

familia
COOPERATIVA

AÑO XL
MARZO 2014

#340

VIDA MODERNA:

SE DUERME
POCO Y MAL



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



Momentos Mágicos

Año XL

MARZO 2014

#340

familia
COOPERATIVA

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

Dir. Nac. del Derecho de Autor
Nro. 5.147.296

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

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

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

Tirada mensual:
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.

LAS MUJERES EN EL ESPACIO COOPERATIVO

Al conmemorarse el 8 de marzo el Día Internacional de la Mujer es necesario recordar que una larga tradición discriminatoria impidió por siglos al género femenino la igualdad de oportunidades. Fue indispensable que el contexto social evolucionara y los cambios positivos en tal sentido alentaran esperanzas, para que el tesón de las mujeres las hicieran realidad.

Está estadísticamente demostrado que los derechos de la mujer se han ido consolidando en las sociedades más democráticas con mucha mayor celeridad que en aquellas que no lo son. E igualmente podemos sostener que es en el seno de las empresas de funcionamiento democrático, entre las que sobresalen las cooperativas, donde las mujeres encuentran mayor espacio para su desarrollo.

Ya en 1844 los Pioneros de Rochdale contaron con el impulso de Anne Tweedale para la apertura del almacén de su incipiente cooperativa de consumo, y desde ese mismo momento la mujer tuvo en el movimiento cooperativo el derecho a la participación y al voto, sentando un precedente que los sistemas políticos demoraron mucho en aceptar.

Es por eso que aún hoy siguen aplaudiéndose los avances en el reconocimiento a las mujeres de su condición indiscutiblemente igualitaria, pero que todavía está distante de su plena concreción.

El hecho de que las empresas cooperativas empoderan a las mujeres, como lo destacara la Alianza Cooperativa Internacional hace tres años en su tradicional Mensaje anual, encuentra constantes demostraciones.

Que la misma Alianza y nuestra propia entidad cuenten como presidenta a una mujer –situación que se está dando en muchas cooperativas– y la participación femenina en todos los ámbitos de actuación de estas empresas de la economía solidaria, constituyen hechos que no hacen más que afirmar el derecho a construir con equidad de género el futuro común.

Y uno de los últimos ejemplos en nuestra región se dio en el nuevo Consejo de Administración de la Cooperativa Eléctrica de Tornquist, cuyos doce miembros resolvieron confiar a las cuatro integrantes del cuerpo los cargos más importantes de ese órgano directivo que ahora preside la señora Elsa Nelli Kaltenbach, quien fuera delegada por el distrito serrano en las asambleas de la Cooperativa Obrera entre 2010 y 2012. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Néstor H. Usunoff; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorera: María del R. Leyes; Vocales Titulares: Dra. María I. Casas, Cra. María S. García, Julia Gómez Fontán, Ing. Carlos R. Rodríguez, Dr. Arturo J. Stockman y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Aldo A. Emparán, Irma B. Palandri, Ricardo S. Lejarraga y Mario A. Caraffini. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinesra Tárrega; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **Subgerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

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

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELÉFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar

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
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
PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720, Tel. (02942) 42-2005

*Dormir poco y mal,
una secuela de
la vida moderna*

6-8



*Agua y energía:
dos recursos
para manejarlos
en conjunto*

10

*Combatir la
obesidad, también
requiere ayuda
psicológica*

12

*Telefonía: los
consumidores
pretenden fijar
sus derechos*

14

*A 100 años
de la muerte
del General
Daniel Cerri*

16



*Recetas
de
Oswaldo Gross*

18-20

*La herramienta
que permite
controlar la
economía familiar*

22

*La flamante
Sala de Dioramas
es orgullo
de Cutral Co*

24-25

*La risa
puede servir
de ayuda
en el aula*

26

*A fines de
abril, todos
los caminos
conducen a Roma*

32

Dormir POCO Y MAL

una secuela de
la vida moderna

La globalización, la hiperconectividad y la sensación de tener que estar permanentemente disponibles, de manera especial en materia laboral, atentan contra los indispensables espacios de recuperación.

Según estadísticas recientes, en nuestro país una de cada cuatro personas sufre trastornos de sueño, es decir, padece dificultades para conciliarlo y apenas duerme unas seis horas en promedio, menos de lo aconsejable.

Los entendidos en la materia aseguran que, por un lado, cada vez se realizan más cosas, y por el otro, la excesiva utilización de computadoras, celulares, tabletas o simplemente la televisión, se apropia de un considerable espacio del tiempo que debería estar destinado al descanso.

También destacan que estar tantas horas frente a la luz que genera un monitor produce retardos en el reloj biológico de las personas, motivando que el sueño sea más tardío e inhibiendo la liberación de melatonina, la hormona natural que actúa como inductora del sueño.

Así como alimentarnos o respirar, el sueño es una de las necesidades fisiológicas básicas, vital para la reparación de nuestro cuerpo y para que se consolide la memoria y todo lo aprendido en el

transcurso del día.

Por tal motivo, la cantidad y calidad del tiempo destinado al reposo guarda una relación directa, cuantitativa y cualitativamente, con la capacidad de resolver problemas y adquirir nuevas habilidades.

¿Cuántas horas es conveniente dormir por noche? La respuesta podría depender de cada persona, aunque está comprobado que, en promedio y más allá de que algunas personas requieren más tiempo y otras menos, un adulto joven necesita entre siete y ocho horas de sueño.

De acuerdo con diversos trabajos científicos, pudo demostrarse la relación entre dormir poco y la variación en la secuencia de algunos genes. En tal sentido, una investigación realizada en la universidad alemana de Munich descubrió que las personas portadoras en su ADN del gen ABCC9 necesitan dormir mayor cantidad de tiempo.

Cuidado con los excesos

Los inconvenientes para conciliar el

sueño se agudizan especialmente durante los últimos meses del año, de manera fundamental por el estrés y la ansiedad que conllevan el cansancio acumulado, la organización de fiestas y vacaciones, la realización de tareas pendientes o tener que rendir exámenes.

Esto se ve reflejado en estudios que llevaron a cabo investigadores del CONICET y de la Sociedad Latinoamericana del Sueño, donde quedó comprobado que en esa época se registra un veinte por ciento más de trastornos de sueño que en el resto del año. Y este dato es coincidente con las estadísticas que indican que noviembre y diciembre son los meses en los cuales suceden más casos de infartos de miocardio y accidentes cerebro vasculares.

En esos estudios, comprensivos de áreas densamente pobladas del Distrito Federal de México, San Pablo y Buenos Aires, casi el setenta por ciento de las personas consultadas manifestaron tener diversos trastornos en el sueño, circunstancia que les deparaba consecuencias emocionales y físicas, como cambios en



Tecnología

Una cosa es dormir poco porque se padece insomnio y otra muy distinta es hacerlo por nuestra propia voluntad, la que muchas veces se ve bloqueada porque estamos atrapados en una actividad que nos impide darnos cuenta del rápido transcurrir de las horas.

Y cuando reaccionamos, caemos en la cuenta de las obligaciones a cumplir al día siguiente... Y nos vemos obligados a restar horas al descanso nocturno, lo que se traducirá inevitablemente en un menor rendimiento diurno (físico y mental).

Si esto sucede esporádicamente, vaya y pase. Pero si constituye un hábito, será conveniente modificarlo.

La tecnología actual es tremendamente seductora y nos atrapa muy fácilmente a grandes y chicos. La televisión, los celulares cada vez más sofisticados, la computadora, la play y otras variantes generan actividades que, en muchos hogares, son compartidas por varios integrantes de la familia.

Otras veces los padres mandan a dormir a sus hijos a horas adecuadas, pero también saben cuán frecuentemente éstos siguen jugando, enviando mensajes de texto o navegando con sus teléfonos debajo de las sábanas. Y en la mañana, cuesta despertarlos...

El avance tecnológico es excelente. Pero tomemos conciencia que cada día irrumpe un poco más en nuestras vidas. Aprendamos a disfrutarlo sin abusar.

Dra. María Isabel Casas



la conducta y pérdida de la memoria y de la atención.

Otros trabajos publicados sobre el tema también dan cuenta de una relación directa entre dormir menos de lo aconsejable y patologías como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes, que además generan por su parte trastornos respiratorios durante el sueño.

En sintonía con los referidos datos, los resultados dados a conocer por la Universidad Católica Argentina (UCA), tras realizar un muestreo que abarcó en nuestro país a más de 5.600 adultos mayores de 18 años de nuestro país, indican que es más alto el porcentaje de hombres (17 por ciento) que el de mujeres (13 por ciento) que duermen menos de seis horas por día, reflejando también que la mala calidad del sueño afecta en mayor proporción al sexo femenino, lo que se manifiesta en somnolencia diurna.

Las exigencias laborales

Sobrecargar las agendas diarias después de un día de trabajo para cumplir

con obligaciones sociales y disfrutar del ocio, también contribuye a la resignación de horas de sueño.

Levantarse más temprano o acostarse más tarde parecieran ser las únicas opciones accesibles para quienes tienen que cumplir con jornadas laborales extendidas, más allá de que algunos aducen que destinan menos tiempo a los desplazamientos hacia y desde el trabajo al poder elegir, gracias a la moderna tecnología de las comunicaciones, el lugar desde dónde trabajar.

Lo cierto es que no abundan las empresas que se preocupan por el descanso de sus empleados, a pesar de que este hecho podría redundar en una mejora de la productividad y en una ayuda para la retención del personal.

Algunas voces insisten en la necesidad de que se implementen pequeñas siestas energéticas en el trabajo, habida cuenta que pudo comprobarse que descansar entre veinte y treinta minutos en medio de una jornada laboral extendida podría redundar en un beneficio tanto para las compañías como para los empleados, ya que ayudaría a mejorar el rendimiento laboral y las relaciones humanas. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



NUEVO!
YOGUR
Colchón
CON TROZOS DE
PERA-MANZANA



www.ilolay.com.ar



AGUA Y ENERGÍA: DOS RECURSOS PARA MANEJARLOS EN CONJUNTO

Hacia mediados de este siglo, la demanda de agua podría superar en un 44% los recursos disponibles y la necesidad de energía podría aumentar en un 50%. Con motivo del Día Mundial del Agua, las Naciones Unidas alertan sobre esta cuestión tan vital para el futuro próximo.

Representantes de las Naciones Unidas, de empresas internacionales prestadoras de los servicios de agua y energía y de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que abogan por soluciones conjuntas que permitan asegurar el acceso y la sostenibilidad en la provisión de ambos recursos, se reunieron durante el pasado mes de enero en Zaragoza, España, con miras a preparar el Día Mundial del Agua, que se celebra cada 22 de marzo y que este año se consagra al tema “Agua y energía”.

De acuerdo con las estimaciones realizadas, unos 2.000 millones de personas más necesitarán acceso a estos servicios en el año 2050. Por ello, los expertos coincidieron en resaltar que no pueden permitirse políticas energéticas que no tengan en cuenta que el agua es un recurso vital que debe llegar a todos los hogares, ni políticas vinculadas con la producción hídrica que no consideren la importancia que actualmente tiene la energía para el bienestar humano.

Los costos de generación también fueron considerados, habida cuenta que un treinta por ciento del gasto operativo

que debe afrontar una empresa prestadora del servicio de agua lo representa el costo de la energía utilizada como insumo.

Asimismo, se resaltó la necesidad de establecer políticas sociales inclusivas para que los más necesitados puedan acceder a estos dos servicios esenciales.

Todos los participantes coincidieron en que es factible enfrentar tales retos siempre y cuando las soluciones estén relacionadas con uno y otro servicio. “Ahorrar agua es ahorrar energía y viceversa”, se subrayó.

La necesidad de cooperar

En la Conferencia de Zaragoza también fueron presentadas distintas innovaciones tecnológicas en materia de refrigeración seca e híbrida para la generación de energía eléctrica, así como la utilización de una combinación de energías renovables que sirvan de alternativa para la obtención de agua.

En tal sentido, se afirmó que para el desarrollo y aplicación de estas técnicas resulta indispensable constituir alianzas, especialmente en materia de coordinación

de las políticas públicas en los dos campos, algo que en la práctica todavía no se da. Por tal razón, en el seno de ambos sectores se reconoció la necesidad de trabajar en forma integrada.

Para graficar el hecho de que crear alianzas requiere tiempo, Josefina Maestu, directora de la oficina de Naciones Unidas de apoyo al Decenio Internacional para la Acción “El agua, fuente de vida” 2005-2015, afirmó que “son una carrera de fondo y no de velocidad”.

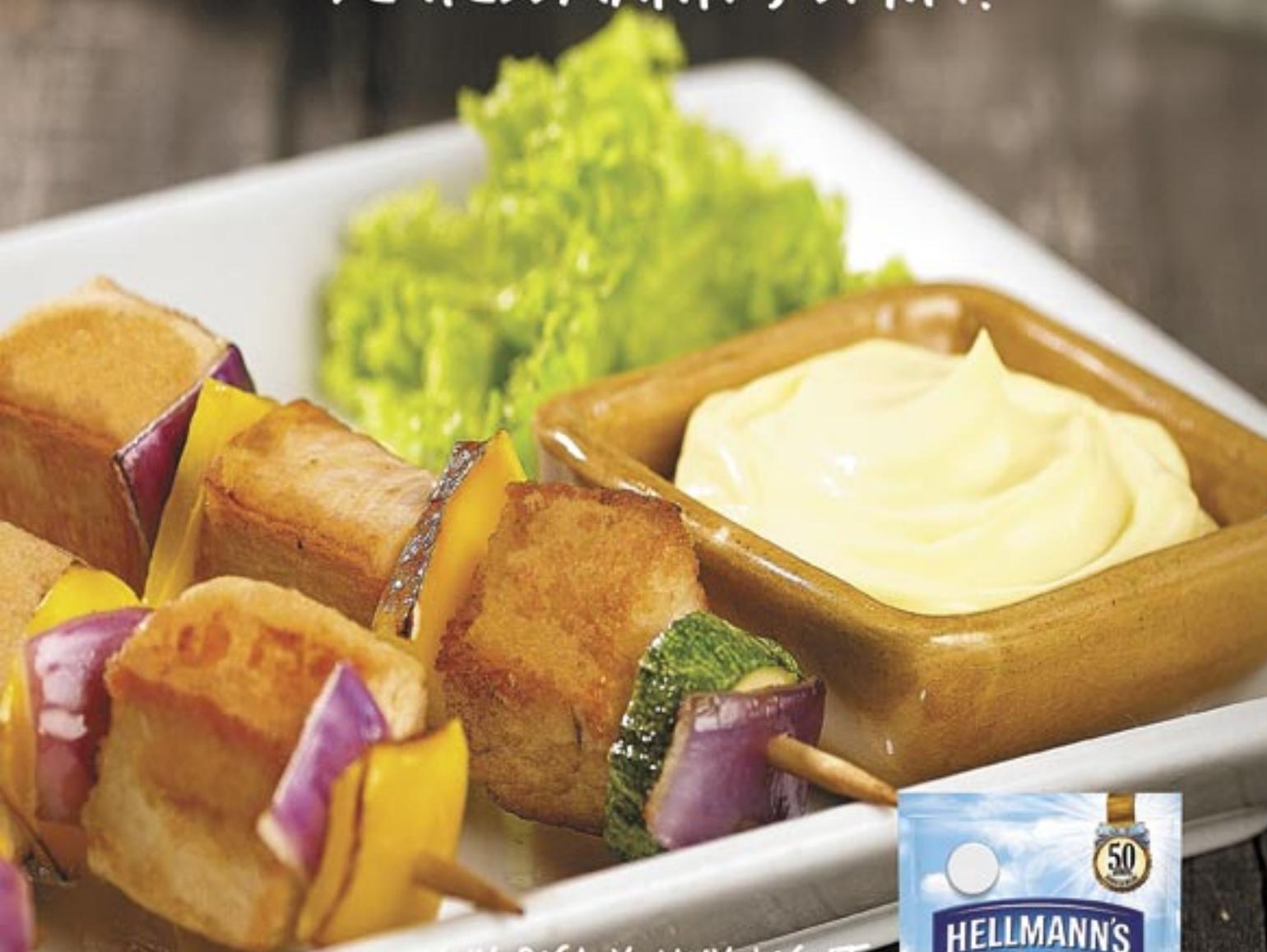
“De todas maneras –añadió– en el mundo actual, tanto la cooperación como las alianzas representan una necesidad que no podemos obviar”.

Al respecto, también aclaró que en primera instancia deben establecerse alianzas a nivel local, “porque como la relación entre el agua y la energía depende del contexto, no hay una solución aplicable a cualquier situación”.

Las conclusiones obtenidas en el desarrollo de este evento sentaron las bases sobre las cuales elaborar los mensajes clave que se utilizarán en la campaña del Día Mundial del Agua 2014. ■

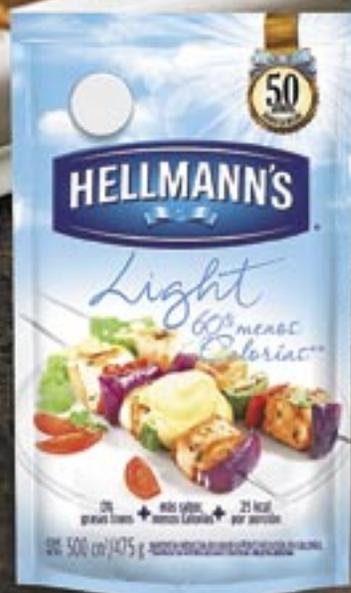


¿YA PROBASTE EL SABOR
DE HELLMANN'S LIGHT?



MUY RICA Y MUY LIGHT

CON SÓLO 25 CALORÍAS
POR CUCHARADA!



Vínculo

Desde sus orígenes, el ser humano fue un activo caminador en búsqueda de su sustento y tenía la vida organizada a través del movimiento. Esto ha ido cambiando y en las últimas décadas la obesidad se transformó en epidemia no sólo en los adultos sino también en adolescentes y niños, con consecuencias graves para la salud.

La obesidad está muy ligada al sedentarismo y a la dificultad de diferenciar necesidad de deseo. La necesidad tiene límites lógicos, con sentido de realidad. El deseo es inagotable y no se satisface nunca.

Un tratamiento terapéutico no debe incluir sólo un plan alimentario, porque la relación de la persona con la comida está inmersa en múltiples factores afectivos e históricos.

Es importante introducirse en la historia personal en cada sujeto para determinar qué lugar y qué función cumplió la comida en lo vincular, porque el cuerpo se transforma en un modo de mostrar un conflicto con sus raíces biológicas, psíquicas y sociales.

La alimentación es el primer contacto vincular: mediante la lactancia el bebé se nutre, comunica, reconoce, siente saciedad y también placer. La continuación de ese vínculo entre la persona y los alimentos será un desafío que la llevará a la salud o a la enfermedad.

Lic. Marta Craichik

COMBATIR LA OBESIDAD TAMBIÉN REQUIERE AYUDA PSICOLÓGICA

Para muchos expertos, la lucha contra la obesidad no sólo exige la observancia de una estricta dieta y la práctica diaria de actividad física, sino también un tratamiento psicológico que permita abordar de manera eficaz esa enfermedad crónica.



En el marco de una sociedad que suele rendirle culto a la belleza y la delgadez, la persona obesa se siente no sólo insatisfecha sino “fuera de lugar”, a tal punto que puede caer en el aislamiento y la depresión, teniendo vergüenza de salir a la calle, comer delante de terceros o simplemente mostrarse.

Está claro que aquel que presenta un marcado sobrepeso no mantiene una relación normal con la comida, porque a través de ella procura calmar sus emociones y su ansiedad, a medida que su estado depresivo se agudiza.

El hecho de considerar a la obesidad como un trastorno de la conducta alimentaria, al igual que lo que sucede con la anorexia y la bulimia, motiva que no sea suficiente abordar la problemática sólo desde el punto de vista físico.

Para modificar esta situación, que

no resultar sencilla de resolver porque sucesivos fracasos a la hora de afrontar tratamientos para adelgazar pueden redundar en la pérdida de fe, es necesario que el obeso asuma que un cambio de hábitos puede ayudarlo a pensar en disfrutar de una vida mejor.

La ayuda psicológica puede canalizarse en forma individual o a través de las agrupaciones de apoyo, al estilo de los grupos ALCO. En este último caso, el obeso puede compartir sus sentimientos con personas que atraviesan las mismas dificultades o que ya han pasado por situaciones similares.

Aún si el paciente decide someterse a una cirugía bariátrica, la tarea del psicólogo alcanza un rol relevante antes y después de la operación, en razón de que puede ayudar y orientar al obeso a que adopte decisiones correctas. ■

Nuevo

PIZZI
SI
MA



**Nuevo queso SanCor.
Es riquísimo. Es Cremosísimo.**



TELEFONÍA: LOS CONSUMIDORES PRETENDEN FIJAR SUS DERECHOS



En el Día Mundial de los Derechos del Consumidor, a celebrarse el 15 de marzo, se solicitará a las empresas prestadoras del servicio telefónico que den cabida a los distintos reclamos planteados por los usuarios.

A partir de su fulminante irrupción mundial, la telefonía móvil se ha convertido en apenas unos años en poco menos que indispensable para nuestras vidas, pero a medida que la cantidad de usuarios en todo el mundo se aproxima a los 7.000 millones, también arrecian los reclamos por el servicio que reciben.

Esa situación motivó que este año el Día Mundial de los Derechos del Consumidor, que se celebra cada 15 de marzo, tenga por lema “¡A fijar nuestros derechos sobre telefonía!”, establecido por Consumers International (CI), la federación que agrupa a asociaciones de defensa de los consumidores de todo el mundo.

Establecida en 1960 en el Reino Unido, CI cuenta actualmente con más de 240 organizaciones adheridas en 120 países y, a partir de una voz global e independiente, su principal objetivo se centra en garantizar los derechos de los consumidores.

Qué se reclama

En esta oportunidad esas organizaciones solicitaron a CI que ponga de

relieve los problemas que tienen que enfrentar los usuarios de estos servicios móviles de comunicación, los que han dejado de ser sencillos aparatos telefónicos que posibilitaban hablar y enviar mensajes de texto, para convertirse en verdaderas computadoras que brindan acceso a valiosísima información.

Es que su exponencial desarrollo está generando distintos inconvenientes a los usuarios de telefonía en todo el mundo y ello ha llevado a Consumers International a planificar una acción en la que se abordarán distintos temas.

Entre esas cuestiones, se solicitará a las empresas prestadoras que ofrezcan contratos justos, explicados en lenguaje claro, completo y comprensible, que entreguen un servicio equivalente a lo que pagan los consumidores, que la facturación sea justa y transparente; que le faciliten a los usuarios el poder sobre su propia información y que escuchen y respondan reclamos.

En la Argentina

Durante la última década, los temas más consultados en la línea de atención

gratuita dispuesta con alcance nacional por la Subsecretaría de Defensa del Consumidor (0800-666-1518), que atiende lunes a viernes de 8 a 20, también estuvieron referidos a la telefonía fija y móvil.

Los cinco rubros que lideraron todas las mediciones anuales incluyen, además de los servicios ya mencionados, a la medicina prepaga y a inconvenientes derivados de la compra de electrodomésticos, otros bienes durables e indumentaria.

En los años 2005 y 2006 la telefonía celular ocupó el primer lugar entre las numerosas consultas efectuadas. En el 2007 pasó al cuarto puesto, pero a partir de 2008 volvió a estar en el podio de los reclamos.

Cabe acotar que en los últimos años también crecieron sobremanera la cantidad de llamados requiriendo datos acerca de oficinas municipales o provinciales de Defensa del Consumidor y otros organismos que regulan los servicios públicos domiciliarios, con el propósito de presentar reclamos. ■

lenovo FOR
THOSE
WHO DO.

ULTRABOOK O TABLET DECIDILO VOS



IDEAPAD YOGA

2 en 1:
*Una notebook cuando la necesitas,
una Tablet cuando querés.*

Procesador Intel® Core™ i5. Ultrabook™. Inspirado por Intel.



A 100 AÑOS DE LA MUERTE DEL GENERAL DANIEL CERRI

Si bien la vida del General Cerri, heroico militar nacido en Italia, transcurrió por diversos escenarios de la geografía nacional, fue en Bahía Blanca donde dejó un recuerdo imborrable como fundador del fortín que cerró el paso a las invasiones indígenas desde Patagones.



El martes 4 de marzo se cumplirá el centenario del fallecimiento de Francisco José Daniel Cerri, militar italiano nacido el 20 de septiembre de 1841 en Bérgamo (Lombardía), quien tomó parte de la guerra entre la Confederación Argentina y el Estado de Buenos Aires, la lucha con los indios y la Guerra de la Triple Alianza, además de haber fundado el fortín Paso de los Cuatros, que dio origen a la ciudad bonaerense que lleva su nombre, situada en el partido de Bahía Blanca,

Siendo muy joven, Cerri perdió un ojo en una excursión a las montañas y tiempo después, en mayo de 1858 y por cuestiones familiares, escapó de su hogar en la península itálica para embarcarse rumbo a Buenos Aires.

Enrolado en la Legión Militar, se dirigió a Bahía Blanca, participando activamente de la defensa de la incipiente población el 19 de mayo de 1859 ante el recordado malón de más de 2.500 mapuches dirigidos por el cacique Calfucurá.

Asegurada la frontera sur y reiniciada la guerra entre el Estado de Buenos

Aires y la Confederación Argentina, el gobierno bonaerense dispuso el regreso de la Legión Militar para combatir contra el ejército comandado por Urquiza.

Así Cerri participó en 1861 en la batalla de Pavón y, una vez finalizado el conflicto, se sumó a la Guerra de la Triple Alianza contra el Paraguay, donde tomó parte de la recuperación de la ciudad de Corrientes y tuvo una heroica actuación en la batalla de Curupaytí.

El Fortín Cuatros

Concluido ese conflicto, regresó a suelo bahiense con el grado de teniente coronel, siendo el único de los legionarios que llegó al grado de general. Nombrado Comandante de la Guarnición Bahía Blanca, Cerri fundó en 1876 y en cercanías del río Sauce Chico, el Fortín Paso de los Cuatros, más tarde conocido simplemente como Fortín Cuatros.

Este fuerte dio posteriormente origen a la localidad de Cuatros, que por decreto del interventor federal de la provincia de Buenos Aires pasó a denominarse General Daniel Cerri a partir del 7

de septiembre de 1943. Más de medio siglo después, el 8 de julio de 1999, la legislatura bonaerense aprobaba la ley provincial 12.315 reconociendo el carácter de ciudad a esta población ubicada en el partido de Bahía Blanca, que ya superaba los seis mil habitantes.

Dentro del rol que cumplió en la conformación de la sociedad bahiense, Cerri participó en la fundación del Club Militar, se desempeñó como inspector de telégrafos militares, primer subprefecto y socio fundador de la Biblioteca Rivadavia, se encargó de redactar y leer el discurso de bienvenida en ocasión de la llegada del ferrocarril (1884) y fue el orador en el acto de colocación de la piedra fundacional del Hospital Municipal.

Casado con Amalia Aguilar y padre de cinco hijos, este ejemplar argentino por adopción que ejerció como primer gobernador (1900-1902) del territorio nacional de Los Andes en la Puna de Atacama, también escribió novelas y ensayos e incursionó en la poesía, falleciendo a los 72 años de edad en la Capital Federal. ■

NUEVO

ASERENISIMA

Yogurísimo

Nutrición Esencial

Según la **SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICIÓN**
la mayoría de las personas no llegamos a tener
las **VITAMINAS** que necesitamos.

Vitamina A

La Vitamina A juega un papel fundamental en el desarrollo de la visión y el funcionamiento del sistema inmunológico.

Vitamina D

La vitamina D ayuda a absorber el calcio de los alimentos.

Vitamina B12

La Vitamina B12 es necesaria para la correcta formación de la sangre y el funcionamiento del Sistema Nervioso.



Expertos en **Nutrición Esencial**



Recetas de Osvaldo **GROSS**

Nativo de Esperanza, Santa Fe, y miembro de la Academie Culinaire de France, Osvaldo Gross exhibe una completa formación profesional adquirida en nuestro país, Italia, Francia, Alemania y Estados Unidos. Ampliamente conocido por su trayectoria de más de dos décadas en la televisión, desarrolló en el Bahía Blanca Plaza Shopping una clase pública de cocina gourmet ofrecida por la Cooperativa Obrera.

CESTA DE RICOTTA Y ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES:

1 huevo
Sal
Perejil picado
1 atado de espárragos verdes
4 tomates peritas
100 gr de tomates cherries
1 paquete de tortillinas (rapiditas)
50 gr de manteca
250 gr de ricotta
Pimienta
Pimentón molido
200 gr de crema de leche
100 gr de queso criollo o cuartirolo

Preparación: Mezclar la ricotta con el huevo, sal y pimienta. Picar el perejil y agregarlo. Perfumar con pimentón molido.

Pelar los tomates y cortarlos en gajos. Blanquear los espárragos con agua caliente y luego darles un baño de hielo.

Pincelar las tortillinas con manteca fundida del lado exterior. Rellenar con la mezcla de ricotta y espárragos y disponer en una placa de horno.

Acomodar los tomates, bañar con la crema de leche y el queso criollo rallado. Hornear 15 minutos para dorar y servir tibios. ■



Tip: Puede acompañarse con jamón crudo y una ensalada de hojas.



BUDÍN INGLÉS DE FRUTAS

INGREDIENTES:

200 gr de azúcar
 Ralladura de una naranja
 2 yemas
 3 huevos
 350 gr de harina 0000
 50 gr de almidón de maíz
 15 gr de polvo leudante
 150 gr de pasas de uva rubias y/o negras
 100 gr de cerezas confitadas
 150 gr de frutas secas (almendras, nueces, avellanas)
 100 gr de frutas confitadas
 80 cc de coñac o ron
 200 gr de manteca
 1 pote de arroz con leche
 1 cucharada de esencia de vainilla

Preparación: Picar groseramente las frutas confitadas y macerar, junto con las pasas, con el coñac antes de elaborar el budín. Esto puede realizarse el día anterior o acelerar el proceso colocándolas en el horno microondas por uno o dos minutos.

Batir la manteca con el azúcar hasta lograr una crema. Incorporar la ralladura, las yemas y los huevos de a uno.

Tamizar la harina con el almidón. Unir a la preparación con espátula, con movimiento envolvente, alternando con el arroz con leche. La masa debe resultar lisa y no debe trabajarse más de unos segundos.

Colar las frutas remojadas y agregarlas a la masa junto con las frutas secas enharinadas.

Volcar en un molde de 24 x 8 cm,

forrado con papel enmantecado. Se puede decorar la superficie con almendras enteras. Hornear a 170° C por 40 a 50 minutos.

Dejar reposar en el molde por 5 minutos, desmoldar y enfriar sobre rejilla.

Una vez frío, envolver con film plástico o aluminio y reservar unos días antes de cortarlo, para que desarrolle mayor aroma y sabor.

Se puede glasear la superficie con fondant y decorar con las mismas frutas del interior.

TIP: Las frutas pueden reemplazarse por chips de chocolate, o bien por cubitos de dulce de membrillo. ■

STOLLEN, EL DULCE PAN ALEMÁN

INGREDIENTES:

300 gr de harina
100 cc de leche
40 gr de azúcar
3 yemas de huevo
7 gr de sal fina
100 gr de pasas de uva
Ron
150 gr de mazapán (opcional)
10 gr de levadura
90 gr de manteca
Canela molida
Esencia de vainilla
Ralladura de limón
60 gr de cáscara confitada de naranjas

Preparación: Cortar y remojar las frutas y cáscaras en el ron y la vainilla.

En un bol colocar la levadura con la leche, el azúcar y cinco cucharadas de harina. Unir todo.

Tamizar la harina restante con las especias y la sal fina.

Batir la manteca con las yemas y la ralladura de limón.

Unir los secos a la espuma y las grasas. Formar una masa homogénea y amasar hasta que despegue de la mesada. Dejar reposar 15 minutos tapada.

Incorporar las frutas a la masa y dar forma a los stollen.

Colocar en una placa y pintar con manteca fundida. Dejar levar en sitio tibio.

Hornear a 170° C. El tiempo varía según el tamaño de cada stollen.

Retirar del horno, pincelar con manteca y espolvorear con azúcar impalpable o glasear con azúcar impalpable y ron. ■





San Agustín

Múltiple



Guiseros



Soperos



Largos



Nidos

PRESENTAMOS NUESTRA NUEVA LÍNEA
DE PASTAS SAN AGUSTÍN



LA HERRAMIENTA QUE PERMITE CONTROLAR LA ECONOMÍA FAMILIAR



Elaborar un presupuesto mensual que ayude a organizar las finanzas hogareñas posibilita a cada miembro de la familia alcanzar metas y, al mismo tiempo, manejarse adecuadamente ante cualquier eventualidad.

Las crisis económicas que periódicamente afectan a nuestro país pueden llegar a desequilibrar la economía doméstica más saneada. Por tal razón y para llevar un control más estricto acerca de los ingresos y gastos de la familia, la elaboración de un presupuesto siempre constituye una ayuda para determinar con certeza cuánto dinero entra en casa y cómo se destina.

Independientemente de cuál sea la situación económica de una familia, el presupuesto representa una eficaz herramienta para realizar el seguimiento de los gastos del hogar, permitiendo no sólo establecer prioridades y limitar o suprimir los menos necesarios, sino también ahorrar.

A la hora de confeccionar un presupuesto hogareño, una de las claves reside en realizar un listado de los ingresos, de manera tal de totalizar el monto de la entrada de dinero al núcleo familiar.

También debe confeccionarse un detalle de los gastos que deben afrontarse para determinar con certeza en qué situación se está. En este rubro hay que incluir todas las erogaciones, desde las más onerosas hasta los pequeños desembolsos diarios. Además, tomar

en cuenta los gastos ocasionales, como por ejemplo las vacaciones, los regalos de cumpleaños o las compras de fin de año.

Como en la mayoría de los hogares los ingresos son estables pero las erogaciones varían, es aconsejable que –dentro de lo posible– los gastos no superen el 90% del dinero que entra, de manera de poder ahorrar como mínimo el 10 % restante cada mes.

Desequilibrio presupuestario

Si la situación financiera familiar está lejos de ser saneada, recortar gastos pasa a ser un ítem de obligado cumplimiento. Por esa razón, conviene identificar los gastos fijos obligatorios (tarjetas de crédito, cuotas de préstamos, etc.) que de no abonarse pueden deparar erogaciones adicionales por mora, los gastos variables indispensables (impuestos, comida, transporte, ropa) que pueden reducirse si se modera el consumo y, finalmente, los gastos discrecionales, o sea todos los demás gastos que en caso de necesidad podrían menguarse considerablemente o eliminarse.

En todos los casos, para determinar

un presupuesto que resulte de utilidad, debería implicarse a la totalidad de la familia, para poder establecer fehacientemente los gastos correspondientes al conjunto y a cada uno de sus miembros.

Para evitar sorpresas desagradables, deben anotarse las fechas de vencimiento del pago de pólizas de seguros, impuestos, cuotas de préstamos, teléfonos celulares y servicios domiciliarios.

Una vez identificados los ajustes a realizar, es menester confeccionar un nuevo presupuesto, estableciendo objetivos factibles y asumiendo todos el compromiso de cumplirlos.

Por otra parte y para que lo acordado verdaderamente funcione, hay que actualizar el presupuesto mes a mes, de manera especial en los primeros tiempos, cuando es probable que no estén identificados todos los gastos posibles.

Por último, tener en cuenta que los gastos diarios de pequeño monto es preferible abonarlos con dinero en efectivo, ya que atenderlos utilizando una tarjeta de crédito suele a menudo distorsionar la visión de los gastos. ■

CINZANO®

MOMENTOS QUE SE
VUELVEN HISTORIAS



CINZANO ROSSO CON SODA

4 PARTES DE SODA.
6 PARTES DE CINZANO ROSSO.

- PONER HIELOS EN UN VASO TRAGO LARGO.
- SERVIR EL CINZANO ROSSO Y COMPLETAR CON LA SODA.



CINZANO ROSSO CON POMELO

4 PARTES DE GASEOSA DE POMELO.
6 PARTES DE CINZANO ROSSO.

- PONER HIELOS EN UN VASO TRAGO LARGO.
- AGREGAR 6 PARTES DE CINZANO ROSSO Y SE COMPLETA CON GASEOSA DE POMELO.
- DECORAR CON RODAJAS DE POMELO Y REMOVER.

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



Ramón Solano Rioseco y Oscar Campos



La flamante
Sala de

DIORAMAS

es orgullo
de Cutral Co

Ana Villar, directora de la Sala de Dioramas de Cutral Co, nos brinda detalles de esta iniciativa cultural, la primera en su tipo en nuestro país.



Ana Villar

Después de casi cinco años de trabajo, la gestión municipal que encabeza el profesor Ramón Solano Rioseco tuvo la satisfacción de que la flamante Sala de

Dioramas de Cutral Co, la primera de la Argentina, fuera oficialmente inaugurada el 23 de julio pasado –a través de una videoconferencia– por la Presidenta de la Nación.

Como Directora de la misma fue designada en el mes de agosto la señora Ana Villar, de amplia trayectoria en el campo cultural, lo que permitió que la

Sala abriera sus puertas al público el 2 de septiembre.

Muy amablemente, Ana se prestó al diálogo con Familia Cooperativa:

–El proyecto fue propuesto por el plástico Oscar Campos, artista nativo de Cutral Co, quien ha alcanzado gran prestigio a nivel nacional e internacional por sus pinturas sobre la vida silvestre.

–*¿Fue también Campos autor de las obras que alberga la Sala?*

–Efectivamente y contó para ello con la valiosa colaboración, entre otros, de Mauricio Mardones (pintor), Adrián Garrido (escultor), Marcos Mardones (asistente principal) y Carina Díaz (modelo).

–*¿Qué es un diorama?*

–Es una obra artística tridimensional que se integra con pinturas, esculturas, luces, sonido ambiental y una síntesis explicativa, constituyendo para el visitante una representación paisajística casi real.

–*¿Cuántos dioramas componen la Sala?*

–En total son 12 y están referidos a distintos aspectos naturales, históricos, culturales y artísticos de nuestra región.

–*¿En qué horario puede visitarse?*

–En el verano estuvo abierta de lunes a sábados de 9:30 a 20:30 con un intervalo de tres horas en las primeras horas de la tarde y los domingos y feriados sólo en horario vespertino. Pero con el comienzo del año lectivo, puede visitarse todos los días en el mencionado horario corrido.

–*¿Cuál es el valor de la entrada?*

–Ha sido fijado en \$ 5 para los vecinos de Cutral Co y \$ 20 para los foráneos, pero el acceso es gratuito para contingentes escolares, jubilados, pensionados, menores de 12 años y personas con capacidades diferentes.

–*¿Han tenido muchas visitas?*

–A fin de enero ya contabilizábamos más de cinco mil, incluyendo turistas de diferentes lugares de la Argentina y varios de distintos países del mundo. En general, los turistas aprovechan para visitar también el museo paleontológico de Plaza Huincul, ubicado a sólo 3.500 metros de distancia de nuestra Sala, la que funciona en el edificio especialmente construido en Avenida Carlos H. Rodríguez 236.

–*¿Existe un grupo de guías para asistir a los visitantes...*

–Y muy capacitado para ilustrarlos sobre el significado integral de cada diorama. Lo integran las señoritas Yanet, Natalia y Rocío Muñoz, Carolina Méndez, Samanta Moscoso y Jaquelina Serna.

–*¿Qué otras actividades desarrolla la Sala?*

–Es un espacio que también da cabida a exposiciones de artistas locales, ya que podemos decir con gran satisfacción que Cultral Co está muy bien posicionada en el campo del arte y la cultura.

–*La Directora de la Sala de Dioramas también promovió un certamen para incluir una frase en el monumento a Jaime de Nevares, el primer obispo de Neuquén...*

–Don Jaime fue una persona totalmente comprometida con los derechos humanos, la paz, el bienestar social y los pueblos originarios. La frase elegida para esa hermosa escultura que lo recuerda en nuestra ciudad, obra del escultor local Aldo Beroiza, fue propuesta por el grupo de confirmación de la Capilla San Cayetano y es “Sin justicia, nunca habrá paz”. ■

arneg Styling & Refrigeration
ARGENTINA

Exhibidores Refrigerados - Check Out
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Congeladoras
Neveras - Equipamiento de Frio
Estanterías Metálicas - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A.
Av. 25 de Mayo 2330 - 52011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0341) 4614002
Sales office: Comarca 4746, C14119AHD - Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (011) 45732220
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos
SELECCIÓN

GEPSA PET FOOD

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



LA RISA PUEDE SERVIR DE AYUDA EN EL AULA

Diversos estudios realizados en los últimos años demuestran que el humor puede influir positivamente en la educación, porque el estar alegre ayuda a un estudiante a ser creativo y retener los conocimientos por un tiempo más prolongado.

Del mismo modo que los libros, las tareas o el estudio, la risa en el aula constituye una herramienta para ser tomada en cuenta a la hora de enseñar, ya que puede contribuir a mejorar el rendimiento académico.

Es que a través del humor el docente puede generar un bienestar físico y emocional en sus alumnos, potenciando en los mismos la motivación, la captación de conceptos, las actitudes positivas y las ganas de aprender.

Reír implica liberar endorfinas que proporcionan sensaciones de bienestar y de ahí que el humor no sólo puede ser útil para eliminar tensiones e incluso aliviar dolores, sino también como un eficaz instrumento para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Si se considera que los niños ríen unas 300 veces por día, mientras que los adultos menos de 30, resultaría muy beneficioso aprovechar esos momentos para estimular a los alumnos en el aprendizaje.

Asimismo, una moderada alegría en el

salón de clases colaboraría a reforzar las relaciones entre los mismos estudiantes y de ellos con el educador, a partir de que aumentaría la confianza entre quienes comparten ese momento.

Sin embargo, el método de introducir el humor en el aula también tiene detractores, quienes basan su postura en la desconfianza del docente a perder el control de la clase, en su temor a no ser comprendido por los alumnos, en la enseñanza de contenidos serios que no se prestan a la risa o en la preocupación que podría deparar el hecho de ofender a alguien.

Regular la dosis

Si bien el humor en el aula ayudaría a generar hábitos positivos que pueden mantenerse en la adultez, es menester buscar un equilibrio, de manera tal de no caer en excesos que podrían derivar en estudiantes riéndose de su profesor.

Quienes encuentran en el humor un elemento discordante en materia

educativa, que atenta contra el orden y la disciplina, no animan a los estudiantes a reír, sino todo lo contrario, alegando que “la escuela y el aula representan lugares muy serios”.

Por el contrario, revalorizar la risa en el ambiente escolar necesariamente requiere un rotundo cambio de paradigma, que apunte a reconocer el valor creativo del humor y a que los docentes modifiquen preconceptos.

Por tal razón, para potenciar el buen humor es necesario el dictado de clases activas y participativas, en las que puedan tener cabida, aún en el tratamiento de temas serios, ejemplos divertidos que ilustren los conceptos explicados.

España y algunos países latinoamericanos, como México o Colombia, han implementado el programa “Aulas Felices”, cuya descarga puede efectuarse de manera gratuita desde Internet. Contempla los diferentes niveles de la enseñanza y proporciona, entre otras alternativas, ideas acerca de cómo introducir el humor en el aula. ■



Vuelta al Cole

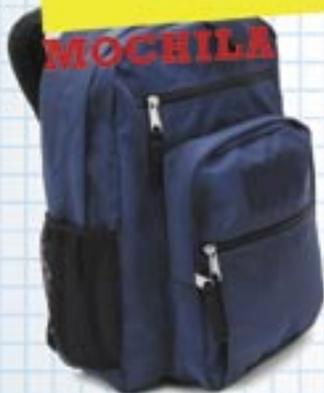
SUPER PROMO

COMPRANDO 3 PRODUCTOS DE LAS MARCAS PARTICIPANTES, PODÉS GANAR

1 AÑO de COLEGIO GRATIS*
Y CIENTOS DE PREMIOS INSTANTÁNEOS

INGRESÁ EL CÓDIGO DE LOS PACKS Y EL TICKET DE COMPRA EN WWW.PROMO.VUELTAALCOLE.COM.AR

MOCHILA



KIT ÚTILES ESCOLARES



TABLET



PROMOCIÓN VÁLIDA EN OBLIGACIÓN DE COMPRA DESDE EL 15/11/2014 AL 15/11/2014 EN PUNTO DE VENTA DE JAVIER DIEZEL VEA MALIBRIS LA ANDARINA LIBERTAD Y COOPERATIVA. PREMIOS: 1 CINCO DOLÉRS USA AL PORTADOR POR UN VALOR EQUIVALENTE A PESOS VEINTE MIL, UN (1) TABLET SAMSUNG GALAXY TAB 2 (10.1) Y CINCO MOCHILAS Y 50 CIENTOS Y 5000 KIT ÚTILES ESCOLARES COMPUESTOS POR CARTUCHERA, CUADERNO WRITAMAN, LÁPICES PAPER CASTLE 12 UNIDADES, CANGUINER BATES Y CONDICIONES EN www.promovueltaalcole.com.ar Y PUNTO DE VENTA: ORGANIZA UNILEVER DE ARGENTINA S.A. DOMICILIO LEGAL: BOUCHARD 4901 MONTE BELAS CUIT 2607000000. LAS MÁQUINAS SON A MODO ILUSTRATIVO.



PROMOCIÓN DE ARTÍCULOS ESCOLARES

Hasta el 13 de marzo estará vigente en distintos supermercados de la Cooperativa Obrera una amplia canasta escolar con precios que permiten a los consumidores afrontar mejor los gastos que demanda toda iniciación de un nuevo período lectivo.

La promoción, que dio comienzo el 14 de febrero, incluye el sorteo de 52 premios de \$ 500 en órdenes de compra para cada beneficiario más la entrega a una cantidad similar de establecimientos escolares de conjuntos integrados por cuatro contenedores para depositar residuos

(papeles, plásticos, vidrios y metales) y carteles explicativos para colocar sobre los mismos.

Por cada \$ 30 de compra de artículos de librería o indumentaria escolar, el asociado recibe un cupón para depositar –con sus datos personales y el nombre del colegio al que desea favorecer– en las urnas colocadas en las diferentes sucursales.

Los sorteos se efectuarán el viernes 14 a las 19:00 en el más de medio centenar de ciudades donde funcionan los supermercados de La Coope. ■

ADHESIÓN

La Coope adhirió al programa “Precios Cuidados” acordado entre la Secretaría de Comercio, las principales cadenas de supermercados del país y empresas proveedoras. El listado incluye alrededor de 190 productos de almacén, bebidas, limpieza, perfumería y perecederos, que están en todas las sucursales de nuestra entidad con los precios diferenciales por región que autorizó ese organismo oficial.

Para orientación de los asociados, en todos los supermercados cooperativos hay cartelera y señales en las góndolas, además de figurar en la página www.cooperativaobrera.coop el listado de productos, cuya disponibilidad está sujeta a las entregas que realicen los proveedores.

También la Cooperativa ha preparado una amplia lista de productos sustitutos para superar transitorios desabastecimientos, que también estará a disposición de los consumidores, a quienes se solicita colaborar adquiriendo sólo las cantidades necesarias para el consumo familiar. ■

GANADORES DE LA PROMO COOPE VERANO



Al cierre de esta edición estaba por realizarse la segunda tanda de sorteos de la clásica promoción estival de la Cooperativa Obrera, que este año repartió 30 primeros premios con productos de alta tecnología y otras 500 recompensas consistentes cada una en un importante conjunto de elementos para utilizar en playa o camping.

Los ganadores de los primeros sorteos que tuvieron lugar el 31 de enero en Bahía Blanca, Coronel Suárez, General Roca, Tres Arroyos y Viedma, ciudades elegidas como cabeceras de las cinco subregiones, eligieron entre las tres opciones que posibilitan los

premios mayores.

Por un televisor Smart LED Philips de 32” se decidieron los asociados Julia M. Álvarez, Graciela R. Bermejo, Andrés J. Cifuentes, Mirta A. Dumrauf, Eduardo A. Estrella, Elda Hoe, Claudia R. López, Élica Molina y Nancy L. Rada.

Recibieron un aire acondicionado split Surrey de 3.000 frigorías: Sonia M. Hueche, Carlos A. Lezcano, Viviana K. Sierra y Graciela del Carmen, mientras que el smartphone Samsung Galaxy S4 lo prefirieron Karina E. Abbondi y Micaela Navarlaz. ■

LA CUENTA ES CLARA

Medición de audiencia radial - septiembre 2013 - Ciudad de Bahía Blanca

Radios AM y FM

Lunes a viernes

6 a 12 hs

Ambos sexos

Todas las edades

Todos los N.S.E.



1º LU2 Radio Bahía Blanca 42%

2º FM Ciudad 94.7 13.8%

Suma de 3 AM y más de 50 FM 44.2%



LU2 AM 840 - FM 94.7
PODER DE VENTA



Daniel Weracis Ciampichini
Presente 520.0hs



Lorenzo Natali
Breveteo 34.0hs



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



Dos radios,
todas las generaciones.



BA

GOB. DANIEL SCILO



LLEGÓ PROVINCIA NET

SE PUEDE ESTAR UN PASO ADELANTE
Y AL MISMO TIEMPO A TU LADO.

Una iniciativa que acerca soluciones tecnológicas a los vecinos, organizaciones y gobiernos locales de la Provincia y del resto del país, brindando más y mejores oportunidades de desarrollo a los ciudadanos.

Provincia
NET
Nuevos Emprendimientos Tecnológicos

Grupo
Provincia

BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA



CAMBIO

El Consejo de Administración de ACI-Américas resolvió cambiar la denominación de esta organización regional que aglutina a las entidades cooperativas de nuestro continente adheridas a la Alianza Cooperativa Internacional y tiene su sede en la ciudad de San José de Costa Rica.

En adelante pasará a denominarse Cooperativas de las Américas, adoptando como isotipo la imagen COOP que fuera aprobada como marca global del cooperativismo por la asamblea general de la ACI celebrada a principios de noviembre de 2013 en Ciudad del Cabo, Sudáfrica.

La central de la Alianza, sus oficinas regionales y sus organizaciones sectoriales utilizarán en exclusividad el color morado en dicha marca que será identificadora de nuestro movimiento en todo el mundo, mientras que las cooperativas podrán usarla, de acuerdo a su preferencia, en los colores amarillo, azul, rojo, verde, naranja y celeste. ■

EL BALANCE SOCIAL DE LA COOPE EN HONDURAS

En nuestra edición 328 comentamos la visita a Bahía Blanca de una delegación integrada por dirigentes y funcionarios de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Educadores de Honduras Ltda. (COACEHL), motivados por el interés de conocer aspectos de la elaboración y de las actividades que muestra el Balance Social de la Cooperativa Obrera.

A un año de esa visita, los cooperativistas hondureños cursaron una gentil invitación para que representantes de La Coope se trasladarán hasta el país centroamericano para profundizar el contacto.

Fue el gerente de Cultura y Acción Comunitaria de nuestra entidad, señor Enrique Luis Moreno, quien viajó a principios de febrero hasta Tegucigalpa, donde dictó un taller sobre balance social para el personal jerárquico de 15 de las filiales de COACHEL, en su tipo una de las cooperativas más importantes de Honduras que cuenta con cincuenta mil docentes asociados y está en un franco proceso expansivo.

Moreno destacó el interés de los participantes por los temas vinculados a la alimentación saludable, el medio



Enrique Luis Moreno

ambiente y la participación de los asociados.

Cabe aclarar que la reciente reforma de la ley hondureña de cooperativas contempla el tratamiento obligatorio del balance social en la asamblea anual. ■



Juan Carlos Deambrosi

NUEVO PRESIDENTE DE LA MUTUAL ASOCIADOS

El Consejo Directivo de la Mutual Asociados Cooperativa Obrera eligió como presidente del cuerpo al señor Juan Carlos Deambrosi, quien durante los últimos cuatro años venía desempeñándose como vicepresidente secundando al señor Juan Manuel Vila, quien ahora ha pasado a ocupar esa función.

Tanto Deambrosi como Vila son asociados de la Mutual desde la misma fundación de la entidad, ocurrida el 4 de julio de 1987, habiendo ejercido el señor Vila la presidencia entre 1991 y 1994 y en los últimos diez ejercicios, trayectoria que fue reconocida con la entrega de un pergamino recordatorio

en la reunión de fin de año que congregó a dirigentes y funcionarios superiores de la Mutual y de la Cooperativa Obrera.

El resto de los cargos del Consejo Directivo de la Mutual están así ocupados: secretaria, Vilma T. Mella; tesorero Daniel H. Menna; vocales titulares, Rubén D. Reggiani y Enrique Valledor; vocales suplentes, Federico E. Adad y Mario A. Caraffini.

En cuanto a la Junta Fiscalizadora, son miembros titulares Luis M. Abitante, María S. García y Élide S. Linaza, actuando como suplentes Susana J. Caspanello, María G. García Merino y Adrián H. González. ■

NUEVO

5
MINUTOS

MAGISTRAL
EXTREMAMENTE EFECTIVO
POWER CLEAN

Desengrasa
Hasta
5X más*

**¡Y es más rápido
en remojo*!**



OTRO*

MAGISTRAL
POWER CLEAN



*vs. otro detergente líquido con menor concentración de materia activa



**MEJOR REMOCIÓN
de manchas en
1 LAVADO***



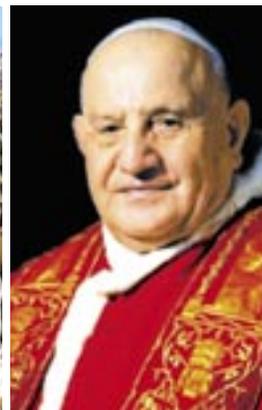
P&G • mayo 2013 • prueba de eficacia

Manchas de jugo de fresa y vino en tela 100% algodón.

*Vs. jabón en polvo, con pre-tratamiento. Basado en test con 18 manchas en tela 100% algodón.

A FINES DE ABRIL, TODOS LOS CAMINOS CONDUCEN A ROMA

En el Vaticano, los ex papas Juan Pablo II y Juan XXIII serán consagrados santos el próximo 27 de abril, acontecimiento que constituye a la vez una excelente oportunidad para visitar los variados atractivos turísticos de la península itálica.



Italia se prepara para recibir a unos cinco millones de peregrinos que asistirán el 27 de abril en la plaza San Pedro de Roma a la ceremonia de canonización de Juan Pablo II y Juan XXIII, presidida por Francisco, el primer papa no europeo en la historia de la Iglesia católica.

De tal manera, los cardenales Karol Wojtyła (polaco y papa entre 1978 y 2005) y Angelo Giuseppe Roncalli (italiano, cuyo papado se extendió entre 1958 y 1963) serán, junto a Pío X, dos de los tres pontífices proclamados santos en los últimos cien años.

Más allá de esta doble canonización,

que concitará la atracción mundial y se llevará a cabo el primer domingo posterior a la Semana Santa, Italia ofrece un variadísimo e impactante menú turístico.

No sólo el vasto Imperio Romano dejó un inmenso legado arqueológico, cultural y literario, sino que también la península itálica fue cuna del humanismo medieval y del Renacimiento, contribuyendo a forjar el pensamiento político, la filosofía y el arte europeos.

Además de Roma, la ciudad que parece un museo gigante al aire libre, Italia contiene destinos tan atractivos

como la cuna del arte en Florencia, la capital mundial de la moda en Milán, la increíble belleza —entre canales y góndolas— de Venecia o el romanticismo de Nápoles.

Las opciones también pueden pasar por Pisa y su famosísima torre inclinada; Turín, una cuna mecida por los meandros del río Po; Palermo, capital de Sicilia que conserva el testimonio de la cultura de todos sus conquistadores; Génova, centro comercial de la región norte italiana desde la Edad Media, y Siena, con su Duomo y el impresionante efecto de las franjas bicolors de mármol en su interior. ■

¡SEMANA SANTA EN BUS DESDE BAHÍA!

<p>CATARATAS ////</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salida: 13 de abril - 7 días y 4 noches en el hotel Dom Pedro 3* con media pensión - Incluye bus desde Bahía Blanca y excursiones a las ruinas de San Ignacio y cataratas argentinas y boscaeras. • Coche semicama: \$ 3.750 + \$ 563 (Percepción AFIP AG 3550) • Coche cama: \$ 4.150 + \$ 563 (Percepción AFIP AG 3550) 	<p>MAR DEL PLATA ////</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salida: 17 de abril - 4 días y 3 noches en hotel Cosmos 3* o similar; con desayuno - Incluye bus semicama desde Bahía Blanca. • \$ 1.950 	<p>VILLA CARLOS PAZ ///</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salida: 16 de abril - 4 días y 3 noches en Hotel Arrobaleño Palace 2* o similar; con media pensión - Incluye bus semicama desde Bahía Blanca. • \$ 1.990 	<p>BUENOS AIRES ////</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salida: 16 de abril - 4 días y 3 noches en Grand Hotel 3* o similar con desayuno y un almuerzo - Excursiones: Visita a Colonia y traslado e ingreso a Tierra Santa. • \$ 1.950
--	--	--	---

Tarifa por persona en base de 60kg/160cm en peso argentino, sujeto a confirmación y disponibilidad. Cupos limitados.

CONSULTA POR FINANCIACIÓN CON OTRAS TARJETAS

Casa Central: Av. Colón 1779A, (0291) 456 5402
Suc. Bahía Blanca Plaza Shopping: Sarrieno 2153
Local 124 - Tel. (0291) 459 4365

www.nikantour.com
0810-222-0654
todos los días de 10 a 22 hs.

Síguenos en

NUENAS

Lays
Resto

**MÁS
GRUESAS
& CON
CASCARA**



LOMO

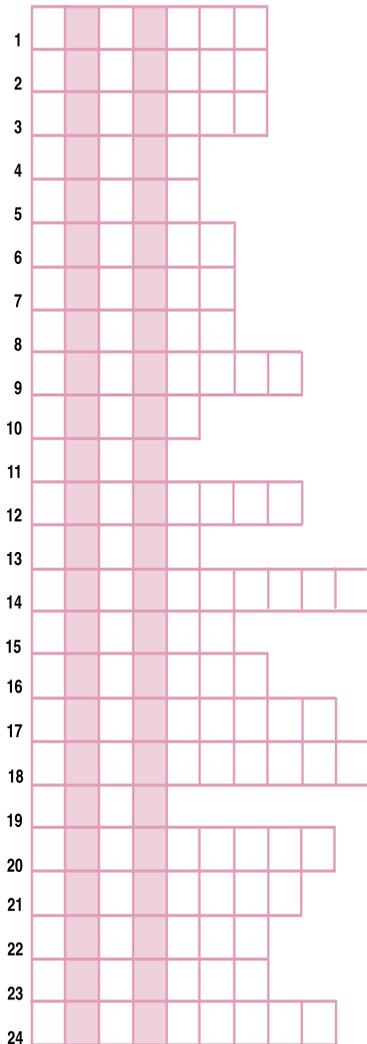
POLLO

**PAPA
RELLENA**

MUZZARELLA

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase de Adolfo Bioy Casares (1914-1999), escritor argentino amigo de Jorge Luis Borges, quien lo consideró uno de los más notables literatos de nuestro país, y de cuyo fallecimiento se cumplirán 15 años el próximo 8 de marzo.



- Sección inaugurada por la Cooperativa Obrera en 1932, que al poco tiempo se convertiría en su actividad principal.
- Docente de la enseñanza primaria.
- Bebida obtenida por fermentación de la cebada y aromatizada con lúpulo.
- Mueble en forma de plano inclinado que sirve para sostener papeles o libros abiertos.
- General argentino que da nombre a la ciudad bonaerense en la que funciona desde 1946 la sucursal 3 de la Cooperativa Obrera.
- Unos de los rubros que pueden encontrarse en cualquiera de los supermercados de La Coope.
- No atacable por ciertas enfermedades.
- Capital rionegrina donde funciona desde hace más de cinco años la sucursal 77 de la Cooperativa Obrera.
- Palabra que califica o determina al sustantivo.
- Tiempo entre dos límites.
- Cada uno de los períodos en que la historia divide la vida humana.
- Asociado elegido en una asamblea anual de distrito de La Coope para participar de las asambleas ordinarias y extraordinarias que se convoquen durante el ejercicio social.
- Protección, amparo.
- Mayor del ejército argentino cuyo apellido lleva la localidad bonaerense en la que funciona desde 2010 la sucursal 88 de la Cooperativa Obrera.
- Nombre del principal almacén de Bahía Blanca, ubicado en pleno centro de la ciudad, que fue adquirido por La Coope en 1949.
- Localidad bonaerense en la que funciona el frigorífico de la Cooperativa Obrera donde se elaboran los productos Sombra de Toro.
- Nota de opinión que incluye cada entrega de nuestra revista en su página 3.
- Entidad cooperativa cuyos asociados son cooperativas de primer grado.
- Percibir los olores.
- Barrio parque frente al cual funciona desde el año 2001 la última sucursal inaugurada por la Cooperativa Obrera en la ciudad de Bahía Blanca.
- Curva que une los puntos de la Tierra con la misma temperatura media anual.
- En el fútbol, jugador que defiende la meta, valla o portería.
- Ciudad de Río Negro conocida como "la capital provincial del petróleo" y en la que funciona desde 2012 la sucursal 105 de la Cooperativa Obrera.
- Figura geométrica formada por tres rectas.

A - A - AD - AL - AN - AR - BIL - BU - CA - CA - CE - CEN - CER - CION - DAD - DE - DE - DI - DO - DO - E - E - ES - FE - FRU - GA - GLES - GO - GU - I - IN - IN - JE - LAP - LE - LER - LO - LO - MA - MA - MA - MA - MU - NE - NIA - O - PA - QUE - RA - RA - RIAL - RO - RRI - SI - SO - SO - TA - TAS - TER - TI - TO - TO - TRI - TRIEL - TRIL - TRO - VE - VICH - VIED - VO - ZA

SOLUCIÓN

1. ALMACEN - 2. MAESTRO - 3. CERVEZA - 4. ATRIL - 5. CERRI - 6. FRUTAS - 7. INMUNE - 8. VIEDMA - 9. ADJETIVO - 10. LAPSO - 11. EDAD - 12. DELEGADO - 13. ASILO - 14. BURATOVICH - 15. INGLES - 16. CABILDO - 17. EDITORIAL - 18. FEDERACION - 19. OLER - 20. PATAGONIA - 21. ISOTERMA - 22. ARQUERO - 23. CATRIEL - 24. TRIANGULO

Humor

• Por Zanotta-Haus



Construyendo un futuro para todos.



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

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

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



Momentos Mágicos



Momentos Mágicos