familia COOPERATIVA
AÑO XXXVIII
OCTUBRE 2011 #311

AHORRO

UN HÁBITO PARA INCULCAR

1951
60
2011
años
ARCOR
Compartiendo Momentos Mágicos
www.arcor.com
Arcor, la empresa argentina con mayor presencia en los mercados del mundo cumple 60 años. Las 20.000 personas que trabajamos en Arcor estamos orgullosas de hacer realidad el sueño de los fundadores: que nuestras marcas lleguen a consumidores de más de 120 países ofreciéndoles momentos mágicos. ¡Feliz cumpleaños!
Tofi
formis
Cofler
PRESTO PRONTA
Butter Toffees
Godet
AGUILA
topline
Saladix
HOGAREÑAS
BC
María
la Campagnola

Año XXXVIII
OCTUBRE 2011
#311

familia COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 873.968

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

Diagramación y armado:
ONE art&design

Preprensa e Impresión:
Artes Gráficas Rioplatense S.A.

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

Tirada mensual:
70.000 Ejemplares

Auditado por:
IVC
Instituto Verificador de Circulaciones

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

NECESARIA RECORDACIÓN

Mantener una cultura cooperativa requiere de la voluntad y la capacidad de recordar, rememorar, traer al presente hechos, circunstancias o figuras que la fueron moldeando y que, en más de una oportunidad, sirven de provechosa orientación o de buen espejo en el cual mirarse.

Al ingresar en el mes en cuyo último día la Cooperativa Obrera celebra su 91 cumpleaños, no podemos dejar de referirnos a aquellos 173 hoy "antiguos" fundadores, cuya modernidad, sin embargo, advertimos a cada paso.

Y ello es así porque al concebir en 1920 una entidad abierta, democrática y solidaria, demostraron una capacidad emprendedora que tuvo bríos y envergadura empresarial suficientes como para proyectarse primero a todos los barrios de la ciudad y llegar en la actualidad a 43 ciudades en cuatro provincias.

Como toda auténtica cooperativa, la Obrera nació de la decisión espontánea y libre de vecinos urgidos por una necesidad, en este caso mejorar y abaratar el aprovisionamiento del pan a la mesa familiar. Pero con miras más altas y a la vez cercanas a las demandas de toda la población, lo que permitió ir incorporando sucesivamente la distribución sin fines de lucro de los demás productos de consumo y uso cotidiano.

Sus sucesivos dirigentes y funcionarios supieron mantener el rumbo en estricta sujeción a los valores y principios que dan fundamento teórico y práctico al cooperativismo. Y tres hechos, ocurridos por coincidencia un 31 de octubre –fecha que el azar determinó, cuatro años después de la fundación de la entidad, fuera declarada Día Mundial del Ahorro– configuran hitos simbólicos de ese devenir.

El más lejano de ellos, en 1945, marcó la habilitación de la primera sucursal barrial, instalada en Villa Mitre; el segundo, exactamente veinte años después, representó la inauguración del primer supermercado con autoservicio que tuvo el sur argentino; y un poco más cerca, en 1984, la llegada de la entidad a la ciudad de Punta Alta constituyó uno de los pasos trascendentes de la expansión regional en la prestación de sus servicios.

Evocar a los fundadores y a quienes supieron continuar su obra es tomar ejemplo para asumir –en permanente capacitación– los desafíos de los nuevos tiempos, respondiendo cabalmente a la confianza que más de un millón de asociados depositan cotidianamente en esta empresa social de los propios consumidores.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: **Presidente:** Cr. Rubén A. Fillottrani; **Vicepresidenta:** Cra. Mónica E. Giambelluca; **Secretario:** Cr. Raúl O. Gouarnalusse; **Prosecretario:** Cr. Luis E. Ortis; **Tesorero:** Cr. Néstor H. Usunoff; **Protesorera:** María del R. Leyes; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, José L. Ibaldi; Ricardo S. Lejarraga e Irma B. Palandri. **Vocales Suplentes:** Marta C. Maronna, Arturo J. Stockman, Omar M. Arrobio y Aldo A. Emparán. Sindicatura: **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chinestra; **Síndico Suplente:** Cra. María S. García. Gerente General: Cr. Rodolfo D. Zoppi. Subgerente General: Héctor Jacquet. Auditor Externo: Cr. Hugo R. Genaro.

COOPERATIVA OBRERA
LTDA. DE CONSUMO Y VIVIENDA
Fundada el 31 de Octubre de 1920

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
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
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 RICCHIERI (46): Almafuerte 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

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
BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (0231) 442-0566
CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122
CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338
CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// **(47)** Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// **(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294
CORONEL SUÁREZ: (26) Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120 /// **(86)** Av. San Martín 477, Tel. 42-1428
GENERAL LA MADRID: (55) Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 /// **(87)** Mitre 551, Tel. 42-0531
GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931
HENDERSON (94): Florida 537, Tel. (02314) 45-1570
MAR DEL PLATA (92): Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800
MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688
MÉDANOS (89): Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150
MONTE HERMOSO (85): Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308
NECOCHEA: (38) Av. 59 Nº 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 Nº 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 Nº 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 Nº 1031, Tel. (02928) 42-0118
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
SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131
TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// **(30)** Colón 33, Tel. 43-2005 /// **(45)** Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010
TORNQUIST (41): España 144, Tel. (0291) 494-0739
VILLALONGA (90): Don Bosco 172, Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA
GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582, Tel. (02952) 43-2152
GENERAL PICO (75): Calle 1 nº 698 (Oeste), Tel. (02302) 42-1816
GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles, Tel. (02924) 49-2037
SANTA ROSA: (67) Trenel 1735, Tel. (02954) 42-7979 /// **(76)** Roque Sáenz Peña 899, Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO
ALLEN: (79) San Martín 454, Tel. (02941) 45-1766 /// **(80)** Av. Roca 585, Tel. 45-3434
CHOELE CHOEL (66): Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434
CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// **(83)** Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799
CIPOLLETTI (65): Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494
GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419, Tel. 499-6348
GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330, Tel. (02941) 42-7547 /// **(61)** Tucumán 330, Tel. 42-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402, Tel. 42-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928, Tel. (02941) 48-1605
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135
VIEDMA (77): Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466
VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150, Tel. (02941) 46-2222 /// **(64)** Las Heras 295, Tel. 46-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN
CENTENARIO: (69) Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245, Tel. 489-0747 /// **(72)** Perú 310, Tel. 489-1389 /// **(73)** El Salvador 1607, Tel. 489-9040 /// **(95)** Canadá 835, Tel. 489-8887/// **(96)** Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710
NEUQUÉN (84): O. y Gasset 4215, Tel. (0299) 445-3776

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

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

AHORRO: UN HÁBITO QUE DEBE INCULCARSE

Ahorrar constituye una virtud en la que debemos ser educados desde niños, porque es lo que nos permitirá contar en el futuro con recursos para darnos un gusto, realizar una compra importante o enfrentar sin sofocones eventuales problemas de salud o dificultades económicas.

Pág. 6-8

SUMARIO

Ahorro: un hábito que debe inculcarse	6-8
En su aniversario, la Coope regala un millón de pesos	10
Los abuelos internautas	12
Beneficios legales del bien de familia	14
Las várices no son sólo un problema estético	16
Dulces tartas para agasajar a mamá	18-20
Cómo superar el trauma de la viudez	22
La Carta de la Tierra	24
Lavand: sinónimo de atletismo en La Pampa	26-27
Noticias de la Cooperativa	28-31
Las pirámides de Egipto: un viaje a la antigüedad	32
Coopegrilla y Humor	34

DULCES TARTAS PARA AGASAJAR A MAMÁ

El tercer domingo de octubre podemos sorprender a mamá invitándola a disfrutar alguna de estas deliciosas tartas, que harán aún más placentera la mesa familiar.

Pág. 18-20

LAVAND: SINÓNIMO DE ATLETISMO EN LA PAMPA

Oriundo de General Acha, ciudad donde continúa residiendo, Juan Carlos Lavand es considerado el atleta más importante de la provincia de La Pampa, gracias alos numerosos triunfos obtenidos en su dilatada trayectoria deportiva.

Pág. 26-27

AHORRO

UN HÁBITO QUE DEBE INCULCARSE

Ahorrar constituye una virtud en la que debemos ser educados desde niños, porque es lo que nos permitirá contar en el futuro con recursos para darnos un gusto, realizar una compra importante o enfrentar sin sofocones eventuales problemas de salud o dificultades económicas.

Durante muchísimo tiempo el ahorro fue considerado como una virtud íntimamente relacionada con la consideración del futuro, algo que diferencia a la Humanidad del resto de los seres finitos.

Esta práctica puede darse de dos maneras: reservando una parte del ingreso ordinario para ser gastada más adelante o prevenir necesidades posteriores, y restringiendo determinados consumos con ese mismo objetivo.

En un mundo lleno de tentaciones y en el que la publicidad nos orienta permanentemente al gasto, en realidad no constituye un instinto natural sino más bien un principio de conducta que se adquiere con su ejercicio, ya que consiste en la supresión del goce presente subordinando el deseo a la razón, la previsión y la prudencia.

También el ahorro está ligado a los valores de la disciplina, el sacrificio y la planificación, así como a la falta de egoísmo y la generosidad, porque no ahorramos solamente para nosotros sino que lo hacemos además en beneficio de quienes están a nuestro cargo. A su vez, este tipo de comportamiento nos lleva al uso racional de los recursos naturales, razón por

la cual es necesario inculcarlo tanto en niños como en jóvenes y adultos.

Por su trascendencia, cuenta con un Día Internacional que se celebra el 31 de octubre, establecido en 1924 por un congreso mundial reunido en Milán (Italia) y oficializado por las Naciones Unidas en 1989.

El ahorro y los niños

En una sociedad donde el consumo desmedido es permanentemente alentado, resulta en ocasiones difícil que los chicos reconozcan el verdadero valor de las cosas y aprendan a cuidar el dinero. Sin embargo, resulta fundamental realizar el esfuerzo de educarlos desde muy pequeños sobre la importancia de colaborar con la economía del hogar, porque este hábito adquirido a temprana edad perdurará para toda la vida.

La tarea puede no ser tan complicada si se tiene en cuenta que desde los tres años de edad los chicos ya son capaces de identificar las monedas, comprenden que el dinero se usa para comprar y que debe guardarse en un lugar seguro. Desde ese momento se les puede enseñar sobre su significado y cómo se utiliza en la vida diaria.

Es elemental y prioritario, como en todo lo relacionado con la educación de los niños, que ellos observen el ejemplo de sus padres. También importa que estén en condiciones de diferenciar por un lado el valor de las cosas y por otro lado su precio, no sólo de las que pueden identificar fácilmente, como juguetes, dulces o ropa, sino también de otros gastos domésticos como luz, teléfono, agua, gas, etc.

Una de las primeras medidas que pueden tomarse es regalarles una alcancía y, cuando son más grandes, otorgarles una mensualidad que puede estar vinculada a alguna tarea especial dentro del hogar, distinta de aquellas que les corresponden como responsabilidad propia por ser miembros de la familia. De esta forma no sólo se ilustrarán en el empleo del dinero, sino que también desarrollarán otras aptitudes, como tomar decisiones, fijar prioridades, compartir e interactuar con otros.

¿Para qué se ahorra?

Las causas por la cuales una persona se decide a ahorrar son múltiples. Una de las más habituales está relacionada con la previsión de riesgos o emergencias que puedan suceder en el futuro, ya sea para adquirir o refaccionar algún bien como para afrontar posibles enfermedades u operaciones.

Relacionado con esto último se encuentra la decisión de reservar parte de los ingresos actuales con vistas a la vejez, especialmente al momento de la jubilación, circunstancia que traerá aparejada una sensible merma de los ingresos en comparación con los que se obtienen durante la edad laboral.

También suele ahorrarse para enfrentar el costo de algún hecho de carácter social (un casamiento, la celebración de los quince años, una fiesta de bodas, etc.) así como para contar con una reserva que permita realizar erogaciones mayores (la compra de una vivienda o de un automóvil) o para aprovechar alguna posibilidad de inversión potencialmente rentable.

Formas de ahorrar

Existe una amplia variedad de métodos a través de los cuales la gente puede acumular una parte de sus ingresos para gastarla en el futuro, siendo las más clásicas guardar en especie o en dinero.

La primera de ellas, en su forma más simple, consiste en acumular determinados productos que van encareciéndose por la inflación, lo cual en caso de productores agrarios incluye el acopio de granos y en un sentido general el acopio de materiales de construcción e incluso de objetos que conserven su valor y puedan venderse fácilmente en caso de necesidad.

La segunda opción suele ser la favorita pero requiere –sobre todo en épocas de crisis o inflación– de una delicada elección en cuanto a si ahorrar en moneda local o extranjera, como así también si resulta más conveniente guardarla en el hogar, en una caja de seguridad o depositarla en alguna institución confiable, ganando en tal caso un aporte extra por los intereses que devengarán esos fondos.

Otras posibilidades de ahorro son la compra a crédito o la toma de un préstamo bancario, aunque en estas situaciones puede generarse un riesgo si disminuyen los ingresos en el futuro o tornarse muy onerosas si la tasa de interés es demasiado alta.

Racionalizar los gastos evitando compras prescindibles o adquiriendo productos más baratos o en oferta, permite estirar los ingresos y reservar una parte, del mismo modo que el uso racional de servicios como el agua, el gas y la electricidad constituye una forma de ahorro que además

ayuda a preservar el medio ambiente, evitando el derroche de recursos no renovables.

Consejos para ahorrar

En primer lugar, se recomienda tomar una libreta o cuaderno y presupuestar los gastos del mes, asignando un porcentaje fijo de los ingresos para destinarlo al ahorro. Esta determinación debe respetarse sistemáticamente, por lo que habrá que evitar caer en la seducción de algunas salidas o de compras no planificadas, para lo cual puede ayudar una buena motivación, como por ejemplo destinar ese sobrante a algún gusto que se quiera dar más adelante.

Es conveniente abrir una cuenta de ahorro en la cual depositar el porcentaje establecido, ya que impide de alguna manera acceder inmediatamente a ese dinero en caso de alguna tentación. Otra buena receta es contar con una alcancía, en la que pueden ir guardándose las monedas sobrantes.

También resulta importante ser cuidadoso en la utilización de las tarjetas de crédito, porque no tener que abonar de inmediato la compra puede devenir en una tentación que lleve a adquirir algo superfluo, contrayendo obligaciones superiores a lo que permite el ingreso familiar.

Finalmente, un método que coadyuva al ahorro es controlar los gastos hormiga, es decir aquellas pequeñas compras que se hacen a diario sin mucho análisis por tratarse de importes chicos, pero que sumados representan a lo largo del mes una cantidad significativa.

LOS QUE NO SABEN GUARDAR
SON POBRES AUNQUE TRABAJEN;
NUNCA, POR MÁS QUE SE ATAJEN,
SE LIBRARÁN DEL CIMBRÓN:
AL QUE NACE BARRIGÓN
ES AL ÑUDO QUE LO FAJEN.

Consejos del Viejo Vizcacha
(Estrofa del Capítulo XV de "La Vuelta de Martín Fierro", de José Hernandez).

Nuevo

iLoLay

Queso Port Salut

Light

Grasas trans 0%

Reducido en grasas y calorias

Por porcion 64 kcal

Rico en calcio y proteinas

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

Williner

EN SU ANIVERSARIO, LA COOPE REGALA UN MILLÓN DE PESOS

La tradicional Promoción Aniversario de la Cooperativa Obrera totaliza este año un millón de pesos en premios y beneficiará a 5.000 asociados en todas las sucursales de la entidad.

Como sucede cada año, al aproximarse el aniversario de la fundación de la Cooperativa Obrera, la entidad ha puesto en marcha una nueva e interesante promoción comercial en su amplia cadena de supermercados que ya suma 95 eslabones.

En esta oportunidad, la duración de la promo se extenderá por 63 días, desde el 30 de septiembre hasta el 1 de diciembre, ambos inclusive, y son millares los artículos cuya compra da derecho a participar en los sorteos previstos.

La mecánica del concurso es muy simple: en el momento que el consumidor abona su compra, la cajera le hará entrega de un cupón por cada 4 productos auspiciantes que integren su tique. Pero en caso que el producto auspiciante corresponda a la sección de artículos del hogar, recibirá un cupón por cada $ 50. Finalmente, si la adquisición beneficiada con cupones se cancela utilizando las tarjetas de crédito Coopeplus, BBPS, Visión Card o Visión Plus, el asociado obtendrá un cupón extra. En todos los casos, el límite por tique será de 30 cupones.

Los sorteos

El asociado deberá completar cada cupón con los datos personales que se requieren en el mismo y luego depositarlo en la urna habilitada al efecto en cada sucursal.

Con los cupones que se vayan acumulando en dicha urna se llevarán a cabo tres sorteos, cuyas fechas han sido establecidas de manera uniforme para todas las sucursales: los días 31 de octubre (coincidiendo con el 91º aniversario de la entidad), 16 de noviembre y 1 de diciembre.

El total de premios instituidos suman 5.000 y consisten en órdenes de compra de $ 200. Cada ganador recibirá además, junto con la orden y dentro una esfera de acrílico, una de las ecobolsas de edición limitada especialmente confeccionadas en diferentes tonalidades que respetan los siete colores del arco iris integrantes del emblema del cooperativismo.

TU PELO 50% MÁS NUTRIDO EN UNA SEMANA*.

Plusbelle
Effect

Plusbelle Effect con Nutri-5

- Nutri-5, un compuesto con los 5 ingredientes más efectivos en nutrición: vitaminas, calcio, aminoácidos, minerales y proteínas.
- Encontrá tu colección ideal: EXTRA BRILLO - RULOS CONTROL - CONTROL CAÍDA - LACIO SIN FRIZZ - REPARACIÓN TOTAL.

*SHAMPOO Y ACONDICIONADOR PLUSBELLE EFFECT VS. SHAMPOO SIN INGREDIENTES ACONDICIONADORES.

LOS ABUELOS INTERNAUTAS

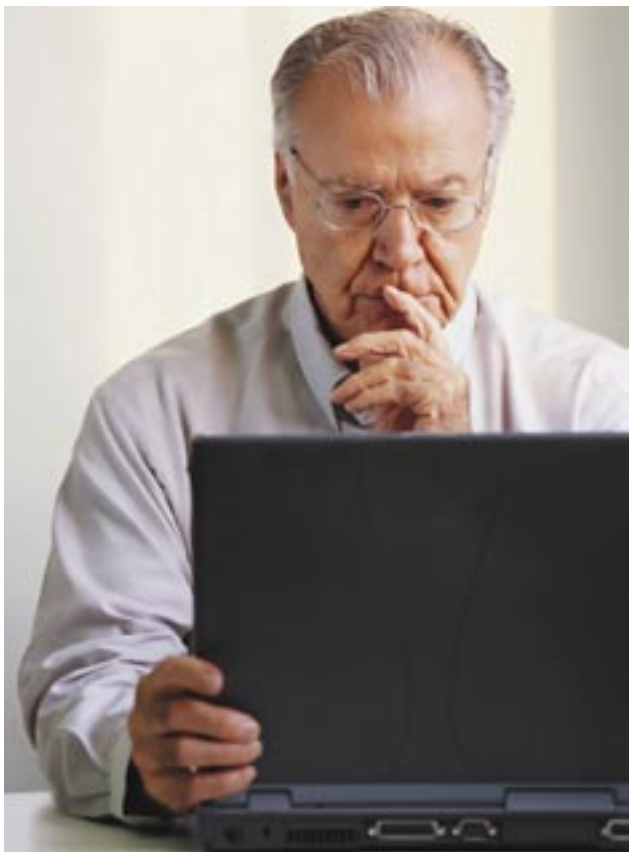
Por diversas razones los adultos mayores se encuentran alejados de las nuevas tecnologías y de la informática, una situación que es necesario revertir frente a la clara tendencia al envejecimiento de la población mundial.

En líneas generales, puede decirse que existe una profunda brecha digital que aleja a los ancianos del resto de la población en cuanto a la adquisición y el uso de las nuevas tecnologías, algo que queda evidenciado en la todavía escasa cantidad de personas de la tercera o la cuarta edad que cuentan con computadoras en su hogar y se conectan a internet.

Una de las causas de esta situación es una especie de barrera mental a partir de la cual los adultos mayores asocian el concepto de tecnología con el de complicación, algo natural si se tiene en cuenta que la mayoría de ellos no usó una computadora durante su etapa laboral y que estos aparatos se incorporaron a la vida cotidiana cuando ya cursaban su edad madura.

En otros casos existe también un impedimento de tipo económico, pues los jubilados y pensionados no están en general en condiciones de hacer frente al costo que implica adquirir las nuevas tecnologías ni cuentan con ingresos suficientes como para solventar un abono mensual por el servicio de internet.

Teniendo en cuenta los cambios revolucionarios que la digitalización y la informática están produciendo en muchos aspectos de la sociedad y la tendencia al envejecimiento de la población mundial, se hace indispensable que tanto los gobiernos como la industria adopten medidas para acercar las posibilidades de estas nuevas herramientas a tan numeroso grupo de personas que hoy se encuentra excluido.



Derribando obstáculos

Una de las primeras acciones que habría que tomar es intentar convencer a los ancianos de las interesantes ventajas que brinda la tecnología, la utilidad de poder comprar, realizar trámites o conocer gente sin moverse de sus casas. Inculcar esta idea de beneficio configura, además, una forma de moderar el recelo que todo lo digital les provoca.

Por otra parte, deberían crearse los mecanismos necesarios para una formación continua que alcance a la mayor cantidad de personas posible, con la finalidad de que puedan incorporar nuevos conocimientos y destrezas que hasta el momento no poseen. En este sentido ya existen distintas iniciativas originadas en organismos e instituciones públicas, por ejemplo algunas universidades nacionales, que llevan adelante programas de capacitación destinados a los adultos mayores.

Tales esfuerzos de alfabetización informática tendrían que ser complementados con una decisión de las empresas proveedoras de tecnologías de adaptar estos instrumentos a las personas de mayor edad, ofreciendo entornos gráficos y dispositivos sencillos de usar y acordes a las condiciones físicas de los usuarios de este grupo etario, quienes podrán así lograr –combinando su experiencias de vida con estas nuevas herramientas– un mayor protagonismo social que les permita revalorizar su lugar en el dinámico mundo actual.

un nuevo
yogur
un nuevo
Ser

Dejá que su NUEVA CREMOSIDAD
te transforme

BENEFICIOS LEGALES DEL BIEN DE FAMILIA

Afectar un inmueble como bien de familia requiere un trámite relativamente sencillo, pero que lo pondrá a salvo de posibles remates para el caso que el grupo familiar se vea sometido al reclamo judicial de sus deudas.

El llamado "bien de familia" es un mecanismo que tiene como finalidad inmediata proteger patrimonialmente al núcleo familiar y está contemplado en los artículos 34 a 50 de la Ley 14.394.

El inmueble afectado en tal carácter puede ser tanto urbano como rural, pero el propietario o su familia deben habitarlo o tener instalada en él una explotación comercial o industrial ejercida por cuenta propia.

La norma legal considera familia a la integrada por el propietario y su cónyuge, sus descendientes, ascendientes o hijos adoptivos, o en defecto de ellos, parientes colaterales hasta el tercer grado inclusive de consaguinidad (hermanos, tíos, sobrinos) siempre que convivan con el titular del inmueble.

El principal beneficio del "bien de familia" reside en que la propiedad podrá ser embargada pero nunca ejecutada por deudas posteriores a su inscripción como tal, ni siquiera en situación de concurso o quiebra. Por otra parte, está exenta del impuesto a la herencia y cuenta con una reducción de honorarios en el juicio sucesorio.

Sin embargo, es necesario tener en cuenta que esta ventaja no es alegable frente al incumplimiento de las obligaciones provenientes de impuestos o tasas que recaigan directamente sobre el inmueble, de gravámenes constituidos con la conformidad del cónyuge o por causa grave o manifiesta utilidad para la familia, y de créditos obtenidos para construcción o mejoras en la finca, como así tampoco ante la existencia de deudas por expensas o alimentos.

Requisitos para el trámite

El trámite de "bien de familia", al ser optativo, puede llevarse a cabo en cualquier momento en forma directa y gratuitamente por el mismo interesado ante el Registro de la Propiedad Inmueble, aunque es muy común solicitar el asesoramiento e intervención de un escribano, correspondiendo en este caso abonar al profesional honorarios limitados por su gestión.

Solamente puede afectarse un inmueble, pero si lo construido comprendiera más de un lote, es posible solicitar la ampliación justificando la existencia de una unidad económica.

Otra limitación estriba en que el valor de la propiedad afectada no puede exceder las necesidades de sustento y vivienda. Si el propietario es casado y único titular, no necesita la conformidad del cónyuge, mientras que si la propiedad estuviese en condominio, la afectación requiere unanimidad de los titulares y que exista entre ellos el parentesco exigido por la ley.

El constituyente del "bien de familia" deberá designar por lo menos un beneficiario del grupo familiar, sin obligación de respetar ningún grado de preferencia. El único límite es que si existen parientes troncales no podrá escoger a los colaterales.

Finalmente cabe destacar que la tramitación puede hacerse incluso sobre un bien hipotecado y además es factible hipotecarlo con posterioridad. Sin embargo, para proceder a su venta se requiere desafectar el inmueble como "bien de familia" en forma previa o simultáneamente con la enajenación.

mamá lucchetti
Lucchetti
www.facebook.com/MamaLucchetti
Me gusta
DÍA DE LA MADRE 3.0
PRÓXIMAMENTE

PREVENIR

El sistema venoso de las piernas está formado por venas superficiales y profundas. Ambas se conectan entre sí mediante las venas comunicantes, lo que asegura el retorno venoso.

Pero cuando las válvulas que están dentro de las venas son vencidas por el peso de la columna sanguínea, la circulación de retorno se lentifica, produciéndose dilataciones venosas a las que se denomina várices.

Si bien existe un origen genético, el sobrepeso, los embarazos y la vida sedentaria, entre otros factores, pueden acelerar la aparición de las várices.

La sensación de "piernas cansadas" constituye una de sus primeras manifestaciones y reclama comenzar diversas acciones preventivas, como por ejemplo:

• No permanecer parado, sin moverse, durante mucho tiempo.

• Si la ocupación demanda estar sentado largo rato, no cruzar las piernas, tratar de realizar pequeñas caminatas cada tanto y mover los pies hacia arriba y abajo porque ayuda a "bombear" la sangre.

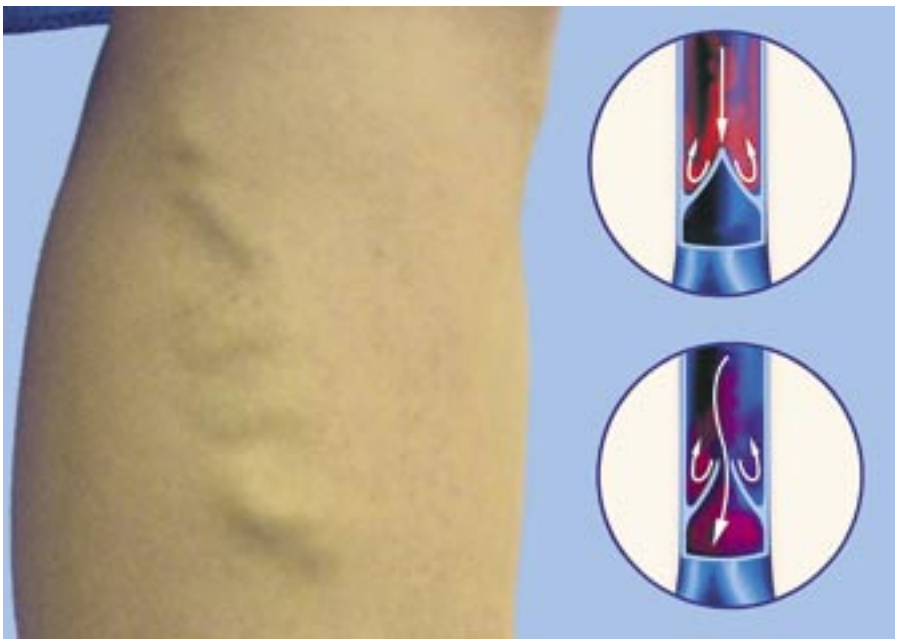
• Caminar, hacer ejercicios con las piernas elevadas, usar geles refrescantes y comprimidos flebotónicos, estos últimos muy recomendadosen caso de viajes largos.

•Utilizar medias de compresión progresiva.

Si a pesar de estas prevenciones, la intensidad de las molestias por la presencia de várices no cede, deberá apelarse a modernos tratamientos médicos que solucionan el problema en la mayoría de los casos.

Dra. María Isabel Casas

LAS VÁRICES NO SON SÓLO UN PROBLEMA ESTETICO



Además de ser antiestéticas y muchas veces dolorosas, las várices indican inconvenientes en el sistema circulatorio que, si no son tratados a tiempo, pueden tener serias consecuencias sobre la salud.

Las venas son conductos por donde circula la sangre que retorna al corazón y de allí es enviada a los pulmones para que se oxigene y vuelva a convertirse en sangre útil. Para lograr ese cometido, las venas deben luchar contra la fuerza de gravedad, para lo que están dotadas de múltiples mecanismos.

Las que más sufren esa circunstancia, porque deben soportar el peso de la columna sanguínea, son las venas de los miembros inferiores, que necesitan mantener su tonicidad para no perder firmeza en la pared venosa. Si por alguna causa esto ocurre, los tejidos se relajan y estiran y las válvulas que tienen en su interior no cierran el paso de sangre como antes, originando las várices.

Esta afección, que se caracteriza por sentir pesadez en las piernas, calambres, picazones e incluso fuertes dolores, la padece una de cada diez personas y es más frecuente en las mujeres, sobre todo por efecto de los embarazos y los cambios hormonales.

Entre las causas generadoras de las várices pueden señalarse el exceso de peso, el uso de medias ajustadas y fajas, los factores genéticos, la vida sedentaria y una alimentación inadecuada.

Es importante que ante los primeros síntomas se inicie un tratamiento, ya que de no corregir el problema a tiempo, el proceso se intensifica progresivamente y las piernas se vuelven tumefactas y se deforman, mientras que la piel adelgaza y cualquier mínimo traumatismo puede producir una herida muy difícil de cicatrizar, que se extiende tanto superficialmente como en profundidad.

LEDESMA saluda a la COOPERATIVA OBRERA LTDA en su 91º aniversario.

www.ledesma.com.ar

Ledesma

DULCES TARTAS PARA AGASAJAR A MAMÁ

El tercer domingo de octubre podemos sorprender a mamá invitándola a disfrutar alguna de estas deliciosas tartas, que harán aún más placentera la mesa familiar.

Por Ignacio Gerbino y Lorena Pereyra

Instituto de formación D. y T Dr. Pedro Goyena

(Instituto de formación docente y técnica Doctor Pedro Goyena)

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

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

Nuevo Curso 2011
Curso de Maridaje

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

Tarta Tatín

Ingredientes:

Masa:
300 gr de harina
100 gr de azúcar impalpable
200 gr de manteca
2 yemas

Relleno:
8 manzanas
300 gr de azúcar
100 gr de manteca

Procedimiento: Realizar un arenado con la harina, el azúcar impalpable y la manteca. Agregar las yemas y mezclar hasta formar una masa. Cubrir con papel film y llevar a la heladera por dos horas. Luego estirar la masa hasta medio centímetro de espesor y reservar en la heladera.

Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y retirar el centro. Colocar en una sartén el azúcar y la manteca en trozos, disponiendo encima las manzanas con la parte combada hacia abajo, intentando que queden bien apretadas y sin huecos. Llevar a fuego medio y cocinar durante 15 minutos, para que se caramelice el azúcar con las manzanas y éstas se doren.

Se toma la masa y se la coloca en un molde de tarta, llevando al horno para cocinar de 10 a 15 minutos, cuidando que no se dore demasiado y pinchándola con un tenedor para que no crezca. Retirar del horno, dejar enfriar 5 o 10 minutos (no más) y desmoldar en un plato grande, como si fuera una tortilla a la que se da vuelta.

Colocar la masa sobre las manzanas en el molde y llevar al horno, cocinando a 150º C durante 15 minutos.

Dejar enfriar 10 minutos y desmoldar nuevamente como si se tratara de una tortilla.

Servir tibia o fría, con helado de crema americana o vainilla.

Tarta cocida de peras

Ingredientes:

Masa:
350 gr de harina
2 cucharadas de polvo de hornear
50 gr de azúcar
125 gr de manteca
3 yemas
Esencia de vainilla

Relleno:
1 kg de peras
150 gr de azúcar
150 cc de vino blanco dulce
1/2 chaucha de vainilla
150 gr de manteca

Cobertura:
50 gr de manteca
50 gr de miel
50 gr de azúcar impalpable
2 huevos
100 gr de almendras molidas
30 gr de almidón de maíz
100 gr de crema

Procedimiento: Realizar un arenado con la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la manteca. Agregar las yemas, la esencia de vainilla y mezclar hasta formar una masa. Envolver en papel film y dejar reposar una hora en la heladera.

Estirar la masa y forrar un molde de tarta de 22 cm de diámetro Llevar nuevamente a la heladera por media hora.

Luego cocinar en horno a temperatura moderada hasta que la base empiece a tomar levemente color.

Para el relleno, pelar las peras, cortarlas por la mitad y retirar el corazón. Colocarlas en una cacerola con el azúcar, el vino y la chaucha de vainilla. Cocinar durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernas.

Para elaborar la cobertura, batir en un bol la manteca con la miel y el azúcar impalpable. Agregar los huevos de a uno e incorporar las almendras molidas y el almidón de maíz, intercalándolos con la crema.

Para el armado, colocar sobre la base de la tarta las peras en mitades y luego la cobertura. Llevar a horno con temperatura a 150º C por espacio de 45 minutos.

Servir con crema batida.

Tarta de chocolate blanco y frambuesas

Ingredientes:

Masa:
250 gr de harina
100 gr de coco
50 gr de azúcar
120 gr de manteca
3 yemas

Relleno:
250 gr de crema
250 gr de chocolate blanco
400 gr de frambuesas

Procedimiento: Realizar un arenado con la harina, el coco, el azúcar y la manteca. Agregar las yemas y mezclar hasta formar una masa. Envolver en papel film y dejar reposar una hora en la heladera.

Estirar la masa y forrar un molde de tarta de 22 cm de diámetro. Llevar nuevamente a la heladera por media hora.

Cocinar en horno a temperatura moderada hasta que esté dorada la base. Dejar enfriar y reservar.

Para el relleno, calentar la crema hasta su ebullición. Una vez que levantó hervor, incorporarle el chocolate blanco picado, retirar del fuego y revolver hasta unir los ingredientes. Dejar entibiar.

Colocar la crema de chocolate blanco tibia sobre la masa de tarta cocida y llevar a la heladera por dos horas.

Retirar y colocar por encima las frambuesas. Servir bien fría.

Tarta de queso y café

Ingredientes:

Masa:
200 gr de harina
100 gr de cacao
2 cucharadas de polvo de hornear
100 gr de azúcar
200 gr de manteca
3 yemas
Esencia de vainilla

Relleno:
125 gr de azúcar
4 huevos
320 gr de queso crema
Esencia de vainilla
200 gr de crema
Café instantáneo

Procedimiento: Realizar un arenado con la harina, el cacao, el polvo de hornear, el azúcar y la manteca. Agregar las yemas y la esencia de vainilla, mezclando hasta formar una masa. Envolver en papel film y dejar reposar una hora en la heladera.

Estirar la masa y forrar un molde de tarta de 22 cm de diámetro. Llevar nuevamente a la heladera por media hora.

Cocinar en horno a temperatura moderada hasta que esté dorada la base. Dejar enfriar y reservar.

Para el relleno, hacer un almíbar con el azúcar. Una vez que esté espeso, incorporarlo a los huevos y batir a punto letra con batidora. Mezclar con el queso crema y agregarle la esencia de vainilla. Finalmente, incorporar la crema batida a medio punto.

Colocar la mezcla sobre la base de la tarta, espolvorear con café instantáneo y llevar a la heladera por tres horas.

YO

Nuevo SanCor Mendicrim Cremoso.

SanCor

Duelo

DUELO

El transcurrir de la vida se realiza atravesando duelos, transformaciones, cambios. Abandonamos el útero materno, el chupete, la cuna, la casa paterna, a través de la socialización y la educación.

Sin embargo, estas experiencias no nos preparan para una pérdida tan dolorosa como es la muerte de la pareja. Y a este concepto tal vez debamos agregar otro: el divorcio, ya que una pareja se une idealizando que será "para toda la vida", pero la realidad los enfrenta a otras situaciones.

El duelo angustia porque cambia los soportes, la organización, las costumbres, todo lo que daba tranquilidad por continuidad. Ante la pérdida, esto se derrumba.

Sin embargo, el duelo es único, propio de cada persona, porque en la crisis se pone en juego la estructura psíquica, la propia historia individual. Y habrá momentos de negación, de enojo, frente a los avatares de la vida.

El duelo tiene su tiempo. No se lo puede apurar ni tapar. El sentido hacia la vida hará que se vayan recuperando los propios intereses: trabajo, familia, amigos, costumbres. Podrán reconocerse todas las cosas buenas del ser querido que ya no está y hasta incorporarlas como enriquecimiento personal, mientras que las "negativas" quedarán como anécdotas.

Es la etapa en que la persona que ha enviudado se vuelve a encontrar consigo misma, tal vez con cambios pero manteniendo su esencia. Los recuerdos ya no son tan dolorosos y se produce un acatamiento de la nueva realidad.

Lic. Marta Craichik

CÓMO SUPERAR EL TRAUMA DE LA VIUDEZ

Si no se elabora correctamente el duelo, el fallecimiento de uno de los integrantes de la pareja puede tener serias consecuencias en el cónyuge supérstite sobre su estado físico, su salud mental y las relaciones de familia.

La muerte de un ser querido constituye un evento crucial que puede originar importantes repercusiones a nivel psicológico, familiar y social. Pero cuando el que fallece es el cónyuge, la pareja supérstite se enfrenta a tareas de adaptación de considerable dificultad, sobre todo si el deceso se produce a edades tempranas y existen hijos chicos.

También esta pérdida puede repercutir en la salud física a través de desórdenes cardiovasculares o infecciosos, en el bienestar psicológico (depresión, ansiedad) y en el ámbito hogareño, donde llega a ocasionar problemas de funcionamiento, cohesión y comunicación.

La viudez se da en mayor porcentaje en la mujer, que sin embargo sobrelleva mejor la situación por la variedad de estímulos que marcan su vida, mientras que el hombre –especialmente a edades avanzadas– pierde motivación y sufre depresiones.

La clave para comenzar este nuevo ciclo sin traumas que se agudicen más adelante depende de la elaboración del duelo, una etapa que está condicionada de un modo muy significativo por la voluntad del deudo para superar la etapa de dolor y además por el apoyo y acompañamiento que le brinden sus familiares.

Este proceso, que no se sabe cuánto tiempo va a durar, se inicia en el momento mismo en que la persona se entera de la muerte de su pareja. A partir de allí atravesará diversas etapas, que van desde la perplejidad ante la noticia y el paso por momentos de culpa y desesperación, hasta llegar a la aceptación de la pérdida, circunstancia que le permitirá seguir recordando al desaparecido pero sin dolor.

INTCOMEX
ARGENTINA

LA CARTA DE LA TIERRA

Nacida en el seno de las Naciones Unidas, la Carta de la Tierra es una iniciativa que hoy impulsan miles de organizaciones comunitarias procurando la protección ecológica, la erradicación de la pobreza, el desarrollo económico equitativo, el respeto a los derechos humanos y la promoción de la democracia.

La Carta de la Tierra es una declaración de principios éticos destinados a la construcción de una sociedad global justa, sustentable y pacífica. El proyecto nació en 1987 por iniciativa de las Naciones Unidas, pero posteriormente se desarrolló como una propuesta de la sociedad civil.

En el año 2000 se concluyó el documento y la Comisión de la Carta de la Tierra, entidad internacional independiente, dio a conocer el texto definitivo, que contiene un preámbulo, 16 principios fundamentales, 61 principios de apoyo y una conclusión. Dicho documento, al que puede accederse a través del sitio *http://www.earthcarterinaction.org/inven/images/uploads/echarter_spanish.pdf*, ha sido legitimado mediante el apoyo de más de 4.800 organizaciones, entre ellas importantes instituciones gubernamentales y de carácter internacional.

En la actualidad, el objetivo de la Iniciativa de la Carta de la Tierra está enfocado a la Conferencia de Naciones Unidas sobre Desarrollo Sostenible que se llevará a cabo en Río de Janeiro en junio de 2012, con el fin de enfatizar la necesidad de articular los valores y principios que guíen a los distintos actores en la transición hacia un futuro sostenible.

Qué expresa la Carta

En su preámbulo, la Carta manifiesta que "estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el cual la humanidad debe elegir su futuro" y sostiene que "debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz".

Posteriormente advierte que "los patrones dominantes de producción y consumo están causando devastación ambiental, agotamiento de recursos y una extinción masiva de especies", al tiempo que "los beneficios del desarrollo no se comparten equitativamente y la brecha entre ricos y pobres se está ensanchando".

Al destacar que "necesitamos urgentemente una visión compartida sobre los valores básicos que brinden un fundamento ético para la comunidad mundial emergente", propone 16 principios interdependientes, agrupados en cuatro grandes categorías: "Respeto y cuidado de la comunidad de la vida", "Integridad ecológica", "Justicia social y económica" y "Democracia, no violencia y paz".

La primera de esas categorías contiene los denominados cuatro compromisos generales: "Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad", "Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor", "Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas" y "Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras".

El documento se cierra con una conclusión –titulada "El camino hacia adelante"– en la que llama a todas las naciones del mundo a "cumplir con sus obligaciones bajo los acuerdos internacionales existentes y apoyar la implementación de los principios de la Carta de la Tierra, por medio de un instrumento internacional legalmente vinculante sobre medio ambiente y desarrollo".

Extra BRUT

CHARDONNAY • MALBEC

FINCA FLICHMAN

REAL PASSION | REAL PEOPLE

LAVAND

SINÓNIMO DE ATLETISMO EN LA PAMPA

Oriundo de General Acha, ciudad donde continúa residiendo, Juan Carlos Lavand es considerado el atleta más importante de la provincia de La Pampa, gracias a los numerosos triunfos obtenidos en su dilatada trayectoria deportiva.

Los orígenes del maratón, prueba atlética de resistencia que a nivel olímpico consiste en correr una distancia de 42.195 metros, se remontan al año 490 antes de Cristo. Según la historia tradicional, fue cuando el soldado Filípides recorrió raudamente una distancia similar para trasladarse hasta Atenas y anunciar el triunfo de los griegos sobre los persas en la batalla de Maratón, cayendo muerto luego de ese esfuerzo.

La primera competencia de este tipo tuvo lugar en las Olimpiadas del año 1896 en Atenas, con un recorrido de 40 kilómetros. A partir de ese momento, el (o la) maratón (ambos géneros son gramaticalmente aceptados) se convirtió en la prueba que clausura todos los torneos de atletismo, incluidos los Juegos Olímpicos.

Dos santafesinos, Juan Carlos Zabala (1932, Los Ángeles) y Delfo Cabrera (1948, Londres), han sido los únicos atletas latinoamericanos que pudieron obtener la medalla de oro en esta prueba olímpica, concretando su hazaña por casualidad un 7 de agosto, motivo por el cual esa jornada fue designada en nuestro país Día del Maratonista. Cabe acotar que dentro de muy poco, el 11 de octubre, se cumplirá un siglo del nacimiento de Zabala, "el Ñandú Criollo", oriundo de Rosario.

Precisamente el maratón fue la principal meta que tuvo en mente Juan Carlos Lavand para desarrollar su carrera deportiva. Nacido en General Acha el 6 de enero de 1950, es considerado el máximo exponente del atletismo en su provincia, a tal punto que lleva su nombre la importante competencia atlética que anualmente se lleva a cabo con motivo del aniversario de su ciudad natal.

Con él conversó la revista Familia Cooperativa para

conocer detalles de su trayectoria atlética.

–¿Cómo fueron sus comienzos en el atletismo?

–Comencé corriendo en intercolegiales en el año 1962 en representación de la Escuela Nº 11 de General Acha. Posteriormente, aún siendo menor, participé en carreras de medio fondo –500 y 1.500 metros– y pude obtener el título de campeón pampeano. Ya en la categoría juvenil, vuelvo a campeonar en 800, 1.500, 3.000 y 5.000 metros, estableciendo en esta última distancia el récord provincial. También logré títulos en 10.000 y 21.000 metros.

–¿Qué lo llevó a elegir el maratón como su disciplina favorita?

–Tal como comenté, en mis inicios tomé parte en competencias más cortas, pero con el tiempo me animé a recorrer mayores distancias hasta culminar con los 42 kilómetros, que es el sueño de todo atleta. Llegué a esto por una condición natural, ya que me resultaba mucho más fácil correr 10.000 metros que 100. Por eso fui fondista.

–¿En qué año partió para Buenos Aires y por qué tomó esa decisión?

–En 1967 Delfo Cabrera visitó la provincia de La Pampa en compañía de otro gran maratonista argentino, Reinaldo Gorno, ganador en 1952 de la medalla de plata en los juegos olímpicos de Helsinki. En ese viaje me conocen y me invitan a trasladarme a Buenos Aires para entrenar en el Parque Chacabuco bajo la dirección de un inolvidable maestro de atletas: don Francisco Mura.

–¿Qué carreras recuerda como sus principales logros?

–En realidad fueron muchos los éxitos conseguidos a lo largo de mi trayectoria deportiva, entre ellos dos subcampeonatos argentinos de mayores sobre 42 km. También me acuerdo de las victorias obtenidas en los 30 kilómetros "Padre Buodo" en General Acha, en la maratón del club Villa Mitre de Bahía Blanca y en la maratón "Fiesta de la Manzana" en General Roca, por entonces una de las más famosas pruebas del país. Además participé en 1981 en la tradicional carrera de San Silvestre, que se realiza en San Pablo (Brasil), y en 1983 corrí la maratón de México.

–¿Cuál fue su última carrera y por qué dejó de correr?

–Mi última competencia fue en Bahía Blanca en 1989: la maratón de La Nueva Provincia, donde gané en la categoría Preveteranos. Después abandoné la práctica deportiva al sufrir una seria lesión en el tendón de Aquiles, lo que me impidió seguir entrenando y llegar al objetivo de correr una ultra maratón, como se denomina a las pruebas cuyo recorrido es de 50 kilómetros o más.

–¿En la actualidad continúa ligado a la actividad deportiva?

–Sí, lo hago integrando la Comisión Municipal de Deporte de General Acha.

–¿Qué siente cuando desde hace varios años en su ciudad se corre la Maratón Aniversario que lleva su nombre?

–Es algo muy difícil para un atleta que corrió durante 27 años ser espectador de una carrera. Y mucho más aún cuando la competencia se disputa como homenaje a su figura y forma parte de los actos conmemorativos del aniversario de su ciudad natal.

YA FUNCIONAN TRES NUEVAS SUCURSALES DE LA COOPERATIVA OBRERA

Con la habilitación de tres nuevos supermercados, la Cooperativa Obrera ya cuenta –al comenzar el mes en que se celebra su 91º aniversario– con un total de 95 sucursales, a las que debe agregarse la número 93 que se encuentra en avanzada construcción en la esquina marplatense de Avenida Constitución y Montes Carballo.

En Centenario

Ubicada unos 15 kilómetros al norte de la capital provincial y separada por el río Neuquén de la rionegrina Cinco Saltos, la ciudad de Centenario ha experimentado en la última década un explosivo crecimiento poblacional, superando en la actualidad los 40.000 habitantes.

Allí, desde hace cuatro años, la Cooperativa Obrera contaba con cinco sucursales al haberse hecho cargo de la cadena de supermercados "Ganador". Ahora, los propietarios de los dos supermercados "Della Gaspera", frente a las dificultades que les acarreaba la concentración empresaria que se viene dando en el supermercadismo argentino, ofrecieron concesionar su explotación a nuestra entidad.

Es así que a partir del miércoles 21 de septiembre están funcionando –como sucursal 95 y 96 de la Cooperativa, respectivamente– el supermercado de Canadá 835, emplazado en el Barrio Sarmiento, principal núcleo poblacional de Centenario, y el de Ing. Ballester 383, situado en el área Central de esa ciudad.

El establecimiento de calle Canadá dispone de un área de ventas de 802 m2, ocho cajas registradoras y atención personalizada en carnes y panificados, con producción propia de estos últimos productos. La dotación de personal, a cargo de María Vanesa Narváez, asciende a 37 empleados.

En tanto, el supermercado de la calle Ing. Ballester tiene un área de ventas de 369 m2, cinco cajas registradoras y atención personalizada en carnes. Trabajan en el mismo 17 empleados, bajo la conducción de Orlando Daniel Cardozo.

Cabe mencionar que del total de 52 empleados que suman las dos nuevas sucursales, 50 ya se encontraban trabajando en la firma "Della Gaspera", lo que traduce la preocupación de la Cooperativa Obrera por mantener íntegra la fuente de trabajo que representaban esos supermercados.

En Henderson

Cabecera y centro urbano que concentra un noventa por ciento de la población del partido bonaerense de Hipólito Yrigoyen, la ciudad de Henderson cuenta actuamente con unos 9.000 habitantes y dista poco más de 300 kilóme-tros de Bahía Blanca, trayecto que se cubre tomando la ruta nacional 33 hasta Guaminí, luego la provincial 65 hasta Daireaux y un tramo final de 30 km por la provincial 86.

En esta ciudad, a la que hizo popular el ex futbolista de la selección argentina Claudio Paul "El Pájaro" Caniggia, quien nació en ella en 1967, funcionaba el supermercado "Qual", cuyos propietarios –cansados por el exigente trabajo que demanda gestionar un establecimiento de estas características y conocedores de las condiciones laborales que brinda nuestra entidad– decidieron ofrecerlo en concesión a la Cooperativa Obrera.

De este modo, a partir del 1 de octubre funciona en calle Florida 537 de Henderson la sucursal 94, que cuenta con un área de ventas de 542 m2, cuatro cajas registradoras y atención personalizada en fiambres, quesos, carnes, panificados y rotisería de producción propia.

La dotación de personal, comandada por Juan Carlos Sarrat, suma 22 empleados, 19 de los cuales son los que ya estaban trabajando en la anterior firma.

Nuevo
Herbal essences®
Herbal essences
Con exóticos ingredientes
para nutrir tu pelo

Solidaridad

SOLIDARIDAD

Un total de $ 113.488,18 –fruto de más de 340.000 pequeños aportes de los consumidores– recaudó el Redondeo Solidario llevado a cabo entre el 26 de septiembre y el 11 de octubre en todas las sucursales de la Cooperativa Obrera a beneficio de Martín Renzacci.

Como se sabe, este joven oriundo de Bahía Blanca fue afectado en Australia, durante su viaje de bodas, por la severa enfermedad neurológica denominada Síndrome de Guillain-Barré, cuyo tratamiento en ese país y traslado a su patria le resultó enormemente oneroso.

Laura Pilotti recibe el recuerdo, mientras observa la presidenta Marta N. Castaño.

Ayude

Retta

Civitella

MERECIDO HOMENAJE

Acogiendo una iniciativa de los vecinos del Barrio Napostá, el 25 de agosto el Honorable Concejo Deliberante de Bahía Blanca declaró "Vecino Ejemplar" a don Angel Pilotti, ex presidente de la Cooperativa Obrera y destacado dirigente del cooperativismo, del fomentismo y del socialismo local, quien falleciera el 16 de julio pasado.

Para referirse a la gran vocación de servicio a la comunidad que expuso don Angel a lo largo de sus 92 años de vida, hablaron los concejales Edgardo R. Ayude (Integración Ciudadana), Oreste E. Retta (UCR) y Ana C. Civitella (FPV-PJ), así como la presidenta del cuerpo, señora Marta N. Castaño (FPV-PJ). Por último, le fue entregado un objeto recordatorio a su hija Laura, quien se encontraba presente en la sesión junto a una numerosa cantidad de cooperativistas y vecinos.

También en el HCD bahiense tramita un expediente para designar con su nombre a la plazoleta ubicada en 19 de Mayo y Florencio Sánchez, epicentro del Barrio Napostá y frente a la cual residiera durante más de seis décadas el señor Pilotti.

SEGUNDO SALÓN DE PINTURA Y ESCULTURA

Hasta el 25 de septiembre permaneció habilitada la exposición correspondiente al 2º Salón Anual de Pintura y Escultura que organizaran en forma conjunta la Cooperativa Obrera y el Bahía Blanca Plaza Shopping, en cuyo Salón de Usos Múltiples tuvo lugar el acto de inauguración de la muestra el lunes 12 del mismo mes.

El jurado, integrado por los artistas plásticos Alfredo Azcona, Jorge Batista y Laura Chilindro, seleccionó para su exhibición 21 de las 82 obras pictóricas recibidas y las 19 esculturas presentadas, adjudicando los siguiente premios:

Pintura: 1º premio adquisición ($ 4.500): "La bella durmiente 2" (Diego A. Gabotto); 2º premio: "Geometría sobre blanco" (Carlos A. Milozzi); Primera mención: "La fuente del bebedero" (María C. Magide); Premio juvenil: sin título (Facundo Molina Martínez).

Los dos primeros premios: "La bella durmiente 2" y "Abriendo el paraguas".

Escultura: 1º premio adquisición ($ 4.500): "Abriendo el paraguas" (Adrián Privitello); 2º premio: "Complejo de Narcisa" (Guillermo J. Pomies); Primera mención: "Facebook" (Francisco Gennari); Mención especial: "La Magdalena feliz" (Germán A. Aceituno); Premio juvenil: "El transitar de las musas" (Virginia A. Troncoso).

LAS PIRÁMIDES DE EGIPTO: UN VIAJE A LA ANTIGÜEDAD

Por su cultura, por lo que significó en la historia de la Humanidad y por sus monumentos y restos arqueológicos, Egipto constituye un lugar único que ofrece al visitante la oportunidad de acercarse a su glorioso pasado.

La República Árabe de Egipto es un país ubicado en el noreste del continente africano que proporciona al turista una amplia gama de posibilidades, entre las que se destacan, sin lugar a dudas, los sitios ligados a su milenaria historia.

En El Cairo, su ciudad capital, el centro histórico –declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO– se destaca por sus monumentos y museos, siendo entre estos últimos el más importante el de Arte Egipcio, que atesora la mayor colección de objetos antiguos. Otro de sus atractivos es el barrio copto (cristiano), donde está enclavada la antigua fortaleza romana de Babilonia.

A muy poca distancia y sobre la ribera oeste del río Nilo se encuentra la meseta de Gizeh (Giza), donde fueron construidas las tres pirámides más imponentes: Keops, Kefrén y Micerinos. Junto a ellas, como guardián de la tumba real, se erige la Gran Esfinge, que representa al rey con la fuerza de un león y con la inteligencia humana.

En Menfis, primera capital del Imperio Antiguo situada unos 30 km. al sur de El Cairo, pueden apreciarse la colosal estatua de Ramsés II, la Esfinge de Alabastro y Sakkara, la necrópolis más grande de Egipto, donde sobreviven restos de complejos funerarios construidos por los faraones y gran cantidad de tumbas de nobles.

A casi 700 km al sur de El Cairo está Luxor, población edificada sobre las ruinas de la ciudad de Tebas, punto de partida o llegada de los tradicionales cruceros que –navegando unos 200 km por el Nilo, segundo río más largo del mundo detrás del Amazonas– la conectan con Asuán y permiten apreciar en su trayecto los más importantes monumentos del Antiguo Egipto.

PROBÁ CHUBUT DE LA SERENÍSIMA.

EL QUESO QUE VA A HACER QUE TE GUSTE MAS EL QUESO.

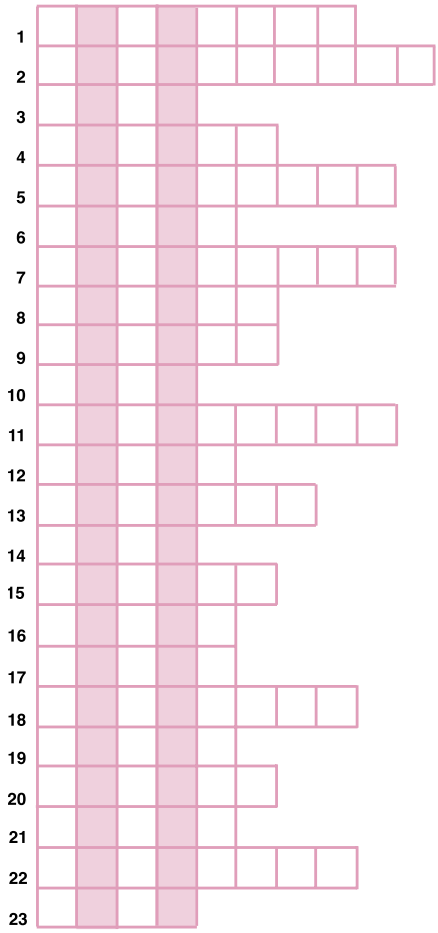
LA SERENISIMA la verdad láctea

Quescrisimos.com.ar

Mastellone

COOPEGRILLA

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer el nombre de los integrantes del Primer Triunvirato, órgano de gobierno de las Provincias Unidas del Río de la Plata que hace 200 años (por decreto del 26 de octubre de 1811) creó una Junta Protectora destinada a garantizar la libertad de prensa.



1. Sustancia componente de los medicamentos antigripales que le fue detectada a Diego A. Maradona en el Mundial de Fútbol de 1994.
2. Organización de segundo grado integrada por cooperativas primarias.
3. Ondas formadas por el viento en la superficie del mar o de un lago.
4. Una de las dos palabras que componen el nombre de la empresa turística vinculada a la Cooperativa.
5. Hacer caricias.
6. Apellido del presidente argentino que fundó el diario "La Nación".
7. Actividad económica que dio origen a la Cooperativa Obrera en 1920.
8. Apuntar, tomar nota de un dato por escrito.
9. Aquel que habla en nombre de una persona o grupo de personas.
10. Documento que transcribe las deliberaciones del Consejo de Administración o de la Asamblea
11. Hacer huir a un animal.
12. Pequeño insecto que habita en el cuero cabelludo de personas o animales.
13. Mes aniversario de la fundación de la Cooperativa Obrera.
14. Amanecer.
15. Calle bahiense donde se encuentra ubicada la sucursal 44 (Villa Libre) de la Cooperativa Obrera.
16. Estado de ánimo en el que predomina un sentimiento de ira o enfado.
17. Irrupción o ataque inesperado de indígenas.
18. Encuentro deportivo que no es de competencia oficial.
19. Acción de hacer enfrentar una persona con otra para apurar la verdad de dichos o hechos.
20. Que no posee aptitud o capacidad para algo.
21. Pintura o dibujo de grandes proporciones aplicado directamente sobre la pared.
22. Conjunto de empleados de la Cooperativa Obrera.
23. Que tiene una estatura mayor de la normal.

A – A – A – A – AC – AHU – AL – AL – BA – BRE – CA – CA – CE – CIAR – CION – DE – DE – DRI –E –E –FE –FE – I – JO – JO – KANT – LAI – LAS – LON – MA – MI – MIS – MU – NA – NA – NAL –NEP – NEZ –NI – NO – NO – O – O – OC – PA – PER – PIO – RA – RAL – RE – RI – RI – RO – SO – SO – TA – TAR – TAR – TO – TO – TO – TRE – TU – VO – YEN

SOLUCIÓN

1. EFEDRINA – 2. FEDERACION – 3. OLAS – 4. NIKANT – 5. ACARICIAR – 6. MITRE – 7. PANADERIA – 8. ANOTAR – 9. VOCERO – 10. ACTA – 11. AHUYENTAR – 12. PIOJO – 13. OCTUBRE – 14. ALBA – 15. LAINEZ – 16. ENOJO – 17. MALON – 18. AMISTOSO – 19. CAREO – 20. INEPTO – 21. MURAL – 22. PERSONAL – 23. ALTO

HUMOR

• Por Zanotta-Haus

¿HOY CUCHAREASTE TU MERMELADA LA CAMPAGNOLA?

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.

DEL CAMPO / NAZCA SBS

www.arcor.com

Momentos Mágicos