

familia
COOPERATIVA

AÑO XXXIX #329
ABRIL 2013

SALUD

PREVENIR LA HIPERTENSIÓN



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



Momentos Mágicos

Año XXXIX

ABRIL 2013

#329

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.072.505

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

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

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

Tirada mensual:
70.000 Ejemplares

Auditado por:

INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

CRECER: ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

Una organización social debe preguntarse constantemente por la razón de sus actos en función de la visión y misión que sus asociados le han determinado, y el crecimiento que la Cooperativa Obrera ha venido mostrando en los últimos años tiene fundadas razones de ser.

La frecuente demanda de los consumidores de localidades cercanas a aquellas donde funcionan sus supermercados, como así también de lugares más apartados a los que han llegado noticias de sus logros, podría considerarse como una razón suficiente, pero no la única de su expansión.

La Alianza Cooperativa Internacional, que orienta la marcha mundial del movimiento cooperativo, ha lanzado su Proyecto de una Década Cooperativa con miras a la consolidación del modelo empresarial cooperativo, en consonancia con la visión de las Naciones Unidas y de la Organización Internacional del Trabajo sobre la capacidad de las cooperativas para contribuir a la solución de los problemas económicos, sociales y ambientales.

La gente enfrenta la incertidumbre de una crisis mundial a la cual no alcanzan a dar suficiente respuestas ni las empresas organizadas en base al lucro ni los propios Estados, ante la inestabilidad financiera, la creciente desigualdad en los ingresos, el agotamiento de vitales de recursos naturales y el deterioro del medio ambiente.

De allí que el crecimiento empresarial cooperativo constituya un requerimiento global y a la vez un desafío cuyo por qué tiene respuesta en la incomparable capacidad de las entidades solidarias para proponer sostenibilidad económica, social y medioambiental, con espíritu de servicio y en miras al bien común.

El para qué es a todas luces evidente: una población mundial en continuo crecimiento precisa asegurar la existencia de organizaciones democráticas y abiertas, que se pongan al servicio de sus necesidades respetando valores compartidos y llevados a la práctica a través de principios prácticos y transparentes, que estimulen su participación en las decisiones y en los resultados.

Tomar conciencia de estas virtudes es lo que hará de las cooperativas el modelo preferido por la gente y el tipo de organización empresarial de más rápido crecimiento en la década que transitamos.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: **Presidente:** Cra. Mónica E. Giambelluca; **Vicepresidente:** Cr. Rubén A. Fillotrani; **Secretario:** Cr. Raúl O. Gouarnalusse; **Prosecretario:** Cr. Luis E. Ortis; **Tesorero:** Luis M. Abitante; **Protesorera:** María del R. Leyes; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, Cra. María S. García, Julia Gómez Fontán, José L. Ibaldi, Dr. Arturo J. Stockman y Cr. Néstor H. Usunoff; **Vocales Suplentes:** Enrique Valledor, Aldo A. Emparan, Carmen M. Cura e Ing. Carlos R. Rodríguez. **Sindicatura:** **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chínestra Tárrega; **Síndico Suplente:** Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **Subgerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

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

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. Fariás 1283, Tel. 456-5336

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

LOCALIDADES CERCANAS

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

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

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 //

(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276

BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480

BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122

CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338

CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 // (47) Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 //

(48) Mitre 999, Tel. 46-5294

CORONEL SUÁREZ: (26) Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 // (86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428

GENERAL LA MADRID: (55) Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 // (87) Mitre 551, Tel. 42-0531

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

HENDERSON (94): Florida 537, Tel. (02314) 45-1570

LAPRIDA (97): Av. San Martín 980, Tel. (02285) 42-1160

MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 // (93) Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621

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

MÉDANOS (89): Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150

MONTE HERMOSO: (85) Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308 // (98) Av. Majiluf 798, Tel. 48-2255

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

(39) Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256

OLAVARRÍA: (36) Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 //

(37) Necochea 3203, Tel. 42-2287 // (59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118

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

TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56

TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 // (30) Colón 33, Tel. 43-2005 // (45) Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010

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. (0298) 445-1766 // (80) Av. Roca 585, Tel. 445-3434

CATRIEL (105): Av. San Martín 516, Tel. (0299) 491-2131

CHIMPAY (99): Sarmiento 342, Tel. (02946) 49-4260

CHOELE CHOEL: (66) Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434 // (101) Avellaneda 962, Tel. 44-3400

CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 //

(83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799

CIPOLLETTI (65): Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494

GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 // (82) Mitre 419, Tel. 499-6348

GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330, Tel. (0298) 442-7547 // (61) Tucumán 330, Tel. 442-9294 // (62) Av. La Plata 402, Tel. 442-8645

INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928, Tel. (0298) 448-1605

LAMARQUE (102): Rivadavia 412, Tel. (02946) 49-7597

LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710, Tel. (02946) 48-0094

RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135

VIEDMA (77): Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466

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

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

CENTENARIO: (69) Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 //

(70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 // (71) San Martín 245, Tel. 489-0747 // (72) Perú 310, Tel. 489-1389 // (73) El Salvador 1607, Tel. 489-9040 // (95) Canadá 835, Tel. 489-8887 // (96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710

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

Día Mundial de la Salud:
el tema de este año
es la hipertensión

6-8

El bicentenario de la moneda patria

10

Cómo enfrentar la incertidumbre del futuro

12

¿El ejercicio físico puede fraccionarse durante el día?

14

Década Cooperativa:
Eleva el nivel de participación (II)

16

Galletas dulces:
un alimento con historia

18-20

Flores: sus partes y su clasificación

22

Bahía Blanca, 185 años y una historia por escribirse

24-25

Noticias de la Cooperativa

26-31

Amsterdam, la bella capital de un país europeo con reina argentina

32

Coopegrilla y Humor

34



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD: EL TEMA DE ESTE AÑO ES LA HIPERTENSIÓN

Para el Día Mundial de la Salud 2013 –que se conmemora el 7 de abril– la OMS adoptó como tema la hipertensión, una enfermedad que produce grandes inconvenientes y es causa de casi la mitad de las muertes por accidentes cerebro-vasculares o cardiopatías. **Pág. 6-8**



GALLETAS DULCES: UN ALIMENTO CON HISTORIA

Hace 10.000 años los asirios y egipcios ya elaboraban y consumían galletas, por la facilidad de conservarlas y, por ende, transportarlas durante largas travesías. Más acá en el tiempo, en el siglo XV se difundieron en las cortes europeas aderezadas con sabores y aromas.

Pág. 18-20



BAHÍA BLANCA, 185 AÑOS Y UNA HISTORIA POR ESCRIBIRSE

César Puliafito, un incansable buceador del pasado bahiense, hace un repaso del devenir histórico de su ciudad natal en los días previos al 185º aniversario de la fundación de Bahía Blanca. **Pág. 24-25**

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD: EL TEMA DE ESTE AÑO ES LA HIPERTENSIÓN

Para el Día Mundial de la Salud 2013 –que se conmemora el 7 de abril– la OMS adoptó como tema la hipertensión, una enfermedad que produce grandes inconvenientes y es causa de casi la mitad de las muertes por accidentes cerebro-vasculares o cardiopatías.

La expresión presión arterial está referida al nivel de fuerza o presión que existe en el interior de los vasos sanguíneos y se produce cada vez que el corazón late para que la sangre circule por el cuerpo, un mecanismo sin el cual los órganos no recibirían el oxígeno y los nutrientes que demandan para funcionar correctamente.

Si la presión arterial aumenta de forma crónica se habla de hipertensión, una enfermedad que afecta en primera instancia a las arterias, que se endurecen y se hacen más gruesas, dificultando el paso de la sangre. De no tratarse adecuadamente, la hipertensión puede provocar complicaciones graves como infarto de miocardio, hemorragias, insuficiencia renal, ceguera, pérdida de memoria, parálisis o trombosis cerebral.

Cuando se habla de los niveles de presión arterial, hay que referenciar dos cifras: el primer número –el mayor– alude a la existente cuando late el corazón (presión sistólica), mientras que el segundo guarismo –el menor– está vinculado a la que se da entre cada

latido (presión diastólica).

A la hipertensión, que en las personas adultas se da cuando la presión sistólica es igual o superior a 140 milímetros de mercurio (mmHg) o cuando la presión diastólica iguala o supera los 90 mmHg, se la clasifica en esencial o secundaria. En el primer caso, que es el más habitual, se desconocen las causas que la originan y se le atribuye una fuerte influencia hereditaria, mientras que la segunda es la ocasionada por factores colaterales, como por

ejemplo una enfermedad renal, pero en general puede ser curada y desaparecer sin necesidad de tratamientos de largo plazo.

Causas y síntomas

Si bien la hipertensión esencial no posee causas específicas, sí se han encontrado una serie de factores que son habituales entre las personas que la sufren. Uno de ellos es la herencia, pues está demostrado que quienes tienen uno o ambos progenitores hipertensos

poseen el doble de probabilidad de padecerla.

En cuanto al sexo, se sabe que los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión que las mujeres, al menos hasta que éstas llegan a la edad de la menopausia, debido a la existencia de hormonas protectoras –los estrógenos– durante el período de fertilidad femenina. El consumo de pastillas anticonceptivas puede morigerar esa defensa natural.

Otro de los agentes no modificables es la edad y la raza. En el primer caso, la presión arterial aumenta con el paso de los años, por lo que los adultos mayores son los más propensos a sufrirla. Del mismo modo, en materia racial los individuos de piel negra son más proclives que los de epidermis blanca y suelen tener un peor pronóstico.

También existen causas que son posibles de alterar, porque en general se encuentran vinculadas a las costumbres o al ambiente en que se vive, tales como la obesidad, los niveles de ingesta de sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

Es necesario tener en cuenta

LA OMS CUMPLE 65 AÑOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que este mes cumple su 65° aniversario, fue fundada el 7 de abril de 1948 como autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Según lo explica en su página web, esta entidad tiene como finalidad “desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de políticas de salud basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales”.

En nuestro continente, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) –reconocida como organismo especializado de la Organización de los Estados Americanos (OEA) y que al igual que ella tiene su sede central en Washington– fue creada en 1902 y está afiliada a la OMS desde 1949.



A raya

A RAYA

Si una persona hereda de sus padres la predisposición a padecer ciertas enfermedades y lo reconoce, es coherente llevar un estilo de vida que ayude a retardar la aparición de esas afecciones o minimizar sus manifestaciones.

En el caso de la hipertensión arterial los síntomas iniciales pasan desapercibidos, pero en los vasos sanguíneos pueden haberse iniciado las alteraciones. Si hubiera presencia de cefaleas, fatiga, mareos al levantarse o cambiar de posición y otras pequeñas molestias, deberemos medir nuestra presión arterial frecuentemente.

Cuando las cifras resultantes de esos chequeos estén discreta pero reiteradamente elevadas, se impone la consulta al médico, ya que de no hacerlo podrían aparecer visión borrosa, estados confusionales, zumbidos de oídos, hemorragia nasal y otros síntomas de mayor gravedad, configurando un estado de emergencia como es la crisis hipertensiva.

Disminuir o suprimir el consumo de sal, no sólo la que agregamos a la comida sino también aquellos alimentos que la contienen (como las habituales "picaditas"), desarrollar actividad física en forma habitual (por lo menos las caminatas diarias), ejercitar la paciencia y un buen estado de ánimo pese a las preocupaciones que enfrentamos a menudo, nos ayudarán a mantener a raya los valores que registre el tensiómetro.

Dra. María Isabel Casas



que la hipertensión muy raras veces presenta síntomas, debido a que el corazón, el cerebro y los riñones pueden soportar la presión arterial alta por mucho tiempo sin producir molestias en el cuerpo. Por este motivo, si no se la detecta mediante revisiones periódicas, mucha gente puede sufrirla durante años sin saberlo.

La situación mundial

Se estima que a nivel mundial uno de cada tres adultos tiene la presión arterial elevada, un trastorno que origina casi la mitad de todas las muertes por accidentes cerebro-vasculares o cardiopatías.

Gracias a las campañas de concientización que se han llevado a cabo en las últimas décadas, prácticamente en casi todos los países de ingresos altos

el diagnóstico y tratamiento generalizado con medicamentos de bajo costo han logrado una enorme reducción de la presión media de la población, lo que a su vez tuvo como resultado una baja en la mortalidad por enfermedades del corazón.

Por ejemplo, en 1980 cerca de un 40% de los adultos de la región Europa de la Organización Mundial de la Salud y un 31% de los habitantes de la región Américas padecían hipertensión, mientras que en 2008 esas cifras habían bajado a menos del 30% y al 23%, respectivamente. Lamentablemente, esta reducción no se ha dado en la región África, en muchos de cuyos países hasta el 50% de los adultos sufren hipertensión y la tasa va en aumento.

Es que en los países en desarrollo todavía gran cantidad

de individuos que padecen hipertensión siguen sin estar diagnosticados, lo que les impide gozar de un tratamiento que podría reducir significativamente los riesgos de fallecimiento y discapacidad por cardiopatía o accidente cerebro-vascular.

Frente a esta realidad, la OMS escogió a la hipertensión como lema para el Día Mundial de la Salud de este año, con la finalidad de promover la toma de conciencia sobre sus causas y consecuencias, sugerir a la población cambios de hábitos para prevenirla, estimular a los adultos a realizarse controles periódicos, aumentar el número de centros de salud en los que puedan llevarse a cabo dichos chequeos y alentar a las autoridades políticas a crear ambientes que favorezcan prácticas saludables.

**EL DULCE ORGULLO
DE SER ARGENTINO**



www.ilolay.com.ar

Williner

EL BICENTENARIO DE LA MONEDA PATRIA



El 13 de abril de 1813, la Asamblea General Constituyente ordenó la confección de la primera moneda patria, que con el paso del tiempo sufrió diversas modificaciones en su denominación, debido a los conflictos internos y a los procesos inflacionarios.

Tras las victorias obtenidas en las batallas de Tucumán y Salta, Manuel Belgrano ordenó la ocupación de la Villa Imperial de Potosí, donde se encontraba la Casa de la Moneda del Virreinato. Enterado de la novedad en Buenos Aires, el diputado Pedro José Agrelo presenta un proyecto a la Asamblea General Constituyente para acuñar una nueva moneda que reemplazara a las elaboradas durante el régimen realista.

En base a esa propuesta, la Asamblea ordenó —en su sesión del martes 13 de abril de 1813— la confección de la primera moneda patria, aunque manteniendo el bimetalismo de oro y plata y las unidades monetarias del sistema español: soles o escudos en oro y reales en plata.

Las primeras piezas, que tenían un sol radiante en una cara y el escudo de la Asamblea en la otra, con las leyendas “Provincias Unidas del Río de la Plata” y “En Unión y Libertad”, respectivamente, comenzaron a circular a fines de junio. Sin embargo, los vaivenes bélicos hicieron irregular su emisión, que dejó de realizarse tras las derrotas de Vilcapugio y Ayohuma.

En 1815, al recuperarse Potosí, vuelven

a confeccionarse, aunque esta vez solamente en plata. Al adoptarse la denominación única de soles se rompió definitivamente con la nomenclatura realista.

A partir de ese mismo año algunas provincias trataron de emitir sus propias monedas y en 1822 se creó el Banco de Buenos Aires, facultándose a emitir billetes que eran fabricados en Inglaterra. Un par de años más tarde, la casa de la moneda de La Rioja comenzó a acuñar monedas de oro y plata que circulaban en todo el territorio.

La historia del Peso

Salvo las acuñadas en Potosí, la Argentina prácticamente no contó en los años posteriores con una moneda nacional. Durante muchos años existieron distintos tipos, además de la libre circulación de las divisas extranjeras, fundamentalmente la plata boliviana y, en menor medida, chilena y peruana.

Esta situación caótica recién llegó a su término el 5 de noviembre de 1881, cuando mediante la ley 1.130 se unificó el sistema monetario del país, instaurándose el Peso Moneda Nacional (m\$N). Esta unidad

monetaria, creada bajo la presidencia de Julio A. Roca, subsistió durante casi noventa años, siendo reemplazada el 1° de enero de 1970 por el Peso Ley 18.188 (\$ Ley), que suprimió dos ceros a su antecesor. La denominación se mantuvo hasta el 1° de junio de 1983, cuando entró en vigencia el Peso Argentino (\$a), que quitó otros cuatro ceros.

Su vida fue muy efímera debido a que la alta inflación de esos años obligó a suplantarlo el 14 de junio de 1985 por el Austral (A), que lo despojó de tres ceros. Tras las dos hiperinflaciones que se produjeron al finalizar el mandato del presidente Alfonsín y a pocos de meses de asumir Menem, tuvo que establecerse a partir del 1° de enero de 1992 un nuevo signo monetario, nuestro actual Peso (\$), que nació restándole cuatro ceros al Austral.

Si bien el Peso sigue vigente aunque ya no equivale más a un dólar como en la década del 90, la crisis económica desatada en los albores del presente siglo lo obligó a convivir con las llamadas cuasimonedas —bonos emitidos por el gobierno nacional y por quince provincias para hacer frente a la iliquidez financiera de esa época— que circularon un par de años de igual forma que el dinero de curso legal.

**Acompaña
un “mmm”**



**con un
“aaahh”**

destapá felicidad

Coca-Cola

Destino

DESTINO

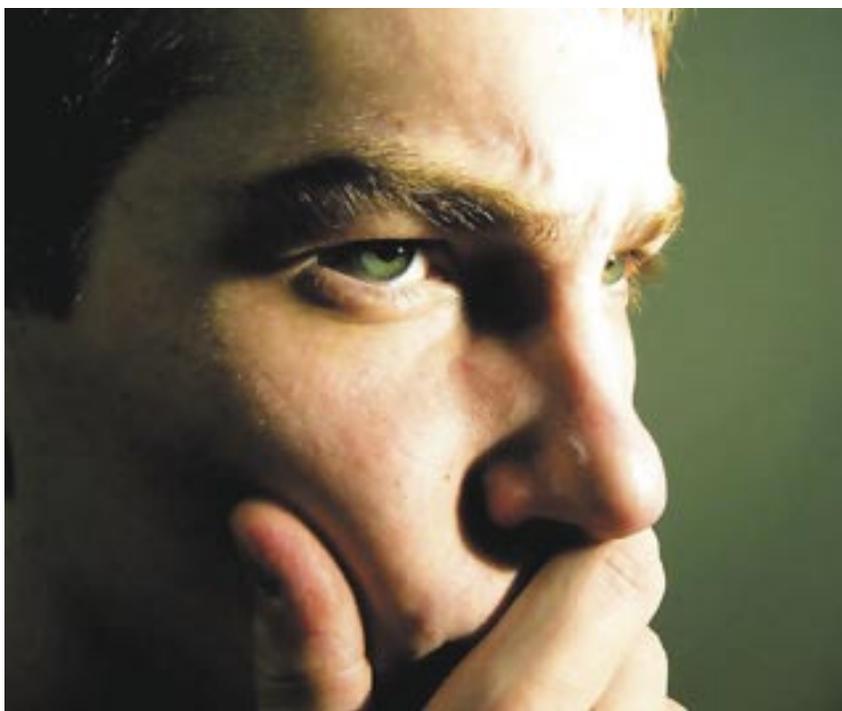
Desde la profundidad de los tiempos, el futuro siempre ha resultado, para los seres humanos, un factor generador de miedos, angustias, incertidumbres, que se trató de mitigar creando dioses a los cuales se les ofrecían sacrificios en aras de asegurarse un porvenir benigno.

Siglos antes de Jesucristo, se pedía a las pitonisas que develaran el destino, algo que en la actualidad sigue ocurriendo a través de las cartas, la borra del café, la lectura de las manos. Lo que se busca es saber qué nos deparará el futuro, pregunta que sintetiza esa angustia de tener en claro que no somos inmortales.

Recordamos el pasado porque fue marcando al ser que somos hoy, mientras pensamos que el presente es lo que elegimos, hacemos, sentimos, sin darnos cuenta que en él también está instalado el futuro. Abrirse hacia el porvenir es reorientar la existencia, porque revisar el ayer, resignificarlo, va por el mismo camino que cuestionar lo que vendrá.

Esto permite que el mañana no sea una mera repetición de lo ya vivido. Es cierto que no podemos saber qué nos pasará, pero podemos estar mejor preparados para resolver situaciones, optar con más libertad, utilizar recursos adecuados, de manera que pasado, presente y futuro tendrán una cierta coherencia en nuestra vida y serán la marca de nuestra identidad.

Lic. Marta Craichik



CÓMO ENFRENTAR LA INCERTIDUMBRE DEL FUTURO

La falta de certidumbre ante los sucesos futuros, que desde siempre ha desvelado a los seres humanos, está agravándose en los últimos años en un mundo que cambia cada vez más rápidamente.

La relación de los seres humanos con el futuro siempre ha estado marcada por la incertidumbre, ya que como bien reza el refrán “uno sabe de hoy y no de mañana”. Pero en los tiempos que corren esa duda de cara a lo que vendrá se agranda considerablemente, porque los cambios tecnológicos y sociales son cada vez más rápidos, sin contar las recurrentes crisis económicas y políticas que afectan a la mayor parte de los países del mundo.

Por este motivo, los especialistas sostienen que la gente está mejor preparada para hacer frente a las adversidades que para lidiar con las faltas de certezas, ya que todos “venimos al mundo pensando que tenemos derecho a una vida larga y completa y damos por sentado que el sentido del futuro forma parte de la

definición de lo que somos”, tal como lo sostiene el psiquiatra Luis Marcos Rojas, docente de la Universidad de Nueva York.

Como ningún individuo puede vivir decidiendo sólo para el presente, esta situación ante las inseguridades puede resolverse de dos maneras: con pesimismo o con optimismo.

Quien actúa de un modo pesimista, tendrá una vida sin esperanzas y será invadido por una amargura que le impedirá superar sus miedos.

El optimista, en cambio, podrá superar ese malestar psicológico, tejiendo una fuerte red social y afectiva y manteniendo alta su autoestima, lo que le permitirá tomar decisiones aún cuando nunca sabrá a ciencia cierta cuál será su condición futura y mucho menos cuáles serán los resultados de esas determinaciones.

**ADRENALINA Y
DIVERSION
SOBRE RUEDAS**

LINEAS

MOUNTAIN BIKE

PLAYERA

FREESTYLE

PASEO

BMX

Bicicletas

WALHER





¿EL EJERCICIO FÍSICO PUEDE FRACCIONARSE DURANTE EL DÍA?

Si bien lo más aconsejable para tener una buena salud es llevar a cabo un ejercicio físico de intensidad moderada o vigorosa, practicarlo en forma más ligera durante treinta minutos también es beneficioso, aún cuando se lo fraccione a lo largo de la jornada.

En las sociedades modernas el sedentarismo configura un estilo de vida muy habitual que se ha convertido en importantísimo factor de riesgo para una amplia gama de patologías. Al respecto, se estima que en los países más desarrollados sólo un tercio de la población lleva a cabo una actividad física suficiente, o sea acorde con las pautas aconsejadas para gozar de una buena salud.

La Organización Mundial de la Salud ha venido sosteniendo que la inactividad corporal representa el mayor problema en vinculación con las enfermedades no transmisibles y por ese motivo estableció en 2002 el lema "¡Por tu salud, muévete!" para conmemorar el Día Mundial de la Salud. Dado el éxito de la campaña, al año siguiente instituyó el 6 de abril como Día Mundial de la Actividad Física, que este año se celebrará bajo la consigna "Sin barreras a la actividad física".

Los niveles mínimos necesarios de actividad física recomendados por ese organismo internacional para mantener una buena salud son los siguientes:

- *Jóvenes (5 a 18 años):* 60 minutos diarios de actividad física de intensidad

moderada o vigorosa que sea apropiada para la fase de desarrollo e incluya actividades diversas.

- *Adultos (18 a 65 años):* varias alternativas, como 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada cinco días a la semana, 20 minutos diarios de actividad física vigorosa tres días a la semana, una combinación equivalente de actividad física de intensidad moderada y vigorosa, o realizar de 8 a 12 ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.

- *Adultos mayores (más de 65 años):* las mismas recomendaciones anteriores, pero con actividades físicas de intensidad y tipo apropiados para esta edad, agregando ejercicios que ayuden a mantener la flexibilidad y el equilibrio.

Cómo realizarlo

El trabajo físico puede efectuarse de dos maneras: a) mediante la práctica de deportes o concurriendo a gimnasios, b) con modificaciones de la conducta diaria, sin aplicar tiempo extra. En este último caso podemos citar costumbres como ir

caminando al trabajo, aprovechar la pausa laboral para hacer un paseo ligero o subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.

Si bien estas acciones no tienen el mismo efecto sobre la salud que un ejercicio más intenso, contribuyen a preservarla y lograr una superior forma física, además de mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y colaborar con el control del peso.

De no poder practicar media hora diaria de actividad física continuada, también es factible fraccionarla durante el transcurso del día, preferiblemente en intervalos de diez minutos. Esto se deduce de lo que sostienen muchos expertos: la actividad física es acumulable.

Y no hay que olvidar una ventaja adicional que representa romper con el círculo vicioso del sedentarismo: diversas investigaciones sostienen que cuando una persona comienza la práctica del ejercicio físico tiende a dejar de estar quieta y obtiene, comparativamente, mayor beneficio para su salud que el conseguido por un deportista que añade un poco más de actividad a su rutina.

ASERENISIMA

Yogurísimo

con PROVITALIS



Leche



*Aprovechá al máximo
sus nutrientes*

DÉCADA COOPERATIVA:

ELEVAR EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN (II)

El proyecto de la ACI para una Década Cooperativa, cuyo primer objetivo es la necesidad de elevar el nivel de participación de los asociados y del sistema de gestión, sugiere una serie de pautas para alcanzar esa meta.

Como explicáramos en nuestra anterior edición, el primero de los temas críticos que identifica el documento “Visión 2020”, elaborado por la Alianza Cooperativa Internacional con el propósito de alcanzar un considerable crecimiento del movimiento cooperativo en todo el mundo a lo largo de la segunda década del presente siglo, está referido a la necesidad de elevar el nivel de participación de los asociados y del sistema de gestión de las cooperativas.

Mientras que en la entrega de marzo describimos los lineamientos generales de ese objetivo y la situación actual del entorno social, ahora analizaremos las sugerencias de la ACI respecto a las acciones que pueden llevarse a cabo, las que han surgido de distintos foros de debate y constituyen más bien una orientación para todas las cooperativas, por lo que no deben ser tomadas como una receta o una imposición.

Una de las primeras propuestas del máximo organismo de integración del cooperativismo a nivel mundial radica en encontrar nuevas maneras de “vincular” entre sí a los cooperativistas dentro del propio movimiento, para crear una red interconectada de asociados de distintas cooperativas.

También se aconseja recopilar y organizar información sobre las mejores prácticas cooperativas, encontrar y compartir las mejores ideas e identificar las tendencias negativas o perjudiciales, ayudando a



describir las malas prácticas y a crear instrumentos o técnicas para mejorarlas.

Plantea asimismo la necesidad de que en esa tarea se demuestre cómo los ejemplos de buenas prácticas están positivamente relacionados con el mejor desempeño de las cooperativas en una amplia gama de indicadores que incluyen, por ejemplo, el éxito financiero, el compromiso de los empleados, la relación social y la sostenibilidad medioambiental.

Otras propuestas

Entre las recomendaciones del documento está la vinculada a la posibilidad de acercar los jóvenes a las cooperativas. En tal sentido, recomienda crear un proyecto de trabajo con los jóvenes adultos, los

jóvenes en general y el sector de los medios sociales, con el fin de explorar la motivación de las nuevas generaciones con relación a las actividades solidarias y la forma en que han ido cambiando y siguen modificándose la comunicación y la creación de relaciones, examinando las prácticas que han surgido en los años recientes.

Al mismo tiempo sugiere examinar y valorar las actuales prácticas de democracia cooperativa, recogiendo ejemplos de prácticas innovadoras y alentando el ensayo de enfoques alternativos, además de recopilar información sobre los modelos y experiencias en materia de asociados no usuarios de los servicios de una cooperativa pero que aportan fondos a ella.

Para finalizar, se hace un llamamiento a las cooperativas incluidas en el Global 300 para que incrementen su visibilidad y los efectos de su exitosa gestión, amplificando el alcance del mensaje cooperativista, como por ejemplo mediante de una mesa redonda sobre el liderazgo.

El proyecto Global 300 es una iniciativa de la Alianza Cooperativa Internacional lanzada en el año 2005 para mostrar a las trescientas cooperativas y mutuales más grandes del mundo. En el transcurso del Año Internacional de las Cooperativas, la ACI suscribió un convenio con el Instituto Europeo de Investigación sobre Cooperativas y Empresas Sociales destinado a dotar de una base científica más sólida a ese monitoreo.



NUNCA PROBASTE NADA IGUAL



Pollo



Pollo
Limón
y orégano

Pollo
criollo

Carne



Carne
Ajo
y Cebolla

Carne
Romero
y Tomillo

Saborizador
con **Bolsa para Horno**

GALLETAS DULCES: UN ALIMENTO CON HISTORIA

Hace 10.000 años los asirios y egipcios ya elaboraban y consumían galletas, por la facilidad de conservarlas y, por ende, transportarlas durante largas travesías. Más acá en el tiempo, en el siglo XV se difundieron en las cortes europeas aderezadas con sabores y aromas.

Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



Cookies de vainilla con chips de chocolate

Ingredientes:

200 gr de manteca
200 gr de azúcar rubia
2 huevos
200 gr de harina
2 cucharadas de polvo de hornear
300 gr de chips de chocolate
Esencia de vainilla

Preparación: Batir la manteca con el azúcar hasta que la preparación quede a blanco.

Incorporar los huevos de a uno y agregar la esencia de vainilla.

Tamizar la harina con el polvo de hornear. Mezclar con la preparación anterior e incorporar los chips de chocolate.

En una placa enmantecada y enharinada, colocar porciones de la preparación usando como medida una cuchara sopera.

Llevar a un horno a 150° C durante 10 minutos.



**Instituto Superior de
Formación Docente y
Técnica Dr. Pedro Goyena**

Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Hotelería
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Gestión

Nivel pedagógico

- Profesorado en Educación Física



INFORMES E INSCRIPCIONES:

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



Galletas de manteca

Ingredientes:

125 gr de manteca
50 gr de azúcar
170 gr de harina
Esencia de vainilla

Procedimiento: Colocar en una procesadora la manteca, el azúcar, la harina y la esencia de vainilla. Procesar hasta formar una masa. Envolverla en papel film y dejar descansar en la heladera por 3 horas.

Estirar con un palo de amasar hasta un centímetro de espesor. Cortar con diferentes cortantes y colocar en una placa enmantecada y enharinada.

Llevar a un horno a 150° C por espacio de 20 minutos.

Decorar con chocolate o glasé de color.



Galletas vienesas

Ingredientes:

5 huevos
100 gr de azúcar impalpable
200 gr de harina
60 gr de manteca
160 gr de almendras molidas
Sal

Preparación: Batir los huevos con el azúcar impalpable hasta lograr una preparación espumosa.

Incorporar la harina tamizada y una pizca de sal con movimientos envolventes. Agregar la manteca y luego las almendras molidas.

Colocar la preparación en una manga y realizar espirales de 4 cm. de diámetro en una placa enmantecada y enharinada.

Espolvorear con azúcar impalpable y llevar a un horno a 150° C hasta que estén doradas.

Galletas de chocolate y nuez

Ingredientes:

100 gr de manteca
200 gr de azúcar impalpable
1 huevo
150 gr de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
150 gr de chocolate
70 gr de nueces

Preparación: Batir la manteca con el azúcar, agregar el huevo y luego incorporar la harina tamizada con el polvo de hornear.

Agregar el chocolate y las nueces picadas.

En una placa enmantecada y enharinada, colocar porciones de la preparación usando como medida una cuchara sopera.

Llevar a un horno a 150° C por 20 minutos.





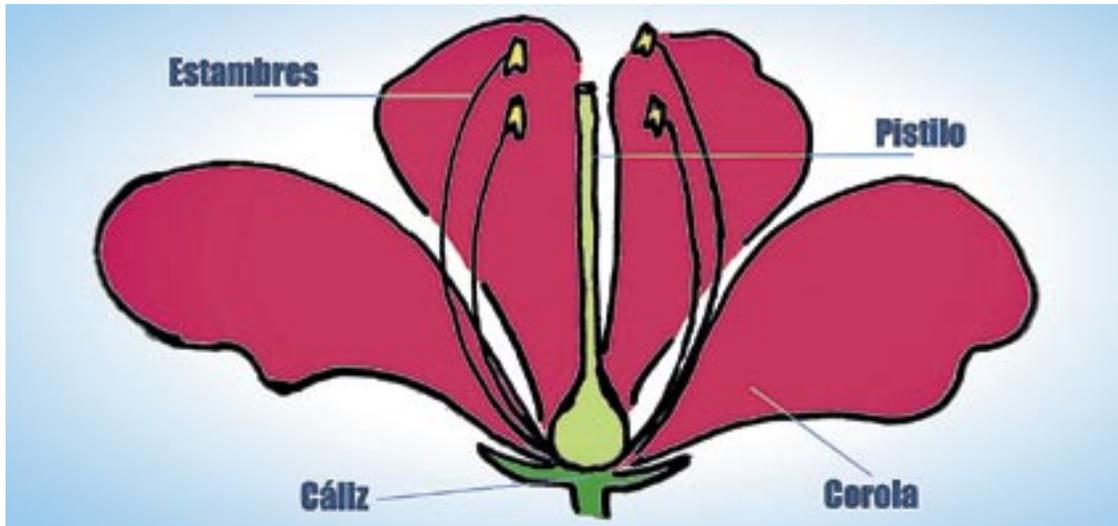
Queso EN HEBRAS



*Comer rico
te hace más feliz*

FLORES: SUS PARTES Y SU CLASIFICACIÓN

Pese a que no todas las flores son iguales, en general están compuestas por cuatro partes: el cáliz, la corola, los estambres y el pistilo, elementos que juegan un papel importante cuando se trata de clasificarlas.



De la inmensa variedad de plantas que existen en nuestro planeta se estima que unas doscientas cincuenta mil especies poseen flores, las que tienen como finalidad producir las semillas que permitirán la supervivencia de la especie.

En general las flores suelen tener cuatro partes: el cáliz, la corola, los estambres y el pistilo, aunque algunas de ellas pueden carecer de uno o más de esos elementos.

El *cáliz* es la primera parte que se desarrolla y tiene como finalidad crear una capa protectora para su funcionamiento interno. Localizado en la parte de la flor que se une al tallo, está formado por los sépalos, que a veces son verdes y muy parecidos a las hojas mientras en otros casos se parecen tanto a los pétalos que es muy difícil distinguirlos.

La *corola* es la parte externa, conformada por los pétalos, habitualmente coloridos, lo que ayuda a atraer aves, abejas y otros insectos que colaboran con el proceso de polinización. Los pétalos contienen por lo general una sustancia aceitosa de la que emana un olor, el que también genera la atracción de las mencionadas criaturas.

Los *estambres* son los órganos masculinos de la flor, formados por un filamento con una bolsita que contiene pequeños granos de polen, en el interior de los cuales están las células reproductoras.

Finalmente, el *pistilo* es el órgano femenino de la flor, cuya forma es de botella y guarda los óvulos en su parte inferior, que son sus células reproductoras.

Cabe destacar que algunas flores, llamadas *hermafroditas*,

poseen los dos sexos (androceo y gineceo), mientras que también las hay *unisexuales* (masculinas o femeninas) y *asexuales*, siendo la función de estas últimas únicamente atraer a los insectos polinizadores.

Clases de flores

En primer lugar, las flores se dividen en *completas* o *incompletas*, según cuenten o no con los cuatro elementos arriba mencionados. A partir de allí existen numerosas formas de clasificación, de las que a continuación mencionaremos algunas.

Según su corola: Podemos encontrar flores con pétalos unidos (*gamopétalas*) o no (*dialipétalas*). Dentro de las primeras, existen aquellas cuya corola tiene forma de embudo (*infundibuliformes*), de tubo (*tubulosas*), de dos labios por estar partida al medio (*bilabiadas*) o similar a una campana (*acampanadas*). Entre las segundas están las que poseen cuatro pétalos distribuidos en dos verticilos (*papaveráceas*), otras con forma de mariposa (*papilionáceas*) o de cruz (*crucíferas*) y las de cinco pétalos (*rosáceas*).

Según su cáliz: En este caso las flores pueden tener un cáliz hinchado (*vesiculosos*), con forma de tubo (*tubulosas*), con dos labios de distinto tamaño (*bilabiadas*) o presentar sus sépalos separados (*dialisépalas*) o unidos (*gamosépalas*).

Según su simetría: Las flores que tienen simetría bilateral, debido a que poseen una organización similar a la de una estrella que permite dividirlos en dos partes iguales, se denominan *actinomorfas*, pero si uno de sus lados es distinto al otro se las llama *zigomorfas*.

NUEVO

Yo

**160
GRAMOS
MÁS**

Mendicrim



AHORA EN 460g



BAHÍA BLANCA 185 AÑOS Y UNA HISTORIA POR ESCRIBIRSE

César Puliafito, un incansable buceador del pasado bahiense, hace un repaso del devenir histórico de su ciudad natal en los días previos al 185º aniversario de la fundación de Bahía Blanca.

Fundada el 11 de abril de 1828, Bahía Blanca cumple este mes 185 años de vida, a lo largo de los cuales ha consolidado su ubicación entre las ciudades más importantes de la Argentina. Una de las personas que mucho se ha preocupado en investigar su rica historia es César Puliafito, quien ha publicado los libros “La Legión Italiana, Bahía Blanca 1856. El frente olvidado del risorgimento” y “La Bahía Épica”.

Con este bahiense de 47 años, casado, padre de dos hijos, de profesión publicitario especializado en marketing y que ha colaborado –entre otras publicaciones– con Todo es Historia, Military Review y Liberators, conversó Familia Cooperativa para conocer más sobre el devenir histórico de la antigua Fortaleza Protectora Argentina.

–Suele decirse que a Bahía Blanca la descubrió Magallanes en 1520 y la fundó Estomba tres siglos después. ¿Quiénes habitaban en esas épocas nuestra región y cuál era su forma de vida?

–El 13 de febrero de 1520, en la primera expedición naval (Magallanes/Elcano) que logró dar la vuelta al mundo, la Nao Victoria ingresó a la ría bahiense, a la que llamaron “Bahía de los Bajos”. En el mes de mayo la flota recaló en la bahía de San Julián (Santa Cruz), donde hizo contacto con aborígenes tehuelches. Ese pueblo pámpido habitaba y recorría un territorio gigante: toda la Patagonia y gran parte de la región pampeana. De talla muy alta, eran cazadores de guanacos y recolectores. Los de nuestra zona, específicamente, se llamaban *Guenaken*.

–¿Cuando se adoptó definitivamente el nombre de Bahía Blanca?

–En 1822, durante el mandato del gobernador bonaerense Martín Rodríguez, un controvertido marino y aventurero estadounidense, Benjamín Morrell, exploró la ría y la llamó *White Bay*, cuya traducción al español es Bahía Blanca.

–¿Cómo se tomó la decisión de fundar la Fortaleza Protectora Argentina y cuál fue el propósito?

–Bernardino Rivadavia, ministro de Gobierno y Relaciones Exteriores del gobernador Rodríguez, fue un propulsor de la exploración de la bahía, la que se centró especialmente en el sector de lo que hoy es la Base Naval de Puerto Belgrano. Esta ubicación geográfica ganó interés estratégico nacional durante la guerra con Brasil, ya que sólo existían dos puertos importantes en el litoral atlántico: Buenos Aires, bloqueado por la flota brasileña, y Patagones, atacado en marzo de 1827. En noviembre de ese año, el entonces gobernador Manuel Dorrego decretó la

planificación de la nueva línea de frontera, *“para asegurar el tránsito hasta la Bahía Blanca, habilitar y poblar su puerto”*.

–¿Quién fue el principal protagonista de la fundación de Bahía Blanca?

–Juan Manuel de Rosas fue el “alma mater” del proyecto. Su conocimiento de la llanura y su gente, resultó vital en la planificación y en los acuerdos con los principales caciques del territorio. El coronel Ramón Estomba, héroe de la independencia condecorado por Belgrano, San Martín y Bolívar, se integró a la iniciativa con entusiasmo y humildad. Cumplió el objetivo nada fácil de organizar la campaña y construir y defender la Fortaleza, conduciendo una fuerza variopinta de criollos, africanos, tehuelches, araucanos, y europeos. Sin ninguna duda a Estomba le cabe el mérito de ser el fundador de Bahía Blanca.

–¿Qué tipo de relación tuvieron en las primeras décadas los nuevos pobladores con los antiguos habitantes de la región?

–Si bien el poblamiento regional no estuvo exento de luchas violentas, tanto Patagones como Bahía Blanca, por su situación de aislamiento, subsistían en buena medida mediante el intercambio comercial con los aborígenes. Esa integración fue mucho más importante de lo que se cree. La Fortaleza era una torre de Babel en la llanura. Felipe, el primer ciudadano bahiense, fue hijo de Francisco Muñoz, un soldado negro, y Rosa Muñoz, una mujer ranquel. El gen bahiense tiene mucho de aborígen, negro, criollo y europeo, pero nada de sangre azul.

–¿Si le pidiesen dividir en capítulos la historia bahiense, cuáles considera que podrían ser ellos y qué características principales servirían para definirlos?

–Hay períodos que marcan la identidad de la ciudad y su zona de influencia: la Fortaleza aislada y su espíritu épico, la llegada de la Legión Italiana –y con ella Filippo Caronti, fundador de la Bahía Blanca moderna–, la creación de la biblioteca Rivadavia como disparadora de la ciudad culta, el arribo de la red ferroviaria en 1884 y el desarrollo portuario, asumen una importancia trascendental. Es el puerto marítimo más importante de la Argentina y está estratégicamente ubicado: al pie de una llanura proveedora de alimentos y al ingreso de un reservorio natural de la humanidad como la Patagonia. Pero en mi opinión, acercándonos al bicentenario, lo mejor de la historia bahiense está por escribirse. Somos nosotros los responsables de llevarla adelante como ciudadanos, como ciudad-puerto, como región y por qué no como cabecera de una nueva provincia.



Tu perro merece lo mejor

An advertisement for Tiernitos Selección. It features a young girl with blonde hair in a red shirt, sitting on the floor next to a golden retriever dog. The girl is smiling and looking at the camera. The dog is also smiling. The word 'Tiernitos' is written in large, stylized letters, and 'SELECCIÓN' is written below it. The background is purple.

Tiernitos®
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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



GANADORES DE LAS ÚLTIMAS 50 TABLETS

El 7 de marzo se realizaron los sorteos correspondientes a la segunda tanda de las 100 tablets Samsung P3110 de la promoción "Coope Verano 2013" en las cinco ciudades cabeceras de cada subregión (Bahía Blanca, General Roca, Viedma, Tres Arroyos y Coronel Suárez), resultando ganadores los siguientes asociados:

Subregión I: Irma Biscaichipy, Delma Conte, Mirta Dome, Graciela Dominella, Ana L. García, Vivian Landrú, Néstor Ramos, Graciela Santillán y Ana Tauro (Bahía Blanca) y Oscar Sánchez (Punta Alta).

Subregión II: Verónica Estrella, María S. González y Natalia Ramos (Centenario), Daniela Bucca, Paola Irastorza y Luisa Riquelmes (Cipolletti), Eva de las Casas y Francisco Maestra (Catriel) y Silvana Orazi y Nora Quiñones (Villa Regina).

Subregión III: María I. Arcuri, Maricel Cáfaró, Angel Castro, Sebastián Castro, Stella M. del Dago y Laura Zanfardini (Médanos), Emilce Croci y Stella M.

Schwan (Pedro Luro), María E. Cattano (M. Buratovich) y Néliida Pedraza (Viedma).

Subregión IV: Daniel Robles y Susana Riccioni (Mar del Plata), Jesús Barro y María Ruiz Luque (Tres Arroyos), María C. Ressia (Azul), Claudia Pedernera (Bolívar), Marcela Carrizo (Claromecó), Gerardo García (Cnel. Dorrego), Lelia Cepeda (Necochea) e Ivonne Mansilla (Trenque Lauquen).

Subregión V: Stella M. Márquez y Norma Schreiner (Cnel. Suárez), Daniel Linaza y María L. Pascual (Gral. Acha), Rosa Gartner (Cnia. Sta. Teresa), Gladys Vázquez (Cnel. Pringles), Soraya Guaiaco (Guatraché), Sandra Reynoso (Pigüé), Dora Zanelli (Puan) y Esther Wells (Saavedra).

Mientras en el primer sorteo 15 de los 50 ganadores se hicieron acreedores a un premio adicional de \$ 2.500 por haber utilizado las tarjetas Coopeplus o BBPS, en el segundo fueron 22 los asociados que accedieron a esta recompensa extra.

BLANCURA	✓
CARIÉS	✓
PROBLEMAS DE ENCIAS	✓
PLACA**	✓
SENSIBILIDAD	✓
SARRO	✓
ALIENTO FRESCO	✓

Consulte regularmente a su Odontólogo.

*Reducción de manchas extrínsecas vs. estado inicial de los dientes. Beneficio asociado a la pasta dental.
**Prevención contra la regeneración de placa.

VUELTA AL COLE CON LA COOPE

Cada uno de los asociados beneficiarios del sorteo de las órdenes de compra de \$ 1.000 en la promoción realizada con motivo del comienzo de un nuevo ciclo lectivo y cuyo detalle figura en la página web de la Cooperativa Obrera, tuvo oportunidad de elegir la institución educacional a la que nuestra entidad le donaría uno de los 50 modernos proyectores contemplados en esta plausible iniciativa.

En la provincia de Buenos Aires resultaron destinatarias: Esc. Polim. 1 de Azul, Esc. 62 y 705 de Bahía Blanca, CEC 801 de Benito Juárez, Esc. 27 de Cabildo, Jardín 906 de Cnel. Dorrego, Esc. 2 de Cnel.



Pringles, Jardín Hijitus de Cnel. Suárez, EGB 10 de Gral. Cerri, Esc. 7 de Gral. La Madrid, Taller Protegido de Gral. Villegas, Esc. 2 de Henderson, Esc. 13 de Ing. White, Jardín 901 de Laprida, Col. Esquiú de Mar del Plata, Esc. 45 de Mayor Buratovich, Esc. 55 de Médanos, EES 1 de Monte Hermoso,

Esc. 502 de Necochea, Esc. 1 de Olavarría, EES 1 de Pedro Luro, Inst. Niño Jesús de Pigüé, Inst. María Susana de Puan, Esc. 2 de Punta Alta, Esc. 2 de Saavedra, Esc. 1 de Tornquist, Esc. 1 de Trenque Lauquen, Esc. 54 de Tres Arroyos, Esc. 54 de Urdampilleta y Esc. 12 de Villalonga.

En la provincia de La Pampa: Esc. 145 de Gral. Acha, Esc. 66 de Gral. Pico, Esc. 60 de Guatraché y Esc. 25 de Santa Rosa.

En la provincia de Río Negro: CEM 24 de Allen, Esc. 21 de Catriel, Esc. 59 de Chimpay, Esc. 77 de Choele Choel, Esc. 132 de Cinco Saltos, Esc. 53 de Cipolletti, Esc. 137 de F. Oro, Esc. 32 de Gral. Roca, Esc. 232 de Ing. Huergo, EENM 25 de Lamarque, Jardín 26 de Luis Beltrán, Esc. 189 de Río Colorado, Jardín 908 de Viedma y Esc. 265 de V. Regina.

En la provincia de Neuquén: Esc. 239 de Centenario y CEF 1 de Neuquén.

Gillette[®]
La evolución
está en tus manos

Gillette. Menos Irritación*, incluso en las zonas más sensibles.

*vs. Gillette® Prestobarba® Ultra

Unicef

UNICEF

Un total de \$ 336.720,82 alcanzó la recaudación de la tercera edición anual de la campaña "Sumemos muchas manos por los chicos", organizada en forma conjunta por UNICEF y la Cooperativa Obrera en la amplia red de supermercados de nuestra entidad y que abarcara el período comprendido entre el 14 de enero y el 28 de febrero.

El mencionado importe fue destinado a contribuir en la financiación del importante programa "Maternidades seguras y centradas en la familia" que lleva adelante el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia en decenas de hospitales públicos de nuestro país.

REINICIA SUS ACTIVIDADES EL CÍRCULO DE CONSUMIDORES

Las autoridades del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera dieron a conocer el cronograma tentativo de las primeras reuniones que se llevarán a cabo al comenzar su 17ª temporada anual de actividades.

De los 11 grupos en que han sido agrupadas por su cercanía geográfica las 48 sedes del Círculo, en abril se prevén 4 encuentros zonales y en mayo los 7 restantes.

El programa de este mes contempla las siguientes reuniones:

- **Martes 16, de 16 a 18 hs.**, en la Peña Nativista de



- **Coronel Dorrego:** consumidores de las sedes Cabildo, Coronel Dorrego, Monte Hermoso y Punta Alta.

- **Jueves 18, de 17 a 19 hs.**, en el Círculo Italiano de **Villa Regina:** consumidores de las sedes Allen, Cipolletti, Fernández Oro, General Roca, Ingeniero Huergo y Villa Regina.

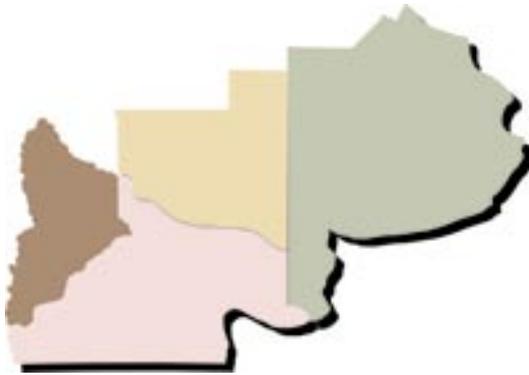
- **Martes 23, de 16 a 18 hs.**, en el Centro de Jubilados de **Pedro Luro:** consumidores de las sedes Mayor Buratovich, Pedro Luro, Viedma y Villalonga.

- **Jueves 25, de 17 a 19 hs.**, en el salón de actos de la Sucursal 58 de **Cinco Saltos:** consumidores de las sedes Catriel, Centenario, Cinco Saltos y Plottier.

DURACELL
ULTRA
ADVANCED
Diseñada para aparatos de
Alta Tecnología

DURACELL
Dura hasta **8** veces más*
LA MEJOR OPCIÓN
PARA CADA MOMENTO

* vs. pilas comunes de zinc carbón (AA, C, y D)



EL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN CONVOCÓ A ASAMBLEAS DE DISTRITO

Para elegir un total de 120 delegados y 30 suplentes con vistas a la asamblea anual de la Cooperativa Obrera, los asociados de la entidad fueron convocados a 24 asambleas de distrito.

El calendario de estas reuniones se inicia el martes 16 de abril en Coronel Dorrego y prosigue el jueves 18 en Villa Regina. La semana posterior habrá dos asambleas de distrito: el martes 23 en Pedro Luro y el jueves 25 en General Roca.

En el mes de mayo se llevará a cabo la mayor cantidad de estas asambleas electorales: el viernes 3 en Viedma y Cipolletti, el martes 7 en Coronel Suárez, el jueves 9 en Choele Choel, el viernes 10 en Pigüé y Tornquist, el martes 14 en Tres Arroyos, el viernes 17 en Benito Juárez, Coronel Pringles y Río Colorado, el martes 21 en General Pico y Necochea, el jueves 23 en General La Madrid, el martes 28 en Olavarría, el jueves 30 en Azul y Guatraché y el viernes 31 en Villa Rosas.

Finalmente, las tres últimas asambleas de distrito están previstas para junio: el sábado 1 en Punta Alta, el martes 4 en Santa Rosa y el sábado 8 en Bahía Blanca.

Los delegados electos integrarán el órgano máximo del gobierno de la Cooperativa: su asamblea ordinaria, que tendrá lugar el sábado 29 de junio en el salón de Zelarrayán 560.

Alijor

Siempre **FRESCAS** porque se **VENDEN MAS**

Ayuda escolar AYUDA ESCOLAR

Como ya es habitual, la Cooperativa Obrera abonó a todos sus empleados con hijos de entre 6 y 18 años de edad la suma de \$ 220 por cada hijo para ayudarles a solventar los mayores gastos que implica en cada familia el inicio de un nuevo período lectivo.

De este modo, 1.035 colaboradores de la entidad, que en conjunto cuentan con 1.542 hijos que asisten a establecimientos educativos, han visto facilitada la adquisición de material escolar e indumentaria.

LA TARJETA ESTUDIANTIL



Varios miles de alumnos de la Universidad Nacional del Sur se están beneficiando con la tarjeta estudiantil, una iniciativa conjunta de esa casa de estudios, la Cooperativa Obrera y Nueva Card, empresa esta última emisora, administradora y financiadora de la tarjeta Coopeplus, marca que es propiedad de nuestra entidad.

Mediante la Tarjeta Estudiantil Descuento, que se entrega a los alumnos de la UNS que la soliciten presentando su documento de identidad, la Cooperativa otorga una bonificación del 10 % en la adquisición de comestibles y bebidas sin alcohol, con un tope de ahorro de \$ 150 mensuales.

También están en vigencia otras dos modalidades de la Tarjeta Estudiantil: la Prepaga, que permite a los padres depositar previamente importes que sus hijos pueden utilizar para abonar compras en los supermercados cooperativos y en un conjunto de comercios adheridos; y la de Crédito, que posibilita un uso similar al vigente para la Coopeplus tradicional.



REALIZA TODAS TUS OPERACIONES EN UN SOLO LUGAR

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

LA PLAZA DE SALUD DEL SHOPPING

El 26 de febrero último y con la presencia de un nutrido grupo de autoridades comunales, quedó oficialmente inaugurada la “Plaza de Salud” del Bahía Blanca Plaza Shopping, en el marco del programa “Bahía Late”, una iniciativa conjunta del principal complejo comercial bahiense, la Municipalidad local y las empresas OSDE, SEM y Uno Bahía Club, que apunta a colaborar con el objetivo de una ciudad cardiosaludable.

Se trata de un playón de 160 m2. de hormigón alisado, accesible directamente desde la calle colectora y en el cual se han ubicado 7 estaciones con máquinas destinadas a la



práctica de ejercicios físicos. El BBPS, que afrontó los costos del emprendimiento, erogó una suma superior a los

doscientos mil pesos, computando la construcción de la senda peatonal de hormigón de más de 100 metros lineales

que conecta la mencionada “Plaza de Salud” con la esquina de Sarmiento y Scalabrini Ortiz.

LA CUENTA ES CLARA

Medición de audiencia radial - agosto 2012 - Ciudad de Bahía Blanca

Radios AM y FM

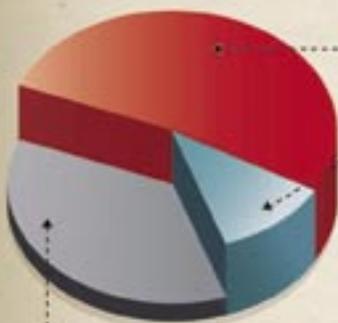
Lunes a viernes

0 a 12 hs

Ambos sexos

Todas las edades

Todos los N.S.E.



Suma de 2 AM y más de 50 FM 38,7%

1º LU2 Radio Bahía Blanca 50,4%

2º FM Ciudad 94.7 10,9%

LU2 AM 840 + FM 94.7 61,3%



LU2 AM 840 + FM 94.7
PODER DE VENTA



Néstor Gay
Panorama: 6:30 a 9hs.



Lorenzo Natali
Bienvenidos: 9 a 12hs.



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



Dos radios,
todas las generaciones.



AMSTERDAM, LA BELLA CAPITAL DE UN PAÍS EUROPEO CON REINA ARGENTINA

La capital holandesa –ciudad en la que el próximo martes 30 serán coronados Guillermo-Alejandro y su esposa, Máxima Zorreguieta– es una de las urbes más hermosas de Europa gracias a una original arquitectura que combina pasado y modernidad.



Fundada en el siglo XII como un pequeño pueblo pesquero, Amsterdam es hoy –con sus 800.000 habitantes– la capital y ciudad más poblada de los Países Bajos, además de un importante centro financiero y cultural de proyección mundial.

Posee más de siete mil monumentos y construcciones declaradas de valor histórico y más de cincuenta museos públicos y privados, entre los que se destacan el *Rijksmuseum* (nacional), que atesora obras maestras de los pintores holandeses del siglo XVII, el Van Gogh Museum y el *Stedelijk Museum* (municipal), con obras

de Cézanne, Monet, Picasso y Chagall, entre otros.

Una de los aspectos más llamativos de Amsterdam es su arquitectura, que combina extensos canales y numerosos puentes con construcciones originales de los siglos XVI y XVII y edificios muy modernos como los innovadores proyectos del distrito de negocios de Zuidas y del barrio del Oosterdok.

En esta encantadora ciudad se llevará a cabo el próximo 30 de abril en esta ciudad la ceremonia de coronación del nuevo rey Guillermo-Alejandro y de la reina consorte Máxima. Minutos antes Beatriz, la actual

soberana, firmará el acta de abdicación en el Palacio Real de Amsterdam, erigido hace 350 años.

En ese sitio, que se encuentra abierto al público casi todos los días, los visitantes pueden apreciar sus suelos de mármol y su importante patrimonio pictórico y de esculturas que, junto a gigantescos candelabros, conforman un impresionante diseño interior.

La investidura de los nuevos reyes tendrá lugar en la contigua Nieuwe Kerk, iglesia cuya construcción data del siglo XV y es una de las más importantes de Amsterdam.



Cuba 2013

SALIDA GRUPAL DESDE BAHÍA!



- Salida: 22 de abril - 15 días y 13 noches recorriendo Cayo Coco, Varadero y La Habana.
- Incluye: Bus Bahía Blanca - Buenos Aires - Bahía Blanca.
- Pasaje aéreo con Cubana • Excursiones a Santa Clara y city tour por La Habana con almuerzo • Alojamiento con todo incluido (excepto La Habana con desayuno) • Acompañante desde Bahía Blanca.*
- \$ 16.268 (US\$ 3.165)

Tarifa por persona en base doble en pesos equivalente a los dólares expresados entre paréntesis pagaderos al cambio oficial del día de pago (355 1 = \$ 5,14 al 06/03/2013). Incluye: tasas, DNI, IVA, gastos administrativos y Visa de Cuba. No incluye tasa de Cuba (pagadera en destino). *Acompañante con un mínimo de 21 pasajeros.

Coopes BBs

12 cuotas sin interés en pesos en todos los destinos y servicios

(C.E.T.) 0%

Casa Central: Av. Colón 177 - Tel.: (0291) 456-5402 | Suc. Bahía Blanca Plaza Shopping: Sarmiento 2153 - Local 124 - Tel.: (0291) 459-4165

www.nikantour.com

0810-222-0654

todos los días de 10 a 22 hs.

Síguenos en

Nikant Tour

Te Compañamos en Viajes y Turismo

1991 - 1994 - 1995 - 1996 - 1997

ECOTIPS



Por Un
Planeta
Más Limpio

¿CÓMO AYUDAR A TU ECONOMÍA Y CONTRIBUIR CON EL MEDIO AMBIENTE CUANDO LAVÁS LA ROPA?

NUEVO



CICLOS
CORTOS
DE LAVADO



CONSUMÍS **30%**
MENOS DE ENERGÍA



Y ADEMÁS
AHORRÁS TIEMPO



SI USÁS
PRODUCTOS
CONCENTRADOS



AHORRÁS

70%
DE AGUA*



USÁ PRODUCTOS ECO-AMIGABLES

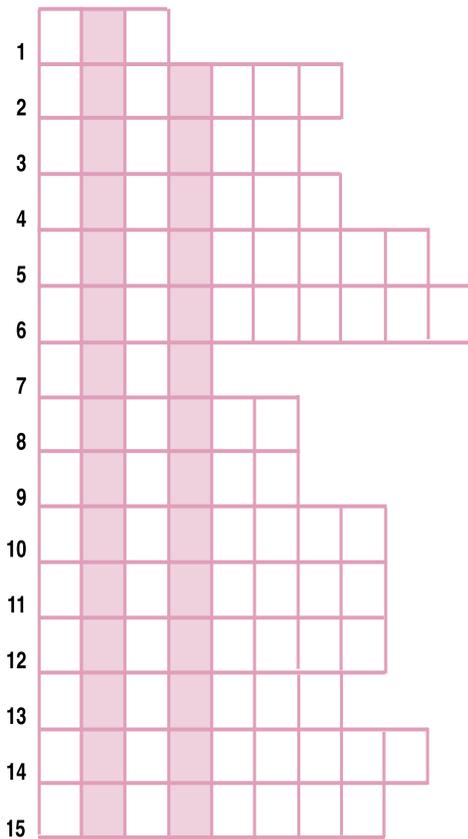
PRIORIZÁ EL USO DE PRODUCTOS QUE FUERON PENSADOS PARA AYUDAR A MINIMIZAR TU IMPACTO AMBIENTAL.



PEQUEÑAS ACCIONES **X** MILLONES DE PERSONAS
= UNA GRAN DIFERENCIA

* 1L DE SKIP, COMFORT O VIVERE CONCENTRADO AHORRA 2L DE AGUA. REALIZANDO LA MISMA CANTIDAD DE LAVADOS QUE UN LIQUIDO REGULAR.

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una famosa frase del libro "El Principito", del escritor y aviador francés Antoine de Saint-Exupéry. De la presentación de la primera edición de esta obra, publicada en francés (Le petit prince) e inglés (The little prince) por la editorial Reynal & Hitchcock Inc. de Nueva York, se cumplirán 70 años el próximo 6 de abril.



1. Onda formada por el viento en la superficie del mar o de un lago.
2. General venezolano cuyo nombre lleva la ciudad bonaerense donde funciona la sucursal 91 de la Cooperativa Obrera.
3. Antiguo nombre de Irán.
4. Veraniego, propio de la estación más cálida del año.
5. Fruta con la que se elabora uno de los dos dulces por los que puede optarse para preparar, con cortes de queso, el llamado "postre vigilante".
6. País al que pertenece Rochdale, ciudad en la que en 1844 se creó la primera cooperativa del mundo.
7. Enfermedad de la piel típica de la adolescencia y que se da principalmente en la cara.
8. Primera palabra del nombre de la empresa de viajes y turismo vinculada a la Cooperativa Obrera.
9. Plato de arroz, con carne, pescado, mariscos, legumbres, etc., característico de la región española de Valencia.
10. Carpeta tejida con lana o material sintético que cubre el piso de habitaciones o escaleras.
11. Conjunto de los empleados de la Cooperativa Obrera.
12. Órgano del ser humano donde tiene lugar el proceso de digestión de los alimentos.
13. Natural de la provincia de La Rioja.
14. Libro que contiene una selección de textos literarios de varios autores.
15. La mayor de las aves conocidas, que es incapaz de volar pero puede correr grandes distancias a una velocidad entre 60 y 70 km.

A - A - AC - AL - AN - BO - BRA - BRI - E - ES -
 ES - FOM - GI - GLA - GO - IN - JA - KANT - LA -
 LI - LLA - LLO - LO - MA - MEM - NAL - NE - NI -
 NO - O - PA - PER - PER - RIO - RRA - SIA - SO -
 TE - TI - TO - TO - TRUZ - VAL - VAR - VES

SOLUCIÓN

1. OLA - 2. BOLIVAR - 3. PERSIA - 4. ESTIVAL - 5. MEMBRILLO -
 6. INGLATERRA - 7. ACNE - 8. NIKANT - 9. PAELLA -
 10. ALFOMBRA - 11. PERSONAL - 12. ESTOMAGO - 13. RIOJANO -
 14. ANTOLOGIA - 15. AVESTRUZ

Humor

HUMOR

• Por Zanotta-Haus



Construyendo un futuro para todos.



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

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

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



Momentos Mágicos



Momentos Mágicos