familia COOPERATIVA
AÑO XLI
ABRIL 2015
#353

ALIMENTOS

CINCO CLAVES DE INOCUIDAD

NACE OTRO SUEÑO DE ARCOR, UNA NUEVA MANERA DE DESPERTARSE

ARCOR

Momentos Mágicos

Año XLI
ABRIL 2015
#353

familia COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.147.296

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

Diagramación y armado:
ONE art&design

Preprensa e Impresión:
Artes Gráficas Rioplatense 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:
80.000 Ejemplares

Auditado por:
IVC
Instituto Verificador de Circulaciones

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

Editorial

LA SOLIDARIDAD ES IMPRESCINDIBLE

Actualmente se observa en todo el mundo un duro contraste entre una persistente concentración de la riqueza y el paralelo desencanto e indignación de quienes quedan excluidos tanto en la temprana como en la mediana o la tardía edad.

Reglas económicas de excesiva austeridad –que se tornan notoriamente inhumanas en muchos países– hacen que la sabia propuesta del esfuerzo propio y de la ayuda mutua que encarna el cooperativismo emerja como una fórmula solidaria cada vez más recomendada como alternativa.

Con la claridad propia de su condición docente, el profesor Julio Olivera expresaba hace más de medio siglo: "El cooperativismo es la forma viviente de la solidaridad moral y social. Su divisa es: cada uno para todos y todos para cada uno".

Quien fuera presidente de la Asociación Cultural de Cooperativistas "Casa de Rochdale" aclaraba que: "Solidaridad es la relación de interdependencia y de asistencia mutua entre miembros de un mismo grupo social. Ella es deber y necesidad, esencial para la sociedad humana". Y agregamos, no sólo en época de crisis, sino en todo tiempo y lugar.

Hace muy pocas semanas, en ocasión de reunirse con representantes de la Confederacion de las Cooperativas Italianas (Confcooperative), el Papa Francisco termina de convocar a "globalizar la solidaridad" y a inventar nuevas formas de cooperación.

También instó "a seguir perfeccionando, fortaleciendo y actualizando las buenas y sólidas instituciones cooperativas ya creadas", con el propósito de "llevar la cooperación a las nuevas fronteras del cambio, hasta las periferias existenciales donde la esperanza necesita salir a flote y donde, por desgracia, el sistema sociopolítico actual parece, por el contrario, fatalmente destinado a ahogar la esperanza, a robar la esperanza, incrementando riesgos y amenazas".

La Década Cooperativa lanzada por la Alianza Cooperativa Internacional se encuentra en pleno desarrollo y sus legítimas aspiraciones de convertir a las cooperativas en la forma empresarial más utilizada por la sociedad humana, reclama educar consistentemente en los valores y principios doctrinarios de la economía solidaria que, aunque simples, no deben dejar de aplicarse sabia y rigurosamente.

Es que en el mundo de hoy la solidaridad bien entendida se ha vuelto imprescindible. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Dr. Arturo J. Stockman; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: José L. Ibaldi; María del R. Leyes, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez, Cr. Néstor H. Usunoff y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Aldo A. Emparán, Mario A. Caraffini, María G. García Merino y Cr. Carlos A. Castaño. Sindicatura: Síndico Titular: Cr. Rubén A. Fillottrani; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. Gerente General: Héctor Jacquet. Auditor Externo: Cr. Hugo R. Genaro.

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

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
TELEFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.coop

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

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

CIUDADES 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 Martin 980,
Tel. (02285) 42-1160
MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471,
Tel. (0223) 484-1800 /// **(93)** Av. Constitución 6563/81,
Tel. 479-6621
MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942,
Tel. (0291) 491-7688
MÉDANOS (89): Bustamante 403,
Tel. (02927) 43-3150
MONTE HERMOSO: (85) Av. Patagonia 145,
Tel. (02921) 48-2308 /// **(98)** Av. Majluf 798,
Tel. 48-2255
NECOCHEA: (38) Av. 59 Nº 1202,
Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 Nº 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 Nº 1031,
Tel. (02928) 42-0118
PEHUAJÓ: (106) Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 /// **(109)** Av. San Martín 105, Tel.47-3220
PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1º,
Tel. (02923) 47-5680
PUAN (31): H. Yrigoyen 491,
Tel. (02923) 49-9070
PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n,
Tel. (02932) 43-2709
PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467,
Tel. (02932) 42-1000 /// **(19)** Brown 128,
Tel. 42-5052 /// **(34)** Roca 2475, Tel. 43-5526 /// **(57)** Saavedra 55, Tel. 42-3825
SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia,
Tel. (02923) 49-7131
TORNQUIST (41): España 144,
Tel. (0291) 494-0739
TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853. Tel. (02392) 41-5854/56
TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745,
Tel. (02983) 43-0749 /// **(30)** Colón 33,
Tel. 43-2005 /// **(45)** Av. Belgrano 838,
Tel. 42-1010
VILLALONGA (90): Don Bosco 172,
Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA
GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582,
Tel. (02952) 43-2152
GENERAL PICO (75): Calle 1 nº 698 (Oeste),
Tel. (02302) 42-1816
GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles,
Tel. (02924) 49-2037
SANTA ROSA: (67) Trenel 1735,
Tel. (02954) 42-7979 /// **(76)** Roque Sáenz Peña 899,
Tel. 42-6244

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

PROVINCIA DEL NEUQUÉN
CENTENARIO: (69) Honduras 1111,
Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740,
Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245,
Tel. 489-0747 /// **(73)** El Salvador 1607,
Tel. 489-9040 /// **(95)** Canadá 835,
Tel. 489-8887/// **(96)** Ing. Ballester 383,
Tel. 489-4710
NEUQUÉN (84): Piuquén 1780,
Tel. (0299) 433-0955
PLOTTIER (100): Batilana 211,
Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
Tel (02942) 42-2005

Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos 6-8

La convivencia con hijos adolescentes 10

Los animales tienen derechos 12

Dolor de cabeza, tan común como molesto 14

2015, un año muy especial para el día de la tierra 16

Raw food: la ingesta de alimentos crudos 18-20

Los derechos personalísimos en el Código Civil y Comercial 22

Di Nucci: en llanura y cerca del mar 24-25

El Gran Bazar de Estambul 30

Las cinco claves para la INOCUIDAD de los alimentos

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril, estará referido a la importancia de la inocuidad de los alimentos, ya que más de 200 enfermedades se transmiten a través de ellos y causan anualmente la muerte de unos dos millones de personas, en su mayoría niños.

Distintos estudios han permitido determinar que, anualmente, fallecen en el mundo cerca de 2 millones de personas como consecuencia de enfermedades diarreicas atribuidas, en la gran mayoría de los casos, a la ingesta de agua o alimentos contaminados.

Con tal motivo, distintas administraciones gubernamentales han procurado incrementar los controles inherentes a la salubridad en el suministro de los alimentos, poniendo el acento en la disminución de esta significativa problemática sanitaria que se evidencia tanto en los países desarrollados como en aquellos en vías de crecimiento.

En este contexto y tras casi un año de consultas con destacados especialistas en el tema, la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentó las cinco claves para la inocuidad de los alimentos, estableciendo las recomendaciones que a continuación se detallan.

1. Mantenga la limpieza

Tanto en la tierra como en el agua y en las propias personas se encuentran microorganismos que provocan enfermedades cuando ellos contaminan los alimentos.

Estos microorganismos son llevados de un lado a otro a través de las manos, los utensilios, la ropa, los trapos de limpieza, las esponjas, las tablas de cortar y cualquier otro elemento que no fue lavado de manera adecuada. Y como apenas un leve contacto puede contaminar los alimentos, se recomienda:

• Lavarse las manos antes de preparar alimentos y, con frecuencia, durante su preparación.

• Lavarse las manos después de ir al baño.

• Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.

• Proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

2. Separe alimentos crudos y cocidos

Los alimentos crudos, especialmente los pescados y las carnes rojas y de aves, así como sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos, capaces de ser transferidos a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos. Por tal razón, es aconsejable:

• Separar las carnes crudas –rojas, de aves y de pescados– de los demás alimentos.

• Usar equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular los alimentos crudos.

• Conservar los alimentos en recipientes, para evitar el contacto entre los crudos y los cocidos.

3. Cocine completamente

Una cocción adecuada posibilita eliminar casi todos los microorganismos peligrosos. Está demostrado que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C, puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo.

Existen alimentos cuya cocción requiere una especial atención, como la carne picada, las hamburguesas, los trozos grandes de carne y las aves enteras. En tal sentido, se sugiere:

• Cocinar de manera completa los alimentos, especialmente las carnes rojas y las de aves, así como los huevos y los pescados.

• Hervir alimentos como sopas y guisos, para asegurar que han alcanzado el mínimo de los 70°C.

• En el caso de las carnes rojas y de aves, asegurarse que sus jugos sean claros y no rosados.

• Recalentar completamente los alimentos cocinados.

4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

Si los alimentos se conservan a temperatura ambiente, los microorganismos pueden multiplicarse con mucha rapidez.

Sin embargo, a temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene, aunque algunos microorganismos peligros pueden todavía crecer por debajo de los 5°C.

Por tal motivo, es aconsejable:

• No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

• Refrigerar lo antes posible los alimentos cocidos y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C).

• Mantener la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.

• No guardar alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

• No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.

5. Use agua y materias primas seguras

Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos.

Estas sustancias químicas tóxicas se pueden formar en alimentos dañados y que contengan moho.

El cuidado en la selección de las materias primas y la adopción de medidas simples de precaución, como el lavado y el pelado, pueden reducir los riesgos. Por tal razón, es aconsejable:

• Procurar la utilización de agua segura o tratarla para que lo sea.

• Seleccionar alimentos sanos y frescos.

• Elegir alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada.

• Lavar las frutas, las verduras y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.

• No utilizar alimentos caducados.

Las sustancias químicas

Los microorganismos no constituyen los únicos causantes de las enfermedades de transmisión alimentaria, porque determinadas sustancias químicas tóxicas que pueden encontrarse en metales y contaminantes ambientales, en plaguicidas, en productos de limpieza o para tratar animales y en aditivos alimentarios usados de manera inadecuada, también tienen una importante incidencia.

Actividades simples, como el lavado y el pelado, pueden disminuir el riesgo que representan las sustancias químicas que se encuentren presentes en la superficie de los alimentos.

Por otra parte, una conservación adecuada puede evitar o reducir el riesgo de que se formen algunas toxinas naturales, como la aflatoxina, generadas por mohos que crecen en los alimentos.

Síntomas y cuidados

Anualmente, miles de personas padecen enfermedades de transmisión alimentaria, que por lo general se presentan con dolores estomacales, vómitos y diarrea, sin llegar a saber que su dolencia tiene origen en los alimentos.

En la mayoría de los casos, los síntomas se manifiestan 24 a 72 horas después de la ingesta del alimento, aunque hay ocasiones en los que pueden pasar varios días e incluso semanas.

En los casos en que los involucrados sean lactantes, personas enfermas, embarazadas o ancianos, las consecuencias son, por lo general, de mayor gravedad.

También se estima que en el 3% de los casos las enfermedades de transmisión alimentaria pueden acarrear problemas de salud a largo plazo.

Cuando las evacuaciones de vientre sean frecuentes, muy líquidas, contengan sangre o se prolonguen durante 3 días o más, es necesario solicitar asistencia médica.

En otro orden, una persona debe procurar no manipular o preparar alimentos mientras esté enferma y tampoco durante las 48 horas siguientes a la desaparición de los síntomas de su enfermedad. No obstante, si esto último resulta inevitable, es necesario lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y con frecuencia durante su preparación.

Debe tomarse en cuenta que lavarse las manos implica mojarlas con agua corriente, enjabonarlas durante al menos 20 segundos, enjuagarlas con agua corriente y secarlas completamente con una toalla seca y limpia, utilizando con preferencia una toalla de papel. ■

SOS ÚNICO
Y ESO TE HACE NATURAL
COMO NOSOTROS
iLoLay
Lo bueno de ser Natural

Tiempos

El camino del adolescente tiene su mojón de partida cuando empieza a quedar atrás el niño que fue durante muchos años, para dar lugar al recorrido que lo llevará a entrar al estatus de adulto, un lugar tan deseado como temido.

Los adolescentes experimentan un crecimiento y cambios de cuerpo que aún no pueden manejar. En este proceso que los desorienta y los llena de emociones contradictorias, el conversador se vuelve taciturno y el que contaba todas sus emociones, se encierra en su habitación. También hay momentos en que no quieren mimos y abrazos, y otros en que los buscan sin saber por qué.

Por otra parte, surge el empuje de la sexualidad, a partir de que los gérmenes de la femineidad y la masculinidad que ensayaban en sus juegos infantiles, ahora pueden hacerse reales.

Así como nuestros abuelos accedían al casamiento entre los 15 y los 18 años, los jóvenes en la actualidad deben dar cuenta a la sociedad que tienen todo resuelto: trabajo, éxito, pareja. Porque a los 35 ya es tarde.

En este contexto de confusión y angustia, debe estar la familia como contenedora y guía, para que la etapa de la adolescencia sea creativa, plena de experiencias pero también de espera.

Lic. Marta Craichik

LA CONVIVENCIA CON HIJOS ADOLESCENTES

Hay un momento de la vida en que los hijos comienzan a independizarse, a definir sus convicciones y a construir su propio espacio. No obstante y más allá de los conflictos que puedan generarse, necesitan de la contención familiar.

Aunque dura y conflictiva, porque los padres suelen chocar con el deseo de autonomía de sus hijos, la adolescencia es una etapa necesaria para que los jóvenes maduren.

Es el momento en que cambian de preferencias, se enfrentan a nuevas situaciones y evidencian un rechazo a que los adultos, por lo general relegados por los círculos de amistades, se inmiscuyan en sus asuntos.

Asimismo, la adolescencia es sinónimo de ansias de libertad y de experimentación, por lo que la confianza y las pautas de comportamiento y de prevención, entre otras, deben experimentarse en el hogar antes de llegar a esta etapa.

Para procurar una sana relación con los hijos adolescentes y respetando los límites que cada uno debe tener, es aconsejable que los padres establezcan una comunicación limitada, esperando a que el chico se abra a entablar una charla.

Durante esas charlas hay que tomar en cuenta el punto de vista del joven, para que desarrolle su confianza, generando asimismo un respeto por su persona y su entorno.

Por lo tanto, es recomendable evitar confrontaciones y no fomentar los estereotipos en la educación de los hijos, ni presionar para que actúen de tal o cual forma.

De todas maneras, los adolescentes necesitan manifestar en plenitud sus cambios físicos y emocionales, por lo que es necesario que practiquen alguna actividad física o intelectual.

A través del grado de socialización que experimenten, los adolescentes podrán definir su rol. En tal caso, es necesario que la relación con sus padres sea lo suficientemente fluida como para que la convivencia resulte sana y enriquecedora. ■

NUEVO

MEZCLA DE PRODUCTO DE COPETÍN A BASE DE MAÍZ CON SABOR A QUESO Y CON SABOR A QUESO PICANTE.

CUIDADO

UNO DE CADA TANTOS ES PICANTE

Doritos

/DORITOSARG

#UnoDeCadaTantos

LOS ANIMALES TIENEN DERECHOS

Con motivo del Día de Animal, que en nuestro país se celebra el 29 de abril, bueno es recordar la Declaración de los Derechos del Animal, que contó con la aprobación de las Naciones Unidas.

La Declaración de los Derechos de los Animales se proclamó como consecuencia del desconocimiento, el desprecio y los atropellos evidenciados por el ser humano hacia el debido respeto que merecen los animales.

La citada declaración expresa lo siguiente:

Artículo 1: Todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia.

Artículo 2: a) Todo animal tiene derecho al respeto. b) El ser humano no puede atribuirse el derecho de exterminar a los animales o explotarlos. c) Todos los animales tienen derecho a la atención, a los cuidados y a la protección del ser humano.

Artículo 3: a) Ningún animal será sometido a malos tratos ni a actos crueles. b) Si es necesaria la muerte de un animal, ésta debe ser instantánea, indolora y no generadora de angustia.

Artículo 4: a) Todo animal perteneciente a una especie salvaje tiene derecho a vivir libre en su propio ambiente natural y a reproducirse. b) Toda privación de libertad, incluso aquella que tenga fines educativos, es contraria a este derecho.

Artículo 5: a) Todo animal perteneciente a una especie que viva tradicionalmente en el entorno humano tiene derecho a vivir y crecer al ritmo y en las condiciones de vida y de libertad que sean propias de su especie. b) Toda modificación de dicho ritmo o dichas condiciones que fuera impuesta por el ser humano con fines mercantiles es contraria a dicho derecho.

Artículo 6: a) Todo animal que el ser humano haya escogido como compañero tiene derecho a que la duración de su vida sea conforme a su longevidad natural. b) El abandono de un animal es un acto cruel y degradante.

Artículo 7: Todo animal de trabajo tiene derecho a una limitación razonable del tiempo e intensidad del trabajo, a una alimentación reparadora y al reposo.

Artículo 8: a) La experimentación animal que implique un sufrimiento físico o psicológico es incompatible con los derechos del animal. b) Las técnicas alternativas deben ser utilizadas y desarrolladas.

Artículo 9: Cuando un animal es criado para la alimentación debe ser nutrido, instalado y transportado, así como sacrificado, sin que ello resulte para él motivo de ansiedad o dolor.

Artículo 10: a) Ningún animal debe ser explotado para esparcimiento del ser humano. b) Las exhibiciones de animales y los espectáculos que se sirvan de ellos son incompatibles con la dignidad del animal.

Artículo 11: Todo acto que implique la muerte de un animal sin necesidad es un biocidio, es decir, un crimen contra la vida.

Artículo 12: a) Todo acto que implique la muerte de un gran número de animales salvajes es un genocidio, es decir, un crimen contra la especie. b) La contaminación y la destrucción del ambiente natural conducen al genocidio.

Artículo 13: a) Un animal muerto debe ser tratado con respeto. b) Las escenas de violencia, en las cuales los animales son víctimas, deben ser prohibidas en el cine y en la televisión, salvo si ellas tienen como fin dar muestra de los atentados contra los derechos del animal.

Artículo 14: a) Los organismos de protección y salvaguarda de los animales deben ser representados a nivel gubernamental. b) Los derechos del animal deben ser defendidos por la ley, como lo son los derechos humanos.

LA SERENISIMA

Danonino

CALCIO + VITAMINA D

ANIMALES

NUEVO

coleccioná las 20 botellitas!!!

ALIMENTO LÁCTEO FIRME A BASE DE LECHE, AZÚCAR Y PREPARADO DE FRUTILLAS, FORTIFICADO CON CALCIO, HIERRO, ZINC Y VITAMINAS A, D Y ÁCIDO FÓLICO. LIBRE DE GLUTEN.

DOLOR DE CABEZA, TAN COMÚN COMO MOLESTO

Considerado como un trastorno común, el dolor de cabeza tiene, sin embargo, un gran impacto en la calidad de vida de quien lo padece.

Los dolores de cabeza constituyen una de las principales razones de visita al médico. Los más comunes casi seguramente son los provocados por tensión muscular en la zona de los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y las mandíbulas.

A este tipo de dolor de cabeza se lo denomina cefalea tensional y puede estar relacionado con la ansiedad, el estrés, la depresión, sostener la cabeza y el cuello en una posición anormal o simplemente un traumatismo craneal.

En cambio, la migraña implica un dolor más fuerte (palpitante o pulsátil) que suele comenzar en un lado de la cabeza y puede propagase a ambos. Por lo general tiene otros síntomas, como por ejemplo modificaciones en la visión, náuseas o sensibilidad al ruido.

Realidad internacional

El escenario mundial del dolor de cabeza queda evidenciado en uno de los últimos informes dados a conocer por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor, el que destaca, entre otros aspectos, lo siguiente:

• Más del 90% de las personas han experimentado dolor de cabeza al menos una vez en su vida.

• El 3% de la población sufre dolor de cabeza crónico (cuando se da 15 días o más al mes).

• La migraña afecta a dos o tres mujeres por cada hombre y este dato es común a todos los países.

• Contar con antecedentes familiares es factor de peso en el desarrollo de migrañas.

• Así como se manifiestan en el 7,7% de niños y adolescentes, generalmente los casos de migraña disminuyen después de los 50 años y, en las mujeres, tras la menopausia.

Alerta

La mayoría de las cefaleas se originan en tensiones musculares en la zona del cuello, muchas veces debidas a tiempos prolongados en una misma posición, ya sea de pie o estando sentados, por ejemplo frente a una computadora con altura inadecuada o en un auditorio. Frecuentemente están acompañadas por estrés laboral o preocupaciones hogareñas.

También suelen aparecer, muchas veces con una mayor intensidad que las convierte en migrañas, junto a los cambios hormonales y psicológicos que implica el período perimenopáusico (etapa previa a la menopausia).

Es necesario prestar mucha atención cuando estos molestos dolores –que la persona que los padece tiene bien identificados– se presentan con características diferentes, pues pueden representar una suerte de alerta sobre el comienzo de otras patologías, que van desde la necesidad de usar anteojos hasta situaciones que ponen en peligro la vida.

Las variaciones de la presión arterial, el inicio de cuadros febriles, la irritación de las meninges y el encéfalo, los traumatismos, las hemorragias y muchos otros cuadros pueden comenzar con cefaleas.

Mediante el examen clínico del paciente, los análisis de laboratorio y el diagnóstico por imágenes, se podrá llegar en la mayoría de los casos a identificar el trastorno y aplicar el tratamiento adecuado.

Dra. María Isabel Casas

NUEVO

Unilever

3 BENEFICIOS EN 1 PASO

para pisos brillantes.

Limpia y desinfecta dejando una fragancia duradera.*

Siempre un final brillante.

*De acuerdo a/según las intrucciones de uso.

2015, UN AÑO MUY ESPECIAL PARA EL DÍA DE LA TIERRA

El 22 de abril se celebrará el Día de la Tierra en medio de una creciente expectativa por la reunión que en diciembre congregará en París a los líderes del mundo con miras a un acuerdo universal sobre el cambio climático.

Este año tendría que ser, de una vez por todas, el momento en que el crecimiento económico y la sustentabilidad del planeta se den la mano, a partir de que los gobernantes de los países más relevantes del mundo brinden el ejemplo.

Porque de cara al mayor problema global de este siglo, resulta necesario que se evidencie una voluntad política clara en la reunión que se llevará cabo a fines de 2015 en París, con miras a formalizar un acuerdo universal sobre el cambio climático.

De más está decir que los impactos del calentamiento global ya se palpan en todos los lugares del globo terráqueo y que, si los líderes mundiales no actúan a tiempo, el panorama futuro se avizora como muy sombrío.

En tal contexto es menester reducir de manera urgente las emisiones de gases de efecto invernadero, de manera tal de superar los compromisos asumidos por el Protocolo de Kioto y lograr, a la vez, que más países –en especial los Estados Unidos– adhieran a un nuevo pacto.

El citado Protocolo constituye un acuerdo internacional que se refrendó en 1997 y entró en vigencia en 2005, por el que 38 países se comprometieron a reducir, en el período comprendido entre 2008 y 2012, las emisiones de gases de efecto invernadero en un promedio del 5,2% respecto de las de 1990.

El acuerdo fue ratificado por 191 países, aunque con la significativa ausencia de los Estados Unidos y el posterior retiro de Canadá, La Unión Europea, compuesta por entonces de 15 miembros, se comprometió a reducir sus emisiones en un 8%.

Por su parte, los países en vías de desarrollo, muchos de los cuales aumentaron de manera significativa sus emisiones en los últimos años, sostienen que la responsabilidad de la alta concentración actual de gases de efectos invernadero en la atmósfera recae sobre las naciones ya desarrolladas, por lo que les cabe la máxima responsabilidad a la hora del recorte.

Luces de alarma

Mientras tanto, las luces de alarma siguen encendiéndose, teniendo en cuenta que en 2013 la concentración de dióxido de carbono –el gas que más contribuye al calentamiento global– alcanzó una media de 395,5 partes por millón (un 142% más que antes de la revolución industrial), cifra que constituye una marca histórica en alza.

Si bien esa concentración no aumentó el año pasado, la Organización Meteorológica Mundial (OMM) puso de manifiesto que también se viene incrementando la concentración de metano y óxido nitroso, otros dos gases de efecto invernadero.

Con la persistencia de tales gases y la acumulación de las emisiones, el ecosistema cada vez tiene menor capacidad para absorber los excedentes, dado lo cual las concentraciones se incrementarán aún contaminando menos.

Es preocupante que la biosfera, encargada de absorber una cuarta parte de los gases, se siga saturando, mientras que los océanos, el otro gran amortiguador, sufren un proceso de acidificación que amenaza la vida marina. ■

Nueva
Crema Light
Bate muy bien
Menos calorías
Mismo sabor que la crema tradicional
Menos grasas
Riquísima
Fuente de Vitaminas A y E
Crema Light*
LAS ERENISIMA
Menos de 50.000
LAS 24 HS. LOS 365 DIAS DEL AÑO
LAS ERENISIMA
la verdad láctea

SMOOTHIE FRESQUITO

Ingredientes:
2 manzanas deliciosas
1 pera
1/2 taza de jugo de naranja
1/2 cucharadita de canela en polvo
Nuez moscada

Preparación: Pelar y trozar las manzanas y la pera ya enfriadas, procesando con un mixer todos los ingredientes.

Servir en vasos y disfrutar las dos porciones.

Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

RAW FOOD
la ingesta de alimentos crudos

Se denomina crudismo a la práctica de ingerir alimentos crudos (raw food, en idioma inglés) y quienes la sostienen –los crudistas– destacan que ese tipo de dieta es muy beneficiosa para la salud.

ROLLS DE REMOLACHA

Ingredientes:
200 gr de espinaca
40 gr de castañas de cajú
10 gr de jengibre
4 dientes de ajo
Sal y pimienta
170 gr de remolacha

Para la salsa:
50 gr de castañas de cajú
10 ml de jugo de limón
10 ml de aceite
50 ml de agua
Nuez moscada
Sal y pimienta

Preparación: Lavar las hojas de espinacas, secarlas bien con papel absorbente y procesarlas.

Moler las castañas de cajú hasta que queden con textura de harina.

Triturar el diente de ajo pelado.

Rallar el jengibre pelado.

Mezclar los ingredientes y condimentar con la sal y la pimienta.

Pelar la remolacha (cruda y lavada) y cortar laminas muy finas, con mandolina o con un cuchillo muy afilado.

Sobre cada lámina, colocar una porción de la mezcla y enrollar. También se pueden hacer conitos y rellenarlos.

Ubicar sobre un plato playo.

Para la salsa, en un mixer colocar las castañas y triturarlas junto a los demás ingredientes hasta formar una emulsión (crema unida).

Por ultimo sazonar con la nuez moscada y la pimienta, mezclando suavemente.

Servir sobre los rollitos y colocar el sobrante en un recipiente pequeño al lado.

DESAYUNO ENERGÉTICO

Ingredientes:
1 cucharada de semillas de lino
2 manzanas
1 banana
250 ml de agua fresca
1 o 2 cucharaditas de canela en polvo

Preparación: Hidratar las semillas durante la noche en agua fresca.

Pelar las manzanas y las bananas y cortarlas en trocitos.

Colocar en la procesadora la fruta y las semillas sin el agua.

Agregar el agua y procesar hasta formar una crema. Si queda muy espesa, se puede agregar un poco más de agua.

Servir en compotera y espolvorear con canela molida.

SOPA ENERGÉTICA

Ingredientes:
1 palta grande o 2 chicas
3 ramas de apio sin las hojas
1 limón (el jugo y la ralladura)
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva
6 hojas de rúcula
Sal
400 ml de agua fresca

Preparación: Procesar los ingredientes hasta homogeneizar.

Servir en taza o plato de sopa.

HONGOS Y TOMATES CHERRIES RELLENOS

Ingredientes:
1 taza de nueces
2 dientes de ajo
15 hojas de albahaca fresca
2 o 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta
2 hongos champiñones o portobello
4 tomates cherry

Preparación: Procesar las nueces, el ajo, las hojas de albahaca, el aceite de oliva, la sal y la pimienta

Limpiar (sin mojar) los hongos con un lienzo o papel, retirarles el tallo y rellenar con esa mezcla.

Cortar una fina tapita al tomate cherry y con una cucharita de café retirar un poco de la pulpa, rellenando con la mezcla anterior.

Servir en un plato con unas gotas más de oliva por sobre ellos.

PEPINO CLUB

Ingredientes:
1 pepino
1 palta chica
1 cebolla chica
1 cucharadita de jugo de limón
Sal y pimienta
Perejil

Preparación: Cortar el pepino a lo largo.

Ahuecar, retirando las semillas con una cucharita de té.

Espolvorear de ambos lados con sal y dejar reposar unos minutos sobre un plato.

Picar finamente el relleno extraído del pepino, la palta y la cebolla.

Mezclar y sazonar con el jugo de limón, la sal y la pimienta.

Lavar el pepino y rellenarlo con la mezcla.

Espolvorear con el perejil picado.

Servir en un plato.

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 Gestoría

Nivel pedagógico
- Profesorado en Educación Física

INFORMES E INSCRIPCIONES: Av. Colón 446, Bahía Blanca Horario: 14 a 22 hs. Tel: (0291) 454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar

SanCor
Flan
CASERO
Flan
CASERO
con Caramelo
ÚNICO
HORNEADO

LOS DERECHOS PERSONALÍSIMOS EN EL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL

El nuevo Código unificado –que entrará en vigencia en nuestro país el 1º de agosto de 2015– incorpora un capítulo que reconoce, expresamente, entre otros, los derechos a la dignidad, a la intimidad, al honor y a la imagen.

Por el solo hecho de nacer, el ser humano adquiere derechos esenciales inherentes a su propia naturaleza y que resultan no solo anteriores, sino superiores al Estado mismo, porque no dependen de nada y son incondicionales, es decir tienen un valor absoluto.

Estos derechos vitalicios, inalienables e imprescriptibles, denominados personalísimos, constituyen una de las novedades relevantes incluidas en once artículos del Código Civil y Comercial que regirá a partir del 1 de agosto de 2015.

El artículo 51 establece que "la persona humana es inviolable y en cualquier circunstancia tiene derecho al reconocimiento y respeto de su dignidad". Por eso, cuando se sienta lesionada en su intimidad personal o familiar, honra o reputación, imagen o identidad, o de cualquier modo resulte menoscabada en su dignidad personal, puede reclamar la prevención y reparación de los daños sufridos (art. 52).

Para captar o reproducir la imagen o la voz de una persona, de cualquier modo que se haga, es necesario su consentimiento, con las excepciones que determina el artículo 53: que ella participe en actos públicos, que exista un interés científico, cultural o educacional prioritario, o que se trate del ejercicio regular del derecho de informar sobre acontecimientos de interés general.

El artículo 54 determina que "no es exigible el cumplimiento del contrato que tiene por objeto la realización de actos peligrosos para la vida o la integridad de una persona, excepto que correspondan a su actividad habitual y que se adopten las medidas de prevención y seguridad adecuadas".

La norma siguiente admite el consentimiento para la disposición de los derechos personalísimos, siempre que no sea contrario a la ley, la moral o las buenas costumbres.

El nuevo Código prohíbe en su artículo 56 "los actos de disposición del propio cuerpo que ocasionen una disminución permanente de su integridad o resulten contrarios a la ley, la moral o las buenas costumbres, excepto que sean requeridos para el mejoramiento de la salud de la persona, y excepcionalmente de otra persona, de conformidad a lo dispuesto en el ordenamiento jurídico".

Del mismo modo, el artículo siguiente prohíbe "toda práctica destinada a producir una alteración genética del embrión que se transmita a su descendencia".

Cuestiones de salud

En cuanto a "la investigación médica en seres humanos mediante intervenciones, tales como tratamientos, métodos de prevención, pruebas diagnósticas o predictivas, cuya eficacia o seguridad no están comprobadas científicamente", el artículo 58 dispone que sólo pueden ser realizados si previamente se satisfacen un listado de diez exigentes requisitos.

El artículo 59, por su parte, puntualiza toda la información clara, precisa y adecuada que debe brindarse a un paciente antes de solicitar que manifieste su consentimiento con actos médicos e investigaciones en salud.

En el artículo 60 se determina que "la persona plenamente capaz puede anticipar directivas y conferir mandato respecto de su salud y en previsión de su propia incapacidad", pero esas directivas en modo alguno pueden contemplar el desarrollo de prácticas eutanásicas.

Finalmente, por el artículo 61 "la persona plenamente capaz puede disponer, por cualquier forma, el modo y circunstancias de sus exequias e inhumación, así como la dación de todo o parte del cadáver con fines terapéuticos, científicos, pedagógicos o de índole similar". Pero si la voluntad del fallecido no ha sido expresada o no es presumida, la decisión corresponde al cónyuge o conviviente y en su defecto a los parientes según el orden sucesorio. ■

La más amplia gama para el Confort y el Descanso

www.colchonesgani.com.ar

/Ganicolchones

GANI S.A.

Administración de Ventas: Lote 83 - Parque Industrial Sauce Viejo / CP 3017 Sauce Viejo, Santa Fe / Tel: 0342- 4995659 / E-mail: ventasi@gani.com.ar

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN MAYORISTA:

Córdoba
Colectora Av. Circunvalación
entre Av. J.B.Justo y Av. Alem
X5000 Córdoba
0351 - 5692261
cdmcordoba@gani.com.ar

Rosario
Pellegrini 3940
S2000ZEU Rosario
0341 - 4361300
cdmrosario@gani.com.ar

Mendoza
Rodríguez Peña 1802
M5516CPF Luzuriaga, Maipú
Mendoza
0261 - 4931626
cdmmendoza@gani.com.ar

Bahía Blanca
Humbolt 1529
B8001DGC Bahía Blanca
Pcia. de Bs. As.
0291 - 4815355
cdmbahiablanca@gani.com.ar

Buenos Aires
Av. Belgrano 2452
B1611DVQ Don Torcuato, Tigre
Pcia. de Bs. As.
011 - 47276254
cdmbuenosaires@gani.com.ar

Las Imágenes son ilustrativas

gani
colchones y sommiers

DI NUCCI
en llanura y cerca del mar

Daniel Di Nucci, un emprendedor nativo de Médanos, está considerado como el pionero moderno de la actividad vitivinícola en el territorio bonaerense.

Como tantos argentinos, nos comenta Daniel Carlos Di Nucci (59), él tenía la errónea creencia que el buen vino sólo se podía producir en altura y lejos del mar. Y agrega: "Pero a mediados del año 2000, haber visto en el sur de Francia viñedos a pocos metros del Mediterráneo, hizo que me replanteara esa convicción e investigando pude apreciar que los países con fama vitivinícola cultivan las uvas con influencia oceánica y a poca altura sobre el nivel del mar. Allí nació la idea de generar una alternativa productiva para mi pueblo".

–¿Cuáles son las condiciones que brinda Médanos a la vid?

–Los franceses han acuñado un término –terroir– que resume las características de cada región que definen las peculiaridades de sus uvas. En Médanos, los vientos imperantes estimulan el desarrollo de una piel más gruesa en la uva para proteger a las semillas y de esa manera la continuidad de la especie, mientras que el suelo arenoso genera una importante amplitud térmica que permite a la planta producir por fotosíntesis buena cantidad de reservas en las horas de luz y el fresco nocturno evita que se consuman, posibilitando que su acumulación en el fruto logre un buen nivel alcohólico y polifenoles que lo aromatizan y saborizan. El subsuelo de tosca calcárea, resabio de la presencia de agua de mar en el pasado lejano, le confiere un sabor mineral, como sucede por ejemplo en Bordeaux (Francia).

–¿Había en su zona antecedentes de viñedos?

–Poca gente sabe que debido a la gran depresión de los años 30 y su impacto en las economías regionales, fue dictada en 1934 una ley que prohibió la vitivinicultura en las provincias de Entre Ríos y Buenos Aires, cuya producción en ese momento ocupaba el 4º y 5º lugar en el orden nacional. Por entonces había en Médanos unas 300 hectáreas de viñedos plantados por inmigrantes, que debieron ser erradicados. AlEste Bodega & Viñedos, que debe su nombre a que nos encontramos al este de toda la tradición vitivinícola argentina, constituye la primera experiencia bonaerense con posterioridad al levantamiento en 1997 de esa restricción.

–¿Se trata de un emprendimiento familiar?

–En esta apasionante tarea de hacer vino me acompaña mi hijo Francisco. Los otros cuatro viven en Buenos Aires y en México, con ocupaciones que van desde lo artístico hasta la ingeniería en petróleo, pasando por el marketing. Pero si bien no

están vinculados en forma directa con la vitivinicultura, todos heredaron la pasión que despierta esta actividad.

–¿Cómo fueron los inicios?

–Con el asesoramiento del destacado enólogo italiano Alberto Antonini, adquirimos las plantas en reconocidos viveros mendocinos y comenzamos una etapa experimental en la primavera de 2000 con una hectárea y media y 8 variedades. Merced a los buenos resultados, algunos años después decidimos darle al emprendimiento escala comercial con 25 hectáreas, en las cuales la densidad de implantación es variable y va de 3.500 a 7.000 plantines por hectárea. Como en Médanos el agua es escasa, ello exige realizar un uso muy racional y se impone el riego por goteo. También instalamos un sistema de riego por aspersión para proteger la producción de las heladas tardías de octubre y noviembre.

–Pero de la planta a la botella hay un trecho…

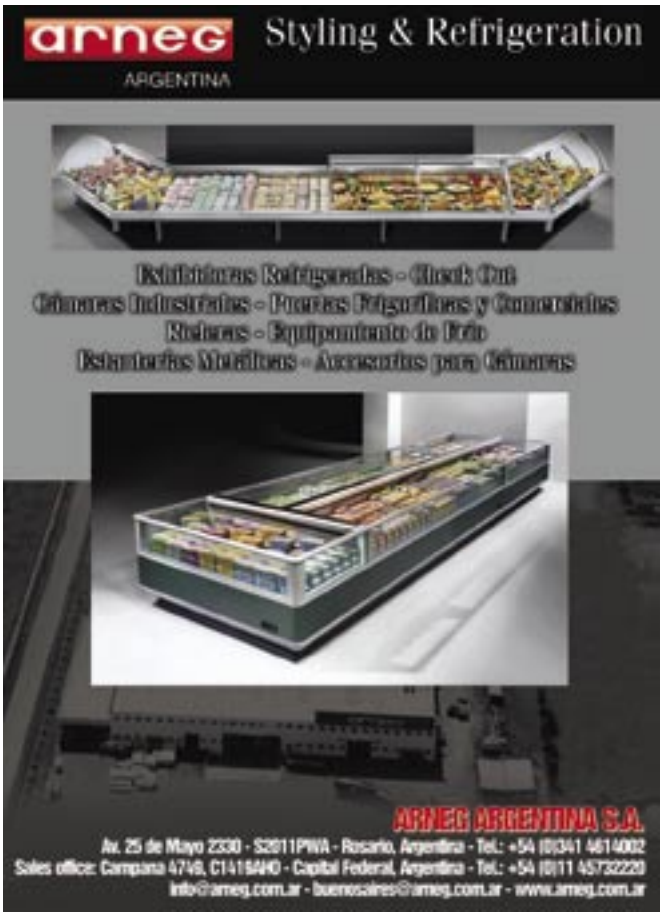
–Construimos la bodega con una capacidad de producción de 200.000 litros y en la actualidad ya hemos alcanzado un 40 % de ese potencial. Cuenta con equipamiento argentino e italiano de acero inoxidable y muy moderna concepción, disponiendo de tanques de fermentación y almacenaje de diversas capacidades. Elaboramos cuatro líneas: *Terrasabbia,* en sus varietales malbec, cabernet sauvignon, tannat y chardonnay, con guarda en barricas de roble; *Al Este*, en sus varietales malbec y merlot; el trivarietal (malbec, cabernet y merlot) *Pedro Aravena*; y un blend que combina nuestras cuatro variedades tintas: *Arbusto*. La intención es llegar a los distintos segmentos del mercado, según nivel de exigencia y capacidad económica, poniendo el foco comercial en la ciudad de Bahía Blanca y su zona circundante.

–¿La empresa trabaja algún otro rubro además de vinos?

–Hemos rescatado un pequeño olivar implantado hace aproximadamente 70 años, lo que nos permite elaborar aceite de oliva, un producto tan noble y con tanta tradición como el vino, que también comercializamos desde nuestra bodega. Además nos proponemos que el emprendimiento sea un punto de interés turístico. Estamos a 40 km.de Bahía Blanca, en el km. 732 de la ruta nacional 22, a metros del primer acceso a Médanos, y los sábados recibimos visitas que se coordinan telefónicamente al 0291-15-5037071, ofreciendo un paseo turístico y cultural enológico, con degustación de las diversas variedades de vinos, cuyas particularidades pueden apreciarse mediante catas dirigidas.

–Ya lleva tres lustros en esta patriada…

–En mi vida desarrollé muchas actividades, pero ninguna me ha deparado tantas satisfacciones como la vitivinicultura. Aunque debo reconocer que demanda alta dosis de pasión y de paciencia, para aguantar tanto tiempo de espera y soportar algunos sinsabores en el camino. ■



CUTRAL CO: LA OBRA ESTÁ EN MARCHA

El viernes 13 de marzo, en el salón de Acuerdos de la Municipalidad de Cutral Co y junto al intendente Ramón S. Rioseco y el presidente del Concejo Deliberante Francisco A. Quevedo, el contador Rodolfo D. Zoppi expuso, en representación de la Cooperativa Obrera, detalles del importante supermercado que la entidad ya ha comenzado a construir en el predio delimitado por las calles Ejército Argentino, Maipú y Covunco de esa ciudad neuquina.

La obra dio comienzo con los trabajos de relleno, nivelación y compactado de los 8.658 m2 de terreno, sobre el que se construirá un edificio de 3.576 m2, de los cuales 1.690 m2 estarán destinados al área de ventas.

El supermercado contará con 17 cajas registradoras, una generosa dotación de exhibidoras refrigeradas, un completo surtido de no comestibles, atención personalizada en carnes y artículos para el hogar y un centro de atención de la tarjeta Coopeplus.

En el resto de la superficie cubierta funcionará una amplia planta panificadora, los diversos fraccionamientos de perecederos, ocho cámaras frigoríficas, el depósito de mercaderías, la sala de máquinas y los baños, vestuarios y merendero para los 80 empleados que trabajarán en la nueva sucursal.

La playa de estacionamiento de este emprendimiento, cuya apertura está prevista para antes de fin de año, tendrá espacio –en sus 1.196 m2– para 84 automóviles

El intendente Rioseco destacó la significación de la obra, expresando que viene a dar una respuesta de infraestructura comercial y contención de precios a los vecinos del sector oeste de esa ciudad que ha crecido muchísimo en los últimos años, y señaló que para la administración municipal resultó muy positivo el trabajo conjunto con el sistema cooperativo, especialmente en los años de crisis económica.

PROMOCIONES Y BENEFICIADOS

Las asociadas Lucía L. Sánchez (Viedma), María R. Ponisio (Bolívar), Elsa S. Cavallín (Allen), Miriam F. Cousté (Bahía Blanca) y Verónica D. Moya (Plottier), fueron las beneficiadas con los cinco viajes para dos personas que contemplaba la promoción "Coope Verano 2015" a cualquiera de estos tres destinos, a su elección: Cataratas del Iguazú, San Carlos de Bariloche y Mar del Plata.

También esa promo distribuyó 500 "equipos materos" integrados por mate de vidrio forrado en cuerina, bombilla con resorte, termo de acero inoxidable y portatermo de cordura con bolsillo.

En cuanto a la promoción "Vuelta al Cole con La Coope", a mediados de marzo se sortearon las 52 órdenes de compra de $ 500, una en cada ciudad donde funciona la Cooperativa Obrera, y de acuerdo a lo indicado en los respectivos cupones ganadores se entrego el juego didáctico cooperativo gigante Coopolis a 52 escuelas.

Finalmente, el lunes 6 de abril se sortearán los premios de la promo web "Empezá el cole con todo": 1 notebook, 5 tablets, 10 impresoras multifunción y 60 mochilas.

Hay mil maneras de comer Oreo, ¿Cuál es la tuya?

Subí tu video o foto al:

#COMPARTI TUOREO

www.compartituoreo.com.ar

OREO

Galletitas dulces rellenas

COMIENZAN LAS ASAMBLEAS Y EL CÍRCULO

En el presente mes de abril se pondrá en marcha la serie de 30 asambleas de distrito que han sido convocadas por el Consejo de Administración la Cooperativa Obrera para la elección de los asociados que ocuparán el cupo de 120 delegados titulares y 30 suplentes, con vistas a su participación en la asamblea anual de fines de junio.

El cronograma será el siguiente:

• Martes 7 a las 14:00 en Hipólito Yrigoyen 467, Coronel Dorrego.

• Miércoles 8 a las 16:00 en avenida Edison 2938, Mar del Plata.

• Jueves 9 a las 14:00 en avenida 59 nº 2433, 2º piso, Necochea.

• Viernes 10 a las 14:00 en Rawson 240, Tornquist.

• Martes 14 a las 14:00 en calle 24 nº 248, Pedro Luro.

• Martes 21 a las 14:00 en San Lorenzo 575, Tres Arroyos.

• Miércoles 22 a las 16.00 en avenida Piazza 1101, Azul.

• Jueves 23 a las 14:00 en Rivadavia y Catamarca, Benito Juárez.

• Viernes 24 a las 14:00 en Mitre 1263, Coronel Suárez.

Reuniones del Círculo

Con medio centenar de sedes cuenta ya el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera, que se apresta a iniciar su décima novena temporada anual de reuniones zonales con el siguiente esquema:

• Martes 7, de 16 a 18 hs., en la Peña Nativista de Coronel Dorrego, con asociados de esa ciudad y de Cabildo, Monte Hermoso y Punta Alta.

• Jueves 9, de 16 a 18 hs., en el Club de Leones de Choele Choel, con asociados de esa ciudad y de Chimpay, Lamarque, Luis Beltrán y Río Colorado.

• Martes 14, de 16 a 18 hs., en el Centro de Jubilados y Pensionados de Pedro Luro, con asociados de esa ciudad y de Mayor Buratovich, Médanos, Viedma y Villalonga.

• Jueves 16, de 16 a 18 hs., en el Centro de Jubilados y Pensionados de Guatraché, con asociados de esa ciudad y de General Acha, General Pico y Santa Rosa.

• Martes 21, de 16 a 18 hs., en el Salón Dulcinea de Tres Arroyos, con asociados de esa ciudad y de Benito Juárez, Mar del Plata y Necochea.

• Martes 28, de 15 a 17 hs., en el auditorio de Zelarrayán 560, Bahía Blanca, con asociados de distintos sectores de esa ciudad, General Cerri e Ingeniero White. ■

UNICEF: RESULTADO DE LA CAMPAÑA

Con una recaudación total de $614.318,94, producto de la sumatoria de 1.182.239 pequeños aportes de los consumidores que concurren a los distintos supermercados de la Cooperativa Obrera, concluyó la quinta edición de la campaña solidaria "Sumemos muchas manos por los chicos", realizada a beneficio del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia entre el 12 de enero y el 28 de febrero.

El importe reunido será destinado al programa "Maternidades seguras y centradas en la familia" que UNICEF lleva a cabo en distintos hospitales públicos de nuestra región.

El 18 de marzo, directivos de ambas instituciones entregaron reconocimientos a los cajeros de diversas sucursales por su eficaz desempeño en el transcurso de la citada campaña. ■

Unilever
HELLMANN'S
EN ESTAS PASCUAS
COCINÁ CON EL IRRESISTIBLE SABOR DE HELLMANN'S
50 años
HELLMANN'S
Clásica
con Vitamina E
contiene Omega 6
49 kcal por porción
500 cm³/475 g
- RECETA -
OMELETTE RELLENO CON ENSALADA DE ATÚN
4 PORCIONES
- INGREDIENTES -
. 4 Huevos
. s/n de pimienta
. 3 Cucharadas de Hellmann's para el relleno
. 1 Lata de atún al natural
. 2 Tomates
. 1 Cebolla roja
. 1 Pepino
. 1 Taza de chauchas
. 6 Hojas de lechuga
. ½ Taza de aceitunas negras
. 2 Cucharadas de perejil picado
. 2 Cucharadas de Hellmann's para el omelette
. 1 Cucharadita de jugo de limón
- PASOS -
1. Relleno: Pelar la cebolla y cortarla lo más finita posible. Colocarla en agua helada por unos minutos para que se ponga bien turgente.
2. Cortar el pepino al medio y con la ayuda de una cucharita retirar las semillas. Cortarlo en rodajas finas y picar las aceitunas.
3. Cortar los tomates, y retirarles las semillas.
4. Blanquear las chauchas unos minutos, cortar la cocción y cortarlas.
5. Mezclar el atún con las 3 cucharadas de Hellmann's, el jugo de limón, y condimentar a gusto.
6. Mezclar todos los ingredientes para armar el relleno del omelette y reservar.
7. Omelette: Romper ligeramente la liga de los huevos, agregar las 2 cucharadas de mayonesa y la pimienta. Mezclar bien
8. Calentar una sartén de teflón o hierro y aceitarla levemente.
9. Bajar el fuego e incorporar la mezcla de huevos moviendo la sartén para que cubra toda la superficie.
10. Cuando comienza a cuajar con la ayuda de una espátula de teflón dar vuelta, dejar unos segundos y retirar.
11. Rellenar el omelette con la preparación y servir enseguida con una tostada.

EL GRAN BAZAR DE ESTAMBUL

Denominado en idioma turco Kapalıçarsi, el Grand Bazaar es un lugar único y distintivo de la principal ciudad de Turquía, en el que se puede encontrar, entre miles de visitantes, desde alfombras orientales hasta joyas y cerámicas hechas a mano.

Ubicado en la parte europea de Estambul, en el centro de la "ciudad vieja", el Gran Bazar es el más grande de los mercados de esa ciudad turca y uno de los mayores del mundo. Por sus más de medio centenar de calles y 4.000 tiendas circulan diariamente de 250.000 a 400.000 visitantes, quienes recorren sus distintas áreas, entre las que destacan las destinadas a comercios de joyas, orfebrerías, especias y alfombras.

El Gran Bazar de Estambul se extiende en una superficie de 45.000 metros cuadrados, de los cuales 36.000 m2 son utilizados para el comercio. A las tiendas, que brindan empleo a más de 20.000 personas y están situadas en un recinto cerrado, se accede por intermedio de 22 puertas.

Reconstruido en su mayor parte en 1864 luego de un terremoto, el Gran Bazar consta de dos *bedestanes* o estructuras de mampostería –la primera de ellas originaria de 1464– en las que se almacenan las mercancías.

Los comercios se concentran según su tipo de actividad, de acuerdo con los lineamientos de un plan de índole gremial En tal sentido, las calles llevan el nombre del gremio que trabaja en ellas, por ejemplo: Kuyumcular, joyeros; Kalpakçilar, vendedores de piel; Aynacilar, vendedores de espejos; Fesçiler, vendedores de toallas y alfombras.

En el bedestán interior, también llamado antiguo, se agrupan librerías, joyerías y tiendas de sombreros y de disfraces. El otro bedestán, conocido como de la sandalia, es el que cuenta con la mayor cantidad de tiendas. ■

¡Argentina de Norte a Sur!
Salidas grupales acompañadas desde Bahía Blanca
con coordinación permanente

BARILOCHE Y SAN MARTÍN DE LOS ANDES (5 días)
SALIDAS: 5 Y 19 DE ABRIL, 3, 17 Y 31 DE MAYO Y 14 Y 28 DE JUNIO. 2 noches en San Martín y 3 noches en Bariloche en hoteles de 2° y 3° con media pensión.
En coche semi cama desde $ 3.492**
En coche cama desde $ 3.902
CONSULTAR POR OTROS HOTELES
** 15 cuotas sin interés desde $ 233

NORTE ARGENTINO (10 días)
SALIDAS: 11 DE ABRIL, 31 DE MAYO Y 24 DE JULIO. 2 noches en Tucumán, 1 noche en Cafayate, 4 noches en Salta. Con media pensión. Excursiones: City Tour en Salta y visita a bodega en Cafayate en hoteles de 2° y 3° con transporte semicama.
Abril / mayo $ 5.990**
Julio $ 6.690
** 15 cuotas sin interés desde $ 399

CATARATAS DE IGUAZÚ (7 días) SALIDAS: 12 DE ABRIL, 24 DE MAYO, 7 Y 21 DE JUNIO. 4 noches en Hotel Dom Pedro I. Con media pensión.
En coche semicama / $ 3.990** + $ 250 (RG 3550)
En coche cama / $ 4.540 + $ 250 (RG 3550)
Menores de 3 a 7 años / $ 2.700 + $ 250 (RG 3550)
** 15 cuotas sin interés desde $ 283

Las tarifas son en pesos por persona en base doble/triple. NO INCLUYE: Comidas y bebidas en ruta, extras, llamados telefónicos, ni entradas a Parques Nacionales, Reservas, ni museos. Cupos limitados (20 lugares).

15 cuotas sin interés en todos los productos y destinos hasta el 11/03/13.
CONSULTÁ POR FINANCIACIÓN CON OTRAS TARJETAS
0810-333-9859
www.coopeviajes.com
Coopeviajes.com
Un destino de confianza
Podés pagar tu viaje en cualquier sucursal de La Coope.
Comercializa Nexant Tour S.A. EVT Leg. 8514 Res. 672/08 - Av. Colón 177 (8000) Bahía Blanca.

blancura y aroma
inspirado en la
aromaterapia
Ace
aroma-relax

nuevo
ARIEL
limpieza impecable
en 1 lavado
P&G
TODO
LO MEJOR
PARA TI
ARIEL

FÁBULAS DE ESOPO

Esopo fue un famoso escritor griego que habría vivido en el siglo VI antes de Cristo y al que se le atribuyen varios cientos de fábulas que encierran una lección moral denominada moraleja. Estas fábulas se utilizaban en las escuelas de la antigua Grecia y Platón decía que Sócrates se sabía de memoria todos los escritos de Esopo.

El águila, el cuervo y el pastor

Lanzándose desde una cima, un águila arrebató a un corderito.

La vio un cuervo y tratando de imitar al águila, se lanzó sobre un carnero, pero con tan mal conocimiento en el arte que sus garras se enredaron en la lana, y batiendo al máximo sus alas no logró soltarse.

Viendo el pastor lo que sucedía, cogió al cuervo, y cortando las puntas de sus alas, se lo llevó a sus niños.

Le preguntaron sus hijos acerca de qué clase de ave era aquella, y les dijo:

–Para mí, sólo es un cuervo; pero él, se cree águila.

Moraleja: Pon tu esfuerzo y dedicación en lo que realmente estás preparado, no en lo que no te corresponde.

El león rey

Una vez un león que no era malvado, ni cruel, ni tenía mal genio, se convirtió en rey de una región.

Durante su monarquía se celebró una reunión general con todos los animales para que cada uno tuviera oportunidad de conversar de sus diferencias: el lobo con el cordero, el tigre con el ciervo, la pantera con el camello, el perro con la liebre...

La liebre vieja dijo entonces, mirando tímidamente a su alrededor:

–He esperado tanto un día como éste, en el que los débiles se ven respetados por los poderosos...

Moraleja: Cuando los jefes de Estado son justos pueden vivir tranquilos tanto los poderosos como los humildes.

La lámpara

Una lámpara rebosante de aceite lanzaba una luz hermosísima y se vanagloriaba de brillar más aún que el sol. Un momento después una ráfaga de aire la apagó.

Su dueño volvió a encenderla y dijo:

–Alumbra cuanto quieras, lámpara, pero no te compares. El resplandor de los astros no se eclipsa tan fácilmente.

Moraleja: Cuando se goza de cierta fama no hay que dejarse cegar por el orgullo, porque todo lo que se adquiere se puede perder.

Los caminantes y el oso

Dos amigos marchaban juntos por un mismo camino. De pronto se les apareció un oso. Uno se subió enseguida a un árbol, ocultándose muy bien.

El otro, menos ágil, solo pudo tirarse al suelo y contener la respiración para fingirse muerto.

El oso se le acercó y lo olió por todas partes, abandonándolo luego, convencido de que se trataba de un cadáver.

Cuando el animal estuvo bien lejos, el hombre que había estado escondido en el árbol bajó y le preguntó a su amigo qué le había dicho el oso.

–Que en adelante no vaya jamás con amigos que me dejen solo ante el peligro.

Moraleja: A los verdaderos amigos se los reconoce en los momentos de desgracia.

PROVINCIA PAGOS AHORA ES PROVINCIA NET.

A través de Provincia Net te ofrecemos más servicios de forma más eficiente con un nuevo Centro de Procesamiento de Datos propio.

- Pago de impuestos en efectivo o con tarjeta de débito.
- Extracción de dinero.
- Pago sin factura.
- Recarga de celulares y tarjeta SUBE.
- Envío y recepción de dinero.

0810-666-7768 • /ProvinciaNET • @ProvinciaNET • www.provincianet.com.ar

Bapro Medios de Pago S.A. - Reconquista 46 - 6° Piso - Capital Federal (C1003ABB)

PANORAMA

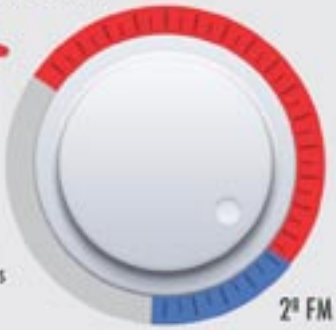
Radios: AM y FM, lunes a viernes, segmento de 6 a 9 hs ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos

PARTICIPACIÓN: JUAN CARLOS MESCHINI (Lunes y viernes).
PARTICIPACIÓN: JOSÉ MARÍA PAZ
CONDUCCIÓN: DANIEL HORACIO CIAMPICHINI
PARTICIPACIÓN: RAFAEL EMILIO SANTIAGO (Miércoles).

Panelistas:
Norman Fernández | Rosendo Fraga | Pablo Wende | Andrés Cisneros | Ricardo Salas | Sergio Crivelli
Eugenio Paillet | Dra. Guillermina Rizzo

Móviles:
Florencia Albanesi | Oreola Di Giglio

1ª LU2 Radio Bahía Blanca
51 %



Suma de 3 AM y más de 50 FM
38 %

2ª FM Ciudad 94.7
11 %

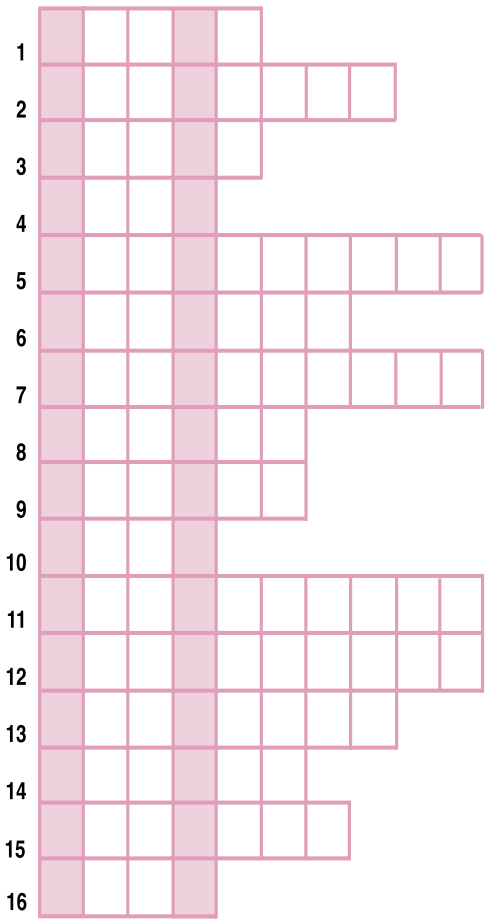
MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL OCTUBRE 2014 - CIUDAD DE BAHÍA BLANCA

DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES

Fuente: Universidad Nacional del Sur.
Ministerio de Educación. Departamento de Economía.

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una significativa frase pronunciada por el Papa Francisco en la reunión que mantuvo el sábado 28 de febrero de 2015, en el Aula Pablo VI del Vaticano, con representantes de la Confederación de las Cooperativas Italianas (Confcooperative).



1. Árbol del que proviene una madera muy valiosa, de color negro intenso, buena textura y con capacidad de pulido muy suave.
2. Ciudad balnearia que se encuentra cercana a la desembocadura del río Quequén y en la que funcionan dos sucursales de La Coope.
3. Mamífero de la región andina, apreciado por su lana y que se utiliza como animal de carga.
4. Documento que transcribe las deliberaciones del Consejo de Administración o de la Asamblea de una cooperativa.
5. Denominación que se le da a la persona que concurre a realizar las compras necesarias para su hogar en un supermercado de la Cooperativa Obrera.
6. Mes de 1920 en el que fue fundada La Coope.
7. Profesional de la salud que se encarga del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades dentales.
8. Ave que representa simbólicamente la paz.
9. Levantar o alzar una cosa.
10. General argentino que comandó la Campaña del Desierto y al que recuerda la denominación de la principal ciudad del Alto Valle rionegrino, donde funcionan tres supermercados de La Coope.
11. Presidente argentino cuyo apellido llevan las calles en que están ubicadas sucursales de la Cooperativa Obrera en Bahía Blanca, Choele Choel, Luis Beltrán y Zapala.
12. Cooperativa que presta el servicio de telecomunicaciones.
13. Enseñar, comunicar sistemáticamente ideas, conocimientos o doctrinas.
14. Persona que gobernaba un territorio colonial español en nombre del rey.
15. Característica de una cooperativa por la que puede ingresar como asociado cualquier persona capaz de utilizar sus servicios.
16. Parte dura del cuerpo animal, de naturaleza córnea, que nace y crece en las extremidades de los dedos.

A – A – A – AC – BA – BIER – BRE – CA – CA – CHE – CO – CON – DA – DON – DOR – E – E – FO – GO – INS – LE – LE – LLA – LLA – LO – LO – MA – MA – MI – NE – NE – NI – NO – ÑAS – O – OC – PA – RO – RREY – SU – TA – TA – TE – TO – TRUIR – TU – U – VAR – VE – VI

SOLUCIÓN

1. EBANO – 2. NECOCHEA – 3. LLAMA – 4. ACTA – 5. CONSUMIDOR – 6. OCTUBRE – 7. ODONTOLOGO – 8. PALOMA – 9. ELEVAR – 10. ROCA – 11. AVELLANEDA – 12. TELEFONICA – 13. INSTRUIR – 14. VIRREY – 15. ABIERTA – 16. UÑAS

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.

ARCOR

Momentos Mágicos

www.arcor.com

Momentos Mágicos