

familia
COOPERATIVA

AÑO XXXVIII
NOVIEMBRE 2011 #312

SOBERANÍA NACIONAL

LA VUELTA DE OBLIGADO



1951



2011

años

Compartiendo Momentos Mágicos



www.arcor.com

Arcor, la empresa argentina con mayor presencia en los mercados del mundo cumple 60 años. Las 20.000 personas que trabajamos en Arcor estamos orgullosas de hacer realidad el sueño de los fundadores: que nuestras marcas lleguen a consumidores de más de 120 países ofreciéndoles momentos mágicos. ¡Feliz cumpleaños!



Año XXXVIII
NOVIEMBRE 2011
#312

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 961.268

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplantense 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**



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

LANZAMIENTO DEL AÑO INTERNACIONAL DE LAS COOPERATIVAS

La plena vigencia del cooperativismo en todo el mundo quedará ratificada una vez más por el lanzamiento, en un doble escenario, del 2012 como Año Internacional de las Cooperativas.

El primero de los escenarios es el acto programado para el 31 de octubre en la sala mayor de las Naciones Unidas, organización que lo instituyó mediante resolución 64/136 de su Asamblea General y que aprobó como lema de la celebración la frase "Las empresas cooperativas ayudan a construir un mundo mejor".

En ese significativo ámbito un Foro de Líderes Cooperativistas, representativo de todas las regiones del planeta, ha sido convocado para debatir sobre las contribuciones de las cooperativas al desarrollo y cómo fortalecer a estas empresas para que puedan profundizar su rol de generadoras de crecimiento económico con equidad social.

El segundo escenario se abrirá un par de semanas después con la realización de la Asamblea General de la Alianza Cooperativa Internacional, a llevarse a cabo en Cancún (México) del 14 al 18 de noviembre y en cuyo marco la Cooperativa Obrera ha sido invitada a exponer su experiencia en el seno del comité que agrupa mundialmente a las cooperativas de consumo.

En momentos como los que atraviesa actualmente la Humanidad es necesario asomarse al futuro y proyectarlo confiadamente, cometido al que el cooperativismo puede aportar una fórmula que asegura participación e inclusión, dos de los principales e indignados reclamos que recorren las más diversas geografías y que deben ser atendidos con urgencia si se desea lograr una sociedad más justa y solidaria.

Con mucho acierto la Presidenta de la Alianza ha dicho que los cooperativistas "necesitamos aumentar masivamente el conocimiento y la visibilidad del tamaño y de la sustentabilidad de nuestro modelo empresarial, así como de su alcance a todas las comunidades del mundo".

"Tenemos que demostrar –agregó Pauline Green– que los valores y principios que han inspirado a nuestro movimiento durante casi doscientos años, son aun más relevantes hoy en día y que colectivamente somos un movimiento de creatividad, innovación y talento que está brindando soluciones a los problemas del mundo actual".

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: **Presidente:** Cr. Rubén A. Fillottrani; **Vicepresidenta:** Cra. Mónica E. Giambelluca; **Secretario:** Cr. Raúl O. Gouamalusse; **Prosecretario:** Cr. Luis E. Ortis; **Tesorero:** Cr. Néstor H. Usunoff; **Protesorera:** María del R. Leyes; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, José L. Ibaldí; Ricardo S. Lejarraaga e Irma B. Palandri. **Vocales Suplentes:** Marta C. Maronna, Arturo J. Stockman, Omar M. Arrobio y Aldo A. Emparán. **Sindicatura:** **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chinestra; **Síndico Suplente:** Cra. María S. García. **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 /// Av. Colón 120, Tel. 455-6867**DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA:** Brown 128, Tel. (02932) 43-2284**SUCURSALES EN BAHIA BLANCA****HIPERMERCADOS****AGUADO (28):** Guatemala 533, Tel. 456-5565**SHOPPING (42):** Sarmiento 2153, Tel. 456-6066**MACROCENTRO****ALSINA (15):** Alsina 645, Tel. 455-6964**B° ALMAFUERTE (6):** 9 de Julio 136, Tel. 455-7614**B° PEDRO PICO (23):** Thompson 1133, Tel. 456-4996**B° UNIVERSITARIO (12):** Paraguay 445, Tel. 451-0107**CENTRO (5):** Belgrano 45, Tel. 456-0101**ESPAÑA (10):** España 737, Tel. 455-6965**GENERAL PAZ (51):** Gral. Paz 249, Tel. 456-5969**ROCA (18):** Roca 34, Tel. 455-7968**YRIGOYEN (53):** H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264**BARRIOS Y VILLAS****B° COLÓN (25):** Av. Colón 1380, Tel. 455-9887**B° NOROESTE (4):** Avellaneda 826, Tel. 456-2075**B° PACÍFICO (35):** Charlene 253, Tel. 455-3360**B° PAMPA CENTRAL (33):** Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171**B° PATAGONIA (54):** 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580**B° RICCHIERI (46):** Almafuerite 2544, Tel. 488-6002**B° ROSENDO LÓPEZ (32):** Rincón 3490, Tel. 481-4213**B° SAN MARTÍN (9):**

Brickman 882, Tel. 455-9596

B° SAN ROQUE (24):

Vieytes 2139, Tel. 488-5022

BELLA VISTA (50):

Av. Pringles 50, Tel. 456-1929

SÓCRATES (13):

Sócrates 2642, Tel. 481-2300

VILLA LIBRE (44):

Láinez 2251, Tel. 481-0111

VILLA MITRE (2):

Washington 437, Tel. 481-6672

VILLA RESSIA (49):

Tie. 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 LA REGIÓN**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. (0231) 442-0566**CABILDO (7):** Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122**CORONEL DORRIGO (22):**

Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338

CORONEL PRINGLES:**(29)** Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 ///**(47)** Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 ///**(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294**CORONEL SUÁREZ: (26)** Av. Casey 1414, Tel. (02926)**42-2120 ///** **(86)** Av. San Martín 477, Tel. 42-1428**GENERAL LA MADRID: (55)** Azcuénaga 638, Tel. (02286)**42-1140 ///** **(87)** Mitre 551, Tel. 42-0531**GENERAL VILLEGAS (78):**

Castelli 589, Tel. (03388)

42-4931

HENDERSON (94): Florida 537, Tel. (02314) 45-1570**MAR DEL PLATA (92):** Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800**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

NECOCHEA: (38) Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 ///**(39)** Av. 58 N° 3059,

Tel. 42-6256 ///

(57) Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262**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**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**SAAVEDRA (8):** 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923)

49-7131

TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983)

43-0749 ///

(30) Colón 33, Tel. 43-2005 ///**(45)** Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010**TORNQUIST (41):** España 144, Tel. (0291) 494-0739**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. (02941) 45-1766 ///**(80)** Av. Roca 585, Tel. 45-3434**CHOELE CHOEL (66):**

Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434

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. (02941)

42-7547 ///

(61) Tucumán 330, Tel. 42-9294 ///**(62)** Av. La Plata 402, Tel. 42-8645**INGENIERO HUERGO (74):**

Av. Colón 928, Tel. (02941)

48-1605

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. (02941)

46-2222 ///

(64) Las Heras 295, Tel. 46-5488**PROVINCIA DEL NEUQUÉN****CENTENARIO: (69)** Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 ///**(70)** Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 ///**(71)** San Martín 245, Tel. 489-0747 ///**(72)** Perú 310, Tel. 489-1389 ///**(73)** El Salvador 1607, Tel. 489-9040 ///**(95)** Canadá 835, Tel. 489-8887 ///**(96)** Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710**NEUQUÉN (84):** O. y Gasset 4215, Tel. (0299) 445-3776

BATALLA DE VUELTA DE OBLIGADO: EL COMBATE QUE AÚN ENCIENDE POLÉMICAS

El 20 de noviembre se conmemora en nuestro país el Día de la Soberanía Nacional recordando la batalla de Obligado, que más de un siglo y medio después aún sigue generando enfoques dispares. **Pág. 6-8**

**ATENCIÓN AL CONSUMIDOR**

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar



BUDINES: PREPARANDO LA NAVIDAD

Integrando la comida o la mesa de postres, los budines constituyen invitados infaltables en las fiestas navideñas.

Pág. 18-19

Batalla de Vuelta de Obligado, el combate que aún enciende polémicas

6-8

Sucursales: 95 habilidades y otras dos en construcción

10

Cómo superar las crisis de pareja

12

Dieta Mediterránea: patrimonio inmmaterial de la humanidad

14

Actividad física: un buen remedio para la diabetes

16

Budines: preparando la Navidad

18-19

El gato, una mascota muy especial

20

Joyería: un arte milenario

22-23

Noticias de la Cooperativa

24-31

Visitar Brasil y Uruguay a bordo de un crucero

32

Coopegrilla y Humor

34



BATALLA DE VUELTA DE **OBLIGADO** EL COMBATE QUE AÚN ENCIENDE POLEMICAS

El 20 de noviembre se conmemora en nuestro país el Día de la Soberanía Nacional recordando la batalla de la Vuelta de Obligado, que más de un siglo y medio después aún sigue generando enfoques dispares.



La batalla de Vuelta de Obligado fue durante muchos años un hecho histórico minimizado por la historiografía oficial de nuestro país y reivindicado por las corrientes denominadas revisionistas. Uno de los más destacados representantes de esas corrientes, el historiador José María Rosa, logró que en 1974 el Congreso de la Nación sancionara la Ley N° 20.770, estableciendo el 20 de noviembre como Día de la Soberanía Nacional.

Sin embargo, debieron pasar muchos años hasta que esa conmemoración tomara carácter de feriado nacional, circunstancia que recién ocurrió en el 2010 cuando la actual Presidenta de la Nación emitió el decreto 1584, que en sus considerandos califica al mencionado combate como “uno

de los hitos históricos más importantes” en el que “algo más de un millar de argentinos con profundo amor por su patria, enfrentó a la Armada más poderosa del mundo, en una gesta histórica que permitió consolidar definitivamente nuestra soberanía nacional”, agregando “que en dicha época existía un contexto político interno muy complejo y con profundas divisiones que propiciaron un intento de las entonces potencias europeas, Francia e Inglaterra, por colonizar algunas regiones de nuestro país”.

Para la primera celebración se realizó un gran acto de homenaje en la ciudad de San Pedro, inaugurándose un monumento en honor de quienes ofrendaron su vida en aquella jornada y Cristina Fernández de Kirchner recibió

un cuadro del artista plástico lugareño José María Villafuerte, quien gentilmente nos facilitó la fotografía del mismo que ilustra nuestra tapa y encabeza la presente nota.

El hecho histórico

En 1845 Juan Manuel de Rosas decretó un bloqueo al puerto de Montevideo en contra de Fructuoso Rivera, que había tomado el poder en la Banda Oriental apoyado por un grupo de argentinos exiliados, quienes esperaban afianzar su administración a fin de contar con la ayuda necesaria para derrocar el régimen del gobernador de Buenos Aires.

Con ese propósito iniciaron una campaña propagandística que terminó atrayendo la atención de Inglaterra y Francia, países que buscaban nuevos

mercados para colocar sus excedentes de producción y abastecerse de materias primas para sus industrias.

Las dos naciones europeas se autoconvocaron como mediadoras, invocando razones de humanidad y civilización, actitud considerada por el gobierno de la Confederación Argentina como una verdadera intromisión en los asuntos internos. A pesar de ello, nuestra cancillería se mostró dispuesta a aceptar la mediación ofrecida por el representante inglés, siempre que se encontrasen los medios pacíficos para la restitución de Manuel Oribe, derrocado por Rivera.

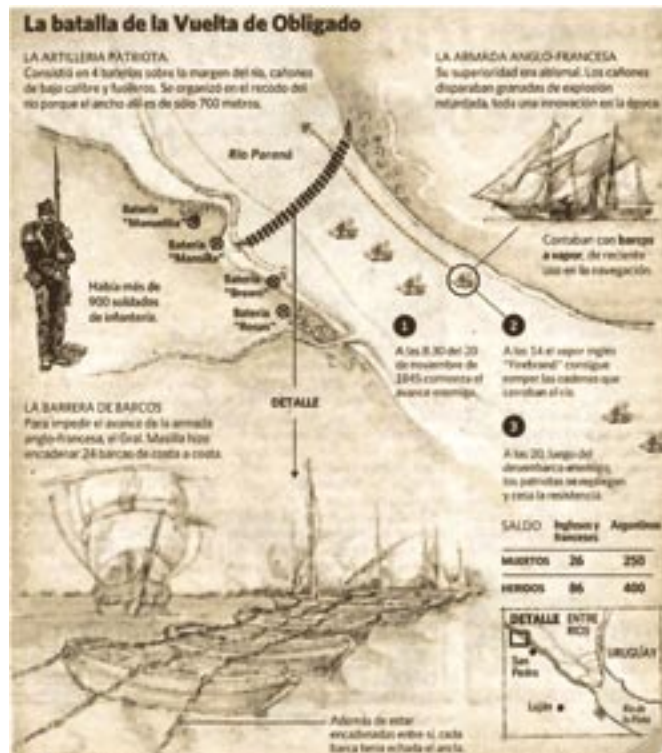
Fracasada esta instancia, Rosas intimó a los gobiernos extranjeros a no navegar las aguas del Paraná sin autorización y ordenó cerrar el río. En respuesta, los aliados anglo-

franceses decidieron bloquear el puerto de Buenos Aires y se propusieron remontar el Paraná mediante 22 barcos de guerra encargados de escoltar otros 92 mercantes, con la idea de llegar hasta Asunción del Paraguay.

Rosas encomendó conducir la resistencia a su cuñado, el general Lucio N. Mansilla, quien hizo emplazar cuatro baterías equipadas con 30 cañones, la mayoría de ellos de poco calibre, en el sitio conocido como Vuelta de Obligado, donde el río se angosta y describe una curva que dificulta la navegación. Allí se tendieron tres gruesas cadenas sostenidas sobre barcazas, para poder atacar a las naves extranjeras durante el tiempo que tardaran en cortarlas.

El enfrentamiento comenzó alrededor de las nueve de la mañana del 20 de noviembre y continuó durante varias horas, hasta que se produjo el desembarco cerca de las seis de la tarde y la toma de las baterías, con un saldo de unas trescientas bajas en las tropas argentinas y un centenar de muertos entre los invasores.

La batalla de la Vuelta de Obligado no fue un triunfo y tampoco el único combate de la llamada guerra del Paraná, pero logró ocasionar importantes pérdidas humanas y materiales a la flota enemiga, que finalmente decidió emprender la retirada, cumpliendo con la imposición de disparar veintiún cañonazos en desagravio al pabellón nacional. El desacuerdo finalizó años más tarde y su resolución, en términos favorables al respeto por la soberanía nacional, fue reconocido por



casi todos los sectores.

Distintas visiones

Enterado de la acción, José de San Martín no dudó en elogiar el esfuerzo patriótico, señalando en una carta escrita en mayo de 1846 que “los argentinos no son empanadas que se comen sin más trabajo que abrir la boca”. Tan impresionado quedó el Padre de la

Patria por esta defensa, que la comparó con la gesta del cruce de los Andes y en su testamento legó a Rosas el sable que había utilizado durante la guerra de la independencia.

También Juan Bautista Alberdi, exiliado en Chile por ser un declarado enemigo del Restaurador, sumó su satisfacción por este hecho expresando en una nota periodística que “Rosas no es un simple tirano



a mis ojos; si en su mano hay una vara sangrienta de hierro, también veo en su cabeza la escarapela de Belgrano”, agregando que “sería necesario no ser argentino para desconocer la verdad de estos hechos y no envanecerse de ellos”.

Sin embargo, no todos coincidieron en los elogios, como es el caso de Valentín Alsina, quien criticó a San Martín acusándolo de no ver “en la causa americana más que la independencia del extranjero, sin importarle nada de la libertad y sus consecuencias”. Adoptando una posición similar, Domingo Faustino Sarmiento lo calificó como un “anciano abatido y ajado por las revoluciones americanas, que ve en Rosas el defensor de la independencia amenazada y su ánimo noble se exalta y ofusca”.

Esta polémica ha continuado hasta nuestros días enfrentando, por ejemplo, a dos relevantes historiadores contemporáneos como Mario “Pacho” O'Donnell y Luis Alberto Romero. Para el primero, se trató de un combate desigual, que sin embargo permitió que a la postre las armadas más poderosas del mundo de aquel entonces resultaran vencidas, lo que fue ocultado y negado para no valorar la figura de Rosas.

En la visión de Romero, en cambio, significó una derrota en el campo de batalla, al que el Brigadier llegó exclusivamente en defensa de los intereses de la provincia de Buenos Aires, menoscabando los deseos de correntinos, entrerrianos y santafecinos, quienes tenían opiniones diferentes sobre cómo organizar el país.

Nuevo



ilolay

QUESO PORT SALUT

Light



GRASAS TRANS
0%

REDUCIDO EN
GRASAS Y
CALORIAS

POR PORCIÓN
64 kcal

RICO EN
CALCIO Y
PROTEINAS



PROBÁ, DESCUBRÍ Y DISFRUTÁ www.quesosilolay.com.ar

Williner

SUCURSALES: 95 HABILITADAS Y OTRAS DOS EN CONSTRUCCIÓN

Dos nuevos supermercados en Centenario y su llegada a Henderson, hacen que la Cooperativa Obrera sume ya un total de 95 sucursales, mientras avanza la construcción de otras dos en Mar del Plata y Plottier.

Con la apertura como sucursales de la Cooperativa Obrera de los dos establecimientos que venían funcionando en Centenario bajo la denominación “Della Gaspera”, circunstancia que tuvo lugar el miércoles 21 de septiembre, ahora son siete los supermercados cooperativos en esa pujante ciudad neuquina, ya que los otros cinco están funcionando desde mediados de 2007, año en que nuestra entidad formalizó un acuerdo de concesión a largo plazo con la cadena “Ganador”.

Diez días después, el sábado 1º de octubre, la Cooperativa llegó con sus servicios a la ciudad de Henderson, cabecera del partido bonaerense de Hipólito Yrigoyen, haciéndose cargo de la continuidad operativa del supermercado Qual.

En Mar del Plata

A buen ritmo prosiguen las obras encaradas por la Cooperativa Obrera en la esquina de avenida Constitución y calle Montes Carballo en Mar del Plata, ciudad donde inauguró su primera sucursal el pasado 8 de julio en la intersección de las avenidas Fortunato de la Plaza y Edison.

La nueva boca en construcción incluye un supermercado de 600 m2. de área de ventas (máximo permitido por ordenanza municipal) y un local contiguo con más de 300 m2. de exposición destinado a artículos para el hogar, estimándose que en un plazo menor a tres meses se encontrará en pleno funcionamiento.

En Plottier

La ciudad de Plottier, que en virtud del gran crecimiento poblacional ya está casi uniéndose con la capital neuquina, será sede de un supermercado integral de la Cooperativa Obrera dotado de una amplia superficie de ventas de 1.800 m2., que representa más del sesenta por ciento del total de la construcción proyectada.

El espacioso terreno de 7.500 m2. adquirido por la entidad sobre Ruta Nacional 22 y calle César Reguero, se encuentra actualmente en la etapa de nivelación y posibilitará contar con una cómoda playa de estacionamiento para albergar un centenar de automóviles.



Sucursal 94 (Henderson).



Sucursal 95 (Centenario).



Sucursal 96 (Centenario).

Procenex

INVIERNO PATAGÓNICO
Limpieza diaria



¡Nueva Fragancia Estacional!

Procenex

¿SEGUÍS CUIDÁNDOTE EN ESTE INVIERNO?



Procenex
Original
Blanco
x1800ml



Procenex
Desinfectante
x900ml

Elimina el 99,9% de Bacterias* que pueden estar presentes en su hogar*

*Salmonella Choleraesuis - Escherichia coli **Procenex Original



NUESTRAS MANOS SON LA PRINCIPAL VÍA DE CONTAGIO DE ENFERMEDADES
ELIMINA EL 99,9% DE LOS GÉRMENES*

Para Jabón Líquido Bacterias Testeadas: Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Corynebacterium jeikeium. * Producto sin acción terapéutica.

Amor

AMOR

Enamoramiento y pasión forman una unión que nos habla de un desborde, de una exageración en los sentimientos que llevará a la pareja a la idealización de lo que se espera recibir y también de las cualidades del vínculo.

Estas emociones se producen tanto en el hombre como en la mujer y de no modificarse, pueden conducir a grandes sufrimientos. Cuando la relación se rompe la privación es total, porque terminar con el ser de la pasión es perderse uno mismo.

En estas circunstancias el vínculo está siempre en peligro, ya que la exigencia es grande. Se busca ser como la otra persona pero también se le exige a ella que sea como uno, tarea imposible que generará intolerancia, recriminaciones, rencores, rupturas trágicas.

Entonces, ¿qué es el amor? En el amor hay respeto por lo diferente del otro, no se busca la perfección –que en realidad no existe– y tampoco se exige que lo dé todo. Se ama desde lo distinto, reconociendo y aceptando los contrastes de la pareja, camino por el cual se abrirá el diálogo, el humor y la tolerancia ante los pasajeros inconvenientes.

La tragedia no tendrá lugar cuando realmente hay amor, porque lo disímil del otro se transforma en lo atractivo de su ser, dentro de lo que se espera en un encuentro con respeto y una ética vincular.

Lic. Marta Craichik

CÓMO SUPERAR LAS CRISIS DE PAREJA

Aún las parejas más consolidadas tienen episodios de enfrentamiento, que deben aprender a resolver en forma armoniosa para evitar que los problemas se agraven y terminen con la ruptura definitiva.



Cuando dos personas inician una relación, viven un momento de enamoramiento en el que predominan expectativas idealizadas de la futura convivencia. Pero lamentablemente la pareja ideal no existe y con el tiempo se verán obligadas a afrontar lo que significa en realidad vivir juntos.

Por tal causa, todas las parejas atraviesan períodos de crisis, que suelen ser provocados por diversas causas de conflicto, entre las que se destacan la relación con las respectivas familias de origen, la distribución de las tareas del hogar, la educación de los hijos, la sexualidad, el manejo de la economía familiar, los celos y el uso de los espacios y del tiempo de ocio.

Sin embargo, el gran problema no son estas situaciones, sino la necesidad de

saber enfrentarlas y solucionarlas en una forma equilibrada y armónica, así como de asumir que las tensiones forman parte de la vida en común.

Para ello es necesario establecer algunas estrategias de negociación que faciliten resolver las dificultades, tales como discutir solamente cuando los ánimos estén calmados, escuchar al otro con la intención de comprenderlo, elegir un tema a la vez y ceder posiciones en la búsqueda de un punto medio que permita un acuerdo efectivo.

Si estos métodos no funcionan y los problemas se agravan, es probable que se haya llegado al punto de necesitar el consejo de un profesional, comenzando una terapia de pareja que ayude a sus miembros a encontrar la mejor solución.

ONE[®]
FOR ALL

**Especialistas
en accesorios
universales
de audio y video**



Cables

Control
Remoto Universal

Antenas

Soportes

Auriculares

Cargadores

Limpiadores

OneForAll[®] es una marca de Universal Electronics. Sus controles remoto operan todas las marcas de TV Digital. También posee accesorios universales que controlan todos los aparatos para su entretenimiento.
Manteniéndolo Simple.

DIETA MEDITERRÁNEA: PATRIMONIO INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

Rica en fibras y antioxidantes y baja en grasa animal, la Dieta Mediterránea ha sido reconocida por la UNESCO en mérito a sus propiedades que permiten disminuir las enfermedades crónicas y prevenir los accidentes cerebrovasculares.

La comunidad médica y nutricional tiene establecido desde hace años la importancia de la Dieta Mediterránea para disminuir el riesgo de sufrir patologías crónicas como las enfermedades coronarias, el cáncer, la obesidad y la diabetes, además de su papel protector de los accidentes cerebrovasculares.

La Dieta Mediterránea –cuyo nombre proviene de la palabra griega *díaita*, que significa modo de vida– no se restringe sólo a la alimentación, sino que configura un proceso cultural abarcador de un conjunto de conocimientos, prácticas y tradiciones que van desde los cultivos a la mesa, tomando en cuenta asimismo la conservación, transformación y preparación de las recetas y particularmente el consumo de los alimentos.

También implica una actitud de respeto hacia la tierra y la biodiversidad y garantiza el desarrollo de actividades tradicionales y artesanales vinculadas con la agricultura y la pesca. Además propicia la interacción social, considerando que las comidas en grupo constituyen una piedra basal de las costumbres sociales y de la celebración de acontecimientos festivos.

Esta dieta, que se cimenta en productos típicos de la región bañada por el mar Mediterráneo, como el trigo, el olivo y la vid, fue incorporada por la UNESCO en noviembre de 2010 a la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Características principales

La particularidad básica de esta dieta



es el abundante consumo de cereales y sus derivados (pastas, pan, arroz), legumbres, frutas, verduras, hortalizas y frutos secos, algo menos de pescado, aves, huevos y lácteos, y escasa proporción de carne vacuna y de otros animales.

Tales alimentos se condimentan habitualmente con aceite de oliva, que aumenta el llamado colesterol bueno y evita la oxidación del colesterol malo, principal causante de la formación de placas en venas y arterias. Además se complementa con semillas, que reducen el colesterol total, los triglicéridos y la viscosidad de la sangre, y con un moderado consumo de vino tinto.

Todo ello tiene como consecuencia que esta dieta se caracterice por ser baja en

grasas saturadas, alta en monoinsaturadas, balanceada en ácidos grasos poliinsaturados, reducida en proteína animal y rica en antioxidantes y fibras. Su composición nutricional ofrece, por lo tanto, una adecuada relación cuantitativa tanto de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) como de micronutrientes (vitaminas y minerales).

Si al mismo tiempo se la combina con actividad física regular, no fumar y un estricto control en el uso de la sal, la Dieta Mediterránea puede ser considerada algo más que un simple régimen de comidas, convirtiéndose en un estilo de vida más sano que evitará la aparición de enfermedades y prolongará la existencia de quienes la practican.

Matarazzo 3 vegetales. Hechos con zapallo, espinaca y zanahoria.



Con vitaminas y hierro.



Ejercicio

EJERCICIO

La actividad física realizada de manera habitual mejora la frecuencia cardíaca, la respiración y la hipertensión, a la vez que disminuye el colesterol nocivo siempre que se la complemente con una alimentación sana. Por ello los diabéticos, previa consulta con su médico para adecuar la medicación y el tipo de ejercicios, deben adoptar un estilo de vida no sedentario.

Modificar la rutina diaria, desarrollar tareas hogareñas que lo mantengan en movimiento y evitar las largas horas frente al televisor, puede ser un buen inicio del cambio. Luego habrá que agregar ejercicios de fuerza muscular con pesos discretos y caminatas progresivas hasta alcanzar el ideal de dos horas y media semanales.

También andar en bicicleta, practicar natación o gimnasia en el agua y bailar, ayudan al bienestar físico y emocional, sin olvidar la necesidad de calentar y estirar la masa muscular.

Si el entrenamiento es más intenso, como la energía de los músculos proviene de la glucosa, pueden producirse situaciones de hipoglucemia (baja del azúcar en sangre a 0,70 o menos) que originan cansancio, temblores, confusión, sudor, dolor de cabeza, mal humor, náuseas e incluso desmayos. Aquí es imprescindible una buena regulación de la medicación y tener siempre a mano caramelos, azúcar, miel o jugos de frutas para mejorar rápidamente esa sintomatología.

Dra. María Isabel Casas



ACTIVIDAD FÍSICA: UN BUEN REMEDIO PARA LA DIABETES

Por los evidentes beneficios que el ejercicio físico proporciona a las personas diabéticas, es importante incluirlo como parte del tratamiento, junto a los aportes de la farmacología y una adecuada dieta alimentaria.

El 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una jornada instituida por iniciativa conjunta de la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de la Diabetes en 1991, al cumplirse el centenario del nacimiento del médico canadiense Frederick Banting, investigador de la Universidad de Toronto que hace unos noventa años condujo las investigaciones que llevaron a descubrir la insulina, hormona que permite el tratamiento a largo plazo.

Como la diabetes constituye una enfermedad crónica que por el momento no tiene cura, quienes la padecen deben controlarla para evitar males mayores. Y una forma de hacerlo es a través de la práctica habitual de actividad física, lo que junto a la dieta y la farmacología posibilita evitar el progreso de las distintas variantes de esta afección, especialmente la mellitus tipo 2.

Es que la actividad física disminuye los niveles de glucemia durante y después de realizarla, como asimismo los requerimientos de insulina. También aumenta el gasto calórico, mejora el perfil lípido y previene el riesgo cardiovascular.

Para que el ejercicio resulte beneficioso y no contraproducente, deben tomarse algunas precauciones tales como evaluar el nivel de glucemia antes de iniciarlo o inyectar la insulina fuera del área que va a ser trabajada (por ejemplo, en el brazo si se va a correr).

También se aconseja que la actividad física sea de baja resistencia, lo que favorece la circulación sanguínea periférica y mejora la oxigenación y nutrición de todas las células. En cambio, los ejercicios de alta resistencia no son recomendables porque disminuyen la oxigenación de los tejidos y aumentan la tensión arterial.

Nuevo!

Super Repelex

REPELENTE DE INSECTOS

Llega el calor, llegan los mosquitos, los insectos. Con ellos las molestias cuando queremos disfrutar de un día al aire libre, o incluso dentro de casa o en cualquier lugar!



Familycare

Citronela



REPELEX AERO
ARGENTINA x 146g/200ml
UNIDADES x CAJA: 12



REPELEX LOCIÓN
FAMILY CARE x 200ml
UNIDADES x CAJA: 12



REPELEX CITRONELA
LOCIÓN x 100ml
UNIDADES x CAJA: 12



REPELEX CITRONELA
LÍQUIDO x 100ml
UNIDADES x CAJA: 12

BUDINES

PREPARANDO LA NAVIDAD

Integrando la comida o la mesa de postres, los budines constituyen invitados infaltables en las fiestas navideñas.

Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra





**Instituto de formación
D. y T Dr. Pedro Goyena**
(Instituto de formación docente y técnica Doctor Pedro Goyena)

Nivel Técnico

- Analista en Servicios Gastronómicos / Chef Internacional
- Técnico Superior en Recursos Humanos
- Técnico Superior en Administración General
- Técnico Superior en Hotelería
- Técnico Superior en Administración Agropecuaria
- Técnico Superior en Comercio Exterior

Nivel Pedagógico

- Profesor en Educación Física con Especialización en Fitness
- Profesor en Educación Especial, Modalidad Discapacidad Intelectual

Nuevo Curso 2011
Curso de Maridaje

INFORMES E INSCRIPCIONES:
Av. Colón 247, Bahía Blanca - Horario: 14 a 22 hs.
Tel: (0291)454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar

Budín de pollo y aceitunas

Ingredientes:

1 kg de pechuga de pollo
150 gr de panceta ahumada
Aceite de oliva
3 dientes de ajo
2 puerros
4 huevos
500 gr de crema
50 gr de aceitunas negras
50 gr de aceitunas verdes
Sal
Pimienta

Procedimiento: Cortar las pechugas y la panceta en cubos y saltear con aceite de oliva en una sartén. Luego procesar.

En un bol colocar la preparación anterior e incorporarle los ajos y el puerro picados finamente. Mezclar con los huevos y la crema. Salpimentar y por último agregar las aceitunas enteras sin carozo.

Colocar en una budinera aceitada colocar la preparación y llevar a horno a 150° C por una hora aproximadamente.

Dejar enfriar y desmoldar. Acompañar con una mayonesa elaborada a base de aceite de oliva.

Budín de dulce de leche y banana

Ingredientes:

250 gr de manteca
250 gr de azúcar
3 huevos
250 gr de dulce de leche
200 gr de harina
2 cucharadita de polvo de hornear
2 bananas

Procedimiento: Batir con batidora la manteca y el azúcar a punto blanco.

Incorporar los huevos de a uno, el dulce de leche y luego la harina y el polvo de hornear.

Agregar las bananas cortadas en cubos y volcar la mezcla en una budinera enmantecada y enharinada

Llevar a horno a 150° C aproximadamente 30 minutos.

Decorar con merengue.



Budín de frambuesas

Ingredientes:

250 gr de crema
200 gr de azúcar
5 huevos
Esencia de vainilla
1 bizcochuelo de 4 huevos
400 gr de frambuesas

Procedimiento: En un bol mezclar la crema, el azúcar, los huevos y la esencia de vainilla.

Desmenuzar el bizcochuelo e incorporarlo a la mezcla anterior. Añadir las frambuesas.

En una budinera enmantecada colocar la preparación y cocinar en horno a 150° C.

Desmoldar frío y acompañar con crema batida.

Budín de zapallo asado

Ingredientes

500 gr de zapallo	100 gr de queso cheddar
2 dientes de ajo	6 medialunas saladas
Aceite de oliva	Nuez moscada
4 huevos	Sal
1 pote de queso crema	Pimienta

Procedimiento: Sobre un papel aluminio acomodar el zapallo cortado en cubos con los dientes de ajo y un buen chorro de aceite de oliva. Cerrar y cocinar en horno o a la parrilla hasta que este tierno. Dejar enfriar.

En un bol colocar los huevos, el queso crema, el zapallo, las medialunas desmenuzadas y el queso cheddar cortado en tiras. Mezclar, condimentando con nuez moscada, sal y pimienta a gusto.

En un molde de budín aceitado colocar la preparación y cocinar en horno a 150° C durante una hora.

Dejar enfriar y desmoldar. Acompañar con mayonesa mezclada con una pizca de curry.

EL GATO, UNA MASCOTA MUY ESPECIAL



Considerado como deidad por algunas culturas, hoy el gato es uno de los animales de compañía más elegidos por su adaptabilidad, limpieza, independencia y elegancia.

Hace dos mil quinientos años el historiador griego Herodoto escribió el primer texto sobre los gatos, asombrado por ese animal que era objeto de culto en el Antiguo Egipto.

Si bien todavía no está demostrado fehacientemente, se estima que los gatos hogareños proceden de cinco diferentes líneas maternas de gatos monteses del Cercano Oriente y habrían sido domesticados hace más de 10.000 años, coincidiendo con el inicio de la agricultura.

Desde entonces, acompañan a la humanidad a través de historias, poesías, novelas y cuentos inspirados en los misterios de un ser vinculado a la magia, la fantasía y el esoterismo. Considerado a veces un dios y otras un demonio, el gato ha tenido notable influencia sobre grandes escritores de todas las épocas.

Uno de los que mejor lo describió fue el francés François-René de Chateaubriand, quien expresó que “del gato me gusta su temperamento independiente e ingrato, que le impide sentir apego por alguien; la indiferencia con que pasa del salón al tejado. El gato vive solo. No necesita sociedad alguna. Sólo obedece cuando quiere, o simula dormir para observar mejor y araña todo cuanto puede arañar”.

Sus siete vidas

Como todo felino, el gato es territorial, astuto, cazador y elegante, siempre independiente y con un alto grado de curiosidad. Actualmente constituye una de las mascotas más elegidas, fundamentalmente en la ciudad, por ser fácil de tener, limpio y adaptable a su dueño.

Animal de pequeño tamaño, pesa unos 5 kilos y tiene una longitud de 80 centímetros contando la cola, aunque lógicamente existen variaciones según las razas, que hoy en día suman unas cincuenta.

Los gatos pasan tres cuartas partes de su existencia durmiendo, lo que significa unas 16 a 18 horas diarias, y para hacerlo escogen los sitios de la casa que consideran más cómodos o tranquilos: en invierno los más cálidos y en verano los más frescos. Habitualmente duermen durante el día, ya que su horario de mayor actividad es después del atardecer.

Viven en promedio unos quince años, pero muy frecuentemente no alcanzan los diez. Pese a esto, se les adjudica tener siete vidas (nueve en los países anglosajones), debido a su capacidad de supervivencia al caer desde ciertas alturas.

En honor a la verdad, ello ocurre cuando se precipitan desde muchos metros pero no si lo hacen desde un primer piso. Esto obedece a la sorprendente flexibilidad de las vértebras de su columna y de la cola, que actúa como una especie de timón que le permite acomodar el cuerpo con las patas estiradas y hacia el suelo, amortiguando el efecto del impacto. Cuando la cantidad de metros es menor, no tienen tiempo para acomodarse.

Ser
CALCI+
plus
50% más calcio

te aporta el
50% del Calcio
diario recomendado para
ayudar a cuidar tus huesos.*



**MOVIMIENTO
HUESOS FUERTES**

**CALCI+
plus**

¡SUMATE!

Hacé tu test de Calcio en



Calciplus



PLASTICOS BLANCO
BLANCO Y Cia. S.A.

**POLILENO ALTA Y BAJA DENSIDAD
IMPRESIONES HASTA 6 COLORES
BOLSAS PARA TODO TIPO DE
COMERCIOS E INDUSTRIA**

DON BOSCO 1757 - (BBC03CAI) BAHIA BLANCA
Provincia de Buenos Aires - Argentina
TEL/FAX: 0291-4523186/4546601/4536385
e-mail: plasticosblanco@infovia.com.ar



JOYERÍA

UN ARTE MILENARIO

Cultores de las artes plásticas y joyeros de profesión, Roque Privitello y su hijo Adrián comparten uno de los talleres de orfebrería más reconocidos de Bahía Blanca, buscando lograr la belleza de sus trabajos y satisfacer las expectativas de quienes se los encargan.

El 3 de noviembre se celebra en todo el mundo el Día del Joyero, recordando el nacimiento de Benvenuto Cellini, célebre artífice de la orfebrería florentina del siglo XVI. También en nuestro país en esa misma fecha se conmemora el Día del Artista Argentino, como homenaje a Alejandro Bustillo, destacado arquitecto, pintor y escultor.

Si bien existe una coincidencia casual entre ambas celebraciones, puede decirse que estas actividades se conjugan en Roque Privitello (66 años, nativo de Sicilia, casado, 3 hijos, 6 nietos) y en su hijo Adrián (42 años, casado, 2 hijos), quienes han ganado prestigio por sus exquisitos trabajos de joyería, para los que cuentan con la inestimable colaboración de Daniel Laura, Juliana, Eli y Nora.

Con ellos conversó Familia Cooperativa para conocer más sobre su profesión.

Roque Privitello

—¿Cómo llega a la joyería?

—A través de mi afición por el dibujo, que aprendí de Tarcisio Zardo. Desde los doce años fui creciendo en cuanto tarea se realiza en un taller: desde las más simples, como barrer, hasta la más compleja que es engarzar, sabiendo que cada paso tiene su importancia.

—¿Qué cualidades debe poseer un buen joyero?

—Es condición ineludible interpretar qué alhaja está deseando el cliente y hacerlo partícipe de la creación. La honestidad constituye una condición fundamental para todas las profesiones y en la nuestra lo expresamos con



Adrián y Roque Privitello.

la calidad de los materiales utilizados y la confección responsable en el tiempo requerido.

–¿Se ha modificado la manera de trabajar desde sus inicios a la actualidad?

–Hace cincuenta años los talleres no resguardaban totalmente la salud de sus operarios. Hoy contamos con más prevención, aunque las herramientas son casi las mismas.

–¿Cuáles son las joyas más requeridas?

–Las alianzas, las letras que adornan medallas, pulseras o anillos, la transformación de alhajas que han pertenecido a los antecesores, los colgantes o anillos con piedras que guardan afectos o recuerdos de viajes. También grabados para dar significado al regalo y logos empresariales. En esta profesión siempre prevalece el arte, la creatividad y la actitud del joyero.

–¿Cuál es su mayor orgullo profesional?

–Sin duda que Adrián haya elegido la joyería, aprendiendo a mi lado. Como se ha capacitado también en el arte escultórico, puedo afirmar que es un excelente joyero. Para doble satisfacción, mi sobrino Daniel, hijo de mi única hermana, también nos enorgullece con su eficiencia y responsabilidad.

Adrián Privitello

–¿Qué lo llevó a continuar la profesión de su padre?

–Parecería que la nuestra es una actividad superflua, pero a veces me hace sentir que es de vida o muerte,

especialmente cuando alguien encarga un trabajo con oro que perteneció a su familia por generaciones, lo que va más allá del valor material. Si estoy atento veo pasar la vida por el banco de trabajo: una cruz para bautismo, anillos de compromiso, alianzas de boda, algún viudo que desea soldar su alianza a la del cónyuge ausente, todo parece ser relato de vida. Aunque a veces se hacen cosas menos románticas, como fundir las alianzas de un matrimonio fracasado o repartir equitativamente las joyas de la abuela.

–¿Existe algún tipo de relación entre la joyería y la escultura?

–La escultura y la joyería comparten muchos aspectos, como fue el caso de Cellini. Coinciden en los conceptos técnicos y en los problemas a resolver para llegar a un objetivo, pero transitan caminos diferentes. La joyería siempre busca la belleza y satisfacer las expectativas del cliente. En cambio, la escultura da libertad y no está atada a ningún fin predeterminado.

–¿Cuáles son los materiales con los que más le gusta trabajar?

–En joyería, los materiales preferidos son el oro y la plata por su ductilidad, cualidad que ambos metales ofrecen a la hora de dejarse trabajar. Todas las civilizaciones tuvieron el oro como material divino y lo buscan a cualquier costo. Resulta hasta gracioso que los manuales escolares sigan insistiendo con el cuento de la búsqueda de una ruta para comerciar especies como el motivo del descubrimiento de América, cuando realmente el oro y la plata fueron el motor de tanta conquista, aventura y muerte.

TRECE EMPLEADOS CUMPLEN VEINTICINCO AÑOS DE LABOR

Como sucede cada vez que se conmemora un nuevo aniversario de la fundación de la Cooperativa Obrera, nuestra entidad organiza un acto de reconocimiento a aquellos empleados que en el transcurso del año cumplen sus bodas de plata laborales, es decir cinco lustros de trabajo continuado al servicio de la empresa social de los propios consumidores.

En esta oportunidad fueron trece empleados homenajeados y la nómina de los mismos, por orden alfabético, es la siguiente: María Violeta Barrera (Sucursal 14, Pedro Luro), Bruno Roberto Capria (Gerencia de Compras), Mónica Sandra Coronel (Sucursal 5, Bahía Blanca Centro), Alfonso Herмосilla Torres (Sucursal 17, Punta Alta I), Gaspar Gerardo Kette (Sucursal 37, Olavarría II), Jorge Felipe Loyarte Correa (Sucursal 28, Bahía Blanca Hiper Aguado), Adolfo Edgardo Márquez (Sucursal 18, Bahía Blanca Roca), Hugo Héctor Molina (Sucursal 47, Coronel Pringles II), Héctor Jorge Motta (Sucursal 13, Bahía Blanca Sócrates),



Barrera



Capria



Coronel



Herмосilla



Kette



Loyarte



Márquez



Molina



Motta



Odoux



Ruiz



Trellini



Viñuela

Claudia Beatriz Odoux (Gerencia de Supermercados), Oscar Alberto Ruiz (Sucursal 84, Neuquén), Jorge Raúl

Trellini (Sucursal 3, General Cerri) y Alicia del Carmen Viñuela (Gerencia de Sistemas).

EN CAMINO HACIA LA OHSAS 18001:2007



Algunos de los empleados que participaron de los cursos de capacitación sobre la norma OHSAS 18001:2007.

Una treintena de empleados pertenecientes a la Cooperativa Obrera y a su empresa vinculada Logística Colmaco S.R.L. asistieron a dos cursos relacionados con la Norma OHSAS 18001:2007, el primero de carácter introductorio y el segundo referido a la formación de auditores internos.

Ambos cursos fueron dictados por la división Formación y Capacitaciones de SGS, la empresa líder a nivel mundial en materia de servicios de inspección, verificación, análisis y certificación.

Cabe aclarar que la citada Norma OHSAS 18001:2007 establece los requisitos que deben cumplimentarse para desarrollar y certificar un sistema de gestión de seguridad y salud laboral

mediante la eficiente administración de los riesgos presentes en cualquier tipo de empresa.

Procura fundamentalmente lograr un lugar de trabajo más seguro, al permitir identificar peligros, prevenir riesgos e implantar las medidas de control necesarias para evitar accidentes.

Al igual que las difundidas familias de normas ISO 9000 (sobre gestión de calidad), 14000 (sobre gestión ambiental) y 27000 (sobre gestión de seguridad de la información), las OHSAS 18000 (sobre gestión de seguridad y salud laboral) han sido elaboradas por el British Standards Institute y constituyen una serie de estándares voluntarios reconocidos internacionalmente.

nuevos postres



Sublime





UNA RESERVA DE TIERRAS PARA FUTURA AMPLIACIÓN

En el denominado Camino de Acceso Sur a los Puertos y ocupando un predio de algo más de cinco hectáreas, funcionan actualmente los sectores Almacén y Productos Perecederos del Centro de Distribución Bahía Blanca de la Cooperativa Obrera.

Si bien ese terreno aún dispone en su parte posterior de espacio suficiente como para erigir nuevas construcciones, la entidad –previendo el futuro desarrollo de sus actividades– venía gestionando desde principios de 2010 la compra de alguna de las parcelas linderas, con la intención de facilitar la eventual expansión de su principal centro logístico.

Finalmente pudo arribarse a un acuerdo con el propietario de una fracción lindera que cuenta con una superficie total de 37.678 m2. y cuyos 365 metros lineales de fondo coinciden en toda su extensión con el límite noroeste del mencionado Centro de Distribución.

En la fotografía aérea que acompaña a esta nota puede observarse, en forma parcial y sobre el ángulo inferior izquierdo, una vista de las tierras que acaban de adquirirse.



IMPORTACION Y EXPORTACION DE FRUTAS FRESCAS

Administración y Frigorífico
 Av. Champagnat 1066 / 74 y 1139 / 41
 Tel/Fax (0223) 478-6683 / 478-6237 / 478-6295
 Cel.: (0223) 156-806296 - 156-822096
 (87604GVL) Mar del Plata
 e-mail: goldenfruit@speedy.com.ar
 Website: www.goldenfruit.com.ar

Puestos:
 Mercado PROCOSUD Mercado ABASTO CENTRAL
 Ruta 226 Km 7.5 Ruta 88 Km 5.5
 Tel: (0223) 475-9339 Tel: (0223) 465-0065 Int. 158



COMENZARON LOS SORTEOS EN LA PROMO DEL MILLON



Coincidiendo con la conmemoración de los 91 años de la fundación de la Cooperativa Obrera, el 31 de octubre se llevaron a cabo en las 95 sucursales de la entidad los primeros sorteos correspondientes a la tradicional Promoción Aniversario que este año reparte un millón de pesos en premios.

Los dos sorteos restantes están previstos para los días 16 de noviembre y 1° de diciembre, fecha esta última en que finalizará la campaña que contempla regalar un total de 5.004 órdenes de compra de \$ 200.

Si bien el cupo de 1.668 asociados favorecidos en cada uno de los tres sorteos ha sido asignado entre las distintas sucursales en forma proporcional a la cantidad de tiques que

ellas emiten mensualmente, sin embargo a las más pequeñas se les aseguró un mínimo de 10 premios por sorteo.

Como informáramos en nuestra edición anterior, la mecánica del concurso es muy simple: en el momento que el consumidor abona su compra, la cajera le hace entrega de un cupón por cada 4 productos auspiciantes que integren su tique. Pero si el producto auspiciante corresponde a la sección de artículos del hogar, recibe un cupón por cada \$ 50.

Finalmente, si la adquisición beneficiada con cupones se cancela utilizando las tarjetas de crédito Coopeplus, BBPS, Visión Card o Visión Plus, el asociado obtiene un cupón extra. En todos los casos, el límite por tique es de 30 cupones.

Línea bajo consumo

Duran más, ahorran más

80% ahorro de energía

8 años de vida útil

Essential Luz Frío y Cálido

Genie Luz Frío y Cálido

Mini Twister Luz Frío y Cálido

Twister Luz Frío y Cálido

Twister Sensor Luz Frío y Cálido

Velita Luz Frío y Cálido

Mini Ambiance Luz Cálido

Ambiance Luz Cálido

DecoGlobo Luz Frío y Cálido

Una solución eficiente para cada necesidad

EcoClassic30 Lámparas halógenas

Luz Brillante

Ahorro 30% de energía

Intensidad máxima

IGUALES POR FUERA, EFICIENTES POR DENTRO

PHILIPS
sense and simplicity

HUERTA ORGÁNICA E INVERNADERO "PACTO VERDE"



En la tarde del 22 de septiembre quedaron oficialmente inauguradas las instalaciones de la Huerta Orgánica e Invernadero "Pacto Verde", que la Agrupación de Floricultura y Jardinería de Bahía Blanca construyó –con apoyo económico de la Cooperativa Obrera– en el predio conocido como "El Rosedal" y ubicado en el sector norte del Parque de Mayo de esa ciudad.

Para nuestra entidad la iniciativa constituye un paso más en el cumplimiento de los postulados del Pacto Verde Cooperativo que oportunamente suscribiera en el ámbito de la oficina regional de las Américas de la Alianza Cooperativa Internacional.

En las nuevas instalaciones se dictará la parte práctica de los cursos y talleres que sobre cultivos orgánicos y sustentables son organizados periódicamente por la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de la Cooperativa, mientras que el invernadero servirá para reproducir una variedad de plantines que enriquecerán el medioambiente.

LA CUENTA ES CLARA

+ LU2 RADIO BAHIA BLANCA
FM CIUDAD 94.7 = PODER DE VENTA

► Radios: AM y FM, todos los días, todos los segmentos horarios, ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos.

+ LU2 RADIO BAHIA BLANCA
FM CIUDAD 94.7
54 %



MEDICION DE AUDIENCIA RADIAL JUNIO/JULIO 2011
CIUDAD DE BAHIA BLANCA

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

Suma de 2 AM
y más de 50 FM
46 %



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.





IMPORTANTE ENCUENTRO SOBRE COOPERATIVISMO Y MUTUALISMO ESCOLAR

Por primera vez Bahía Blanca fue sede del Encuentro Nacional de Consejos de Administración de Cooperativas y Mutuales Escolares, cuya XIV edición se desarrolló del 4 al 6 de octubre en el Cine Teatro Plaza, en el Centro de Gestión Comunal que funciona en la ex Estación Rosario y en la Casa de la Espiritualidad del Arzobispado.

Desde diferentes y lejanos puntos de la geografía argentina llegaron docentes y alumnos primarios y secundarios para intercambiar experiencias sobre el funcionamiento de estas organizaciones que se crean en el ámbito escolar con el fin de inculcar los valores solidarios. También participaron de diversos talleres en los que se discutieron temas vinculados con la preocupación por la comunidad y el medioambiente.

Cabe destacar la ímproba tarea organizativa que tuvo a su cargo la profesora Margarita Graziani, coordinadora provincial de la Célula de América Latina de Cooperativismo y Mutualismo Escolar.



IMPORTANTE EVENTO DEL INAES

Organizados por el Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social (INAES) se llevaron a cabo en el Parque Norte de la Capital Federal durante la última semana del mes de septiembre el VI Congreso Federal de la Economía Solidaria, el I Congreso de Asociativismo Pyme y Micropyme y el I Congreso Indoamericano de Economía Solidaria.

A esas deliberaciones, que congregaron –según la estimación oficial– una cantidad de aproximadamente 17.000 participantes, concurrió un nutrido grupo de representantes de la Cooperativa Obrera integrado por dirigentes y funcionarios de la entidad.



Entre los primeros, asistieron los consejeros Dr. Arturo J. Stockman y Aldo A. Emparán,

la síndico suplente Cra. María S. García y el delegado Luis M. Abitante. Del cuerpo gerencial

viajaron el gerente y el subgerente general, Cr. Rodolfo D. Zoppi y Héctor Jacquet, respectivamente, y el subgerente de supermercados Lic. Mariano Glas.

También cinco jóvenes empleados de la Cooperativa (Brian Chaz, Marcelo Picasso, Diego Zalcman, Valeria Spinosi y Aldana Abad) participaron de diversas actividades vinculadas con la formación de la juventud en los valores y principios de la economía solidaria.

Por su parte, el consultor institucional Cr. Rubén A. Masón disertó en uno de los seminarios del Congreso Federal sobre el tema “La naturaleza cooperativa en los impuestos nacionales y provinciales”.

Recepción de Dinero - Recarga de Celulares - Extracciones de Dinero - Rec...

Pago con Débito - Pago Sin Factura - Recarga de Celulares - Envío y Rec...

Recepciones de Dinero - Recarga de Celulares - Pago con Débito - Pago en Efectivo - Pago en...

Dinero - Recarga de Celulares - Pago con Débito - Pago Sin Factura - Recar...

to - Recarga de Celulares - Pago Sin Factura - Pago con Débito - Pago en Efectivo - Pago en...

Factura - Recarga de Celulares - Pago con Débito - Pago Sin Factura - Recar...

Recepción de Dinero - Recarga de Celulares - Pago Sin Factura - Extracciones de Dinero - Pago con Débito - Pago en Efectivo - Pago en...

Pago con Débito - Extracciones de Dinero - Pago con Débito - Envío y Rec...

iones de Dinero - Pago con Débito - Envío y Recepción de Dinero - Pago en E...

REALIZA TODAS TUS OPERACIONES EN UN SOLO LUGAR

Cobro de Impuestos y Servicios - Recarga de Celulares - Envío y Recepción de Dinero

Extracción de Dinero en Efectivo y Pago con Débito - Pago Sin Factura

Consultá los locales y servicios habilitados al
0800-800-PAGOS (72467)
www.provinciapagos.com.ar

Provincia 
Pagos
La Red de Recaudación y Servicios



Los oradores del acto: Durán, Vaquero, Fillottrani, Masón y Carrizo.

NUEVAS INSTALACIONES EN LA UNS

En el campus que la Universidad Nacional del Sur posee en Altos de Palihue, quedaron inauguradas en el mediodía del miércoles 5 de octubre las nuevas instalaciones del Gabinete de Investigación, Docencia y Extensión sobre Cooperativas y otras entidades de la Economía Social (GIDECOOP) y el Aula Tecnológica contigua, parte de cuyo financiamiento fue solventado por

la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo (FACC) con fondos provenientes de un convenio suscripto con el INAES.

El acto contó con una apreciable asistencia de docentes, autoridades universitarias y dirigentes cooperativos, haciendo uso de la palabra el titular de la Asociación Intercooperativa Regional, Cr. Rubén A. Fillottrani, el presidente

de la FACC, Cr. Rubén A. Masón, el director ad-honorem del Gabinete, Cr. Juan J. Carrizo, la directora-decana del Departamento de Ciencias de la Administración, Mag. Regina Durán, y la vicerrectora de la UNS, Mag. María del Carmen Vaquero, quien disculpó la ausencia del rector Dr. Guillermo H. Capriste debido al retraso de su vuelo de regreso a Bahía Blanca.

Reposeras Solcito

Reposera de playa cinco posiciones. tela acrílica diseños exclusivos "Solcito", caño 7/8", con bolso porta objetos (Beach-Case).

Reposera de playa de cinco posiciones. tela solwind varios colores. caño 7/8" de aluminio con bolso porta objetos (Beach-case).

Reposera de cinco posiciones. construida en cintas de polietileno, caño 7/8", apoyabrazos de madera.

Reposera baja cinco posiciones. cinta de polietileno tejidas, caño 7/8" y apoyabrazo madera.

Reposera de ocho posiciones apoyabrazos plásticos, tela solwind varios colores. caño 3/4".



VISITAR BRASIL Y URUGUAY A BORDO DE UN CRUCERO

Contratar un crucero es una muy buena manera de poder conocer las paradisíacas playas brasileñas y uruguayas a bordo de un barco de lujo, en el que la calidad del servicio y la diversión están garantizadas.

Decidirse por un viaje en crucero para pasar las vacaciones es una práctica que crece día a día, ya que este tipo de turismo ofrece grandes ventajas como no tener que preocuparse por conexiones y reservas o mover el equipaje en cada plaza, ya que todos los servicios están a bordo y son fácilmente accesibles. Además, ofrece la posibilidad de concretar un viaje idílico, recorriendo los mares y disfrutando de una atención de alta calidad.

Si bien existen ofertas de cruceros a diversos lugares del mundo, una buena opción para probar esta propuesta es hacerlo por Sudamérica, saliendo desde Buenos Aires y recorriendo en la costa brasileña Ilha Grande, Buzios, Río de Janeiro e Ilhabela, para terminar recalando en la famosa ciudad uruguaya de Punta del Este antes de regresar –el décimo día– a la capital de nuestro país.

El barco que lleva a cabo ese periplo es el MSC Opera, nave de lujo, clásica y opulenta, con un inconfundible sello italiano, donde se destacan su zona de recepción realizada en mármol y sus espectaculares espacios abiertos con paredes de cristal que permiten disfrutar magníficas vistas del mar. Dispone de dos restaurantes internos y uno al aire libre, ocho bares temáticos, teatro, discoteca, casino y sala de videojuegos, entre otras alternativas.

Otro dato interesante consiste en que ese buque constituye uno de los de que cuentan con mayor proporción de cabinas con balcón privado, circunstancia que por una escasa diferencia económica posibilita al pasajero tomar contacto directo con el océano en una mayor intimidad.

CRUCEROS desde Buenos Aires



Verano 2012

ESTÁS A TIEMPO!!!

MSC ÓPERA Salida: 10 de febrero de 2012 / 9 noches a bordo
 Recorrido: Buenos Aires - Ilha Grande (Angra Dos Reis) - Búzios - Río de Janeiro - Ilhabela - Punta del Este - Buenos Aires

US\$ 1.256	PROMO US\$ 1.160, base cuádruple, Cat. Int. 3
US\$ 1.602	PROMO US\$ 1.465 base triple, Cat. ext. 8
US\$ 2.009	PROMO US\$ 1.876, base doble, Cat. ext. 8
US\$ 2.428	PROMO US\$ 2.195, base doble, Cat. ext. c/ balcón! PRODUCTO ALTA GAMA

MSC ÓPERA Salida: 31 de marzo de 2012 / 8 noches a bordo
 Recorrido: Buenos Aires - Río de Janeiro - Búzios - Ilhabela - Punta del Este - Buenos Aires

US\$ 930	base cuádruple, Cat. Int. 4
US\$ 1.313	base doble, Cat. Int. 4
US\$ 1.197	base triple, Cat. ext. 8
US\$ 1.647	base doble, Cat. ext. 8
US\$ 1.953	base doble, Cat. ext. c/ balcón! PRODUCTO ALTA GAMA

PRECIOS POR PERSONA EN DÓLARES, EN CATEGORÍA Y TIPO DE CABINA INDICADAS; VÁLIDOS HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE DE 2011. CAMBIO SUPERIOR 80% AL DÍA DE LA TRANSACCIÓN. INCLUYE TASAS, ENIT Y PROPINAS. COPES LIMITADOS.

12 cuotas sin interés
en todos los destinos y servicios

0810-333-9859
www.coopeviajes.com

coopeviajes.com
 Un destino de confianza

Nueva

HELLMANN'S

receta
Liviana

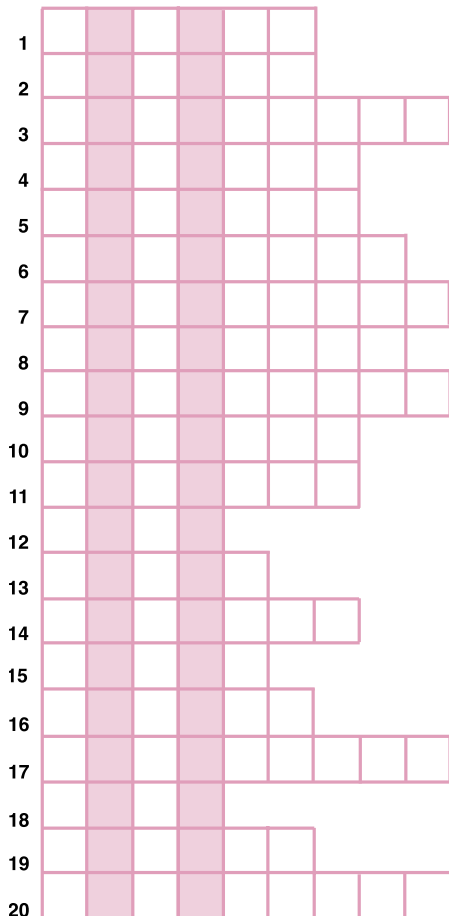
Doblemente
batida

Menos
Aceite

Toque de
limón



Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase de Baldomero Fernández Moreno (1886-1950), destacado poeta y médico rural argentino, cuyo más recordado soneto es "Setenta balcones y ninguna flor". De su nacimiento se cumplirán 125 años el día 15 del mes en curso.



1. Empleada que se ocupa de cobrar las compras de los asociados en los supermercados de la Cooperativa.
2. Afección que se caracteriza por una disminución de los glóbulos rojos en la sangre.
3. Llenar algo en exceso.
4. Pez que habitualmente se consume en filet.
5. Denominación de la principal entidad de integración del movimiento cooperativo a nivel internacional.
6. Antojo, deseo vivo y pasajero de una cosa.
7. Persona que se dedica a la cría de abejas.
8. Nombre del río en cuya margen derecha se encuentra ubicada la ciudad en la que funciona la sucursal más antigua de la Cooperativa Obrera en la provincia de Río Negro.
9. Que puede ser penetrado por el agua.
10. Tipo de cooperativa constituida por alumnos de un establecimiento educacional.
11. Agrupación que organiza encuentros de consumidores en las distintas ciudades donde la Cooperativa Obrera presta sus servicios.
12. Que practica la magia.
13. Partícula más pequeña de un elemento químico que conserva las propiedades de éste.
14. Instrumento metálico en forma de copa invertida que suena al ser golpeado por el badajo que tiene en su interior.
15. Primer mes del año.
16. Persona de contextura corpulenta y fuerte.
17. Ciudad serrana, cabecera del partido bonaerense del mismo nombre, donde está ubicada la sucursal 41 de la Cooperativa Obrera.
18. Cantidad de años que ha vivido una persona.
19. Máscara de cartón u otro material para cubrir la cara.
20. Final de la tarde.

A - A - A - A - A - A - A - A - A - BLE - BO - CA - CA - CA - CAM - CER - CHO - CIR - CO - CO - CU - CUL - DAD - DE - DO - E - E - ES - GO - JE - LAR - LIAN - LO - LO - LU - MA - ME - MER - MA - MO - NA - NE - NE - PA - PER - PI - PRI - QUIST - RA - RA - RRAR - RE - RO - TA - TA - TAR - TI - TLE - TO - TOR - TORN - ZA - ZA

SOLUCIÓN

1. CAJERA - 2. ANEMIA - 3. ATIBORRAR - 4. MERLUZA - 5. ALIANZA - 6. CAPRICHOS - 7. APLICADOR - 8. COLORADO - 9. PERMEABLE - 10. ESCOLAR - 11. CIRCULO - 12. MAGO - 13. ATOMO - 14. CAMPANA - 15. ENERO - 16. ATLETA - 17. TORNQUIST - 18. EDAD - 19. CARETA - 20. ATARDECER

Humor

HUMOR

• Por Zanotta-Haus



¿HOY **CUCHAREASTE** TU MERMELADA LA CAMPAGNOLA?



081 CAMPO / MACCA SAS

La Campagnola te invita a cucharear sus mermeladas, porque son más ricas, más sanas y tienen trozos grandes de frutas. ¿Cuántas frutas? Depende del tamaño de la cuchara.





Momentos Mágicos