

familia
COOPERATIVA

AÑO XLII
NOVIEMBRE 2015 #360

SABERES Y FANTASÍA

LOS MITOS ALIMENTARIOS



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



Momentos Mágicos

Año XLII
NOVIEMBRE 2015

#360

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
5.232.135

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.
Corrales 1393, C.A.B.A.

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

Tirada mensual:
80.000 Ejemplares



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

EN ARAS DE UNA INTEGRACIÓN EFECTIVA

El lema “la unión hace la fuerza” tiene en el cooperativismo una regla de conducta específica: el principio de la integración.

Al enunciarlo en su Declaración de Identidad Cooperativa bajo el título “Cooperación entre cooperativas”, la Alianza Cooperativa Internacional reconoce que “las cooperativas sirven a sus asociados más eficazmente y fortalecen el movimiento cooperativo trabajando de manera conjunta por medio de estructuras locales, nacionales, regionales e internacionales”.

En su casi centenaria trayectoria, la Cooperativa Obrera ha practicado la integración en sus más variadas formas y hasta innovando jurídicamente, como cuando facilitó la puesta en marcha del Frigorífico Cabildo a través de la figura de una agrupación de colaboración cooperativa.

El reciente Encuentro Intercooperativo realizado en Bahía Blanca a fines del mes de septiembre y del que damos cuenta en una de las páginas de la presente edición, permitió analizar la visión de las entidades cooperativas y mutuales que actúan en el sector consumo acerca de sus posibilidades de expansión y sobre las necesidades de capacitación que experimentan.

Asimismo se analizaron experiencias exitosas de complementación con cooperativas integradas por productores o trabajadores, destacando el salto cuantitativo y cualitativo que han dado para convertirse en eficientes proveedoras de los consumidores agrupados solidariamente.

El éxito del Encuentro quedó evidenciado en la manifiesta voluntad de las organizaciones participantes de aceptar con notable interés el generoso ofrecimiento de la Cooperativa Obrera de dictar nuevos cursos de capacitación y conformar una central de compras virtual de productos cooperativos, todo ello a través de la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo y en el marco de un significativo esfuerzo en aras de una integración efectiva. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Néstor H. Usunoff; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejaraga, María del R. Leyes, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: María de los Ángeles Celani, Mario A. Caraffini, Dra. María I. Casas y María G. García Merino. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Carlos A. Castaño; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

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

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELÉFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrero.coop

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

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

MACROCENTRO

ALSINA (15): Alsina 645,
 Tel. 455-6964
Bº ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136,
 Tel. 455-7614
Bº PEDRO PICO (23): Thompson 1133,
 Tel. 456-4996
Bº UNIVERSITARIO (12): Paraguay 445,
 Tel. 451-0107
CENTRO (5): Belgrano 45,
 Tel. 456-0101
ESPAÑA (10): España 737,
 Tel. 455-6965
GENERAL PAZ (51): Gral. Paz 249,
 Tel. 456-5969
ROCA (18): Roca 34,
 Tel. 455-7968
YRIGOYEN (53): H. Yrigoyen 343,
 Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

ALEM (110): Av. Alem 3170,
 Tel. 488-2188
Bº COLÓN (25): Av. Colón 1380,
 Tel. 455-9887
Bº NOROESTE (4): Avellaneda 826,
 Tel. 456-2075
Bº PACÍFICO (35): Charlone 253,
 Tel. 455-3360
Bº PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446,
 Tel. 455-8171
Bº PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099,
 Tel. 486-1580
Bº RICCCHIERI (46): Almafuerite 2544,
 Tel. 488-6002
Bº ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490,
 Tel. 481-4213
Bº SAN MARTÍN (9): Brickman 882,
 Tel. 455-9596
Bº SAN ROQUE (24): Vieytes 2139,
 Tel. 488-5022
BELLA VISTA (50): Av. Pringles 50,
 Tel. 456-1929
SÓCRATES (13): Sócrates 2642,
 Tel. 481-2300
VILLA LIBRE (44): Láinez 2251,
 Tel. 481-0111
VILLA MITRE (2): Washington 437,
 Tel. 481-6672
VILLA RESSIA (49): Tte. Farías 1283,
 Tel. 456-5336
VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132,
 Tel. 455-0785

RESTO DEL PARTIDO

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

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
CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274,
 Tel. (02921) 45-3338
CORONEL PRINGLES (29): Pellegrini 771,
 Tel. (02922) 46-4812 /// **(47):** Av. 25 de Mayo 1565,
 Tel. 46-3311 /// **(48):** Mitre 999, Tel. 46-5294
CORONEL SUÁREZ (26): Av. Casey 1414,
 Tel. (02926) 42-2120 /// **(86):** Av. San Martín 477,
 Tel. 42-1428
GENERAL LA MADRID (55): Azcuénaga 638,
 Tel. (02286) 42-1140 /// **(87):** Mitre 551, Tel. 42-0531
GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589,
 Tel. (03388) 42-4931
HENDERSON (94): Florida 537,
 Tel. (02314) 45-1570
LAPRIDA (97): Av. San Martín 980,
 Tel. (02285) 42-1160
MAR DEL PLATA (92): Av. Fortunato de la Plaza 3471,
 Tel. (0223) 484-1800 /// **(93):** Av. Constitución 6563/81,
 Tel. 479-6621
MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942,
 Tel. (0291) 491-7688
MÉDANOS (89): Bustamante 403,
 Tel. (02927) 43-3150
MONTE HERMOSO (85): Av. Patagonia 145,
 Tel. (02921) 48-2308 /// **(98):** Av. Majluf 798,
 Tel. 48-2255
NECOCHEA (38): Av. 59 N° 1202,
 Tel. (02262) 43-7900 /// **(39):** Av. 58 N° 3059,
 Tel. 42-6256
OLAVARRÍA (36): Av. Pringles 4461,
 Tel. (02284) 42-4757 /// **(37):** Necochea 3203,
 Tel. 42-2287 /// **(59):** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983
PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031,
 Tel. (02928) 42-0118
PEHUAJÓ (106): Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 ///
(109): Av. San Martín 105, Tel. 47-3220
PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1º,
 Tel. (02923) 47-5680
PUAN (31): H. Yrigoyen 491,
 Tel. (02923) 49-9070
PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n,
 Tel. (02932) 43-2709
PUNTA ALTA (17): Sáenz Peña 467,
 Tel. (02932) 42-1000 /// **(19):** Brown 128,
 Tel. 42-5052 /// **(34):** Roca 2475, Tel. 43-5526 ///
(57): Saavedra 55, Tel. 42-3825
QUEQUÉN (72): Calle 550 N° 892,
 Tel. (02262) 45-0288
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 SALTO (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 /// **(73):** El Salvador 1607,
 Tel. 489-9040 /// **(95):** Canadá 835,
 Tel. 489-8887 /// **(96):** Ing. Ballester 383,
 Tel. 489-4710
NEUQUÉN (84): Piuquén 1780,
 Tel. (0299) 433-0955
PLOTTIER (100): Batilana 211,
 Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
 Tel. (02942) 42-2005

*Mitos
alimentarios:
entre saberes
y fantasía*

6-8



*Smartphones
especiales
para los
adultos mayores*

10

*La separación
y su impacto
psicológico en
los hijos*

12

*Contrato de
alquiler: qué
cambia con el
Nuevo Código*

14

*Las cataratas
ahora se
operan sin bisturí*

16



*Cuatro
alternativas
con mariscos*

18-20

*Paraguay 364:
un espacio
laboral saludable*

22-23

*La ruta de los 7
lagos, uno de los
trayectos más
bellos del país*

30

*Rincón infantil:
Fábulas
de Esopo*

32



MITOS

alimentarios: entre saberes y fantasía

Aunque a lo largo de los años la alimentación ha dado pie a múltiples creencias y opiniones, hoy puede sostenerse con certeza que una dieta saludable depende de cada persona y del momento de la vida en que se encuentre.

Desde tiempos inmemoriales la alimentación ha suscitado un gran interés, algo que, unido a cierta ignorancia, ha favorecido la proliferación de gran cantidad de mitos.

Aunque parezcan inofensivos y estén basados en partes iguales de fantasía, creencias y saberes, estos mitos pueden resultar peligrosos, porque la alimentación está vinculada directamente con la salud.

En la actualidad y gracias a los estudios científicos, se sabe que sin sopa hubiésemos crecido igual de sanos, que un plato de fideos es importante en toda dieta y que un vaso de jugo de pomelo puede engordar más que comer una banana, por lo que es conveniente corroborar o dar por tierra con creencias que, a veces, están por demás arraigadas.

Es falso

Un jugo de pomelo en ayunas quema las grasas. Cualquier fruta cítrica que tenga fibras (kiwi, frutilla, limón, pomelo o naranja) ayuda a que la vesícula funcione mejor y elimine las grasas a través del intestino, pero eso no implica que queme tejido adiposo.

Las aceitunas están prohibidas en las dietas para bajar de peso. Contrariamente a lo que se piensa, las aceitunas pueden consumirse como equivalentes. De tal manera, en lugar de usar en la ensalada una cucharada de postre de aceite (unas 100 calorías), podrían comerse 18 aceitunas.

El helado es digestivo. Los helados no aportan ningún beneficio digestivo

y, en algunos casos, incluso pueden perturbarlo. Sin embargo, un helado de limón después de las comidas ayuda a que la vesícula trabaje mejor.

Los productos light no engordan. Los términos light o diet indican que el producto está reducido en alguno de sus componentes: grasas, azúcares o sales, lo que implica que aporta menos calorías. Pero por más light o diet que sea el producto, si se consume en abundancia engorda.

Después de un atracón, un día de ayuno. Lo mejor es hacer cuatro comidas diarias, pero más livianas. El cuerpo recibirá así dosis equilibradas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas, encontrándose en mejores condiciones metabólicas.

No hay que cocinar con vino. La cocción con vino permite utilizar una menor cantidad de sal, porque resalta el sabor original de las comidas sin alterar su contenido calórico. Además, la graduación alcohólica desaparece con la cocción.

La papa no tiene valor nutritivo. La papa es rica en potasio, almidón y vitamina C.

Un jugo de naranjas por día evita los resfríos. Aunque aumenta las defensas por las propiedades antiinfecciosas que posee la vitamina C, el jugo de naranjas no evita resfríos.

La pimienta es mejor que la sal. Si bien la pimienta no aumenta la presión arterial, por su alta propiedad irritante no es recomendable en personas con problemas gástricos y hemorroidales o cuando se tienen divertículos en los intestinos.

La sal engorda. Al igual que las vitaminas y los minerales, la sal no aporta calorías, aunque favorece la retención de líquidos.

La fruta engorda más si se come como postre. Como cualquier otro alimento, la fruta engorda sólo si se come en exceso. Por tanto, puede ingerirse en cualquier momento del día.

Las galletitas de agua aportan menos calorías que el pan blanco. Las galletitas tienen grasa y, por lo tanto, a igual cantidad su valor calórico es mucho mayor.

El pan engorda y la miga más. El pan no es un alimento de elevado valor calórico y, además, es pobre en grasa. Es rico en hidratos de carbono, nutriente que constituye la base de la dieta mediterránea.

Los alimentos frescos son más nutritivos que los congelados. El frío de la heladera o el freezer mantiene las cualidades de los alimentos sin alteración.

Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda. Aunque constituye el fundamento de muchas dietas llamadas disociadas, este aserto no tiene ninguna base científica.

El agua engorda durante las comidas. El agua es un nutriente que no aporta calorías, así se la tome antes, durante o después de las comidas.

Es cierto

El aceite es más saludable que la manteca. Al ser de origen vegetal, los aceites no tienen colesterol, algo que sí





sucede con la grasa de la manteca.

Comer zanahorias mejora la visión. Junto con las verduras de hoja, el zapallo y el durazno, la zanahoria es rica en vitamina A, que cuando está ausente origina menor visión en la penumbra.

No es bueno cenar lechón. Tanto el lechón como otros tipos de carnes o frituras producen una digestión lenta (de 3 a 4 horas), que perturba el descanso y provoca cansancio y embotamiento en la mañana siguiente.

Una manzana por día aleja al médico. La manzana contribuye a disminuir los niveles de colesterol sanguíneo y aporta potasio, vitaminas C y E. También aumenta las defensas del organismo.

Para broncearse hay que comer zanahorias. En parte sí, porque tiene betacaroteno, un pigmento existente en las verduras de color amarillo, rojo o anaranjado, que favorece un tostado más amarronado.

El jamón crudo es más nutritivo que el cocido. El jamón crudo es exclusivamente carne de cerdo tratada con sal, mientras que al jamón cocido se le agregan aditivos, como harina, que al hervirlo absorben más agua, aumentando

el peso del producto.

La lechuga ayuda a prevenir el cáncer. Las diferentes clases de lechuga y en general las verduras de hojas verdes contribuyen a disminuir el riesgo de cáncer, en especial el de estómago. También pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, el infarto y las cataratas.

La espinaca da fuerza. La espinaca supera a la zanahoria en betacaroteno. Tres cuartas partes de una taza de espinacas cocidas proveen el 100 % de nuestros requerimientos de vitamina B6, el 50% de vitamina C, el 25% de ácido fólico y un sorprendente 300% de vitamina K. También provee hierro y potasio, es altamente dietética (aporta apenas 23 calorías por taza) y está libre de grasa.

Hay que tomar por lo menos 2 litros de agua por día. Cuando aumenta la proporción de agua en el organismo mejora el funcionamiento de los riñones y se incrementa la capacidad de desintoxicación y de defensa.

La lenteja es la carne de los pobres. Las lentejas son tan nutritivas como la carne, pero sólo cuando se la combinan con arroz, cebada o trigo. En general, todas las legumbres representan una

buen fuente proteica y energética.

El potasio es bueno para los hipertensos. El potasio, que está en frutas secas, damascos, bananas, vegetales de hoja preferentemente crudos y papa cocinada con su cáscara, regula los niveles de líquido en el organismo y ayuda a eliminar el exceso de sodio, evitando que suba la presión arterial.

Es bueno consumir yogur cuando se toma antibióticos. Los antibióticos destruyen la flora intestinal y los lactobacilos del yogur la reconstituyen.

No está comprobado

El apio y las nueces son afrodisíacos. Hoy sólo se sabe que las frutas secas contienen vitamina E, la que, pese a no ser afrodisíaca, actúa como estimulante del sistema reproductor. Su falta puede producir esterilidad y problemas para llevar adelante la gestación, tal como se comprobó en animales de laboratorio.

Las frituras producen acné. Algunos dermatólogos asocian la aparición del acné con el consumo de frituras, chocolates y fiambres, aunque sólo se pudo determinar que estos alimentos tienen un alto contenido de grasas. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

SMARTPHONES ESPECIALES PARA LOS ADULTOS MAYORES

En la actualidad, contar con un teléfono móvil inteligente se ha convertido en moneda corriente, independientemente de la edad de los usuarios, se trate de los jóvenes o de sus abuelos.

Enviar o recibir fotografías, hablar gratis por whatsapp a cualquier lugar del mundo, leer correos electrónicos o navegar por Internet, no es algo que hoy realicen sólo los jóvenes, considerando que la facilidad para entender y manejar un smartphone (traducción: teléfono inteligente) amplió el universo etario de usuarios.

De todas maneras, el vertiginoso avance de la tecnología, con dispositivos electrónicos que ofrecen demasiadas funcionalidades, y el miedo a cometer errores, provoca que todavía muchas personas de edad avanzada no se atrevan a pegar el salto.

Así planteadas las cosas, el mercado telefónico ha puesto la mira en los adultos mayores, facilitándoles el acceso con una oferta cada vez más amplia de celulares inteligentes especialmente diseñados para ellos.

En tal sentido, la mayoría de los aparatos actuales ya cuentan con la opción de modificar el tamaño de las letras, con la intención de que sean más legibles.

Por otra parte, si no se cuenta con un smartphone que pueda cambiar hacia un estilo más sencillo, existen una serie de herramientas llamadas launchers, que sirven precisamente para esto y que resultan ideales para quien pretende contar con una pantalla simple, íconos grandes y colores llamativos.

También hay otras aplicaciones que potencian el altavoz más allá del sonido normal. Una de ellas es Volume+, una herramienta sencilla que sólo debe instalársela, activarla y configurar el máximo volumen.

Para adaptar el teléfono celular a las necesidades de la persona mayor hay otros muchos detalles que pueden gestionarse, sobre todo en materia de seguridad, como el bloqueo de la pantalla y la solicitud de códigos y contraseñas definidas con



el clásico PIN, abreviatura inglesa de “número de identificación personal”.

Asimismo, la aplicación AppLock permite limitar los accesos a determinados servicios o herramientas, mientras que Medisafe es muy útil para quienes padecen alguna enfermedad, porque cuenta con un calendario sencillo que sirve para estar al día con la medicación.

Por su parte, TalkBack (en el sistema operativo Android) o VoiceOver (en el iOS, exclusivo de los productos Apple) permiten comunicarle a viva voz al usuario del celular qué elemento de la pantalla ha seleccionado.

Un modelo argentino

En nuestro país, la compañía argentina Coradir –cuya actividad se

inició hace veinte años en la provincia de San Luis– lanzó su modelo Senior, un celular específicamente pensado para los adultos mayores o personal con capacidad visual reducida.

Cuenta con una pantalla de inicio simplificada y un teclado de mayor tamaño, además de colores llamativos, botones e íconos grandes, con la intención de facilitarle en todo lo posible el uso del celular al usuario.

También incluye la aplicación Alerta SOS, que con sólo apretar el ícono correspondiente es capaz de enviar un mensaje de texto a una o más personas previamente configuradas. En este caso, el sistema de administración remoto de la prestadora del servicio brinda a los receptores del mensaje la ubicación exacta del usuario del teléfono. ■

arneg

ARGENTINA S.A.

Styling & Refrigeration



Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales



Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



ARNEG ARGENTINA S.A. Planta Industrial: Av. 25 de Mayo 2330, S2011PWA Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0341) 410 6100 - Fax: +54 (0341) 461 4002
E-mail: info@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar



Garantías

Generalmente, los niños nacen en un hogar conformado por un papá y una mamá y creen que esto no cambiará. De todas maneras, ellos no pueden saber que, además de ser sus padres, son un hombre y una mujer con sus propias historias, traumas, dificultades en la convivencia, desilusiones y resentimientos, que pueden derivar en una separación.

Ante este conflicto, se pone en marcha la capacidad de colocarse en lugar de los hijos para poder plantear lo que sucede con comprensión y sinceridad. Ello permite comprender y hacerse cargo de cómo repercute en cada niño esta experiencia que es siempre traumática, porque incluye un duelo.

Más allá de que los padres procuren que sus hijos entiendan la situación, los niños captan y sienten el desequilibrio familiar. En tal sentido, no es lo mismo una separación hablada y con explicaciones, que una historia donde priven la violencia, el abandono y las experiencias traumáticas.

Depende de la salud mental de los padres y del grado de responsabilidad hacia los hijos, el hecho de seguir brindándoles garantías de protección y de continuidad en los vínculos.

Una separación debería dar la posibilidad de mayor tranquilidad a los adultos, apostando a la evolución y el crecimiento, algo que siempre beneficiará a los hijos.

Lic. Marta Craichik



LA SEPARACIÓN Y SU IMPACTO PSICOLÓGICO EN LOS HIJOS

Atenuar los impactos emocionales que la separación de sus padres puede producir en los hijos, así como alcanzar una reorganización familiar viable, resulta crucial para el desarrollo psicoevolutivo de los niños.

A la hora de analizar los efectos que una separación de la pareja puede acarrear en sus hijos es necesario tomar en cuenta una serie de factores que suelen acompañar la separación de las parejas.

Entre ellos se encuentra la pérdida del poder adquisitivo familiar, ya que la falta de convivencia en común supone la duplicación de gastos que se compartían, y un eventual cambio de residencia, escuelas y amigos.

También pueden darse la convivencia forzada con algunos de los abuelos o con familiares, la disminución de la influencia del padre con quien no conviven y la introducción de nuevas parejas de los progenitores.

Los efectos negativos en los hijos se multiplican cuando, por ejemplo, uno de los padres no acepta las consecuencias de la separación, caso en el que los niños tienen que convivir con una persona deprimida u hostil.

Si la separación conlleva cierta hostilidad entre los integrantes de la pareja y alguno de ellos intenta que los hijos tomen partido, resulta casi imposible que esto no afecte la salud psíquica los chicos.

Distintos estudios realizados a niños de padres separados permitieron demostrar que entre los 3 y los 5 años de edad suelen experimentar temor a quedarse solos y abandonados, en razón de que la pareja constituye el medio en el que se sienten cuidados y mantenidos.

Los chicos de entre los 6 y los 12 años, tal vez la edad más difícil, se dan cuenta de la problemática que los afecta pero no saben cómo reaccionar ante ese dolor, al mismo tiempo que suelen presionar para que los padres se vuelvan a juntar.

También la separación de sus padres afecta a los hijos adolescentes, quienes tienden a experimentar miedo, soledad y culpabilidad. ■

NUEVO

Procenex

Aires de Primavera





CONTRATO DE ALQUILER: QUÉ CAMBIA CON EL NUEVO CÓDIGO

El nuevo Código Civil y Comercial, vigente desde el mes de agosto, introdujo algunas modificaciones con relación a las condiciones en que deben convenirse los contratos de alquiler.

Plazos

Uno de los cambios del nuevo Código afecta a los plazos mínimos y máximos del contrato de alquiler. La ley 23.091 de locaciones urbanas, que ha quedado derogada para los nuevos contratos, establecía que los inmuebles con destino a vivienda debían alquilarse por dos años como mínimo y para los demás usos por tres años. En ambos tipos de contrato, según el artículo 1.505 del viejo Código Civil, el plazo máximo era de diez años, aunque últimamente la jurisprudencia en algunos casos venía reconociendo su inaplicabilidad.

El nuevo Código unificado reconoce para todos los contratos de alquiler un plazo mínimo de dos años, extendiendo considerablemente el plazo máximo: veinte años para destino habitacional y cincuenta años para otros destinos.

En cuanto a las prórrogas de los contratos, que muchas veces se hacían “de palabra”, ahora deben realizarse indefectiblemente por escrito.

Rescisión

Continúa en vigencia la posibilidad de rescindir anticipadamente el contrato de locación por parte de quien alquila una vivienda cuando hayan transcurrido al menos seis meses. Y también sigue existiendo la penalidad de un mes y

medio de alquiler si se rescinde dentro del primer año, o de un mes de alquiler si la desocupación se da después de un año de iniciada la locación.

Lo que sí ha cambiado es la obligación del inquilino de preavisar su decisión al propietario con dos meses de anticipación al momento en que desocupará el inmueble, requisito que ha quedado sin efecto.

Fiador

La ley anterior establecía que si el contrato terminaba y el locatario seguía ocupando el inmueble y no pagaba el alquiler, el propietario podía reclamar el pago a su garantía. Sin embargo, ahora el fiador sólo será responsable mientras esté vigente el contrato.

Además, cuando se conviene una renovación o prórroga del contrato, que reiteramos debe ser indefectiblemente por escrito, hay que pedirle al fiador que vuelva a firmar porque de lo contrario no tendrá responsabilidad alguna.

Servicios

El nuevo Código establece que tanto los servicios (luz, gas, etc.) y las expensas como los impuestos que afectan a la propiedad debe abonarlos el locador, pero contempla que pueda pactarse lo contrario y sean a cargo del inquilino.

En este caso, el pago de dichos conceptos integrará el monto del alquiler

y por lo tanto su incumplimiento dará derecho al propietario a entablar una acción de desalojo, algo que no tenía en cuenta la anterior legislación.

Actualización

La ley que impide la indexación de los contratos continúa vigente aún con la sanción nuevo Código, por lo cual no es posible establecer aumentos periódicos del alquiler en función de determinados índices.

Sí está permitido pactar un alquiler global a abonar en pagos mensuales que pueden ser distintos por períodos. Por ejemplo, se alquila una casa por dos años en un monto total de \$ 85.200 y se conviene que el primer semestre se abonará \$ 3.000 por mes, en el segundo \$ 3.300, en el tercero \$ 3.700 y el cuarto \$ 4.200.

Otros temas

El depósito de garantía que suele exigirse independientemente de la firma de un fiador y que se devuelve al finalizar el contrato, no podrá exceder del importe de un mes de alquiler.

Los arreglos urgentes o necesarios en la propiedad (ej.: rotura de un caño) pueden ser efectuados por el inquilino, dando aviso previo al locador, quien luego deberá reintegrar esos gastos. ■

NUEVO



Flan CASERO

Flan light con
dulce de leche light

.....



ÚNICO
HORNEADO

Cristalino

El cristalino, que es como una lupa que enfoca la luz exterior sobre la retina, está compuesto por proteínas que en determinadas situaciones sufren alteraciones formando opacidades (cataratas) que van dificultando la visión.

Como en todas las enfermedades puede haber una predisposición genética para padecerlas, pero hay factores que, si los prevenimos, podemos lograr que nuestros cristalinos estén “limpios” mucho más tiempo.

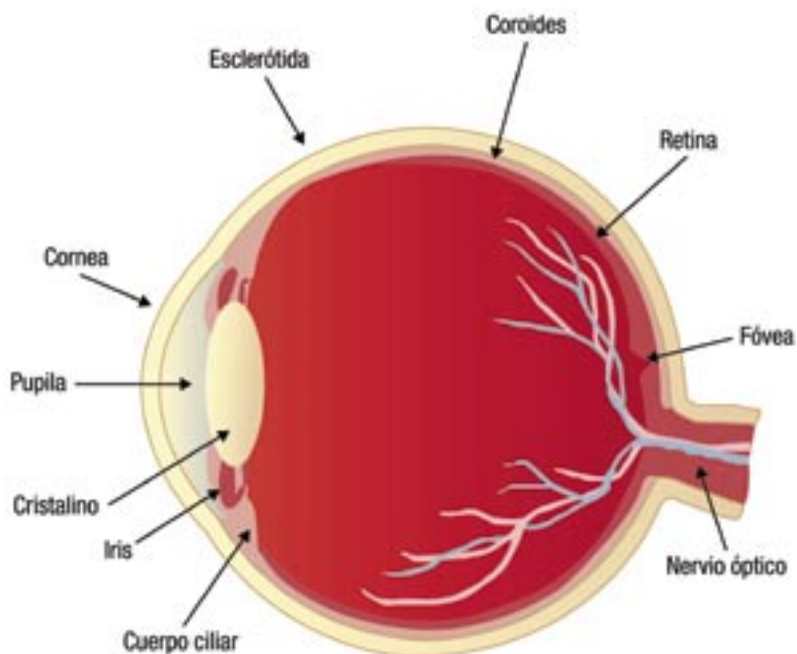
La diabetes mal controlada, la hipertensión, los traumatismos que lesionan el ojo y algunas medicaciones —como los corticoides— que se indican de por vida en ciertas afecciones, pueden alterar el cristalino.

En el estado embrionario, el cristalino se forma a partir de la misma capa que la piel. De allí que haya varias enfermedades que presentan alteraciones en ambas partes.

Por ello, las radiaciones solares UV, responsables de muchas afecciones cancerosas de la piel, también alteran el cristalino produciendo disminución visual a edades más tempranas. Y son acumulativas.

Es así que las recomendaciones de cuidarse del sol son absolutamente válidas tanto para la piel como para los ojos. Y en tal sentido, debemos recordar que los anteojos para sol deben ser usados por todos aquellos —inclusive los niños— que estén expuestos a los rayos solares durante lapsos prolongados o en horarios cercanos al mediodía.

Dra. María Isabel Casas



LAS CATARATAS AHORA SE OPERAN SIN BISTURÍ

Una operación de cataratas —hoy breve, ambulatoria y de rápida recuperación— puede permitir una sustancial mejora en la calidad visual.

Cuando vemos algo, los rayos de luz llegan hasta nuestros ojos a través de las pupilas, enfocándose sobre la retina por medio de la lente o cristalino.

Precisamente la lente debe ser transparente para poder enfocar la luz de manera adecuada sobre la retina. La condición de opacidad o enturbiamiento del cristalino se denomina catarata.

Por tal razón, si la visión se vuelve borrosa, turbia, débil, o las cosas no resultan tan brillantes o coloridas como solían verse, puede haberse desarrollado una catarata en uno o ambos ojos.

Hay personas que describen la visión con cataratas como algo parecido a ver a través del parabrisas sucio de un vehículo.

El único tratamiento eficaz para solucionarla se centra en la extracción del cristalino y la implantación, en su lugar, de una lente intraocular.

En tal sentido, el láser representa el avance más significativo que se ha

experimentado en las últimas décadas, teniendo en cuenta que constituye un método seguro y que brinda una mayor predictibilidad en materia de resultados.

Se trata de una práctica de alta precisión, guiada por un sistema de visualización tridimensional de las estructuras internas del ojo, que optimiza las fases del procedimiento quirúrgico que requieren mayor precisión, sin necesidad de recurrir al tradicional bisturí.

El especialista encargado de llevar a cabo la intervención es quien determina la lente intraocular que se adapte a los requerimientos y que necesariamente incluye un filtro para rayos ultravioletas.

En esta operación, que no demanda mucho tiempo y que preferentemente tiene que llevarse a cabo con anterioridad a que la visión disminuya excesivamente, se utiliza anestesia con aplicación de gotas y se realiza un monitoreo cardiológico. ■

MEZCLA DE PRODUCTO DE COPETÍN A BASE DE MAÍZ CON SABOR A QUESO Y CON SABOR A QUESO PICANTE.

NUUEVO



CUIDADO
UNO DE CADA TANTOS
ES PICANTE

Doritos

#1/DORITOSARG
#UnoDeCadaTantos



Cuatro alternativas con **MARISCOS**

Los platos elaborados en base a animales de mar invertebrados, ya se trate de crustáceos o moluscos, son rápidos de preparar y le confieren al menú casero un toque no habitual.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

PAPILLOTE DE MARISCOS

Ingredientes:

1 pimiento rojo
1 cebolla de verdeo
1 cebolla morada
1 diente de ajo
200 gr de vieiras
200 gr de mejillones
200 gr de langostinos pelados
Aceite de oliva
Jugo de limón
Sal y pimienta

Procedimiento: Sobre un cuadrado de papel manteca de 30 x 30 cm colocar las verduras cortadas en tiras, el diente de ajo aplastado y los frutos de mar. Rociar con aceite de oliva y el jugo de limón. Salpimentar.

Cerrar el papel manteca en forma de paquete y llevar a horno durante 15 minutos a fuego medio.

Servir en el papel manteca. ■



RISOTTO DE MAR



Ingredientes:

2 cebollas
Aceite de oliva
400 gr de arroz
75 cc de vino blanco
Caldo
50 gr de mejillones
250 gr de langostinos pelados
Manteca
Queso rallado
Pimentón

Procedimiento: Picar las cebollas y saltearlas en una sartén hasta dorar.

Añadir el arroz y nacarar.

Agregar el vino y revolver hasta que se evapore.

Incorporar el caldo de a poco sin dejar de revolver.

Cuando el arroz esté tierno, incorporar los mejillones y los langostinos.

Cocinar durante 5 minutos.

Agregar una cucharada de manteca, el queso rallado y el pimentón. Revolver y servir. ■

QUICHE DE CAMARONES

Ingredientes:

1 masa de tarta
3 huevos
200 gr de crema de leche
1/2 morrón rojo
1 Cebolla de verdeo
150 gr de camarones
Sal y pimienta

Procedimiento: Estirar la masa de tarta sobre el molde.

Batir los huevos con la crema y reservar.

Picar el pimiento y la cebolla de verdeo finamente, mezclándolos con el ligue e incorporar los camarones. Salpimentar.

Verter la preparación en la tarta y enviar a horno a 180°C de 20 a 25 minutos. ■



GAMBAS AL AJILLO



Ingredientes:

2 cucharadas de manteca
Aceite de oliva
4 dientes de ajo
1/2 kg de gambas
2 cucharadas de jugo de limón
75 cc de vino blanco
Sal y pimienta
Perejil picado

Procedimiento: En una sartén bien caliente, colocar la manteca, el aceite de oliva y los dientes de ajo finamente picados.

Luego agregar las gambas, cocinar 5 minutos e incorporar el jugo de limón y el vino blanco.

Cocinar otros 5 minutos, salpimentar y espolvorear con perejil picado. ■



Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior

Nivel pedagógico

- Profesorado en Educación Física



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



Calma tu Hambre



DOBLE PROTEÍNA*

MENOS DE 99 CALORÍAS

*YOGUR DIETÉTICO EDULCORADO DESCREMADO DE VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO CON PREPARADO DE FRUTOS ROJOS PARA MEZCLAR - LIBRE DE GLUTEN - SIN TACC



Paraguay 364: un espacio laboral **SALUDABLE**

La provincia de Buenos Aires distinguió como “lugar de trabajo saludable” al nuevo edificio en el que funcionan, desde fines de 2014, la Gerencia de Recursos Humanos y otras dependencias de la Cooperativa Obrera.

El Dr. Fernando Fabio Toledo (46, casado, tres hijos, facultativo especialista en medicina del trabajo), jefe del Servicio Médico Laboral de la Cooperativa Obrera, fue el principal impulsor de la gestión que –con el franco apoyo de la gerencia de área– culminó con la certificación de “lugar de trabajo saludable” del edificio de Paraguay 364, ubicado a poco más de cien metros de la administración central y especialmente construido para albergar a la Gerencia de Recursos Humanos con sus distintos departamentos, la Asesoría Letrada y la Auditoría Interna.

Esta distinción –a la que en el futuro seguramente seguirán otras similares– fue otorgada en un acto que tuvo lugar en la sede social de la Cooperativa, a la que concurrieron varios funcionarios del

Ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires, encabezados por el director de Atención Primaria de la Salud, Dr. Ángel Luis Crovetto.

–Doctor Toledo, ¿qué es un lugar de trabajo saludable?

–Voy a citar las palabras que pronunció el Dr. Crovetto: “es una estrategia de abordaje de algunos de los principales factores de riesgo en el ámbito laboral, como lo son el tabaquismo, la mala alimentación y el sedentarismo, responsables de la mayor parte de las enfermedades cardíacas, cardiovasculares y otras que constituyen la primera causa de muerte de los bonaerenses”.

–¿Qué requisitos es necesario satisfacer para obtener la certificación

oficial?

–Debe ser un lugar libre de humo de tabaco, contar con una oferta de alimentos saludables y agua segura para beber, promover la actividad física de los trabajadores e inculcarles conductas propias de un estilo de vida saludable. También las normas recomiendan facilitar la lactancia materna.

–El edificio de calle Paraguay 364 tiene un diseño especial...

–Efectivamente, sus amplios ventanales y patios internos permiten a todos los ambientes disponer de luz natural y cuenta con algunos sistemas cuidadosos del medio ambiente, como por ejemplo la cisterna que recolecta las aguas grises (provenientes de cocina,

lavatorios, etc.) y las de lluvia para ser destinadas al riego de los espacios verdes del edificio.

–¿Lógicamente allí está prohibido fumar en los lugares cerrados?

–No solamente en lugares cerrados, sino también en patios y estacionamientos. En las tres plantas se colocó cartelería bien visible que hace saber a la persona que concurre por primera vez al edificio que ha ingresado a un ambiente libre de humo de tabaco. Por otra parte, hemos encarado un relevamiento de fumadores, a quienes se los sometió al test de Fagestrom para determinar su dependencia de la nicotina. Además estamos organizando charlas sobre los perjuicios del cigarrillo y un taller de cesación tabáquica para quienes manifiesten su interés por dejar de fumar.

–¿Qué avances puede mencionar en materia de alimentación saludable

y agua segura?

–Con el asesoramiento de la nutricionista Julieta Pasquini hemos tratado que entre las opciones del menú de almuerzo haya diariamente una de carácter saludable, lo que permite complementar una dieta equilibrada y rica en propiedades nutritivas. En los merenderos, que cuentan con dispenser de agua potable fría y caliente, la sal no se coloca en lugares visibles y sólo es entregada cuando se solicita. También a los participantes de reuniones de trabajo y cursos de capacitación se les ofrece en los cortes de café opciones saludables, como galletitas sin grasas trans, frutas, agua mineral y gaseosas cero calorías.

–¿Cómo se promueve la actividad física?

–La Cooperativa bonifica a sus empleados y familiares directos el abono en varios gimnasios y se dictan charlas sobre ergonomía y pausas activas en el lugar de trabajo. Espontáneamente, un

grupo de empleados se organizó para realizar dos veces por semana, al término del horario laboral, caminatas conjuntas durante un lapso mínimo de una hora.

–¿Qué otras acciones se llevan a cabo para inculcar un estilo de vida saludable?

–Hay charlas con el personal sobre alimentación saludable, RCP y primeros auxilios, mientras que en los merenderos se exhiben carteles referidos a vida activa, nutrición sana y prevención de enfermedades no transmisibles.

–¿Y en materia de lactancia materna?

–El edificio cuenta con un “espacio amigo de la lactancia”, donde las empleadas que están amamantando pueden extraer su leche y luego llevarla a las heladeras que tienen un espacio debidamente identificado para guardar exclusivamente mamaderas. ■

Tu perro merece lo mejor



Tiernitos®
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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

NUVA

Una respuesta a sus necesidades



NUVA s.a.c.i.f.i.

José León Suárez 261
C1440EYX - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel.: (54 11) 4686-0600
Fax.: (54 11) 4687-0584
www.nuva.com.ar
ventas@nuva.com.ar



Reynoso



Razuc



Basi



Martínez



Pordomingo



Gruini



Carrizo



Milla



Martín



Cristeff



Giménez



Iriarte



Zubeldía



Muñoz



Belmonte



Pérez



Fonseca



Buzzi Velasquez

BODAS DE PLATA LABORALES

Como sucede todos los años, en el acto oficial de festejo del aniversario de la fundación de la Cooperativa, la entidad brindó su reconocimiento a quienes en el transcurso del 2015 llegan a sus 25 años de trabajo en la institución.

Con tal motivo, para las últimas horas de la tarde del viernes 30 de octubre –víspera del 95° cumpleaños de La Coope– fue programado el homenaje a los siguientes colaboradores, que

detallamos por orden de fecha de ingreso: **Horacio R. Reynoso** (Supervisor Comercial), **Carlos M. Razuc** (Suc. 27, Tres Arroyos), **Daniela Y. Basi** (Gcia. de Administración, Bahía Bca.), **Hugo D. Martínez** (Panificadora, Bahía Bca.), **Claudio A. Pordomingo** (Suc. 89, Médanos), **Fernando E. Gruini** (Suc. 42, Bahía Bca.), **Laura M. Carrizo** (Suc. 32, Bahía Bca.), **Santos C. Milla** (Gcia. de Administración, Bahía Bca.), **Carlos A. Martín** (Suc. 5, Bahía Bca.), **Norma L.**

Cristeff (Suc. 28, Bahía Bca.), **Alfredo H. Giménez** (Gcia. de Compras, Bahía Bca.), **Ricardo A. Iriarte** (Suc. 8, Saavedra), **Gustavo A. Zubeldía** (Suc. 19, Punta Alta), **Fabiana A. Muñoz** (Suc. 17, Punta Alta), **Rosana A. Belmonte** (Gcia. de Supermercados, Bahía Bca.), **Roberto D. Pérez** (Suc. 18, Bahía Bca.), **Luis M. Fonseca** (Suc. 18, Bahía Bca.) y **Fabio R. Buzzi Velasquez** (Suc. 14, Pedro Luro). ■

SUPER-SEMANA DEL ASOCIADO

El mismo día del cumpleaños de la Cooperativa Obrera, es decir el 31 de octubre, a las 19 horas, tuvo lugar en las 110 sucursales de la entidad el sorteo de las primeras 500 órdenes de compra de \$ 1.500 cada una entre los asociados que desde el 2 de octubre hasta el instante previo al sorteo colocaron sus respectivos cupones en las urnas habilitadas al efecto en el marco de la tradicional Promo Aniversario.

Pero un día antes, el viernes 30 dio comienzo la llamada “Super-semana del Asociado”, que en sus primeros cuatro días (hasta el lunes 2 de noviembre inclusive) contempla un descuento del 30 % en la compra de productos de almacén, bebidas, limpieza y perfumería, como así también ofertas increíbles en varios artículos del hogar adquiribles en 18 cuotas sin interés.

En los tres días finales de esta Super-semana (martes 3 al jueves 5 de noviembre) el beneficio consistirá en un descuento del 30 % en la compra de



productos frescos.

Mientras tanto, en la Promo Aniversario todavía aguardan otras 500 órdenes de compra de \$ 1.500 cada una para los asociados que hayan colocado sus cupones en las urnas desde el comienzo de la promoción hasta el horario de cierre de las sucursales el jueves 26 de noviembre. El sorteo se realizará el día siguiente a las 19 horas.

Recordamos el mecanismo de esta Promo: por cada 5 productos de los centenares demarcas auspiciantes que el asociado incluya en su compra, recibe un cupón; si la adquisición corresponde al sector artículos del hogar, le corresponde un cupón por cada \$ 100 de compra; y si la operación es abonada con las tarjetas Coopeplus o BBPS da derecho a un cupón extra. El límite máximo está fijado en 20 cupones por tique. ■

LANZAMIENTO

Spanky

exo smartphone

El primer smartphone*
con procesador Intel® Atom™ x3.



*Libre sin línea.



C3130



Pantalla IPS



HD 720x1280



FM



Autofocus c/flash



Dual-Sim



Bluetooth 4.0

LA NUEVA SUCURSAL DE QUEQUÉN

El último día del mes de septiembre abrió sus puertas a los consumidores quequenenses una nueva sucursal de la Cooperativa Obrera que ocupa el edificio —convenientemente remodelado— sito en la esquina de las calles 550 y 519.

Si bien se trata de un supermercado de cercanía, ya que la limitación que suponen los 335 metros cuadrados de su área de ventas, no permiten ofrecer mayor surtido que productos de almacén, bebidas, limpieza, perfumería, panificados, carnes, frutas y verduras, la población de Quequén, cercana a 20.000 habitantes, se ha sentido muy reconfortada, teniendo en cuenta que hasta hace unos días quienes deseaban aprovisionarse en un local cooperativo debían acudir a la vecina Necochea.

Así lo hicieron saber no sólo a través de su cotidiana concurrencia



a la sucursal sino también en la reunión que en la misma mañana de la apertura representantes de La Coope mantuvieron con dirigentes de diversas entidades de una comunidad empeñada

en obtener su autonomía municipal, tal como lo demostró con el 93.9 % de los votos favorables obtenidos en la consulta pública no vinculante realizada por voto electrónico en marzo de 2004. ■



Alumnos reconocidos en los distritos Bahía Blanca, Coronel Dorrego, Coronel Rosales, Monte Hermoso, Patagones, Tornquist y Villarino.

ENTREGA DE PREMIOS DEL CERTAMEN ESCOLAR

A lo largo del mes de octubre se llevaron a cabo los actos de entrega de premios a los alumnos ganadores de la 28ª edición del certamen escolar organizado por la Cooperativa Obrera y que este año estuvo referido al tema “Los próceres y la independencia argentina”. También se hicieron acreedores de reconocimientos los

docentes guías y las cooperadoras de los respectivos establecimientos educativos.

En nuestra próxima edición publicaremos la nómina completa de los alumnos distinguidos, como así también la de quienes resulten beneficiarios de las modernas ultrabooks que serán sorteadas, a razón de una por cada

provincia (Buenos Aires, La Pampa, Río Negro y Neuquén) en la que residen dichos alumnos.

Las cifras finales dan cuenta de la presentación de 1.005 trabajos, elaborados por 1.711 alumnos (1.045 de escuelas públicas y 666 de escuelas privadas), dado que en esta oportunidad se admitieron participaciones grupales. ■

PROBÁ POETT NUEVA FÓRMULA LIBRE DE ENJUAGUE.



EN TUS OBJETOS



EN TU LAVAROPAS



EN TUS MUEBLES



PERFUMA TU BAÑO

TRANSFORMÁ TU CASA CON LOS NUEVOS
USOS DE POETT.



El grupo que realizó la investigación sobre cooperativismo del consumo, posando junto a autoridades educativas.



La vicerectora de la UNS, Mg. Claudia P. Legnini, habla en la apertura de la Jornada Universitaria de Economía Social.



Cr. Osvaldo D. Bertone.



Farm. Julio C. Fal.



El acto de lanzamiento de la Central de Compras virtual de la FACC.

EL TERCER ENCUENTRO INTERCOOPERATIVO

Por tercer año consecutivo y merced al apoyo del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social (INAES), la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo organizó un Encuentro de cooperativas y mutuales de consumo o con sección consumo y cooperativas de productores y de trabajadores, del que participaron 180 representantes de 66 entidades.

En esta nueva edición, que tuvo lugar en la ciudad de Bahía Blanca los días 23 y 24 de septiembre bajo el lema “El desafío de la integración y el crecimiento”, la FACC lanzó la iniciativa de implementar una Central de Compras virtual que permita que los productos elaborados por cooperativas de productores y trabajadores puedan llegar directamente a los consumidores a través de cooperativas y mutuales.

Es virtual porque constituirá una especie de mercado electrónico en el que operarán oferentes y demandantes, a partir de las negociaciones que realizará

la Central con las cooperativas oferentes para definir características y precios de los productos, todo ello montado sobre la sólida base del poder de compra y capacidad de distribución de los 110 supermercados de la Cooperativa Obrera.

Trabajo investigativo

En el marco del Encuentro y con la presencia de autoridades universitarias y la Lic. María E. Lauritto, coordinadora del Programa “Educación en Cooperativismo y Economía Social en la Universidad” del Ministerio de Educación de la Nación, se presentaron los resultados de una investigación aplicada sobre la situación actual y perspectivas de desarrollo del cooperativismo de consumo en la Argentina.

El trabajo, expuesto en la tarde del miércoles 23, fue realizado por docentes del Gabinete Cooperativo de la Universidad Nacional del Sur y

profesionales de la FACC, habiendo sido financiado por la Secretaría de Políticas Universitarias de la mencionada cartera ministerial.

Jornada universitaria

Durante la mañana del jueves 24 se llevó a cabo en la Universidad Nacional del Sur la XI Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social, evento que viene siendo organizado desde el año 2005 por el Departamento de Ciencias de la Administración de esa casa de estudios y la Asociación Intercooperativa Regional (AIR).

Las exposiciones estuvieron en esta oportunidad destinadas a analizar dos casos exitosos del cooperativismo de nuestro país: la Asociación de Cooperativas Argentinas (ACA), desarrollado por su gerente general Cr. Osvaldo D. Bertone, y ACOFAR Cooperativa Farmacéutica, analizado por su dirigente Farm. Julio C. Fal. ■

*¿todavía no
los probaste?*



POLLOLIN

Compartir es lo mejor



*¡No hace falta
descongelar
para cocinar!*



2

unidades



12

unidades

4

unidades

**¡Nuevo
Pack!**
1,2 kg



Las imágenes son ilustrativas



f /pollolinpatagonia
www.pollolin.com
☎ 299 4790209



~próximamente~

**PACK DE 800G
TROZADOS IQF**



San Luis 3011
Cipolletti - Río Negro
Patagonia - Argentina.



LA RUTA DE LOS 7 LAGOS, UNO DE LOS TRAYECTOS MÁS BELLOS DEL PAÍS

En el tramo de la ruta 40 que une San Martín de los Andes con San Carlos de Bariloche se encuentra el paseo vial más reconocido de la Patagonia argentina, capaz de mostrar en poco más de cien kilómetros todo el esplendor que ofrece el paisaje de esta magnífica región.

Ubicado entre San Martín de los Andes y Villa La Angostura, el Camino de los Siete Lagos ofrece a lo largo de su recorrido la posibilidad de apreciar espejos lacustres de increíble belleza, entre los que se destacan los lagos Machónico, Falkner, Villarino, Escondido, Correntoso, Espejo y Nahuel Huapi. Si el recorrido comienza en Villa La Angostura quedaría exento de esa lista el lago Nahuel Huapi, un verdadero imán turístico, pero se agregaría el Lácar.

Más allá de que nos guste o no manejar, contratar un servicio turístico puede resultar la mejor manera de recorrer la ruta, porque posibilita dedicarse sólo a

contemplar un paisaje único, dominado por lagos provenientes de la metamorfosis glaciaria que experimentó la región hace millones de años.

Partiendo de San Martín de los Andes, a orillas del Lacar, un lago de 26 kilómetros de largo, el trayecto permite apreciar las estepas y bosques que bordean al lago Machónico.

Ya dentro del Parque Nacional Nahuel Huapi, nos encontramos con el lago Falkner, en cuya costa occidental se halla un camping y una pequeña hostería, además de las cascadas Vullignanco y Lemu.

Muy cerca, el lago Villarino, cubierto de un denso bosque andino patagónico,

ofrece la posibilidad de pescar salmónidos en sus aguas, en especial varias especies de truchas.

Estos hermosos paisajes muestran después las verdes aguas del lago Escondido, el Bosque Sumergido, el cerro Vigilante y las lagunas Mellizas.

Más adelante el camino bordea el lago Correntoso, rodeado, entre otros cerros, por el Belvedere, y poco después enfrentamos las transparentes aguas del lago Espejo, otra verdadera maravilla de la naturaleza.

Finalmente se llega al lago Nahuel Huapi, con sus aguas de intenso color azul y sus diversas islas, siendo la más grande e importante la isla Victoria. ■

CALAFATE Y USHUAIA

GRUPAL ACOMPAÑADO

Salida: 13 de marzo
3 noches en El Calafate con desayuno, Hotel Las Dunas
3 noches en Ushuaia con desayuno, Hotel Los Nires

• Incluye: Bus Bahía Blanca/Aeroparque/Bahía Blanca y aéreos con LAN, con traslados incluidos • **Excursiones:** Glaciar Perito Moreno y Parque Nacional Tierra del Fuego • Coordinador permanente.

15 cuotas sin interés
\$ 1.025

Tariffs en pesos por persona en base doble. Incluye IVA, gastos de reserva y gastos administrativos. No incluye tasa salida de Calafate (EPN), ni tasa salida Ushuaia (UAE). Tariffs no incluyen ingreso a los Parques Nacionales. Cupos limitados (20 lugares).

0810-333-9859
www.coopeviajes.com

Coopeviajes.com
 Un destino de confianza

Comercio en el marco de la Ley N° 23.141. Pcia. de Tierra del Fuego. 1999. Ley N° 23.141. Pcia. de Tierra del Fuego. 1999. Ley N° 23.141. Pcia. de Tierra del Fuego. 1999.

15 cuotas sin interés
 en todos los destinos
 hasta el 10/11/2015

CONSULTA POR TRaslados DESDE OTRAS LOCALIDADES A AEROPARQUE

Podés pagar tu viaje en cualquier sucursal de La Coope.

"Para un brillo de salón,
elijo oleos profesionales."



Nuevo TRESemmé
OIL RADIANTE

TRESemmé

RESELTADOS DE LA OLA TRESSEMÉ LOS 30AÑOS



FÁBULAS DE ESOPPO

Esopo fue un famoso escritor griego que habría vivido en el siglo VI antes de Cristo y al que se le atribuyen varios cientos de fábulas que encierran una lección moral denominada moraleja. Estas fábulas se utilizaban en las escuelas de la antigua Grecia y Platón decía que Sócrates se sabía de memoria todos los escritos de Esopo.

La anciana y el recipiente de vino

Una anciana encontró un recipiente vacío que había sido llenado con el mejor de los vinos y que aún retenía la fragancia de su antiguo contenido.

Ella, insaciablemente, lo llevaba a su nariz, y acercándolo y alejándolo decía:

—¡Que delicioso aroma! ¡Qué maravilloso debió haber sido el vino que dejó en su vasija tan encantador perfume!

Moraleja: La memoria de todo lo bueno es perdurable.

Los tres protectores

Una gran ciudad estaba siendo sitiada, y sus habitantes se reunieron para considerar el mejor medio de protegerse.

Un ladrillero, acaloradamente, recomendaba a los ladrillos como la mejor adquisición para la más efectiva resistencia.

Un carpintero, con igual entusiasmo, proponía la madera como un método preferible para la defensa.

En eso un curtidor de cueros se levantó y dijo:

—Compañeros, yo difiero de todos ustedes, y advierto que por nada cambiaré de opinión. Les afirmo que están muy equivocados: para resistir, no existe nada mejor que el cubrirse con pieles, y para eso nada tan bueno como los cueros.

Moraleja: Los irresponsables, los ignorantes y los agitadores nunca aceptan que otros puedan tener la razón,



y defienden siempre intransigentemente sólo su punto de vista, aunque no tengan el menor conocimiento del tema, sin importarles las consecuencias del momento o del futuro.

Las avispas, las perdices y el agricultor

Las avispas y las perdices, vencidas con la sed, fueron donde un agricultor y le suplicaron que les diera un poco de agua para beber.

Ellas prometieron ampliamente reembolsarle el favor que solicitaban. Las perdices declararon que cavarían alrededor de sus vides y las harían

producir uvas más finas. Las avispas dijeron que harían guardia y ahuyentarían a los ladrones con sus picaduras.

Pero el agricultor las interrumpió, diciendo:

—Tengo ya dos bueyes, que, sin hacer cualquier promesa, hacen todas estas cosas. Es seguramente mejor para mí darles el agua a ellos que a ustedes.

Moraleja: Cuando tengas necesidad de pedir algún favor, pídelo humilde y directamente sin promesas a cambio. Luego de recibirlo, si te lo dan, entonces como agradecimiento ofrece alguno de tus servicios por si desean aceptarlo. ■

TODO EL SABOR DEL AZÚCAR. 0% CALORÍAS.

DULZURA de ORIGEN

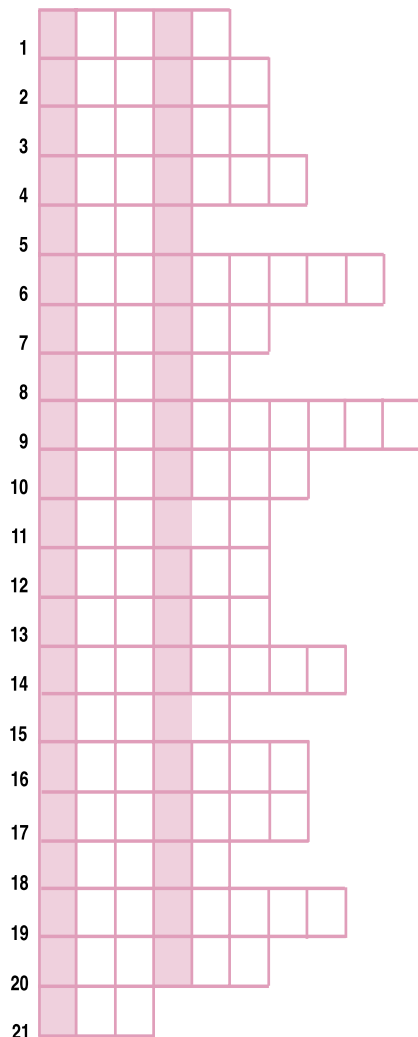


con Sucralosa
derivado del Azúcar



Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase exhortando a la unión de los argentinos, pronunciada por el abogado y docente universitario Nicolás Avellaneda cuando ejercía la Presidencia de la Nación (1874-1880). Previamente, este ilustre ciudadano nacido en San Miguel de Tucumán (1837) y fallecido en alta mar (1885), había desempeñado con notable eficiencia el Ministerio de Justicia e Instrucción Pública durante los seis años del mandato presidencial de su predecesor, Domingo F. Sarmiento.



- Nombre que reciben cada una de las cartas que conforman el mazo de una baraja.
- Nombre que eligieron para denominar a nuestra Cooperativa los 173 trabajadores que la fundaron el 31 de octubre de 1920.
- Apellido del primer ingeniero argentino, incluido en la denominación de la ciudad rionegrina –cercana a Villa Regina– donde funciona desde 2007 la sucursal 74 de la Cooperativa Obrera.
- Profesional externo que tiene a su cargo, por disposición legal, la revisión de los estados contables de una cooperativa.
- Deporte de origen japonés que utiliza la rapidez y agilidad de movimientos y en el cual cada contendiente, en base a la propia fuerza e impulso del contrario, trata de hacerle perder el equilibrio y caer al suelo.
- Estudio de las funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo.
- Denominación del primer hipermercado de La Coope inaugurado en 1996.
- En el basketbol, la anotación que se logra dentro del área delimitada por la línea de los tres puntos.
- Barrio de Bahía Blanca, cercano al centro de la ciudad, que da nombre a la sucursal 6 de la Cooperativa Obrera.
- Estirar los músculos antes o después de realizar actividad física.
- Primera de las dos palabras que integran el nombre de la empresa de turismo vinculada a la Cooperativa Obrera.
- Embarcación pequeña sin mástil ni velas.
- Calle bahiense en la que se encuentra ubicada la sucursal 15 de La Coope.
- Ciudad balnearia, contigua a Quequén, en la que funcionan dos sucursales de la Cooperativa Obrera.
- Piña tropical de carne amarilla y jugosa.
- Ciudad del Valle Medio donde nació el beato Ceferino Namuncurá y en la cual funciona uno de los supermercados de La Coope.
- Que nunca ha sido vencido.
- Puesta del sol en el horizonte.
- Inflamación de los pulmones causada generalmente por un microorganismo denominado neumococo.
- Séptimo día de la semana según la Biblia.
- Fruto de la vid.

A – A – A – A – AL – AL – AU – BA – BLE – BRE –
CA – CHA – CHE – CHIM – CION – CO – DI –
DO – DO – DO – DO – E – FUER – GAR – GO –
GUA – HUER – IN – KANT – LAN – LON – MA –
MO – NA – NA – NA – NAI – NE – NEU – NI –
NI – NU – O – O – PAY – PE – RA – SA – SI – SO –
TE – TO – TOR – TRI – U – VA – VIC – YU

SOLUCIÓN

1. NAPE - 2. OBRERA - 3. HUERGO - 4. AUDITOR - 5. YUDO -
6. NUTRICION - 7. AGUADO - 8. DOBLE - 9. ALMAFUERTE -
10. ELONGGAR - 11. NIKANT - 12. LANCHA - 13. ALSINA -
14. NECOCHEA - 15. ANANA - 16. CHIMPAY - 17. INVICTO -
18. OCASO - 19. NEUMONIA - 20. SABADO - 21. UVA

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