

familia
COOPERATIVA

AÑO XLI
DICIEMBRE 2014 #349

VILLANCICOS

CANCIONES DE NAVIDAD



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



Momentos Mágicos

Año XLI
DICIEMBRE 2014

#349

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
Rioplátense 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



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

POR UN CAMBIO SOCIAL

El avance del nuevo milenio no ha hecho más que confirmar que se asiste a procesos de transformación en todo el mundo, donde el interrogante y la búsqueda se centran en alcanzar un modelo de desarrollo sostenible que no condene a la mitad de la población a vivir en la pobreza como actualmente ocurre.

La Alianza Cooperativa Internacional ha aceptado el reto al lanzar la Década Cooperativa, tras el unánime reconocimiento que las Naciones Unidas brindaron a las empresas cooperativas porque "son cada vez más un factor clave del desarrollo económico y social y contribuyen a la erradicación de la pobreza".

La reciente III Cumbre Cooperativa de las Américas, cumplida en Cartagena de Indias (Colombia) del 3 al 7 de noviembre y que contó con la participación de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo junto a más de 1.500 representantes de 30 países, analizó los desafíos que deben enfrentarse.

Quedó allí en evidencia la idoneidad de las cooperativas y otras formas de la economía social para favorecer la construcción de soberanía, empoderar al conjunto de la población y movilizar los recursos de un modo eficiente, democrático y ambientalista.

Si la pobreza no es consecuencia de la escasez sino de sistemas egoístas y excluyentes, el cooperativismo se presta incomparablemente para ser un instrumento eficaz para el desarrollo inclusivo y la transformación social, pacífica y mancomunada, con respeto del ser humano y de su medioambiente.

El agotamiento y falta de respuestas de sistemas económicos en crisis, imponen la construcción de una propuesta alternativa en la que asuman un rol fundamental las organizaciones regidas por valores y principios solidarios.

En tal sentido, la Declaración de Cartagena no deja dudas sobre la imperiosa necesidad de bregar universalmente en favor de un cambio social. ■

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

TELÉFONO: 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
° ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136,
 Tel. 455-7614
° PEDRO PICO (23): Thompson 1133,
 Tel. 456-4996
° 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
YRIGROYEN (53): H. Yrigoyen 343,
 Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

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

LOCALIDADES CERCANAS

GENERAL CERRI (3): Saavedra 462,
 Tel. 484-6161
INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634,
 Tel. 457-0131

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

AZUL (20): Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 ///
(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276
BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87,
 Tel. (02292) 45-2480
BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98,
 Tel. (02314) 42-0566
CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga,
 Tel. (0291) 491-8122
CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274,
 Tel. (02921) 45-3338
CORONEL PRINGLES (29): Pellegrini 771,
 Tel. (02922) 46-4812 /// **(47)** Av. 25 de Mayo 1565,
 Tel. 46-3311 /// **(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294
CORONEL SUÁREZ (26): Av. Casey 1414,
 Tel. (02926) 42-2120 /// **(86)** Av. San Martín 477,
 Tel. 42-1428
GENERAL LA MADRID (55): Azcuénaga 638,
 Tel. (02286) 42-1140 /// **(87)** Mitre 551, Tel. 42-0531
GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589,
 Tel. (03388) 42-4931
HENDERSON (94): Florida 537,
 Tel. (02314) 45-1570
LAPRIDA (97): Av. San Martín 980,
 Tel. (02285) 42-1160
MAR DEL PLATA (92): Av. Fortunato de la Plaza 3471,
 Tel. (0223) 484-1800 /// **(93)** Av. Constitución 6563/81,
 Tel. 479-6621
MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942,
 Tel. (0291) 491-7688
MÉDANOS (89): Bustamante 403,
 Tel. (02927) 43-3150
MONTE HERMOSO (85): Av. Patagonia 145,
 Tel. (02921) 48-2308 /// **(98)** Av. Majluf 798,
 Tel. 48-2255
NECOCHEA (38): Av. 59 N° 1202,
 Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059,
 Tel. 42-6256
OLAVARRÍA (36): Av. Pringles 4461,
 Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203,
 Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983
PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031,
 Tel. (02928) 42-0118
PEHUAJÓ (106): Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 ///
(109) Av. San Martín 105, Tel. 47-3220
PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1°,
 Tel. (02923) 47-5680
PUAN (31): H. Yrigoyen 491,
 Tel. (02923) 49-9070
PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n,
 Tel. (02932) 43-2709
PUNTA ALTA (17): Sáenz Peña 467,
 Tel. (02932) 42-1000 /// **(19)** Brown 128,
 Tel. 42-5052 /// **(34)** Roca 2475, Tel. 43-5526 ///
(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 n° 698 (Oeste),
 Tel. (02302) 42-1816
GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles,
 Tel. (02924) 49-2037
SANTA ROSA (67): Trenel 1735,
 Tel. (02954) 42-7979 /// **(76)** Roque Sáenz Peña 899,
 Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

ALLEN (79): San Martín 454,
 Tel. (0298) 445-1766 /// **(80)** Av. Roca 585,
 Tel. 445-3434 /// **(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 /// **(72)** Perú 310, Tel. 489-1389 ///
(73) El Salvador 1607, Tel. 489-9040 ///
(95) Canadá 835, Tel. 489-8887///
(96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710
NEUQUÉN (84): Piquén 1780,
 Tel. (0299) 433-0955
PLOTTIER (100): Batilana 211,
 Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
 Tel. (02942) 42-2005

Villancicos: las canciones que marcan el tiempo de Navidad

6-8



Paz y Amor, una frase que tiene gran significado

10

Beber con moderación a la hora de festejar

12

La importancia de una buena respiración

14

130 años de Pigüé, un rincón francés en la Argentina

16



Tablas: el atractivo encanto de las picadas artesanales

18-20

Bahía Blanca ha sabido conjugar la teoría y la praxis de la economía social

22-23

Santa Catarina ofrece playas para descubrir

32

Coopegrilla y Humor

34



Villancicos: las canciones que marcan el tiempo de **NAVIDAD**

Cantados en fiestas populares desde fines del Medioevo por siervos y campesinos, con el paso del tiempo los villancicos se convirtieron en un símbolo de las festividades navideñas.

Aunque hoy están ligados con la Navidad, los villancicos eran en sus orígenes canciones profanas con estribillo, escritas en castellano y portugués, muy populares entre los siglos XV y XVIII.

Armonizadas a varias voces, con posterioridad comenzaron a cantarse en las iglesias, hasta que lentamente la antigua forma del villancico comenzó a declinar, convirtiéndose en un género de canción cuya letra hace referencia a las festividades navideñas y, como tal, pasó a conformar la tradición de esas fechas.

Si bien su estructura es variable, tanto en el número de versos como en la rima, los villancicos están conformados por dos elementos: el estribillo y las coplas. Los versos, en tanto, son generalmente hexasílabos u octosílabos.

En sus comienzos (siglo XV) se encuentran en el género todo tipo de temáticas, incluyendo sátiras y burlas, siendo casi nula la presencia de invocaciones religiosas. Posteriormente y al unísono con la difusión de los villancicos polifónicos, empiezan a componerse algunos de una sola voz y con acompañamiento de vihuela, que luego fue sustituida por la guitarra.

Ya en la segunda mitad del siglo XVI, las autoridades religiosas comenzaron a promover como medida evangelizadora la utilización de música en los oficios eclesiásticos, especialmente en Navidad.

Hacia el siglo XVII el villancico se transforma en un género muy popular, acaparando la producción musical de España, al punto que las composiciones brotan por doquier para las diferentes

festividades religiosas. También se añaden más voces a la polifonía, conformándose dos coros que, acompañados por violín, arpa y órgano, se sitúan en diversos lugares de las iglesias.

Con el transcurrir de los años y el devenir del siglo XVIII, se inicia la decadencia de un género que cada vez recibía más influencias de la música vocal proveniente de Italia, que en esa época dominaba el panorama europeo. Asimismo, se fue alterando la sencilla estructura de los comienzos para adoptar otra más complicada con la incorporación de nuevas tendencias.

Repican las campanas

Compuesta por el organista estadounidense James Pierpont (1822-1893), “Jingle Bells” –originalmente titulada “The One Horse Open Sleigh” (Trineo abierto con un solo caballo)– no sólo se convirtió en sinónimo de canción navideña, sino que es una de las más interpretadas y reconocidas en todo el mundo.

Publicada el 16 de septiembre de 1857 en Boston por la compañía Ditson & Co, la canción fue relanzada en 1859 y a pesar de estar íntimamente ligada con las festividades navideñas, en realidad hacía referencia a las carreras de caballos.

Cuando la canción fue editada por primera vez, tenía un coro diferente y una melodía que sonaba a música clásica. Por otra parte, la letra original era ligeramente diferente a la que hoy se difunde, aunque se desconoce quién reemplazó tanto las palabras como la melodía del coro en la versión moderna.

Además, “Jingle Bells” (Repican las campanas) fue la primera canción que se transmitió desde el espacio, ya que el 16 de diciembre de 1965 los astronautas estadounidenses Tom Stafford y Walter Schirra la interpretaron utilizando casaca y una armónica.

La letra de la canción, tal como hoy se la conoce, es la siguiente:

*Din din don, din din don,
vamos a cantar.
La alegría de este día
hay que festejar.*

*Din din don, din din don,
vamos a cantar.
La alegría de este día
hay que festejar.*

*Navidad llegó y llegó la paz
y sobre la tierra
hay felicidad.
Navidad llegó y llegó el amor
y en los corazones
vibra la emoción.*

*Din din don, din din don,
vamos a cantar.
La alegría de este día
hay que festejar.*

*Din din don, din din don,
vamos a cantar.
La alegría de este día
hay que festejar.*

Noche de paz

Con la autoría del sacerdote austríaco





Joseph Mohr y el maestro de escuela y organista del mismo origen Franz Xaver Gruber, “Noche de paz” es otra más que reconocida canción navideña.

Compuesta originalmente en alemán, en la actualidad la melodía difiere levemente de la versión original, de manera especial en las notas finales.

La letra había sido compuesta por Mohr en 1816, pero en vísperas de Navidad le pidió a Gruber que escribiera la música y un acompañamiento en guitarra para el servicio eclesiástico. Finalmente, fue interpretada por primera vez el 24 de diciembre de 1818 en la iglesia de San Nicolás de Oberndorf.

Esta parroquia debió ser demolida a principios del siglo XX a causa de los daños que sufrió durante una inundación. Luego que la población se reubicara en un lugar más seguro, en cercanías del actual museo fue construida la Capilla Memorial Noche de Paz, que es visitada por gran cantidad de personas, de manera especial en diciembre.

Acerca de la composición hay

otra versión que indica que al quedar inutilizado el órgano de la iglesia, Gruber le solicitó a Mohr que compusiera una canción para que el coro pudiera cantar acompañado sólo por guitarra.

Como hecho histórico cabe acotar que en aquella primera ocasión, la canción se pudo escuchar efectivamente acompañada por una guitarra que tocó el propio Mohr.

Traducido a más de trescientos idiomas en todo el mundo, se considera que es el villancico más popular de todos los tiempos. La suma puede ser aún superior si se tiene en cuenta que misioneros cristianos la tradujeron a muchas lenguas de los cinco continentes, en razón de su fácil interpretación, su brevedad y el hecho de que puede ser cantado sin acompañamiento musical.

La primera traducción, registrada por Federico Fliedner, un pastor evangélico alemán naturalizado español, corresponde a 1871 y es la siguiente:

*Noche de paz, noche de amor:
Todo duerme alrededor;
entre los astros que esparcen su luz
viene anunciando al niño Jesús,
brilla la estrella de paz.
Brilla la estrella de paz.*

*Noche de paz, noche de amor:
Todo duerme alrededor;
sólo velan en la oscuridad
los pastores que en el campo están
y la estrella de Belén.
Y la estrella de Belén.*

*Noche de paz, noche de amor:
Todo duerme alrededor;
sobre el Santo Niño Jesús
una estrella esparce su luz,
brilla sobre el Rey.
Brilla sobre el Rey.*

*Noche de paz, noche de amor:
Todo duerme alrededor;
fieles velando allí en Belén
los pastores, la Madre también
y la estrella de paz.
Y la estrella de paz. ■*

¡
SOS ÚNICO
Y ESO TE HACE NATURAL
COMO NOSOTROS
¡

ilolay
Lo bueno de ser Natural

Marcas

La llegada de las fiestas de fin de año crea un clima especial en las emociones de cada familia, que vive el momento de una manera que representará su marca de identidad, conjuntamente con el balance del año que se va.

Los seres humanos necesitamos marcas en las fechas que nos recuerdan el paso del tiempo: cumpleaños, aniversarios, viajes inolvidables, intervenciones quirúrgicas, operaciones inmobiliarias. Más allá del hecho, lo importante es establecer mojones de nuestra vida o de lo que hemos vivido.

El año nuevo abriga de por sí ilusiones, que se ponen en marcha con los abrazos en Navidad y que culminan con la última campanada que anuncie el comienzo de 2015, conjugadas con las incógnitas que despierta lo desconocido, ante la incertidumbre de que los nuevos días pueden llegar con buenas venturas o con pesares.

La esperanza, las promesas de lo que lograremos, los proyectos que nos estimulan, constituyen soportes que permiten creer que la vida vale la pena si es que la rodeamos de afectos, respeto, estímulos.

Transformar las preguntas en deseos e ilusiones pasa por nosotros, en un mes que siempre trae consigo un halo de buenos augurios.

¡Felices fiestas para todos!

Lic. Marta Craichik

PAZ Y AMOR, UNA FRASE QUE TIENE GRAN SIGNIFICADO

El festejo de la Navidad, que sigue vigente en toda su expresión, aporta un más que bienvenido respiro de paz y alegría que ayuda a tonificar la existencia toda del género humano.



La celebración de la Navidad trasciende indudablemente su inmenso significado cristiano, porque quienes se reúnen en esta fecha para festejar y brindar muchas veces no comparten la misma fe religiosa.

En realidad, esta festividad representa un culto a los valores de la convivencia y la solidaridad, a partir de que propone no sólo superar diferencias y compartir una jornada con los seres queridos, sino también la posibilidad de tender una mano a aquellos que estén necesitando un alimento material o espiritual.

Por otra parte, la Navidad posibilita hacernos tiempo para la reflexión, elevándonos por encima de una realidad cotidiana que suele abrumar y recordándonos que la razón de nuestra existencia está muy por encima de la acumulación de bienes y de otras cuestiones que se suele sobredimensionar.

Más allá de que comprar regalos o organizar vacaciones también estén

emparentados con diciembre, no hay que dejar de lado la oportunidad de establecer una pausa que permita conectarnos con lo verdaderamente importante, es decir, aquello que sólo habita en nuestros corazones.

A partir de esta mirada más profunda y menos mercantilista, puede encontrarse la razón para acercarnos a los que menos tienen o a los que están solos, compartiendo un alimento o simplemente un abrazo, que brinde compañía y aliento frente a la soledad.

Rescatar el genuino espíritu navideño representa también un momento único para deponer enfrentamientos, confrontaciones y odios, aunando una esperanza que contribuya a recuperar la paz. Es tiempo de dejar de lado enconos y de apostar por el diálogo para intentar dar un paso adelante. Tiempo de renovar el espíritu y de potenciar lo mejor de la voluntad humana. ■

Nueva Recarga Económica Cif Active Gel.

AL RESCATE DE ENVASES VACÍOS.



**El excelente rendimiento de siempre
ahora en recargas económicas de 450 ml y 750 ml.**



BEBER CON MODERACIÓN A LA HORA DE FESTEJAR

Pareciera que los festejos de fin de año implican necesariamente un excesivo consumo de bebidas alcohólicas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el alcohol altera el sueño y produce efectos tóxicos, de los cuales la resaca es sólo un síntoma.

Más allá de la óptica más permisiva o más estricta con que se lo observe, lo cierto es que las fiestas de fin de año y el consumo de bebidas alcohólicas han tenido desde siempre una estrecha ligazón.

Esta tendencia no sólo no está cerca de revertirse sino que, por el contrario, no ofrece signos de cambio, por lo que las reuniones familiares o de amigos que proliferan en diciembre constituyen una ocasión propicia para ingerir más alcohol que lo habitual.

Aunque esté socialmente admitido, no debe olvidarse que el alcohol es un tóxico, por lo que cuando se lo ingiere, genera efectos nocivos de mayor o menor gravedad, según quién y cuánto beba.

Para evitar grandes perjuicios, no es conveniente ingerir bebidas alcohólicas, incluidas las de baja graduación, con el estómago vacío. Cuanto más lleno esté el órgano vital del aparato digestivo, más tardará el alcohol en llegar a la sangre.

Tampoco debe dejarse de lado que el alcohol interactúa con algunos medicamentos, como por ejemplo sedantes, neurolépticos o tranquilizantes,

por lo que la mezcla de ambas sustancias potencia el efecto, tornando sumamente peligrosa esa combinación.

Sin olvidar que si se toma en exceso, el alcohol puede amargar la fiesta al que bebe y a los que lo acompañan, a la hora de ingerir hay que hacerlo en pequeñas cantidades y siempre acompañando la comida.

Al estómago puede protegérsele comiendo alimentos calóricos y grasos, como quesos, embutidos o frutos secos, habida cuenta que la grasa hace más lenta la absorción del alcohol.

A la hora de beber hay que hacerlo con moderación, no excediendo los 300 centilitros diarios, equivalente a entre 35 y 40 gramos de alcohol puro. Hay que considerar que el hígado, en el mejor de los casos, metaboliza unos 25 gramos de alcohol por hora, por lo que ingerir una botella de vino (125 gramos de alcohol) implicará que el alcohol circule al menos 5 horas por la sangre.

Un buen consejo es alternar la ingestión de bebidas alcohólicas con otras sin alcohol, como gaseosas, jugos o agua. También hay

que tener claro que si se bebe, no hay que conducir. Aún en pequeñas cantidades, el alcohol actúa como depresor del sistema nervioso, disminuyendo los reflejos y la capacidad de manejar.

Contra la resaca

Una aspirina, café y vitaminas B y C constituyen lo más adecuado para aliviar la resaca, un cuadro de malestar general que se padece tras el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Además, es bueno tomar una ducha caliente que finalice con agua fría, porque estimula la circulación sanguínea y ayuda a eliminar toxinas.

Quien sufre la resaca debe descansar y dormir todo lo posible, como así también no forzar el estómago, recomendándose consumir alimentos fáciles de digerir, por ejemplo arroz o pescado hervido.

Finalmente, no hay que recurrir a remedios caseros que no ayudarán a aliviar los síntomas y es beneficioso beber abundante agua, ya sea antes de acostarse tras la ingesta como en plena resaca. ■



DALE SABOR A TU NAVIDAD CON KNORR SABOR AL HORNO

PECHUGUITAS RELLENAS CON ENSALADA RUSA

INGREDIENTES:

1,2kg de Pechugas de Pollo, 1 Bolsa para Horno Knorr Pollo tipo Criollo, 100grs. de Queso Parmesano 100grs. de Mozzarella, 1 Paquete de Espinaca, 2 Cebollas, 2 Morriones, 2 Zapallitos, Pimienta c/n

PREPARACIÓN:

1. Cortar las Pechugas por la mitad, hacer un tajo sin llegar a abrirla completamente.
2. Saltear las Cebollas y los Morriones cortados en tiritas con 1 cucharadita de aceite, una vez que estén blandos, agregar los zapallitos cortados en tiritas y esperar a que se ordenen los vegetales. Agregar la Espinaca cruda, el Queso Parmesano y Mozzarella y revolver. Condimentar con pimienta a gusto.
3. Rellenar las Pechuguitas con la preparación y colocar en la bolsa junto con el Saborizador Knorr. Para que no se abran se puede colocar un palillo.
4. Mezclar cuidadosamente el Pollo con el Saborizador Knorr y cerrar la bolsa con el precinto.
5. Precalentar el horno a temperatura media (180° C) y hornear por 60 min. aprox. o hasta que esté dorado. Retirar del horno y cortar la bolsa teniendo cuidado con el vapor.



Recomendaciones

En el proceso respiratorio intervienen un conjunto de músculos y, de acuerdo a como se coordinen la contracción y la relajación de los mismos, será la característica de nuestra respiración.

Si bien es un proceso automático, sin el cual no se vive, cada individuo va adaptándolo, no siempre de la manera correcta, a la situación personal por la que atraviese en los distintos momentos del día y que pueden desencadenarse por factores psíquicos, ambientales, actividad física y hasta por sintomatología inicial de algunas enfermedades (asma, enfisema, etc).

Cuando en ocasiones reiteradas se sienta “la falta de aire”, será necesaria la consulta médica. Mientras tanto y preventivamente, deben evitarse los lugares con demasiada calefacción, poco ventilados o muy concurridos.

Quien comience una actividad física notará que, a medida que ésta progresa, se van produciendo los cambios respiratorios. No es lo mismo una caminata que correr varios kilómetros, hacer gimnasia o practicar natación, ciclismo, boxeo, etc.

Los ejercicios respiratorios son también imprescindibles para los que realizan actividades artísticas (cantantes, locutores, actores, músicos, etc.) y constituyen una parte importante en su formación.

En todos los casos las indicaciones adecuadas vendrán por parte de médicos, fonoaudiólogos, kinesiólogos, entrenadores, profesores o aquellas personas que supervisen las actividades.

Dra. María Isabel Casas



LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA RESPIRACIÓN

Si bien se trata de un proceso automático que garantiza el suministro de oxígeno, el ser humano no suele llevar a cabo una rutina que le permita aprovechar toda su capacidad respiratoria.

Una vez separado del cordón umbilical, respirar constituye el primer proceso fisiológico que realiza el ser humano en forma independiente. A partir de entonces, absorber aire a través de los pulmones pasa a convertirse en una actividad imprescindible para el desarrollo de la vida.

Pero más allá de que nuestro cuerpo está preparado para realizar esta acción de manera automática, la mayoría de las veces no reparamos en su importancia.

Es necesario tomar conciencia no sólo acerca de que el acto de respirar no basta, sino que es menester corregir malos hábitos, practicando algunas veces al día.

Si tenemos en cuenta las partes del cuerpo que intervienen en el mecanismo, se pueden diferenciar cuatro tipos de respiración:

• **Respiración alta no clavicular:** Los músculos del cuello impulsan las costillas

hacia arriba y estas arrastran a los demás órganos, sin que intervengan demasiado el abdomen y el diafragma. Es la peor forma de respirar, porque se gasta mucha energía y se obtiene poco rendimiento.

• **Respiración media o intercostal:** Las costillas y el diafragma se elevan de manera ligera y el pecho se dilata en forma parcial. Es mejor que la modalidad anterior pero también resulta deficiente, a pesar de que constituir la forma habitual en que muchas personas respiran.

• **Respiración baja o abdominal:** El diafragma se contrae y se aplana, presionando a los órganos abdominales, a los que empuja hacia arriba. Es la mejor forma de las tres analizadas hasta aquí.

• **Respiración completa:** Conjuga los tres tipos indicados precedentemente, permitiendo el llenado y vaciado completo de los pulmones. El aire que se moviliza puede ser de un litro o más en cada respiración. ■

POR
**EL MISMO
PRECIO**
¿QUÉ ENVASE
DE YOGUR
ELEGÍS?



130 AÑOS DE PIGÜÉ, UN RINCÓN FRANCÉS EN LA ARGENTINA

La historia de Pigüé, ciudad cabecera del partido bonaerense de Saavedra que cumplirá el 4 de diciembre 130 años, se remonta a una auténtica quijotada de colonos provenientes de la región francesa de Aveyron.

Fundada por colonos inmigrantes, como la inmensa mayoría de los pueblos que integran la pampa argentina, la historia de Pigüé tiene, sin embargo, una particularidad que la hace diferente.

Es que el origen de la localidad –cuyo nombre en lengua puelche (pi-hué) significa lugar del encuentro– no tiene que ver con Italia, España o el este europeo, sino con Aveyron, un pequeño departamento del sur de Francia.

Desde allí llegaron con toda su ilusión a cuestas, escapando de la crisis económica y de la grave sequía que aquejaba a la tierra gala, las primeras 40 familias de agricultores que casi no podían expresarse porque apenas hablaban el idioma francés y sólo se podían comunicar en occitano,

una antigua lengua medioeval.

Oficiaron de anfitriones Clément Cabanettes y François Issaly, dos aveyroneses aventureros que habían comprado tierras que el Estado argentino vendía a aquellos que se comprometieran a poblar y sembrar en el país.

De tal manera, después de haber embarcado en el puerto de Bordeaux en el vapor Belgrano, los colonos llegaron en la mañana del 4 de diciembre de 1884 a la zona de Pigüé en un tren proveniente de Buenos Aires, procediendo a instalar el incipiente poblado.

Un año más tarde se fundó la primera escuela y en 1886 se celebró el primer casamiento, entre el fundador François Issaly y Léonie Viala. Después llegaría

la inauguración del molino triguero, la sociedad mutualista La Fraternelle, la primera iglesia y la aseguradora de granizo El Progreso Agrícola, que fundada el 1º de octubre de 1898 fue pionera en su género en el país y en Latinoamérica y es considerada la cooperativa más antigua de la Argentina.

Los lazos de los inmigrantes con la nueva tierra fueron tan fuertes que a partir de 1892 comenzó a celebrarse el 14 de julio en plena pampa bonaerense la fecha nacional francesa, día en que se entonan las estrofas de los himnos nacionales de ambos países.

Un auténtico pionero

Nacido en la pequeña villa de Ambec, en la provincia francesa de Aveyron, el 14 de agosto de 1851, Clément Cabanettes arribó a Buenos Aires en 1879, deseoso de establecer una academia militar, algo que finalmente no pudo llevar a cabo.

De todas maneras, su espíritu emprendedor lo llevó en 1881 a introducir en el país el panteléfono, estableciendo el primer servicio de comunicación telefónica de Sudamérica.

Poco después, en 1883, adquirió diez leguas de campo a Eduardo Casey, con el objetivo de establecer una colonia agrícola, algo que pudo concretar un año después con la llegada de las familias aveyronesas que dieron origen a Pigüé.

Tras participar activamente en la conformación de la nueva comarca, Cabanettes fue designado agente consular en 1891. Posteriormente se radicó en Buenos Aires, donde falleció el 14 de julio de 1910. Sus restos descansan actualmente en el cementerio de Pigüé. ■



TECNOLOGICAMENTE INCONFORMISTAS



PCBOX

pcboxargentina.com.ar



/pcboxargentina



/pcboxargentina



@pcboxargentina



/pcboxargentina

TABLAS

el atractivo encanto de las picadas artesanales

Las picadas son una propuesta excelente para disfrutar un encuentro con amigos, hacer un alto en una reunión laboral o celebrar un acontecimiento familiar.

TABLA CLÁSICA



Ingredientes:

- 1 salame picado grueso
- 1 salame picado fino
- 1 chorizo colorado
- 200 gr de jamón cocido
- 100 gr de jamón crudo
- 150 gr de queso tybo
- 150 gr de queso azul
- 150 gr de queso gruyere
- 100 gr de aceitunas verdes

Procedimiento: Cortar los salames y el chorizo en rodajas. Reservar.

Cortar (o comprar) el jamón cocido y el jamón crudo en fetas. Reservar.

Cortar los quesos en triángulos.

Disponer todo sobre una tabla de madera y decorar con las aceitunas. ■



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



TABLA CROCANTE

Ingredientes:

100 gr de pollo
 250 gr de mozzarella
 200 gr de langostinos
 100 gr de cornalitos
 100 gr de rabas
 150 gr de papas
 3 cucharadas de salsa de soja
 4 huevos
 50 gr de maicena
 100 gr de harina
 Pan rallado
 Aceite
 1 limón cortado en gajos

Procedimiento: Para el pollo frito, cortar las pechugas en cubos y marinarlas en salsa de soja. Pasar los cubos por huevo batido y luego por maicena. Repetir la operación una vez más. Freír en aceite bien caliente. Acompañar con salsa de soja si se prefiere.

Para la mozzarella, cortar en bastones de 2 cm de ancho por 4 cm de largo. Pasarlos por huevo, luego por harina y por último por pan rallado. Freír en aceite bien caliente.

Para los langostinos y los cornalitos, mezclar en un bol 2 yemas, media taza

de agua fría y 1 taza de harina. Pasar los langostinos y cornalitos limpios por la mezcla y freír en aceite bien caliente.

Para las rabas, cortar el tubo de calamar en rodajas de 2 cm de ancho, pasar por harina y freír en aceite bien caliente.

Para las papas, lavarlas, cortar en rodajas finas con cáscara y freír en aceite bien caliente.

Disponer las frituras sobre una tabla, intercalando los gajos de limón, y acompañar con salsas: barbacoa, mayonesa, queso crema, ciboullete, aioli. ■

TABLA DE QUESOS



Ingredientes:

150 gr de queso brie
200 gr de queso tybo
200 gr de queso fontina
100 gr de queso azul
200 gr de queso pategrás
200 gr de queso azul
2 racimos de uvas
30 gr de nueces
100 gr de frutillas
200 gr de tomates cherries
100 gr de aceitunas

Procedimiento: Cortar los quesos en triángulos y disponerlos sobre una tabla separados entre sí.

Intercalar las uvas, nueces, frutillas, tomates cherries y aceitunas, con la finalidad de acompañar a los distintos tipos de queso en su degustación. ■



Instituto Superior de
Formación Docente y
Técnica Dr. Pedro Goyena

Nivel Técnico

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

Nivel pedagógico

- Profesorado en Educación Física



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

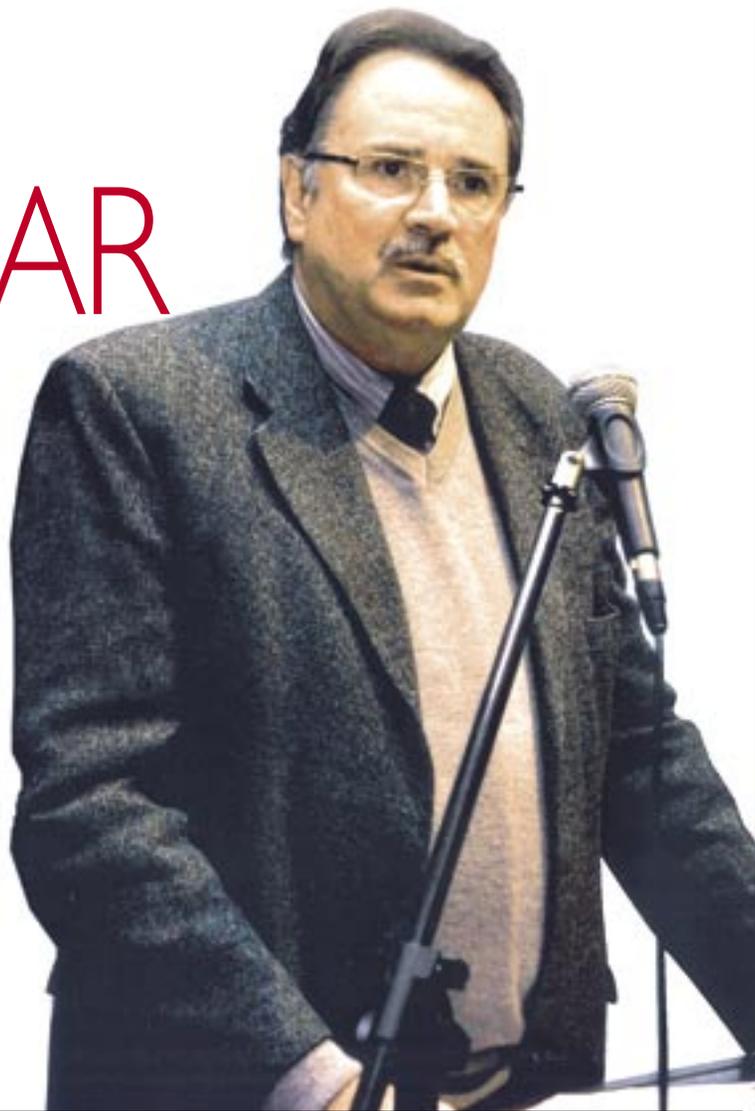
NUEVO

**UN PACK RENDIDOR,
PACKE ALCANCE
8 POTES.**



Bahía Blanca ha sabido CONJUGAR la teoría y la praxis de la economía social

Miguel Ángel Olaviaga, destacado dirigente del mutualismo, afirma que en muy pocas partes se ha armonizado como en Bahía Blanca la enseñanza universitaria de la economía social con el exitoso desarrollo de una empresa cooperativa que enorgullece a la ciudad.



En oportunidad de la 10° Jornada

Universitaria de Entidades de la Economía Social, Familia Cooperativa tuvo oportunidad de conversar con Miguel Ángel Olaviaga, activo dirigente cordobés que nació hace 67 años en Pascanas, pequeña localidad ubicada a poco menos de cien kilómetros al sur de Villa María, la ciudad donde vivió casi toda su vida.

Con una dilatada trayectoria en el campo sindical, ejerciendo importantes funciones en el gremio de los empleados de comercio, y una encomiable tarea legislativa en el parlamento de su provincia, Olaviaga llegó nuevamente a Bahía Blanca para disertar en la Universidad Nacional del Sur sobre la

experiencia mutual en la Argentina.

La entrevista se llevó a cabo pocas semanas antes de que fuera elegido el “Mutualista del Año 2014” por la revista Prensa Mutual y lo vimos muy entusiasmado por la próxima puesta en marcha en Villa María del primer servicio mutual de televisión por cable de nuestro país y único cable de la Argentina en contar con fibra óptica desde la planta transmisora hasta el domicilio de cada abonado.

–¿Cuál es su opinión respecto a la jornada sobre entidades de la economía social que cada año organiza la UNS en conjunto con el movimiento cooperativo?

–En base a los años que estoy militando en el movimiento solidario y

los lugares que he recorrido, no dudo en asegurar que estas jornadas universitarias tienen una trascendente significación, porque no existe en la Argentina y tampoco es fácil encontrar en los países latinoamericanos una situación como la que se da en Bahía Blanca, donde se concilian de una manera tan virtuosa la teoría y la praxis de este fenómeno que es la economía social. Citar hoy a la Cooperativa Obrera implica, no sólo en nuestro país sino a nivel internacional, mencionar la meca del cooperativismo de consumo argentino y de gran parte de América.

–Hablando de conciliación, ¿cómo ha armonizado Ud. su actuación

en campos tan diversos como el gremialismo, la acción política y su actuación en diversas instituciones de la economía social?

–En esta etapa de la vida moderna considero lógica la superposición de roles que de pronto tiene que asumir un individuo. En mi condición de trabajador es razonable que uno tenga vocación de carácter sindical. Por otra parte, como consumidor que demando servicios o elementos considero que la mejor opción es aprovisionarme a través de la organización colectiva que se traduce en una mutual o una cooperativa. Y por último, como ciudadano soy político porque tengo que preservar el marco que la sociedad se ha dado para actuar, que son las instituciones de la democracia.

–Algunos de esos roles en la Argentina de nuestros días están muy deteriorados...

–Desde luego. Pero no hay que

confundir, por ejemplo, esa razonable preocupación que expresa el pueblo por las actitudes burocráticas de cierta dirigencia con la institución sindical donde se reivindican cuestiones del trabajo en materia económica, social, gremial, obligacional, etc. Son dos cosas muy distintas: la estructura sindical propiamente dicha y la conducta cupular que en algún momento puedan ejercer determinados dirigentes.

–Al Grupo de Empresas Sociales de Trabajo Asociado (GESTA) que Ud. preside, se lo definió en la Jornada como uno de los “tesoros ocultos” que tiene la economía social en la Argentina...

–Han sido muy generosos... Tal vez la influencia que tuvieron a principios del siglo XX los doctores Juan B. Justo y Nicolás Repetto, quienes desarrollaron en la zona de Villa María una interesante experiencia agrícola que superó la esfera rural para abarcar también la cuestión social, haya sido el germen de ese espíritu solidario que anida en sus habitantes y

que ha permitido la creación de GESTA. El Grupo integra a once instituciones de distinto ropaje jurídico (mutual, cooperativa, obra social, sindicato, asociación, fundación) que trabajan en la misma dirección y para un mismo colectivo, lo que constituye un verdadero círculo virtuoso.

–¿Qué futuro avizora para el mutualismo argentino?

–Creo que al mutualismo se le abre una gran posibilidad de desarrollo frente a la debacle que están teniendo estructuras inventadas que no se corresponden con lo que debería haber sido el devenir histórico. La figura mutual es muy amplia y contiene los principios de la democracia interna, por lo que tomada por los trabajadores yo le auguro un gran futuro puesto que puede abarcar todos los servicios posibles para satisfacer las necesidades de la población. Nada le es extraño. ■

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos[®]
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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

arneg Styling & Refrigeration
ARGENTINA

Exhibidores Refrigerados - Choclos
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Congeladoras
Sistemas - Equipamiento de Frío
Estantes Industriales - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A.
Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0)341 4614002
Sales office: Campana 4749, C1415A9D - Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (0)11 45732220
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

LA CELEBRACIÓN DEL 94° ANIVERSARIO

El acto central de la celebración del 94° aniversario de la fundación de la Cooperativa Obrera se llevó a cabo en el auditorio “Américo Agostini”, ubicado en el primer piso del edificio cultural de la entidad, en las últimas horas de la tarde del viernes 31 de octubre.

Dio comienzo con la entonación del Himno Nacional por parte del Coro de Niños, que incorporó a su interpretación el lenguaje de señas, complementando la canción patria con un par de temas y la distinción a una de sus integrantes por los cinco años de antigüedad en esa agrupación infantil.

Tras las palabras pronunciadas por la presidenta de la Cooperativa, Cra. Mónica Giambelluca, para destacar la trascendencia de la fecha, se procedió –como es tradicional– a homenajear a los empleados que en el 2014 llegan a sus bodas de plata laborales en nuestra institución.

En representación de los mismos, habló Daniel F. Petroch, encargado de la Sucursal 2 (Villa Mitre), quien rememoró sus cinco lustros de trabajo en una empresa social que gracias a su crecimiento posibilita el desarrollo profesional de sus colaboradores.

Finalmente, se brindó un emotivo reconocimiento –con video humorístico incluido– al Cr. Rodolfo D. Zoppi, quien durante casi 38 años ejerció la gerencia general de la Cooperativa Obrera.

Los asistentes terminaron la jornada compartiendo un ameno lunch de



El Cr. Zoppi observa el presente que le entregó la presidenta de la Cooperativa.

camaradería.

Edificio Rusconi

Un par de horas antes del comentado acto celebratorio tuvo lugar una ceremonia en el edificio que acaba de construir la Cooperativa Obrera en calle Paraguay al 300 para albergar a su Gerencia de Recursos Humanos y algunas otras áreas de la administración central.

Se trató de la imposición del nombre “Dr. Mario L. Rusconi” a dicho edificio, en homenaje al destacado facultativo que durante tanto tiempo prestó sus servicios



Daniel F. Petroch

a nuestra entidad y fue el primer jefe de su Servicio Médico Laboral, dependencia que trasladará su ubicación al flamante inmueble. ■



El maestro Carmelo Fioriti y Dolores Peña, quien cumplió 5 años en el Coro.



Esposa y familiares del Dr. Mario L. Rusconi, junto a la fotografía que lo recuerda.



**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



Alumnos que recibieron sus premios en los actos de entrega realizados en las ciudades de Coronel Suárez, Pigüé y Santa Rosa.



Los escolares que fueron reconocidos en los actos llevados a cabo en Cipolletti y General Roca.

GANADORES DEL CERTAMEN ESCOLAR

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Arroyo Corto: Yanel Gerling. **Azul:** Emanuel Paravela, Gimena Sañico, Gerónimo Stutz, Enzo Vázquez, Agustina Vena. **Bahía Blanca:** Julieta Aguirre, Aymaré Bruno, Marisol Cilenti, Rocío Dalberti, Axel Dumrauf, Camila Epulef, Rocío Grazán, Bruno Huala, Aylén Inostroza, Kevin Manzini, Agustina Núñez, Morena Palma, Ornella Palma, Tomás Pfund, Facundo Plaza, Lautaro Ramírez, Miqueas Rivarola, Guadalupe Trujillo, Rocío Trujillo. **Benito Juárez:** Lautaro Nieves. **Cabildo:** Maia Fidalgo. **Chasicó:** Florencia Sesta. **Copetonas:** Valeryn Carrizo. **Coronel Charlone:** Federico Álvarez, Agustín Chapella, Joel Villarrubia. **Coronel Dorrego:** Candela Alberdi, Julia Barrios, Eloísa Brena, Agustín Seguí. **Coronel Pringles:** Camila Bive, Agustina Etchart, Agustina Frank, Franco Garrido, Rocío González, Leila Marcos, Santiago Méndez, Marcos Piccinetti, Sofía Prieto, Antonio Scabuzzo, Juana Wagner. **Coronel Suárez:** Agustina Chaparro, Sol Delorenzi, María Duca, Azul Graff, Huilén Munch, Rafaela Muñoz, Camila Reynoso, Abril Schmidt, Florencia Steinbach, Delfina Zarandón, Luisa Zurita. **Curamalal:** Joaquín Gaffad, Santiago Schamber, Sofía Sena, Aldana Vara. **Darregueira:** Candela Kinter. **17 de Agosto:** Jacqueline Cariac. **Estación Piñeyro:** Juan Medina. **General La Madrid:** Lola Ponce, Lucila Witon.

Huanguelén: Carolina Albin, Magali Schnitz. **Laprida:** Nicole Estrabeau, Matías Fuhr, Ana Gutiérrez, Uriel Rodríguez. **Mar del Plata:** Cristian Aguilar, Leonel Battione, Josué Caballero, Micaela Díaz, Liz Romero. **Mayor Buratovich:** Florencia Marino. **Monte Hermoso:** Simón Alen. **Necochea:** Josefina Badie, Federico Buzcalia, Juan Cabeza, Milagros Cabrera, Milagros García. **Olavarría:** Agustina Pini. **Orense:** Aylín Caraballo. **Paraje Isla Verde:** Agustina Arano. **Paraje Sauce Chico:** Ana Giménez. **Pedro Luro:** Axel Basualdo, Alejandro Ferreira, Celeste Jerónimo, Natalia Morinigo, Mariano Peláez, Alfredo Rueda. **Pigüé:** Javiera Cúneo, Macarena Diel, Melanie Ermantraut, Carmila Galán, Yésica Góndola, Valentina Girolimi, Serena Houleron, Micaela Poncela, Dana Ramborger, Dennise Schell, Catalina Velasco, Paloma Velasco. **Puan:** Santino Contreras. **Punta Alta:** Cecilia Blanquer, Bianca Klocker, Martina Pietrasanta. **Pueblo San José:** Gonzalo Stadelmann. **Pueblo Santa María:** Lucía Cantilo, Nicolás Espinosa, Guadalupe Schneider. **Puerto Belgrano:** Julia Pérez. **Saldungaray:** Gabriela Andreu, Gabriel Cendra, Mauricio Esmoli, Milagros Giacomaso, Hansen Heitan, Pablo Herrera, Nicolás Herrera, Daiana Maier, Candela Martín, Braian Martínez, Florencia Ramos, Fernando Rojas, Santiago Ruiz, Lautaro Santana, Daniela Torres, Yésica Torres. **Stroeder:**

Valentina Sánchez. **Tres Arroyos:** Matías Boll, Agustín Del Valle, Agustín Fuertes, Zoe Gaete, Yazmín Hansen, Juan Mahana, Salvador Torremare, Tomás Verkuil.

PROVINCIA DE LA PAMPA

General Pico: Giuliano Ávila, Bruno Ibarra, Mateo González, Milagros Rodríguez, Araceli Soloa, Candelaria Sosa, Julieta Velastini. **Santa Rosa:** Brisa Hernández, Magalí Almeira.

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

Allen: Valentín Arraigada, Violeta Barrera, Ayelén Cayuqueo, Abigail Moyano, Candela Ulmann.

Catriel: Antonella Assenza, Agostinia Battoia, Savino Calvo, Mabel Fernández, Alexandra Roldán, Franco Sanhueza. **Choele Choel:** Martina Bellagamba. **Cinco Saltos:** Fernanda Acosta, Rubén Choque, Ximena Gutiérrez. **Cipolletti:** Giuliana Bianchi, Zahira Gómez. **General Fernández Oro:** Victoria Benegas. **General Roca:** Fahir Álvarez, Donato Ferreira, Franco Jara, Sofía Ríos, Paola Vallejos. **Ingeniero Huergo:** Cariño Acho. **Río Colorado:** Alejo Cerda, Milagros Fedak, Abigail Jara, Kevin Leprino, José Muñoz, Magali San Martín, Erica Sosa. **Viedma:** Marcos Lencina. **Villa Regina:** Vanesa Campos, Ruth García, Lautaro Triquilao.

PROVINCIA DE NEUQUÉN

Las Coloradas: Jairo Prieto. **Zapala:** Gimena Arroyo, Brisa Infante, Antonella Sáenz. ■



SereMix

PARA VOS Y
PARA MIX



LICUADO RIQUÍSIMO



ÚLTIMOS SORTEOS DE LA PROMO ANIVERSARIO



El primer día del mes de diciembre a las 11:00 se llevará a cabo el sorteo de las 10 tablets marca Noblex modelo T7A11 incluidas en la Promo Web, una de las dos formas de participación que brindó este año la promoción aniversario de la Cooperativa Obrera.

Esas tablets serán adjudicadas en forma electrónica y sus ganadores se publicarán 24 horas después en la página web de nuestra entidad. Para una equitativa distribución, todos los participantes han sido agrupados en diez subregiones, de acuerdo a las sucursales a las que correspondan los respectivos tickets.

Cuatro días más tarde, el 5 de diciembre a las 19:00, serán sorteados los restantes premios correspondientes a la modalidad tradicional de la Promo Aniversario (que requiere depositar los cupones en las urnas), consistentes en 5 órdenes de compra de \$ 25.000 y 250 changos de mercaderías por \$ 1.000 cada uno.

Estos sorteos se realizarán en las ciudades cabeceras de cinco subregiones: Bahía Blanca (sucursal 42), Coronel Suárez (sucursal 26), General Roca (sucursal 60), Tres Arroyos (sucursal 30) y Viedma (sucursal 77).

Los primeros beneficiados

El viernes 7 de noviembre tuvieron lugar los sorteos iniciales de la Promo, resultando ganadores de los premios mayores los siguientes asociados: Alicia E. Decandia (Viedma), Laura V. Jofré (Tres Arroyos), Miguel O. Pacheco (Villa Regina), Alicia S. Potes (Coronel Suárez) y Valerio Seewaldt (Bahía Blanca).

También fueron sorteados los changos de \$ 1.000, que beneficiaron a 250 asociados residentes en 47 localidades y cuyo detalle puede consultarse en la mencionada página web. ■

PLANTACIÓN EXPERIMENTAL DE OLIVOS EN EL PREDIO DEL FRIGORÍFICO CABILDO

Dentro del acuerdo de mutua colaboración que la Cooperativa Obrera tiene suscripto desde hace doce años con la Universidad Nacional del Sur, se ha firmado un nuevo convenio, en esta oportunidad con el Departamento de Agronomía de esa casa de altos estudios, con el objetivo de implantar un huerto orgánico de olivos en el predio del Frigorífico Cabildo.

Como líderes del proyecto han sido designados el Ing. Agr. Pablo Amorín, gerente del Frigorífico, y el Dr. Roberto A. Rodríguez, profesor de la UNS en Horticultura Especial y Cultivos Intensivos.

Más allá de los beneficios derivados de las plantas como cortina de viento y de la futura producción de las mismas, las dos hectáreas destinadas inicialmente para el olivar tienen como finalidad principal promover la actividad olivícola en la región y servir como instrumento didáctico para el alumnado universitario.



La presidenta y el secretario del Consejo de Administración de la Cooperativa Obrera suscriben el acuerdo para el huerto orgánico de olivos, que ya está en marcha. Junto a ellos, el Decano de Agronomía de la UNS, Dr. Mario R. Sabbatini.



Se han plantado siete variedades, cuatro para aceite de oliva, dos para aceitunas de mesa y una de doble propósito, y el riego por goteo de los arbolitos —adquiridos por la

Cooperativa en un vivero especializado de San Juan— se efectúa utilizando el agua residual del Frigorífico previamente tratada en las piletas de decantación. ■

**HUMECTÁ TU PIEL,
AHORA BAJO LA DUCHA.**



1 ENJUAGÁ
el jabón



2 APLICÁ
NIVEA Bajo
la Ducha



3 ENJUAGÁ
necesariamente
con agua caliente



4 SECATE
y aplicá
NIVEA Crema



NUEVA
CREMA CORPORAL
BAJO LA DUCHA



MARCA DEPILATORIA Nº 1 DEL MUNDO

UN NUEVO KIOSCO SALUDABLE

Desde hace quince años la Fundación Cecilia Grierson y la Cooperativa Obrera vienen realizando acciones conjuntas en materia de “Alimentación y Salud”, uno de los ejes básicos que desarrolla la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de nuestra entidad.

En ese contexto, nació en el año 2004 el programa “Kioscos Saludables”, destinado a inculcar en las escuelas la importancia de una correcta nutrición para el mantenimiento de la buena salud. Esta iniciativa pionera, que mereció numerosos reconocimientos públicos, también dio lugar a la sanción de normas de promoción en distintas provincias y municipalidades.

El viernes 7 de noviembre se inauguró un Kiosco Saludable Modelo en la escuela primaria n° 14 que funciona en la ciudad de General Cerri, partido de Bahía Blanca, con la asistencia de autoridades públicas y representantes de la Fundación Cecilia Grierson y de la Cooperativa Obrera.

Cabe mencionar que la Cooperativa contribuye con un descuento del 20 %



La directora de la Escuela N° 14 de General Cerri, Andrea Marina Schiel, recibe de Brian Chaz, representante de la Cooperativa Obrera, la credencial de Kiosco Saludable, mientras observa la presidenta de la Fundación Cecilia Grierson, Dra. María del Carmen Striebeck.

sobre el precio de los productos que adquieran los establecimientos educativos o cooperadoras escolares para ser ofrecidos en estos kioscos, siempre que dichos

productos se encuentren dentro del listado de alimentos saludables y funcionales preparado por las nutricionistas de la mencionada Fundación. ■



BIBLIOTECAS

Por su permanente apoyo a las bibliotecas populares de la región a la que presta sus servicios, la Cooperativa Obrera fue distinguida en oportunidad de III Foro de Bibliotecas organizado por la Cámara de Diputados de la provincia de Buenos Aires, en el cual se analizaron los distintos aspectos del proyecto de ley sobre el Sistema Provincial de Bibliotecas que impulsa la diputada juninense Rocío Giaccone. ■

EL CENOTAFIO DE AIR

En la necrópolis municipal de Bahía Blanca fue inaugurado el 31 de octubre el cenotafio que hizo construir la Asociación Intercooperativa Regional para que cada cooperativa adherida pueda rendir homenaje póstumo a sus dirigentes y asociados fallecidos.

En el acto habló el presidente de AIR, Cr. Rubén A. Fillottrani, para referirse a los motivos que impulsaron la erección de este monumento y fueron descubiertas varias placas alegóricas, entre ellas una de la Cooperativa Obrera, cuyas autoridades depositaron una ofrenda floral teniendo en cuenta que ese mismo día se conmemoraba el 94° aniversario de la fundación de nuestra entidad.

Cabe recordar que AIR se encuentra transitando el año de su cincuentenario, ya que esta institución



pionera de la integración cooperativa horizontal en la Argentina fue fundada el 21 de diciembre de 1964. ■

PRESENTAMOS
STELLA ARTOIS *Noire*
UN OSCURO MAS PROFUNDO

PRESENTAMOS STELLA ARTOIS NOIRE, UNA CERVEZA NEGRA QUE SE DESTINGUE POR SU ESPUMA
CREMOSA, SU COLOR NEGRO INTENSO Y SU DELICADO AROMA A MALTAS TOSTADAS, CEBOLLA
Y DE CORDERO JUSTO, CON EL AMARGOR BALANCEADO QUE CARACTERIZA A LA

 CERVEZA PERFECTA.

BEBER CON MODERACION. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.

NUEVAS

Lays
Restó

MÁS
GRUESAS
& CON CÁSCARA



LOMO

POLLO

PAPA
RELLENA

MUZZARELLA



SANTA CATARINA OFRECE PLAYAS PARA DESCUBRIR

Alargada, estrecha y situada en forma paralela al continente brasileño, la isla de Santa Catarina posee un recortado litoral, con islotes, bahías, lagunas y numerosas playas para conocer y disfrutar.

Situada en el estado brasileño del mismo nombre y bañada por las aguas del océano Atlántico, la isla brasileña de Santa Catarina cuenta con numerosas playas, muchas de ellas en estado virgen y poco conocidas por los miles de turistas que, procedentes del propio país y de varios cercanos, como Argentina, Uruguay, Paraguay y Chile, se acercan para visitarla.

La ciudad de Florianópolis, capital del estado ubicada en su mayor parte en la propia isla y menos del 3 % en el continente, representa el atractivo por

excelencia de un lugar con veranos e inviernos bien definidos.

Habitada por más de trescientas mil personas y conectada a través de tres grandes puentes, la isla —que tiene 54 km de largo y 18 km de ancho— cuenta además con dos grandes lagunas: Lagoa da Conceição (de agua salada y activa vida nocturna) y Lagoa do Peri (de agua dulce).

En el este de la isla sobresalen las playas de Barra da Lagoa, ubicada en la desembocadura de la laguna en el mar, la naturista-nudista Galheta, Mole, Joaquina, ideal para practicar surf y

sandboard, y Campeche, reconocida por sus olas y sus aguas más frías.

En el norte son recomendables las tibia y tranquilas aguas de las playas Jureré (tradicional y bordeada de mansiones), Canasvieiras, Cachoeira do Bom Jesus y Ponta das Canas, o bien las fuertes olas de Ingleses do Rio Vermelho.

En el oeste, Santo Antonio de Lisboa brinda las bondades de su gastronomía y Ribeirao da Ilha se encuentra cercana al aeropuerto internacional Hercilio Luz, mientras que en el sur se destaca la villa pesquera Pantano do Sul. ■

CRUCERO

MSC

MAGNÍFICA

ÚLTIMAS CABINAS

SALIDA 14 DE ENERO

10 días y 9 noches recorriendo Buenos Aires, Ilhabela, Búzios, Río de Janeiro, Ilha Grande (Angra dos Reis) y Punta del Este.

CABINA CUÁDRUPLE EXTERNA	CABINA TRIPLE EXTERNA	CABINA DOBLE EXTERNA
\$13.763 <small>(US\$ 1.606)</small>	\$16.985 <small>(US\$ 1.982)</small>	\$22.967 <small>(US\$ 2.680)</small>

*Precio por persona de categoría y cabina indicada, según operador responsable, según cambios de precio antes de viajar. Incluye tasas de AYP del 15%, IVA y tasa de embarque. No incluye asistencia al viaje (consultar). Cupos limitados (2 cabinas por categoría).

12 cuotas sin interés

de concepto administrativo, propinas en food y servicios opcionales diferenciados.

0810-333-9859

www.coopeviajes.com

Coopeviajes.com

Un destino de confianza

Puedes pagar tu viaje en cualquier momento de La Coope.

Comercializadora: Trazar Tur S.A. EYT Leg. 8014 Pres. 82308 - Av. Cacho 177 (8000) Bahía Blanca.



**BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA**

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 | [f /ProvinciaNET](#) | [t @ProvinciaNET](#)

Bapco Medios de Pago S.A. - Reconquista 46 - 6° Piso - Capital Federal (C1003ABB) - [www.provincianet.com.ar](#)

PANORAMA



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 Caceres | Ricardo Sales | Sergio Civelli
Eugenio Poletti | Dra. Guillermina Rizzo

Móviles *

Florencia Albanesi | Orsola Di Giglio

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

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



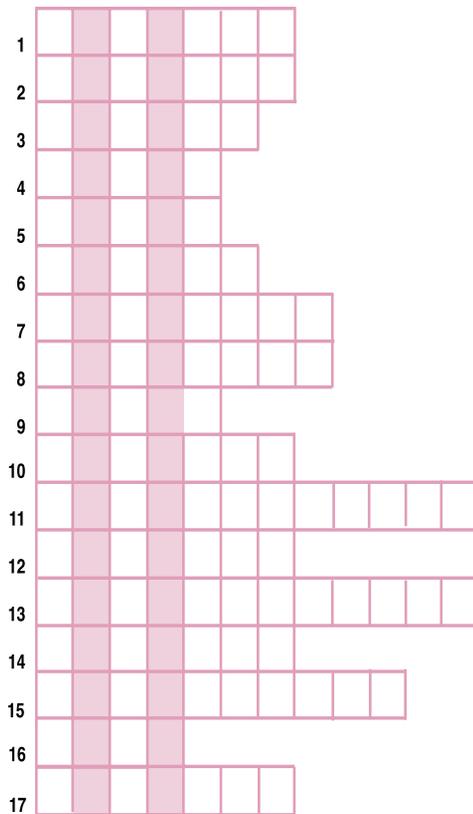
DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES



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 el nombre de la federación de cooperativas con sede en la ciudad de Bahía Blanca, pionera en la Argentina en materia de integración cooperativa horizontal, que el próximo 21 de diciembre conmemorará el cincuentenario de su fundación.



- Virtudes éticas en las que se basan las cooperativas y que comparten sus asociados.
- Ausencia de gérmenes o microbios.
- Apellido de la médica y política argentina que fue esposa del Dr. Juan B. Justo, uno de los principales precursores del cooperativismo en nuestro país.
- Aleación de hierro y carbono.
- Pequeños dispositivos que brindan energía eléctrica y que, una vez agotada su carga, pueden depositarse en recipientes especiales ubicados en los supermercados de la Cooperativa Obrera para su adecuada disposición final, a efectos de evitar su acción contaminante.
- Recipiente metálico de cocina, circular, poco hondo y con mango alargado, que se utiliza para freír o guisar alimentos.
- Fruto que brindarán las plantas del huerto orgánico de olivos establecido recientemente en el Frigorífico Cabildo.
- Unir con puntadas largas las telas que se preparan para su costura definitiva.
- Miembro del Consejo de Administración de una cooperativa que no ocupa cargos titulares o alternos de la Mesa Directiva o Comité Ejecutivo.
- Poner nervioso.
- Denominación de las sucursales de la Cooperativa Obrera que cuentan con mayor área de ventas.
- Dícese del espacio de tierra que sufre los efectos de una inundación.
- Facultades que otorga el estatuto de una cooperativa a sus órganos de gobierno, administración y fiscalización.
- Excedente que surge del balance anual de una cooperativa y es repartido entre sus asociados en estricta proporción a las operaciones realizadas con la entidad.
- Preceptos mediante los cuales las cooperativas ponen en prácticas sus valores.
- Documento que en una cooperativa resume las deliberaciones de un órgano pluripersonal.
- Conjunto de las hojas de los árboles y otras plantas.

A - A - A - A - A - AC - AU - BLI - CA - CAL - CE - CEI - CI - CIO - DO - DO - E - FO - GA - HI - HIL - JE - LAS - LO - LLA - MER - MO - NA - NAR - NE - NER - NES - NO - PER - PI - PIOS - PRIN - RE - RE - RES - RO - SAR - SEP - SIA - TA - TEN - TOR - TRI - TU - VA - VA - VAR - VO

SOLUCIÓN

1. VALORES - 2. ASEPSIA - 3. MOREAU - 4. ACERO - 5. PILAS - 6. SARTEN - 7. AGUETUNA - 8. HILVANAR - 9. VOCAL - 10. ENERVAR - 11. DIRECTORIO - 12. ANEGADO - 13. ATRIBUCIONES - 14. RETORNO - 15. PRINCIPIOS - 16. ACTA - 17. FOLLAJE

Humor

• Por Zanotta-Haus





¡GRACIAS POR OTRO AÑO JUNTOS!

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ENERO: 1 AÑO NUEVO

FEBRERO: 15 y 17 CARNIVAL

MARZO: 23 FERIADO PUENTE TURÍSTICO / 24 DÍA NACIONAL DE LA MEMORIA POR LA VERDAD Y LA JUSTICIA

ABRIL: 2 DÍA DEL VETERANO Y DE LOS CAIDOS EN LA GUERRA DE MALVINAS / 3 VIERNES SANTO

MAYO: 1 DÍA DEL TRABAJADOR / 25 DÍA DE LA REVOLUCIÓN DE MAYO

JUNIO: 20 PASO A LA INMORTALIDAD DEL OVAL MANUEL BELÓFANO

JULIO: 9 DÍA DE LA INDEPENDENCIA

AGOSTO: 17 PASO A LA INMORTALIDAD DEL OVAL JOSÉ DE SAN MARTÍN

OCTUBRE: 12 DÍA DEL RESPETO A LA DIVERSIDAD CULTURAL

NOVIEMBRE: 23 DÍA A LA SOBERANÍA NACIONAL (Barridos del 23)

DICIEMBRE: 7 FERIADO PUENTE TURÍSTICO / 8 INMACULADA CONCEPCIÓN DE MARÍA / 25 NAVIDAD

FIJO: DOMINGOS FERIADOS NACIONALES Y PUENTES TURÍSTICOS

■ DÍA AL QUE SE TRASLADA EL FERIADO

■ 99° ANIVERSARIO DE LA COOPERATIVA COPEVA

¡FELIZ



2015!



Momentos Mágicos