familia
COOPERATIVA

AÑO XLVI
AGOSTO 2019
#405

PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

UNA ALTERNATIVA PARA LA REGIÓN

Arcor
Natural BREAK
¡Llegó Natural Break!
Una tendencia en el mundo, a la que nos subimos, siendo pioneros en el país
Nueva línea Natural break
* Porción justa y equilibrada
* Mixes 100% naturales
* Recomendados por SAN Sociedad Argentina de Nutrición
ENERGÍA
Muy bajo en Sodio
NUTRITIVO
Fuente de Omega 6
LIVIANO
Con Cereal Integral y Grasas Trans Cero
Bajo en Grasas Saturadas
ENERGÍA
CHIPS DE BANANA - PASAS DE UVA
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL
PELADAS
NUTRITIVO
MANÍ SALADO - SEMILLAS DE GIRASOL
CASTAÑAS DE CAJÚ - ALMENDRAS
LIVIANO
TRIGO INFLADO - MANZANA
DESHIDRATADA - PASAS DE UVA
- ALMENDRAS
Grupo Arcor

Año XLVI
AGOSTO 2019
#405

familia COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
5.354.444

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

Director:
Héctor Jacquet

Redacción:
Sergio G. Alcalá

Diseño y diagramación:
Nelson R. Huivan

Impresión:
Oportunidades S.A.
C. Federal, Argentina

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.

UNA CLARA RADIOGRAFÍA

En ocasión de la reciente asamblea anual de la Cooperativa Obrera, el consultor institucional de la entidad ofreció un interesante y didáctico análisis del ejercicio social que finalizó el pasado 28 de febrero.

La Cooperativa, señaló el contador Rubén A. Masón, continuó aumentando su participación en el total de las ventas de supermercados en la región, dado que el 29,88 % que le correspondía un año atrás se elevó a 32,23 %, alcanzando un pico de 71,37 % en Bahía Blanca, su ciudad cabecera, según información brindada por dos importantes consultoras internacionales.

Esa performance se dio en el marco de una notoria disminución del poder adquisitivo de la población durante el período en comentario, con salarios que se deterioraron un 11 % si se los confronta con el Índice de Precios al Consumidor y más del 15 % comparándolos con la Canasta Básica Alimentaria, situación que La Coope trató de paliar con una permanente política de ofertas que se tradujo en la reducción de sus márgenes de marcación.

Al analizar el resultado económico del ejercicio, el profesional indicó que en proporción a las ventas se percibe una mejora de casi una cuarta parte con relación al del ejercicio anterior, que ya había sido muy bueno, lo que permite acreditar a los asociados el 1,50 % de retorno sobre el valor actualizado de sus consumos, equivalente al 1,80 % sobre el importe nominal de sus tiques, además de abonarles un 34,90 % de interés sobre sus cuotas sociales de capital.

En virtud de ello, la asamblea aprobó poner a disposición en las cajas registradoras de los supermercados cooperativos más de 277 millones de pesos para que puedan ser aplicados al pago de las compras, lo que representa un aumento del 135 % sobre la cifra del año anterior.

Finalmente, al hacer referencia a la posición financiera de esta empresa de los propios consumidores, el consultor institucional remarcó que en el último año el patrimonio institucional medido en moneda homogénea se incrementó el 20 % y que, dentro de sus componentes, el denominado capital de trabajo lo hizo en un 55 %, reflejando el alto grado de liquidez alcanzado.

Como se ve, en un contexto económico de exigentes ajustes, la consecuencia de sus casi dos millones de asociados y la perseverante conducta de la Cooperativa Obrera han permitido cerrar exitosamente el ejercicio previo al año de su Centenario. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Rubén A. Fillottrani; Prosecretario: Cr. Carlos A. Castaño; Tesorero: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Protesorera: Cra. María Susana García; Consejeros Titulares: Mario A. Caraffini, María de los Ángeles Celani, José L. Ibaldi, María del Rosario Leyes, Irma Beatriz Palandri y Laura Marisa Pilotti; Consejeros Suplentes: Luis Mariano Abitante, María G. García Merino, Alicia Ester Roca y Dra. María I. Casas. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinestra Tárrega; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Subgerente General:** Pablo N. Barbieri. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN
CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9000
DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

CULTURA Y ACCIÓN COMUNITARIA
CENTRAL: Zelarrayán 560, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9010

CONTACTO
TELÉFONO: 0800-333-3443 (Atención al Consumidor)
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.coop

SUCURSALES EN PROVINCIA DE BUENOS AIRES

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

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
ZELARRAYÁN (128): Zelarrayán 201, Tel. 450-0361

ALEM (110): Av. Alem 3170, Tel. 488-2188
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

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga, Tel. 491-8122
GENERAL DANIEL CERRI (3): Saavedra 462, Tel. 484-6161
INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

OTRAS LOCALIDADES DE LA PROVINCIA
9 DE JULIO (111): Av. Mitre 2537, Tel. (02317) 52-4469
AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// **(56)** Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276
BATÁN (115): Calle 35 y Av. Mar del Plata, Tel. (0223) 464-3506
BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480
BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566
CASBAS (73): Avda. Caride y Sarmiento, Tel. (2929) 48-1000
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
LOBERÍA (112): Av. San Martín 143, Tel. (02261) 44-0810
MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 /// **(93)** Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621 /// **(125)** Alberti 1842, Tel. 494-2946
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
QUEQUÉN (72): Calle 550 Nº 892, Tel. (02262) 45-0288
SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131
SAN NICOLAS (126): Avda. Perón 1028, Tel. (0336) 444-0326
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
VILLA GESELL (130): Boulevar Silvio Gesell y Paseo 113 bis, Tel (02255) 49-4903
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 Oeste nº 698, 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 /// **(116)** Rivadavia 350, Tel. 498-4217
CIPOLLETTI: (65) Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494 /// **(121)** Av. Mengelle 1060, Tel. 477-0603
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 /// **(120)** Periodistas Argentinos 322, Tel. 42-2724
VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 /// **(64)** Las Heras 295, Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN
ANDACOLLO (117): Av. Cordillera del Viento 330, Tel (02948) 49-4431
CENTENARIO: (69) Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245, Tel. 489-0747 /// **(95)** Canadá 835, Tel. 489-8887/// **(96)** Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710
CUTRAL CO: (114) Maipú 1363, Tel (0299) 486-9091 /// **(127)** Los Copihues 889, Tel 486-4422
LAS LAJAS (129): Saavedra 360, Tel (02942) 49-9593
LONCOPUÉ (118): Av. San Martín y Sarmiento, Tel (02948) 49-8509
NEUQUÉN: (84) Piuquén 1780, Tel. (0299) 433-0955 /// **(113)** Chocón 644, Tel. 442-4172 /// **(124)** Dr. Ramón 3952, Tel. 445-1121
PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695
SAN MARTÍN DE LOS ANDES: (119) Gral. Villegas 950, Tel (02972) 42-2737/// **(122)** Pje. Las Islitas 26, Tel. 42-0420 /// **(123)** Av. Los Lagos 1692, Tel. 42-2393
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02972) 42-7289

Buenas perspectivas para el cultivo de plantas aromáticas y medicinales 6-8

Crisis de ansiedad: qué es y cómo actuar 10

No todos los alimentos pueden congelarse 12

Lo que la boca dice sobre nosotros 14

Los puntos esenciales a la hora de perfumarnos 16

Recetas de ñoquis, un clásico de nuestra cocina 18-20

Coronados de gloria 22-23

Tierra Santa: un lugar para enriquecer el espíritu 30

El gallo, el pato y las sirenas 32

Buenas perspectivas para el CULTIVO de plantas aromáticas y medicinales

Un interesante panorama de crecimiento se abre para el cultivo de plantas aromáticas y medicinales, en razón del aumento que se está evidenciando en la demanda mundial para atender las necesidades de las industrias alimentaria, farmacéutica y cosmética.

"**Creemos que hay muy buenas** perspectivas para que los productores de la región, especialmente los del sudoeste bonaerense, puedan desarrollar el cultivo de plantas aromáticas y medicinales, en particular en zonas donde haya riego y se cuente con espacios aptos para realizarlos entre líneas de plantaciones arbóreas".

Para el ingeniero Damián Pablo Belladonna, docente de la cátedra de Horticultura Especial de la carrera de Agronomía de la Universidad Nacional del Sur (UNS), el aumento de la demanda para atender las necesidades de las industrias alimentaria, farmacéutica y cosmética abre un alentador panorama para el desarrollo de este tipo de plantaciones.

Según su criterio, el mercado tiene varias salidas, en función del producto final: plantas medicinales (herboristería); hierbas y especias (condimentos gastronómicos); aceites esenciales (perfumería o cosmética); extractos (farmacéutico-medicinal y aditivos para la industria alimentaria), y material vegetal en fresco (agroalimentario).

Belladonna tiene a su cargo una plantación desarrollada en el predio del Frigorífico Cabildo, perteneciente a la Cooperativa Obrera, que se riega con aguas residuales de la planta industrial y que forma parte de un proyecto de vinculación y trabajo conjunto que nuestra entidad lleva a cabo con la Universidad Nacional del Sur (UNS), el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) y escuelas agropecuarias de la región.

"A partir del convenio suscripto entre el departamento de la carrera de Agronomía de la UNS y la Cooperativa Obrera estamos trabajando en el predio del Frigorífico Cabildo en un proyecto productivo y demostrativo. En este contexto se plantaron en 2014 dos hectáreas de olivos y, en el espacio existente entre las líneas de los árboles, hemos desarrollado un sitio de ensayo para las plantaciones de aromáticas y medicinales", explicó el profesional.

Acerca de esta última iniciativa, Belladonna subrayó que "desde la UNS hace dos años que estamos dirigiendo este proyecto de vinculación tecnológica, que tiene como objetivo sentar las bases del conocimiento local en estas especies, que son cultivos no tradicionales de la región pero que se pueden adaptar porque tienen potencialidades desde el punto de vista agroclimático y de suelos".

Concretamente, los cultivos se centran en plantas de ajenjo, romero, melisa, lavanda y tres variedades de orégano, algunas de las cuales además de su uso tradicional en salud y alimentación, también cumplen un importante rol en el control de plagas.

"Algunas de las especies como el ajenjo pueden utilizarse para la formulación de productos, porque tienen principios activos que actúan de manera biológica para retener plagas difíciles de controlar, a las que comúnmente se combate mediante la utilización de algún producto químico. Su cultivo puede ser una buena alternativa para la denominada agricultura orgánica o ecológica", afirmó.

Asimismo, sostuvo que plantaciones frutales o de olivos requieren de mucho espacio para su desarrollo y de un prolongado tiempo de espera para comenzar con una cosecha intensiva.

"Esa alternativa abre un buen panorama para productores hortícolas o pequeños emprendedores que quieran iniciarse en la plantación de algunas especies de plantas aromáticas y medicinales, porque pueden utilizar el espacio interfilar de los árboles para llevar a cabo producciones de muy buena calidad, capaces de llegar al consumidor a un precio razonable", añadió.

Más allá de destacar el potencial productivo, que en distintos lugares de nuestro país se magnifica por contar con especiales condiciones climáticas que garantizan una calidad reconocida en el mercado nacional e internacional, Belladonna aseguró que como toda plantación nueva no hay todavía en nuestra región un desarrollo de insumos y post cosecha que acompañe de manera adecuada al cultivo.

"Por este motivo planteamos que los pequeños productores comiencen de a poco con la actividad, tratando de avanzar en el mayor valor agregado que pueda brindarse a la producción", indicó.

Precisamente por tratarse de una producción muy atomizada, un hecho que en ocasiones dificulta su desarrollo empresarial, la apuesta por el modelo cooperativo puede ser un revulsivo para este sector que, a criterio de Belladonna, "está demandando un apoyo político para su crecimiento".

"El modelo cooperativo, la colaboración y la innovación pueden resultar cruciales con miras a aprovechar sinergias, estructuras, modelos de producción y de comercialización (aprovechando la economía de escala) que redunden en que se consigan mejores precios", afirmó.

Qué se cultiva en Cabildo

• Ajenjo

La artemisia absinthium, llamada comúnmente ajenjo, asensio, ajorizo, artemisia amarga o hierba santa, es una planta herbácea medicinal nativa de las regiones templadas de Europa, Asia y norte de África.

Conocida ya por los egipcios y transmitida después a los griegos, ha sido denominada la "madre de todas las hierbas" debido a sus múltiples aplicaciones curativas y a que aumenta la secreción de jugos biliares, descongestionando el hígado y mejorando sus funciones. Se utiliza para el tratamiento de afecciones como la indigestión y la eliminación de parásitos intestinales, así como en la elaboración de bebidas alcohólicas, como el vermut.

• Romero

La rosmarinus officinalis, conocida popularmente como romero en España y en Latinoamérica, es una planta muy rica en principios activos y posee numerosas propiedades medicinales. Se considera antiséptica, antiespasmódica, aromatizante, depurativa, estimulante estomacal, carminativa, colagoga (facilita la expulsión de la bilis), diurética o hipotensora.

• Melisa

El toronjil, limoncillo, la melisa u hoja de limón es una hierba perenne de la familia de las lamiáceas, nativa del sur de Europa y de la región mediterránea. Apreciada por su fuerte aroma a limón, se utiliza en infusión como tranquilizante natural y su aceite esencial se aprovecha en perfumería.

La melisa es una planta medicinal relajante y tonificante a la vez del sistema nervioso, que se usa para tratar la ansiedad, la depresión, la tensión nerviosa y los malestares digestivos.

• Lavanda

Conocida como lavanda, alhucema, espliego o cantueso, entre otros muchos nombres comunes, es una planta multifacética, debido a que la flor y el aceite que se sustraen de ella favorecen en muchos aspectos al cuerpo y a la mente.

Es apta para el alivio del dolor de cabeza, previene el insomnio y constituye un buen condimento para las comidas.

• Orégano

Nativa del oeste o suroeste de Eurasia y la región mediterránea, el origanum vulgare, o simplemente orégano, se usa como condimento. Las partes utilizadas son las brácteas de la inflorescencia, tanto frescas como secas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma.

El orégano contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio. Además contiene potentes fitoquímicos que ofrecen potenciales beneficios de salud.

El té de orégano es recomendable para regular los procesos digestivos, ya que estimula la función biliar y posee propiedades expectorantes, por lo cual es muy útil para tratar casos de tos excesiva y problemas bronquiales en general.

Mayor información puede recabarse en el mail: damian.belladonna@uns.edu.ar

iLoLay

Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner

Angustia sin nombre

Frente a una situación real de peligro toda la persona se prepara para hallar una solución y defenderse, pero cuando la manifestación se desencadena en forma automática, sin que se sepa el origen, surge una amenaza a la que no se encuentra manera de controlar.

Esta angustia automática que invade al individuo que no tiene recursos internos para controlarla aparece en forma súbita con taquicardias, temblores, sudoración, sensación de ahogo, mareos y miedo a morir no encuentra correlación con alteraciones orgánicas y, más allá de la amenaza de volver a ocurrir, puede tratarse mediante contención emocional.

A fines de 1800 y tras analizar esta afección que produce inoperancia defensiva y un descontrol emocional y físico, Sigmund Freud hizo hincapié no solo en que el pánico no tenía correlación con lo que se vive como amenazante, sino en que la causa puede ser insignificante.

En 1962 y en los Estados Unidos, al síntoma que surge en cualquier momento y lugar con sensación de muerte con descarga neurovegetativa se lo denominó desde la psiquiatría como ataque de pánico.

En realidad existe un desencadenante inconsciente y es importante buscar ayuda. Ser escuchado por un profesional contribuye a determinar lo que no se sabe y a enfrentar las causas desconocidas de esa "angustia sin nombre".

Lic. Marta Craichik

CRISIS DE ANSIEDAD: QUÉ ES Y CÓMO ACTUAR

Los ataques de pánico, también conocidos como crisis de ansiedad o de angustia, son un tipo de trastorno en que la persona que lo sufre tiene reacciones repetitivas de intenso miedo a que algo malo le ocurra, que afectan enormemente su calidad de vida.

De acuerdo con un trabajo dado a conocer el año pasado por el Estudio Argentino de Epidemiología en Salud Mental, que relevó los problemas mentales de siete regiones del país, un 16% de la población padece trastornos de ansiedad en algún momento de su vida.

La crisis de ansiedad o ataque de pánico es una reacción muy intensa que se acompaña de la sensación de no ser capaces de controlarla e incluso de peligro de muerte inminente.

La American Psychiatric Association (APA) destaca que los criterios necesarios para diagnosticar un ataque de pánico se basan en que sea una aparición temporal y aislada de miedo o malestar intenso, acompañada de cuatro (o más) de los síntomas que se citan a continuación, que se inician de forma brusca y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos.

Los síntomas pueden ser diversos: palpitaciones o elevación de la frecuencia cardiaca; sudoración; temblores o sacudidas; sensación de atragantarse y de ahogo o falta de aliento; opresión o malestar torácico; náuseas o molestias abdominales; inestabilidad, mareos o desmayos; sensación de irrealidad o de estar separado de uno mismo (despersonalización); miedo a morir o a perder el control, y escalofríos o sofocos.

Estos ataques pueden ocurrir en cualquier momento, de forma repentina, incluso durante el sueño. A consecuencia del trastorno de pánico, los afectados pueden sentir una gran preocupación sobre cuándo y dónde sufrirán el siguiente episodio, creando una ansiedad anticipatoria. Además, empiezan a evitar los lugares y las situaciones donde les ha sobrevenido el ataque y que les causan miedo.

Frente a un ataque de ansiedad hay que mantener la calma, aislar a la víctima del bullicio y facilitarle intimidad e intentar relajarlo animándole a que realice respiraciones lentas, profundas y repetidas, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

NUEVO

Unilever

MATA 99.9%

DE HONGOS, VIRUS Y BACTERIAS DE TODA TU CASA*

Vim

IMPARABLE

*Testeado sobre las bacterias: Salmonella choleraesuis, Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa ; hongos: Candida albicans, Aspergillus niger y virus: Herpes Simplex.

NO TODOS LOS ALIMENTOS PUEDEN CONGELARSE

Si bien las bajas temperaturas representan el aliado perfecto para evitar la proliferación de elementos patógenos hay alimentos que no conviene congelar. Aquellos que hayan sido cocinados pueden ser llevados al freezer, pero debe tenerse en cuenta cómo se hace.

Los alimentos perecederos como la carne, el pescado, los vegetales, las frutas o los lácteos, es decir aquellos más susceptibles de contaminarse por la acción de microorganismos, necesitan técnicas de conservación para evitar su deterioro. Por tal motivo y para evitar que los agentes patógenos se multipliquen, deben mantenerse a temperaturas de refrigeración o congelación.

De todas maneras, hay alimentos cuyo congelamiento está contraindicado por la pérdida de sabor y textura que representa este proceso, aunque en ningún caso supone un ataque a la seguridad, por lo que mantenerlos a temperatura de refrigeración sería suficiente para su conservación, más limitada pero más segura.

Las tartas, por ejemplo, es preferible consumirlas frescas o mantenerlas refrigeradas de dos a cuatro días antes de consumir de nuevo. Si se las lleva al freezer el problema recae en su descongelado, por su tendencia a agrietarse. Además, no solo pierden su textura y consistencia, sino que quedan afectados su sabor y aroma.

Lo mismo sucede con los guisos debido a su composición, ya que resulta habitual en estos alimentos que la parte con más grasa quede en el fondo y forme una masa sólida. Cuando se descongela, no siempre se logra el mismo sabor.

En el caso de la mayonesa no está indicado llevarla al freezer, porque al descongelarla tiende a formar una masa sólida casi sin gusto ni textura. Lo mismo ocurre con los huevos, para cuya conservación basta con mantenerlos en la heladera. No obstante, pueden congelarse siempre y cuando no estén con su cáscara. La clara, en tanto, es la parte del huevo que mejor responde a la congelación.

Las frutas, las verduras y los vegetales en general tienen una gran cantidad de agua en su composición. Al congelarse, se forman cristales de hielo de tamaño muy grande, que pueden dañarlos al perderse la estructura inicial. Una vez descongelados presentan un aspecto desagradable y un sabor muy distinto al original.

Los alimentos ya cocinados pueden congelarse, pero hay que evitar al máximo la entrada de aire en el recipiente, ya que puede hacer que el producto (especialmente el pescado) absorba de forma rápida la humedad y se transforme en una sustancia blanda, de muy baja calidad, que difícilmente será comestible.

La importancia del envase

El envase es uno de los puntos más importantes para congelar de forma adecuada los alimentos, aunque debe tenerse en cuenta:

- No deben tener ninguna grieta o fisura por donde pueda entrar el aire frío, ya que podría quemar los alimentos y resecarlos hasta hacerlos no aptos para su consumo.
- Los envases recomendados son los más rígidos, sobre todo para congelar alimentos líquidos, aunque son aptos para todo tipo de productos.
- Para alimentos preparados y listos para consumir es fundamental un envase de cierre hermético y apto para microondas, por si fuera preciso descongelarlos en su interior.
- Los envases cuadrados o rectangulares permiten un mejor aprovechamiento del espacio en el freezer, con lo que pueden resultar útiles si se congelan alimentos con frecuencia.

NUEVA | TECNOLOGÍA INNOVADORA

Limpieza ante todo

La limpieza representa la esencia de una buena salud bucal, que necesariamente deben contar con tres cepillados diarios durante dos minutos y la utilización de hilo dental y/o cepillitos interdentales.

Está comprobado que menos del 20 por ciento de la población nacional lleva a cabo una correcta higiene dental, de ahí que acudir al menos una vez al año a realizarse una limpieza bucal profesional se haya convertido en un gesto que garantice una boca sana.

Existen casos extremos en los que la limpieza tradicional no alcanza, en especial cuando las piezas dentales están afectadas con lo que se conoce como "erosión ácida". Un problema que suele estar íntimamente relacionado con el consumo de comidas y ciertas bebidas, que desmineralizan y reblandecen la superficie dental, haciéndola más susceptible a la abrasión y en particular al cepillado.

Este tipo de erosión no es excesivamente dañina en sus primeras fases, pero si se deja progresar puede generar hipersensibilidad dentaria, pérdida de la forma y color del diente, además de requerir una compleja intervención de reconstrucción.

Según expertos en el tema, si es incipiente, se recomienda usar dentífricos con alto contenido en flúor y masticar chicles sin azúcar para estimular la producción de saliva, escudo natural del esmalte. Si este ya está dañado, se puede cubrir con resina.

LO QUE LA BOCA DICE SOBRE NOSOTROS

Los dientes constituyen el reflejo de nuestro organismo, por lo que una dieta poco equilibrada o rica en azúcares los hace más susceptibles a las caries, un mal que afecta a cerca del 70 por ciento de los argentinos.

Un reciente estudio de mercado ubica a la Argentina entre los 10 países de América Latina que menos productos consumen para la higiene dental diaria.

Esta realidad queda aún más expuesta si se considera que casi 7 de cada 10 argentinos tienen caries y que el 97% necesitaría tratamiento para la gingivitis (un tipo de enfermedad periodontal que provoca encías inflamadas), aunque apenas 4 de cada 10 personas cumplen con un chequeo odontológico anual.

Acerca de este último punto la problemática pareciera estar relacionada con la cultura y la educación. De hecho, en países como Canadá y los EE.UU. los análisis epidemiológicos muestran que el 69% de los habitantes realiza una visita anual a su dentista y en Suecia esa cifra trepa a casi el 90% de la población.

La dura situación económica no necesariamente es el factor determinante para retrasar la visita a un especialista, porque según estudios realizados al respecto, la odontofobia (miedo al dentista, que afecta a más del 15 % de la población) es la causa de más peso para eludir las consultas bucales, a menudo debido a una mala experiencia previa y a la ansiedad que genera la posibilidad de experimentar dolor durante la visita.

Lo cierto es que uno de los problemas bucales más frecuentes es el exceso de caries, provocadas por lo general por una dieta poco equilibrada y rica en azúcares, y que también afecta a los niños menores de 8 años, a los que mayoritariamente no se los trata.

Esto sucede por el desconocimiento de muchos padres acerca de que las caries se heredan de los dientes de leche a los definitivos, debido a que cualquier infección que llegue a la raíz afecta a las piezas permanentes en forma de malformaciones o manchas.

Disney · PIXAR

TOY STORY 4

SÓLO EN CINES

©2019 Disney/Pixar

Yogurísimo

LOS PUNTOS ESENCIALES A LA HORA DE PERFUMARNOS

Oler de manera agradable representa un aspecto a tener en cuenta para una persona. Por tal motivo, antes de eligir un aroma e intentar dejar huella a nuestro paso no solo conviene repasar los puntos del cuerpo donde un perfume durará más sino también la cantidad a aplicar para no excedernos y provocar un efecto contrario al deseado.

Un perfume puede ayudar a definir la personalidad de una persona e inducirla además a un estado placentero. Por eso resulta conveniente tener en claro algunos aspectos que pueden ayudarnos a la hora de aplicarlo correctamente.

Si bien hay varias teorías al respecto, en primera instancia hay que considerar que para que resalte más el perfume debería aplicarse en las partes del cuerpo donde las temperaturas son más altas para que la evaporación sea lenta, como el cuello (sin descuidar la zona de la nuca), las muñecas y detrás de las orejas y de las rodillas.

Esta regla se ajusta sobre todo a las fragancias en forma de extracto o perfume, la forma más permanente de llevar un aroma.

Asimismo hay lugares en el cuerpo donde no es viable colocar alguna loción. Son aquellos donde existe mayor sudoración, como es el caso de las axilas.

También hay que considerar que los perfumes no ocultan el olor corporal, algo reservado para el desodorante. Mezclar sudor con fragancias es totalmente desaconsejable y por ello se recomienda que la piel esté limpia antes de intentar mejorar nuestro aroma.

La piel hidratada absorbe mejor el perfume, por lo que aplicarlo después del baño hace que este dure más tiempo.

Por otra parte debe tenerse en cuenta que si bien vaporizar un perfume sobre las prendas de vestir puede aumentar su difusión debido al contacto con el aire, no es recomendable hacerlo porque puede manchar la ropa de manera irreparable.

A la hora de colocar el perfume no hay que frotarlo. Sólo aplicarlo y permitir que vaya penetrando en la piel hasta que por sí solo seque.

Colocar el envase a unos 10 centímetros de distancia del lugar a aplicar la loción y pulsar el atomizador para que la piel quede perfumada y el aroma se distribuya de manera uniforme.

No conviene abusar

Si se utiliza mucho perfume es probable que se proyecte lo contrario a lo que desea y a su vez podría resultar incómodo a otras personas. Lo mejor es aplicarlo de forma moderada en las zonas recomendadas.

Es importante no combinar las fragancias, es decir, si se utiliza un perfume por la mañana y se desea aplicar otro en el transcurso del día o en la noche, es recomendable bañarse para eliminar la primera postura y así evitar alterar el aroma de la segunda.

Pasados unos minutos después de haber aplicado el perfume este se vuelve imperceptible para el olfato de la persona que lo está usando, aunque esto no indica que los demás no perciban ese aroma especial.

Aunque los perfumes se mantienen hasta seis horas en la piel desde su aplicación por primera vez, pasado este tiempo comienza a desaparecer. Para alargar el efecto lo mejor es llevar siempre un pequeño atomizador en el bolsillo para hacer retoques ocasionalmente, sin exagerar con la cantidad que se aplica.

Cuando se trata de *eau de parfum* se puede ser algo más generoso y vaporizarlo a los lados del cuello. Si es un *eau de toilette* la fórmula resulta más ligera, por lo que puede rociarse también sobre el pelo.

SI VAS A CONDUCIR, NO TOMES ALCOHOL. BEBER CON MODERACIÓN.
PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.

Por Ignacio Gerbino

Recetas de ÑOQUIS

un clásico de nuestra cocina

Los días 29 de cada mes las cocinas de buena parte de los argentinos se suelen impregnar del aroma inconfundible de las salsas que se preparan para vestir uno de los platos que se convirtieron en una tradición: los ñoquis. A continuación brindamos 4 recetas caseras de diferentes sabores de este clásico nacido en Italia.

ÑOQUIS DE RICOTA

Ingredientes:
Para los ñoquis:
300 gr de harina 0000
20 gr de levadura fresca
500 gr de ricota
1 huevo
10 gr de sal
10 gr de pimienta
5 gr de nuez moscada
Para la salsa de hongos:
30 gr de manteca
15 cc de aceite
300 gr de champiñones
300 cc de leche
30 gr de harina
Sal y pimienta

Preparación: En un bol poner la harina en forma de círculo. En el centro colocar la levadura fresca junto con la ricota y el huevo. En los bordes colocar la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Integrar con las manos o ayudándose con un cornet hasta lograr una masa homogénea.

Una vez obtenida formar un bollo y reservar. Estirar la masa de la forma deseada, y cortar los ñoquis del tamaño de su preferencia.

Para hacer la salsa de hongos colocar en una sartén la manteca y el aceite, esperando a que se derritan. Agregar los champiñones previamente cortados en láminas y cocinar hasta que doren. Luego verter la leche junto con la harina y mezclar hasta espesar. Salpimentar a gusto.

Para presentar, hervir los ñoquis y luego ponerlos en la sartén y mezclar unos minutos con la salsa. Servir.

ÑOQUIS DE CALABAZA

Ingredientes:
Para los ñoquis:
1 kilo de calabaza
200 gr de harina 0000
200 gr de parmesano rayado
10 gr de sal
10 gr de pimienta
Para la manteca de hierbas:
60 gr de manteca
10 gr de ciboulette
10 gr de salvia
10 gr de romero

Preparación: Para hacer los ñoquis realizar un puré de calabaza. Una vez frío, mezclar en un bol junto con la harina, el queso parmesano rayado y salpimentar a gusto. Integrar hasta forma un bollo uniforme de masa. Dejar reposar.

Estirar de la forma deseada y cortar los ñoquis del tamaño de su preferencia.

Para acompañar con hierbas, en una sartén derretir manteca y, una vez fundida, colocar ciboulette finamente picado y hojas de salvia y romero.

Esperar hasta que las hierbas estén bien fusionadas con la manteca. Una vez listos los ñoquis, verterlos en la salsa. Servir.

ÑOQUIS DE SÉMOLA Y VERDEO

Ingredientes:
Para los ñoquis:
300 gr de sémola
2 yemas
300 cc de leche
100 gr de queso rallado
Para la salsa:
50 gr de manteca
100 gr de cebolla de verdeo
250 cc de crema de leche
Sal y pimienta

Preparación: En un bol colocar la sémola en forma de círculo y en el centro poner las yemas, la leche y el queso rallado. Integrar todo hasta forma una masa suave y homogénea. Formar un bollo. Reservar.

Estirar y cortar los ñoquis en forma de círculo con un cortante de 4 cm. Reservar

Para la salsa colocar en una sartén la manteca y, una vez derretida, agregar la cebolla de verdeo finamente cortada. Una vez dorada, añadir la crema de leche y salpimentar a gusto.

Colocar los ñoquis en una fuente y verter en la salsa. Llevar al horno durante 10 minutos. Cubrir con queso rallado y servir.

ÑOQUIS DE ROQUEFORT Y NUEZ CON SALSA DE APIO

Ingredientes:
Para los ñoquis:
300 gr de harina leudante
1 huevo
350 gr de ricota
50 gr de nueces molidas
100 gr de roquefort
Para la salsa de apio:
30 gr de manteca
200 cc de crema de leche
25 gr de apio
50 gr de queso parmesano

Preparación: Para hacer los ñoquis colocar en un bol la harina en forma de círculo.

En el centro colocar el huevo, la ricota, las nueces molidas pequeñas y el queso roquefort en pequeños trozos. Unir todos los ingredientes hasta formar una masa tipo bollo homogénea y lisa.

Reservar. Estirar y cortar los ñoquis del tamaño y forma deseada.

Para la salsa colocar en una sartén la manteca y la crema de leche, añadiéndole después el apio cortado finamente. Una vez que levantó hervor, verter el queso parmesano hasta derretir.

Añadir los ñoquis previamente cocidos. Servir.

Cocinar es más que generar sabores,

es generar experiencias.

menoyoargentina menoyo_arg www.menoyo.com.ar

Coronados de GLORIA

En 2012, los softbolistas bahienses Federico Olheiser (izquierda) y Juan Cruz Zara se consagraron campeones mundiales juveniles con la selección nacional. Siete años después repitieron el título en la categoría mayores, el primero que obtiene el equipo argentino a nivel continental.

El 23 de junio de 2019 es una fecha que ya quedó grabada en la historia grande del deporte argentino. Ese día, la selección nacional de sóftbol se consagró por primera vez campeona mundial de la disciplina tras derrotar a su par de Japón por 3-2, al cabo de un electrizante juego que demandó tiempo suplementario, en la final del torneo desarrollado en Praga, República Checa.

Trece de los 17 jugadores que representaron al país en esta competencia son entrerrianos, a los que se les suma el entrenador Julio Gamarci, oriundo de Paraná, auténtica Capital Nacional del Sóftbol, mientras que dos ellos, Federico Olheiser y Juan Cruz Zara, son nativos de Bahía Blanca.

Ambos tuvieron su primer contacto con la casaca albiceleste cuando se coronaron campeones mundiales juveniles en 2012 en nuestro país, luego de un largo proceso selectivo que incluyó a más de 200 jugadores diseminados por todo el territorio nacional.

"Poco después de aquella consagración tomé la decisión de alejarme de la actividad y me enrolé en las filas del Ejército, en el Comando Vto. Cuerpo. Estuve dos años sin tocar un bate hasta que un día Sergio 'Pulpo' Malarczuk, un referente del sótbol entrerriano, me tentó para radicarme en Paraná y volver a entrenar en el mejor nivel. Fue el empujón que necesitaba para largar la milicia y volver a hacer lo que más me gusta", explicó Federico desde San Antonio, Estados Unidos, donde estuvo defendiendo los colores de Lumberjacks ("Leñadores"), jugando junto a otros 7 argentinos, poco antes de viajar a los Juegos Panamericanos que se están desarrollando en Lima, Perú.

A su criterio, el título mundial representa el mayor logro al que un softbolista puede aspirar. "Este grupo de guerreros alcanzó más de lo que se había propuesto y además demostró que con constancia y esfuerzo todo se puedo lograr. Lo que hicimos fue algo histórico para el sóftbol argentino, imaginado por muy pocos", resaltó.

Más allá de los éxitos deportivos, para Olheiser vivir exclusivamente del sóftbol resulta imposible, al menos en el ámbito nacional.

"Para llegar sin sobresaltos a fin de mes es necesario sumar otras actividades. Por eso trabajo con grupos de chicos de entre 5 y 14 años que dan sus primeros pasos en este deporte, y además soy árbitro de la Asociación Paranaense", añadió.

Echar raíces en Paraná significó para Federico la posibilidad de seguir progresando. "Si bien me falta mucho todavía, siento que estoy en el camino correcto. La meta ahora es fijar nuevos desafíos y tratar de continuar dando pasos adelante, tanto individual como colectivamente".

De todas maneras, Olheiser no se olvidó

de la ciudad que lo vio nacer y donde dio sus primeros pasos en la actividad, primero en el club Liniers y luego en Los Indios y Universitario.

"De a poco el nivel en Bahía está volviendo a ser el que era. Si se sigue trabajando bien en las categorías formativas, tarde o temprano los resultados volverán a aparecer", subrayó.

Finalmente, a la hora de los agradecimientos, no dudó en ponerle nombre propio. "Los mayores responsables del salto de calidad que dio el sóftbol argentino en los últimos años son el entrenador Julio Gamarci, un estudioso de este juego que logró obtener lo mejor de cada uno de nosotros y que supo transmitir responsabilidad y confianza al grupo, y el ENARD (Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo), que brinda un apoyo indispensable para poder competir en el mejor nivel".

Un mojón en la historia

Desde Canadá, donde juega los fines de semana y poco antes de viajar a los Panamericanos, penúltimo peldaño deportivo del año ya que luego disputará el Mundial de Clubes en Wisconsin (EE.UU.) con Kitchener Cubs, Juan Cruz Zara todavía no podía salir de su asombro.

"De a poco voy cayendo en la realidad y con el transcurrir de los días pareciera que este título mundial cobra mayor dimensión. La repercusión fue enorme y hasta nosotros mismos nos sorprendemos, porque ya sea por las redes sociales o cuando ocasionalmente nos venos no paramos de hablar de lo que conseguimos", resaltó.

Sin tiempo casi para festejar, el objetivo del equipo se centra ahora en tratar de obtener una medalla, si es posible dorada, en los Juegos Panamericanos.

"Sería la mejor manera de retribuirle al ENARD y a la Secretaría de Deportes de la Nación todo el respaldo que nos brindaron para poder pelear en un plano de igualdad con las potencias mundiales", acotó.

Precisamente un subsidio otorgado desde la Nación le permitió a Los Indios, el club que lo formó como jugador, acceder a una máquina lanzapelotas (indispensable para que los jugadores puedan progresar en el bateo) que el propio Juan Cruz compró y desarmó con sus propias manos para traerla embalada desde los Estados Unidos.

"Fue apenas un granito de arena para que los chicos puedan seguir progresando y, por qué no, cumplir el mismo sueño mío de llegar algún día a la selección argentina. De todas maneras, lo verdaderamente importante es que este título sirva de motivación para que muchos más se sumen a este hermoso deporte", afirmó.

Al igual que Olheiser, Juan Cruz tampoco puede vivir de una actividad amateur por lo que también debe desempeñar una actividad extra. "La mía es ayudar a mi viejo en el almacén que tenemos en Bahía, en la esquina de La Falda y Florida. Gracias a que mi papá me cubre puedo darme estos lujos y dedicarle las horas necesarias a esta actividad que me apasiona".

Por último, destacó que la fortaleza mental fue el plus que impulsó al equipo a establecer un mojón en el sóftbol nacional. "Si bien hacía rato que veníamos jugando muy bien, faltaba ese empujón anímico que nos potenciara en los instantes decisivos. Eso se reflejó en las jugadas que se dieron en el partido final y por eso pudimos dar el gran golpe", concluyó.

Rodrigo Morán

Cr. Luis Ortis

QUEDÓ INAUGURADA EN LAS LAJAS LA SUCURSAL 129

Al cabo de un acto protocolar del que tomaron parte representantes de instituciones educativas y de otras entidades comunales, militares y sociales de Las Lajas, quedó inaugurada en la citada localidad neuquina la sucursal 129 de la Cooperativa Obrera.

En primera instancia y en representación de la intendenta municipal Dra. María Angélica Espinosa expresó unas palabras de bienvenida el secretario de Gobierno, Rodrigo Morán.

En tanto, el vicepresidente de la Cooperativa Obrera, Cr. Luis Ortis, se dirigió a los presentes agradeciendo la cálida recepción y destacando el esfuerzo de la entidad por mantener el desarrollo aún en contextos difíciles como los actuales, remarcando la importancia de la continuidad laboral de los 34 empleados provenientes del supermercado Mancel que venía funcionando en el lugar.

Entre las autoridades presentes estuvieron el vicepresidente del Concejo Deliberante, Miguel Angel Echavarría, acompañado por varios ediles, además de los jefes del Escuadrón de Gendarmería 31, del Cuerpo de Bomberos Voluntarios y del Regimiento de Infantería 21 del Ejército.

La superficie del área de ventas alcanza a 698 metros cuadrados, en los cuales, además de los rubros propios del supermercado, también se ofrece atención personalizada en el sector carnicería y en la comercialización de artículos del hogar, además de un centro de atención de la tarjeta Coopeplus.

Asimismo, el local dispone de 6 registradoras en la línea de cajas y una en el sector Hogar.

Juan Andrés Miranda, proveniente de la sucursal 127 de Cutral Co y que fuera incorporado el año pasado por su vasta experiencia en el rubro supermercados, es el encargado del local, mientras que Andrés Pehuen se desempeña como subencargado.

ACTO DE APERTURA DEL NUEVO LOCAL EN VILLA GESELL

El miércoles 24 del mes pasado abrió sus puertas la sucursal 130 de la Cooperativa Obrera, situada en Villa Gesell.

Tras la inauguración se realizó en el salón del Círculo Italiano un encuentro con instituciones representativas de la localidad de la costa atlántica, para presentar a la Cooperativa Obrera y las actividades económicas, sociales y culturales que realiza.

La primera boca de expendio de La Coope en la localidad balnearia, ubicada en Boulevard Gesell y Paseo 113 bis, cuenta con un área de ventas de 1.240 metros cuadrados y fue habilitada tras la realización de distintos trabajos de remodelación.

Cuenta con un total de 10 cajas además de atención personalizada en el sector de carnicería y un centro de atención de la tarjeta Coopeplus.

Marcos Andrada, quien venía desempeñándose como responsable de la sucursal 91 en Bolívar, es el encargado del flamante supermercado, mientras que el subencargado es José Castillo, procedente de la sucursal 45 en Tres Arroyos.

La nueva sucursal cuenta con 24 empleados propios del supermercado, además de otras 7 personas vinculadas con los servicios de vigilancia, limpieza y atención de la tarjeta Coopeplus.

NUEVO

LA SERENISIMA
la verdad láctea

FINLANDIA Chef

UNA SALSA
DEMASIADO RICA

Sin T.A.C.C.

SOY.FINLANDIA

MÓNICA GIAMBELLUCA FUE REELECTA COMO PRESIDENTA

La Cra. Mónica Giambelluca fue reelecta para ocupar por un nuevo período la presidencia de la Cooperativa Obrera Limitada.

La decisión se adoptó luego de la primera reunión del flamante Consejo de Administración conformado con posterioridad a la asamblea ordinaria desarrollada el sábado 29 de junio pasado, en cuyo orden del día figuraba precisamente la renovación de autoridades de la entidad, dejándose constancia que, de acuerdo con las disposiciones estatutarias, quienes hubiesen desempeñado dos mandatos no podían ser votados por un nuevo período.

Cra. Mónica Giambelluca

El primer punto tratado por el Consejo de Administración se centró en resolver la elección de una nueva Mesa Directiva, conformada en un 50 por ciento por mujeres.

Al cabo de una votación secreta, los cargos de Mesa quedaron así distribuidos: presidenta Cra. Mónica E. Giambelluca; vicepresidente Cr. Luis E. Ortis; secretario Cr. Rubén A. Fillottrani: prosecretario Cr. Carlos A. Castaño; tesorero Cr. Raúl O. Gouarnalusse y protesorera Cra. María Susana García.

Como consejeros titulares se desempeñan Mario A. Caraffini, María de los Angeles Celani, José L. Ibaldi, María del Rosario Leyes, Irma B. Palandri y Laura M. Pilotti, en tanto que son consejeros suplentes Luis M. Abitante, María G. García Merino, María I. Casas y Alicia E. Roca, esta última representante de Villa Regina.

De los asociados propuestos para la Sindicatura, fue electo síndico titular Cr. Vicente Chinestra Tárrega y suplente Cr. Daniel G. Potenar.

MÁS DE 526 MILLONES DE PESOS A LOS ASOCIADOS

El 29 de junio pasado, la asamblea anual de la Cooperativa Obrera aprobó la distribución del excedente repartible del último ejercicio por un valor de $ 563.964.252,61, suma que surge de la diferencia positiva entre los ingresos y los costos prestados a los asociados.

Del excedente repartible, de acuerdo con lo que establece la Ley de Cooperativas, deben destinarse obligatoriamente tres partidas del 5% a la reserva legal al fondo de acción asistencial y laboral y al fondo de educación y capacitación cooperativas, quedando el remanente del 85 % para asignar a los asociados en concepto de interés sobre el capital integrado y retorno sobre las operaciones.

Con ese remanente, la Asamblea aprobó acreditar a cada asociado un interés del 34,9% sobre sus cuotas sociales de capital (un total de $ 221.695.296,60) y un 1,5% de retorno al consumo en función de las compras -a valores actualizados- que realizó durante el período comprendido entre el 1 de marzo de 2018 y el 28 de febrero de 2019 (un monto total de $ 257.674.318,12, importe que al incorporar el IVA asciende a $ 304.495.744,4).

En consecuencia, más de 526 millones de pesos han sido acreditados en las respectivas cuentas individuales de capital de nuestros asociados.

Como viene sucediendo desde el año 2009, también la asamblea de delegados dispuso que los asociados deben integrar un capital proporcional que sea por lo menos igual a la suma de los retornos de los últimos 5 ejercicios, pudiendo solicitar el reembolso del sobrante de capital por encima de esa integración mínima y siempre que el total integrado no resulte inferior a $ 450.

Desde el lunes 29 de julio y en forma progresiva según la terminación del número de documento de identidad, al pasar por las cajas registradoras de los distintos supermercados de La Coope los asociados son informados de su eventual sobrante de capital, para que decidan aplicarlo al pago de su compra o mantenerlo ganando intereses en su cuenta individual de capital.

Además, en la parte inferior de cada tique se informa el capital integrado y el capital mínimo a integrar por el asociado, quien también puede obtener toda la información relativa a sus intereses, retorno y movimiento de la cuenta individual de capital en la página web *www.cooperativaobrera.coop.*

Elegí

Marcas de La Coope

COOPERATIVA

La mejor relación calidad precio

IN MEMORIAM

A los 92 años falleció Julia Gómez Fontán, asociada a la Cooperativa Obrera en 1950 y quien desde 1993 integrara en numerosas oportunidades el Consejo de Administración de la entidad, habiendo finalizado su último mandato en 2014.

Desde la constitución del Círculo de Consumidores, en 1997, Gómez Fontán formó parte del grupo de consejeros que mensualmente viajaba a participar de las reuniones que se realizaban en diferentes ciudades de las provincias de Buenos Aires, Río Negro, Neuquén y La Pampa. En cada una de ellas, era Julia la que recibía el mayor afecto de los asociados que se acercaban a saludarla.

En su rol de ama de casa concurría a diferentes sucursales de la Cooperativa Obrera, especialmente a la de la calle Belgrano que era su preferida, y siempre trasladaba al Consejo de Administración sus opiniones y las que recogía de otros asociados.

Sus criteriosos puntos de vista, su dinamismo, su permanente buen humor y el amor que transmitía por La Coope le hizo ganar el afecto y el reconocimiento de todos quienes la conocieron, además de nuestro más profundo respeto.

"LA COOPE EN CASA" LLEGÓ A NEUQUÉN

Con el objetivo de ampliar los servicios brindados en Neuquén y sectores aledaños, la Cooperativa Obrera puso en funcionamiento en dicha ciudad el servicio de compras por internet "La Coope en Casa", que hasta la fecha sólo estaba disponible en Bahía Blanca y alrededores.

Esta nueva prestación complementa el servicio brindado en las tiendas físicas, ya que al ser un canal digital, las asociadas y los asociados hacen sus pedidos de la mercadería de supermercado (no incluye artículos del hogar), ganando en comodidad y rapidez, con la calidad garantizada de La Coope.

Para utilizar este sistema, se accede a la página www.lacoopeencasa.coop, luego de un rápido registro, los consumidores ya se encuentran en condiciones de confeccionar sus pedidos.

La Coope en Casa Neuquén cuenta con dos alternativas de entrega de mercadería:

1. Realizar el pedido para recibirla en el domicilio especificado, opción disponible solo para quien habiten en la ciudad de Neuquén.

2. Otra alternativa disponible para las localidades de Centenario, Cinco Saltos, Cipolletti y Plottier es elegir la opción de "Retiro en Sucursal", en cuyo caso deben pasar a retirar la mercadería por la sucursal del oeste de Neuquén, ubicada en la calle Dr. Luis Ramón 3952.

Sus características principales son:

· El ahorro de tiempo en comparación a las compras tradicionales.

· La elasticidad que tienen los consumidores para hacer el pedido en cualquier momento durante las 24 horas del día.

· La versatilidad de la página, ya sea por su facilidad para utilizar, como por la comodidad para hacerlo desde una PC de escritorio, notebook, tablet o móvil.

· Los usuarios encontrarán en este canal digital las mismas y variadas ofertas, promociones y descuentos que se ofrecen en las sucursales de La Coope.

· Las franjas horarias que permiten acotar la hora de entrega o retiro del pedido de acuerdo a las necesidades de los usuarios.

· Que cuenta con la posibilidad de abonar con tarjetas de débito y crédito cuando se entrega en domicilio, a la cual suma el pago en efectivo solo si se pasa a retirar por la sucursal.

· Las consultas no son atendidas por un servicio externo (call-center), sino que son respondidas y resueltas por el mismo equipo de trabajo que presta el servicio en la ciudad de Neuquén.

· Que en el armado de los pedidos se cumplen todos los procedimientos para asegurar la cadena de frío de los alimentos.

Es relevante mencionar que los productos se separan, embolsan y transportan por tipo para evitar la contaminación cruzada, inclusive en olores.

OFERTAS A TRAVÉS DE WHATSAPP

La Cooperativa Obrera puso a disposición de sus consumidores un nuevo servicio para que puedan recibir a través de Whatsapp las ofertas, promociones y descuentos de La Coope. El proceso para adherirse es muy sencillo. En primera instancia, los asociados deben registrar en su móvil el número 2914-06-2914, perteneciente a La Coope. Posteriormente, tienen que enviar a ese número a través de Whatsapp el texto "Quiero promos". A partir de ese momento quedarán registrados de manera anónima, y aproximadamente una vez por semana recibirán las promociones vigentes de la Cooperativa Obrera.

Algunas aclaraciones del servicio:

• Los asociados que se adhieran no van a sumarse a un grupo de Whatsapp, así que no verán a otros usuarios ni sus comentarios.

• Los mensajes de La Coope serán esporádicos (una vez por semana) y sólo contendrán ofertas y promociones.

No debe enviarse ningún dato personal, ya que el servicio es 100% anónimo.

UNA VENTANA A LA REALIDAD

PANORAMA

CONDUCCIÓN:
JOSÉ MARÍA PAZ

LUNES A VIERNES DE 6,30 A 10 HS.

Participan: Maximiliano Allica
Romina Farias - Norman Fernandez
Rafael Emilio Santiago - Juan Pablo Gorbal
Moviles: Danilo Belloni - Cristian Lema
Actualidad Internacional: Dr. Andrés Cisneros
Congreso: Sergio Crivelli
Economía: Lic Oscar Liberman - Lic Francisco Rinaldi
Deportes: Juan Carlos Meschini - Victor Hugo Zelaya

L2

RADIO BAHIA BLANCA
AM 840

TIERRA SANTA: UN LUGAR PARA ENRIQUECER EL ESPÍRITU

Visitar Israel representa una experiencia única, porque constituye un lugar en la que la espiritualidad está presente a cada paso. De ahí que a Tierra Santa arriben turistas de todo el mundo deseosos de tomar contacto con un lugar sagrado para las tres grandes religiones monoteístas: cristianismo, judaísmo e islam.

La Tierra Santa es el territorio geográfico que comprende todos los sitios en los cuales se desarrollaron escenas bíblicas, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento.

Por tal motivo, emprender un viaje a Israel significa acceder a la cuna de tres religiones monoteístas y a un país que comprende la puerta de entrada de Europa a Medio Oriente.

Tel Aviv, la Ciudad Blanca y capital de la nación hebrea, es un lugar único, ya que cuenta con el mayor número de construcciones (unas 4 mil en no más de 50 kilómetros cuadrados) de estilo Bauhaus en el mundo.

Fundada por César Augusto, emperador en la época de Cristo, Cesarea ofrece milenarias calles en las que se puede contemplar edificios romanos, bizantinos e incluso de la época de las cruzadas.

Obviamente Jerusalén es otro de los lugares imprescindibles a conocer. La Ciudad Santa posee monumentos que destacan por su historia y su misticismo. Las grandes religiones tienen aquí sus lugares más sagrados: el Muro de los Lamentos (judaísmo); el Santo Sepulcro y el Cenáculo (cristianismo) y la explanada de las mezquitas (islam).

También se pueden visitar Tabgha, donde Jesús realizó el milagro de los panes y los peces; Galilea, donde se encuentra el monte de las Bienaventuranzas donde pronunció su famoso sermón, y Haifa, en la que se encuentra el Monte Carmelo, reconocido por la aparición de la Virgen del Carmen.

Rodeando el Mar de Galilea, donde una vez pescaron los apóstoles y Jesús anduvo sobre sus aguas, pueden visitarse Tiberíades y Caná, ciudad en la que realizó su primer milagro.

En Nazaret, la ciudad de Jesús, hay grandes monumentos que recuerdan su vida, como la carpintería de José o la Fuente de la Virgen.

Un viaje a Israel también debe contemplar un paso por Belén, que vio nacer a Jesucristo; Ein Karem, el Mar Muerto o el Mar Rojo, lugares igualmente importantes en las Sagradas Escrituras.

ADEREZOS LÍQUIDOS
SALSAS
SALES
SABORIZANTES
ESPECIAS
REPOSTERÍA
Dos anclas
Parrillera
Sal Fina
Sal Gruesa
ALTAVIA
AliOli
Spicy
Caviar
Dos anclas
SI ES FÁCIL Dos Veces rico

ESTE LADO HACIA ABAJO
PRECAUCIÓN: CONTENIDO CALIENTE
POPCORN
MICROONDAS – MICROWAVE
POPCORN
Marlom's
BUTTER FLAVOR
SABOR MANTECA
Marlom's
EL MÁS RICO
POCHOCLO
PARA MICROONDAS
www.marloms.com.ar

EL GALLO, EL PATO Y LAS SIRENAS

Este cuento corto del escrito madrileño Pedro Pablo Sacristán se refiere a todos aquellos que intentar hacer algo y muchas veces se rinden justo cuando estaban a punto de conseguir el objetivo deseado. La lectura apunta a reflexionar acerca de la satisfacción interior que puede alcanzar una persona cuando se esfuerza para lograr una meta buscada.

El gallo y el pato discutían tanto sobre si existían las sirenas, que decidieron averiguarlo yendo al fondo del mar.

Bajaron viendo primero pequeños peces de colores, luego medianos y grandes, hasta que todo estaba oscuro y no veían nada. Entonces les entró un gran miedo y subieron.

El gallo estaba aterrado y no quería volver, pero el pato le animó a seguir intentándolo, y para calmarle llevó una gran linterna.

Bajaron y al llegar a la oscuridad, cuando estaban pasando más miedo, encendieron la linterna y descubrieron que estaban totalmente rodeados de sirenas, que les podían ver en la oscuridad.

Ellas les contaron que pensaban que no les querían, porque la otra vez se habían ido justo cuando les iban a invitar a una gran fiesta, y se alegraron muchísimo de volver a verles.

Y gracias a su valentía y su perseverancia, el gallo y el pato fueron grandes amigos de las sirenas.

PHILIPS

Beauty

Activá la magia de tu cuerpo.

IDEAS EN ACCIÓN

Los experimentos y actividades científicas permiten a los niños y adolescentes desarrollar su creatividad e iniciativa, agudizar su sentido crítico y darle una mayor significación al aprendizaje de las ciencias naturales.

Por tal motivo, la intención es que a través de experiencias totalmente prácticas y mediante la utilización de materiales sencillos y sin riesgo alguno de accidentes, afirmen y profundicen sus conocimientos teóricos.

Cabe destacar que más allá de que es recomendable la supervisión o ayuda de un adulto, las actividades se han programado de manera tal que los niños puedan realizarlas por sí mismos, adoptando las debidas precauciones de cada caso.

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

NUEVOS SABORES

Disfrutá el placer de lo natural

sin Conservantes

Fuente de vitamina C

sin Azúcar

En cada familia, hay una jarra Arcor