

**familia**  
COOPERATIVA

AÑO XXXVII #304  
MARZO 2011

EDUCACIÓN

# PILAR BÁSICO DE LA DEMOCRACIA



# mamá lucchetti



Año XXXVII

MARZO 2011

#304

**familia**  
COOPERATIVA

La revista de la  
**Cooperativa Obrera**  
Ltda. de Consumo y Vivienda

Paraguay 445  
(B8000HXI) BAHIA BLANCA  
familiacooperativa@gmail.com  
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual  
Nro. 873.968

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

**Director:**  
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación  
y armado:**  
ONE art&design  
(0291) 154-498202

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

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

**Tirada mensual:  
70.000 Ejemplares**

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR  
DE CIRCULACIONES

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

## ESTAR DONDE HACE FALTA

La Cooperativa Obrera ha recorrido un largo camino –sin prisa, pero sin pausa– siguiendo la lógica de la expansión constante que es propia del sistema cooperativo, derrotero natural de una organización solidaria que aspira a atender las necesidades de los consumidores defendiendo sus intereses y mejorando su calidad de vida.

Se trata de una vocación permanente que vino renovándose generación tras generación, custodiada por valores y principios doctrinarios cuya observancia impide cualquier desviación del fin de interés general que diera origen a la institución en 1920.

Hoy vivimos una época de globalización, en la cual los capitales fluyen continuamente y la oferta de servicios extranjeros se multiplica en procura de la mayor rentabilidad posible.

Ante este panorama, la gente del común no puede dejar de preguntarse si alguien piensa en ella más allá del propósito de lucro que es propio del sistema económico dominante y cuyos beneficiarios pueden vivir tan lejos e indiferentes como para batirse en retirada cuando no logren la ganancia pretendida.

Pero en materia de aprovisionamiento de bienes de consumo y uso personal y del hogar, hay alguien que piensa sin ánimo lucrativo en todos y cada uno de sus vecinos: es la Cooperativa Obrera.

Su finalidad de servicio procura dar respuesta al pedido de poblaciones que desean contar con una sede en su propio territorio, sin perder de vista la indispensable factibilidad económica que debe compensar el esfuerzo financiero, humano y organizacional que implica abrir un nuevo supermercado.

Las más recientes habilitaciones de sucursales y muchas otras que las precedieron, han tenido lugar en localidades muy pequeñas pero habitadas por grandes personas, tan iguales en dignidad y derechos como el resto de los consumidores que conforman esta gran familia cooperativa que ya suma más de un millón de miembros.

Y resulta altamente gratificante comprobar el beneplácito que expresan esos vecinos que se sienten sorprendidos por la calidad de la propuesta, los empleados que conservan una fuente de trabajo que muchas veces era muy precaria, de las autoridades públicas locales y de los proveedores de la zona, porque todos ellos cuentan con la garantía que da el comportamiento transparente de la Cooperativa Obrera, siempre dispuesta a estar donde hace falta.

**Cooperativa Obrera Ltda.**

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

**ADMINISTRACIÓN**

**CENTRAL:** Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 456-0332  
**DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA:** Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Av. Colón 120, Tel. 455-6867  
**DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA:** Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

**SUCURSALES EN BAHIA BLANCA**

**HIPERMERCADOS**

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

**MACROCENTRO**

**ALSINA (15):** Alsina 645, Tel. 455-6964  
**B° ALMAFUERTE (6):** 9 de Julio 136, Tel. 455-7614  
**B° PEDRO PICO (23):** Thompson 1133, Tel. 456-4996  
**B° UNIVERSITARIO (12):** Paraguay 445, Tel. 451-0107  
**CENTRO (5):** Belgrano 45, Tel. 456-0101  
**ESPAÑA (10):** España 737, Tel. 455-6965  
**GENERAL PAZ (51):** Gral. Paz 249, Tel. 456-5969

**ROCA (18):** Roca 34, Tel. 455-7968  
**YRIGOYEN (53):** H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264  
**BARRIOS Y VILLAS**  
**B° COLÓN (25):** Av. Colón 1380, Tel. 455-9887  
**B° NOROESTE (4):** Avellaneda 826, Tel. 456-2075  
**B° PACÍFICO (35):** Charlone 253, Tel. 455-3360  
**B° PAMPA CENTRAL (33):** Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171  
**B° PATAGONIA (54):** 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580  
**B° RICCHIERI (46):** Almafuerite 2544, Tel. 488-6002  
**B° ROSENDO LÓPEZ (32):** Rincón 3490, Tel. 481-4213

**B° SAN MARTÍN (9):** Brickman 882, Tel. 455-9596  
**B° SAN ROQUE (24):** Vieytes 2139, Tel. 488-5022  
**BELLA VISTA (50):** Av. Pringles 50, Tel. 456-1929  
**SÓCRATES (13):** Sócrates 2642, Tel. 481-2300  
**VILLA LIBRE (44):** Láinez 2251, Tel. 481-0111  
**VILLA MITRE (2):** Washington 437, Tel. 481-6672  
**VILLA RESSIA (49):** Tie. Fariás 1283, Tel. 456-5336  
**VILLA ROSAS (11):** Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785  
**LOCALIDADES CERCANAS**  
**GENERAL CERRI (3):** Saavedra 462, Tel. 484-6161  
**INGENIERO WHITE (1):** Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

**SUCURSALES EN LA REGIÓN**

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**AZUL: (20)** Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// **(56)** Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276  
**BENITO JUÁREZ (40):** Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480  
**CABILDO (7):** Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122  
**CORONEL DORREGO (22):** Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338  
**CORONEL PRINGLES: (29)** Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// **(47)** Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// **(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294  
**CORONEL SUÁREZ: (26)** Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 /// **(86)** Av. San Martín 477, Tel. 42-1428  
**GENERAL LA MADRID: (55)** Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 /// **(87)** Mitre 551, Tel. 42-0531  
**GENERAL VILLEGAS (78):** Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931  
**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  
**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262  
**OLAVARRÍA: (36)** Av. Pringles

4461, Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983  
**PEDRO LURO (14):** Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118  
**PIGÜÉ (21):** Belgrano y Humberto 1°, Tel. (02923) 47-5680  
**PUAN (31):** H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070  
**PUERTO BELGRANO (68):** Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709  
**PUNTA ALTA: (17)** Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 /// **(19)** Brown 128, Tel. 42-5052 /// **(34)** Roca 2475, Tel. 43-5526  
**SAAVEDRA (8):** 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131  
**TRES ARROYOS: (27)** Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// **(30)** Colón 33, Tel. 43-2005 /// **(45)** Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010  
**TORNQUIST (41):** España 144, Tel. (0291) 494-0739  
**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. (02941) 45-1766 /// **(80)** Av. Roca 585, Tel. 45-3434  
**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  
**CHOELE CHOEL (66):** Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434  
**GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81)** San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419, Tel. 499-6348  
**GENERAL ROCA: (60)** Tucumán 1330, Tel. (02941) 42-7547 /// **(61)** Tucumán 330, Tel. 42-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402, Tel. 42-8645  
**INGENIERO HUERGO (74):** Av. Colón 928, Tel. (02941) 48-1605  
**RÍO COLORADO (43):** Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135  
**VIEDMA (77):** Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466  
**VILLA REGINA: (63)** Av. Rivadavia 150, Tel. (02941) 46-2222 /// **(64)** Las Heras 295, Tel. 46-5488  
**PROVINCIA DEL NEUQUÉN**  
**CENTENARIO: (69)** Honduras 1111, Tel. (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  
**NEUQUÉN (84):** O. y Gasset 4215, Tel. (0299) 445-3776

**EDUCACIÓN,  
UN PILAR  
BÁSICO PARA  
CONSOLIDAR LA  
DEMOCRACIA**

La consolidación del sistema democrático requiere de una fuerte tarea de educación de los ciudadanos, tanto para el aprendizaje de los valores de la democracia como para la puesta en práctica de los mismos.

**Pág. 6-8**



**UN FAMOSO  
ARRIMADOR:  
EL "NENE"  
ARCE**

En Coronel Suárez nació hace 55 años y continúa residiendo allí un destacado cultor del deporte bochófilo, quien lució su indiscutida calidad por toda la Argentina y varios países de cuatro continentes.

**Pág. 24-25**

**ATENCIÓN AL CONSUMIDOR**

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar



## ARROZ: CUATRO VARIANTES PARA UN ALIMENTO SANO Y NUTRITIVO

Considerado como el cereal más importante del mundo para el consumo humano, el arroz constituye un alimento básico en la cultura culinaria de los países asiáticos y de varias regiones de América Latina, siendo además utilizado en la preparación de platos muy tradicionales de las cocinas italiana y española.

**Pág. 18-20**

<b>Educación, un pilar básico para consolidar la democracia</b>	<b>6-8</b>	<b>Bruxismo: un atentado involuntario a nuestra dentadura</b>	<b>16</b>	<b>Drogas: ¿el camino hacia los delitos atroces?</b>	<b>26</b>
<b>Entre gritos, insultos y malas palabras</b>	<b>10</b>	<b>Arroz: cuatro variantes para un alimento sano y nutritivo</b>	<b>18-20</b>	<b>Noticias de la Cooperativa</b>	<b>28-31</b>
<b>Consumidores y usuarios: la unión hace la fuerza</b>	<b>12</b>	<b>¿Se puede cambiar de nombre?</b>	<b>22</b>	<b>Taxco: la joya de México</b>	<b>32</b>
<b>El chocolate derriba los mitos</b>	<b>14</b>	<b>Un famoso arriador: el "Nene" Arce</b>	<b>24-25</b>	<b>Coopegrilla y Humor</b>	<b>34</b>

# EDUCACIÓN

## UN PILAR BÁSICO PARA CONSOLIDAR LA DEMOCRACIA

La consolidación del sistema democrático requiere de una fuerte tarea de educación de los ciudadanos, tanto para el aprendizaje de los valores de la democracia como para la puesta en práctica de los mismos.

**L**a relación entre democracia y educación es un tema que preocupa a la humanidad desde hace varios siglos, a punto tal que ya los antiguos filósofos griegos sostenían la necesidad de formar a los habitantes en función de su actuación en la vida política de la sociedad.

En los tiempos actuales, la necesidad de modelar ciudadanos responsables y participativos debe constituir uno de los propósitos prioritarios de las propuestas político-educativas en todo el mundo y en particular en los países de América Latina. Porque el proceso democrático no supone solamente adquirir una capacidad para dialogar o para involucrarse, sino que además demanda una serie de habilidades para buscar información y poder comprenderla.

Por otra parte, el sistema democrático exige una interacción entre personas libres e iguales, capaces de entenderse entre sí y de participar en el gobierno de las distintas instituciones que conforman la comunidad, debatiendo y acordando las decisiones que la afectan.

En la construcción democrática la educación juega un rol fundamental para la preparación de una población que participe en forma racional y responsable. Esta formación implica la estimulación de una actuación civilizada, así como el

respeto a los derechos humanos, a las diferencias culturales y a las minorías, en un escenario de justicia y libertad.

Para lograr tales objetivos es preciso proporcionar a la población el conocimiento de los valores que conforman la democracia, su devenir histórico y los principios básicos que permiten orientar la conducta y tomar decisiones frente a realidades concretas.

El reconocimiento de la dignidad humana, la tolerancia ante la diversidad, la igualdad y la honestidad, cuando son conceptos entendidos y aceptados, se convierten en reglas de vida que propician la consolidación y el perfeccionamiento de la democracia.

Por ello los Estados deben garantizar una educación pública de calidad y brindar a todos los miembros de la comunidad el acceso al sistema educativo, para permitirles obtener los conocimientos necesarios no sólo para su subsistencia sino también para el ejercicio de sus derechos como ciudadanos.

### La democracia y los niños

La escuela es el primer espacio público en el cual actúa un individuo. Desde su ingreso al jardín de infantes empieza a construir representaciones sobre lo justo y lo injusto, lo igual y lo diferente, lo propio y lo ajeno, entre otros aspectos





# Moreno

## MORENO

El 4 de marzo se cumplirá el bicentenario del polémico fallecimiento en alta mar de Mariano Moreno, abogado y periodista que cumplió un destacado papel en nuestra historia, como principal ideólogo de la Revolución de Mayo y secretario de la Primera Junta de gobierno patrio.

Altamente influenciado por los ideales de la Ilustración, período muy importante en la Historia del Pensamiento que expresó las ansias de libertad del ser humano y culminó con la Revolución Francesa de 1789, el prócer argentino fue un defensor acérrimo de la libertad y un gran impulsor de la educación popular, motivo que lo llevó a fundar la Biblioteca Nacional y el periódico *La Gazeta de Buenos Ayres*.

En su prólogo a la obra "El contrato social" de Rousseau, que él mismo tradujo, Moreno volcó una reflexión donde marca la hoy clara relación entre educación y democracia: "Si los pueblos no se ilustran, si no se vulgarizan sus derechos, si cada hombre no conoce lo que vale, lo que puede y lo que se le debe, nuevas ilusiones sucederán a las antiguas, y después de vacilar algún tiempo entre mil incertidumbres, será tal vez nuestra suerte mudar de tiranos, sin destruir la tiranía".

# Watkins

## WATKINS

William P. Watkins nació en Plymouth (Inglaterra) el 5 de diciembre 1893, hijo de un destacado dirigente del cooperativismo británico. Siguió la carrera docente y dictó clases en The Co-operative College, una célebre universidad con sede en Manchester.

Entre 1951 y 1963 se desempeñó como director de la Alianza Cooperativa Internacional y tras su retiro actuó como secretario de la comisión que reformuló los principios cooperativos en 1966. Escribió la historia de los primeros 75 años de la ACI (1895-1970) y numerosas obras, entre ellas "Los principios cooperativos. Hoy y mañana", libro traducido a varios idiomas que sigue siendo fuente de consulta para los estudiosos de nuestra doctrina.

Watkins –quien falleció el 2 de enero de 1995, a los 101 años de edad– sostenía que en entidades tan democráticas como las cooperativas, la educación debe ser considerada una verdadera "regla de oro". He aquí una de sus frases, que sintetiza acabadamente tal concepto: "Se ha dicho que el cooperativismo es un movimiento económico que utiliza la acción educativa. Podemos perfectamente alterar el orden de esta frase y decir que el cooperativismo es un movimiento educativo que utiliza la acción económica, sin que por ello deje de ser cierta".

fundamentales para su inserción social.

Además, la escuela constituye un sitio de interacción entre géneros y generaciones, un punto de encuentro de sujetos de diferentes orígenes y pensamientos, unidos en función del proyecto común de adquirir conocimientos.

El destacado filósofo, psicólogo y educador estadounidense John Dewey (1859-1952) sostenía que la misión primordial de la educación es promover el crecimiento y el desarrollo de las capacidades de una persona, así como reflejar y nutrir los valores de la sociedad democrática en que opera, poniendo de manifiesto los objetivos más altos de la sociedad humana y los intereses comunes de todos sin tomar en cuenta las diferencias de clase, raza o lugar del que se proviene.

Si se tiene en cuenta que las democracias occidentales se consolidaron a mediados del siglo XX, luego de la Segunda Guerra Mundial, puede sostenerse que la democracia no es un concepto inherente al hombre, sino un producto del aprendizaje social. La gente adopta los criterios de tolerancia, el respeto a los demás, la noción de libertad, en la medida en que tiene acceso a la información y conoce los beneficios de respetar las normas y los costos de no observarlas.

Es por eso que los establecimientos

educativos deben, por un lado, fomentar en los niños el espíritu crítico y el respeto al pluralismo y al disenso, lo que les permitirá tomar parte en el debate político y, por otro lado, brindarles los elementos necesarios para comprender los procesos sociales, elegir a sus representantes y eventualmente ejercer un mandato.

Algunos requisitos indispensables para lograr estos objetivos son incorporar en todos los niveles educativos contenidos que desarrollen ese tipo de cultura, fortalecer el conocimiento de las distintas identidades y favorecer la participación de estudiantes, padres y docentes en programas destinados a la formación de individuos democráticos.

Fuera del ámbito educativo, los medios de comunicación constituyen un actor significativo en la construcción de ciudadanía, ya que no sólo deben tener una finalidad dirigida a la información y el entretenimiento, sino también un importante rol pedagógico.

Otra iniciativa importante es la creación de los "parlamentos juveniles", que tienen como finalidad generar un espacio de participación donde los chicos puedan conocer, reflexionar y debatir sobre distintos temas que afectan a su comunidad y aquellas cuestiones que les interesa en razón de su edad, elaborando proyectos para responder a esas situaciones.



**Nuevo**

*Dale sabor a tus platos  
comiendo más liviano*



PROBÁ, DESCUBRÍ Y DISFRUTÁ. [www.quesosilolay.com.ar](http://www.quesosilolay.com.ar)

**Williner**

# Lenguaje

## LENGUAJE

El hombre es el único ser que posee la palabra como modo de comunicarse. Ella le permite, por ejemplo, recordar, expresar deseos, pedir, cantar, narrar sueños y experiencias, escribir un libro, una canción, una poesía.

Por nuestra esencia, los seres humanos somos escindidos, divididos en dos aspectos: el que va hacia la vida, hacia la aceptación del otro, y el que nos lleva hacia su desvalorización, su destrucción, su muerte real o simbólica. Y la palabra tiene capacidad para expresar las dos valencias.

Desde hace ya mucho tiempo la palabra, tanto hablada como escrita, se ha ido empobreciendo. Se la reemplaza con gestos, con medias palabras, con síntesis de ella como sucede en los mensajes de celular. Es algo que ocurre no sólo en el habla diaria de persona a persona, sino también en los medios de comunicación.

Especialmente los jóvenes, que leen poco, se quedan con el lenguaje televisivo, que deja mucho que desear. No únicamente porque es pobre sino porque existe allí una depreciación del "buen decir".

En la abundancia de sus palabras se refleja la riqueza de un pueblo. Por eso en el hogar y sobre todo en la escuela, debería enfatizarse el cuidado de nuestro idioma y el respeto hacia él como transmisor privilegiado.

Lic. Marta Craichik



## ENTRE GRITOS, INSULTOS Y MALAS PALABRAS

Cada día se extiende más la costumbre de maltratar al prójimo mediante un uso agresivo de las palabras, práctica que conspira contra la posibilidad de un diálogo racional y una convivencia social armónica.

**E**l insulto tiene como finalidad denigrar la dignidad del otro, destruir su integridad moral, alterarlo emocionalmente o afectar su imagen o reputación. Y es verdaderamente lamentable que esa violencia verbal se haya instalado en nuestra sociedad, impregnando la realidad cotidiana.

Tal pauperización del trato viene de la mano de la reducción del vocabulario, las expresiones groseras, la mala ortografía, la falta de lectura y el achatamiento del idioma que se observa en todos los niveles sociales y condiciones económicas.

No olvidemos que el lenguaje es la base del pensamiento y el medio a través del cual nos comunicamos con los demás. Si se empobrece, disminuyen las posibilidades de pensar y, a su vez, se produce un fuerte deterioro en las relaciones interpersonales.

Cuando alguien es incapaz de expresar

con palabras sus ideas y sentimientos, muy probablemente recurra a los gritos y los improperios intentando anular al otro, para imponer de esta forma su punto de vista.

En esa cultura de la ofensa, que se extiende a pasos acelerados, los medios de comunicación audiovisual juegan un papel fundamental. Cada vez son más habituales los programas de radio o televisión en los que las discrepancias se resuelven furiosamente, produciendo a su vez una degradación del significado de las palabras, que se descontextualizan y pierden sentido.

Para que esta situación no siga extendiéndose resulta necesario comprender que entre la agresión verbal y la física la diferencia es sólo de grado. Intentemos volver a enriquecernos lingüísticamente y a recuperar el placer de la conversación.

# Procenex



Elimina el  
**99,9%**  
de Bacterias, Virus  
y Hongos\*

**Nuevo!**

*Sol de Verano*  
Limpieza diaria



**Limpia, Perfuma y Desinfecta**

# CONSUMIDORES Y USUARIOS: LA UNIÓN HACE LA FUERZA



Las asociaciones de consumidores y usuarios juegan un rol clave a la hora de evitar abusos en la comercialización de bienes y servicios y cuentan con amparo legal tanto en Argentina como en otros países del mundo.

**E**l Día Mundial de los Derechos del Consumidor se celebra el 15 de marzo de cada año porque fue establecido en recordación del mensaje que ese día de 1962 dirigiera el ex presidente estadounidense John F. Kennedy al Congreso de su país.

El mandatario sostuvo en aquella ocasión: "Por definición, los consumidores somos todos nosotros. Es el grupo económico más grande, que se ve afectado por casi todas las decisiones económicas, tanto públicas como privadas, y que a su vez también influye en la toma de dichas decisiones. Sin embargo, es el único grupo económico importante... cuyas opiniones a menudo no se tienen en cuenta".

Al mismo tiempo, Kennedy consagró cuatro derechos fundamentales de los consumidores: a la seguridad, a ser informado, a elegir y a ser escuchado. Posteriormente, merced al trabajo de Consumers Internacional, se consagraron cuatro derechos más, uno de ellos (a satisfacer las necesidades básicas) que encabeza la lista de los ocho actuales y tres (a ser compensado, a la educación y a un medio ambiente saludable) que la completan.

## Fomento del asociativismo

La importancia del mensaje del líder norteamericano que 19 meses después murió en Dallas, víctima de un fatal atentado, radica en que constituyó el punto de partida para el desarrollo de una política de protección de los derechos de consumidores y usuarios por parte del gobierno de los Estados Unidos, mostrando al resto del mundo el camino a seguir.

En las palabras finales de ese alegato, se declaraba que la voz del consumidor "no se escucha en Washington con la misma intensidad con que se escuchan las de grupos menores pero mejor organizados", lo que alentó la conformación de distintas asociaciones de consumidores y usuarios, con el fin de resguardar sus intereses tanto en sentido general como en relación con determinados productos o servicios.

En la Argentina, el papel clave de estas entidades ha sido reconocido por la Carta Magna en la reforma de 1994, que dedicó un artículo específico –el 42– al tema de los derechos de los consumidores y usuarios de bienes y servicios, disponiendo que las autoridades promoverán la constitución de asociaciones que los agrupen.

Un año antes, el Congreso Nacional había aprobado la ley 24.240 sobre protección y defensa de los consumidores y a partir de allí, cláusulas en el mismo sentido fueron incorporadas en la mayoría de las constituciones provinciales sometidas a un proceso de reforma.



Leche  
**Chocolatada**

# PROMO TATOO!

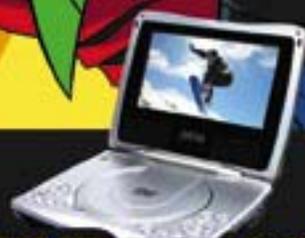
Encontrá tus personajes favoritos, ingresá en [www.vacacora.com](http://www.vacacora.com) y participá por

## INCREIBLES PREMIOS

**BEN  
10**  
ULTIMATE  
ALIEN



TM & ©2010 Cartoon Network



DVD portátil



Netbook



Play Station 3

Promoción sin obligación de compra válida en todo el territorio de la República Argentina desde el 01/01/11 hasta el 30/04/11. Consulte bases y condiciones en [www.vacacora.com](http://www.vacacora.com) o llamando al 0800-77 SANCOR (726267).

Denostado injustamente durante décadas, el chocolate posee gran cantidad de propiedades terapéuticas que lo convierten en un alimento ideal para mejorar el ánimo y reducir la presión arterial.



## EL CHOCOLATE DERRIBA LOS MITOS

**S**i bien no goza de buena fama, el chocolate es un producto que –siempre que se lo consume moderadamente– puede aportar importantes beneficios a nuestro organismo, a tal punto que los expertos en nutrición consideran que es posible incluirlo dentro de una dieta equilibrada para personas sanas de todas las edades.

Estudios científicos han demostrado que este tentadora golosina mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial, disminuye el riesgo de infartos y neutraliza el endurecimiento de las arterias en el caso de los fumadores.

Además, está considerado un buen antioxidante capaz de impedir la acción de los radicales libres y la degeneración de las células, proceso al que se debe la aparición de numerosas enfermedades.

También es muy útil aplicado externamente en la realización de masajes con

propiedades terapéuticas, ya que facilita el drenaje de la piel, razón por la cual resulta adecuado para el tratamiento de la celulitis así como para combatir sequedad y manchas en el cutis. Por sus atributos exfoliantes, hidratantes y vigorizantes previene, a su vez, la aparición de arrugas.

### Otras propiedades

El chocolate posee sustancias que actúan sobre la química cerebral y lo convierten en un importante agente antidepresivo, produciendo una sensación de tranquilidad y relajación, aumentando la capacidad de atención y estimulando al mismo tiempo la memoria y la creatividad.

Por otra parte, este derivado del cacao es un alimento muy energético por su alto contenido de hidratos de carbono y de grasas, entre las que predominan ácidos grasos saturados como el esteárico que

no producen un aumento de las cifras de colesterol en sangre.

Su riqueza en calorías puede ser muy ventajosa en algunas ocasiones, ya sea para deportistas que desean recuperar fuerzas o para mantener activos a los niños cuando llevan a cabo alguna actividad física en forma continuada.

Sin embargo, este elevado poder calórico lo torna prohibitivo para personas con sobrepeso o que manifiesten predisposición para aumentar de peso. Tampoco es aconsejable para quienes tengan problemas hepáticos, porque su riqueza en grasas lo hace difícil de digerir.

Por su elevado contenido en azúcar, resulta totalmente contraproducente en diabéticos. Asimismo, posee una gran cantidad de taninos, que al ser muy astringentes contribuyen al estreñimiento, por lo que no es recomendable su consumo si se padece de constipación crónica.

# Viñas de Balbo

EL VINO FINO DE TODOS LOS DIAS

BEBERA CON MODERACIÓN. PROHIBIDA LA VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.



**ORGULLO DE SER MAGNUM**

# Viñas de Balbo

# Presión

## PRESIÓN

Si una persona al despertarse siente un dolor difuso sobre los dientes, sobre los músculos faciales o sobre las articulaciones temporomaxilares, es muy probable que durante la noche haya ejercido inconscientemente presión sobre la dentadura, lo que constituye un cuadro de bruxismo.

Este bruxismo puede ser *céntrico*, cuando la presión se ejerce en forma vertical apretando los dientes, o *excéntrico*, si hay "frotamiento" horizontal. Pero tanto uno como otro lleva al desgaste de la dentadura y a diversas afecciones del tejido periodontal, que es el conformado por las encías y la estructura de soporte de los dientes.

Tan importante es la presión ejercida sobre los dientes, que mientras en la masticación varía entre 10 y 40 kilos, en el bruxismo puede sobrepasar los 100 kilos.

Para mitigar el desgaste dentario se utilizan las llamadas "placas de descanso", láminas de acrílico moldeadas sobre los dientes a proteger y bien adaptadas a ellos, que se usan preferentemente en las horas de sueño.

De todas las causas que generan el bruxismo, la más frecuente es el estrés o tensión emocional. Por ello, los tratamientos siempre incluyen acciones dirigidas a disminuirlo.

También hacer ejercicios de elongación de los músculos que intervienen en la masticación ayuda a mejorar los síntomas de este hábito involuntario.

Dra. María Isabel Casas

# BRUXISMO: UN ATENTADO INVOLUNTARIO A NUESTRA DENTADURA

Apretar fuertemente los dientes superiores con los inferiores o frotarlos unos sobre otros, puede ocasionar un daño dental permanente y otros inconvenientes en el organismo.



**E**l bruxismo es un trastorno muy habitual, que se caracteriza porque la persona afectada aprieta o rechina los dientes de manera inconsciente. Ello puede suceder durante el día o por la noche, siendo este último caso el más difícil de controlar.

Quienes padecen este trastorno sufren una sobrecarga en el sistema masticatorio que, con el tiempo, trae como consecuencia un desgaste de las piezas dentales y contracturas en los músculos de la zona, produciendo fuertes dolores mandibulares.

El bruxismo puede tener un origen funcional cuando es causado por una malformación facial o porque las piezas dentales superiores e inferiores no encajan de forma perfecta al cerrar la boca.

Sin embargo, la causa más frecuente es de origen emocional y está vinculada al exceso de estrés que se sufre durante el día, lo que motiva una actividad nerviosa a la hora de dormir, mecanismo a través del cual el organismo trata de eliminar todo el cúmulo de tensión reunida.

Si bien algunos especialistas sostienen que no tiene cura, existen tratamientos destinados fundamentalmente a reducir el dolor y prevenir el daño dental permanente. El proceso puede ser largo y muchas veces tiene que intervenir más de un profesional, como por ejemplo un odontólogo y un psicólogo.

Lo importante es detectar el problema a tiempo, ya que la salud dental afecta directamente al resto de los órganos de nuestro cuerpo.

**arneg**

Styling & Refrigeration

ARGENTINA



Exhibidoras Refrigeradas - Check Out  
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Comerciales  
Rieleras - Equipamiento de Frío  
Estanterías Metálicas - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A. Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0)341 4614000 - Fax: +54 (0)341 4614002

Sales office: Campana 4749, C1419AHO Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (0)11 45732220

info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar



Por Ignacio Gerbino  
y Lorena Pereyra



# ARROZ

## CUATRO VARIANTES PARA UN ALIMENTO SANO Y NUTRITIVO

Considerado como el cereal más importante del mundo para el consumo humano, el arroz constituye un alimento básico en la cultura culinaria de los países asiáticos y de varias regiones de América Latina, siendo además utilizado en la preparación de platos muy tradicionales de las cocinas italiana y española.





### *Arroz a la Valenciana*

#### **Ingredientes:**

- 1 pollo
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 2 cápsulas de azafrán
- 1 lata de arvejas
- Caldo de verdura
- 2 tazas de arroz

**Procedimiento:** Dividir en presas chicas un pollo, condimentarlas con sal y pimienta y saltearlas en una cacerola con media taza de aceite de oliva. Una vez doradas, retirar las presas de pollo.

En la misma cacerola, añadir la cebolla y los ajos picados finamente, dorar un poco y agregar los morrones cortados en tiras finas, el azafrán, las arvejas cocidas, el caldo y las presas de pollo ya doradas. Tapar la cacerola y dejar cocinar quince minutos.

Agregar el arroz. Tapar la cacerola y cocinar a fuego mínimo hasta que el arroz esté a punto.

### *Arroz a la Florentina*

#### **Ingredientes:**

- 1 cebolla grande
- 25 gr de manteca
- 400 gr de arroz
- 1/2 kg de espinaca fresca
- 800 cc de caldo hirviendo
- Sal y pimienta
- 1 pote de queso crema
- 100 gr de queso rallado

**Procedimiento:** Picar la cebolla y freírla en una cacerola grande con la manteca, hasta dorarla.

Agregar el arroz, saltearlo e incorporar la espinaca cortada en tiras finas y el caldo. Salpimentar y tapar el recipiente. Cocinar a fuego mínimo y, si es necesario, ir agregando más caldo.

Retirar la cacerola del calor. Agregar el queso crema, mezclar y espolvorear con el queso rallado, gratinando en horno fuerte.



**Instituto Superior Pedro Goyena**

**Nivel Técnico**

- Analista en Servicios Gastronómicos / Chef Internacional
- Técnico Superior en Recursos Humanos
- Técnico Superior en Administración General
- Técnico Superior en Hotelería
- Técnico Superior en Administración Agropecuaria
- Técnico Superior en Comercio Exterior

**Nivel Pedagógico**

- Profesor en Educación Física con Especialización en Fitness
- Profesor en Educación Especial, Modalidad Discapacidad Intelectual

**Nuevos Cursos 2011**

- Pastelero Profesional
- Cocinero Profesional UNSAM
- Decoración de Tortas

Contenido con:  


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



### *Arroz con chorizo*

#### **Ingredientes:**

Aceite de oliva  
300 gr de bondiola de cerdo  
1 pimiento verde  
1/2 cabeza de ajos  
200 gr de chorizo  
2 o 3 tomates  
1 cucharita pequeña de pimentón  
3 tazas de arroz  
Caldo de verdura  
Sal y pimienta

**Procedimiento:** En una sartén con aceite de oliva bien caliente, dorar la bondiola de cerdo cortada en cubos pequeños.

Añadir el pimiento cortado en rodajas finas, el ajo y el chorizo previamente desgrasado y en trozos. Incorporar los tomates cortados en cubos. Espolvorear con el pimentón.

Rehogar unos minutos y agregar el arroz, cubriéndolo con el caldo hirviendo. Salpimentar y cocinar hasta que el arroz esté tierno.

### *Risotto al Véneto*

#### **Ingredientes:**

Aceite de oliva  
200 gr de jamón crudo  
3 dientes de ajo  
6 alcauciles  
500 gr de arroz  
Caldo de verdura  
Sal y pimienta  
100 gr de manteca  
100 gr de queso rallado

**Procedimiento:** Colocar aceite de oliva en una sartén y rehogar el jamón crudo cortado en finas tiras y los dientes de ajo picados.

Limpiar los alcauciles hasta obtener los corazones, cortarlos en cuartos y colocarlos en la sartén.

Luego incorporar el arroz, revolver y añadir un cucharón de caldo de verdura. Salpimentar y seguir revolviendo.

A medida que se va evaporando, ir agregando caldo hasta que el arroz esté tierno sin dejar de revolver.

Por último, agregar la manteca y el queso rallado.



**Nueva!**  
Con aceite de oliva

La perfecta combinación de  
Mayonesa y Oliva.



# ¿SE PUEDE CAMBIAR DE NOMBRE?



Si bien la ley vigente establece que el nombre y el apellido son inmutables, existe sin embargo la posibilidad de modificarlos acudiendo a la vía judicial, siempre que exista una justa causa que lo fundamente.

**L**levar nombre y apellido es un derecho y a la vez una obligación de todo individuo, ya que ellos son un atributo de su personalidad y le confieren identidad.

Cuando Vélez Sársfield redactó el Código Civil no legisló el tema del nombre, tal vez por considerarlo materia del derecho administrativo, razón por la cual cada provincia fue dictando su propia legislación sobre el registro civil de las personas.

A nivel nacional comenzaron a legislarse algunos aspectos parciales a partir de 1943 y recién bajo el gobierno de facto del general Juan Carlos Onganía se sancionó una norma abarcativa, la ley 18.248, que todavía continúa vigente aunque ha sufrido diversas modificaciones, las últimas derivadas de la aprobación del matrimonio igualitario.

En líneas generales, esa disposición legal establece que la persona lleva el apellido de su padre, que es el elemento común a

todos los miembros del grupo familiar y se transmite de generación en generación, mientras que la elección del nombre de pila será ejercida libremente por los progenitores con algunas prohibiciones, tales como aquellos considerados ridículos, contrarios a las buenas costumbres o que susciten dudas respecto al sexo.

## Casos de modificación

Aunque la ley declara que el nombre de las personas es inmutable una vez definido en el acta de nacimiento, es posible modificarlo si media una orden judicial, la que será otorgada por el magistrado siempre y cuando existan justos motivos para ello, ya sea por resultar agravante para la persona u opuesto a sus ideas religiosas o porque el apellido hubiese sido deshonrado públicamente por un delito muy grave. También existen los cambios por adición, cuando se agrega un nombre o apellido a

los que se tienen, y las rectificaciones, en el caso de verificarse errores u omisiones en el acta de nacimiento.

El trámite debe ser llevado a cabo por el propio interesado, si es mayor de edad, o por sus representantes legales si es menor, siendo el procedimiento judicial de carácter sumarísimo. Los pedidos se publican en un diario oficial una vez por mes durante sesenta días, para permitir que formulen su oposición aquellas personas que puedan sentirse afectadas.

En los últimos tiempos los jueces han comenzado a autorizar cambios de nombre y apellido como resultado del cambio de sexo, obligando a rehacer el documento de identidad y a rectificar los datos de la partida de nacimiento. Uno de los casos más emblemáticos ha sido el fallo del 25 de noviembre de 2010 que permitió a Florencia de la V mutar de sexo en su DNI y cambiar el nombre natal de Roberto Carlos Trinidad por Florencia Trinidad.

# Múltiple

Tenemos múltiples razones para que elijas nuestra marca.



- ✓ Hechos con las mejores materias primas.
- ✓ Fortificados con hierro, ácido fólico, complejo vitamínico B.
- ✓ La mejor relación calidad - precio.



# Doritos

## NACHOS



## UN FAMOSO ARRIMADOR: EL "NENE" ARCE

**N**éstor Raúl Arce nació en Coronel Suárez el 16 de diciembre de 1955. Tapicero de profesión, está casado con Graciela Rosana Bruñini y es padre de tres hijos: Mariana, Gonzalo y Andrés.

En el mundo de las bochas es conocido como el "Nene" Arce, apodo que le impusieron a los 8 años, cuando comenzó a practicar este deporte con personas mayores.

Para conocer más sobre su extensa trayectoria, Familia Cooperativa dialogó con este destacado jugador, uno de los mejores punteros de la historia bochófila argentina.

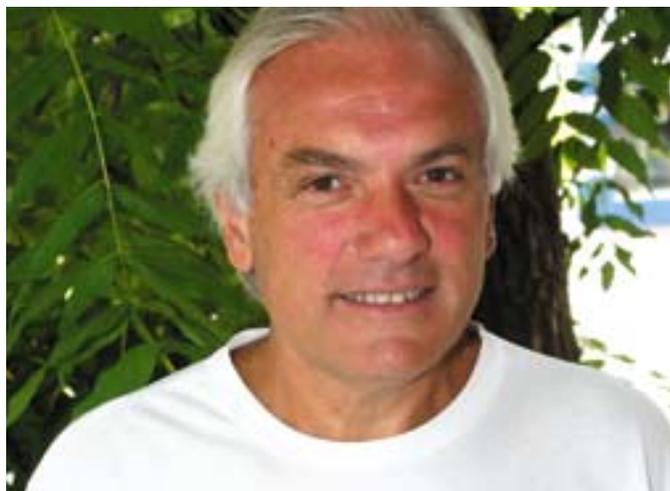
*—¿A qué edad comenzó a jugar a las bochas y por qué eligió este deporte?*

—En forma oficial empecé a jugar en el año 1968. Elegí las bochas como deporte debido a que lo practicaba mi padre, Marcelino, y yo siempre lo acompañaba, lo que fue despertando desde muy chico la pasión por este juego.

*—¿Son varios los clubes en los que jugó a lo largo de su carrera deportiva?*

—Me inicié en Blanco y Negro de Coronel Suárez, entidad de la cual soy simpatizante y que se encontraba enfrente de mi casa paterna. Allí jugué hasta 1971 y también algunos años más a partir de 1977. Entre 1972 y 1974 representé a Deportivo Sarmiento, obteniendo el subcampeonato provincial de mayores, para desempeñarme posteriormente en los clubes Boca Juniors y El Hinojo, ambos de mi ciudad. Estando en Boca participé por primera vez en un campeonato argentino por parejas, que se llevó a cabo en San Miguel de Tucumán, donde obtuvimos la quinta colocación representando a la provincia de Buenos Aires junto a mis compañeros César Colantonio y Atilio Facta.

En Coronel Suárez nació hace 55 años y continúa residiendo allí un destacado cultor del deporte bochófilo, quien lució su indiscutida calidad por toda la Argentina y varios países de cuatro continentes.



En 1980 pasé a Atlético Saavedra, donde estuve seis años, hasta que firmé para Tiro Federal de Bahía Blanca, permaneciendo allí hasta 1989. Luego pasé a Independiente, también bahiense. A partir de 1995 jugué en Bochas 9, de la ciudad de 9 de Julio, Defensores de Villa Ramallo, Kilómetro 5 de Bahía Blanca, Tiro Federal de Puan y 9 de Julio de Felipe Solá, institución en la que me encuentro desde 2006.

**–¿Cuáles fueron los principales títulos logrados y las distinciones obtenidas?**

–A lo largo de mi carrera obtuve 9 campeonatos argentinos (5 por parejas: 1979, 1988, 1990, 1991 y 1992, y los restantes por tríos: 1988, 1990, 1991 y 1992) y 4 campeonatos sudamericanos en parejas y tercetos. En cuanto a los galardones se destacan dos premios bonaerenses que me fueron entregados por el entonces gobernador Dr. Eduardo Duhalde, una Distinción de Honor en Coronel Suárez y un premio anual del Club Universitario de Bahía Blanca. También estuve ternado en cuatro oportunidades para los tradicionales premios Olimpia, que otorga el Círculo de Periodistas Deportivos de la Capital Federal, obteniéndolo en el rubro Bochas los años 1988, 1990 y 1992.

**–¿Qué países conoció a través de su trayectoria deportiva?**

–Gracias a las bochas pude visitar muchos lugares, tales como Uruguay, Brasil, Paraguay, Chile, Perú, Perú, Italia, China, Suiza y Sudáfrica. Estos dos últimos para jugar los campeonatos mundiales de 1991 y 1999.

**–¿Qué es lo que más tiene que agradecer al deporte de las bochas?**

–Precisamente la cantidad de sitios que pude

conocer y los numerosos amigos que he cosechado en esta larga carrera.

**–¿Prefiere la competencia individual, la de parejas o la de tercetos?**

–Por mi tipo de juego prefiero pareja o tercetos, ya que mi fuerte es el arrime.

**–¿Qué jugadores con los que haya compartido equipo o que haya enfrentado puede destacar?**

–En primer lugar al “gringo” Colantonio, quien en su momento me buscó para compartir equipo con él y fue con quien logré la mayoría de los títulos. Otro gran compañero resultó Arístides Roldán y también debo mencionar a Juan Carlos Ludueña, Juan José Rocha y Raúl Basualdo.

**–¿Cómo ve el presente y el futuro de las bochas en nuestro país?**

–Sinceramente, creo que el nivel en este momento no es demasiado bueno ya que hubo muchos cambios, como la introducción de los pisos sintéticos, que han tornado el juego más difícil en relación con los pisos de tierra. En cuanto al futuro me parece que es impredecible porque este año se modifica el tamaño de las bochas, lo que va a significar un nuevo problema.

**–¿Hasta qué edad cree que va a seguir jugando oficialmente y cuáles son sus expectativas deportivas?**

–Mientras mi físico responda continuaré jugando, sobre todo teniendo en cuenta que soy arrimador y mi puesto no requiere tanto esfuerzo. Mis expectativas están centradas en seguir disfrutando de este deporte y si se me presentara la posibilidad de volver a participar en competencias nacionales, lo haría con mucho gusto.

# DROGAS: ¿EL CAMINO HACIA LOS DELITOS ATROCES?



Aunque hay quienes siguen poniendo en duda la relación drogas-delitos violentos, es más que probable que la persona que delinque bajo los efectos de estimulantes pueda llegar a cometer crímenes alevosos.

La inseguridad, sobre todo en el conurbano bonaerense, en la Capital Federal y en las grandes ciudades del interior, es uno de los temas que más preocupa a nuestra sociedad. Desde la crisis de 2001 se ha notado un incremento de los delitos contra la propiedad, así como un aumento del consumo de drogas, especialmente entre adolescentes y jóvenes.

En términos generales puede sostenerse que aquellas personas que delinquen presentan un índice de utilización de estupefacientes más elevado que el resto de la población, pero esta relación entre sustancias prohibidas y delincuencia no es lineal, ya que no todos los adictos delinquen y no todos los que lo hacen son consumidores de narcóticos.

Los delitos vinculados a la drogodependencia se tipifican en tres clases: los que se cometen bajo los efectos de alguna sustancia ilegal, los que se realizan para obtener dinero para adquirirla o a cambio de ella y los que se llevan a cabo en el marco de su distribución o venta.

## Una mezcla explosiva

Son muchos delincuentes que se drogan para lograr un estado de ánimo que les facilite cometer el hecho delictivo, por lo que al momento de efectuarlo se encuentran con sus capacidades mentales alteradas. Esa perturbación, que se traduce en un estado de irritabilidad, desinhibición y paranoia producido por estimulantes como la cocaína, el paco y las anfetaminas, suele derivar en un comportamiento conducente a la agresión física, el homicidio o el abuso sexual.

Si bien el consumo habitual de drogas –fundamentalmente las ilegales, aunque también las legales– es una de las puertas de ingreso a una conducta antinormativa y facilita la aparición de situaciones cruentas, esta causalidad resulta difícil de demostrar científicamente por lo que en algunos países prefieren hablar de asociación, vinculación o relación.

Para evaluar la verdadera ligazón entre estupefacientes y ferocidad deben analizarse otras variables como los conflictos escolares, la falta de una sólida estructura familiar, el acceso al trabajo, las situaciones de exclusión y el tipo de apoyo estatal que reciben los adictos, lo que permitirá establecer si la violencia es anterior o posterior a la adicción.

LA SERENISIMA

# Vidacol

## CUIDÁ TU CORAZÓN



### AYUDA NATURALMENTE A REDUCIR EL COLESTEROL

CONOCE MÁS EN:  
[www.Vidacol.COM.AR](http://www.Vidacol.COM.AR)

Es importante conocer y controlar el colesterol con un médico. Incluir este alimento dentro de una dieta y ejercicio físico adecuados. El consumo de 1 Vidacol con Fibra soluble cada día ayuda a reducir el colesterol. El producto puede no ser nutricionalmente adecuado para personas con necesidades dietéticas especiales (mujeres embarazadas y durante la lactancia, y niños menores de 5 años). Se recomienda mantener el nivel de colesterol total dentro de los límites deseados.

# Sorteos

## SORTEOS

En los sorteos de la promo "Coope Verano 2011" correspondientes a los cupones depositados durante el mes de enero, resultaron beneficiados con importantes premios las siguientes asociadas: María del C. Gómez (nº 121.702), Pigüé; Gabriela A. Marinángeli (208.184), Bahía Blanca; Alicia M. Backer (51.103) de Pedro Luro; Laura C. Madariaga (126.667) de Cnel. Dorrego y Roxana V. Díaz (124.430) de Choele Choel, haciéndose acreedoras también las tres primeras a la recompensa especial de Coopeplus.

Los próximos 5 sorteos, últimos de esta interesante campaña, se realizarán el lunes 7 de marzo en las sucursales 26 (Cnel. Suárez I), 30 (Tres Arroyos II), 42 (Hiper del Shopping), 60 (Gral. Roca I) y 77 (Viedma), donde se concentrarán regionalmente los sobres recibidos en los 90 supermercados de la Cooperativa.

## SUCURSAL 90: EXITOSA APERTURA

Superando todas las expectativas previas, el lunes 31 de enero abrió sus puertas la más flamante de las sucursales de la Cooperativa Obrera en Villalonga, ciudad perteneciente al partido de Carmen de Patagones e intermedia entre Pedro Luro (sede de la sucursal 14, a 50 km.) y Viedma (asiento de la sucursal 77, a 115 km.).

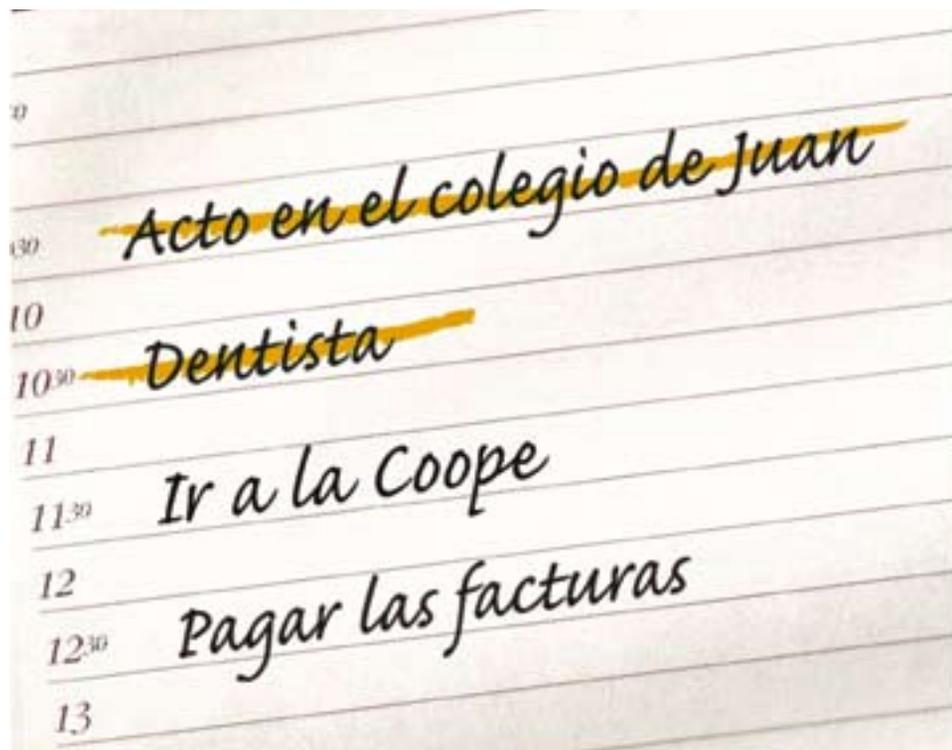
Con no disimulada satisfacción, los consumidores villalonguenses, que en importante número ya se encontraban asociados a la entidad por comprar en otras sucursales, se volcaron desde primera



hora de ese día al inmueble donde funcionara hasta dos semanas antes el supermercado Aiken.

También se notaba el entusiasmo de los ex empleados de ese establecimiento—que se integraron en su totalidad al personal

estable de la Cooperativa—agradecidos por las nuevas condiciones de trabajo y expectantes por las reformas encaradas en el edificio, que brindarán mayores comodidades tanto a ellos como a los consumidores.



Juntos para que  
puedas hacer  
**TODO EN UN  
SOLO LUGAR**

Provincia  
Pagos

**0800-800-PAGOS (72467)**



## MUCHAS MANOS SE SUMARON POR LOS CHICOS

Una respuesta muy positiva brindaron los consumidores a la campaña lanzada por la Cooperativa Obrera, a través de sus noventa sucursales, en apoyo al programa de UNICEF denominado “Maternidades Seguras y Centradas en la Familia”, que se desarrolla en varios hospitales argentinos poniendo énfasis en la terapia intensiva neonatal.

UNICEF, sigla que surge de la denominación en inglés del Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia, nombre con que naciera en 1946 y que años más tarde fue cambiado por Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, tiene la misión de ayudar a los niños y proteger sus derechos en más de un centenar y medio de países.

Esta campaña de la Cooperativa, que se extendió desde el 10 de enero hasta el 28 de febrero bajo el lema “Sumemos muchas manos por los chicos”, llevaba recaudado en sus primeros 25 días, o sea en la mitad de su duración, una suma parcial de \$ 172.098 proveniente de 510.015 pequeños aportes.



## CULMINÓ LA NUEVA EDICIÓN DE "JUGUEMOS EN FAMILIA"



Nuevamente en esta temporada estival la Cooperativa Obrera desarrolló su iniciativa denominada "Juguemos en Familia con la Coope" y consistente en juegos, kermeses y actividades recreativas en la playa a cargo de profesores de educación física.

El programa 2011 observó el siguiente calendario: a) Monte Hermoso: sábados 15, 22 y 29 de enero y 5, 12, 19 y 26 de febrero; b) Pehuen-Có: viernes 21 de enero y 18 de

febrero; c) Balneario El Cóndor, más conocido por "La Boca": domingos 16, 23 y 30 de enero; d) Playa del río Negro en Viedma: domingo 6 de febrero.

Los participantes de esta propuesta veraniega –que no dejó de lado las acciones educativas referidas al cuidado del medioambiente– pudieron acceder a distintos premios, con los cuales colaboraron varias firmas proveedoras de la entidad.

## LA CUENTA ES CLARA

+ LU2 RADIO BAHÍA BLANCA  
FM CIUDAD 94.7

= PODER DE VENTA

• Radios: AM y FM, todos los días, todos los segmentos horarios, ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos.

LU2 Radio Bahía Blanca  
más FM Ciudad 94.7  
51.6 %



Suma de 2 AM  
y más de 50 FM  
40.6 %

3º Radio  
7.8 %

MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL AGOSTO 2010  
CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



Fuente: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR,  
Sindicato de Educación Docente y Tecnología,  
Departamento de Economía, Instituto de Economía



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.



## EL CÍRCULO DE CONSUMIDORES INICIA SU DÉCIMOQUINTO CICLO

Creado a comienzos de 1977 como un instrumento de democracia participativa para facilitar el contacto recíproco entre la institución y sus propios dueños, los asociados, el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera da comienzo en el mes de marzo a su décimoquinto año de actividad.

Las distintas sedes del Círculo, que suman 40, han sido redistribuidas en siete grandes grupos de acuerdo a su ubicación geográfica:

- Allen, Choele Choel, Cipolletti, General Fernández Oro, General Roca, Ingeniero Huergo y Villa Regina.



Vista parcial del Encuentro Regional del Círculo realizado el año pasado en el Bahía Blanca Plaza Shopping.

- Azul, Benito Juárez, Necochea, Olavarría y Tres Arroyos.

- Bahía Blanca, Cabildo,

- Coronel Dorrego, General Cerri, Ingeniero White, Monte Hermoso y Punta Alta.

- Centenario, Cinco Sal-

tos y Neuquén.

- Coronel Pringles, Coronel Suárez, General La Madrid, Pigüé, Puan, Saavedra y Tornquist.

- General Acha, General Pico, General Villegas, Guatraché y Santa Rosa.

- Mayor Buratovich, Médanos, Pedro Luro, Río Colorado, Viedma y Villalonga.

En los distintos supermercados de la Cooperativa puede consultarse los días, horas y lugares de reunión de cada grupo, recordando que todos los gastos de transporte para llevar a los consumidores hasta cada sede anfitriona están a cargo de nuestra entidad.

*Rivadavia*

**ARTE**

**AMÉRICA**

SON MARCAS DE



**ANGEL ESTRADA**

**Desde noviembre de 1869  
en el papel de educar**

## TAXCO: LA JOYA DE MÉXICO



Conocida como "la capital mexicana de la plata", Taxco es una de las poblaciones más pintorescas de ese país y mundialmente famosa por su joyería y los productos artísticos realizados en ese metal por los artesanos locales.

**T**axco constituye uno de los centros turísticos más importantes del estado mexicano de Guerrero, al que también pertenece Acapulco, situado a unos 240 km de distancia. Aunque carece de playas, Taxco atrae por sus artesanías, su arquitectura colonial, sus calles empedradas y la imponente geografía de sus alrededores: grandes montañas, selva y ríos.

En el parque nacional Grutas de Cacahuamilpa, área natural protegida de 2.700 hectáreas, existe un conjunto de veinte inmensas cavernas en cuyo interior se observan rocas calcáreas de extrañas formas. Más cerca de la ciudad puede visitarse la Cascada de Cacalotenango, que permite explorar una amplia zona boscosa de coníferas, dentro de la cual se encuentra el cerro El Cedro, que origina esta caída de agua de 80 metros.

Ya en el casco urbano, se destacan la increíble belleza barroca de la Catedral de Santa Prisca, el gran valor histórico y cultural de las casas Humboldt y Borda, el museo de Arte Virreinal y el de la Platería, principal recurso económico de la región que también dio lugar a una rica actividad artesanal reconocida mundialmente.

Taxco cuenta con un teleférico que recorre 800 metros de longitud y llega hasta una altura de 173 metros, ascendiendo desde el barrio de Los Arcos –ubicado en la entrada de la ciudad– hacia el Monte Taxco y regalando una atractiva vista panorámica a quienes visitan el lugar.

HISTORIA Y NATURALEZA *apasionante*

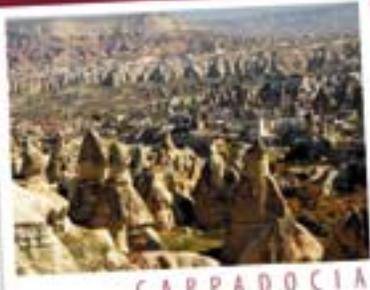
## GRECIA & TURQUÍA

• Salida: 12 de abril

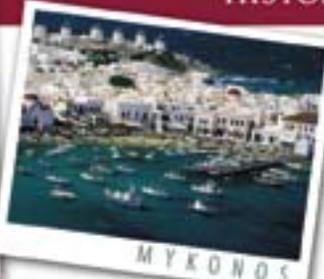
• Salida grupal acompañada desde Bahía Blanca

• 17 días recorriendo: Estambul (con catamarán por el Estrecho del Bósforo), Ankara, Cappadocia, Pamukkale, Kusadasi, Atenas, Mykonos\*, Santorini\*  
\*(Incluye 3 noches de alojamiento en cada isla)

**Habitación a compartir garantizada!!**



CAPPADOCIA



MYKONOS

**6 CUOTAS SIN INTERÉS**



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

[www.nikantour.com](http://www.nikantour.com)

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



*Te Compañamos en Viajes y Turismo*

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



NUEVO SISTEMA *Dove*.  
RECONSTRUCCIÓN COMPLETA\*



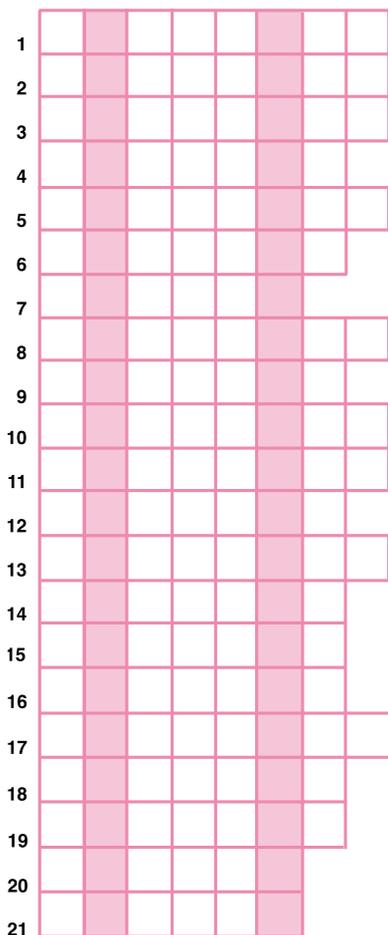
Provee  
Vital-Keratin



NUEVAS  
FÓRMULAS

Protección y reparación avanzada  
para un cabello revitalizado

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase pronunciada por el ex-presidente John F. Kennedy el 15 de marzo de 1962 en su mensaje al Congreso de los Estados Unidos, que fijó un punto de partida para las legislaciones referidas a la protección de los derechos de los consumidores.



- 1- Alma, ser inmaterial y dotado de razón.
- 2- Dignidad y honestidad en los actos y en las palabras.
- 3- Despedir un cuerpo rayos de luz, calor u otra energía.
- 4- Círculo imaginario equidistante de ambos polos de la Tierra.
- 5- Especie de ronquido que hace el gato para demostrar que está a gusto o contento.
- 6- Con el mismo tono o sonido.
- 7- Falto de suavidad al tacto.
- 8- Religión basada en la ley de Moisés.
- 9- Dificultar, imposibilitar la ejecución algo.
- 10- Tipo de cooperativa cuyo objeto es proporcionar a sus asociados, en propiedad o en uso, un inmueble para habitar.
- 11- Construcción hecha con materiales resistentes para albergar personas, animales, cosas o actividades.
- 12- Protuberancia de la tibia y del

- peroné.
- 13- Órgano respiratorio de muchos animales acuáticos.
- 14- Poema que relata hechos épicos de una persona o un pueblo.
- 15- Miembros del Consejo de Administración de una cooperativa que no ocupan cargo específico en ese cuerpo.
- 16- Vidrio, especialmente el de alta calidad.
- 17- Enviar un archivo junto a un mail.
- 18- Tipo de cooperativa cuyo objeto es cubrir los riesgos de sus asociados.
- 19- Dádiva o servicio en muestra de gratitud o amor.
- 20- Limpio, claro, puro.
- 21- Nombre del principal almacén de Bahía Blanca, ubicado en pleno centro de la ciudad, que fue adquirido por la Cooperativa Obrera en 1949.

AD - AS - BI - BRAN - CA - CEN - CIA - CIO - CRIS - CUA - DA - DA - DA - DE - DI - DIAR - DIR - DO - DOR - E - E - E - ES - FI - FREN - GLES - GU - I - IM - IN - IS - JU - JUN - LES - LLO - MO - NE - NI - NI - NO - O - O - PE - PE - PE - PI - PO - QUIA - RI - RO - RO - RON - ROS - RRA - SE - SO - TAL - TAR - TI - TO - TU - U - VI - VIEN - VO - YA

### SOLUCIÓN

1. ESPRITU - 2. DECENCIA - 3. IRRADIAR - 4. ECUADOR - 5. RONRONEO - 6. UNISONO - 7. APERO - 8. JUDAIISMO - 9. IMPEDIR - 10. VIVIENDA - 11. EDIFICIO - 12. TOBILLO - 13. BRANQUIA - 14. EPOPEYA - 15. VOCALES - 16. CRISTAL - 17. ADJUNTAR - 18. SEGUROS - 19. OFRENDA - 20. NITIDO - 21. INGLES

# Humor

## HUMOR

• Por Zanotta-Haus



# Terma CITRUS

EL SABOR DE  
SENTIRSE BIEN.



# ¿HOY **CUCHAREASTE** TU MERMELADA LA CAMPAGNOLA?



SEI CAMPO / MACCA SAS

La Campagnola te invita a cucharear sus mermeladas, porque son más ricas, más sanas y tienen trozos grandes de frutas. ¿Cuántas frutas? Depende del tamaño de la cuchara.

