

familia
COOPERATIVA

AÑO XLII
OCTUBRE 2015 #359

CINCUENTENARIO

EL PRIMER SUPERMERCADO



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



Momentos Mágicos

Año XLII
OCTUBRE 2015

#359

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
famiacooperativa@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
Rioplattente 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, (B8000HX) 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.

A CINCO AÑOS DEL CENTENARIO

Sorprende a propios y extraños el juvenil dinamismo con que la Cooperativa Obrera se apresta a acometer el muy próximo inicio de un segundo siglo de vida económica y social. Apenas un lustro la separan de sus primeros cien años, como si el sueño de los fundadores hubiera transcurrido sencillamente, pese a la compleja y azarosa travesía por un tiempo pleno de transformaciones y cambios.

Sin embargo, el camino iniciado el 31 de octubre de 1920 por 173 vecinos de Bahía Blanca estuvo lleno de desafíos y dificultades. Ellos supieron concebir una cooperativa panadera, pero tuvieron que luchar denodadamente hasta ver salir la primera hornada de pan con calidad asegurada para distribuirlo a precio justo y peso exacto.

Habilitada una década más tarde la sección almacén, las sucursales de La Coope fueron llegando —paulatinamente y con espíritu de servicio— a todos los barrios, mientras sus dirigentes exhibían una conducta intachable para que la entidad cumpliera con todas las obligaciones y una visión estratégica para establecerse en el centro bahiense y con el correr del tiempo alcanzar a más de medio centenar de ciudades de una amplia región.

Millares de instituciones de bien público constituyen índice claro del espíritu solidario de los argentinos y la Cooperativa Obrera es una de ellas, caracterizada por la regla de la adhesión libre y voluntaria, una gestión democrática, el equitativo retorno de los excedentes de cada ejercicio, su autonomía e independencia, el fomento de la educación, una clara vocación integradora y su preocupación por la comunidad, principios cuya fiel observancia la convirtieron en un ejemplo de empresa solidaria con un millón y medio de asociados.

También los empleados de la institución han sido un pilar fundamental en este desarrollo que ellos mismos advierten sólido y sustentable y al que aportan dedicación y convicción en cada una de las ya 110 sucursales, depósitos, administraciones y empresas conexas, con la seguridad de encontrar horizontes de progreso.

Confianza, trabajo y fe en el futuro representan, pues, el mensaje que transmite este 95° aniversario fundacional. ■

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

TELEFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.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 RICCHIERI (46): Almaguer 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. Majiuf 798,
 Tel. 48-2255
NECOCHEA: (38) Av. 59 Nº 1202,
 Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 Nº 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 Nº 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 Nº 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 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. (0298) 445-1766 /// **(80)** Av. Roca 585,
 Tel. 445-3434 /// **(107)** Jujuy 8, Tel. 445-0208
CATRIEL (105): Av. San Martín 516,
 Tel. (0299) 491-2131
CHIMPAY (99): Sarmiento 342,
 Tel. (02946) 49-4260
CHOELE CHOEL: (66) Avellaneda 872,
 Tel. (02946) 44-3434 /// **(101)** Avellaneda 962,
 Tel. 44-3400
CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998,
 Tel. (0299) 498-2817 /// **(83)** Av. Cipolletti 210,
 Tel. 498-2799
CIPOLLETTI (65): Brentana 621,
 Tel. (0299) 477-5494
GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22,
 Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419,
 Tel. 499-6348
GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330,
 Tel. (0298) 442-7547 /// **(61)** Tucumán 330,
 Tel. 442-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402,
 Tel. 442-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928,
 Tel. (0298) 448-1605
LAMARQUE (102): Rivadavia 412,
 Tel. (02946) 49-7597
LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710,
 Tel. (02946) 48-0094
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879,
 Tel. (02931) 43-0135
VIEDMA (77): Av. Saavedra 1455,
 Tel. (02920) 42-7466
VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150,
 Tel. (0298) 446-2222 /// **(64)** Las Heras 295,
 Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

CENTENARIO: (69) Honduras 1111,
 Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740,
 Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245,
 Tel. 489-0747 /// **(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

*Cumple 50 años
el primer
supermercado
del sur argentino*

6-8



*Cinco colores
para una
vida más
saludable*

10

*El difícil rol
de la madre
sola con hijos
pequeños*

12

*Algunos consejos
para no ser
víctima de
un robo callejero*

14

*Reanimación
cardiopulmonar:
la técnica que
debemos conocer*

16



*Tres alternativas
de pastas para
la mesa
del domingo*

18-20

*Luis Beltrán:
la maestra
ilustre del año
en Río Negro*

22-23

*San Petersburgo,
recuerdo de
la opulenta
rusia zarista*

30

*Rincón infantil:
Fábulas
de Esopo*

32



Cumple 50 años el PRIMER supermercado del sur argentino

Entidad pionera en muchos aspectos, la Cooperativa Obrera inauguró el 31 de octubre de 1965 el supermercado con autoservicio más austral del territorio nacional.

En la ciudad de Mar del Plata, un inmigrante español llamado Bernardino Brasas decidió aplicar en su almacén “La Estrella Argentina” –ubicado en la esquina de Avenida Luro y Salta– el sistema de autoservicio a partir del 17 de diciembre de 1951, con carritos de madera fabricados por él mismo y anunciando la novedad con un cartel que es histórico: “Sírvese usted mismo y pague a la salida”.

Cuatro años más tarde, la cooperativa “El Hogar Obrero” concluía en la Capital Federal la construcción de un imponente edificio de viviendas de 24 pisos en la Avenida Rivadavia al 5.100, destinando la planta baja a su sección consumo y, dentro de ella, a un sector de artículos de almacén con autoservicio.

La irrupción del supermercado en la Argentina se produce recién en 1962 con la apertura de los primeros Minimax, establecimientos de más de mil metros cuadrados de local de ventas pertenecientes a la cadena estadounidense de propiedad del grupo Rockefeller.

Hacia 1964, en el ámbito de la Cooperativa Obrera, su auditor alertaba sobre la necesidad de introducir modificaciones de fondo en la sección almacén, ya que pese a la dedicación del personal y al programa de incentivos

que premiaban los mejores resultados en ventas, era necesario adoptar sistemas que permitiesen un mejor aprovechamiento de los gastos laborales.

Fue así como delegaciones de directivos y funcionarios, encabezados por el presidente don Francisco Simonetti, realizaron varios viajes para interiorizarse de las nuevas técnicas comerciales y en enero de 1965 el Consejo de Administración resolvió introducir el mecanismo del autoservicio y dedicar a los comestibles la mitad del amplio salón de ventas sito en la primera cuadra de calle Belgrano, es decir en pleno centro de Bahía Blanca.

La inauguración

El 31 de octubre de 1965, en coincidencia con el 45° aniversario de la institución, fue inaugurado el supermercado que, junto a las contiguas secciones de bazar y tienda, pasó a ser el mayor establecimiento de distribución minorista de la región.

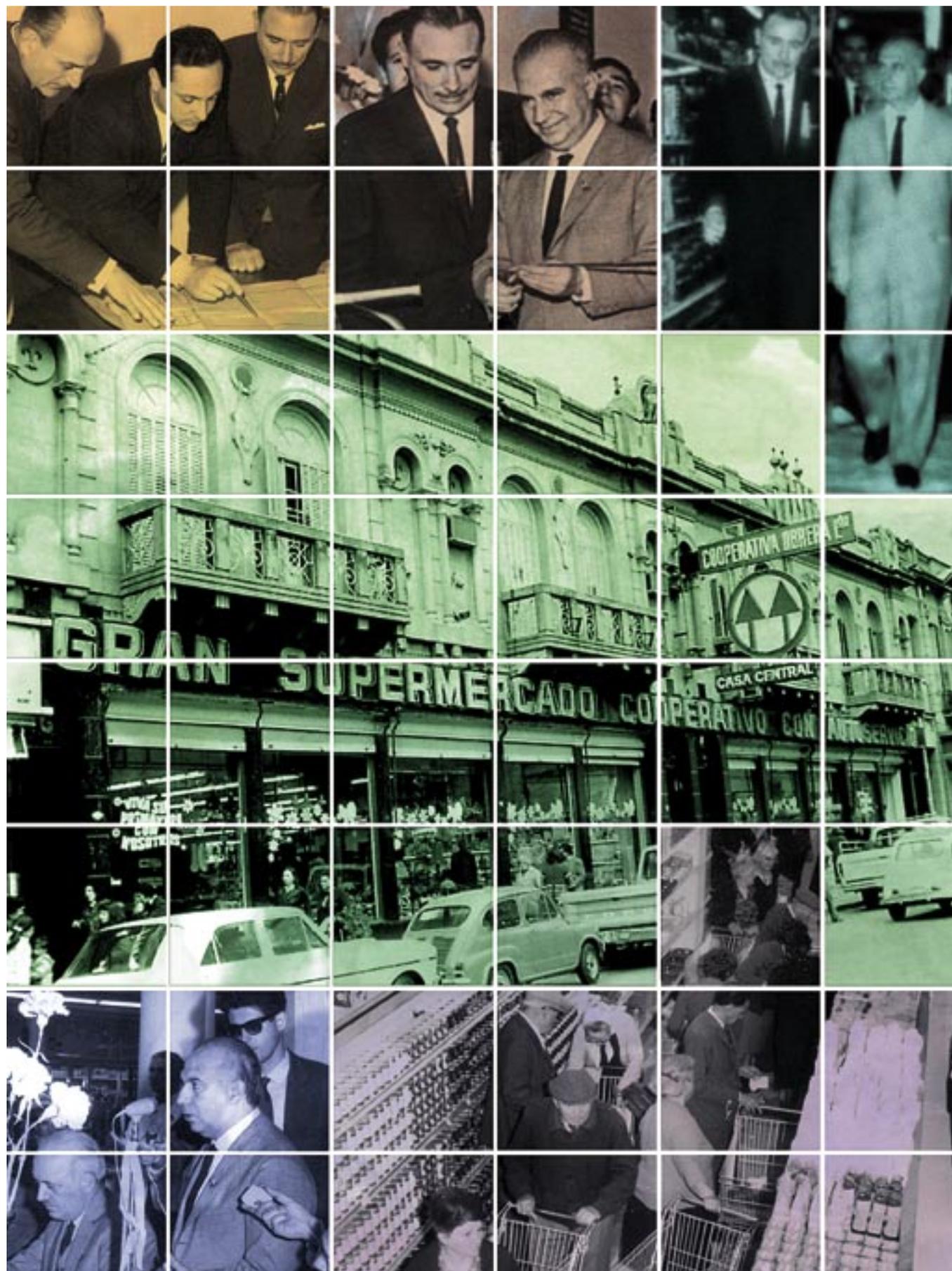
La fiesta inaugural contó con la presencia de importantes personalidades, como el vicepresidente de la Nación, Dr. Carlos H. Perette, quien viajó especialmente a Bahía Blanca con esa finalidad. También estuvieron, entre

otras autoridades, el vicegobernador bonaerense Dr. Ricardo Lavalle, el intendente local Dr. Federico Baeza y el director nacional de cooperativas, Dr. Antonio Garibaldi.

Aquel supermercado, que con su primitiva área de ventas hoy se vería como uno más, estaba dotado de cámaras frigoríficas, depósitos y otras instalaciones complementarias que cubrían un total de 2.000 m². Las mercaderías estaban distribuidas en doce góndolas, estanterías sobre pared y cinco exhibidoras refrigeradas.

Una iluminación “a día” procedente de 800 tubos fluorescentes y la música funcional creaban un clima especial que de inmediato se vio reflejado en una quintuplicación de las ventas, también favorecidas por el envío a domicilio sin recargo. La zona de expedición y la playa de estacionamiento se localizaron sobre la salida por calle Las Heras.

El importante desembolso –unos veinte millones de pesos moneda nacional– que la instalación de este primer supermercado representó para las finanzas de la entidad, obligó a recurrir a la utilización de préstamos otorgados por la cooperativa “El Hogar Obrero”, el Banco de la Provincia de Buenos Aires y el Banco Mutual del Sud. ■





UN EDIFICIO CON HISTORIA

Luego del proceso de expansión que iniciara la Cooperativa Obrera apenas concluida la segunda guerra mundial, con la apertura de varias sucursales en distintos barrios, sus directivos encararon la iniciativa de contar con un amplio y estratégico local en el microcentro bahiense.

En principio se pensó en alquilar la casa Torquatti, en calle Donado al 100, pero, al enterarse de tal propósito, Juan Berry, inmigrante británico y dueño del prestigioso “Almacén Inglés”, el más grande de la ciudad, cuyo espléndido edificio él mismo había hecho construir en los últimos años de la década del 20, les propuso a principios de 1949 ceder la planta baja y el subsuelo por un alquiler de \$ 4.500 mensuales, ya que la planta alta estaba destinada a viviendas y estudios profesionales.

La magnitud del inmueble ofrecido –con frente a la primera cuadra de calle Belgrano y salida posterior por Las Heras– permitía instalar las secciones

almacén, fiambrería, confitería, bazar, tienda, un local para fraccionamiento, la administración central y vestuarios para el personal.

La operación fue concretada el 11 de abril de 1949, aniversario de la fundación de Bahía Blanca, y el 24 de septiembre de ese año, en ese entonces feriado por ser el día de la Virgen de la Merced, patrona de la ciudad, la jubilosa presencia en la calle de unos mil quinientos asociados dio un hermoso marco al acto de inauguración de la que pasó a ser la “Casa Central”, asignando por razones sentimentales el nombre de “Casa Matriz” al edificio de calle España 745, cuna y base de la institución, que se transformaba en una sucursal más.

En la oportunidad, don Esteban Miranda, presidente de la Cooperativa, expresó en su discurso: “Con la ayuda de los consumidores hemos de adquirir este edificio para que sea de todos nosotros, y si no podemos comprarlo, adquiriremos otro, siempre en el centro de la ciudad,

adonde hemos llegado no como un alarde, como una aventura, o como una esperanza lanzada a las contingencias de un futuro incierto. Venimos al centro porque hemos conquistado por mérito propio el derecho de estar en el punto central de la ciudad”.

Y sus proféticas palabras se hicieron realidad cuando en enero de 1961 el Consejo de Administración presidido por don Américo Agostini aprobó la adquisición a la sucesión de Berry del inmueble que comprendía el magnífico edificio de Belgrano 43 al 59 y un terreno anexo sobre calle Las Heras.

La inversión representó diecisiete millones y medio de pesos moneda nacional, importe cubierto por un empréstito que fue instrumentado en bonos a suscribir por asociados y proveedores, un préstamo hipotecario de siete millones otorgado por la Cooperativa “El Hogar Obrero” y la venta de algunos bienes inmuebles de los que podía prescindirse. ■

ilolay



Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner



CINCO COLORES PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Lo aconsejable es combinar diferentes grupos de vegetales durante las distintas comidas. Cada color denota propiedades y nutrientes determinados que aportan beneficios a nuestra salud.

La ingesta de frutas y hortalizas en niveles muy inferiores a los recomendados, sumada a la pérdida de buenos hábitos alimenticios, motivó que tanto en la Argentina como en otros países del mundo se identificaran problemas de nutrición que inciden especialmente en los niños.

Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud promueve, en su Estrategia Mundial de Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, el consumo de frutas y hortalizas, que son ricas en fibras, vitaminas y minerales, con la finalidad de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades no transmisibles, especialmente las cardiopatías, el cáncer, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Por su parte, la comunidad médica y científica recomienda una dieta saludable y equilibrada que incluya una ración diaria mínima de frutas y hortalizas a las que clasifica en cinco colores: azul (que incluyendo el morado), naranja (que abarca también el amarillo), blanco, rojo y verde.

Los alimentos de color morado o azul (remolacha, berenjena, mora, uva negra, ciruela, arándano, higo, maracuyá) contienen altas dosis de antioxidantes que ayudan al sistema circulatorio y previenen algunos tipos de cáncer.

En el grupo de los naranjas o amarillos (zanahoria, naranja, pomelo, limón, banana, mango, mandarina, calabaza, durazno, níspero, piña, damasco) están los alimentos que contribuyen a la visión y a mantener los huesos y los dientes fuertes.

Los de color blanco (ajo, nabo, coliflor, cebolla, puerro, pera, endibia, champiñón) colaboran a aumentar las defensas y el

sistema inmune.

El conjunto de los rojos (tomate, manzana, cereza, frutilla, sandía, granada, frambuesa, morrón, rabanito) ofrece betacarotenos, necesarios para mantener la salud de la piel, y presenta un alto poder depurativo, por lo que permite eliminar residuos y toxinas del organismo.

Finalmente, los verdes (lechuga, zapallito, acelga, brócoli, espinaca, kiwi, espárrago, chaucha, alcaucil, arveja, etc.) contribuyen a prevenir el colesterol, en razón de que –debido a sus altas dosis de fibras– mejoran la circulación de la sangre y evitan enfermedades cardiovasculares.

Cuidado con las dietas

Si bien cada grupo de colores tiene una combinación ideal de minerales, vitaminas y otros nutrientes, no es preciso incluir a todos en un mismo plato. Lo relevante es

que se consuman a lo largo de la semana.

Las verduras y las frutas deben preferentemente ingerirse crudas y cuando se los cocina, para no perder vitaminas, es importante hacerlo al vapor o sin que rompa el hervor.

Más allá de todas las bondades enunciadas, no existe ningún estudio científico que haya valorado el efecto que una dieta conformada exclusivamente por frutas y hortalizas pueda tener sobre el organismo, como tampoco que sea la más indicada para conseguir saludablemente una significativa pérdida de peso.

Esto último dependerá del balance diario entre el aporte y el gasto de calorías, por lo cual antes de modificar los hábitos alimenticios es muy importante consultar a un nutricionista, quien aconsejará debidamente qué alimentos deben estar presentes en la dieta y cómo organizarlos. ■



DESPIERTA TU VITALIDAD

ECO

de los Andes



AGUA MINERAL NATURAL DE MANANTIAL

Única

La mujer que cría sola a sus hijos nos remite a tiempos remotos, en los que el padre y la madre tenían roles muy distintos y discriminados en la familia. El hombre salía a cazar, a conquistar nuevos mundos, a participar en guerras, a crear caminos e intervenir en descubrimientos. Mientras tanto, la madre criaba en soledad a sus hijos y administraba la poca o mucha economía que poseía, ocupando un lugar en el que era indispensable e irremplazable.

En la actualidad, una mujer sabe que contar con una pareja no representa garantías para el mantenimiento familiar. Por otra parte, en caso de estar sola, la ciencia le otorga la posibilidad de la maternidad con células germinales donadas.

En tal caso es importante no idealizar la función materna sin que la acompañe un padre, porque lo que se hace presente es su capacidad de sostén, responsabilidad, proyección afectiva y de respeto hacia sus hijos. Estas condiciones serán mucho más valederas si están acompañadas por un padre con el que pueda compartir la vida.

Si bien hay mujeres solas que pueden afrontar la compleja función materna, también existen otras que deben pedir ayuda a su entorno, sabiendo que la vida presente y futura de sus hijos será siempre actual.

Lic. Marta Craichik

EL DIFÍCIL ROL DE LA MADRE SOLA CON HIJOS PEQUEÑOS

Para una madre, criar hijos es ya de por sí una ardua misión, por lo que tener que llevar a cabo este cometido sin el apoyo de una pareja puede resultar duro, pero no por eso imposible de sobrellevar.



Ya sea porque enviudaron, pusieron fin a una espinosa relación conyugal o simplemente decidieron hacer frente en soledad a la maternidad, en los días que corren resulta cada vez más común encontrar mujeres que deben criar sus hijos sin el apoyo de una pareja.

Es así que, con entereza y mucho sacrificio, tienen que hacer frente a estereotipos sociales que priorizan la figura masculina para el sustento y la protección del hogar.

El difícil rol de una madre sola debe contemplar, en la medida de lo posible, contestar las dudas que le planteen sus hijos, sin ocultar la realidad pero tampoco sobreexponiéndolos a detalles que puedan resultar nocivos.

Para tener bajo control la formación de los hijos es menester poner límites, establecer rutinas y horarios, fomentar el diálogo, alimentar la confianza y ser

coherente con lo que se solicita y con lo que se practica.

Una mujer que asuma en solitario la crianza de sus hijos también tiene que centrarse en ser una muy buena mamá, sin tratar de ocupar el lugar del papá. La presencia materna y un correcto ejercicio de esa función ayudarán a los pequeños a sobrellevar la situación.

Y si bien las responsabilidades y presiones son muchas, la mujer en esta condición debe procurar espacios y tiempos para sí misma, de modo de alimentar sus emociones y sentirse plena.

Finalmente, hay que tener en cuenta que una madre no puede controlarlo todo, aunque trate de mostrarse fuerte e inquebrantable. Los chicos aprenden más cuando ven a su mamá que, conectada con su lado sensible, se levanta cada vez que se cae. ■

NUEVO



Flan CASERO

Flan light con
dulce de leche light

.....



ÚNICO
HORNEADO



ALGUNOS CONSEJOS PARA NO SER VÍCTIMA DE UN ROBO CALLEJERO

Ser o no víctima de un hecho delictivo puede depender, en gran medida, del nivel de atención que se le preste al entorno y de las medidas de prevención que se adopten.

Es público y notorio que, con el transcurrir de los años, se han ido incrementando de manera acentuada los robos callejeros, especialmente de bolsos, carteras y teléfonos celulares.

Por ello, para evitar ser víctima de los amigos de lo ajeno en plena calle, resulta aconsejable no llevar nunca en un mismo sitio todo lo que resulte verdaderamente valioso. De tal forma, los documentos de identidad, las llaves, el dinero y las tarjetas de débito o crédito, no deben estar en un mismo lugar, sino distribuidos en diferentes sitios. También, en la medida de lo posible, habrá que preocuparse por llevar encima sólo lo que sea imprescindible.

Por otra parte, nunca hay que perder de vista la cartera, el bolso o los objetos personales cuando se esté dentro de un comercio o se adquiera algo en la vía pública. Además, no debe dejarse a la vista objetos de mucho valor como computadoras portátiles, cámaras fotográficas o teléfonos celulares de última generación, ni salir a la calle portando joyas o relojes que llamen la atención.

De transitar por la calle con mochilas

o bolsos, habrá que colocarlos cruzados en bandolera o por delante del cuerpo, y si no cuentan con cierre, será conveniente llevar dinero, tarjetas y documentos en los bolsillos, preferentemente interiores. Las carteras tienen que estar siempre cerradas y cuando sea necesario abrirlas, no hay que hacerlo frente a muchas personas o en plena vía pública.

También hay que prestar especial cuidado y, a la vez, desconfiar de empujones y acercamientos sospechosos. No se trata de dejarse dominar por la paranoia, sino de estar pendientes de las personas que puedan acercarse de manera poco natural y sujetar firmemente bolsos o carteras cuando se produzcan aglomeraciones.

Otros cuidados

De ser factible, los cajeros automáticos tienen que utilizarse durante los horarios en que las entidades financieras se encuentren abiertas o cuando los trabajadores todavía permanezcan en el interior.

Cuando sea menester usarlos en otras horas del día, hay que elegir cajeros

interiores y bloquear la puerta de acceso cuando se permanezca adentro. Tampoco hay que retirar dinero en presencia de desconocidos.

Los espectáculos callejeros, especialmente los que congregan mucha gente, pueden ser aprovechados por grupos de carteristas que intentan robar a los asistentes.

Una buena costumbre es rechazar objetos o folletos que se ofrezcan fuera de los establecimientos comerciales, porque algunas veces pueden ser estrategias de engaño para robar a las personas que por ese motivo pueden distraerse.

Siempre es preferible caminar por calles iluminadas, evitando lugares oscuros o hacerlo en horas de la noche o por barrios desconocidos o considerados potencialmente peligrosos.

Finalmente, si se es víctima de un robo callejero, debe realizarse denuncia policial, que si bien generalmente no sirve para recuperar lo hurtado, al menos deja constancia de lo sucedido y constituye un requisito indispensable para los trámites inherentes a la renovación de documentos o tarjetas y otros menesteres. ■

AHORA ARGENTINA PUEDE ESTAR LIBRE DE CARIES



Crema dental Colgate®
Máxima Protección Anticaries
más NeutraZúcar 90 g



Crema dental Colgate®
Luminous White
Instant 90 g



Crema dental
Colgate Total® 12
Clean Mint 90 g

DURANTE EL MES DE LA SALUD BUCAL
COMPRANDO CUALQUIER PRODUCTO COLGATE, PODES GANAR

¡1 AÑO DE PRODUCTOS COLGATE. PARA VOS Y LA ESCUELA QUE ELIJAS!



ENTERATE MÁS EN WWW.MESCOLGATE.COM.AR

Colgate



LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

PROMOCIÓN VÁLIDA SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA TODO EL TERRITORIO DE LA REPÚBLICA ARGENTINA EXCEPTO EN LAS PROVINCIAS DE MISIONES, MENDOZA Y CÓRDOBA DESDE EL 01/09/15 AL 31/10/15 AMBAS FECHAS INCLUSIVE. PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE LAS BASES Y CONDICIONES, DISPONIBLES EN WWW.MESCOLGATE.COM.AR. COLGATE PALMOLIVE ARGENTINA S.A., CUYO 3532, EDIFICIO C, MARTINEZ, PROVINCIA DE BUENOS AIRES. C.U.I.T.: 30-60473116-9. LAS IMÁGENES SON A MODO ILUSTRATIVO.

¡Aprendamos!

Frente a una alteración cardiopulmonar severa, que genera ansiedad y angustia en los que circunstancialmente lo están presenciando, debe actuarse con rapidez iniciando las maniobras de reanimación a cargo de alguien que pueda tener los conocimientos básicos para hacerlas.

La importancia de este procedimiento radica en que se debe a ayudar a oxigenar la sangre que llega al pulmón y que ésta vuelva a ser impulsada correctamente por el corazón. De esta forma se previenen los daños cerebrales que originan estos episodios y que pueden llevar a la muerte.

La persona afectada debe estar acostada boca arriba, sobre un plano firme para que la compresión cardíaca sea efectiva, con la cabeza apoyada y el mentón levantado para facilitar la respiración. No mover el cuello por si hubiese alguna lesión en la columna.

Las compresiones sobre la zona del esternón tienen que ser rápidas y rítmicas. En niños de 1 a 8 años deberán ser menos profundas manteniendo la frecuencia y en los bebés se harán solamente con dos dedos, sosteniendo su cabecita hacia atrás, también sobre un plano firme y nunca en los brazos.

Si se está solo para prestar el auxilio, primero es necesario hacer RCP durante 2 minutos y recién entonces llamar a emergencias.

Dra. María Isabel Casas



REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR: LA TÉCNICA QUE DEBEMOS CONOCER

Ante una situación de emergencia en la que una persona no responda a los estímulos, no respire o lo haga de manera anormal, la aplicación de la RCP puede resultar determinante para salvar una vida.

La Reanimación Cardiopulmonar (RCP) es una técnica que permite mantener la oxigenación de los órganos vitales de una persona, mediante compresiones torácicas y ventilación artificial.

Si resulta necesario llevar a cabo este procedimiento, hay que tener en cuenta que su aplicación es similar tanto en niños como en adultos, salvo la diferencia en la profundidad de la compresión.

En cualquier caso, antes de iniciar una RCP, es vital mantener la calma, revisar a la víctima, no dar de beber líquidos de ninguna especie porque podría existir peligro de asfixia, no administrar medicamentos y procurar que alguien llame a una ambulancia.

Al realizar la RCP a un adulto hay que ubicarse a un costado de la víctima y mantener los codos y la espalda recta. También debe conservarse la vía aérea abierta, por lo que el talón de la mano hay que apoyarlo en el centro del tórax,

en tanto los dedos tienen que estar entrelazados para evitar presión en las costillas.

Las manos no deben despegarse entre compresiones, las que tienen que alcanzar al menos un centenar por minuto con una profundidad de unos cinco centímetros, permitiendo entre una y otra realización, que el tórax vuelva a expandirse.

La ventilación boca a boca o boca a nariz puede añadirse si quien realiza la RCP se siente seguro de desarrollarla, ya que de lo contrario hay que limitarse a ejecutar únicamente las compresiones. La relación ideal es 2 ventilaciones cada 30 compresiones, requiriéndose pinzar la nariz, mantener el mentón elevado, tomar aire e insuflarlo de manera normal.

La Reanimación Cardiopulmonar no hay que interrumpirla hasta verificar que la víctima respire de manera espontánea o bien hasta que llegue ayuda especializada que se haga cargo del caso. ■

LLEGÓ

LA SERENISIMA
la verdad láctea

MAS

desayuno
merienda



el touch que necesitaba tu día

CAPPUCINO
LIGHT

CAFE LATTE

VAINILLA
FLAKES

Tres alternativas de PASTAS

para la mesa del domingo

Introducidas en nuestro país por la gran inmigración de origen italiano que arribó a comienzos del siglo pasado, las pastas se convirtieron en un plato habitual en la dieta de los argentinos, aunque su consumo por habitante es menos de una tercera parte del que se registra en la península itálica.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

ESPAGUETTIS CON ALBÓNDIGAS DE POLLO

Ingredientes:

1 paquete de espaguetis

Para las albóndigas:

500 gr de pechuga de pollo

1 diente de ajo

2 cucharadas de perejil

2 cebollas de verdeo

150 gr de miga de pan

Leche

1 huevo

Sal y pimienta

Para la salsa:

100 gr de panceta ahumada

1 pote de queso crema

1 atado de ciboulette

Sal y pimienta

Procedimiento: Colocar en una procesadora la pechuga de pollo cortada en cubos y procesar.

Llevar a un bol y agregar el ajo, el perejil y las cebollas de verdeo picadas finamente.

Luego incorporar la miga de pan remojada en leche y el huevo. Mezclar y salpimentar

Para el armado de las albóndigas, preparar bolitas de aproximadamente 4 cm de diámetro y pasarlas por harina.

En una sartén con aceite bien caliente dorar las albóndigas y



reservar.

Para la salsa, dorar en una cacerola la panceta cortada en cubos y agregar el queso crema y el ciboulette picado. Salpimentar y reservar.

Hervir los espaguetis durante diez minutos en abundante agua con sal. Una vez cocidos, incorporarlos a la salsa y cocinar por dos minutos.

Agregar las albóndigas y servir. ■



LASAÑA DE CORDERO Y VEGETALES SALTEADOS

Ingredientes:

Para la masa:

500 gr de harina

4 yemas

4 cucharadas de aceite de oliva

Para el relleno:

1 kg de cordero

Caldo de carne

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

1 pimiento verde

2 berenjenas

2 zucchinis

200 gr de champiñones

200 gr de portobellos

2 cebollas coloradas

Aceite

Para la salsa:

3 cebollas

Aceite

1 botella de salsa de tomate

2 cucharadas de azúcar

Sal y pimienta

200 gr de queso tybo

200 gr de crema de leche

Procedimiento: Para la masa, colocar en una procesadora los ingredientes y procesar hasta formar una masa.

Cubrir con un lienzo y llevar a la heladera por dos horas.

Luego estirar con palo de amasar hasta 1/2 cm de espesor. Cortar en rectángulos y reservar.

Para el relleno, cocinar el cordero en abundante caldo por tres horas. Dejar que se enfríe en el líquido y luego desmenuzarlo.

Cortar los vegetales en tiras finas y saltearlos en una sartén bien caliente hasta que estén tiernos.

Para la salsa, picar finamente las cebollas, dorarlas en una sartén con aceite y agregar la salsa de tomate.

Incorporar el azúcar y salpimentar, cocinando durante 20 minutos.

Para el armado, blanquear los rectángulos de masa unos 30 segundos en agua hirviendo.

En una asadera, colocar una capa de masa, una de vegetales, otra capa

de masa, agregar salsa y una capa de cordero. Repetir la operación una vez más. Terminar con el queso en fetas y agregar la crema.

Llevar a horno a 200° C y cocinar aproximadamente 25 minutos. ■

ÑOQUIS RELLENOS DE JAMÓN CON PESTO DE RÚCULA

Ingredientes:

Para los ñoquis rellenos:

1 pimiento rojo
200 gr de mozzarella
200 gr de jamón crudo
1 kg de papas
Nuez moscada
3 yemas
100 gr de manteca
5 cucharadas de queso rallado
2 tazas de harina
1 taza de maicena

Sal y pimienta

Para el pesto:

1 atado de rúcula
1 diente de ajo
100 gr de queso rallado
100 gr de almendras
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Procedimiento: Colocar el pimiento en una hornalla hasta que se quemé toda la piel. Luego cubrirlo con una bolsa y dejar enfriar.

Lavar el pimiento asado hasta retirarle toda su piel negra, cortar a la mitad y retirar las semillas.

En un bol, colocar la mozzarella, el jamón crudo y el pimiento picado. Mezclar y reservar.

Cocinar las papas con cáscara en abundante agua hirviendo y sal. Una vez que las papas estén cocidas, retirar la piel, colocar en un bol y hacer un puré.

Incorporar al puré la nuez moscada, las yemas, la manteca y el queso rallado. Mezclar y salpimentar.

Agregar la harina y la maicena, mezclando hasta que se forme una masa. Tomar pequeñas porciones y

hacer cordones de aproximadamente 2 cm de espesor.

Cortar los cordones cada 2 cm. Tomar cada ñoqui, aplastarlo un poco y colocar el relleno. Volver a armarlo cubriendo bien el relleno con la masa hasta formar una bolita.

Cocinar con abundante agua hirviendo con sal y retirar los ñoquis con espumadera cuando lleguen a la superficie.

Para el pesto de rúcula, colocar todos los ingredientes en una procesadora y agregar de a poco aceite de oliva hasta formar una emulsión.

Presentar los ñoquis en una fuente y cubrirlos con la salsa de pesto. ■



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



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

Luis Beltrán: la maestra **ILUSTRE** del año en Río Negro

En una actividad que promueve cada año el Ministerio de Educación de la Nación con motivo del Día del Maestro, la docente Mabel Huinca, directora de la escuela rural 178 de Luis Beltrán fue seleccionada como la Maestra Ilustre 2015 de la provincia de Río Negro.



“El principio y el fin de nuestro trabajo son los niños, su bienestar, lograr que aprendan pero siendo ellos mismos, personitas con una identidad, con sentimientos y con un reconocimiento”. Quien así se expresa es Nilda Mabel Huinca de Carbonell (49, casada, 2 hijas, 1 nieta), la Maestra Ilustre 2015 de la provincia de Río Negro, que desde hace más de tres años ejerce la dirección de la pequeña escuela rural 178, ubicada en la colonia Rincón de Cruz, a 10 kilómetros de Luis Beltrán y casi sobre la ruta 7, en cercanías de la bocatomá.

A este establecimiento educativo, rodeado de álamos y en medio de una tranquilidad pastoril, llegan a diario –en un largo colectivo amarillo– 74 chicos de la zona de chacras.

Mabel Huinca, como se la conoce habitualmente, se graduó hace un cuarto

de siglo en el Instituto de Formación Docente Continua de Luis Beltrán y toda su trayectoria en el campo de la enseñanza, ya sea en calidad de maestra o como tallerista, la llevó a cabo en escuelas de Choele Choel, su ciudad natal en la que continúa residiendo, y en la mayoría de las que funcionan en el Valle Medio.

Habla con una sonrisa permanente y una tranquilidad que hace juego con el lugar.

–Aquí pasamos una gran parte del día, por lo que podría decir que la 178 es más que una escuela. Constituye una gran familia, con niños que van desde los 3 hasta los 13 años.

Inquirimos a Mabel sobre las reformas que se están llevando a cabo en el edificio de la escuela.

–Se está ampliando la galería para que los alumnos puedan, en los días de frío, utilizarla para hacer distintas actividades. Pero más importante que lo material son los niños, cómo se los

educa, cómo se los trata...

La profesora Mónica Silva, ministra rionegrina de Educación y Derechos Humanos, quien estuvo presente el 11 de septiembre en el Ministerio de Educación de la Nación para participar del acto en el que los 24 maestros elegidos en las distintas provincias y en la Capital Federal recibieron la distinción a los “Buenos Educadores de la Argentina”, explicó que la señora de Carbonell “fue elegida en virtud de su compromiso social, su compromiso con la niñez y su compromiso con la enseñanza”.

–Los reconocimientos son buenos –expresa Mabel– porque representan, junto a tantas felicitaciones recibidas, una especie de mimo al alma. Además, la ceremonia nacional se llevó a cabo en el imponente Palacio Sarmiento en el Día del Maestro, que es justamente lo que más me gusta ser. Del mismo modo que el halago

provincial me deparó una enorme alegría, este episodio en la Capital Federal lo viví con mucha emoción y placer.

Volviendo a su tarea en la escuelita rural cercana a Luis Beltrán, nos comenta:

–Al ser de jornada completa, los chicos están ocho horas diarias en la escuela, lo que permite fortalecer educación con distintos talleres, tales como cocina saludable, geometría, tenis escolar, acrobacia, escritura creativa, etc.

Recorriendo las distintas dependencias del establecimiento, pasamos por el lugar que ha sido acondicionado para el taller de cocina saludable, donde varios chicos revuelven una masa de torta.

–Los chicos salen muy contentos de este taller, porque después van a

poder seguir practicando en la cocina de sus casas.

Conversando sobre su inmensa vocación docente, Mabel nos dice, sin ocultar su emoción:

–Varias veces me han preguntado por qué amo tanto a esta profesión. Pese a que ya llevo veinticinco años de ejercicio y he atravesado todas las vicisitudes que vivió la educación pública en ese lapso, que obviamente a una la afectan bastante, la respuesta está siempre en el mismo punto, en la sonrisa de cada niño. A partir de ella nace el impulso, la fuerza que me renueva en el día a día. Es la motivadora de mi trabajo constante por y para que mi escuela pueda estar lo mejor posible, no solamente en materia edilicia, sino en el bienestar de los niños, que son los actores principales del proceso enseñanza y aprendizaje. Y es en el cumplimiento de ese cometido donde una echa raíces...

Al pedirle una reflexión final, la Maestra Ilustre rionegrina no duda en contestar.

–Estos veinticinco años de experiencia me han posibilitado ir llenando la mochila con la capitalización de conocimientos, saberes, recuerdos, valores, que nutren la función docente y permiten seguir trabajando con la vista puesta no sólo en el hoy sino también en el mañana. Pero siempre, y ante todo, pensando en los chicos, que son el principio y el fin de la docencia.

En el momento de irnos, un grupo de niños de entre 3 y 5 años, que concurren al ciclo de la educación inicial, salen al patio y Mabel les regala una amplia sonrisa en un lugar rodeado de árboles, donde al sonido permanente de los pájaros se agrega el latido del alma de esta ejemplar docente. ■

Tu perro merece lo mejor

Tiernitos
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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

NUEVO

EDICIÓN LIMITADA

Doritos
Ruleta

MEZCLA DE PRODUCTOS DE COBERTURA DE MAÍZ Y ALMAY FUELISTA CON JAVORA Y QUESO FUMADO

CUIDADO
UNO DE CADA TANTOS
ES PICANTE

Doritos

¡/DORITOSARG
#UnaDeCadaTantos

95 AÑOS Y UN FESTEJO CON ALEGRÍA

La celebración del nuevo aniversario de la Cooperativa Obrera tiene este año dos condimentos muy especiales: el simbolismo que representa cumplir 19 lustros de su fundación y haber llegado también a un número redondo (110) de sucursales. Tal vez sean esos los motivos que llevaron a elegir como tema de la clásica Promo Aniversario el lema "Llenos de alegría".

Esta promoción, que se pondrá en marcha el viernes 2 de octubre y se extenderá hasta el jueves 26 de noviembre, contará con el auspicio de centenares de marcas de los distintos productos que pueden encontrarse en los supermercados de la entidad.

El mecanismo de participación es el habitual: por cada 5 productos participantes de la Promo que incluya en su compra, el asociado recibirá un cupón. En caso de que la adquisición se realice en el sector de artículos para el hogar, le corresponderá un cupón por cada \$ 100 de compra. Y, finalmente, si la operación es abonada con las tarjetas de crédito Coopeplus o BBPS, dará derecho a un cupón extra. El límite máximo está fijado en veinte cupones por tique.

Los premios, consistentes en 1.000 órdenes de compra de \$ 1.500 cada una y que podrán utilizarse en cualquier local de



La Coope, serán sorteados directamente en las diferentes sucursales: la mitad el sábado 31 de octubre y el resto el viernes 27 de noviembre.

La cantidad de órdenes asignadas a las 110 sucursales guarda relación con el promedio de asociados que concurren a cada una de ellas. ■

CIRS 2015

Los días 10 y 11 de septiembre, en el predio ferial La Rural de la Capital Federal tuvo lugar la tercera edición del Congreso Internacional de Responsabilidad Social.

La Cooperativa Obrera estuvo presente en el stand de COOPERAR, a través de María Julia Di Blasio, integrante de la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria, quien ofreció a los participantes que se acercaron al mismo información sobre nuestro balance social cooperativo, entregando ejemplares del folleto impreso con los principales indicadores de la acción económica, social y cultural que cumple La Coope en la amplia región a la cual llegan sus servicios. ■

CURSOS SOBRE "ABC DEL COOPERATIVISMO"

Por segundo año consecutivo, la Cooperativa Obrera celebró un convenio con el Colegio de Graduados en Cooperativismo y Mutualismo de la República Argentina para desarrollar cursos sobre valores y principios cooperativos, historia del cooperativismo y organización y funcionamiento de una cooperativa.

Estos cursos se dictan a razón de una clase semanal de tres horas a lo largo de cuatro semanas, son de carácter gratuito y están ofrecidos a toda la comunidad, llevándose a cabo en diferentes puntos de la región donde funcionan sucursales

de nuestra entidad.

En septiembre dieron comienzo en Coronel Pringles, donde el curso fue declarado de interés municipal, Tres Arroyos, Pehuajó y Viedma.

En octubre se iniciarán los previstos en Bahía Blanca, Benito Juárez, Laprida y Pigüé, para concluir con los que se darán a partir de noviembre en Plottier y General Roca.

La inscripción a estos cursos debe formalizarse en las sucursales de cada una de las ciudades nombradas o enviando un mail a inscripcionabc@cooperativaobrera.coop. ■



Terma Co.

¡Vienen!

¡Síguenos en Facebook

Limonadas Terma. Listas para disfrutar.





YA ESTÁ EN MARCHA LA SUCURSAL 110

El jueves 17 de septiembre, en las últimas horas de la tarde, se llevó a cabo el acto oficial de inauguración de la sucursal 110 (Alem) de la Cooperativa Obrera, que ocupa el edificio especialmente construido a la altura del 3.100 de la principal avenida bahiense, sobre el predio que la entidad adquiriera en 1999.

El día siguiente, viernes 18, a las 08:30 el flamante supermercado abrió sus puertas a los consumidores que residen en los distintos barrios cercanos a ese emplazamiento, entre otros el Cooperación II, Avellaneda, Los Teritos, Eduardo Cenci, Mi Casita, Villa Duprat

y Nueva Belgrano, quienes aguardaban con singular expectativa la presencia del nuevo supermercado.

Como es tradicional, al tratarse de la última sucursal construida, tanto el edificio como sus instalaciones están acordes con los últimos adelantos en la materia.

Como informáramos en nuestra edición anterior, la superficie cubierta es de 1.250 m² y algo más de la mitad corresponde al área de ventas, que cuenta con 6 cajas registradoras y atención personalizada en carnes.

La playa de estacionamiento permite

albergar unos 30 automóviles y tiene acceso por la calle Rigamonti, mientras que el ingreso de camiones a los depósitos se hace por el contrafrente sobre calle Carlos Astrada. Ambas arterias, más la otra lateral –calle San Francisco de Asís– han sido pavimentadas tomando a su cargo la Cooperativa los costos de esa obra.

Cabe acotar que desde agosto de 2001, cuando se habilitó la número 54, La Coope no abría nuevas sucursales en Bahía Blanca, distrito que a partir de ahora cuenta con 30 supermercados cooperativos. ■

QUEQUÉN

Al cierre de esta edición se estaban ultimando detalles edilicios y era inminente la inauguración de un nuevo supermercado de la Cooperativa Obrera en la ciudad bonaerense de Quequén, que limita –río del mismo nombre de por medio– con Necochea.

La nueva sucursal llevará el número 72, correspondiente hasta febrero último a una de las ubicadas en Centenario que debió cerrarse por haber decidido el propietario del edificio darle otro destino, y está ubicada en la esquina de las calles 550 y 519, donde atenderá a los consumidores quequenenses. ■

HOMENAJE A DON ANGEL PILOTTI

En el acto inaugural de la sucursal 110, fue impuesto al edificio el nombre de “Angel Pilotti”, recordado por su dilatada actuación en el cooperativismo, el fomentismo y la acción cívica.

Integró durante dos décadas los cuerpos directivos de la Cooperativa Obrera, presidiendo en tres ejercicios su Consejo de Administración.

También presidió a lo largo de 30 años la Asociación Intercooperativa Regional hasta que decidió retirarse de esa función, siendo designado presidente honorario de AIR.

Fue el “alma mater” de la Cooperativa de Pavimentación y a su empuje Bahía Blanca debe importantes obras, como el caso de los seis centenares de

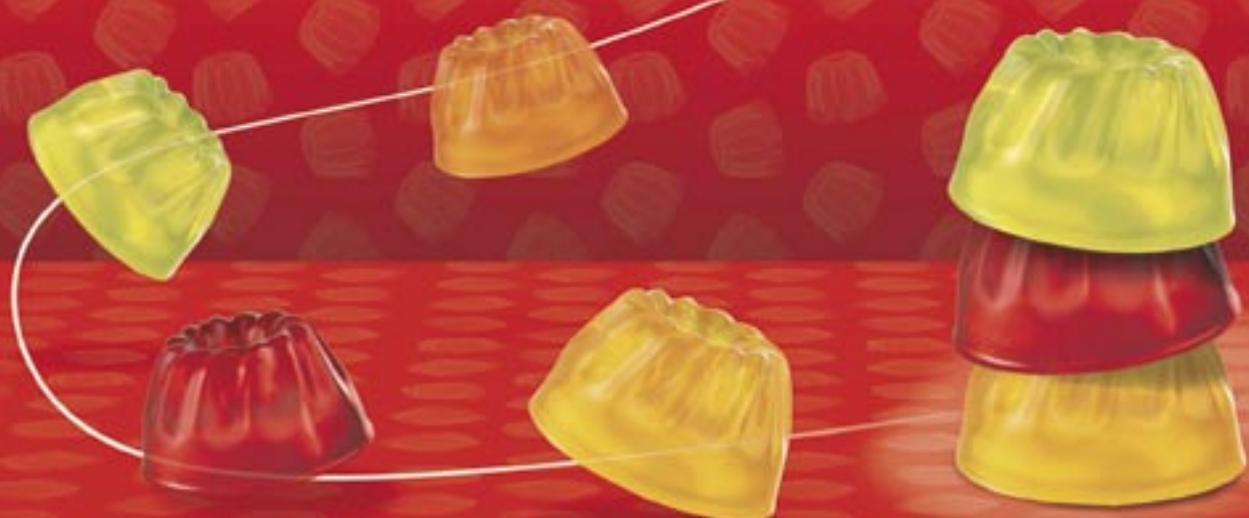


viviendas que conforman el barrio Cooperación II, en cuyo ingreso se encuentra ubicada la sucursal que lleva su nombre.

Además, resultó muy fructífera su acción en el ámbito de las sociedades de fomento y gracias a su tesón la ciudad consiguió algunas realizaciones significativas, como el entubado del arroyo Napostá. ■

Royal

En cada postre,
un dulce mensaje



POLYO PARA PREPARAR POSTRE DE GELATINA DIFERENTE DE BAJAS CALORÍAS SIN GLUCOSA. SIN TACC. AROMATIZADA ARTIFICIALMENTE.



PARTICIPÁ POR UN
VIAJE A CIEGAS

POR DÍA PARA 2
PERSONAS



CARGÁ EL CÓDIGO DE TU SOBRE EN
WWW.CLIGHT.COM.AR



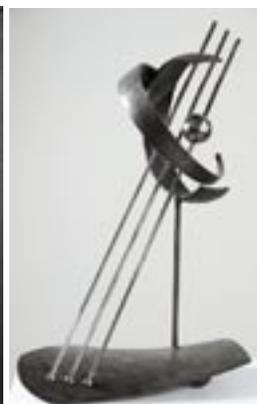
PROMOCIÓN SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA. VÁLIDA EN LA REPÚBLICA ARGENTINA DESDE EL 1/10/2015 AL 30/11/2015. PREMIOS: 11 POR RESOLUCIÓN INMEDIATA: 2 VIAJES PARA 2 PERSONAS POR UN VALOR DE \$100.000 C/U, 10 VIAJES PARA 2 PERSONAS POR UN VALOR DE \$20.000 C/U, 10 VIAJES PARA 2 PERSONAS POR UN VALOR DE \$15.000 C/U, 41 VIAJES PARA 2 PERSONAS POR UN VALOR DE \$5.000 C/U, 90 POR SORTIDO FINAL: 1 VIAJE PARA 2 PERSONAS POR UN VALOR DE \$20.000. POR CADA VIAJE SE ENTREGARÁ UN VOUCHER A SER CANJEADO EN UNA AGENCIA DE VIAJES (N° LEGAJO 10837). CONSULTA BASES EN WWW.CLIGHT.COM.AR. POLVO PARA PREPARAR BEBIDA ANALCOHÓLICA ARTIFICIAL, DIFERENTE DE BAJAS CALORÍAS. SIN TACC. LAS IMÁGENES SON ILUSTRATIVAS, NO CONTRACTUALES.

OBRAS PREMIADAS EN EL VI SALÓN DE ARTE

El 21 de septiembre fue inaugurado el VI Salón Regional de Arte organizado en forma conjunta por la Cooperativa Obrera y el Bahía Blanca Plaza Shopping y las 32 obras seleccionadas por el jurado permanecerán expuestas hasta el domingo 4 de octubre.

En la categoría Pintura, el primer premio adquisición correspondió a “Heridas de la Antártida” de Liliana B. Ramírez (Punta Alta) y el segundo a “Escaparate TV” de Laura V. Sendra (Bahía Blanca), mientras que la primera mención fue para “¿Un desdoblamiento en el tiempo?” de Romina Tejerina (Bahía Blanca), la segunda para “Allí donde miro” de Lis Fernández (Necochea) y la especial para “Después de la lluvia” de María E. Cavalier (Pigüé).

En la categoría Dibujo, incorporada este año, el primer premio adquisición correspondió a “Derrumbado” de Darío a. Miller (Bahía Blanca) y el segundo a “Especies autóctonas” de Agustina I. Ortiz (Tres Arroyos), mientras que la primera mención fue para “Las águilas de New Orleans” de Guillermo



Primeros premios del VI Salón Regional de Arte: “Heridas de la Antártida” (pintura), “Derrumbado” (dibujo) y “Acordes del mundo” (escultura).

J. Arena (Bahía Blanca), la segunda para “Lucho” de María E. Llorente (Cipolletti) y la especial para obra sin título de Jorge Dabos (Necochea).

En la categoría Escultura, el primer premio adquisición correspondió a “Acordes del mundo” de Silvia Azpiazu (Laprida) y el segundo a “Baley en vuelo” de Gabriel A. Aceituno (Bahía Blanca), mientras que la primera

mención para “Ya no sé volver” de Claudia A. Lima (Bahía Blanca), la segunda para “Transmutado” de Santiago Friedrich (Bahía Blanca) y la especial para “Vuelo controlado” de E. Mary Irigoyen (Coronel Pringles).

En total, para participar en el VI Salón se recibieron 127 obras así discriminadas: 100 pinturas, 13 dibujos y 14 esculturas. ■

CERTAMEN ESCOLAR

En el mes de octubre tendrán lugar los actos de entrega de premios del 28º Certamen Escolar organizado por la Cooperativa Obrera, que este año tuvo por tema “Los próceres y la independencia argentina”.

El cronograma establecido marca que el martes 6 se realizará en Bahía Blanca, el jueves 9 en Coronel Suárez, el miércoles 14 en Santa Rosa y el miércoles 21 por la mañana en Neuquén y por la tarde en Villa Regina.

En nuestra próxima edición brindaremos el detalle de los alumnos ganadores.

Prorrogado hasta el 30 de septiembre el plazo de vencimiento para la recepción de trabajos, en el transcurso del mes de octubre. ■

CONGRESO DE LA RED RULESCOOP

En el ámbito de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de la Plata y por primera vez en la Argentina, se realizó durante los días 2, 3 y 4 de septiembre el IX Congreso de la Red Universitaria Latinoamericana Europea en Economía Social y Cooperativa (RULESCOOP), que integran universidades de diez países (Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, España, Finlandia, Francia, Italia y Uruguay).

El Congreso tuvo como tema central “Respuesta de la Universidad a las necesidades de la economía social ante los desafíos del mercado”, concluyéndose en la necesidad de que los especialistas universitarios se acerquen más a la actividad que cotidianamente llevan a cabo las cooperativas y que éstas se contacten a su vez con las universidades para enriquecer su gestión.



Cra. Verónica L. Montes, directora del Instituto de Estudios Cooperativos de la UNLP, y el Cr. Christian D. Abadía, representante de la Cooperativa Obrera.

La Cooperativa Obrera fue una de las instituciones auspiciantes del IX Congreso y en su representación participó el Cr. Christian D. Abadía, jefe del sector Mejora de Procesos y docente de la Universidad Nacional del Sur. ■

MI MEJOR EXPERIENCIA DE PROTECCIÓN DIARIA**

Alessandra Ambrósio, Top Model.

Se adaptan a cualquier estilo de ropa interior.

nuevos

always Platinum COLLECTION

Oral-B
3D WHITE

DIENTES MÁS BLANCOS
REMOVIENDO HASTA 14 AÑOS DE MANCHAS.*
RESULTADOS QUE DURAN MESES.

3D WHITE

*BASADO EN PROMEDIO DE ACUMULACIÓN DE MANCHAS POR AÑO PUBLICADO EN ESTUDIOS CLÍNICOS VS. ESTADO INICIAL DE LOS DIENTES. WHITESTRIPS NO SUSTITUYE LA ADECUADA HIGIENE BUCAL Y LA CONSULTA REGULAR A SU DENTÓLOGO.

Oral-B

COMPROBADO CIENTÍFICAMENTE:
PELO QUE ACTÚA COMO
10 AÑOS MÁS JOVEN*

AgeDefy

DESCUBRE 7 BENEFICIOS DE UN PELO JOVEN

Hidratación / Fuerza contra el daño**
Reparación del daño*** / Puntos más perfectos****
Brillo luminoso / Manejabilidad / Sedosidad

PANTENE EXPERT

*Incrementa el grosor de las hebras existentes cuando es usado junto al sistema Age Defy **daño mecánico - ***daño a la suavidad ****vs. Shampoo sin ingredientes acondicionadores

head & shoulders

El invierno lo daña,
head & shoulders lo repara.

EDICIÓN INVIERNO

VIVÍ AL 100%



SAN PETERSBURGO, RECUERDO DE LA OPULENTA RUSIA ZARISTA

Capital del imperio ruso durante más de dos siglos y fundada por el zar Pedro El Grande con la intención de convertirla en una ventana hacia el mundo occidental, San Petersburgo es hoy la segunda ciudad de Rusia e importante destino turístico.

Declarada Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco y llamada “la Venecia del Norte” por sus canales, islas y puentes, San Petersburgo es la capital cultural rusa y uno de los destinos turísticos preferidos en Europa.

El lujo y la creatividad evidenciada en su construcción, así como la opulencia de la corte zarista, pueden admirarse en los numerosos palacios, teatros e imponentes fachadas que ofrece la segunda ciudad de Rusia.

La Catedral Nuestra Señora de Kazán y los palacios Anichkov y Belozersky son dignos de conocerse. Asimismo, sobre el

malecón del canal Griboyedov se encuentra la célebre iglesia de San Salvador sobre la Sangre Derramada, de inconfundible estilo ruso con sus cúpulas multicolores y doradas en forma de bulbo.

No debe dejarse de visitar el Museo del Hermitage, que ocupa seis edificios unidos, uno de ellos el antiguo Palacio de Invierno, residencia de los zares. Cuenta con más de 3 millones de obras de arte y objetos culturales y artísticos de los pueblos de Europa y Oriente que datan desde los tiempos más remotos hasta el siglo XX.

El edificio del Senado, la Fortaleza

de San Pedro y San Pablo –que alberga las tumbas de la dinastía Romanov–, la Catedral de San Isaac y el célebre teatro Mariinsky también forman parte de los recorridos turísticos clásicos.

Además es recomendable el museo Fabergé, donde se expone la colección de los famosos huevos de Pascua, que no sólo son las más caras joyas en el mundo sino todo un símbolo de la Rusia Imperial.

En Pushkin, pequeña ciudad situada 25 kilómetros al sur de San Petersburgo, se encuentra el Palacio de Catalina, bellísima residencia estival de los zares construida en el siglo XVIII. ■

VERANO 2016 EN CATARATAS ARGENTINAS

SALIDAS: 24 DE ENERO, 15 DE FEBRERO Y 7 DE MARZO DE 2016

Aéreos desde Buenos Aires**

Traslados de llegada y de salida

4 noches de alojamiento en Hotel Saint George con desayuno

Excursiones: Cataratas argentinas y brasileras

****CONSEJAR POR TRASLADO BARRIA BLANCA/BUENOS AIRES/BARRIA BLANCA**

Las tarifas son en pesos por persona en base doble, sujetas a disponibilidad y a confirmación antes y/o durante el momento de prenda con la reserva. No incluye: comidas, vinos, bebidas, bebidas, ni entradas a Parques Nacionales, reservas, ni traslados, ni excursiones opcionales. Copes limitadas.

\$6.075 en base doble por persona

15 cuotas \$405
sin interés



15 cuotas
sin interés

en todos los dispositivos
hasta el 1/10/2015

0810-333-9859
www.coopeviajes.com

Coopeviajes.com
Un destino de confianza



Comerciales Nikant Tour S.A. EYT Leg. 8514 Ptes. 672/58 - Av. Galán 177 (B000) Barrio Blanco.



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) 4688-0600 Fax.: (54 11) 4687-0584
www.nuva.com.ar ventas@nuva.com.ar

PANORAMA

Radios: AM y FM, lunes a viernes, segmento de **6 a 9 hs** ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos



PARTICIPACIÓN:
JUAN CARLOS
MESCHINI
(Lunes y viernes).

PARTICIPACIÓN:
JOSÉ
MARÍA PAZ

CONDUCCIÓN:
DANIEL
HORACIO
CIAMPICHINI

PARTICIPACIÓN:
RAFAEL EMILIO
SANTIAGO
(Miércoles).

Panelistas +

Norman Fernández | Roberto Fraga | Pablo Wende | Andrés Cisneros | Ricardo Sales | Sergio Civelli
Eugenio Paillot | Dra. Guillermina Rizzo

Móviles +

Florencia Albanesi | Orsola Di Giglio

1ª LU2 Radio Bahía Blanca

51%



Suma de 3 AM y más
de 50 FM
38%



2ª FM Ciudad 94.7

11%



MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL OCTUBRE 2014 - CIUDAD DE BAHÍA BLANCA



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES



Fuente: Universidad Nacional del Sur.
Ministerio de Educación. Departamento de Economía.



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 tortuga y el águila

Una tortuga que se recreaba al sol, se quejaba a las aves marinas de su triste destino y de que nadie le había querido enseñar a volar.

Un águila que paseaba a la deriva por ahí, oyó su lamento y le preguntó con qué le pagaba si ella la alzaba y la llevaba por los aires.

–Te daré todas las riquezas del Mar Rojo, dijo.

–Entonces te enseñaré a volar, replicó el águila.

Y tomándola por los pies la llevó casi hasta las nubes y, soltándola de pronto, la dejó ir, cayendo la pobre tortuga en una soberbia montaña y haciéndose añicos su coraza. Al verse moribunda, la tortuga exclamó:

–Renegué de mi suerte natural. ¿Qué tengo yo que ver con vientos y nubes, cuando con dificultad apenas me muevo sobre la tierra?

Moraleja: Si fácilmente adquiriéramos todo lo que deseamos, fácilmente llegaríamos a la desgracia.

Los dos escarabajos

Un toro pastaba en una pequeña isla, mientras dos escarabajos se alimentaban de su boñiga.

Llegado el invierno, uno de ellos dijo al otro que iba a cruzar el mar para pasar el invierno en tierra firme, a fin de que su compañero tuviera suficiente alimento. Agregó que si encontraba comida en abundancia le traería a él también.

Cuando el escarabajo llegó al continente, encontró muchas y frescas



boñigas, por lo que se estableció allí y se alimentó abundantemente. Pasó el invierno y volvió a la isla. Al verle su compañero gordo y saludable, le reprochó que no le hubiera llevado nada de lo prometido.

–No me culpes a mí –sostuvo– sino a la naturaleza del lugar, porque se puede encontrar con qué vivir en él, pero es imposible alzar vuelo con tanta carga.

Moraleja: Siempre encontrarás supuestos amigos muy buenos para adular y prometer, pero no pasarán de ahí, negándose a la hora real de dar un servicio.

El cazador miedoso y el leñador

Buscando un cazador la pista de un león, preguntó a un leñador si había visto los pasos de la fiera y dónde tenía su cubil.

–Te señalaré al león mismo, dijo el leñador.

–No, no busco al león, sino sólo la pista, repuso el cazador pálido de miedo y castañeteando los dientes.

Moraleja: Si quieres ser atrevido en las palabras, con más razón debes ser valiente con los actos.

El perro en el pajar

Un perro metido en un pajar gruñía y ladraba, impidiendo a los bueyes comerse la paja que había sido colocada para ellos.

–¡Que perro egoísta!, dijo un buey a sus compañeros.

–Él no come de esa paja, y todavía pretende que los que sí comemos, no lo hagamos.

Moraleja: Respeta siempre los derechos ajenos, para que así puedas exigir el respeto a los tuyos. ■

X-VIEW



 www.x-view.com

PEABODY

Para cada momento de tu vida



**400W
POTENCIA**

LICUADORA DE MANO PE-LM314

- Silencioso motor de gran potencia.
- Variador electrónico de potencia.
- Diseño ultra moderno y minimalista.
- Pie desmontable de acero inoxidable.
- Accesorios: - Batidor
- Vaso medidor de 600 ml.
- Vaso picador de 500 ml.

Origen China



BATIDOR
FINO

GANCHO
AMASADOR

BATIDOR
GRUESO

**2HP
1500 W
POTENCIA**

BATIDORA DE MESA PLANETARIA PE-BMP19

- Bowl 6,7lts de acero inoxidable con protector anti-salpicaduras.
- Cuerpo de aluminio macizo y engranajes metálicos.
- 8 niveles de potencia.
- Patas antideslizantes. Origen China



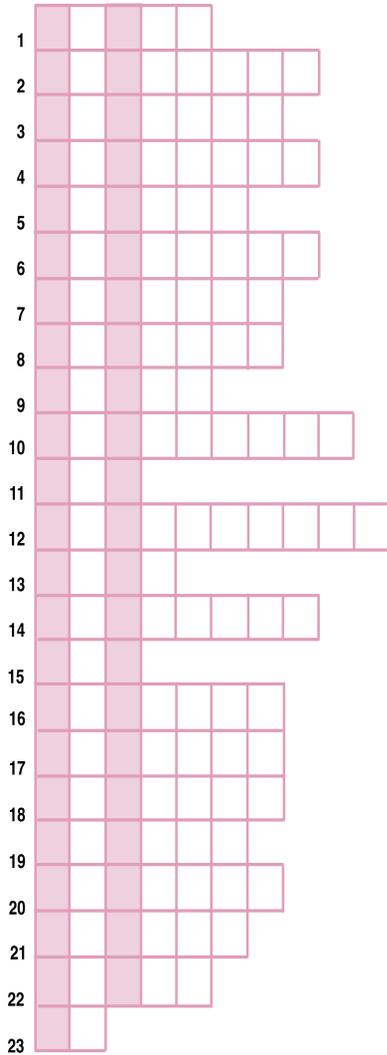
Síguenos en [facebook.com/peabodyhegar](https://www.facebook.com/peabodyhegar)

www.peabody.com.ar

COMERCIALIZADO POR GOLDMUND S.A. MANUEL A. OCAMPO 1170 - CP 1686 - HURLINGHAM - BUENOS AIRES

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer el lema aprobado por las Naciones Unidas –organización mundial que el próximo 24 de octubre cumplirá siete décadas de su creación– cuando declaró al 2012 como “Año Internacional de las Cooperativas”.



1. Ganancia o beneficio que no constituye propósito de las cooperativas.
2. Miembro de una cooperativa.
3. Asociado elegido por la asamblea de una cooperativa en la función de fiscalización.
4. Poner la silla de montar a un caballo.
5. Entidad sin fines de lucro basada en la ayuda mutua.
6. Calle bahiense donde funciona la administración central de la Cooperativa Obrera.
7. Sesión del Consejo de Administración de una cooperativa.
8. Inmovilizar una parte del cuerpo envolviéndola en un vendaje empapado en yeso.
9. Cantidad de principios que constituyen las líneas directrices del cooperativismo.
10. Quien cree que es inaccesible al entendimiento humano todo conocimiento de lo divino.
11. Síndrome hemolítico urémico.
12. Ciudad cercana a la capital neuquina donde funcionan seis sucursales de la Cooperativa Obrera.
13. Árbol al que, según el refrán, no se le pueden pedir peras.
14. Médico oftalmólogo.
15. Alimento básico que dio origen, en procura de su abaratamiento, a la fundación de La Coope el 31 de octubre 1920.
16. Muy débil, de escasa resistencia.
17. Nacido en la provincia de La Rioja.
18. Sección que, inaugurada en 1932, al poco tiempo se convertiría en la actividad principal de la Cooperativa Obrera.
19. Calle de la ciudad capital de La Pampa en la que se encuentra ubicada la Sucursal 67 de La Coope.
20. Método que consiste en soldar la porción de una planta con otra ya asentada y cuyos tejidos sean compatibles.
21. El más pequeño y agudo de los instrumentos de música clásicos.
22. Cereal cuyos mayores productores mundiales son China e India.
23. Nota musical.

A – A – AL – AG – BLE – CEN – CEN – CIA – CO – CO – CRO – CU – DE – DI – DO – EN – EN – EN – GUAY – IN – JA – JER – LIN – LIS – LLAR – LU – MA – MO – MU – NA – NEL – NION – NO – NOS – O – OL – PA – PAN – RA – REU – RIO – RIO – RROZ – SAR – SHU – SI – SI – SIE – SIN – SO – TA – TE – TE – TI – TO – TRE – TUAL – VIO – YE

SOLUCIÓN

1. LUCRO – 2. ASOCIADO – 3. SINDICO – 4. ENSILLAR – 5. MUTUAL – 6. PARAGUAY – 7. REUNION – 8. ENYESAR – 9. SIETE – 10. AGNOSTICO – 11. SHU – 12. CENTENARIO – 13. OLMO – 14. OCULISTA – 15. PAN – 16. ENDEBLE – 17. RIOJANO – 18. ALMACEN – 19. TRENEL – 20. INFERTO – 21. VIOLIN – 22. ARROZ – 23. SI

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