

LA MÚSICA Y SUS BENEFICIOS



nuevo



**con delicioso relleno
sabor a café!!!**

Año XXXVII
NOVIEMBRE 2010

300

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda
Paraguay 445
(B8000HXI) BAHIA BLANCA
familiacooperativa@gmail.com
www.cooperativaobreracoop

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
Rioplatense S.A.

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

Tirada mensual:
65.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

300 EDICIONES

El número es uno de los avances civilizadores que ha demandado a la Humanidad un recorrido de milenios. Y ahora, cuando constituye una herramienta casi natural y de uso cotidiano, no deja de concitar atención la circunstancia de arribar a los que se consideran números redondos.

La Cooperativa Obrera –que acaba de cumplir con acentuada lozanía sus primeros 90 años de existencia– cuenta con una revista que coincidentemente alcanza su edición número 300 bajo el nombre de “Familia Cooperativa”.

El derecho a la información, que en el campo del cooperativismo tiene asignado el rango de principio doctrinario de cumplimiento obligatorio, encuentra en este medio gráfico uno de los vehículos que contribuyen a transparentar los distintos aspectos de la intensa labor que la empresa de los propios consumidores desarrolla con el propósito de satisfacer necesidades económicas, sociales y culturales de la población.

Continuadora de una larga tradición iniciada en 1923 por “La Cooperación”, primer órgano de prensa editado por la Cooperativa Obrera, la actual revista “Familia Cooperativa” se ha ido consolidando desde su aparición en 1974 hasta lograr una tirada de 65.000 ejemplares de acceso gratuito, que en los últimos años es complementada por la posibilidad de descargar su versión completa desde Internet.

Cada mes, en cada una de las sucursales de la entidad que funcionan en las casi 40 ciudades a las que ella brinda sus servicios, la puntual puesta a disposición de nuestra revista y su rápida distribución dicen de una demanda sostenida, no sólo por parte de los asociados sino también de muchísimos docentes que la hacen objeto de importantes aplicaciones educativas por su cuidado contenido de interés general.

Y como fuente confiable de divulgación de las informaciones institucionales, “Familia Cooperativa” responde fielmente a su condición de verdadero instrumento de participación democrática, facilitando a sus lectores un recto discernimiento de las actividades que se llevan a cabo en el seno de esta empresa de todos que es la Cooperativa Obrera.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Dr. Alejandro D. Marinello; Prosecretario: José L. Ibaldi; Tesorero: Luis M. Abitante; Profesorero: 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. Poténar. 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):

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 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

GENERAL VILLEGAS (78):
 Castelli 589, Tel. (03388)
 42-4931

MAYOR BURATOVICH (88):
 Sarmiento 942, Tel. (0291)
 491-7688

MONTE HERMOSO (85): Av.
 Patagonia 145, Tel. (02921)
 48-2308

NECOCHÉA: (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

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. 45-3350

CINCO SALTOS: (58) Av. Roca
 998, Tel. (0299) 498-2817 ///

(83) Av. Cipolletti 210, Tel.
 498-2590

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)
 43-0140

VIDEIRA (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

LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA MÚSICA

El 22 de noviembre se celebra el Día de la Música, un arte que incide en el desarrollo cultural de una persona y contribuye notablemente a su salud física y mental. **Pág. 6-8**



///MASCOTAS

Pág.12



///SALUD

Pág.24

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar



ARROLLADOS PARA TODOS LOS GUSTOS

Como entrada o integrando el plato principal, los arrollados –un clásico de la cocina rápida y fresca– representan una opción muy interesante a la hora de elaborar el menú veraniego. **Pág. 18-20**



EDMILSON, EL OMBUDSMAN DE LA COOP

El presidente de la Coop, don Antonio J. Monte, llegó a Bahía Blanca en compañía de uno de los funcionarios más estimados de esa institución brasileña: Edmilson, gerente de Comunicación Social y a la vez el Ombudsman de la entidad. **Pág. 26-27**

Los beneficios que brinda la música	6-8	Hemorragia nasal: puede ser un llamado de atención	24
La pérdida de la mascota, un momento doloroso	12	Edmilson, el ombudsman de la Coop	26-27
Cancún: ¿última oportunidad?	14	Usuhaia: ¿ la más austral del mundo?	30
Arrollados para todos los gustos	18-20	Coopegrilla y Humor	34



LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA MÚSICA

El 22 de noviembre se celebra el Día de la Música, un arte que incide en el desarrollo cultural de una persona y contribuye notablemente a su salud física y mental.

La música ha acompañado al ser humano desde los comienzos de su historia y se estima que nació con la imitación de los sonidos de la naturaleza, como el canto de las aves, o de la constitución interna de su organismo, tal el caso del ritmo de los latidos del corazón.

Más allá del goce estético que produce escuchar música, ella tiene múltiples beneficios en la salud física e intelectual de quienes la disfrutan. Son efectos positivos de los que ya se hablaba en tiempos remotos, siendo reconocida como herramienta de curación por Pitágoras, Aristóteles y Platón.

Entre otras virtudes, la música tiene la capacidad de reducir el dolor mediante la liberación de endorfinas que actúan como analgésicos naturales, como asimismo de permitir desviar la atención para lograr una adecuada relajación. También alivia el estrés y ayuda a atenuar la frecuencia cardíaca

y la presión arterial, disminuyendo por lo tanto el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

Algunas investigaciones han demostrado que un ritmo fuerte puede estimular las ondas cerebrales y acelerar los latidos, lo que tiene como consecuencia una concentración más aguda y un pensamiento más alerta. En cambio, escuchar música suave mejora la capacidad de concentrarse durante más tiempo, al generar una sensación de bienestar que se prolonga mucho más allá del momento en que termina la música.

Por otra parte, la música puede colaborar para que la persona consiga un sueño más profundo y logre el descanso necesario. Del mismo modo permite conseguir un estado de ánimo más positivo que aleja de la depresión, aumentando la autoestima y la confianza en sí mismo.

Se ha comprobado además que el ritmo, las melodías y las armonías musicales estimulan varias áreas particulares del cerebro, por lo que la

música puede ser utilizada para ayudar en casos de inconvenientes del habla y en varios tipos de problemas intelectuales vinculados a la vez con el cerebro y con los sonidos. Cabe destacar que las personas que estudian música evidencian mayores interconexiones neuronales que aquellas a las que les resulta indiferente o no ejecutan ningún instrumento musical.

Otra de las ventajas de la música es que puede estimular y aumentar el rendimiento a la hora de realizar ejercicios físicos, haciendo olvidar el cansancio y el aburrimiento y facilitando la intensificación del entrenamiento al incrementar la respiración y el ritmo cardíaco.

Finalmente, la música cumple un rol importante en la socialización de las personas, permitiendo que se reúnan para compartir una pasión en común o

que conozcan gente nueva, promoviendo la vida social y dándoles un sentido de pertenencia.

La música y los niños

La música ha sido introducida por la educación en la edad preescolar debido a la importancia que tiene en el desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, motriz y del lenguaje, lo que la erige en un elemento fundamental en esa primera etapa de aprendizaje.

El niño empieza así a expresarse de otra manera, integrándose activamente en la sociedad, logrando autonomía en sus actividades habituales, asumiendo el cuidado de sí mismo y ampliando su mundo de relaciones.

Al vivir en contacto con la música,



aprende a convivir de mejor manera con otros niños, estableciendo una comunicación más armoniosa y obteniendo mayor seguridad emocional al compartir canciones, con lo que todos se sienten insertos en un clima de ayuda, colaboración y respeto mutuo.

A través de las canciones infantiles, en las que las sílabas son rimadas, repetitivas y acompañadas de gestos, el niño mejora su forma de hablar y de entender el significado de cada palabra, logrando así alfabetizarse de una forma más rápida.

La música también es provechosa para el poder de concentración del chico, acrecienta su capacidad de aprendizaje en matemática y en otros idiomas y potencia su memoria. También estimula su expresión corporal, mejorando su coordinación.

Como bien lo sostiene el maestro Carmelo Fioriti –director del Coro

de Niños de la Cooperativa Obrera, agrupación infantil que este mes cumple 32 años de existencia– “la música compartida es, además, una buena escuela de democracia porque uno aprende a respetar al otro, a concertar y a ponerse de acuerdo, obligándose a escuchar al semejante para después tocar o cantar juntos”.

Estudiar un instrumento

Como ya se ha expresado, la música cumple un rol importante en la plasticidad del cerebro, ya que para lograr una gran velocidad en los dedos un músico necesita de gran entrenamiento mental. Un estudio realizado con niños de 6 años, quienes aprendieron a tocar un instrumento durante quince meses consecutivos, demostró que al finalizar el entrenamiento musical todos sufrieron cambios en su anatomía cerebral y que las zonas utilizadas para procesar la música resultaron ser mayores y más activas.

En un principio, los niños atraviesan un periodo en el que la melodía y el ruido son iguales y resultan para ellos un simple efecto sonoro. En esta etapa el

instrumento de percusión es su favorito, algo que suelen lograr golpeando cualquier objeto. Posteriormente llega un momento en que, si están interesados por la música, querrán seguir avanzando.

En este punto la pregunta que se harán es qué instrumento estudiar y cuál es la mejor edad para comenzar a hacerlo. En cuanto a este último dilema, los expertos consideran que lo mejor es iniciarse a partir de los 5 años, aunque nunca es tarde para tomar esa determinación.

Respecto a la elección del instrumento, esto es algo que dependerá de los gustos de cada uno. En general, se recomienda a los padres no imponer su opinión al hijo y dejar que sea éste quien escoja el instrumento que quiere aprender a tocar.

También es necesario tener en cuenta la persona que se encargará de instruir al chico, siendo esencial que tenga experiencia en el trabajo con niños muy pequeños, debido a que el aprendizaje difiere del de los adultos.

La enseñanza más adecuada para estas edades aprovecha la imaginación y la espontaneidad del alumno y se basa en no tratar de imponer una disciplina cerrada, convirtiendo las clases fundamentalmente en una sesión de juegos con música y movimiento y no en una tarea obligatoria.



Nuevo

*Dale sabor a tus platos
comiendo más liviano*



PROBÁ, DESCUBRÍ Y DISFRUTÁ. www.quesosilolay.com.ar

Williner



Presidente Fillottrani, Intendente Breitenstein, los expositores Marinello, Zinger y Monte, el Comité Directivo del Círculo (Gouarnalusse, Moreno y Giambelluca) y vista parcial de los consumidores que asistieron al Encuentro.

CÍRCULO: ENCUENTRO REGIONAL EN BAHIA BLANCA

El primero de los cuatro Encuentros Regionales programados por el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera para culminar su actividad anual tuvo lugar en la mañana del 30 de septiembre en las instalaciones del Bahía Blanca Plaza Shopping, con la presencia de delegaciones de las sedes correspondientes a la ciudad anfitriona, localidades cercanas y otras más alejadas, como Punta Alta, Cabildo, Tornquist, Cnel. Dorrego, Monte Hermoso, Saavedra, Pedro Luro, Pigüé, Puan, Cnel. Suárez, Río Colorado, Guatraché y Viedma.

Más de 700 personas colmaron la principal sala-teatro de Cinemacenter y el acto dio comienzo con las palabras

del presidente de la Cooperativa, Cr. Rubén A. Fillottrani, y del Intendente Municipal, Dr. Cristian Breitenstein, escuchándose posteriormente a las exposiciones introductorias de las ponencias sobre Mercosur Cooperativo y Sistema Acuífero Guaraní, que estuvieron a cargo del Dr. Alejandro Marinello y de la Prof. Susana Zinger, respectivamente.

Al término de cada exposición las diferentes ponencias fueron leídas por los representantes de los talleres que se desarrollaron a lo largo del año en las distintas sedes del Círculo y obtuvieron la aprobación unánime de la concurrencia, que manifestó su acuerdo levantando banderas con el símbolo del

Mercosur en ambos idiomas (español y portugués).

Luego de ello, don Antonio J. Monte, presidente de la importante cooperativa de consumo brasileña COOP, brindó una interesante disertación sobre los orígenes, desarrollo y características de esa pujante entidad –la más grande en su tipo de América Latina– que cuenta con más de 1.500.000 asociados y 30 grandes supermercados (área de ventas promedio: 2.500 m2. cada una) ubicados en el estado de San Pablo.

El encuentro se cerró con un espectáculo de baile a cargo de Gustavo y Natalia, pareja que tuviera una destacada actuación en el reciente Mundial de Tango.

GAMMA[®]

Mucho más que máquinas.

Seguridad y confiabilidad para tus proyectos.

www.gammaherramientas.com.ar



Duelo

DUELO

Una mascota suele convertirse en un integrante más de la familia, recibiendo un trato "casi humano". Y si el animalito llegó de cachorro, seguramente fue recibido como un hijo, siendo objeto de mimos, retos, premios, paseos y regalos.

Todas estas experiencias van configurando una historia que forma parte de la familia y la mascota se gana un lugar significativo en los afectos de cada uno de sus miembros.

Este tiempo compartido puede durar muchos años hasta que la mascota fallece, tal vez por la edad, enfermedad o accidente. Y nos preguntamos por qué este hecho no ha de ser doloroso. Por supuesto que será una circunstancia muy triste, dado los profundos sentimientos que se generaron después de tanto tiempo vivido juntos.

Cada miembro se expresará a su manera, especialmente los niños, quienes pueden llegar a experimentar por primera vez lo que comporta una pérdida definitiva. Por lo tanto, habrá llantos, preguntas, tristeza. Lo importante es que exista lugar para que cada uno pueda elaborar el duelo.

Esa mascota no será olvidada y quedará en la historia de todos como un compañero que estuvo cerca en cada momento de la vida. Siempre surgirán anécdotas, fotos, historias, de un ser vivo que pidió poco pero dio mucho.

Lic. Marta Craichik

LA PÉRDIDA DE LA MASCOTA, UN MOMENTO DOLOROSO



La muerte de una mascota provoca un profundo dolor a quienes sufren su pérdida, al punto que pueden ver resentida su salud física y mental, llegando a veces hasta el extremo de necesitar atención psicológica.

Convivir con animales forma parte de la naturaleza del ser humano y por ello muchísimas personas sienten la necesidad de tener una mascota, la que con el paso del tiempo se convierte en parte importante de sus vidas y es tomada como un miembro más de la familia.

De allí que la muerte de la mascota suele transformarse en un hecho muy doloroso para aquellos que con ella conviven, quienes sienten una profunda pena ante la pérdida, muchas veces comparada al dolor que produce el fallecimiento de un familiar.

Estos síntomas pueden afectar la salud de una persona y si bien el impacto depende de cada individuo, podría sostenerse que los dos sectores más

vulnerables son los ancianos y los niños. Es común además que afloren sentimientos de culpa, negación o depresión, como consecuencia natural del duelo.

Una forma de enfrentar este malestar es no reprimir la pena sino expresarla de la manera que para cada uno resulte más efectiva. También resulta necesario reflexionar que el amor que se siente por la mascota no finaliza con su muerte, sino que permanecerá vivo en el recuerdo de los momentos vividos junto a ella.

Otro modo de superar la angustia puede ser escribir una carta de despedida, ejercicio que ayuda a liberarse de la tristeza del momento, así como enterrar al animal y hacerlo de manera tal que haga más llevadera su partida definitiva.

Nuevo!



Yoggs



*Los Yogures enteros y light de SanCor
vuelven con una gran oferta de sabores!!*

CANCÚN: ¿ÚLTIMA OPORTUNIDAD?

Del 29 de noviembre al 10 de diciembre se llevará a cabo en Cancún una nueva Cumbre sobre Cambio Climático, con la intención de arribar a un acuerdo global que mitigue las consecuencias de la acción humana sobre el clima.



Hace varios años que los científicos advierten sobre el calentamiento progresivo de nuestro planeta, basándose en el aumento de las temperaturas y el efecto invernadero provocado por el incremento de dióxido de carbono y la reducción de la capa de ozono.

Tal situación llevó a que los estados comenzaran a preocuparse por este tema y a buscar soluciones que atenúen las consecuencias de la acción del ser humano sobre el clima. La primera de las reuniones tuvo lugar en Río de Janeiro en 1992 y los acuerdos logrados allí llevaron a que cinco años después se firmara el Protocolo de Kyoto, cuya vigencia se extiende hasta el 2012 y compromete a restringir sus emisiones de gases a los 184 países que lo ratificaron,

una nómina de la que está ausente Estados Unidos.

La última Cumbre se celebró a fines de 2009 en Copenhague y tuvo –tal como lo reflejara Familia Cooperativa en su editorial del mes de febrero– un resultado decepcionante, debido a que las principales potencias no aceptaron resolución alguna que significara un freno a su crecimiento económico.

Posteriormente, un encuentro convocado en Nueva York por la secretaria de Relaciones Exteriores de México, al que asistieron representantes de más de 50 gobiernos, pasó revista a la situación en que se encuentran las negociaciones camino a la Cumbre de Cancún, que se llevará a cabo del 29 de noviembre al 10 de diciembre de este año.

Con miras a esas jornadas, la Conferencia de Naciones Unidas sobre Cambio Climático, celebrada en Tianjin, China, entre el 4 y el 9 de octubre, estuvo marcada por el enfrentamiento de posiciones entre Estados Unidos y China en cuanto a las acciones de mitigación y los controles de transparencia, como asimismo por las diferencias que mantienen las naciones industrializadas y los países en vías de desarrollo sobre sus responsabilidades en materia de reducción de emisiones.

Pese a estas discrepancias, no pocos diplomáticos señalan que existiría una base sólida para lograr en la cita de México un ambicioso acuerdo de carácter global y jurídicamente vinculante para los estados adherentes. Esperamos que así sea para bien de la Humanidad.



Mañito Azul

LA MÁS ALTA CALIDAD EN FRUTAS.



Administración Central: Ruta Nac. 22 km. 1188 - R8328XAC - Guerrico, Río Negro, ARGENTINA

Tel: +54.2941.459000 - Fax: +54.2941.459061

Puesto Mercado Central: Nave 9 Puesto 16 y 18. Tel: +54.11.4622-0255 o 4442-7224.

mazul@mazul.com.ar // www.mazul.com.ar



Benito Juárez



Tavella



Pasquini



Peterson



Mercante



Villa Regina

CÍRCULO: LOS ENCUENTROS DE JUÁREZ Y REGINA

En el transcurso de octubre, mes del 90° aniversario de la Cooperativa Obrera, continuaron desarrollándose los Encuentros Regionales del Círculo de Consumidores de la entidad, cuya cuarta y última versión tendrá lugar el próximo martes 16 en la capital de la provincia de La Pampa.

En la tarde del martes 5 se reunieron en las instalaciones de la peña "El Sombrerito" de Benito Juárez, cerca de 300 consumidores de esa ciudad,

Tres Arroyos, Azul, Necochea, Olavarría, Gral. La Madrid y Cnel. Pringles.

Luego de escucharse con mucha atención una conferencia del director del Programa de Prevención del Infarto en la Argentina (PROPIA), Dr. Marcelo Tavella, sobre Fitoesteroides, Reducción del consumo de sodio y Eliminación de los ácidos grasos trans, la Lic. Julieta Pasquini fundamentó una ponencia al respecto, que fue aprobada por aclamación.

La jornada concluyó con un festejo del cumpleaños de la Coope, amenizado con un espectáculo de tango y folklore.

Una concurrencia similar se dio cita en la semana siguiente, específicamente el jueves 14 por la tarde, en las instalaciones del Círculo Italiano de Villa Regina, participando consumidores de esa ciudad valletana y de Ing. Huergo, Gral. Roca, Allen, Gral. Fernandez Oro, Cipolletti, Neuquén, Cinco Saltos,

Centenario y Choele Choele.

Se abordó la misma temática y la expositora fue la Dra. Graciela Peterson, también del PROPIA, mientras que la Lic. Pasquini tuvo a su cargo fundamentar la ponencia que fue respondida con unánime aprobación. Además se escuchó una exposición del Lic. Marcelo Mercante, director de Deportes, Turismo y Medioambiente de Villa Regina y el Encuentro finalizó con la actuación del Ballet Municipal.



DOCENTES DE RÍO NEGRO

En su propósito de promover la utilización masiva de computadoras, el Ministerio de Educación de Río Negro celebró un convenio con la Cooperativa Obrera para que el personal docente y no docente acceda de manera muy conveniente a equipos EXO con procesador Intel (4 modelos de PC, 4 de notebooks y 3 de netbooks).

Los interesados, que ya son muchos, se benefician con una importante bonificación y la alternativa de abonarlos hasta en 40 cuotas, que se descuentan directamente del recibo de haberes.

Esta propuesta no sólo rige para las localidades rionegrinas donde funcionan sucursales de la Cooperativa, sino también para quienes residen en el resto de la provincia. Tan es así que numerosos pedidos se han recibido de ciudades como San Carlos de Bariloche o San Antonio Oeste, por ejemplo, dado que es posible informarse y realizar la compra a través de las páginas www3.educacion.rionegro.gov.ar o www.cooperativaobrero.coop, recibiendo la computadora en su domicilio sin gastos de envío.

Conocé a las chicas
que ya se sumaron



www.yoguractivia.com.ar

Sumate al

Desafío

ACTIVIA



PROBALO

Disfrutá de los
Nuevos Sabores
de **ACTIVIA**



EL CONSUMO DIARIO DE ACTIVIA CONTRIBUYE A MANTENER TU REGULARIDAD NATURAL. SE RECOMIENDA CONSUMIR ACTIVIA REGULARMENTE DENTRO DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA Y ACTIVIDAD FISICA.

Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



ARROLLADOS

PARA TODOS LOS GUSTOS

Como entrada o integrando el plato principal, los arrollados –un clásico de la cocina rápida y fresca– representan una opción muy interesante a la hora de elaborar el menú veraniego.



Matambre de cerdo arrollado

Ingredientes:

1 matambrito de cerdo
200 gr. de jamón cocido
4 rodajas de ananá
100 gr. de queso azul

Procedimiento: Colocar sobre el matambrito de cerdo las fetas de jamón cocido. Disponer las rodajas de ananá cortadas en mitades y el queso azul en el borde.

Enrollar y envolver en papel aluminio. Llevar a un horno a 180° C durante 45 minutos aproximadamente.

Servir caliente o tibio.



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

Nivel Pedagógico

- Bibliotecología

Nuevas Carreras 2010

- Pastelero Profesional
- Profesorado en Educación Física con Especialización en Fitness

Convênio con:

UNSAM
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

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



Arrollado de espinaca, jamón crudo y ricota

Ingredientes:

1 kg. de espinaca fresca
1 diente de ajo
Aceite de oliva
300 gr de ricota
150 gr de queso parmesano
1 sobre de gelatina sin sabor
Nuez moscada
Sal y pimienta
12 panqueques
1 pote de queso crema
200 gr de jamón crudo

Procedimiento: Lavar la espinaca, secar y saltearla con el ajo picado finamente en una sartén bien caliente con aceite de oliva durante 2 minutos. Retirar y dejar enfriar.

En un bol, colocar la ricota, el queso parmesano, la gelatina sin sabor hidratada y la nuez moscada. Mezclar y salpimentar.

Para el armado, sobre un lienzo limpio distribuir los panqueques formando un rectángulo y untarlos con queso crema. Luego colocar el jamón crudo.

Por último agregar la preparación de ricota y la espinaca. Enrollar y llevar a la heladera por dos horas.

Retirar el lienzo y cortar en rodajas.



Pionono relleno

Ingredientes:

1 pionono
1 pote de queso crema
100 gr de jamón
100 gr de queso
1 sobre de salsa golf
1/2 lata de palmitos
2 huevos duros

Procedimiento: Colocar sobre el pionono el queso crema y luego las fetas de jamón y queso. Untar con la salsa golf.

Sobre el borde colocar las mitades de los palmitos y al lado los huevos duros cortados en mitades.

Enrollar y llevar a la heladera por 2 horas. Servir en rodajas.





Matambre arrollado

Ingredientes:

1 matambre
6 dientes de ajo
4 cucharadas de perejil
2 cucharadas de ají molido
1 cucharada de pimentón dulce
1/2 taza de vinagre
Sal y pimienta
1/2 taza de pan rallado
100 gr de queso parmesano
2 cebollas de verdeo
1 huevo batido
200 gr de jamón cocido
1 lata de pimientos en conserva
3 huevos duros

Procedimiento: Disponer en una asadera el matambre con la grasa hacia arriba y emparejarlo hasta que quede con forma de rectángulo.

Colocar en un bol los ajos picados finamente, el perejil, el ají molido, el pimentón dulce y el vinagre. Salpimentar. Rociar el matambre con esta preparación y reservar.

En otro bol colocar el pan rallado, el queso parmesano, la cebolla de verdeo picada finamente y un huevo batido. Mezclar y esparcir esta preparación sobre el matambre.

Luego ubicar las fetas de jamón cocido, los pimientos en conserva y los huevos duros.

Enrollar y envolver en papel film. Finalmente atar con hilo para que no se desarme.

Cocinar por 3 horas aproximadamente en una olla con abundante agua. Se puede agregar caldos en cubos para darle más sabor.

Dejar que enfríe, llevar a la heladera por 1 hora y luego cortar en rodajas.

Pollo arrollado

Ingredientes:

2 huevos
200 gr de queso parmesano
2 cucharadas de tomillo
1 pollo deshuesado
200 gr de panceta ahumada
1 lata de pimiento rojo
100 gr de aceitunas verdes

Procedimiento: Colocar en un bol los huevos, el queso rallado y el tomillo, mezclando hasta formar una pasta.

Sobre el pollo deshuesado esparcir la mezcla y colocar las fetas de panceta ahumada.

Disponer los pimientos y las aceitunas en el borde del pollo y enrollar.

Envolver el arrollado en papel aluminio y llevar a un horno a 180° C durante 45 minutos aproximadamente.

Servir tibio o frío.



Nueva!
Con aceite de oliva

La perfecta combinación de
Mayonesa y Oliva.



Presencias

PRESENCIAS

Enrique Moreno y Brian Chaz, funcionarios de la Cooperativa Obrera, viajaron a la Capital Federal para exponer el 15 de octubre en el Primer Encuentro de Cooperativas y Mutuales de la Salud sobre el programa "Alimentación y Salud" que nuestra entidad viene desarrollando desde hace más de una década.

Al día siguiente, invitados por el Colegio de Graduados en Cooperativismo y Mutualismo, disertaron sobre la experiencia empresarial e institucional de la Cooperativa Obrera para los alumnos de la Licenciatura en la especialidad que, mediante convenio con ese Colegio, está dictando la Universidad Nacional de Santiago del Estero.

XII CERTAMEN FOTOGRÁFICO "LA COOPERATIVA DE MI CIUDAD"

Hasta el domingo 21 de noviembre inclusive podrán enviarse a través de la página www.cooperativaobreroa.coop los trabajos fotográficos para intervenir en la duodécima edición del certamen que organiza la Cooperativa Obrera y que en esta oportunidad tiene por tema "La cooperativa de mi ciudad".

La participación es abierta a todos los aficionados a la fotografía, con excepción de fotógrafos profesionales, federados o que participen en salones nacionales e internacionales, pudiendo consultarse las bases del certamen en la



referida página web.

Serán válidas todas las fotografías color que estén relacionadas con el tema, como por ejemplo los frentes de edificios u otros aspectos referidos a la actividad económica, social

y cultural de la Cooperativa Obrera o de cualquier otra entidad cooperativa que funcione en la localidad de residencia del autor, pero no se admitirán tomas obtenidas en el interior de los locales.



EXPECTATIVA POR EL CUARTO SORTEO

En la atrayente campaña “Coopate con esta promo”, organizada por la Cooperativa Obrera con motivo de su 90º aniversario, los caprichos del azar determinaron que el sorteo del tercer automóvil Ágile 0 km. también beneficiara –al igual que el primero– a un consumidor de la ciudad de Viedma.

El feliz agraciado fue el asociado n° 869.568, Demetrio Zurman (82 años, jubilado, nativo de Viedma, casado desde hace más de medio siglo con Serafina Elisa, oriunda de Patagones, con quien com-

parte 3 hijos y 5 nietos). Su domicilio en la capital de la provincia de Río Negro se encuentra ubicado a cuatro cuadras de distancia de la sucursal 77.

El sorteo del cuarto de los seis automóviles dispuestos por la Cooperativa para esta promoción tendrá lugar el próximo viernes 5 a las 17 horas en el Híper del Shopping, fiscalizado como es habitual por un escribano público. Participarán del mismo todos los cupones ingresados en las urnas de las distintas sucursales entre el 1º y el 31 de octubre.



Demetrio Zurman, ganador del tercer auto.

Energizer®

Más Energía por mucho Más Tiempo

LA MARCA MÁS FIDELICIDAD EN RECARGABLES

Y HORA MÁS DE MÚSICA EN MP3 Y CD PLAYERS

MÁS ENERGÍA POR MUCHO MÁS TIEMPO

MÁS DE 600 FOTOS EN CÁMARAS DIGITALES

Qué hacer

QUÉ HACER

Frente a una hemorragia nasal el afectado se siente muy incómodo ya que generalmente mancha sus ropas, su entorno se altera y todos quieren ayudar, aún aquellos que son impresionables frente a la sangre.

La primera medida es serenarse, sentarse y limpiar suavemente la nariz para ver de qué parte está sangrando. En el caso de las hemorragias posteriores se verá fluir por detrás de la garganta, pero afortunadamente resultan las menos habituales.

La cabeza debe colocarse hacia delante y hacia abajo, porque si se pone hacia atrás la sangre pasará a la garganta y será deglutida, lo que no es grato. Luego hay que comprimir la punta de la nariz entre los dedos índice y pulgar, respirando por la boca por lo menos unos 5 minutos y no hablar durante este procedimiento.

Puede usarse también una pequeña bola de algodón envuelta en gasa y embebida con agua oxigenada y agregar compresas frías sobre la nariz para favorecer la vasoconstricción.

Si pasados los primeros 5 minutos, se comprobara que persiste el sangrado, debe repetirse el procedimiento. Y de no tener buen resultado, hay que concurrir a un centro asistencial para realizar un taponamiento que deberá mantenerse de 48 a 72 horas.

Si la epistaxis (sangrado nasal) se diera con frecuencia es aconsejable consultar a un médico clínico u otorrinolaringólogo.

Dra. María Isabel Casas

HEMORRAGIA NASAL: PUEDE SER UN LLAMADO DE ATENCIÓN



El sangrado nasal es muy común y en general no debe producir alarma, salvo que se repita asiduamente, se prolongue por mucho tiempo o se produzca como consecuencia de un traumatismo.

Las hemorragias nasales son habituales y la mayoría de las veces no resultan peligrosas, si bien suelen generar alarma en quienes las padecen.

El tipo más común es el que se produce en la parte anterior de la nariz, debido a la rotura de los capilares. Otro tipo de sangrado sucede en la zona más profunda y suele darse en adultos mayores, en personas hipertensas o en quienes han sufrido un golpe en la zona nasal.

La causa más usual de los sangrados nasales proviene de la situación climática. Un clima muy seco o una calefacción demasiado alta pueden reseca las membranas, formando costras que producen picazón y que pueden sangrar al ser manipuladas.

A veces los sangrados provienen de catarros y otras infecciones provocadas por virus que irritan las mucosas que recubren el interior de la nariz, o aparecen al sonarse repetidamente. Otras causas menos comunes son las alergias, aunque con frecuencia no puede determinarse con precisión el origen del sangrado.

En general, estas hemorragias no revisten gravedad. Sin embargo, cuando se producen en forma frecuente pueden ser un síntoma de otra enfermedad, como hipertensión arterial, trastorno de sangrado o presencia de un tumor en los senos nasales.

También es peligroso el sangrado que dura más de 15 minutos o el que aparece tras un traumatismo, por lo que en estos casos es necesario solicitar con urgencia atención médica.



Combate la picazón*
y la **resequedad**
desde la primera lavada.



NUEVO
con EUCALIPTO

La nueva fórmula DermaSense con extracto de eucalipto, especialmente diseñada para aliviar la picazón* del cuero cabelludo, deja tu cabello suave y hermoso con una sensación de frescura.

* Picazón y sequedad asociada a la caspa. Usándolo regularmente.





EDMILSON

EL OMBUDSMAN DE LA COOP

El presidente de la Coop, don Antonio J. Monte, llegó a Bahía Blanca en compañía de uno de los funcionarios más estimados de esa institución brasileña: Edmilson, gerente de Comunicación Social y a la vez el Ombudsman de la entidad.

Nacido un 17 de agosto—hace 71 años— en Mirassol, ciudad ubicada en el interior del estado brasileño de São Paulo, Edmilson Sena da Silva (casado, 6 hijos, 8 nietos) ingresó en 1959 como auxiliar administrativo en una compañía química y textil de origen francés (Rhodia), cuyos empleados habían creado cinco años antes una proveeduría conocida como Cooperhodia, la cooperativa de consumo que hoy —bajo su actual denominación: Coop— se ha convertido en la más importante de Latinoamérica en su tipo.

En 1972 Edmilson fue transferido a la administración central de la cooperativa, ubicada en Santo André, una de las tres ciudades que conforman el pujante ABC, corazón industrial paulista. Una década más tarde, cuando la Coop resolvió habilitar en São Jose dos Campos su sexto supermercado y el primero fuera del radio del ABC, mudó su residencia a 100 kilómetros de São Paulo durante 13 años, para retornar a la sede central convocado por el nuevo presidente, don Antonio José Monte.

Aprovechando la reciente visita a Bahía Blanca de Antonio y Edmilson, “Familia Cooperativa” conversó con este último sobre su rol como de Gerente de Comunicación Social y Ombudsman de la Coop.

—¿Cuáles son sus principales funciones en la Gerencia de Comunicación Social?

—Tengo a mi cargo el control de los mensajes que emite nuestra entidad, aún los de carácter comercial, para que estén perfectamente encuadrados dentro de los valores y principios doctrinarios y el régimen legal de las cooperativas. También superviso la edición de las dos revistas: Isto é Coop (para el personal) y Revista Coop (para los asociados), encargándome en esta última de redactar personalmente la columna “Nuestra gente”.

—Sabemos que suele dar charlas sobre cooperativismo...

—Efectivamente, cada mes me encargo de recibir la visita programada de consumidores y les brindo un panorama del cooperativismo y de nuestra institución. A menudo tengo a mi cargo conferencias en Universidades y otros establecimientos educativos y también suelo representar a la Coop en congresos y seminarios.

—Por favor, hablemos sobre su rol de Ombudsman.

—La Coop tiene una Central de Relacionamento, donde se procesan más de 5.000

contactos mensuales con asociados que presentan críticas, sugerencias o reclamos a través de distintos medios: la línea telefónica de atención al consumidor, personalmente en los supermercados, mediante correo electrónico, utilizando nuestro servicio de chat, etc. De inmediato se da intervención a la gerencia respectiva, de acuerdo con el tema planteado.

—¿Y cuándo interviene el Ombudsman?

—Cuando el asociado no se siente satisfecho con la respuesta recibida, me corresponde intervenir a mí para analizar el tema de la manera más imparcial, tratando de ver dónde está la razón en un diferendo o qué se puede hacer para atender una sugerencia y conectarme directamente con el asociado. Cualquiera sea la inquietud que se nos manifieste, lo importante es brindar una respuesta rápida y ser convincente para que nuestro asociado quede satisfecho con su cooperativa.

—Usted ha demostrado ser un ferviente admirador de lo argentino...

—Y desde muy pequeño... A través de la literatura pude conocer a Borges y al gaucho Martín Fierro. Del maestro Aldo Sessa tengo tres hermosos libros de fotografías con las cuales puedo gozar de los bellos paisajes argentinos, algunos de los cuales he visitado: Buenos Aires y lugares vecinos como Tigre, Luján y La Plata, las sierras cordobesas, las provincias de Tucumán, Salta y Jujuy, las cataratas del Iguazú y también en dos oportunidades la ciudad de Bahía Blanca para estrechar los fraternales vínculos que nos unen con la Cooperativa Obrera.

—Sabemos que dispone de una nutrida colección de CD. ¿Qué lugar ocupa en ella la música argentina?

—Felizmente he logrado reunir más de dos mil y una gran parte de esos discos son de tango y folklore argentino. Y ya que he citado el tema folklórico, no quiero dejar de destacar que en ese grandioso libro escrito por José Hernández, nuestro querido gaucho Martín Fierro demuestra tener en su corazón los ideales del cooperativismo.

—¿Por qué lo dice?

—Qué mejor ejemplo de la idea cooperativa que la famosa estrofa: “Los hermanos sean unidos / porque ésa es la ley primera; / tengan unión verdadera / en cualquier tiempo que sea, / porque si entre ellos pelean / los devoran los de ajuera”. Ésa es precisamente la unión que buscamos, para nuestra defensa, los consumidores cooperativistas.

DISTRIBUIDOR MAYORISTA



Embalplast

- Librería • Papelería
- Embalaje • Descartables
- Insumos para Computación y Oficinas
- Fábrica de Papeles en Bobina Fantasia y Personalizados

Fax Gratuito las 24 hs. 8880-222-9997

Puerto 33 - Tel: (0291) 433-0100 / 433-1914 / 433-3455 - Línea celular: (0291) 154 86 5848 embalplast@quedy.com.ar	San Martín 158 - Tel: 433-0139 / 433-0181 Línea celular: (0291) 154 97 1917 embalplast@bvenline.com.ar
--	--

Tu perro merece lo mejor



Tiernitos®

SELECCIÓN



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

Subgerente General

SUBGERENTE GENERAL

El Consejo de Administración designó Subgerente General de la Cooperativa Obrera al señor Héctor Jacquet (46 años, casado, 3 hijos), quien desde fines de 2005 venía desempeñando la Gerencia de Supermercados, que seguirá a su cargo al margen de la nueva función.

Al afincarse en Bahía Blanca para iniciar estudios universitarios, Jacquet se asoció a la Cooperativa y poco después, movido por su ideales doctrinarios, comenzó a participar de la vida institucional, primero como delegado a la Asamblea y a lo largo de 1990 en carácter de consejero.

Por las virtudes que



Héctor Jacquet.

demonstró en ese cargo, en febrero de 1991 se le ofreció incorporarse como empleado del área cultural, a lo que accede renunciando a su trabajo de maestro primario. Tres años después fue trasladado a la Gerencia de Compras, donde desarrolló una eficiente tarea llegando a la subgerencia departamental en el año 2000.

RECONOCIMIENTOS AL PERSONAL

Como es tradicional en cada aniversario, la Cooperativa Obrera distinguió a sus empleados que han cumplido 25 años de trayectoria laboral en la entidad.

La ceremonia se llevó a cabo en las últimas horas de la tarde del viernes 22 de octubre en el salón de actos de Zelarrayán 560, dando comienzo con palabras alusivas del presidente de la institución. Luego, en representación de los homenajeados—cuyo detalle publicamos con sus respectivas fotografías en la página siguiente—hizo uso de la palabra el actual encargado de la Sucursal 42 (Híper

del Shopping), señor Edgardo Rubén Gay.

También en esa oportunidad se reconoció a 25 empleados que prestan servicios en las gerencias y centros de producción y que se han destacado por su eficiencia y cordialidad en la atención del cliente interno. Cabe puntualizar que estas últimas distinciones surgieron de una votación previa efectuada en cada lugar de trabajo.

Tras la adhesión del personal jubilado al 90° aniversario de la Cooperativa, la jornada concluyó con un show artístico y un lunch de camaradería.

VEA EL MUNDO EN UNA NUEVA LUZ **OSRAM**

DULUXSTAR®
MINI TWIST®

Máximo ahorro, mínimo tamaño.
La fórmula ideal.



Bodas de plata laborales: Nora Bugner, Carlos Benvenuto, Gustavo Piscitello, María del C. Martínez, Manuel Burriel, Juan C. Tirpak, Jorge Enriquez, Graciela Meschini, Carlos Roldán, Darío Del Valle, Albertina Ferrada, Nora Artola, Ariel Alvaro, Pablo Heim, Edgardo Gay, Marcelo Landera, Gabriela Aliata, Mónica Argüello y Teresa Aguirre.



USHUAIA: ¿LA MÁS AUSTRAL DEL MUNDO?

Ubicada en una bahía sobre el canal de Beagle y rodeada por los Andes Fueguinos, Ushuaia ofrece un paisaje único en la Argentina combinando glaciares, bosques, mar y montañas.



Además de sus bellezas naturales, Ushuaia es considerada la ciudad más austral del mundo. Sin embargo, algunos sostienen que ese privilegio corresponde a la localidad chilena de Puerto Williams, algo que no tiene sustento ya que el último censo realizado en el país vecino contabiliza allí unos dos mil habitantes y

la ubica en la categoría de pueblo.

Más allá de esos debates, lo que resulta indiscutible es el gran atractivo de esta zona, último eslabón del corredor turístico austral argentino que también integran Bariloche y El Calafate.

Si bien se hace difícil resumir todas las bellezas de la capital fueguina, puede decirse

que dos de las excursiones más interesantes son la recorrida por el Canal de Beagle y la caminata por el Parque Nacional Tierra del Fuego.

Otro de los íconos del lugar es el "Tren del Fin del Mundo", una antigua formación de vagones tirados por una locomotora a vapor, que realiza un recorrido de 8 kilómetros. También es

importante el centro de esquí del Cerro Castor, un moderno complejo con 15 pistas.

Ushuaia ofrece asimismo la posibilidad de practicar un sinnúmero de actividades outdoor, entre otras trekking, escalada en roca y hielo, snowboard, sea kayak, cabalgatas, mountain bike, travesías 4x4, pesca y trineos tirados por perros.

Verano 2011

GRUPALES EN BUS

CAMBORIÚ

- Salidas: 9, 16 y 30 de enero \$3.290
- 6 de febrero \$3.180
- 10 días - 7 noches
- Hotel 4* • Media pensión • Bus semicama
- Excursiones: Itajaí - Cabeceudas
- Menores de 3 a 7 años (inclusive) Enero: \$ 2.632 / Febrero: \$ 2.289

10%
DE DESCUENTO
reservando antes
del 15/11/2010

USHUAIA / CALAFATE

- Salidas: 24 de enero y 3 de febrero
- 13 días - 9 noches
- Hoteles 2 y 3* • Media pensión (Ushuaia desayuno)
- Bus semicama • Recorrido: Trelew, Río Gallegos, Ushuaia, Calafate • Excursiones
- \$ 4.280

5%
DE DESCUENTO
reservando antes
del 15/11/2010

6 CUOTAS
SIN INTERÉS

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

www.nikantour.com

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

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



Confía en **Veet®**...
La marca n° 1 en productos depilatorios a nivel mundial*

CREMAS DEPILATORIAS



Crema Depilatoria Corporal



Crema Depilatoria Corporal para la Ducha

BANDAS DEPILATORIAS DE CERA FRÍA



Bandas Corporales



Bandas Axilas y Bikini



Bandas Faciales



Belleza que se siente

* Estudio Veet® Benchmark basado en información reportada por Veet® a través del servicio de retail, para la categoría de depilación (definido por Veet® Research) en 19 países, julio 2008 - junio 2009

Espadol Dettol,

Por más de 65 años la marca preferida por
Madres y Doctores de todo el mundo.



FRAGANCIA ORIGINAL

Recomendado por
SOCIEDAD ARGENTINA DE
MEDICINA



**PROTECCIÓN SUPERIOR
TODOS LOS DÍAS**

© 2009 Dettol. Todos los derechos reservados. Espadol Dettol es una marca registrada de Dettol. Dettol es una marca registrada de Dettol. Dettol es una marca registrada de Dettol.

Conferencia CONFERENCIA

Cientos de cooperativistas de todo el continente y las principales autoridades a nivel mundial de la Alianza Cooperativa Internacional estarán en Buenos Aires del 22 al 26 de noviembre con motivo de la XVII Conferencia Regional organizada por ACI-Américas y Cooperar.

El tema central de la Conferencia, "Compromiso cooperativo para la preservación del planeta", se enmarca en uno de los 7 principios inspiradores del cooperativismo: Preocupación por la comunidad.

UNS: ACTO DE CIERRE

El martes 28 de septiembre se llevó a cabo en el Departamento de Ciencias de la Administración de la Universidad Nacional del Sur el acto de entrega de certificados a los alumnos del segundo Curso de Posgrado sobre Cooperativas y Cooperativismo dictado por convenio entre esa casa de altos estudios y la Asociación Intercooperativa Regional.

Participaron de esta nueva edición más de 40 egresados universitarios y funcionarios de cooperativas de la región, habiendo tenido a su cargo el dictado de las asignaturas integrantes del curso los



La Decana de Ciencias de la Administración, Mag. Regina Durán, entrega su certificado al Lic. Federico Fapitalle.

Cres. Juan J. Carrizo y Rubén A. Masón y los Dres. Dante

Cracogna, Alejandro D. Marinello y Jorge O. Vallati.

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.



MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL AGOSTO 2010
CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



Fuente: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR,
Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología,
Departamento de Economía, Instituto de Economía.



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.

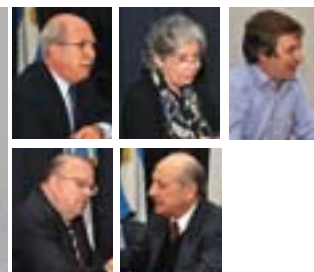


VI JORNADA UNIVERSITARIA DE ECONOMÍA SOCIAL

Con una numerosa concurrencia que siguió atentamente las distintas exposiciones, tuvo lugar el viernes 1º de octubre en el salón de actos de la Universidad Nacional del Sur la VI Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social, evento que vienen organizando en forma conjunta desde el año 2005 el Departamento de Ciencias de la Administración y la Asociación Intercooperativa Regional.

En el acto de apertura hablaron el presidente de AIR, Cr. Rubén A. Fillotrani, la directora-decana del mencionado Departamento, Mag. Regina Durán, y el rector de la Universidad, Dr. Guillermo Crapiste.

Por la mañana disertaron



Los disertantes (Form, Vuotto, Magnoni y Monte), el coordinador (Masón) y el panel de apertura (Fillotrani, Crapiste y Durán).

Edgardo Form, presidente de Cooperar, y Mirta Vuotto, investigadora de la UBA, cerrándose con un panel coordinado por el Cr. Rubén A. Masón donde los expositores

contestaron las preguntas que formularon por escrito varios participantes.

En horas de la tarde hablaron Stefano Magnoni, director general de Altromercato, y Antonio

J. Monte, presidente de la cooperativa brasileña Coop, dando lugar a un segundo panel para responder las inquietudes que hicieron llegar los asistentes a la Jornada.

Nuevo Servicio

¿DONDE PAGO?

Envia un SMS al 22776

con las iniciales DP un espacio y el nombre de la localidad, inmediatamente recibirás un mensaje de texto en tu celular con las direcciones de los locales mas cercanos.

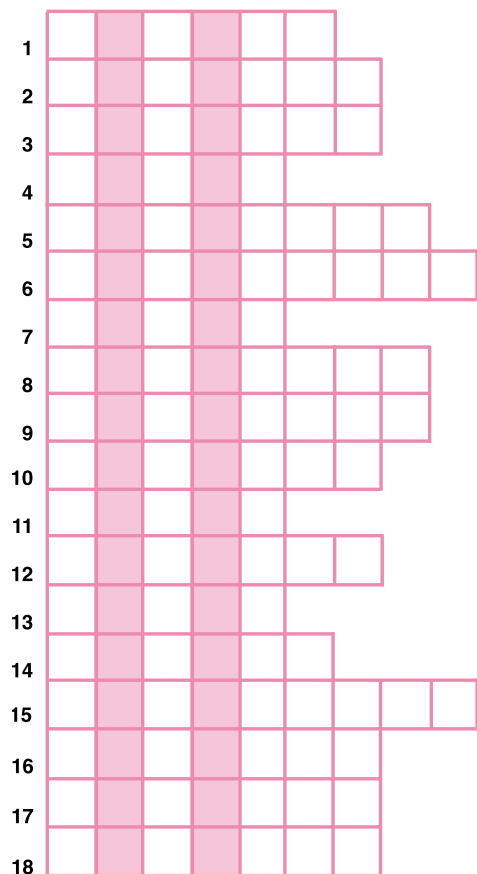
Con este nuevo servicio, Provincia Pagos te ofrece mas alternativas para agilizar tus actividades cotidianas.

COSTO DEL MENSAJE \$0.65 + IVA.

Provincia Pagos

0800-800-PAGOS (72467)

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase de la obra de teatro "Los muertos", escrita por el famoso dramaturgo y periodista rioplatense Florencio Sánchez (n. Montevideo, 1875; m. Milán, 1910), de cuyo fallecimiento se cumplirán 100 años el 7 de noviembre.



1. Decepción que provoca a veces un suceso contrario a lo esperado.
2. Arar la tierra por primera vez.
3. Abominable, despreciable, repugnante.
4. Apellido del actual presidente de los Estados Unidos.
5. Entrar violentamente en un lugar.
6. Sistema de telecomunicaciones prestado por más de 350 cooperativas en el interior del país.
7. Interés excesivo en un préstamo.
8. Aparato eléctrico portátil, con pila y bombilla, que sirve para alumbrar.
9. Doblar por la edad o por enfermedad.
10. Zanja o canal por donde se conducen las aguas para riego u otros fines.
11. Uno de los ejes de acción social de la Cooperativa Obrera destinado a promover el bienestar físico de sus asociados.
12. Que urge o corre prisa.
13. Señal que se hace en una persona, animal o cosa, para distinguirla de otra.
14. Cada una de las cinco grandes subdivisiones de la extensión de agua salada que cubre tres cuartas partes de la superficie de la Tierra.
15. Intemporal, que está fuera del tiempo o lo trasciende.
16. Dicho de un tumor, que no reviste gravedad.
17. País de Europa donde nacieron las cooperativas de trabajo.
18. Conjunto de velas de una embarcación.

A - A - A - A - BA - BE - CA - CE - CE - CHAS - CIA - CO -
COR - EN - FO - FRAN - GEN - I - LA - LE - LIN - LUD - MA -
MAR - MEN - MI - NA - NI - NIG - NO - NO - NO - O - O - O -
PIR - PO - QUIA - RA - RAL - RAR - RO - RRUM - SA - SO - SU -
TE - TE - TEM - TER - TU - U - UR - VAR - VE

SOLUCIÓN

1. CHASCO - 2. ROTURAR - 3. OMINOSO - 4. OBAMA - 5. IRRUMPIR - 6. SALUD - 7. USURA - 8. LINTERNA - 9. ENCORVAR - 10. ACEQUIA - 11. TELEFONIA - 12. URGENTE - 13. MARCA - 14. OCEANO - 15. ATEMPORAL - 16. BENIGNO - 17. FRANCIA - 18. VELAMEN

Humor

HUMOR

• Por Zanotta-Haus



Viñas de Balbo

EL VINO FINO DE TODOS LOS DÍAS

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



ORGULLO DE SER MAGNUM

Viñas de Balbo

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



©2011 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.

