras Grandes: ¿la ganadería y el turismo son compatibles con la conservación?". ■



UN INCENDIO HISTÓRICO

Alrededor de las 14 horas del domingo 29 de diciembre, debido a la irresponsable –aunque seguramente involuntaria– acción de una persona en la Villa Serrana “La Gruta”, se inició uno de los incendios de mayor magnitud que se recuerden en territorio bonaerense, ya que tras seis días de duración y combatido por centenares de bomberos y de vecinos que no dudaron en colaborar con los servidores públicos en las tareas de extinción, de las que también tomaron parte varios aviones hidrantes, quedó consumida por el fuego una enorme cantidad de hectáreas de pastos naturales y añosas y pintorescas arboledas.

Aún conmocionados por la magnitud de esta catástrofe, los directivos de la ONG Ambiente Comarca redactaron una nota especial para Familia Cooperativa que, bajo el título “Prevenir es responsabilidad de todos”, expresa:

El reciente incendio que afectó 50.000 hectáreas en la región de Sierra de la Ventana ha generado daños ecológicos y biológicos invaluable, pero también instaló en la comunidad la pregunta de cómo pudo suceder y cómo debemos actuar

a partir de ahora para no repetirlo.

Ante lo observado en esta tragedia, afortunadamente sin víctimas humanas, es un hecho de que no se han cumplido en forma adecuada aspectos preventivos básicos, en una conjugación de omisiones de acción, control y exigencia gubernamental como así también de desempeño individual, que a partir de esta experiencia deberían necesariamente revertirse:

• La ausencia o falta de mantenimiento de cortafuegos (franja sin vegetación situada en el perímetro de inmuebles rurales para evitar que se propaguen los incendios), como así también de corte de los pastizales en las alcantarillas que atraviesan las rutas y sus respectivas banquinas, lo que posibilitó que no se acotara el siniestro.

• En el interior de las localidades se observan cantidades de terrenos baldíos o viviendas deshabitadas con abundante vegetación seca que, junto a las altas temperaturas y constantes vientos, aumentan el riesgo de incendios.

• Las quemas sin control en el basurero

a cielo abierto de Sierra de la Ventana, que son siempre potenciales focos de incendio de los campos aledaños.

Y qué puede hacer Usted:

• Sólo prenda fuego en zonas habilitadas y nunca lo abandone.

• Asegúrese de apagarlo con abundante agua.

• No fume en el interior de bosques o pastizales, ni tampoco tire colillas de cigarrillos desde un vehículo.

• No arroje la basura al fuego ni la deje tirada en el lugar; depositela en sitios apropiados.

• Mantenga el pasto cortado en su propiedad o terreno.

• No quemé las hojas y pastos; fabrique con ellos composta (abono orgánico).

• Realice cortafuegos en su propiedad rural y ocúpese de su mantenimiento.

• Transmita a sus hijos y/o familiares estos consejos y la importancia de tener precaución con el fuego.

ONG Ambiente Comarca ■



ilolay

Lo bueno de ser Natural



NUEVO!
YOGUR
Colchón
CON TROZOS DE
PERA-MANZANA



www.ilolay.com.ar

Organizar

Nuestra vida esta organizada por tiempos: horas de vigilia y horas de sueño, horas para higienizarnos, comer o abastecernos, horas para el esparcimiento, etc.

También hay días donde las obligaciones quedan en suspenso porque nos corresponden los que llamamos tiempos de vacaciones. O sea tiempos de ocio con una flexibilidad mayor en las decisiones. Son tiempos esperados con ilusión y necesitados.

Sin embargo la adaptación a ese nuevo orden no es fácil porque la familia se encuentra toda junta demasiadas horas. Se tarda algunos días para acomodarse y cuando se logra, las ansiadas vacaciones llegan a su término. Y esto vuelve a transformarse en un conflicto, porque pensamos que habrá que esperar un año para gozar de nuevas vacaciones.

Pero durante el año tendremos feriados y fines de semana, a veces prolongados. Por qué no organizar, aún en el propio hogar, días distintos, más flexibles, con otro orden, que marquen diferencia con los laborables o los escolares, en los cuales el horario es más estricto. Y antes de llegar las vacaciones anuales, habrá que disponer de tiempo para organizarlas, de modo que la entrada y salida de ellas resulte un movimiento natural de nuestras vidas y podamos gozarlas en plenitud.

Lic. Marta Craichik



CUANDO VOLVER AL TRABAJO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA

Para algunas personas, la ansiedad o la presión emocional que se afronta en la readaptación a las tareas laborales después de un período vacacional puede resultar estresante.

El síndrome postvacacional hace referencia a un estado de malestar genérico, con síntomas tanto psíquicos como físicos, que se produce cuando fracasa el proceso de adaptación a la vida activa tras un periodo de vacaciones.

Estas molestias que hacen responder con menor rendimiento a las actividades rutinarias pueden deberse principalmente al retorno a un marco de demandas y exigencias, así como al cambio en el ritmo diario y en los ciclos, tanto gastronómicos como sociales.

Sin embargo, no afecta de igual manera a todas las personas, porque hay que tener en cuenta el entorno laboral y la percepción subjetiva de quien regresa al trabajo.

Para que esa percepción sea positiva se aconseja, siempre que resulte factible, repartir o dividir el período vacacional, de modo que los días de descanso puedan disfrutarse en dos períodos.

Una vez que el final de las vacaciones se aproxima, no es conveniente afrontar el regreso a última hora, sino volver tres o cuatro días antes, para poder adaptarse al ritmo habitual.

De tal manera, la vuelta al trabajo debe iniciarse de un modo gradual, asumiendo que el rendimiento será menor al comienzo pero crecerá con el transcurrir de los días.

El hecho de que el regreso a la actividad laboral se lleve a cabo un lunes puede agravar la situación, por lo que sería menester realizarla en un día diferente de la semana, reduciendo de tal forma el impacto psicológico que puede implicar la vuelta al trabajo.

Finalmente, habría que retomar el trabajo con normalidad y una postura que apunte a cumplir con las tareas previstas en las primeras jornadas, sin tratar de alargar este proceso inútilmente. ■

NUENAS

Lays
Resto

**MÁS
GRUESAS
& CON
CASCARA**

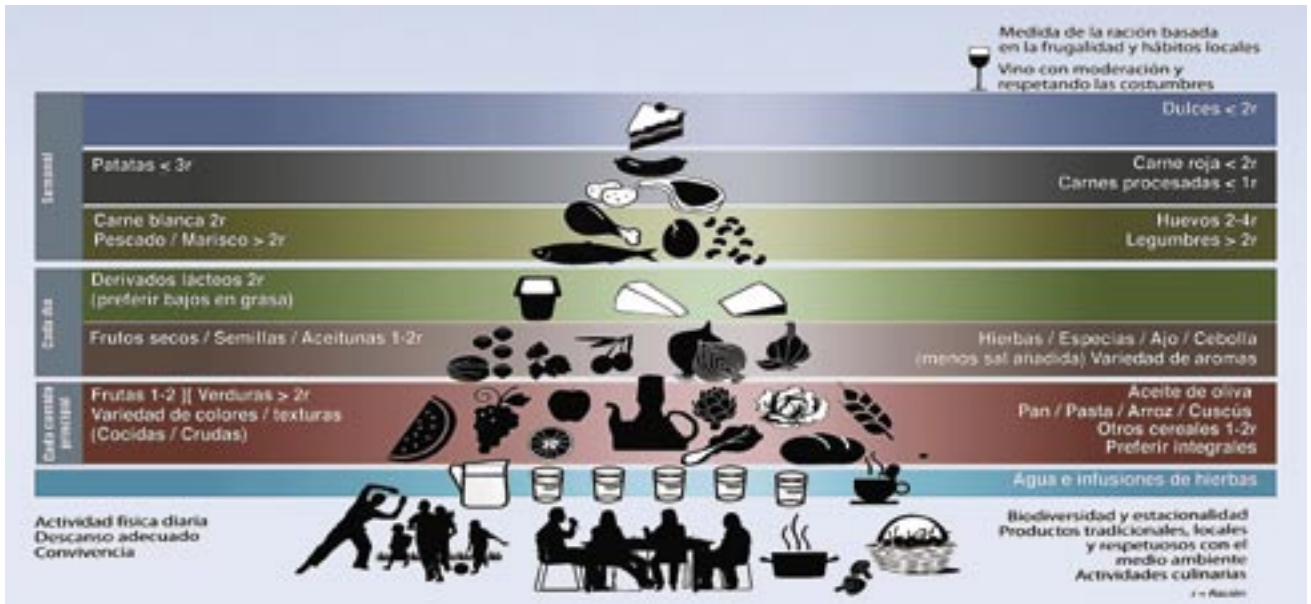


LOMO

POLLO

**PAPA
RELLENA**

MUZZARELLA



LA DIETA MEDITERRÁNEA MANTIENE PLENA VIGENCIA

Reconocida como *Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por UNESCO*, la pirámide de la Dieta Mediterránea fue adaptada al estilo de vida actual, añadiéndole indicaciones de orden cultural y social.

El cambio de hábitos y un mayor consumo de carnes y grasas llevó a la Fundación Dieta Mediterránea a consensuar un nuevo esquema de su tradicional pirámide con la incorporación de elementos cualitativos, lo que continúa posicionándola como un modo de alimentación generador de una mayor esperanza de vida.

Los beneficios de la Dieta Mediterránea sobre la salud y su papel en la prevención de muchas enfermedades crónicas son hoy por hoy una evidencia científica. La pirámide que la representa incluye todos los grupos de alimentos para una población adulta sana, estableciendo la proporción de cada uno de ellos y la frecuencia de consumo.

Sigue situando en su base los alimentos de origen vegetal, abastecedores de nutrientes y otras sustancias protectoras que contribuyen a conseguir una dieta equilibrada. Por esta razón, hay que consumirlos con mayor proporción y frecuencia que los alimentos situados en los niveles centrales y en el vértice. Estos últimos deberían ingerirse en

cantidades moderadas o de manera ocasional, reservándolos para ocasiones festivas y excepcionales.

Además se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua, que puede complementarse con infusiones de hierbas moderadamente azucaradas y caldos bajos en grasa y sal.

Pero también hay que tomar en cuenta estos aspectos: el tamaño de las raciones debería basarse en la frugalidad; habría que dedicar tiempo a la preparación de los alimentos haciendo de ello una actividad relajada; la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida; la práctica regular de la actividad física (mínimo 30 minutos a lo largo del día) y el hecho de no fumar proporcionan grandes beneficios para la salud; y el descanso adecuado forma parte de un estilo de vida saludable.

10 recomendaciones

- Utilice el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- Consuma vegetales en abundancia

(frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos).

- Ingiera diariamente, con moderación, alimentos derivados de cereales (pan, pastas y arroz), con preferencia integrales.

- Tenga en cuenta que los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.

- Consuma a diario productos lácteos, en lo posible descremados y especialmente yogur y queso.

- Coma moderadamente carne roja y en lo posible como parte de guisos y otras recetas, pero las carnes procesadas sólo en pequeña cantidad.

- Consuma pescado en abundancia y huevos con moderación.

- La fruta fresca tendría que ser su postre habitual y ocasionalmente dulces o pasteles.

- Adopte al agua como su bebida por excelencia y tome vino moderadamente sólo durante las comidas.

- Realice actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente. ■



Ser se renovó,
¡probaló!

Indicaciones

La EPOC se va gestando lenta y progresivamente en el organismo de quienes padecen el vicio de fumar. Al principio suele pasar desapercibida, pero si aparece sensación de cansancio y dificultad respiratoria al realizar pequeños esfuerzos físicos, frecuentemente acompañadas de expectoración, ¡ATENCIÓN!

Cuando los allegados observan esta situación sugieren dejar su hábito tabáquico al padeciente, que generalmente se niega atribuyéndolo a otras causas.

Pero la EPOC no sólo puede afectar al que fuma sino también a los demás (fumadores pasivos) y en los últimos años la frecuencia de esta patología, que habitualmente se presentaba en hombres, ha aumentado en forma alarmante entre las mujeres y a edades cada vez más tempranas.

Una vez establecida, será —como su nombre lo indica— crónica, lográndose mejorías parciales para una aceptable calidad de vida en aquellos pacientes obedientes. En quienes no lo sean, la evolución seguirá su curso hacia la insuficiencia respiratoria y la insuficiencia cardíaca derecha, que al progresar llevarán a la muerte.

Algunas estadísticas indican que en las mujeres esta causa supera a las muertes producidas por cáncer de mama.

Según aconsejan los especialistas hay tres indicaciones fundamentales para prevenir la EPOC: 1) No fumar, 2) No fumar y 3) No fumar.

Dra. María Isabel Casas

EPOC Y MUJERES FUMADORAS, UNA PELIGROSA CONJUNCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica —a la que las mujeres son más propensas— acaba actualmente con la vida de unas 50 personas por día en el mundo y amenaza convertirse en la tercera causa de muerte hacia el año 2030.



Caracterizada por un bloqueo persistente del flujo de aire, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es potencialmente mortal, ya que altera la respiración normal y no es totalmente reversible.

Además de la disnea, o sea la falta de aire, la expectoración anormal, la tos crónica y el cansancio al caminar unos pocos metros son síntomas habituales de la EPOC, un mal que puede ser diagnosticado mediante la realización de una espirometría, prueba simple que mide la cantidad y la velocidad del aire inspirado y espirado.

Hasta hace unos años esta enfermedad afectaba mayormente al sexo masculino, pero a raíz del progresivo aumento en el consumo del tabaco entre las mujeres, actualmente es padecida casi por igual en uno y otro sexo.

Tan es así que los resultados obtenidos en recientes estudios efectuados en

Europa, Asia y América, arrojan que el 43% de las personas que padecen afecciones respiratorias son mujeres, de las cuales nueve de cada diez fueron adictas al cigarrillo.

Más allá de que aún se suele discutir si las mujeres son más sensibles que los hombres a los efectos del tabaco, existe evidencia confirmatoria de que las adolescentes fumadoras alcanzan una menor función pulmonar.

En el ámbito médico se estima que el sexo femenino es dos veces más propenso que el masculino a ser diagnosticado con bronquitis crónica y que las mujeres que fuman tienen 13 veces más probabilidad de morir por la EPOC que las no fumadoras.

Está claro que sin tabaco apenas existiría la EPOC, si se tiene en cuenta que constituye el origen de más del 90% de los casos referidos a esta enfermedad. ■



BODEGAS ETCHART
CAFAYATE-SALTA-ARGENTINA

400 *cm³* de Montañas
350 *cm³* de Aromas

750 *cm³* de Cafayate



EN CADA BOTELLA
HAY ALGO DE *Cafayate*

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

ALGUNAS NOCIONES SOBRE TESTAMENTO

Hasta por un simple escrito es posible que una persona pueda determinar para después de su muerte el destino del total o parte de su patrimonio, siempre que respete la legítima, es decir el derecho que la ley otorga a los denominados herederos forzosos.



A toda persona legalmente capaz de tener voluntad y de manifestarla, le cabe la facultad de disponer del todo o parte de sus bienes para después de su muerte a través del testamento, un acto escrito por el cual se instituyen herederos o se establecen legados.

Tanto los herederos instituidos por testamento como los legatarios deben ser designados con palabras claras, que no dejen dudas sobre la persona de que se trata, porque si hubiese falta de certidumbre respecto a dos o más personas, ninguna de ellas será tenida por heredero o legatario.

Sin embargo, la facultad testamentaria está limitada por la prioridad que otorga el Código Civil a los herederos forzosos. Revisten tal carácter los descendientes, ascendientes y el cónyuge supérstite, que tienen derecho a los porcentajes –la legítima– que para cada caso establece el derecho argentino y que están entre los más altos del mundo.

Existen distintas formas de testar, a saber: el testamento ológrafo (de puño y letra del testador), el testamento por acto público (ante escribano y testigos), el testamento cerrado (entregado en pliego cerrado a un escribano en presencia de

testigos) y el testamento en situaciones de emergencia (caso de guerra o en alta mar).

Un testamento puede ser revocado a voluntad del testador mediante un testamento posterior y también es factible de ser destruido si se tratase de un ológrafo, mientras que un testamento efectuado por una persona soltera queda revocado de pleno derecho en caso de que posteriormente contraiga matrimonio.

Nuestra legislación exige para el testamento determinadas solemnidades con el propósito de asegurar que el contenido del documento refleje fielmente la verdadera voluntad del testador, por lo que se aconseja a quien desee testar que busque el asesoramiento adecuado para evitar defectos que terminen afectando la validez de su testamento.

El testamento ológrafo

Por resultar el ológrafo, dentro de las distintas formas de testamento, el más sencillo y menos costoso, nos parece interesante rescatar las siguientes disposiciones entre la docena de artículos (del 3.639 al 3.650) que le dedica el Código Civil:

- Debe ser preciso y escrito en su totalidad en caracteres alfabéticos y en cualquier idioma, fechado y firmado por la mano del testador.

- No es necesario que el testador indique el lugar donde ha hecho el testamento y el error que pueda cometer en la indicación de dicho lugar no influye en la validez del testamento.

- Las disposiciones del testador escritas después de su firma debe ser fechadas y firmadas para que puedan tener valor.

- El testador no está obligado a redactar su testamento de una sola vez ni bajo la misma fecha, pudiendo datar y firmar en cada oportunidad o el día que termine su redacción definitiva.

- El testamento ológrafo debe ser un acto separado de otros escritos o libros del testador.

- No sirven como testamento las cartas, por expresas que sean en cuanto a la disposición de los bienes.

Actualmente, si bien no es requisito legal, el otorgante de un testamento ológrafo acostumbra, entre otros recaudos que contribuyan a asegurar que es su última voluntad, certificar su firma por ante escribano público. ■

NUEVO

FINLANDIA

Al Verdeo Light

Un queso demasiado rico.



FINLANDIA.COM.AR





Tres sugerencias de Borja

BLÁZQUEZ

Nativo del País Vasco, hoy foco mundial de la vanguardia gastronómica, Borja Blázquez llega muy joven a la Argentina pero con una importante experiencia en famosos restaurantes, donde trabajó junto a chefs de prestigio internacional. En el Bahía Blanca Plaza Shopping desarrolló una clase pública de cocina gourmet ofrecida por la Cooperativa Obrera.

BRUSCHETAS DE BERENJENA, QUESO, TOMATES Y ALBAHACA

Ingredientes:

6 rodajas chicas de pan de campo
1 berenjena
6 fetas de queso mozzarella o criollo
Hojas de tomillo fresco
4 a 6 tomates
12 hojas de albahaca
Hojas verdes con vinagreta

Preparación: Tostar el pan de campo en rebanadas o medias rebanadas, dependiendo del tamaño del mismo.

Cortar por la mitad las rodajas de berenjena y poner a dorar en una sartén con una gota de aceite. Cuando estén doradas de un lado, dar vuelta y agregar

agua para que queden bien blandas y a la vez doradas. Reservar.

Cortar el queso en rodajas de 5 milímetros de espesor y poner a marinar con el aceite y las hojas de tomillo. Reservar.

Cortar los tomates en gajos no muy gruesos y cocinar en sartén caliente con aceite de oliva por un minuto de cada lado. Salar.

Disponer la berenjena sobre las rebanadas de pan de campo, colocar encima las rodajas de queso, agregar los tomates y terminar con las hojas de albahaca mojadas con aceite. ■



Pueden servirse en platos pequeños decorando sobre una cama de hojas verdes y un hilo de aceite.



Los rabas presentadas en pinchos, con una rodaja de limón y una hoja verde para decorar.

RACIÓN DE CALAMARES

Ingredientes:

250 a 300 gr. de calamares limpios
2 huevos
Sal
1/2 cucharada de perejil
2 gr. de levadura
100 gr. de harina
Aceite de girasol para freír
1 limón
Para la mayonesa de ajo:
1 huevo
1/4 de diente de ajo
250 cc. de aceite de girasol

Preparación: Cortar en rabas o medias rabas los calamares.

Batir los huevos y agregarles sal, perejil y levadura.

Pasar los calamares por harina y después por el huevo. Freírlos en aceite bien caliente por espacio de 2 minutos y retirarlos a papel secante.

Poner los calamares de forma decorativa en un plato, incorporando gajos de limón y la mayonesa de ajo.

Para la mayonesa, cocinar el huevo por 6 minutos. Colocarlo en el vaso

de la procesadora junto al ajo y unas gotas de jugo de limón e ir procesando mientras se agrega el aceite de girasol en forma de hilo hasta obtener una mayonesa firme. ■

POLLO MARINADO CON PURE VERDE

Ingredientes:

4 pechugas de pollo
Aceite de oliva
3 limones
Tomillo
Orégano
Romero
Perejil
Pimienta negra
350 gr. de queso mozzarella
1/2 planta de brócoli
Caldo deshidratado de verduras
2 tomates
2 dientes de ajo asados
Hojas verdes con vinagreta

Preparación: Cortar cada pechuga de pollo en 3 trozos y ponerlos a marinar por espacio de 10 minutos con el aceite de oliva, el jugo de limón, las hierbas y la pimienta.

Sacarlos de la marinada y dorarlos en una sartén con aceite bien caliente y sal.

Llevar al horno con unas láminas de queso mozzarella encima para que se fundan.

Hervir el brócoli en trozos hasta que el tallo esté tierno. Procesar con aceite de oliva, sal y pimienta, agregando un toque de caldo deshidratado de verduras.

Cortar los tomates en cuartos, calen-

tar aceite de oliva en una sartén y cocinarlos por los lados del corte hasta dorar. Salpimentar y agregar tomillo y orégano.

Hacer un aceite aromático procesando las mismas variedades de hierbas de la marinada con agua, un toque de jugo de limón, el ajo asado y pimienta. Procesar bien emulsionando con el aceite de oliva.

Disponer en un plato el puré de brócoli de forma decorativa. Agregar el pollo dorado, también la compota de tomates y terminar con la salsa emulsionada y las hojas verdes. ■



Servido con cubos de panceta ahumada, zanahoria y tomate, previamente salteados con aceite de oliva.



Trabajó como artista callejero para poder pagar su curso de teatro.



Lo rechazaron para más de 20 papeles y siguió haciendo pruebas.



Adelgazó 10 kilos para interpretar su primer protagónico.



Trabajó 18 horas por día para convertirse en guionista y director.

¿SERÁ QUE JUAN LOGRÓ SU
SUEÑO DE SER ACTOR PORQUE TUVO
SUERTE?

SÓLO ADES TIENE SOY FORCE™.
QUE TE DA FUERZA PARA HACER MÁS.



ACCIDENTES VIALES: UN FLAGELO QUE REQUIERE CONCIENTIZACIÓN

Especialista en la prevención de siniestros de tránsito, Horacio Botta Bernaus hace hincapié en la necesidad de que conductores, automotrices, concesionarios de rutas y el Estado tomen la iniciativa para saldar la deuda que, en materia vial, mantienen con la sociedad.

“Circular por la vía pública implica compartir un espacio limitado, lo que genera permanentes peligros que no sólo se resuelven con la aplicación de las normas de tránsito, sino que además requieren de poder colocarse en el lugar del otro y actuar en consecuencia. Únicamente la actitud solidaria de todos permitirá evitar los innumerables conflictos de tránsito que se presentan a diario y, con ello, prevenir las tragedias viales”, señala el Dr. Horacio Botta Bernaus.

Para este reconocido abogado, ex subsecretario de Tránsito de la Municipalidad de Córdoba y actual asesor de comunas, concesionarias viales y empresas, entre ellas el grupo cooperativo Sancor Seguros, “la concientización acerca de las consecuencias de los accidentes y la adopción de medidas eficaces permitirá evitarlos o atenuarlos”.

“En nuestro país, la accidentalidad sigue golpeando fuertemente y lo que antes pasaba en las rutas ahora también está sucediendo en zonas urbanas”, sostiene Botta Bernaus. Como muestra, basta con señalar que en la Argentina se viene registrando constantemente cada año un promedio de más de 20 muertes por día, casi la tercera parte de ellas en la provincia de Buenos Aires.

“Hay que tratar de mejorar los conflictos de tránsito, procurando rescatar al ser humano inculcándole lo que implica modificar su comportamiento. La forma en que compartimos el espacio vial termina dando el perfil de los conflictos, que por repetición acaban convirtiéndose en tragedias”, resalta.

A criterio del especialista, la única forma de modificar la conducta que experimentamos los argentinos es a través de mensajes serios, que tiendan a revalorizar la conducta. “Pareciera hasta inmoral que siga muriéndose



tanta gente por accidentes viales y si queremos concretar un cambio cultural es necesariamente a través de procesos educativos serios, que no partan de viejos prejuicios como que los habitantes de nuestro país somos peores que los de otras sociedades”, subraya.

Estas modificaciones también tienen que estar acompañadas por parte del Estado con una adecuada planificación, además de una mejora sustancial de la infraestructura vial y de un estricto control y la debida sanción a los infractores, medidas que han funcionado en los países más desarrollados del mundo.

“También hay que tener en cuenta que los resultados no pueden ser inmediatos y que con la amenaza y la sanción

solamente no se resuelve el problema. El tránsito es una cuestión de hábitos y costumbres que deben adquirirse desde niños, para que los errores no se arrastren cuando el joven obtiene el carnet de conductor”, añade Botta Bernaus.

Por último reclama que la educación vial forme parte del sistema educativo: “Los principios a inculcar en materia de tránsito coinciden con los cooperativos, porque planteamos hacerlo desde la tolerancia, la convivencia y la solidaridad, a partir del respeto por los valores, la autoridad y la ley. Enseñarle a un chico a compartir el aula debería ser lo mismo que enseñarle a compartir la vía pública”. ■



GAMMA

Art. G2892

Compresor GAMMA 50

Potencia: 2 HP
Tanque de aceite: 50 litros
Velocidad síncrona: 2850 r.p.m.
Motor: 1,5 kW
Rinde: 206 L/min
Peso: 30 Kg
Coaxial - Monofásico

GAMMA

Art. 1685

Amoladora de Banco

Potencia: 550 W
Alimentación: 220 VCA - 50 Hz
Velocidad: 2800 r.p.m.
Piedras: 6" 152 mm
Granos: 60 y 120



GAMMA

Art. HG060

Sierra caladora pendular láser

Potencia: 710 W
Alimentación: 220 VCA - 50 Hz
Largo de carrera: 20 mm
Velocidad síncrona:
800-3000 cm/min
Inclinación cabezal: hasta 45°
Peso: 2 Kg
Capacidad corte: en acero 6 mm
aluminio 8 mm / madera 90 mm
 Sujetador hoja: universal



GAMMA

Art. 3708G

Soldadora Turbo 265

Alimentación: 220/380 VCA - 50 Hz
Corriente: 50 - 210 A
Tensión: 50 A 22,5 V / 210 A 27 V
Electrodos: Ø 1,6 - 3,25 mm
Salida: Alterna
Peso: 23 Kg
Con protector térmico y ventilación forzada



GAMMA

Art. HG052K

Amoladora Angular 4 1/2" en KIT

Potencia: 710 W
Alimentación: 220 VCA - 50 Hz
Velocidad síncrona: 10500 r.p.m.
Disco: Ø 115 mm
Peso: 2,5 Kg

KIT contiene herramientas y un práctico bolso contenedor

GAMMA

Art. HG062K

Taladro 13 mm en KIT

Potencia: 550 W
Alimentación:
220 VCA - 50 Hz
Velocidad síncrona: 0-2900 r.p.m.
Capacidad mandril: 1,5 - 13 mm
Capacidad en: mampostería 12 mm
acero 13 mm / madera 20 mm
Peso: 1,4Kg
Con percutor y reversa
KIT contiene herramientas y
un práctico bolso contenedor



La rica historia de los talleres **INVISIBLES**

La historiadora bahiense Ana Miravalles acaba de publicar un libro sobre los ex Talleres Ferroviarios Bahía Blanca Noroeste, ámbito donde en 1920 germinó la idea de crear una cooperativa que pusiera coto al abusivo precio del pan, punto de partida de la Cooperativa Obrera.



Ana Cecilia Miravalles obtuvo su título de licenciada en historia en la Universidad Nacional del Sur y luego el de posgrado en la prestigiosa universidad inglesa de Durham. Trabaja desde hace varios años en Ferrowhite y está a cargo del valioso archivo de ese atrayente Museo Taller que se trazó la misión de reconstruir la importancia que tuvo el ferrocarril en el desarrollo económico y social de Bahía Blanca y la región.

Tras la presentación –en postrimerías del 2013– de su interesante libro “Los talleres invisibles. Una historia de los Talleres Ferroviarios Bahía Blanca Noroeste”, se prestó muy amablemente a nuestra requisitoria periodística.

–¿Por qué eligió ese título?

–El título se refiere, en principio, a que esos talleres –uno de los centros de reparación de locomotoras y vagones más importantes del país– estuvieron históricamente ocultos detrás de paredones y

eucaliptos e ignorados por la mayoría de los planos y catálogos de patrimonio arquitectónico de la ciudad. Y cuando dejaron de funcionar, fueron demolidos casi en su totalidad. Pero también, citando al libro “Las ciudades invisibles” de Ítalo Calvino, alude al interés por descubrir las múltiples facetas de los talleres a través de las palabras (o los silencios) de quienes trabajaron en ellos.

–¿Qué puede encontrar el lector en las más de 300 páginas que comprende su libro?

–Un recorrido que, basado en testimonios orales, fotografías, artículos periodísticos y documentos, toma en cuenta la evolución de los edificios ubicados entre las calles Rondeau, Juan Molina, Sixto Laspiur y Malvinas, y el modo en que los “habitaron” sus trabajadores; la estructura de funcionamiento de sus diferentes secciones (herrería, tornería, fundición, calderería, montaje, ajuste, carpintería, etc.) y los mecanismos de control; las características del personal

y su integración en la vida de la ciudad; el rol que tuvieron en el sistema ferroviario nacional y local, los trabajos desarrollados allí en repuesta a diferentes políticas económicas y ferroviarias y, finalmente, varios de los conflictos (huelgas, protestas, tensiones) suscitados a lo largo del siglo XX en respuesta a esas políticas.

–Los “talleres del Noroeste” funcionaron desde 1889 a 1992. ¿Cuál fue a su criterio la época de mayor esplendor?

–Varias, según los criterios con que se valore su historia. Hasta mitad del siglo pasado resultó muy importante la cantidad de locomotoras a vapor que se reparaban; en la década del 50 fueron muchos los obreros que trabajaron en ellos (1.300 hombres); a partir de mediados de los años 60 se destacaron por la calidad de los trabajos con vagones metálicos cerealeros y desde fines de

los '80 y hasta su cierre mismo por los famosos vagones "Todo Puertas".

–¿Desde su punto de vista a qué obedeció el virtual aniquilamiento del ferrocarril en la Argentina y cuándo sitúa históricamente el inicio de ese proceso que culminó en el gobierno del doctor Menem?

–Es difícil dar una respuesta breve a esta pregunta, pero sin duda la incidencia de intereses, tanto locales como extranjeros, vinculados al desarrollo de la industria automotriz (camiones, neumáticos, lubricantes, combustibles, pavimentación de rutas, etc.) llevó desde 1961 a una paulatina restricción de la red ferroviaria. Al perder de vista que el ferrocarril debe formar parte de un sistema integrado de transportes en tanto servicio público y no como mera fuente de ganancias, primero se clausuraron ramales que no resultaban lucrativos y luego los concesionarios privados

privilegiaron únicamente aquellas líneas y servicios más rentables, cerrando y desmantelando todo lo demás.

–Un capítulo de su libro se denomina "Los talleres como espacio de organización"...

–Sí, tanto dentro como fuera de Talleres se desarrollaron formas de organización a través de las que se tramó un fuerte sentimiento de pertenencia. Dentro, los sindicatos y las comisiones de reclamo, pero también los equipos de fútbol, las comisiones de fiestas o los círculos cerrados para compras al por mayor. Y por fuera del ámbito laboral, clubes, sociedades de fomento y cooperativas articularon un entramado de relaciones personales que llegó a definir profundamente las identidades individuales y colectivas.

–También cuenta cómo nacieron en el seno de los talleres dos cooperativas de consumo, una historia que nos toca muy de cerca a quienes integramos hoy

la Cooperativa Obrera.

–¡Ciertamente! Después de la huelga de 1918, la empresa Ferrocarril Buenos Aires al Pacífico promovió la constitución de una cooperativa de consumo integrada por personal jerárquico y obreros de los talleres, la que llegó a tener una importante sede en calle Rondeau al 700. Sin embargo, para oponerse a esa cooperativa formada desde la empresa, en 1920 un grupo de trabajadores encabezado por el capataz Juan Apella y con la valiosa ayuda del joven Víctor Maronna, novio de una de sus hijas, constituyó otra cooperativa para la fabricación de pan a la que denominaron Obrera. Un dato interesantísimo: de los 173 asociados fundadores de esta última cooperativa, 69 eran trabajadores de los Talleres Noroeste, y también de allí provinieron muchos de los integrantes de los sucesivos consejos de administración. Ambas cooperativas terminaron fusionándose a fines de 1955. ■

www.osram.com.ar

Iluminan igual, ahorran energía y cuidan el medio ambiente.
Alternativas bajo consumo.

CLÁSICO ES MÁS BUENA
Duración hasta 2.000 hs.

DUALSTAR
Duración hasta 10.000 hs.

PARASHOP LED
Duración hasta 35.000 hs.

OSRAM

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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



NUEVOS PRODUCTOS ECOOP

En su objetivo de promover la prevención de la salud de la población a través de una alimentación adecuada, la Cooperativa Obrera acaba de agregar a su línea de productos de la marca propia ECOOP dos nuevos artículos que ayudan a reducir el colesterol y prevenir riesgos cardíacos, envasados ambos en botellas de medio litro.

El Aceite de Canola virgen, prensado en frío para conservar todas sus virtudes nutricionales, está libre de gluten y de grasas trans, conteniendo los saludables ácidos grasos Omega 3, 6 y 9, mientras que el Aceite de Canola y Oliva es

extra virgen, se prensa en frío y también presenta los referidos Omega y ausencia de grasas trans.

Reconocido mundialmente como “el aceite del corazón”, es el único de origen vegetal que ofrece la mejor relación entre los distintos ácidos grasos Omega y cabe destacar que su contenido de Omega 3 supera en diez veces el que tienen los aceites de oliva y de girasol.

Lo produce para la Cooperativa la firma Amerika 2011 S.A. bajo las normas internacionales de calidad ISO y las de seguridad alimentaria BCR-GFSI. ■

SE EXTIENDE EL USO DE LA ECOBOLSA

Cada vez es mayor la cantidad de municipios que prohíben a los establecimientos comerciales entregar a los consumidores las bolsitas plásticas denominadas “camiseta”.

Se trata de una medida que va en línea con la iniciativa pionera de la Cooperativa Obrera de aconsejar desde hace años a sus asociados el uso de la Ecobolsa, que permite la reutilización y por tanto la observancia de la clásica regla ambiental de las tres erres (reducir, reutilizar y reciclar).

Cuando en una determinada comuna se pone en vigencia una ordenanza de este carácter, La Coope concientiza con anticipación a sus



asociados, regala Ecobolsas en los primeros días y cada vez que se adquiere una de ellas se otorga un vaucher para gozar de un descuento del 15 % en la próxima compra de frutas y/o verduras.

Ahora, aprovechando el verano,

acaba de lanzarse un nuevo modelo de Ecobolsa, con hermosos coloridos, doble manija que permite utilizarla como bolsa de playa y la inscripción de valores esenciales que son fundamento de los ideales cooperativistas. ■



PUNTOS LIMPIOS DE LA COOPE

Puntos Limpios, marca registrada nacional e internacionalmente por la Cooperativa Obrera, es un programa que nació en 1999 con el objeto de promover la recuperación para su reciclaje de residuos sólidos urbanos (plástico, papel-cartón, aluminio y vidrio).

Actualmente funcionan 12 puntos limpios propios de la entidad en distintas localidades de la región en las que La Coope presta sus servicios y además se han firmado acuerdos con varios municipios (Bahía Blanca, Choele Choele, Coronel

Pringles, General Roca, Tornquist, Tres Arroyos y Villa Regina) y algunas organizaciones no gubernamentales que contemplan la cesión de uso de dicha marca.

También se ha cedido la posibilidad de utilizar la marca al movimiento cooperativo de nuestro continente, a través de la Alianza Cooperativa Internacional para las Américas, en el marco de la resolución ambiental denominada Pacto Verde Cooperativo. ■

Nuevo

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



RESUMEN CULTURAL DEL 2013

La Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de la Cooperativa Obrera difundió un informe sobre la amplia actividad ofrecida con carácter gratuito y abierto durante el año pasado. De dicho informe extraemos el siguiente resumen numérico:

- 99 funciones de cine con 3.965 espectadores.
- 116 cursos de manualidades, idiomas y otros temas de interés general, con 3.564 participantes.

- 143 conferencias, charlas y otros actos culturales, con 9.377 asistentes.
- cursos de gimnasia para adultos mayores, con 525 participantes.
- cursos de gimnasia prenatal para 327 embarazadas, complementados con 20 charlas y exhibición de videos.
- 15 conciertos del Coro de Niños.
- 9 recitales de música en vivo junto a SADAIC, con 630 espectadores.
- 1.475 trabajos presentados al 26° certamen escolar, con 72 alumnos

premiados.

- 98 pinturas y 18 esculturas presentadas en el 4° salón anual organizado en conjunto con el BBPS.
- 26 exposiciones artísticas y otorgamiento de premios especiales a 4 organizadas por otras instituciones.
- 69 auspicios a distintas actividades culturales.
- láminas difundidas en todas las sucursales recordando 43 importantes efemérides. ■

ACCIONES DE CAPACITACIÓN

Un importante incremento en materia de capacitación, entrenamiento y círculos de mejora continua experimentó en el último año la gestión que lleva a cabo la Gerencia de Recursos Humanos de la Cooperativa Obrera, apuntando tanto a la formación en cooperativismo como al perfeccionamiento laboral.

Las acciones de capacitación fueron 231, alcanzando a 3.302 empleados e insumiendo un total de 16.063 horas-hombre, a lo que debe sumarse el entrenamiento de 139 colaboradores en su lugar de trabajo.

En los 9 círculos de calidad, impulsores de la mejora continua en la prestación de los servicios de La Coope, participaron 80 empleados y se realizaron 66 reuniones.

Finalmente, de las 11 visitas a



El Lic. Pablo N. Barbieri, gerente de RRHH, y las integrantes del equipo de capacitación.

distintos establecimientos de la Cooperativa tomaron parte 157 empleados,

en su mayoría del sector administrativo. ■

REDONDEOS

En el transcurso del 2013 se realizaron en el ámbito de las sucursales de la Cooperativa Obrera 90 campañas de redondeo solidario, en beneficio de otras tantas instituciones de bien público, lográndose recaudar un total de \$ 1.395.461,94.

Las entidades beneficiadas y los respectivos importes pueden consultarse desde la página web dentro del menú que se despliega en la solapa "La Coope y la Comunidad". ■

LA CAMPAÑA POR UNICEF

Hasta el último día del mes de febrero continuará en todos los supermercados de la Cooperativa Obrera la campaña que la entidad viene llevando a cabo desde hace cuatro años con UNICEF (Fondo de las Naciones para la Infancia), bajo el lema "Sumemos muchas manos por los chicos", con el objetivo de reunir pequeños aportes de centenares de miles de consumidores para apoyar el programa "Maternidades Seguras y Centradas en la Familia".

Esta iniciativa, que procura a través de diversas acciones lograr una reducción de la mortalidad materno-infantil, ya cubre 98 maternidades y hospitales públicos de todo el país –muchos de ellos situados en la zona de influencia de la Cooperativa– donde el año pasado nacieron 221.474 bebés, cifra que representa el 54 % de los nacimientos registrados en la Argentina en los establecimientos hospitalarios del sector público. ■

NUEVO SHAMPOO DOVE MEN+CARE



**CON CAFEÍNA FORTIFICANTE
PELO 10X MÁS FUERTE***

facebook.com/dovemencare

* Menos quiebre vs shampoo sin agentes acondicionadores

LA PROMO VA HASTA EL 13

Los primeros cinco sorteos de la Promo Coope Verano 2014 se realizaron el 31 de enero, es decir con posterioridad al cierre de la presente edición, motivo por el cual no podemos dar información sobre los ganadores.

Pero la Promo continúa y todos los sobres que hayan ingresado en las urnas de las diferentes sucursales de la Cooperativa Obrera hasta el jueves 13 de febrero inclusive, conteniendo 5 logos iguales o distintos de los centenares de marcas auspiciantes, participarán de la segunda tanda de sorteos a llevarse a cabo siete días después en las ciudades de Bahía Blanca, Coronel Suárez, General Roca, Tres Arroyos y Viedma.

El total de premios, se recuerda, incluye 30 productos de alta tecnología y 500 conjuntos de elementos para playa y/o camping. ■



EL SORTEO DEL SHOPPING

En la promoción por el 15° aniversario del Bahía Blanca Plaza Shopping, las asociadas de la Cooperativa Obrera Élide Molina (n° 43.956), residente en Ingeniero White, y Liliana Ivonne Heguy (n° 349.421), con domicilio en Villalonga, resultaron beneficiadas cada una de ellas con un automóvil Ford Nuevo Ecosport 0 kilómetro.

También la primera de las nombradas se hizo acreedora –en el sorteo realizado en el principal complejo comercial bahiense el lunes 6 de enero a las 22:00– al premio adicional de 500 litros de

combustible por corresponder el cupón ganador a una compra abonada con la tarjeta BBPS.

El concurso se extendió desde el 1° de noviembre hasta el mismo día del sorteo y dentro de ese período quienes consumieron en los distintos locales del Shopping recibían un cupón de participación por cada \$ 200 de compra. Si para el pago de la operación se utilizaba la tarjeta BBPS, la cantidad de cupones entregados triplicaba la chance y además daba acceso al premio adicional. ■

GANADORES EN LA WEB

La promoción “La Bodega de la Coope”, que se extendió entre el 29 de noviembre y el 24 de diciembre último, formó parte de las diversas promociones en las que el asociado de nuestra entidad puede participar cargando su respectivo tique de compra a través de la página web institucional.

Los beneficiados fueron los asociados Javier Alberto Bequis (n° 1.195.546, de Plottier), Héctor Botero Schmidt (n° 110.442, de Bahía Blanca), Carolina Elena Malan Falkenstein (n° 215.259, de Bahía Blanca), María Eugenia Queipo (n° 54.182, de Coronel Suárez) e Irma Elena Soto (n° 524.311, de Tres Arroyos).

Cada uno de los premios consistió en



una pata de jamón crudo marca “1193” y 6 botellas de vino malbec de las bodegas Nieto Senetiner. ■

1.313.349

Un importante incremento en el padrón social de la Cooperativa Obrera se registró a lo largo del 2013, ya que habiendo comenzado el año con 1.220.633 asociados, al 31 de diciembre la cifra había subido a 1.313.349, dato que coloca a la entidad en el podio de las cooperativas argentinas.

Este incremento anual de 92.716 asociados no sólo está relacionado con las nuevas sucursales habilitadas en ese período, sino también con el continuo crecimiento de las restantes en su porcentaje de participación en el mercado del consumo masivo. ■



PRESENTADO POR
PANTENE
INSTITUTE

EDICIÓN DORADA DE VERANO

LÍNEA CON FP

FACTOR PANTENE® DE REPARACIÓN



PANTENE
PROV
PELO TAN SALUDABLE QUE BRILLA

REPARACIÓN** INSTANTÁNEA A LOS DAÑOS
MÁS SEVEROS DEL VERANO

P&G - Septiembre/2013 *FP es Factor Pantene basado en el nivel de acondicionamiento del producto. **daño al brillo y la suavidad usando sistema Pantene

3D **Oral-B** WHITE

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



3DWHITE

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



LA FIESTA DE LA VENDIMIA, DE MENDOZA PARA EL MUNDO



Desde hace más de siete décadas, año tras año la provincia de Mendoza rinde homenaje a la época de cosecha de la vid. Y esta celebración alcanzó tal magnitud que la Fiesta de la Vendimia se ha convertido en el festejo nacional de mayor envergadura.

Auténtico símbolo de la provincia de Mendoza, la Fiesta Nacional de la Vendimia refleja la celebración de todos los actores y estamentos que intervienen en la cosecha de la uva y en la transformación de la uva en vino.

El primer festejo se llevó a cabo en 1936, desarrollándose de manera continua hasta 1955 inclusive, ya que en 1956, tras la Revolución Libertadora, no se realizó por problemas económicos. Posteriormente continuó en 1957 y 1958, mientras que en 1959 se la presentó como La Fiesta del Vino y retomó su denominación a partir

de 1960. El terremoto que sufrió Mendoza en 1985 marcó un nuevo paréntesis, pero desde 1986 continuó sin interrupciones hasta la actualidad.

La Fiesta de la Vendimia, que este año se realizará entre el 2 y el 11 de marzo, consta de cuatro eventos centrales: la bendición de los frutos, la vía blanca de las reinas que representan a los 18 departamentos mendocinos, el carrusel y el acto central, que tiene lugar en el anfiteatro Frank Romero Day con la participación de mil bailarines en su escenario, además de actores locales, ofreciendo espectáculos

artísticos y de luz y sonido.

En 2011 la National Geographic nominó a la Fiesta Nacional de la Vendimia como el segundo festejo de cosecha más importante del mundo, detrás del Día de Acción de Gracias que se celebra en Estados Unidos. También, por sus desfiles de la vía blanca y del carrusel, figura entre las cinco festividades más importantes y populares del planeta, junto a los carnavales de Río de Janeiro y Venecia, la fiesta del dragón en China y la de San Fermín en Pamplona (España). ■

ÚLTIMAS SALIDAS EN CRUCERO 2014

COSTA FAVOLOSA: Escapada FABULOSA!

Salida: 7 de marzo

- 3 noches recorriendo Buenos Aires, Montevideo y Punta del Este.
- **Cabina triple externa premium \$ 4.739** (1555 700)
- **Cabina doble interna premium \$ 5.057** (1555 747)

Precio por persona en categoría y tipo de cabina indicados, en peso argentino equivalente a los dólares expresados entre paréntesis pagaderos al cambio oficial del día de pago. IVA = \$ 6,77 al 06/01/2014. Incluye: taxes, DMC, IVA, propina y asistencia al viajero. Tarifas según confirmación y disponibilidad. Copes limitados.

FINANCIACIÓN EXCLUSIVA CON

CONSULTÁ POR OTRAS FORMAS DE PAGO

0810-333-9859

www.coopeviajes.com

Comercios Inkaari Tour S.A. EVT S.p.A. 87208 - Av. Cacho 177 (8000) Buenos Aires

Coopeviajes.com

Un destino de confianza

Puedo pagar la viaje en cualquier momento de La Coopa.



LLEGÓ PROVINCIA NET

SE PUEDE ESTAR UN PASO ADELANTE
Y AL MISMO TIEMPO A TU LADO.

Una iniciativa que acerca soluciones tecnológicas a los vecinos, organizaciones y gobiernos locales de la Provincia y del resto del país, brindando más y mejores oportunidades de desarrollo a los ciudadanos.



LA CUENTA ES CLARA

Medición de audiencia radial - septiembre 2013 - Ciudad de Bahía Blanca

Rádios AM y FM | Lunes a viernes | **6 a 12 hs** | Ambos sexos | Todas las edades | Todos los N.S.E.



Suma de 3 AM
y más de 50 FM 44.2%

1º LU2 Radio Bahía Blanca 42%

2º FM Ciudad 94.7 13.8%



LU2 AM 840 - FM 94.7
PODER DE VENTA



Daniel Heracleo Ciampichini
Pasamos 130 años



Lorenzo Natali
Bicentenario 100 años



Fuente:
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR.
Ministerio de Educación, Departamento de Economía.

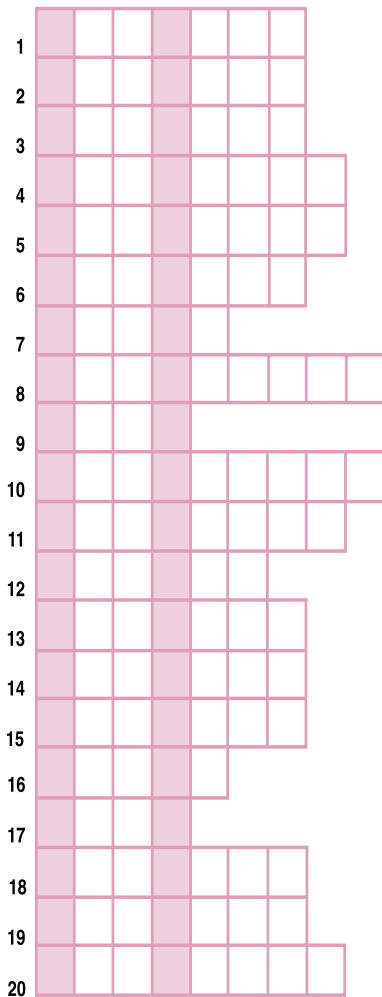


Dos radios,
todas las generaciones.



Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer el lugar donde está ubicada la estación científica más antigua de la Antártida, en la que la Argentina se instaló hace 110 años –el 22 de febrero de 1904– y aún permanece. Por ese motivo el próximo sábado 22 se celebrará el Día de la Antártida Argentina.



1. Que no tiene barba o bello.
2. Denominación del profesional externo al que la ley de cooperativas le encomienda la revisión de los estados contables.
3. Retribución limitada al capital que se abona en las cooperativas.
4. Carácter del consejero o síndico elegido para reemplazar eventualmente a un titular.
5. Ciudad del Valle Medio del Río Negro donde se realiza cada mes de marzo la Fiesta Nacional del Tomate y la Producción.
6. Profesional que tiene a su cargo la Asesoría Letrada de una cooperativa.
7. Fruto del limonero.
8. Uno de los valores en que se basan las cooperativas, referido al necesario esfuerzo propio de sus asociados.
9. Juntar dos o más cosas entre sí, haciendo de ellas un todo.
10. Barrio bahiense en el que está ubicada la sucursal 46 de la Cooperativa Obrera.
11. Uno de los valores en que se basan las cooperativas, según el cual todos los asociados tienen los mismos derechos y obligaciones.
12. No cumplir con las obligaciones impositivas.
13. Asociado de la Cooperativa Obrera que colabora voluntariamente con un redondeo solidario.
14. Desgaste de la superficie terrestre por acción del agua o del viento.
15. Dícese del inmueble que limita con otro.
16. Ciudad rionegrina en la que la Cooperativa Obrera inauguró su tercer supermercado en el mes de noviembre de 2013.
17. Que tiene existencia verdadera y efectiva.
18. Órgano colegiado que administra una cooperativa.
19. Árbol cuyo fruto es el higo.
20. Taller donde se llevan al papel los textos e imágenes de una revista.

A – A – A – AL – AU – AU – BO – CHIE –
 CON – DA – DAD – DE – DI – DIR –
 DO – DO – E – E – GA – GUAL –
 GUE – HI – I – IM – IN – JO – LA – LAM –
 LI – LIN – LLEN – MAR – MON – NAN –
 NIR – ÑO – PI – PLEN – PREN – QUE –
 RA – RE – RES – RI – RIC – RO – RO –
 SE – SION – SU – TA – TE – TE – TE –
 TO – TOR – U – VA – YU

SOLUCIÓN

1. LAMPINO – 2. AUDITOR – 3. INTERES – 4. SUPLENTE –
 5. LAMARQUE – 6. ABOGADO – 7. LIMON – 8. AUTOMAYUDA –
 9. UNIR – 10. RICCCHIERI – 11. IGUALDAD – 12. EVADIR –
 13. DONANTE – 14. EROSION – 15. LINDERO – 16. ALLEN –
 17. REAL – 18. CONSEJO – 19. HIGUERA – 20. IMPRENTA

Humor

• Por Zanotta-Haus



Construyendo un futuro para todos.



*Comprometidos con los chicos
por un país más grande.*

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

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



Momentos Mágicos



Momentos Mágicos