

familia
COOPERATIVA

AÑO XXXVI
OCTUBRE 2010 #299

1920-2010

LA COOPE Y SUS NUEVE DÉCADAS



En su 90º aniversario, el Grupo Arcor saluda a Cooperativa Obrera.

www.arcor.com



Momentos Mágicos

Año XXXVI
OCTUBRE 2010

299

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda
Paraguay 445
(B8000HXI) BAHIA BLANCA
familiacooperativa@gmail.com
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 873.968

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación
y armado:**
ONE art&design
154-498202

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

Distribución gratuita en
todas las sucursales de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda,
propietaria de esta publicación.

Tirada mensual:
65.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

CON LA TENACIDAD DEL GRANITO

Para el esfuerzo continuo de las entidades de la economía solidaria, que renuevan sus componentes pero mantienen los ideales de bien común que inspiraron su creación, los aniversarios no son llegadas sino puntos de partida hacia nuevos objetivos.

De allí que en la Cooperativa Obrera, al cumplirse 90 años de su fundación, digamos que está en marcha hacia su Centenario, pues se entiende que el alto en el camino sirve para retomar fuerzas, verificar el rumbo y concebir proyectos que permitan responder a las exigencias de cada época.

En la tradición que asocia los aniversarios matrimoniales e institucionales a un metal u objeto que los simboliza como acontecimientos muy señalados para quienes los conmemoran, los 90 años representan las bodas de granito, roca dura y compacta utilizada en la construcción.

Y es válido asimilar esa tenacidad del granito a la que exhibieron nuestros fundadores y los dirigentes que las fueron sucediendo. Porque todos ellos han puesto siempre de manifiesto una férrea adhesión a los valores y principios cooperativos, evitando desviaciones doctrinarias y sin que ello representara obstáculo para la constante modernización de los servicios.

Tal perseverancia y resistencia a las deformaciones constituyen, pues, la sólida piedra de granito en la que se sostiene la obra constructiva de la Cooperativa Obrera.

De lo dicho sobran ejemplos en esta empresa social de los propios consumidores que goza de la confianza de la población, a partir de su primera panadería y de sus carritos llevando el pan a todos los barrios bahienses en los que luego levantaría sus sucursales de almacén, convertidas con los años en modernos supermercados y coronadas con la concreción del principal complejo comercial de la ciudad, al mismo tiempo que respetaba a raja tabla el valor de los ahorros de sus asociados, aún en medio de la peor crisis financiera que sufrió nuestro país y en la que hasta los propios bancos oficiales defeccionaron.

Siguiendo ese rumbo inalterable, la Cooperativa Obrera –principal exponente del cooperativismo de consumo en la Argentina– inicia la última década de su firme camino hacia un Centenario que ya se vislumbra.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Dr. Alejandro D. Marinello; Prosecretario: José L. Ibaldi; Tesorero: Luis M. Abitante; Profesorero: Cr. Néstor H. Usunoff; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, Ricardo S. Lejarraga, María del R. Leyes e Irma B. Palandri; **Vocales Suplentes:** Omar M. Arrobbio, Marta C. Maronna, Aldo A. Emparán y Jorge A. Zapata. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinestra; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **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): Charlone 253, Tel. 455-3360

B° PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171

B° PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580

B° RICCHIERI (46): Almafuerde 2544, Tel. 488-6002

B° ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490, Tel. 481-4213

B° SAN MARTÍN (9): Brickman 882, Tel. 455-9596

B° SAN ROQUE (24): Vieytes 2139, Tel. 488-5022

BELLA VISTA (50): Av. Pringles 50, Tel. 456-1929

SÓCRATES (13): Sócrates 2642, Tel. 481-2300

VILLA LIBRE (44): Láinez 2251, Tel. 481-0111

VILLA MITRE (2): Washington 437, Tel. 481-6672

VILLA RESSIA (49): Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336

VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

LOCALIDADES CERCANAS

GENERAL CERRI (3): Saavedra 462, Tel. 484-6161

INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

SUCURSALES EN 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

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

GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931

MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688

MONTE HERMOSO (85): Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308

NECOCHÉA: (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

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. 45-3350

CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998, Tel. (02999) 498-2817 ///

(83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2590

CIPOLLETTI (65): Brentana 621, Tel. (02999) 477-5494

CHOELE CHOEL (66): Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434

GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22, Tel. (02999) 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) 43-0140

VIDEIRA (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. (02999) 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

NEUQUÉN (84): O. y Gasset 4215, Tel. (02999) 445-3776

Nueve décadas en la historia de la Cooperativa

6-8

Cuando lavarse las manos es un hábito saludable

10

Los trastornos de personalidad impiden el equilibrio emocional

12

Llega el tiempo de los helados

14

La osteoporosis es una enfermedad prevenible

16

Cocinando al disco

18-20

La nueva ley de matrimonio civil

22

La importancia de cuidar nuestra vista

24-25

Noticias de la Cooperativa

26-31

Patagonia: destino imperdible

32

Coopegrilla y Humor

34



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar



NUEVE DÉCADAS EN LA HISTORIA DE LA COOPERATIVA

Desde aquella tarde de un domingo primaveral de 1920, en la que 173 trabajadores bahienses decidieron fundarla para combatir la cartelización de las empresas panaderas, hasta este presente que la encuentra como una de las principales cadenas regionales de supermercados de nuestro país y segunda en importancia dentro de las cooperativas de consumo de Latinoamérica, la historia de la Cooperativa Obrera está jalonada por hitos que fueron cimentando década tras década su prestigio institucional.

Pág. 6-8

COCINANDO AL DISCO

La cocina al disco es un estilo muy argentino basado en la utilización de un disco de rastra de arado fuera de servicio, elemento que al permitir alta retención del calor confiere a los alimentos una cocción natural y un sabor exquisito y original. **Pág. 18-20**

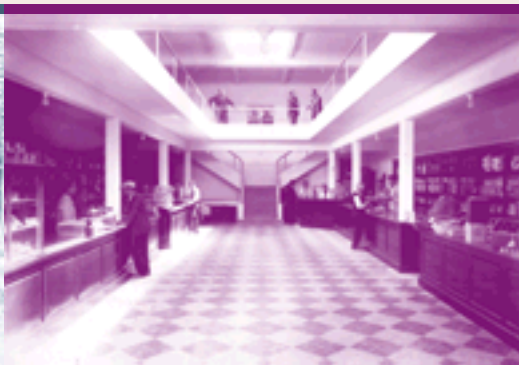


LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA VISTA

Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, el segundo jueves de octubre se celebra el Día Mundial de la Visión con el fin de prevenir la ceguera, la discapacidad visual y difundir la rehabilitación de los discapacitados visuales.

Pág. 24-25

NUEVE DÉCADAS EN LA HISTORIA DE LA COOPERATIVA



En su mayoría obreros ferroviarios entusiasmados por la prédica de don Juan Appella, los fundadores de la entidad decidieron crear una cooperativa panadera para abaratar el precio de un producto que por entonces era vital para la mesa familiar. Tras arduos debates sobre alquilar una panadería para iniciar de inmediato la producción o construir un edificio propio con visión de futuro, se inclinaron por esta última alternativa y el 1º de mayo de 1922 salió la primera horneada de la cuadra panaderil levantada con esfuerzo en la esquina de España y Santa Fe.

Alentados por el desarrollo alcanzado por la panadería, diez años después –el 1º de mayo de 1932– los pioneros de la Cooperativa Obrera habilitaron en un solar contiguo la sección Almacén, para ampliar su acción reguladora de precios a rubros fundamentales de la canasta familiar. Así dieron inicio a la que en pocos años más se convertiría en la principal actividad económica. En 1937 la entidad comenzó su expansión geográfica habilitando su primera sucursal mediante la incorporación de la Cooperativa de Consumidores de Ingeniero White.

El crecimiento territorial se hizo más intenso desde mediados de los años '40, al inaugurarse nuevas sucursales en tres barrios bahienses y otra en la vecina localidad de General Cerri. Pero el paso más importante se dio en 1949, cuando la Cooperativa adquirió el fondo de comercio del Almacén Inglés, el principal de los grandes establecimientos de ese tipo que funcionaban en Bahía Blanca. En la tarde del 24 de septiembre de ese año miles de jubilados consumidores colmaron la primera cuadra de la céntrica calle Belgrano para celebrar el acontecimiento.

1920/30

1930/40

1940/50

Desde aquella tarde de un domingo primaveral de 1920, en la que 173 trabajadores bahienses decidieron fundarla para combatir la cartelización de las empresas panaderas, hasta este presente que la encuentra como una de las principales cadenas regionales de supermercados de nuestro país y segunda en importancia dentro de las cooperativas de consumo de Latinoamérica, la historia de la Cooperativa Obrera está jalonada por hitos que fueron cimentando década tras década su prestigio institucional.



La crisis económica que se instaló en la Argentina al promediar el siglo XX como consecuencia de las magras cosechas, también puso freno al desarrollo de la Cooperativa Obrera y comprometió seriamente la continuidad de otras entidades hermanas. Es así como en 1955 se produjo la fusión con la Cooperativa Ferroviaria –decisión que terminaría otorgándole un interesante fortalecimiento institucional– y en 1960 fue incorporada a la Cooperativa Popular de Saavedra, lo que le permitió cerrar su cuarta década de vida con un total de 9 bocas.

Si bien en 1962 la Cooperativa completó la decena de sucursales con la inauguración de un pequeño almacén de barrio, la iniciativa más trascendente fue convertir el magnífico edificio de calle Belgrano en un gran supermercado con autoservicio, inaugurándolo con la presencia del Vicepresidente de la Nación, Dr. Carlos Perette, quien viajó especialmente para participar del acto. El nuevo método de atención al consumidor generó un crecimiento explosivo en la operatoria de la entidad y la llevó a adoptar la transformación de algunas otras sucursales.

En 1974 los directivos de la Cooperativa aprobaron un ambicioso Plan de Desarrollo, que preveía la paulatina modernización y ampliación de todas las sucursales, así como la extensión de los servicios a nuevos barrios de Bahía Blanca y más tarde a ciudades vecinas. También incluía la incorporación de artículos para el hogar, comercializándolos con ventajosos planes de financiación. Las diez sucursales existentes fueron objeto de sustanciales transformaciones y se inauguraron otras dos, trasladándose la administración central a calle Paraguay.

1950/60

1960/70

1970/80



Esta escultura alegórica, modelada en bronce por el artista bahiense Rafael Martín como adhesión al 75° aniversario de la Cooperativa Obrera, consiste en una mano abierta sosteniendo un pan, a manera de entrega amistosa, leal, franca y solidaria. El pan, por su parte, es el alimento milenario, bíblico, que dio origen al nacimiento de la entidad.



En los años '80 el Plan de Desarrollo siguió cumpliendo sus metas con singular regularidad y la Cooperativa Obrera llegó sucesivamente a las ciudades de Pedro Luro, Punta Alta (con dos bocas), Pigüé y Coronel Dorrego, respondiendo al pedido expreso de centenares de consumidores. Tampoco se descuidó la expansión dentro de Bahía Blanca, donde fueron habilitadas otras seis sucursales, una de ellas el recordado "Centro de Compras", gran tienda departamental ubicada en la histórica esquina de Av. Colón y Brown.

Adaptarse al nuevo escenario económico nacional le costó a la entidad dos años, pero enfrentándolo con mucho empuje llevó de 23 a 50 la cantidad de sus sucursales. Debó soportar el desembarco de las grandes cadenas internacionales de supermercados, con las que compitió exitosamente, anticipándose a ese arribo con la construcción de dos hipermercados y un gran shopping en Bahía Blanca. También llegó a Cnel. Suárez, Tres Arroyos, Cnel. Pringles, Cabildo, Azul, Puan, Olavarría, Necochea, Benito Juárez, Tornquist y Río Colorado.

La última década resultó la más prolífica en apertura de nuevos supermercados. Ya suman 88, de los cuales sólo 26 funcionan en la ciudad que la viera nacer en 1920. Incorporó nuevas ciudades en territorio bonaerense (Gral. La Madrid, Gral. Villegas, Monte Hermoso y Mayor Buratovich) e incursionó decididamente en otras tres provincias: La Pampa (General Acha, Guatraché, Santa Rosa y Gral. Pico), Río Negro (Cinco Saltos, Gral. Roca, Villa Regina, Cipolletti, Choele Choel, Ing. Huergo, Viedma, Allen y Gral. F. Oro) y Neuquén (Centenario y Capital).

1980/90

1990/00

2000/10

Nuevo

*Dale sabor a tus platos
comiendo más liviano*



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

Williner

CUANDO LAVARSE LAS MANOS ES UN HÁBITO SALUDABLE



Higienizar las manos es una de las formas más sencillas y económicas de evitar la transmisión de infecciones en los seres humanos. Sin embargo, muchos desconocen o minimizan los riesgos que puede implicar no hacerlo.

Las manos son nuestra principal herramienta de trabajo, pero también constituyen la puerta de ingreso de infinidad de gérmenes que pueden provocar procesos infecciosos y la forma de entrar en contacto con sustancias tóxicas nocivas para la salud.

Frente a esta situación es preciso asegurar siempre la higiene de las manos, porque resulta un modo práctico de impedir la propagación de las infecciones más comunes, como el resfrío, la gripe, las diarreas y las toxiinfecciones alimentarias.

Esta sencilla práctica resulta tan necesaria que por iniciativa de UNICEF se ha consagrado el 15 de octubre como Día Mundial del Lavado de Manos, tratando en esa jornada de recordar cada año a la población que se trata de una de las conductas higiénicas más importantes para prevenir el contagio de enfermedades.

La falta de higiene en las manos puede afectar especialmente a los niños, que no son conscientes del riesgo que ello implica e incluso pueden llegar a ingerir de manera directa la posible contaminación si acostumbran a chuparse manos y dedos.

Consejos prácticos

Convertir en rutina el acto de lavarse las manos es la mejor manera de inculcar a los chicos un hábito que los protegerá durante toda su vida. Y la mejor manera de enseñarles es que realicen el lavado junto a un adulto siguiendo las siguientes pautas:

- Mojar las manos, utilizando preferiblemente agua tibia.
- Frotarlas enérgicamente con jabón durante unos 15 segundos.
- Asegurar la correcta limpieza entre los dedos, muñecas y, con un cepillo, bajo las uñas.
- Ecurrir correctamente las manos bajo el chorro de agua para retirar los restos de jabón.
- Secar bien las manos.

Lo ideal es lavarse las manos con frecuencia a lo largo del día. Debe tenerse en cuenta que en el ámbito doméstico un jabón normal será suficiente, pero en otros casos se recomienda utilizar jabones con poder desinfectante.

Existen determinadas circunstancias en las que uno no puede dejar de higienizarse. Entre ellas figuran los instantes previos a preparar o manipular cualquier alimento, antes de comer, cada vez que se sale del baño, luego de bajar de un transporte público y después de jugar con las mascotas, cambiar pañales a un bebé o tocar cualquier objeto que guarde relación con sangre, orina, saliva o heces fecales.

Única heladera **No Frost**
del mercado en una temperatura.
No necesita descongelarse



Alto x Ancho x Profundidad (cm) 153,9 x 61,6 x 69,1

ERG 35D1

- Capacidad: **324** litros.
- Congelador de gran capacidad: **47** litros.
- Dispenser de agua externo: **3** litros de capacidad.
- Control electrónico.
- Compartimiento extrafrío.



Eslabón de lujo
Disfrutar es simple

Los trastornos emocionales ocupan una franja con límites imprecisos que va desde lo que se considera como normal hasta lo patológico.

Como seres humanos somos portadores de conflictos: lo deseado y lo prohibido, lo que debemos renunciar o esperar para satisfacer.

Además nuestra propia historia está poblada de pérdidas, duelos, frustraciones, secretos, traumas. Una historia que suele sernos "infidel", porque a veces no sabemos si algo realmente fue de esa forma o así nos la contaron, como tampoco qué recordamos o qué olvidamos.

Por eso en un momento de la vida surge un síntoma que molesta, inhibe, empobrece, cansa. Que estará en el cuerpo, en los pensamientos o en nuestra vida de relación. Y entramos en el campo de la culpa, del remordimiento, de las preguntas acerca de uno mismo.

Otras perturbaciones, en cambio, muestran la falta de culpa y remordimiento. Se siente al prójimo como alguien a quien se lo puede robar, abusar, estafar, engañar, sin que la autoestima entre en conflicto.

Para curarse no alcanzará con eliminar el síntoma. Habrá que intentar cambios basados en el conocimiento, descubrir lo sabido pero oculto, organizar ciertos "caos" de sentimientos, creencias y mitos. Así se podrá reconocer el pasado, las posibilidades presentes y el proyecto futuro.

Lic. Marta Craichik

LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD IMPIDEN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL



Los trastornos de personalidad tienden a ser difíciles de tratar y quienes los sufren enfrentan dificultades, tanto para manejar el estrés como sus problemas cotidianos, generando a menudo relaciones interpersonales desapacibles con su entorno.

Los trastornos de personalidad son un conjunto de condiciones psiquiátricas caracterizadas por patrones de comportamiento crónico que causan serios problemas en los lazos interpersonales y en el trabajo. Estos trastornos se manifiestan a través de perturbaciones en el campo de las emociones, los afectos, la motivación y las relaciones sociales.

Un individuo con trastorno de personalidad se diferencia de un paciente neurótico debido a que los síntomas de éste repercuten en su propio perjuicio y sufrimiento, mientras que los del primero lo hacen en los seres que lo rodean.

Existen numerosos tipos de trastornos de personalidad, con importantes diferencias entre ellos. La mayoría de los psiquiatras y psicólogos los divide en tres grupos. El primero de ellos

es el de los trastornos raros o excéntricos, que incluye las personalidades esquizoides, esquizotípicas y paranoides.

El segundo grupo corresponde a los trastornos dramáticos, emocionales o erráticos y contiene las personalidades antisociales, límites e histriónicas. Y el tercero, referido a los trastornos ansiosos o temerosos, incluye las personalidades dependientes, por evitación y obsesivo-compulsivas.

En general los tratamientos se basan en una mezcla de psicofármacos y psicoterapia. Entre los medicamentos suelen utilizarse antidepresivos, ansiolíticos y antipsicóticos, según el tipo de trastorno. La psicoterapia está destinada en estos casos a mejorar el problema de base –la personalidad– intentando que el paciente cambie su forma de estar en el mundo, de relacionarse con los demás y con él mismo.



Unilever saluda a la
Cooperativa Obrera Ltda. en su
90° Aniversario.



www.unilever.com.ar



LLEGA EL TIEMPO DE LOS HELADOS



El helado es un alimento rico y refrescante como pocos, pero no debe consumirse en exceso dada la alta cantidad de grasas y azúcares que contiene. Además, su elaboración requiere que se extremen los cuidados.

Entrada la primavera, a medida que las temperaturas suben se incrementa el deseo de consumir helados, un alimento sabroso, refrescante y de fácil digestión.

Hoy en día, gracias a las nuevas técnicas de elaboración, los helados pueden adaptarse a todos los gustos en cuanto a variedad de sabores, colores y texturas, incluyendo necesidades especiales de algunas personas, por ejemplo los diabéticos, los celíacos o quienes necesitan cuidar su peso.

Tienen además la virtud de incluir una mezcla de buena calidad nutricional, como la leche, el yogur, las frutas y los frutos secos, aunque casi siempre contienen una alta dosis de grasas y azúcares.

Si bien los helados constituyen un postre sabroso, nutritivo y perfectamente compatible con una dieta equilibrada, no por ello podemos considerarlos como

un alimento a consumir en cualquier momento del día, para disfrutar de su sabor y combatir el calor.

Salvo aquellas variantes con un menor contenido de grasas y azúcares, en general un helado aporta alrededor de 220 calorías cada cien gramos. Esto significa el doble o más de calorías que las correspondientes a otros postres lácteos dulces (arroz con leche, yogures o flanes).

Medidas de precaución

Los avances tecnológicos y las regulaciones legales han permitido alargar la vida útil de los helados, garantizando calidad y seguridad. Sin embargo, sigue existiendo un nivel de riesgo elevado que depende del tipo de fabricación de este alimento, que tiene la condición de resultar altamente contaminable y ofrece la posibilidad de que se multipliquen en él una variedad de

microorganismos.

Sería lógico pensar que tal peligro disminuye o desaparece al conservarse fríos, pero esto no es así porque resultan muy sensibles a las variaciones de temperatura y a las contaminaciones cruzadas a partir de los utensilios con los que se los manipula.

Por estas circunstancias se hace necesario extremar los controles del producto, especialmente de los ingredientes que forman parte de su composición. En tal sentido es importante que quien los elabora tome conciencia de la eventual presencia de patógenos y sustancias tóxicas que puede darse si adquiere materias primas de baja calidad.

Además, cualquiera de los ingredientes, por pequeño que sea, está en condiciones de producir inconvenientes inicialmente no tenidos en cuenta, entre ellos algunas alergias o problemas en personas celíacas.

NUEVO



GRIEGO

CREMOSIDAD ÚNICA EN EL MUNDO

EL MEJOR YOGUR DEL MUNDO.



FRUTILLAS
A LA
CREMA

NATURAL

FRUTOS
VERDES



Proceso

PROCESO

Existe una osteoporosis primaria, que aparece con la edad, y una secundaria, que se presenta acompañando a otras patologías o como consecuencia de algunos medicamentos (por ejemplo: los que contienen corticoides).

La osteoporosis primaria comienza a desarrollarse a partir de los 35 años, en un proceso lento e imperceptible que adelgaza y debilita los huesos y es motivado por el descenso en la producción de estrógenos.

Por ello puede pasar desapercibido hasta que, ocasionalmente y por lo general después de los 50 años, una caída no demasiado brusca provoca la fractura dolorosa de algún hueso, siendo los más afectados la muñeca y la cadera.

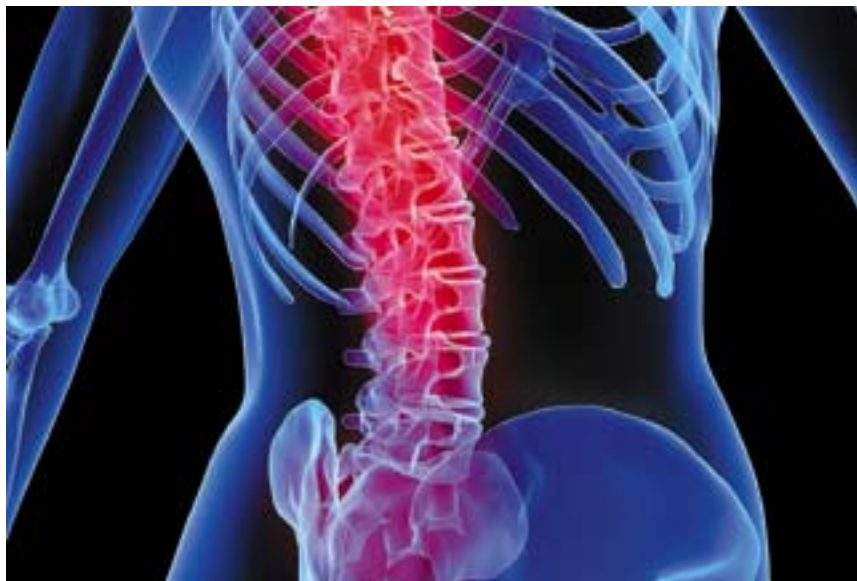
Otra de sus manifestaciones es que quienes la padecen ven aparecer progresivamente una encorvadura en la columna dorsal (joroba) y, como consecuencia lógica, la ropa habitual ya no queda tan bien como antes.

Las actividades físicas indicadas para la prevención –caminar, bailar, tenis, yoga, tai chi, bicicleta fija, etc.– generan sobrecarga mecánica, favoreciendo la formación de hueso e inhibiendo la reabsorción.

Afortunadamente, desde hace muchos años se viene fomentando la actividad física y la alimentación saludable desde la niñez, por lo que cabe esperar que las generaciones futuras presenten una disminución significativa de casos de osteoporosis.

Dra. María Isabel Casas

LA OSTEOPOROSIS ES UNA ENFERMEDAD PREVENIBLE



El 20 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Osteoporosis, una enfermedad que debe empezar a prevenirse desde la niñez a través del ejercicio físico y de una nutrición adecuada.

La osteoporosis es el tipo más conocido de enfermedad ósea, que se presenta cuando el organismo no es capaz de producir suficiente hueso nuevo, cuando el antiguo es reabsorbido por el cuerpo o cuando suceden ambas cosas. Además del envejecimiento, en su aparición intervienen factores genéticos y hereditarios, así como la mala alimentación, el sedentarismo y el consumo de algunos fármacos.

Esta afección –que es más común en las mujeres debido a que la menopausia provoca un aumento de la absorción ósea– puede ser prevenida a través del ejercicio físico y el consumo de calcio, así como evitando el tabaco, el exceso de alcohol y cafeína y los medicamentos corticoides o antiepilépticos.

Al contrario de lo que se piensa habitualmente, esta tarea de prevención debe comenzar

en los primeros años de vida, ya que es durante la infancia y la adolescencia cuando la masa ósea se desarrolla hasta llegar a su valor máximo: cuanto más alto sea el pico logrado durante la juventud, menor será el riesgo de padecerla en la tercera edad.

También los adultos mayores deben consumir calcio, como por ejemplo varias porciones de leche, queso y yogur cada día. Sin embargo, tal recomendación fue puesta en duda por algunos estudios que relacionan el excesivo consumo de los derivados lácteos con la aparición de cánceres de mama y próstata.

De comprobarse esta hipótesis –que hoy no se encuentra suficientemente demostrada– habría que sustituir los derivados de la leche por otros alimentos que también contienen calcio: pescados, cereales, frutas, verduras o pan.

mamá lucchetti

Saluda a la Cooperativa Obrera en su **90º aniversario**



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



COCINANDO AL DISCO

La cocina al disco es un estilo muy argentino basado en la utilización de un disco de rastra de arado fuera de servicio, elemento que al permitir alta retención del calor confiere a los alimentos una cocción natural y un sabor exquisito y original.

Pollo al disco

Ingredientes:

1 pollo
Sal
Pimienta
Pimentón dulce
300 gr de panceta salada
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
1 kg de cebollas
1 atado de cebollas de verdeo
1 kg de tomates
350 cc de vino blanco
1 lata de arvejas
200 gr de champiñones

Preparación: Calentar a fuego lento el disco. Trozar el pollo en octavos. Salpimentar las piezas y pasarlas por el pimentón dulce, colocándolas en el disco a fuego suave e ir girándolas.

Cuando las presas estén tomando color, agregar la panceta cortada en cubos y los pimientos y las cebollas cortados en tiras, removiendo para lograr una distribución uniforme. Incorporar los tomates frescos cortados en cubos y el vino blanco. Dejar cocinar por 40 minutos.

Volver a salpimentar. Agregar las arvejas y los champiñones, mezclando todo y cocinar 5 minutos más. Acompañar con papas fritas.



Instituto Superior 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

Nivel Pedagógico

- Bibliotecología

Nuevas Carreras 2010

- Pastelero Profesional
- Profesorado en Educación Física con Especialización en Fitness

Cooperación con:


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





Bife a la Criolla

Ingredientes:

2 morrones rojos
 1 kg de papas
 1 kg de cebollas
 1 kg de tomates
 500 gr de panceta salada
 2 kg de bifes de cuadril
 Aceite de oliva
 4 hojas de laurel
 Sal
 Pimienta
 Orégano
 Ají molido
 2 vasos de vino blanco
 5 cucharadas de
 Perejil picado

Preparación: Cortar los morrones en tiras. Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas, la cebolla en aros y los tomates y la panceta en cubos grandes.

Ubicar la mitad de la carne sobre el disco con unas cucharadas de aceite de oliva frío. Encima de la carne, colocar una primera capa de aros de cebolla y sobre ésta 2 hojas de laurel y la mitad de las tiritas de morrón. Después poner la mitad de las papas y encima de ella la mitad de los tomates y de la panceta.

Repetir la operación con la otra mitad de la carne y luego condimentar por encima con la sal, la pimienta, el orégano y el ají molido.

Rociar nuevamente con aceite de oliva y colocar el disco tapado a fuego vivo. Cuando hayan pasado unos quince minutos, agregar el vino blanco. Volver a tapar y completar la cocción, que lleva en total unos treinta minutos. Esparcir el perejil sobre la preparación antes de servir.



Bondiola de cerdo a la cerveza negra

Ingredientes:

1 bondiola fresca	Pimienta
5 dientes de ajo	2 cucharadas de pimentón dulce
1 kg de cebollas	1 litro de cerveza negra
1 pocillo de aceite	
Sal	

Preparación: Cortar la bondiola en rodajas grandes y las cebollas en tiras.

Poner a calentar el disco y cuando esté tomando temperatura, agregarle el aceite y casi inmediatamente los ajos. Una vez dorados, retirarlos y reservar.

Colocar las rodajas de bondiola e ir girándolas mientras se van cocinando para evitar que se resequen.

Incorporar las cebollas sobre las rodajas de bondiola, removiendo bien para que la cebolla tome contacto con el disco y el aceite. Agregar sal y pimienta a gusto y el pimentón dulce.

Dejar cocinar las rodajas de bondiola unos minutos, siempre removiendo la cebolla y cuando ésta empiece a ponerse transparente, agregar la cerveza negra y cocinar a fuego fuerte 10 a 15 minutos más para que se reduzca el jugo formado por la cerveza, agregando los ajos casi al final para que tomen temperatura.

Acompañar con puré de papas.

Cordero mediterráneo al disco

Ingredientes:

300 gr de tomates secos
1 taza de aceite de oliva
5 dientes de ajo
1,5 kg de cebollas coloradas
500 gr de panceta ahumada
150 gr de harina
1 kg de pulpa de cordero
200 gr de aceitunas descarozadas
1 planta de albahaca fresca
500 gr de crema de leche
Sal
Pimienta

Preparación: Hidratar los tomates secos en agua tibia y dejarlos hasta que estén tiernos.

Precalentar el disco, agregar el aceite de oliva, los ajos cortados en láminas, las cebollas cortadas en rodajas finas y la panceta ahumada cortada en cubos.

Pasar por harina la pulpa de cordero cortada en cubos e



incorporarla al disco, junto con los tomates secos hidratados y las aceitunas negras. Mezclar y dejar cocinar por 15 minutos.

Por último agregar las hojas enteras de albahaca y la crema. Salpimentar y servir.



Quesabores

Disfrutá las mejores
combinaciones
de quesos en hebras



*Maestros
Queseros*

LA NUEVA LEY DE MATRIMONIO CIVIL

La ley 26.618, aprobada a mediados de julio, estableció importantes cambios en la institución legal del matrimonio, autorizando el casamiento entre personas del mismo sexo y brindando garantías jurídicas a sus hijos adoptivos.



Tras acalorados debates, no sólo en ambas cámaras legislativas sino también en las calles y en los medios de comunicación, el pasado 15 de julio el Congreso Nacional aprobó finalmente la ley 26.618 sentando nuevas bases para el matrimonio civil en nuestro país. Esta ley –que no requiere de reglamentación por tratarse de una enmienda del Código Civil– fue promulgada por el Poder Ejecutivo seis días después de su sanción y publicada en el Boletín Oficial el 22 de julio.

El cambio más importante radica en la frase que se agrega al artículo 172 del Código Civil, disponiendo que “el matrimonio tendrá los mismos requisitos y efectos, con independencia de que los contrayentes sean del mismo o de diferente sexo”. La mayoría de las restantes modificaciones son consecuencia de ese texto y básicamente consisten en cambios terminológicos: en vez de “hombre y mujer”, el genérico “contrayentes”; en lugar de “padre y madre”, el genérico “padres”.

La nueva ley establece así que todas las referencias al matrimonio en el ordenamiento jurídico se entenderán aplicables tanto al matrimonio tradicional, contraído por dos personas de distinto sexo, como a los nuevos constituidos por dos personas del mismo sexo. Por otra parte, ninguna norma podrá limitar el ejercicio o goce de los derechos y obligaciones de los contrayentes, sean de igual o distinto sexo.

También pone en igualdad de condiciones a los hijos adoptivos de parejas homosexuales, ya que al estar la adopción hasta la reforma sujeta a un solo miembro, no podían ser inscriptos en la obra social por su otro padre o madre no legal, heredarlo o reclamarle alimentos.

La ley define además bases para nuevas formas de maternidad, como las de las parejas de lesbianas que tienen hijos por fertilización asistida. Si el donante de semen reclamara la paternidad, a partir de ahora la pareja de la mujer que concibió el niño estará en paridad de derechos con la inseminada.

Otra modificación establecida por la norma es que será optativo para cada contrayente añadir a su apellido el de su cónyuge, precedido por la proposición “de”. En caso de adopción, si los cónyuges son del mismo sexo, el hijo puede llevar el apellido compuesto y, de no existir acuerdo, los dos apellidos se ordenarán alfabéticamente.

LEDESMA felicita a la COOPERATIVA OBRERA LTDA en su 90° aniversario.





Patricia Berrutti (40 años, casada, un hijo) es oriunda de la ciudad de Tres Arroyos y docente especializada en la enseñanza primaria y especial. Hace poco más de dos años la sorprendió una enfermedad visual y desde entonces desarrolla un blog (<http://prevenirlaceguera.blogspot.com/>), a través del cual proporciona información y brinda recomendaciones para evitar las enfermedades de la vista.

Con ella dialogó Familia Cooperativa para conocer más sobre el tema.

—Ud. padece de una enfermedad llamada maculopatía. ¿Cómo afecta su visión?

—La maculopatía es una degeneración ocular que afecta la mácula, o sea la parte más sensible de la retina, la que nos da la mayor agudeza visual. Por esto perdemos la visión central, que nos permite leer, conducir, escribir o reconocer caras.

—¿Cuáles son las causas de la maculopatía y como puede prevenirse?

—Las causas de esta enfermedad no se conocen con exactitud, pero hay factores que influyen como la edad avanzada, la miopía elevada, el tabaquismo, el estrés y la mala alimentación, entre otras. Una de las formas de prevención es realizar controles oftalmológicos regulares, evitar el cigarrillo, cuidarse de la exposición solar y alimentarse adecuadamente. La distorsión, deformidad u ondulación de las líneas son los síntomas característicos de esta patología.

—¿Qué es la rejilla de Amsler y para qué sirve?

—Se trata de una cuadrícula con líneas horizontales y verticales que permite realizar una prueba muy útil para valorar la visión central y así detectar cambios tempranos en el centro de la retina.

—¿Cómo convive en el día a día con su disminución visual?

—Muchas tareas que antes realizaba con naturalidad, se tornaron imposibles, como manejar mi auto, hacer las correcciones de mis alumnos, leer el diario, coser, pintarme los ojos. Y si bien tuve que adaptarme al nuevo estilo de vida, no todo cambió: todavía preparo la comida, puedo limpiar y ordenar mi casa y usar la computadora con la ayuda de distintos lectores de voz.

—¿Qué es lo que se denomina baja visión y cómo se desarrolla?

—Se considera que una persona tiene baja visión cuando acusa una limitación visual que le impide realizar una o varias tareas y no puede ser corregida con anteojos, lentes de contacto, medicamentos o después de una cirugía. Esta limitación puede desarrollarse por cataratas, miopía degenerativa, glaucoma, retinopatías, entre otras afecciones. Hablar de baja visión no es hablar de ceguera, porque con baja visión hay un resto visual.

—¿Qué afecciones de la vista pueden prevenirse?

—Los ojos, al igual que el resto del cuerpo, pueden sufrir distintas enfermedades y la mayoría de las personas no toma conciencia de su importancia. Por ejemplo la retinopatía diabética y el glaucoma son enfermedades oculares que estadísticamente avanzan día a día y pueden

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA VISTA

Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, el segundo jueves de octubre se celebra el Día Mundial de la Visión con el fin de prevenir la ceguera, la discapacidad visual y difundir la rehabilitación de los discapacitados visuales.

prevenirse con exámenes oftalmológicos periódicos. La detección temprana y el tratamiento preservan la visión.

—¿Cuáles son, a su juicio, los cuidados que considera importantes para prevenir la disminución visual?

—Es importante hacerse chequeos regulares porque las enfermedades de los ojos no siempre tienen síntomas. Podemos cuidar nuestra salud visual con una dieta saludable (consumiendo frutas y verduras), evitando el cigarrillo y protegiendo nuestros ojos de los rayos ultravioletas. La detección temprana y el tratamiento precoz pueden prevenir la ceguera. Y ante cualquier duda, consultar al oftalmólogo.

—¿Desde cuándo tiene su propio blog en Internet y con qué finalidad lo abrió?

—El 27 de julio de 2009 apareció el blog. Al principio fue una descarga emocional, tenía que contar lo que me pasaba, era un desahogo, pero el tiempo pasó y comencé a recibir a diario e-mails de distintas partes del mundo con preguntas o palabras de apoyo. Por eso seguí adelante, utilizando ese espacio para resaltar que podemos prevenir la ceguera.

—¿A qué tipo de información puede accederse a través de su blog?

—En el blog hay datos sobre maculopatía pero también sobre varias patologías visuales, conteniendo artículos informativos, noticias, historias de vida, videos y direcciones útiles.





LA COOPERATIVA ABRIÓ UN SEGUNDO SUPERMERCADO EN CORONEL SUÁREZ

Dieciséis años después de su llegada a Coronel Suárez con la sucursal n° 26, la Cooperativa Obrera habilitó el viernes 13 de septiembre una segunda boca en esa pujante ciudad agrícola-ganadera e industrial del sudoeste bonaerense.

Se trata del moderno establecimiento ubicado en la Avenida San Martín 477, que hasta la transferencia a nuestra entidad funcionaba

como Supermercado Más, denominación que ha cambiado por la de Sucursal n° 86 de la Cooperativa.

El supermercado tiene un área de ventas de 1.000 metros cuadrados, dentro de la cual sobresale su excelente bodega, cuenta con carnicería de atención personalizada y dispone de una planta panificadora cuya producción abastece ahora a las dos sucursales suarences.

La línea de cajas presenta 8 pasillos de revisión y la playa de estacionamiento ofrece lugar para 25 automóviles.

Los 29 empleados del anterior supermercado han sido incorporados como personal de la Cooperativa Obrera, quedando el local a cargo de Raúl Álvarez, quien se venía desempeñando como encargado de la Sucursal 26, una función que ahora ha sido

encomendada a la subencargada, señora Viviana Gayoso.

El contrato de concesión, que contempla un plazo de 20 años con opción a favor de nuestra entidad para renovarlo a su vencimiento por un período similar, fue suscripto junto a otro referido al Supermercado Sur de General La Madrid, cuya apertura como Sucursal n° 87 está prevista para fines del mes próximo.



MAYOR BURATOVICH ES SEDE DE LA SUCURSAL 88

La ciudad de Mayor Buratovich, ubicada 100 kilómetros al sur de Bahía Blanca y 30 kilómetros al norte de Pedro Luro, cuenta con una población de aproximadamente 6.000 habitantes y su nombre evoca al ingeniero militar sargento mayor Santiago Buratovich, a quien luego de tomar parte junto al General Julio A. Roca en la Conquista del Desierto con el cometido de extender las líneas de telégrafo, se le adjudicaron en ese lugar 10.000 hectáreas de campo dentro de las cuales en 1913 fue

fundado el pueblo.

Allí, el lunes 20 de septiembre, abrió sus puertas la Sucursal n° 88 en el edificio en que funcionaba el supermercado "El Aromo", cuyo local de ventas de 260 m2. —ubicado en Sarmiento 942— se ampliará en algo más de 50 m2. después de fin de año.

Esta nueva sucursal de la Cooperativa cuenta con un plantel de 10 empleados, 4 de ellos provenientes de su anterior explotación, y quedó a cargo de la señorita Paola Sandoval.



AHORA TUS QUESOS LA SERENÍSIMA TIENEN LACTOBACILLUS GG.



**Tus quesos son los mismos,
vos estás mejor protegido.**



EL JUEVES TENDRÁ DUEÑO EL TERCER 0 KM



La señora Maria Rosa Cortadi, asociada tresarroyense n° 324.937, ganadora del segundo automovil de la campaña "Coopate con esta promo".

El tercero de los seis automóviles Chevrolet Ágile 0 km. que integran la campaña "Coopate con esta Promo" será sorteado el 7 de octubre a las 17 hs. en el hall de acceso al Hiper del Shopping y en ese momento podrá saberse qué asociado se suma a quienes resultaron favorecidos en los sorteos de agosto (Clorinda R. Costa, de Viedma) y septiembre (María R. Cortadi, de Tres Arroyos).

Como se ha informado, esta promoción instituida por la Cooperativa Obrera para celebrar su 90° aniversario se extenderá hasta el 31 de diciembre, pudiendo participar en el sorteo de los próximos tres autos quienes en sus compras de octubre, noviembre y diciembre obtengan los respectivos cupones, que participarán en los sorteos del 5 de noviembre, 7 de diciembre y 7 de enero, respectivamente.

La segunda ganadora

Un humilde hogar de Tres Arroyos,

constituido por el portero de la escuela n° 16 y su esposa, quien trabaja por horas en servicio doméstico, tuvo la suerte de ser favorecido en el segundo sorteo de la promoción.

El cupón ganador había sido llenado por la señora María Rosa Cortadi (asociada n° 324.937), una fiel consumidora de la sucursal 27, que fue el primero de los tres supermercados inaugurados por la Cooperativa Obrera en esa ciudad bonaerense.

Conversando con "Familia Cooperativa", María Rosa nos contó de su alegría por recibir este premio, ya que su familia se encuentra en una situación económica de cierta estrechez, pues si bien ambos cónyuges trabajan sus remuneraciones son bajas y cuentan con tres hijos: una señorita de 26 años que está buscando empleo, un varón de 17 que cursa el último año del colegio secundario y una nena de 6 años.

Nacer NACER

Gracias a la colaboración de los asociados de Bahía Blanca, Ingeniero White y General Cerri, un nuevo redondeo solidario decidido por los integrantes del Círculo de Consumidores logró recaudar la suma de \$ 37.266,70 con destino a NACER, Asociación de Ayuda al Prematuro que brinda un inestimable apoyo a la labor de la Sala de Neonatología del Hospital Interzonal Dr. José Penna.

El aporte sirvió para financiar íntegramente la compra de un bilirrubinómetro transcutáneo, instrumento muy útil en casos de ictericia neonatal, y de un saturómetro, aparato que permite medir la cantidad de oxígeno en sangre a los bebés atendidos en esa Sala.

CÍRCULO DE CONSUMIDORES

Con la presencia, entre otros, de Antonio J. Monte, presidente de la Coop de San Pablo (Brasil), que es la mayor cooperativa de consumo de Latinoamérica, el jueves 30 de septiembre se llevó a cabo en la principal de las siete salas de Cinemacenter ubicadas en el Bahía Blanca Plaza Shopping el primero de los cuatro encuentros regionales organizados por el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera en su décimo cuarto año de funcionamiento.

Participaron del mismo consumidores pertenecientes a 23 sedes del Círculo que funcionan en Bahía Blanca y otras 19 ciudades de la región y sobre su desarrollo brindaremos amplia información en nuestra próxima entrega.

Para el martes 7 de octubre está prevista la realización de un nuevo encuentro regional en el salón de la peña "El Sombrerito" de Benito Juárez, donde se congregarán representantes de las 7 sedes más próximas a esa ciudad. Exactamente una semana después, consumidores de 10 sedes ubicadas en las provincias de Río Negro y Neuquén concurrirán al Círculo Italiano de Villa Regina.

El cuarto y último encuentro regional tendrá lugar en las instalaciones de la Cooperativa Popular de Electricidad, Obras y Servicios Públicos de Santa Rosa, donde se reunirán los consumidores de las 4 sedes restantes.



Antonio J. Monte.

Un bebé feliz

nos hace olvidar de un mal día.

Un bebé feliz

nos renueva la energía.

Un bebé feliz

nos pinta una sonrisa.

Un bebé feliz

nos despierta nuestra generosidad.

Un bebé feliz

nos confirma nuestra vocación.

Un bebé feliz

te demuestra lo esencial que eres como mamá.



Pampers agradece a todas
las mamás en su mes.
Porque criando bebés felices
nos hacen felices a todos.




Pampers



Marta Maronna, bisnieta de don Juan Appella, en el momento de descubrir –junto a su prima Mariana Appella– la placa ubicada en el ingreso a la Sala.

EN LA SALA "JUAN APPELLA" FUNCIONA EL AULA DIGITAL

El jueves 2 de septiembre fue inaugurada –dentro del Salón de Usos Múltiples ubicado en el primer piso de las instalaciones culturales de la Cooperativa Obrera que funcionan en Zelarrayán 560, Bahía Blanca– la Sala “Juan Appella”, nombre que rinde homenaje a la memoria de

quien en 1920 lanzó la idea de fundar una cooperativa panadera y la defendió con denuesto hasta lograr convencer a otros 172 trabajadores de la necesidad de concretar la fundación de esta entidad que hoy nos enorgullece.

El primer destino que se ha dado a esta Sala es la

de albergar el Aula Digital Modelo, cometido acorde con uno de los principios fundamentales del cooperativismo: el fomento de la educación.

Esta aula, dotada de modernísimo equipamiento, servirá como instrumento de capacitación en nuevas tecnologías informáticas aplica-

das al aprendizaje y permitirá, como bien señalara en su alocución Enrique Moreno, gerente de Cultura y Acción Comunitaria, “poder revertir la brecha generacional/tecnológica que hoy existe entre docentes (inmigrantes tecnológicos) y alumnos (nativos tecnológicos)”.

PRIMER SALÓN ANUAL DE PINTURA DE LA COOPERATIVA Y EL SHOPPING



María C. Magide y la obra ganadora.

Un jurado integrado por Graciela Gutiérrez Marx y Leticia Passaglia, artistas plásticas y docentes de la Universidad Nacional de la Plata, y Oscar Brocos, reconocido escultor residente en Villa Gesell, tuvo a su cargo discernir los premios instituidos por el Primer Salón Anual de Pintura organizado en conjunto por la Cooperativa Obrera y el Bahía Blanca Plaza Shopping.

El principal galardón fue adjudicado a la obra “El pequeño cartonero”, de la bahiense

María Cristina Magide, correspondiendo la segunda distinción a María Verónica Kenig Acuña, de Coronel Suárez, por su trabajo “Cromolúdicos y aparición del gato”.

También se otorgó una mención especial a “Mi mundo barrio”, pintura presentada por Facundo Molina, mientras que el premio juvenil fue para Facundo Molina.

Todas las obras seleccionadas por el jurado se expusieron al público en el Salón de Usos Múltiples del Shopping del 13 al 26 de septiembre.

LA CUENTA ES CLARA

+ LU2 RADIO BAHÍA 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.



MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL AGOSTO 2010
CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



Fuente: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR,
Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología,
Departamento de Economía, Instituto de Economía.



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.



Nuevo

Servicio
¿DONDE PAGO?

SMS



**Envia un SMS
al 22776**

con las iniciales DP un espacio
y el nombre de la localidad,
inmediatamente recibirás un mensaje
de texto en tu celular con las direcciones
de los locales mas cercanos.
Con este nuevo servicio, Provincia Pagos
te ofrece mas alternativas para agilizar
tus actividades cotidianas.

COSTO DEL MENSAJE \$0.65 + IVA.

Provincia
Pagos

0800-800-PAGOS (72467)

PATAGONIA: DESTINO IMPERDIBLE

Por su amplia gama de posibilidades, sus increíbles paisajes y su medioambiente puro, la Patagonia se ha convertido en uno de los sitios favoritos de los turistas nacionales y extranjeros.



La Patagonia es la más vasta y una de las más bellas regiones argentinas, dueña de una geografía muy rica y variada que va desde los bosques, lagos, ríos y glaciares de su zona cordillerana hasta un extenso litoral marítimo poblado de animales marinos.

También su particular gastronomía ha contribuido para convertirla en uno de los destinos turísticos preferidos, especialmente por los extranjeros que visitan la Argentina.

La inminencia del 11 de octubre, Día Nacional de la Patagonia establecido hace

diez años por la ley 25.394, nos invita a recorrer fugazmente las provincias que la componen.

Río Negro: ofrece espectaculares paisajes cordilleranos, la pujante fruticultura valletana y playas atlánticas de aguas cálidas.

Neuquén: la cordillera atesora aquí algunos de sus más encantadores paisajes y además existen termas con propiedades medicinales.

Chubut: las ballenas francas del sur, las colonias de pingüinos y los lobos marinos son, junto al parque nacional

Los Alerces, los principales llamadores turísticos.

Santa Cruz: su atractivo más famoso es el Glaciar Perito Moreno y los hielos eternos que lo rodean, importante reserva de agua potable.

Tierra del Fuego: polo de turismo internacional, cuenta con la ciudad más austral del mundo—Ushuaia—y numerosos centros de esquí.

La Pampa: incorporada a la región patagónica a mediados de los años '90, sobresalen en ella la reserva natural Parque Luro y el parque nacional Lihué Calel.

5º *extra* TURISMO

NIKANT TOUR 2010/2011

**SÁBADO 23 Y DOMINGO 24 DE OCTUBRE
EN EL SHOPPING**

Las mejores propuestas para el verano 2011,
promociones por compra anticipada,
regalos, sorteos y un montón de sorpresas.

Empezá a sentir las vacaciones!!!

Promoción sin obligación de compra. Consultá las bases en los locales de Nikant Tour o en www.nikanttour.com, a partir del 23/10/2010

6 CUOTAS SIN INTERÉS

Casa Central: Av. Colón 177 - Tel.: (02911) 456-5402 / Sucursal Bahía Blanca Plaza Shopping: Sarmiento 2153 - Local 124 - Tel.: (02911) 459-4165 - Bahía Blanca

Y hasta 18 cuotas fijas con todas las tarjetas de crédito. Consultá por otras formas de pago.

www.nikanttour.com

Todos los días, de 10 a 22 hrs.
0810-222-0654

Nikant Tour
Te Compañamos en Viajes y Turismo



Vanish

NUEVO
VANISH OXIGEL

SUPERIOR
REMOCIÓN DE MANCHAS

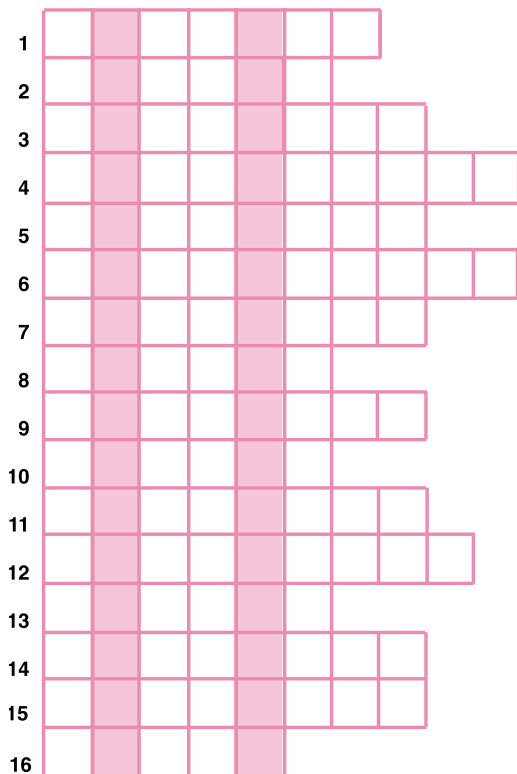
VANISH PODER O2 INTELLIGENCE

con buscadores de manchas

VANISH PODER O2
rinde más que otros quitamanchas
y no posee lavandina

Confía en **Vanish** y olvídate de las manchas!

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una extensa palabra que es título de la más popular de las canciones incluidas en la recordada película musical "Mary Poppins", cuya protagonista –la actriz británica Julie Andrews, quien el 1º de octubre cumple 75 años– fue galardonada con el premio Oscar de 1964.



- Insuficiencia en la oferta de un producto.
- Orden que ocupa, dentro de los 7 principios que guían a las cooperativas, el referido a la autonomía e independencia de estas entidades.
- Manso, dulce y agradable en su forma de ser.
- Uno de los valores fundamentales que rigen la gestión de las cooperativas y según el cual se define el derecho de voto de cada asociado.
- Arte de hablar con elocuencia.
- Pedal del automóvil que permite aumentar las revoluciones del motor.
- Objeto al que se atribuyen poderes sobrenaturales benéficos.
- Club de Bahía Blanca que cumplirá 100 años el 15 de octubre y actualmente milita en la primera división del fútbol argentino.
- Denominación de los frutos agrios o agri dulces, como el limón o la naranja.
- Poner en tono un instrumento musical
- Dicho de un vehículo, atropellar a una persona o un animal.
- Persona que ha obtenido el grado que se concede al terminar la enseñanza secundaria.
- Programa de actividades o trabajos
- Bollo de harina, huevos y azúcar cocido al horno.
- Conjunto de los profesores de un centro de enseñanza superior.
- Número que lleva la sucursal ubicada en la primera cuadra de calle Belgrano, donde la Cooperativa Obrera abrió hace 45 años su primer supermercado.

A – A – A – A – A – BA – BIZ – BLE – CA – CE – CHI – CHO
 – CI – CI – CIA – CIN – CLAUS – CO – CO – COS – CRA –
 CUAR – DA – DE – DOR – ES – FI – GEN – LE – LIM – LIS –
 LLAR – LLER – MAN – MO – NAR – O – O – PA – PO – RA –
 RA – RIA – RRO – SEZ – TA – TO – TO – TRI – TRO

SOLUCIÓN

1. ESCASEZ – 2. CUARTO – 3. APACIBLE – 4. DEMOCRACIA – 5. ORATORIA
 – 6. ACELERADOR – 7. TALISMAN – 8. OLIMPO – 9. CITRICOS – 10. AFINAR
 – 11. ARROLLAR – 12. BACHILLER – 13. AGENDA – 14. BIZCOCHO – 15.
 CLAUSTRO – 16. CINCO

Humor

HUMOR

• Por Zanolta-Haus





Compromiso con la Calidad



Felicita a la Cooperativa Obrera en su 90º Aniversario

El placer de lo natural



Sin agregados de azúcar ni conservantes.
Con el verdadero sabor de las frutas.