

PRIMER SÁBADO DE JULIO

EL DÍA DE LA COOPERACIÓN



Lucchetti



Año XXXVI

JULIO 2009

284

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera

Paraguay 445
(B8000HXI) BAHIA BLANCA
familiacooperativa@bvconline.com.ar
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 755.974

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.,
propietaria de esta publicación.**

**Tirada mensual:
65.000 Ejemplares**



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

SIGNIFICADO DEL 9 DE JULIO

En momentos muy difíciles para la suerte de las entonces Provincias Unidas, que en 1810 habían iniciado la experiencia revolucionaria de contar con un gobierno autónomo, el Congreso de Tucumán adoptó el 9 de julio de 1816 la más valiente y trascendente de las decisiones: proclamar la Independencia.

En toda la América hispana la revolución enfrentaba fracasos, desde México a Venezuela, desde Colombia a Chile, mientras el Alto Perú y el norte argentino eran escenarios de derrotas militares y ello se veía agravado por la amenaza portuguesa sobre el Uruguay y los rumores de una inminente expedición española hacia el Río de la Plata.

El espíritu libertador y la audacia de nuestros próceres, como lo evidenciaron San Martín y Belgrano, llevaron a una solemne declaración de "nación libre e independiente".

Esa decisión se vio complementada pocos meses después con la puesta en marcha del ejército que cruzaría la cordillera de los Andes, en una hazaña que cambió la suerte de la anhelada independencia sudamericana.

El cooperativismo, que precisamente también tiene entre sus principios rectores el de autonomía e independencia, aplica sus esfuerzos –no obstante el universalismo de este movimiento– a la defensa y promoción del interés nacional de cada país donde se desarrolla.

Por ello nos corresponde recordar una vez más que estamos en marcha hacia ambos Bicentenarios, el de 1810 y el de 1816, los que deberían encontrarnos a los argentinos orientados por la paz, la unidad y el progreso en democracia.

"El Redactor", periódico editado por el propio Congreso de Tucumán, señaló entonces que "el día 9 de Julio será tan recomendable, tan glorioso, como el 25 de Mayo".

Vivimos hoy una época de singulares transformaciones, con interrogantes e incertidumbres, lo que nos obliga a meditar profundamente el rumbo a seguir. Y en esa meditación no debemos dejar de recordar las graves circunstancias en que fue declarada nuestra Independencia Nacional.

Será una manera de retemplar el ánimo y buscar inspiración en aquellos patriotas que se propusieron concretar los ideales de libertad, igualdad y fraternidad, para que esos ideales recobren su significado y la vida de todos, sin exclusiones, resulte digna de ser vivida.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: **Presidente:** Cr. Raúl O. Gouarnalusse; **Vicepresidente:** Cr. Rubén A. Fillotrani; **Secretario:** Dr. Alejandro D. Marinello; **Prosecretario:** José L. Ibaldi; **Tesorera:** Cra. Mónica E. Giambelluca; **Protesorero:** Luis M. Abitante; **Vocales Titulares:** María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, Ricardo S. Lejarraga, Irma B. Palandri, Alicia E. Roca; **Vocales Suplentes:** María del R. Leyes, Isabel E. Pérez, Carlos A. Arcucci y Jorge A. Zapata; **Sindicatura:** **Sindico Titular:** Cr. Néstor H. Usunoff; **Sindico Suplente:** Cr. Daniel G. Potenar **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi; **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 456-0332
DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Av. Colón 120, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

AGUADO (28): Guatemala 533, Tel. 456-5565

SHOPPING (42): Sarmiento 2153, Tel. 456-6066

MACROCENTRO

ALSINA (15): Alsina 645, Tel. 455-6964

B° ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136, Tel. 455-7614

B° PEDRO PICO (23): Thompson 1133, Tel. 456-4996

B° UNIVERSITARIO (12): Paraguay 445, Tel. 451-0107

CENTRO (5): Belgrano 45, Tel. 456-0101

ESPAÑA (10): España 737, Tel. 455-6965

GENERAL PAZ (51): Gral. Paz 249, Tel. 456-5969

ROCA (18): Roca 34, Tel. 455-7968

YRIGOYEN (53): H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

B° COLÓN (25): Av. Colón 1380, Tel. 455-9887

B° NOROESTE (4): Avellaneda 826, Tel. 456-2075

B° PACÍFICO (35): Charlene 253, Tel. 455-3360

B° PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171

B° PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580

B° RICCHIERI (46): Almafuerite 2544, Tel. 488-6002

B° ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490, Tel. 481-4213

B° SAN MARTÍN (9):

Brickman 882, Tel. 455-9596

B° SAN ROQUE (24):

Vieytes 2139, Tel. 488-5022

BELLA VISTA (50):

Av. Pringles 50, Tel. 456-1929

SÓCRATES (13):

Sócrates 2642, Tel. 481-2300

VILLA LIBRE (44):

Láinez 2251, Tel. 481-0111

VILLA MITRE (2):

Washington 437, Tel. 481-6672

VILLA RESSIA (49):

Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336

VILLA ROSAS (11):

Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

LOCALIDADES CERCANAS

GENERAL CERRI (3): Saavedra 462, Tel. 484-6161

INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

SUCURSALES EN LA REGIÓN

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 ///

(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276

BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122

CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338

CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 ///

(47) Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 ///

(48) Mitre 999, Tel. 46-5294

CORONEL SUÁREZ (26): Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120

GENERAL LA MADRID (55): Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140

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

NECOCHEA: (38) Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 ///

(39) Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 ///

(57) Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

OLAVARRÍA: (36) Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 ///

(37) Necochea 3203, Tel. 42-2287 ///

(59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118

PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1°, Tel. (02923) 47-5680

PUAN (31): H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070

PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709

PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 ///

(19) Brown 128, Tel. 42-5052 ///

(34) Roca 2475, Tel. 43-5526

SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131

TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 ///

(30) Colón 33, Tel. 43-2005 ///

(45) Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010

TORNQUIST (41): España 144, Tel. (0291) 494-0739

PROVINCIA DE LA PAMPA

GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582, Tel. (02952) 43-2152

GENERAL PICO (75): Calle 1 n° 698 (Oeste), Tel. (02302) 42-1816

GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles, Tel. (02924) 49-2037

SANTA ROSA: (67) Trenel 1735, Tel. (02954) 42-7979 ///

(76) Roque Sáenz Peña 899, Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

ALLEN: (79) San Martín 454, Tel. (02941) 45-1766 ///

(80) Av. Roca 585, Tel. 45-3350

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

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

CIPOLLETTI (65): Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494

CHOELE CHOEL (66): Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434

GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 ///

(82) Mitre 419, Tel. 499-6348

GENERAL ROCA:

(60) Tucumán 1330, Tel. (02941) 42-7547 ///

(61) Tucumán 330, Tel. 42-9294 ///

(62) Av. La Plata 402, Tel. 42-8645

INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928, Tel. (02941) 48-1605

RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0140

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. 489-9039

LAS ENTIDADES COOPERATIVAS Y LA CRISIS GLOBAL

En el Día Internacional de las Cooperativas 2009, la ACI destaca que estas entidades pueden ayudar al mundo en una recuperación de la actual crisis económica que respete los valores éticos.

Pág. 6-8

TRES IRRESISTIBLES TORTAS EUROPEAS

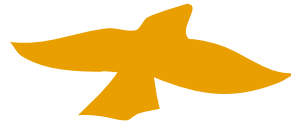
Vainilla Cheescake, Dobos y Sacher son tres clásicas tortas europeas ideales para disfrutar en invierno acompañadas por una humeante taza de té o café.

Pág. 18-20.

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar



EN MAYO, EL "BICHI" FUERTES CORONÓ DOS SUEÑOS

Ser convocado a integrar la selección nacional en el crepúsculo de su trayectoria deportiva y haber superado los 100 goles en Colón, representaron para el fornido centrodelantero nacido en Coronel Dorrego la concreción de sus mayores ilusiones. **Pág.24-25.**



Las entidades cooperativas y la crisis global	6-8	Tres irresistibles tortas europeas	18-20
La edad que se tiene y la que se siente	10	Cómo cuidar la salud al usar el microondas	22
Menos sal, más vida	12	En mayo, el Bichi Fuertes coronó dos sueños	24-25
Mayoría de edad: ¿a los 18 o a los 21?	14	Noticias de la Cooperativa	26-30
Cómo convivir con un enfermo de Alzheimer	16	En invierno, el sol calienta en el norte	32
		Coopegrilla y Humor	34

LAS ENTIDADES COOPERATIVAS Y LA CRISIS GLOBAL

En el Día Internacional de las Cooperativas 2009, la ACI destaca que estas entidades pueden ayudar al mundo en una recuperación de la actual crisis económica que respete los valores éticos.

Siguiendo una práctica impulsada por la Alianza Cooperativa Internacional a partir de 1923, el primer sábado de julio se celebrará en todo el mundo el 87° Día Internacional de las Cooperativas. En la misma jornada también será conmemorado el 15° Día Internacional de las Cooperativas de las Naciones Unidas, ya que este organismo lo estableció en 1995 en adhesión al centenario de la Alianza y como reconocimiento del importante rol que tiene el cooperativismo en el desarrollo económico, social y cultural, requiriendo a todos sus Estados miembros que lo celebren junto a sus respectivos movimientos cooperativos.

Este año el tema elegido –*Conducir la recuperación mundial a través de cooperativas*– destaca las oportunidades de poner de relieve que las cooperativas son empresas que pueden contribuir eficazmente a la recuperación

económica mundial, porque lo harán respetando los valores y principios que guían su accionar. Es que ellas no sólo promueven el crecimiento económico sino también los valores éticos de honestidad, transparencia, responsabilidad social y preocupación por la comunidad.

Las causas de la crisis que se desató sobre nuestro planeta fueron esclarecidas por el propio director gerente del Fondo Monetario Internacional, quien la atribuyó a la falta de transparencia de los mercados financieros, la codicia de algunos banqueros y la complacencia de reguladores y políticos.

Por eso el enfoque de la Alianza Cooperativa Internacional se centra en el proceso de recuperación y en particular en la necesidad de que el mismo atienda a esos valores éticos que orientan a las cooperativas y que estuvieron lejos de ser tomados en cuenta por los responsables de tan profundo colapso.

En estos momentos, donde ha quedado demostrado que resulta imprescindible conjugar la economía con la ética, es bueno recordar que las cooperativas satisfacen las necesidades económicas, sociales y culturales de sus asociados tanto en los buenos como en los malos tiempos y constituyen una forma sustentable de empresa que sobrevive a las crisis y conduce a la recuperación.

Los orígenes

Domingo Bórea, ingeniero agrónomo y doctor en economía agraria oriundo de Italia, con importante trayectoria en el ámbito del Ministerio de Agricultura de la Nación, presentó una ponencia en el Primer Congreso Argentino de la Cooperación, celebrado en la ciudad de Buenos Aires en 1919, proponiendo “la conveniencia de resolver que se fije el 21 de diciembre (aniversario del comienzo de las operaciones

de la Sociedad de Rochadle) para celebrar anualmente, en el universo, la Fiesta de la Cooperación”.

La iniciativa, llevada al seno de la Alianza Cooperativa Internacional, fue acogida con beneplácito por el Congreso realizado en 1921 en Basilea (Suiza) y el órgano directivo de la Alianza determinó que la celebración tuviera lugar a partir de 1923, fijando la fecha del primer sábado del mes de julio para aprovechar las condiciones climáticas del hemisferio norte.

Al anunciar la conmemoración, la ACI expresó que “con el consenso de la gran mayoría de las organizaciones nacionales que la integran, se ha decidido establecer un festival anual de celebración y propaganda, que tendrá como efecto demostrar al mundo entero la solidaridad de los cooperativistas y la eficacia de sus organizaciones como un medio de emancipación económica y una garantía de paz mundial”.





El credo cooperativo

EL CREDO COOPERATIVO

Basándose en las reglas contenidas en el estatuto de la cooperativa más antigua del mundo, creada en 1844 en Rochdale (Inglaterra) y cuyo edificio original – hoy convertido en museo– ilustra esta nota, la Alianza Cooperativa Internacional aprobó en 1937 en su Congreso de París los denominados Principios Cooperativos, una formulación a la que tres décadas más tarde, en el Congreso de Viena (1966), se le introdujeron algunas adecuaciones.

Finalmente, en ocasión del Congreso del Centenario de la Alianza, que tuvo lugar en la ciudad inglesa de Manchester, fue aprobada el 23 de septiembre de 1995 la siguiente “Declaración de Identidad Cooperativa”, una suerte de síntesis doctrinaria que guía el accionar de las cooperativas.

DEFINICIÓN

Una cooperativa es una asociación autónoma de personas voluntariamente unidas para satisfacer sus necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales comunes mediante una empresa de propiedad conjunta y gestión democrática.

VALORES

Las cooperativas se basan en los valores de autoayuda, autoresponsabilidad, democracia, igualdad, equidad y solidaridad. En la tradición de sus fundadores, los asociados de las cooperativas creen en los valores éticos de honestidad, transparencia, responsabilidad social y preocupación por los demás.

PRINCIPIOS

Los principios cooperativos son líneas directrices mediante las cuales a las cooperativas ponen en práctica sus valores.

1) Adhesión voluntaria y abierta: Las cooperativas son organizaciones voluntarias, abiertas a todas las personas capaces de utilizar sus servicios y dispuestas a aceptar las responsabilidades de ser asociado, sin discriminación de género, social, racial, política o religiosa.

2) Control democrático de los asociados: Las cooperativas son organizaciones democráticas controladas por sus asociados, quienes participan activamente en la definición de sus políticas y en la toma de decisiones. Los hombres y mujeres elegidos como representantes son responsables ante los asociados. En las cooperativas primarias, los asociados tienen iguales derechos de voto (un asociado, un voto) y las cooperativas de otros niveles también se organizan de manera democrática.

3) Participación económica de los asociados: Los asociados contribuyen equitativamente al capital de sus cooperativas y lo controlan democráticamente. Por lo menos una parte de ese capital es generalmente propiedad común de la cooperativa. Los asociados reciben habitualmente una compensación limitada, si es que la hay, sobre el capital que han suscripto como condición para serlo. Los asociados asignan los excedentes para cualquiera de los siguientes propósitos: desarrollar la cooperativa, posiblemente mediante la creación de reservas, de las cuales al menos una parte será indivisible; beneficiar a los asociados en proporción a sus operaciones con la cooperativa; y apoyar otras actividades aprobadas por los asociados.

4) Autonomía e independencia: Las cooperativas son organizaciones autónomas de autoayuda controladas por sus asociados. Si entran en acuerdos con otras organizaciones, incluyendo gobiernos, u obtienen capital de fuentes externas, lo hacen en términos que aseguren el control democrático por parte de sus asociados y mantengan su autonomía cooperativa.

5) Educación, capacitación e información: Las cooperativas brindan educación y capacitación a sus asociados, dirigentes electos, gerentes y empleados, para que ellos puedan contribuir eficazmente al desarrollo de sus cooperativas. Ellas informan al público en general – particularmente a jóvenes y formadores de opinión– acerca de la naturaleza y los beneficios del cooperativismo.

6) Cooperación entre cooperativas: Las cooperativas sirven a sus asociados más eficazmente y fortalecen el movimiento cooperativo trabajando juntas a través de estructuras locales, nacionales, regionales e internacionales.

7) Preocupación por la comunidad: Las cooperativas trabajan para el desarrollo sostenible de sus comunidades mediante políticas aprobadas por sus asociados.



LOS CHEESELIERS ILOLAY

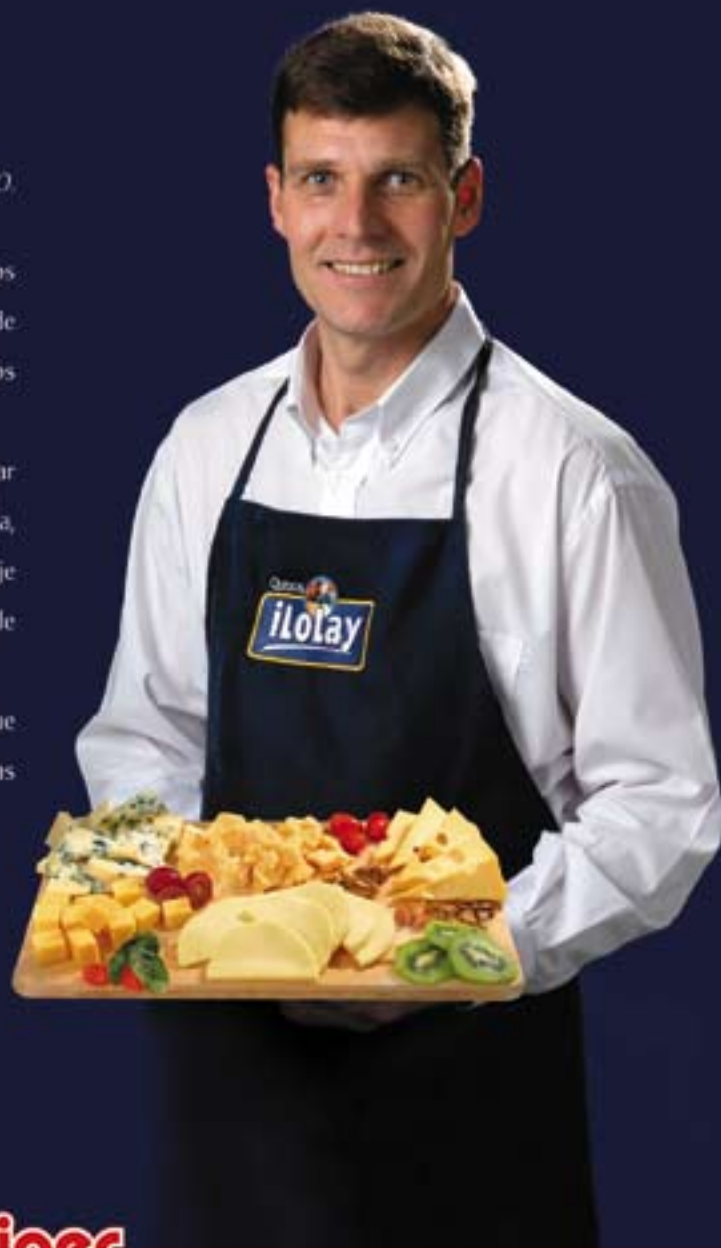
TE VAN A ENSEÑAR CÓMO DISFRUTAR AÚN MÁS DEL QUESO.

Los Cheeseliars iLoLay son expertos en quesos con amplios conocimientos en gastronomía, en la elaboración y degustación de vinos y otras bebidas. Junto a ellos te proponemos explorar con los cinco sentidos el universo de estos nobles productos.

Los Cheeseliars iLoLay te van a revelar grandes secretos y aconsejar acerca de las características organolépticas y físicas del queso (aroma, sabor, textura y color), origen de variedades, sugerencias de maridaje con diferentes comidas y bebidas, preparación de tablas y mesas de quesos, corte, diversas presentaciones y conservación.

Los Cheeseliars iLoLay te guiarán por el camino gourmet para que disfrutes aún más del queso y redescubras todo aquello que creías conocer.

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



La tercera y cuarta edad, como se las llama ahora, son períodos evolutivos de la vida, es decir etapas donde se es capaz de seguir aprendiendo, porque esto no tiene tiempo límite.

Transitamos un largo recorrido desde la infancia hasta la senescencia, una etapa donde se entrecruzan las tendencias hacia un pesimismo empobrecedor y los estímulos para superar con algo nuevo las dificultades de la vida. Porque la dependencia, el desvalimiento, la autocompasión, los resentimientos, atentan contra una etapa que puede ser muy productiva.

En la antigüedad, las personas mayores poseían el valor de conocer la historia y la sabiduría; eran cuidadas, respetadas y se las escuchaba por su saber. En estos tiempos en que la juventud, los cuerpos firmes y esbeltos, las comunicaciones rápidas y banales ocupan casi todo el espacio televisivo, las personas mayores deben encontrar sus propios lugares de aprendizaje, transmisión y comunicación.

Miremos alrededor nuestro y veamos en diarios, revistas y otros medios de información. Detectaremos que los mayores son escuchados en todos los ámbitos, científicos, literarios, políticos y sociales.

El tiempo es la época durante el cual vive una persona. Recorrer todos los trechos y casi todas las experiencias es seguir creyendo en la vida, porque la creatividad es la mejor forma de prolongar la existencia.

Lic. Marta Craichik

LA EDAD QUE SE TIENE Y LA QUE SE SIENTE

Hay una edad cronológica, pero también otra emocional que es tan o más importante que la primera. Sólo es cuestión de saber llevar bien los años y estar dispuestos a vivirlos intensamente.

Frecuentemente me preguntan que cuántos años tengo...
¡Qué importa eso!
Tengo la edad que quiero y siento.

La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.
Hacer lo que deseo sin miedo al fracaso o lo desconocido
Tengo la experiencia de los años vividos y la fuerza de la convicción de mis deseos.
¡Qué importa cuántos años tengo!
No quiero pensar en ello.

Con estos versos José Saramago, el escritor portugués que en 1998 recibió el Premio Nobel de Literatura, comienza un poema que ilustra sobre el paso de los años, uno de los temas que en algún momento de la vida preocupan a todo ser humano.

Pero más allá de una edad cronológica, también existe otra en cada grupo etario determinada por la actitud frente a la vida que asume cada uno de sus integrantes. En tal contexto, una persona es mayor si se siente mayor.

Cada edad tiene su rasgo psicológico



José Saramago.

determinado y sería un grave error pretender que una persona de 90 años pensara como una de 40 o una de 20. Sin embargo, sí sería saludable la eliminación de toda aquella actitud negativa que no deba asociarse necesariamente con la edad.

¡Qué importa si cumplo veinte, cuarenta, o sesenta!
Lo que importa es la edad que siento.
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedos.
Para seguir sin temor por el sendero pues llevo conmigo la experiencia adquirida y la fuerza de mis anhelos.
¿Qué cuantos años tengo?
¡Eso a quién le importa!
Tengo los años necesarios para perder el miedo y hacer lo que quiero y siento.

Así concluye Saramago este esperanzador texto que ayuda a mirar la vida de manera diferente, echando luz donde hay sombra y desmitificando visiones negativas de la vejez.



Plusbelle

NUEVAS VARIEDADES



**UVAS Y FLORES
BLANCAS**
Cabello Dañado y Reseco
Humectación Profunda

**FLORES DE
VAINILLA**
Cabello Reseco
Hidratación y Humectación

**FRUTAS
TROPICALES**
Cabello Quebradizo
Nutrición Natural

Más linda
todos los días!

MENOS SAL, MÁS VIDA



Algunas décadas atrás los argentinos consumían un promedio de 2,5 gramos diarios de sal. Hoy, si bien la OMS aconseja un máximo de 6 gramos, en nuestro país las cifras llegan a 12.

Pese a los ampliamente difundidos efectos perniciosos que supone para la salud el consumo excesivo de sal, todo parece indicar que en la Argentina, como en muchísimos países del mundo, vamos mal.

Aquí la ingesta promedio es de 12 gramos diarios (más de 4 kilos por habitante al año), cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja un máximo de 6 gramos de sodio al día, aunque los hipertensos no deberían alejarse del mínimo de dos gramos diarios.

Precisamente la hipertensión es, a nivel mundial, la principal causa de mortalidad global, por encima del tabaco, la diabetes y las infecciones.

Según varios estudios, bajando a la mitad el consumo de sal se puede disminuir en un 25% los ataques cerebrales y en casi un 20% las patologías coronarias, teniendo en cuenta que reducir en 3 gramos la ingesta diaria baja la presión sistólica (la máxima) en 5 puntos y la presión diastólica (la mínima) en 2,5 puntos.

La ingesta de sal responde exclusivamente a patrones culturales y vale recordar que algunas décadas atrás en la Argentina sólo se consumían 2,5 gramos diarios, pauta nutricional que en cierto modo la industria alimenticia contribuyó a derrumbar.

De acuerdo a información difundida por la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC), al margen de la cantidad de sodio que consumimos por el agregado de sal en la mesa, una buena parte de la ingesta diaria corresponde a los alimentos manufacturados como quesos, panes, leche en polvo, caldos, fiambres y conservas.

Otro tanto es incorporado por los alimentos naturales (carnes y algunos vegetales como el apio, los palmitos, la zanahoria y la soja), a lo que hay que sumar el sodio contenido en productos de repostería, en el agua y en alimentos de otros orígenes (papas fritas, maníes, copos de maíz, etc.).

Por eso resulta imprescindible evitar cocinar con sal y también el agregado posterior, procurando consumir mayor cantidad de frutas y verduras, que son bajas en sodio, y otros productos que contengan menor cantidad de este mineral.

Iniciativa rosarina

Preocupados por el alarmante panorama vigente en el país, la Sociedad de Hipertensión Arterial y la municipalidad de Rosario pondrán en marcha del 13 al 15 de octubre venidero una iniciativa denominada “Menos sal: más vida”, buscando convertir a esa ciudad santafesina en la de menor consumo de sal en la República Argentina.

Está previsto lanzar una campaña de difusión masiva con el propósito de informar a la población rosarina –a través de una adecuada folletería– sobre las características de la hipertensión, una enfermedad que resulta asintomática pero que puede ser modificable e inclusive prevenible mediante una dieta de bajo contenido sódico.

También esos días se tomará la presión en centros de salud y en diversos puntos de Rosario (peatonal, supermercados, delegaciones municipales) y se recolectarán datos de los habitantes controlados para obtener estadísticas sanitarias.

La línea Grafito

en la que estabas
soñando



Heladera HGF 380B Grafito

- Manijas ergonómicas
- Estantes regulables
- Crisper de verduras
- Extra freezer (53 cms de alto)
- Interior de freezer aluminizado
- Fabricadora de cubitos (Ico Maker)



Lavarropas Acquarius 7500 Grafito

- Programa inteligente Fuzzy Logic
- Tambor de acero inoxidable
- Programa delicado, económico, energético y personalizado
- Dos velocidades de centrifugado: 400/750 rpm
- Lavado diferido & bloqueo para niños
- Todo el silencio
- Se puede cargar ropa durante el lavado
- Filtro de pelusas



Heladeras, Freezers, Cocinas, Lavarropas & Secarropas



CALIDAD. SIEMPRE

MAYORÍA DE EDAD: ¿A LOS 18 O A LOS 21?



Según el Código Civil son mayores de edad quienes tengan 21 años, aunque existe un proyecto con media sanción para bajarla a los 18. Hay quienes resisten esta medida y la polémica continúa abierta.

El 17 de diciembre pasado y por segunda vez en tres años, ya que el primer proyecto caducó en la Cámara de Diputados, el Senado nacional aprobó reducir a 18 años la mayoría de edad.

La iniciativa, que requiere la aprobación de la Cámara baja para convertirse en ley, beneficiará a más de dos millones de jóvenes menores de 21 años, pero mayores de 18, quienes actualmente se ven obligados a realizar ciertas actividades o tomar decisiones sobre su persona sólo si cuentan con la autorización de sus padres o tutores.

Hasta ahora, según explicó Rubén Héctor Giustiniani, el senador santafesino autor del proyecto, hay muchachos que necesitan la mayoría de edad para

poner un quiosco o precisan la autorización de sus padres para que puedan hacer atender a sus hijos en los hospitales públicos por carecer de la patria potestad.

De prosperar su iniciativa los jóvenes de 18 años tendrán, entre otras facultades, el derecho a casarse o a viajar al exterior sin tener que requerir la venia de sus progenitores.

Según las disposiciones vigentes del Código Civil son mayores de edad las personas que hubieren cumplido 21 años, aunque desde los 18 años el menor puede celebrar contrato de trabajo en actividad honesta sin consentimiento ni autorización de su representante.

“La mayor edad habilita, desde el día que comenzare, para el ejercicio de todos los actos de

la vida civil, sin depender de personalidad alguna o autorización de los padres, tutores o jueces”, dice el Código.

De todas formas, los menores se emancipan a través del casamiento y también pueden hacerlo quienes hubieren cumplido 18 años, si cuentan con la venia de sus padres, tutores o jueces.

La otra campana

El tema de la mayoría de edad sigue dando lugar a la polémica porque hay quienes sostienen que la maduración de los jóvenes se ha atrasado en lugar de adelantado y que a los 18 años no están preparados para la vida jurídico-comercial, es decir, preñar o hipotecar inmuebles, disponer de los bienes heredados, etc.

Entonces, se preguntan, ¿esta reforma no implica perjudicarlos en lugar de concederles un supuesto derecho?

Sin embargo, el ingeniero Giustiniani aduce que los países más adelantados (USA, Canadá, Alemania, Reino Unido, Francia, Italia, España, Noruega, entre otros) ya tienen fijada la mayoría de edad a los 18 años, advirtiendo que en esta materia nuestro Código Civil sería inconstitucional porque también así lo establece la Convención Internacional de los Derechos del Niño, con jerarquía constitucional desde 1994.

A esa edad, observa, “en la Argentina los jóvenes ya pueden votar gobernantes u obtener el registro de conducir, pero no pueden viajar solos al Uruguay, por ejemplo”.



Cuando una persona comienza con dificultades para expresar sus pensamientos y además le cuesta mucho aprender nuevas tareas, hay que prestar atención porque pueden ser los primeros indicios de la enfermedad de Alzheimer.

Luego irán apareciendo otras manifestaciones tales como pérdida de la memoria, que puede llevar a no saber cómo realizar lo que antes formaba parte de una sencilla rutina, pérdida del sentido del tiempo y trastornos del lenguaje.

Las neuronas (células del sistema nervioso central) están conectadas entre sí para transmitir la información mediante sustancias químicas llamadas neurotransmisores y el conjunto de datos es elaborado dando como resultado final una respuesta.

En el mal de Alzheimer se van produciendo depósitos de sustancias proteicas de distintas composición química, con lo que se va alterando la estructura celular y por lo tanto, sus funciones.

La transmisión de la información se va deteriorando progresivamente, dando como resultado las alteraciones mentales que presentan los pacientes.

Hoy se sabe que, como en la mayoría de las patologías, hay una predisposición genética y los tratamientos realizados con distintos fármacos pueden lograr alguna mejoría o ir retrasando la evolución de la enfermedad.

El llevar una vida activa física y mentalmente, con disposición para hacer algo nuevo cada día, puede ser una forma de prevención.

Dra. María Isabel Casas

CÓMO CONVIVIR CON UN ENFERMO DE ALZHEIMER



Existen algunas claves para lograr una convivencia armónica en el hogar donde reside un enfermo del mal del Alzheimer y además evitar accidentes.

Muchas veces, por desconocimiento, la convivencia con un enfermo del mal de Alzheimer no resulta fácil, pero observando lo aconsejado por una guía distribuida por la Asociación de Lucha contra el Mal de Alzheimer (ALMA) pueden superarse varios inconvenientes y lograr así una interrelación más armoniosa.

En la casa, para evitar caídas, deben eliminarse alfombras y felpudos, muebles con partes salientes o vidrios y quitar obstáculos en las áreas de circulación.

Los accidentes pueden evitarse escondiendo los electrodomésticos, fósforos, encendedores, llaves, productos tóxicos u objetos pequeños que puedan tragarse, así como sacando cerraduras internas para que el enfermo no pueda encerrarse, colocando rejillas de protección en hornallas o un dispositivo que no permita abrir las llaves de gas.

Para organizar el ámbito donde vive el enfermo es bueno simplificar los espacios,

evitar los ruidos y conservar sólo objetos de uso cotidiano, siempre dispuestos en el mismo sitio. También es importante colocar a la vista un calendario y un reloj grande que le ayuden a orientarse temporalmente, como asimismo carteles con el recorrido para ir al baño o a la habitación.

La cocina, además de las medidas de seguridad en horno y hornallas, debe estar equipada con vajilla de plástico irrompible y cerradura en la heladera para evitar que el enfermo coma sin control.

En el baño debe haber tiras antideslizantes en el piso de la bañera, un barandal, un mínimo de elementos de tocador (cepillo de dientes, pasta dental y jabón, no medicamentos), luz nocturna permanente y una silla de baño.

Deben evitarse los espejos y las superficies brillantes, ya que el afectado por Alzheimer puede no reconocerse y angustiarse. Otro cuidado: las puertas de vidrio, porque quizás el enfermo no se percate de ellas y se las lleve por delante.

Viñas de Balbo

EL VINO FINO DE TODOS LOS DIAS

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



ORGULLO DE SER MAGNUM

Viñas de Balbo

TRES IRRESISTIBLES TORTAS EUROPEAS

Vainilla Cheesecake, Dobos y Sacher son tres clásicas tortas europeas ideales para disfrutar en invierno acompañadas por una humeante taza de té o café.



Vainilla Cheesecake (origen Grecia)

Ingredientes:

150 gr. de azúcar
100 cc. de agua
5 yemas
7 gr. de gelatina s/ sabor
Esencia de vainilla 3 cucharadas
1 pote de queso crema
200 gr. de crema
1 paquete de galletas dulces
50 gr. manteca

Procedimiento: Llevar a fuego una cacerola con el azúcar y el agua hasta formar un almíbar de 118° C.

En un bol colocar las yemas y batir con batidora, agregando el almíbar hasta blanquear la preparación. Luego incorporar la gelatina hidratada en agua. Agregar la esencia de vainilla, el queso crema y la crema batida a 3/4 punto.

Aparte procesar las galletas dulces con la manteca hasta formar una arena húmeda.

En un molde redondo desmontable de 20 cm. disponer las galletas molidas con la manteca, presionando bien hasta formar una capa, y colocar sobre ella la crema del cheesecake.

Llevar a la heladera por cuatro horas. Decorar con frambuesas.



Torta Sacher (origen Austria)

Ingredientes:

Para la torta

- 150 gr. de manteca
- 150 gr. de azúcar impalpable
- 6 yemas
- 150 gr. de chocolate
- 150 gr. de harina
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 6 claras

Para el relleno

- 1 frasco de mermelada de damasco

Para el baño

- 150 gr. de chocolate
- 50 gr. de manteca

Procedimiento: En un bol colocar la manteca con el azúcar y batir con batidora. Agregar las yemas de a una hasta unir. Incorporar el chocolate derretido y la harina tamizada con las dos cucharadas de polvo de hornear. Luego agregar las claras batidas a punto nieve con movimientos envolventes.

Enmantecar y enharinar un molde de 20 cm. de diámetro y colocar la preparación. Llevar al horno a 120° C por 40 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.

Cortar la torta en dos capas y rellenar con parte de la mermelada de damasco. Luego cubrir con la mermelada la superficie y los bordes. Dejar reposar por 3 horas.

En una olla derretir el chocolate con la manteca y sobre una rejilla colocar la torta para cubrirla con el baño.

Servir con una buena taza de té.



Torta Dobos (origen Hungría)

Ingredientes:

Para los discos

9 huevos
300 gr. de azúcar
300 gr. de harina
50 gr. de manteca

Para el relleno

200 gr. de azúcar
150 cc. de agua
5 yemas
300 gr. de manteca pomada

150 gr. de chocolate

Para la decoración

150 gr. de azúcar

Preparación: Para los discos, colocar en un bol los huevos y el azúcar, batiendo a punto letra. Luego agregar la harina tamizada con movimientos envolventes, intercalando la manteca derretida para no bajar el batido. Colocar en placas enmantecadas y hornear a 130 ° C. Una vez cocidos, dejar enfriar y cortar aros de 20 cm. de diámetro.

Para el relleno, colocar en una cacerola el azúcar con agua y llevar al fuego hasta lograr un almíbar de 115° C. Agregar las yemas de a poco batiendo con batidora hasta blanquear las yemas. Cuando la preparación esté fría, ir incorporando porciones de manteca pomada hasta que se una por completo y por último el chocolate derretido, siempre utilizando la batidora.

Para el armado, disponer uno de los discos en una fuente redonda y colocarle parte de la crema. Sobre ésta, disponer otro disco y así sucesivamente.

Para la terminación, realizar un caramelo con el azúcar y bañar uno de los discos, colocándolo sobre la torta.



Instituto Superior Pedro Goyena

Nivel Técnico

- Chef Internacional - Analista en Servicios Gastronómicos
- Tec. Superior en Comercio Exterior
- Tec. Superior en Marketing
- Tec. Superior en Recursos Humanos
- Tec. Superior en Administración General
- Tec. Superior en Hotelería
- Tec. Superior en Administración Agropecuaria

Nivel Pedagógico

Profesorado en Psicología	Maestro de Adultos
Jardín Maternal	Bibliotecología

- Capacitación Docente para Profesionales y Técnicos
- Licenciaturas en Educación Especial y Arte
- Convenios con Universidades Nacionales

Informes e inscripciones: Instituto Superior Pedro Goyena
Avenida Colón 247 | Bahía Blanca - Horario de 8 a 22 hs.
Teléfono (0292) 434 7533 - E-mail: info@institutohogoyena.com.ar



Glosario Gastronómico

Blanquear: Batir las yemas y el almíbar hasta lograr una preparación casi de color blanco.

Crema a 3/4 de punto: Crema batida en un punto en el que se pueden formar dibujos que rápidamente se pierden (punto anterior a la crema chantilly).

Punto letra: Cuando al levantar el batidor o la espátula, se puede "escribir" sobre la preparación, sin que las letras enseguida se deformen o se deshagan.

Manteca pomada: Su textura es similar a una pomada o a una crema, lo que permite trabajarla bien e integrarla fácilmente a la preparación que se necesita.

Energizer®

Más Energía por mucho Más Tiempo*



Energizer
MAX
MÁS ENERGÍA
POR MUCHO MÁS TIEMPO



Energizer
e² LITHIUM
MÁS DE 600 FOTOS
EN CÁMARAS DIGITALES

1 HORA MÁS DE MÚSICA
EN MP3 Y CD PLAYERS



Energizer
e² TITANIUM
1 HORA MÁS DE MÚSICA
EN MP3 Y CD PLAYERS

LA MARCA NRO 1 DEL MUNDO
EN RECARGABLES



Energizer
RECHARGEABLE



CÓMO CUIDAR LA SALUD AL USAR EL MICROONDAS



Las radiaciones de los hornos de microondas requieren ciertas medidas de seguridad, como permanecer a no menos de dos metros mientras están en funcionamiento, para evitar efectos negativos en la salud.

Habitualmente se suele pasar por alto que los hornos de microondas calientan o cocinan los alimentos mediante radiaciones no ionizantes, las que no tienen capacidad para modificar un átomo de cualquier materia pero sí producen calor y algún tipo de alteración de la materia biológica viva, dependiendo de los niveles de densidad de la energía electromagnética de exposición y del tiempo a la que esté sometida la sustancia.

Ante tal panorama el Grupo de Estudios de Bioingeniería, que funciona en la Facultad Regional Bahía Blanca de la Universidad Tecnológica Nacional, elaboró un informe alertando sobre las medidas de seguridad que deben adoptarse en el hogar al utilizar este artefacto electrodoméstico.

Uno de los aspectos a considerar es la distancia mínima a la que se debe permanecer cuando el microondas está en funcionamiento, coincidiendo en que si bien la densidad de radiación se atenúa en relación inversa a la distancia se aconseja no permanecer a menos de dos metros.

En tal sentido y refiriéndose a los efectos del incremento de la temperatura sobre la salud, el informe recuerda que existen algunos de carácter agudo como quemaduras de la piel, cataratas en los ojos y esterilidad temporal, entre otros.

Es significativo en este aspecto señalar que el tiempo de exposición resulta muy importante, ya que se ha demostrado estadísticamente, mediante los experimentos de laboratorio realizados por Mark Pinky a partir de 1996, que a mayor tiempo acumulativo mayores son las probabilidades de una afección cancerígena.

Volviendo a los hornos microondas, cabe destacar que por lo general las fugas de emisión electromagnética se deben a pérdidas por las bisagras, al desgaste de la traba de cierre, a roturas o a la grasitud acumulada en el burlete de goma de la puerta, situación que demanda una verificación cada uno o dos años, dependiendo del uso que tenga el artefacto.

Algunos consejos

- No operar el horno si no se está seguro de que la puerta éste bien cerrada.
- No calentar líquidos por tiempos excesivos.
- No cocinar alimentos como los huevos sin pincharlos o abrirlos antes, ya que suelen reventarse y podrían explotar en la cara de quien abre la puerta el horno en ese momento.
 - Mantenerse alejado del microondas a un mínimo de dos metros cuando éste en funcionamiento.
 - Nunca quedarse mirando cómo hierve o se cocina algún alimento por la ventana del microondas.
 - No limpiar el horno empleando sustancias abrasivas o detergentes fuertes porque estropean su correcto funcionamiento.
 - No calentar comida utilizando recipientes plásticos, ya que éstos poseen sustancias que al calentarse se transforman en dioxinas, elementos altamente cancerígenos. Se debe usar siempre envases de vidrio tipo pirex o de cerámica.



Golden s.a.
fruit



IMPORTACION Y EXPORTACION DE FRUTAS FRESCAS

Administración y Frigorífico
Av. Champagnat 1066 / 74 y 1139 / 41
Tel/Fax (0223) 478-6683 / 478-6237 / 478-6295
Cel.: (0223) 156-806296 - 156-822096
(B7604GVL) Mar del Plata
e-mail: goldenfruit@speedy.com.ar
Website: www.goldenfruit.com.ar

Puestos:

Mercado PROCOSUD

Ruta 226 Km 7.5

Tel: (0223) 475-9339

Mercado ABASTO CENTRAL

Ruta 88 Km 5.5

Tel: (0223) 465-0065 Int. 158



EN MAYO, EL BICHI FUERTES CORONÓ DOS SUEÑOS



Gentileza de LNP

Ser convocado a integrar la selección nacional en el crepúsculo de su trayectoria deportiva y haber superado los 100 goles en Colón, representaron para el fornido centrocampero nacido en Coronel Dorrego la concreción de sus mayores ilusiones.

Te quedó alguna espina en tu carrera?

—Y, sí, la selección. Me hubiese gustado jugar aunque sea una vez o ser convocado a un entrenamiento. O al menos entrar al predio para hacer el asado.

Así respondió Esteban Fuertes a una de las 100 preguntas que le formulara la revista “El Gráfico” en su edición de enero de este año.

Cuatro meses después esa espina había desaparecido. Fue el 11 de mayo, cuando Diego Armando Maradona, DT del seleccionado argentino, lo convocó para integrar el plantel que enfrentaría nueve días después en un encuentro amistoso a la representación de Panamá. El “Bichi” se convertía así, a los 36 años, en el jugador de más edad que haya sido llamado en nuestro país para integrar la selección nacional de fútbol.

Jugó todo el segundo tiempo del partido disputado en el “cementerio de los elefantes”, histórico apodo del estadio de Colón de Santa Fe, el club donde Esteban Fuertes supo ganarse a fuerza de goles la condición de ídolo máximo. En esta ocasión no pudo convertir porque el arquero panameño ahogó la explosión de los fervorosos espectadores santafesinos con dos formidables intervenciones ante potentes remates del “Bichi”.

Y para que mayo resultara el mes soñado, cinco días más tarde, en la cancha de Tigre, convertía su gol número 100 con la camiseta “sabalera”, alcanzando una marca sin precedentes en esa institución. Pero no paró ahí, ya que continuó marcando tantos en los partidos siguientes para engrosar la segunda centena. Esa que seguramente no va a poder completar porque en sus planes está retirarse a mediados del año próximo.

Con “Familia Cooperativa”

Esteban Oscar Fuertes nació el día después de la Navidad de 1972 en Coronel Dorrego. Fue el sexto de 12 hijos (7 varones, 5 mujeres), su padre era camionero y su madre empleada municipal. Familia muy futbolera, donde los boquenses representan la mitad de sus integrantes (mamá y 6 hermanos), otros seis (papá y 5 hermanos) simpatizan con River y el restante con Independiente.

Al atender nuestro llamado, recordó la llegada de la Cooperativa Obrera a su ciudad natal en el momento más crucial de la hiperinflación de 1989, el mismo año en que él pasaba del Independiente local —donde se había iniciado— a Sporting de Punta Alta. Y muy cordialmente se prestó a

precisarnos algunos detalles de su prolongada carrera deportiva.

En el partido que los puntaltenses perdieron 6 a 1 con Olimpo, Fuertes marcó el gol tras una jugada tan personal que dos representantes de Independiente de Avellaneda que habían ido a observar el desempeño de jugadores del equipo ganador, terminaron por proponerle su incorporación a los “diablos rojos”.

Fue allí, en 1990, cuando sus compañeros lo apodaron “Bichi”, porque no sólo admiraba al “Bichi” Borghi sino que su físico y corte de pelo se le asimilaban. Como tenía muy buenos delanteros delante suyo, prefirió pasar a El Porvenir (1992) y al año siguiente a Los Andes, donde ascendió al Nacional B, para recalar definitivamente en primera división en Platense a partir de 1994.

También jugó en Rácing antes de llegar a Colón en 1997. Señala que “el mejor Fuertes” se vio en Santa Fe en el año 2000 y que ahora, con nueve años más y después de sobreponerse a dos roturas de ligamentos cruzados haciendo honor a su apellido, se siente tan bien como entonces.

Colón es el club al que siempre vuelve: retornó tres veces después de las cuatro temporadas que jugó en el exterior (Derby de Inglaterra, Lens de Francia, Tenerife de España y Universidad Católica de Chile) y una en River Plate, el club de sus amores, donde obtuvo su único campeonato de primera división en el Clausura 2003.

Con su propia familia

El “Bichi” vive hoy en el club de campo “El Paso”, en cercanías de Santa Fe, con su esposa Jéssica Borrone y sus dos hijos menores (Jerónimo y Paloma), mientras el mayor (Cristian) estudia en Buenos Aires.

Precisamente Jéssica nos comenta que Fuertes es muy “familiaro” y en su casa tan obsesivo por el orden como en la cancha por hacer llegar la pelota a la red. Pero también es muy sentimental y no tiene empacho en llorar de alegría cada vez que se emociona.

La última de esas grandes emociones la vivió en la noche del domingo 24 de mayo, cuando en el estadio de Colón recibió múltiples homenajes como reconocimiento al centenar de goles. Sin embargo, los dos que más lo impactaron fueron la sorpresiva presencia de su madre, quien viajó especialmente desde Coronel Dorrego, y esa bandera –entre tantas otras alusivas– que decía: “Estás ha100do historia. Te amamos, tu esposa y tus hijos”.





Cristian Breitenstein, intendente municipal, en el momento de suscribir el convenio. Observan Raúl O. Gouarnalusse y Enrique L. Moreno, presidente y gerente de Cultura y Acción Comunitaria, respectivamente, de la Cooperativa.

UN NUEVO CONVENIO SOBRE EL DESTINO DE PILAS USADAS

Desde hace ocho años la Cooperativa Obrera viene desarrollando –dentro de su iniciativa Puntos Limpios– el Proyecto Integral Pilas, a través del cual en las sucursales de la entidad ubicadas en territorio bonaerense existen recipientes especiales para recolectar pilas comunes, pilas botón y baterías de celulares usadas.

Dado el carácter altamente contaminante de estos elementos, minuciosamente clasificados y ubicados en recipientes herméticos, son depositados en las instalaciones especiales de seguridad ambiental que posee la firma IPES S.A. en el kilómetro 18 de la ruta nacional 33.

Con algunas modificaciones respecto al acuerdo que las vin-

culaba, las partes signatarias (Municipalidad de Bahía Blanca, IPES y Cooperativa Obrera) suscribieron el 4 de junio un nuevo convenio, rubricando el mismo el Intendente bahiense Dr. Cristian Breitenstein, el Ing. Karim Abuzadi, en representación de la empresa de servicios ambientales, y el Cr. Raúl O. Gouarnalusse, presidente del Consejo de Administración de la empresa social de los propios consumidores.

Cabe recordar que este proyecto, que ya lleva recogidos más de 50.000 kilogramos, mereció en el año 2006 el premio “Escoba de Plata” otorgado por la Asociación para el Estudio de los Residuos Sólidos y la Fundación ISalud.

Científicos CIENTÍFICOS

Con el propósito de generar vínculos entre la industria y la ciencia, 31 científicos del CONICET expusieron en la Unión Industrial Argentina sus investigaciones referidas a tecnología industrial alimenticia.

El segundo de los expositores fue el Dr. Marcelo J. Tavella, quien se refirió al tema “Alimentos funcionales”, destacando la labor pionera que en materia de enriquecimiento con Omega 3, 6 y 9 y difusión del aceite de girasol de alto oleico ha realizado el Programa de Prevención del Infarto en la Argentina (PROPIA) gracias a una muy estrecha relación de colaboración mutua con la Cooperativa Obrera.



MÁS DE CIEN MIL

Ya suman más de cien mil las Ecobolsas que los consumidores de la Cooperativa han adquirido, previendo la próxima entrada en vigencia de la prohibición legal que tendrán los supermercados de entregar las tradicionales bolsas de polietileno.

La nueva bolsa, cuyo precio el consumidor recupera con creces a través de los descuentos que su adquisición otorga para la compra de productos saludables, cumple con el principio ambientalista de las tres R: REDUCIR el uso de bolsas de polietileno mediante la REUTILIZACIÓN de una bolsa más resistente y durable que tiene la cualidad de ser RECICLABLE.

nuevo

Ser⁺ plus
B - Puritas %
Grasa y
Colesterol

CALCI+

“Quiero mis huesos
100% FUERTES”



www.servosmisma.com.ar

* IDR Calcio: 1000 mg según C.A.A. 2 Potes=1000mg de Ca que equivale al 100% IDR según C.A.A.
Ser te recomienda mantener una alimentación equilibrada y actividad física.

22º EDICIÓN DEL CERTAMEN ESCOLAR

La vigésimosegunda edición anual consecutiva del tradicional certamen escolar organizado por la Cooperativa Obrera invita en esta oportunidad a desarrollar en los niños una reflexión acerca de la Argentina, para volcarla –con capacidad de síntesis– en una expresión escrita referida a alguno de los muchos aspectos que afirman su sentimiento de pertenencia e identidad nacionales, en vísperas del Bicentenario de la Revolución de Mayo de 1810.

Podrán participar del concurso todos los alumnos de escuelas primarias que estén cursando el segundo ciclo (4º, 5º y 6º años) en establecimientos educativos oficiales y privados ubicados en el área de influencia



de los supermercados de la Cooperativa.

Los trabajos, que deben ser individuales y tener una extensión no superior a dos carillas, se entregarán personalmente o por correspondencia en Zelarrayán 560,

(8000) Bahía Blanca, o en cualquiera de las sucursales de la entidad organizadora, antes del 11 de septiembre.

Se han instituido premios para los autores de los mejores trabajos de cada jurisdicción municipal,

sus maestros guías y las cooperadoras de las escuelas a las que concurren los ganadores, pudiendo recabarse mayores informes a los teléfonos (0291) 456-0048 y 0096 o al mail cultura@cooperativaobrero.coop.

DISTRIBUCIÓN DE LAS LÁMINAS DE AIR



Como viene sucediendo desde hace casi cuatro décadas, en adhesión al Día Internacional de las Cooperativas la Asociación Intercooperativa Regional (AIR) distribuyó en todas las escuelas de su ámbito de actuación láminas alusivas a la jornada que se conmemora en todo el mundo el primer sábado del mes de julio.

El motivo de este material, inspirado en una idea de la Oficina Regional para las Américas de la Alianza Cooperativa Internacional, propone que “entre todos construyamos esperanza” y junto a las clásicas palomitas del emblema de la ACI, resume principios, valores y objetivos que guían universalmente al movimiento cooperativo.

Aprovechando esa edición, la Cooperativa Obrera se hizo cargo del costo de una importante cantidad adicional de láminas para llegar también a los establecimientos de enseñanza ubicados en las restantes localizaciones de las provincias de Buenos Aires, La Pampa, Río Negro y Neuquén, donde funcionan sus supermercados pero que se encuentran fuera del alcance geográfico de la AIR.

Jamones & Fiambres



PRODUCTOS APTOS PARA CELIACOS



ARROLLADO DE CARNE,
POLLO ARROLLADO
"EL VALLE"
JAMON CRUDO,
JAMON COCIDO,
BONDIOLA,
PASTRON,
FIAMBRE COCIDO
DE PATA Y DE PALETA
DE CERDO
"DON DECIMO"
JAMON COCIDO "4529"
PEDIDOS AL
(011) 4687-9199

dondecimo@speedy.com.ar / www.frigosanagustin.com.ar / www.frigorificolostres.com.ar

FM CIUDAD

Ahora en

94.7

¡Anotalo!



SOMOS TU MÚSICA

MERECIDO RECONOCIMIENTO AL CR. CARRIZO

En el acto oficial de celebración del 199º aniversario de la Revolución de Mayo, el intendente municipal de Bahía Blanca, Dr. Cristian Breitenstein, distinguió al Cr. Juan José Carrizo por su iniciativa de promover, desde la Asociación Intercooperativa Regional, la creación en la ciudad de la Comisión del Bicentenario de la Revolución de Mayo.

En el seno de esa Comisión, AIR presentó diversas propuestas: convertir el emblemático edificio que se apresta a desalojar la AFIP en un centro cultural, levantar sendos monumentos recordativos de figuras tan trascendentes para la ciudad como Eduardo Mallea y Antoine de Saint Exupéry y peticionar a la Universidad Nacional del Sur por la creación de una carrera de Ciencia Política.

El contador Juan Carrizo se desempeña desde hace varias décadas como secretario técnico de AIR y tras



El intendente Breitenstein (izq.) distinguiendo al Cr. Carrizo por promover la creación de la Comisión del Bicentenario. Detrás de él, el Cr. Rubén Fillotrani, presidente de AIR.

acogerse a su jubilación como gerente de educación y cultura de la Cooperativa Obrera, continúa asesorando a nuestra

entidad en esas áreas porque no podría desaprovecharse tan valioso aporte intelectual.

DON ANGEL PILOTTI ES PRESIDENTE HONORARIO



Pilotti (izq.) recibe de manos de los Ing. Carlos Zanette y Oscar Naifleisch, dirigentes de AIR, la plaqueta que testimonia su designación como presidente honorario.

Con 40 años en la dirigencia de la Asociación Intercooperativa Regional, en treinta de los cuales tuvo a su cargo la presidencia del Consejo de Administración, el señor Angel Pilotti recibió –en el festejo de sus 90 años de edad– la designación de primer Presidente Honorario de AIR.

A lo largo de su destacada actuación pública, Pilotti fue presidente de varias entidades solidarias, entre ellas la Cooperativa Obrera y la Cooperativa de Pavimentación, institución esta última que gracias a su tesón y diligencia logró en Bahía Blanca cambiar la fisonomía de medio millar de cuadras y construir en una segunda etapa más de seiscientos viviendas.

De prolongada militancia en el ámbito fomentista, logró aunar voluntades para conformar una comisión proentubamiento del arroyo Napostá, obra urbanística que luego permitiría concretar el Paseo de las Esculturas, uno de los principales atractivos que ofrece la ciudad.

También don Angel Pilotti se hizo tiempo para canalizar su acendrado espíritu de servicio en la acción política, habiendo sido candidato a intendente municipal por el partido socialista.

Y lo más importante es que todas esas actividades las cumplió en forma ad honorem, ya que su única actividad remunerada fue la de viajante de comercio.

TARAGÜI

Ya conoces la calidad, ahora proba la variedad.



Suave Unión

Ahora podés seguir
tomando mate...

¿A CIERTA HORA
EL MATE YA NO ES PARA VOS?
LLEGÓ UNIÓN RELAX

¿PREFERÍS UNA YERBA CON
MENOS CONTENIDO DE POLVO?
PROBÁ CON UNIÓN BCP



EN INVIERNO, EL SOL CALIENTA EN EL NORTE

Tanto las Cataratas del Iguazú como las provincias de Tucumán, Salta y Jujuy, constituyen una opción ideal para disfrutar del invierno al amparo del buen clima.



Podría decirse que el noroeste argentino y las Cataratas del Iguazú constituyen clásicos obligados en pleno invierno, sobre todo por sus temperaturas benignas en esta época del año.

Pero también durante los últimos años ambas opciones no cesan de incorporar nuevas atracciones y servicios turísticos que las convierten en clásicos permanentemente renovados.

En Tucumán toda visita no puede dejar de incluir a la ciudad y su Casa Histórica, así como Tafí del Valle subiendo la Cuesta de los Sosa en medio de la selva tucumana.

Luego en Salta, nos espera una recorrida por el casco antiguo, tras visitar los pueblos de Amaicha del Valle, Colalao del Valle y Tolombón, pasar por la infaltable Cafayate con sus

bodegas y por la Quebrada de las Conchas con sus extrañas formaciones producto de la erosión.

En Jujuy estaría de más recordar a la espléndida Quebrada de Humahuaca, en un recorrido que enhebra las pintorescas Tumbaya, Purmamarca y Tilcara.

En cuanto a las Cataratas del Iguazú, el itinerario debe contener una visita a las Ruinas de San Ignacio, fundadas en el año 1610 por los Misioneros Jesuitas, las plantaciones de té, yerba mate, tung y otros cultivos, la maravillosa Garganta del Diablo y decenas de saltos que pueden ser observados desde el lado argentino y del brasileño, el Parque Nacional Iguazú, el hito de la Triple Frontera y una excursión a Ciudad del Este en Paraguay.

VACACIONES DE INVIERNO!!!

<p>CATARATAS en bus ejecutivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salidas desde Bahía: 18 y 26 de julio • 8 días - 5 noches • Media pensión • Excursiones • Hotel Dom Pedro: \$ 1.399 (hab. superior) • Hotel Recanto Park: \$ 1.629 <p style="font-size: small; text-align: center;">Tarifas en pesos por persona en base doble o triple. *Promoción válida hasta el 16 de julio de 2008.</p>	<p>CIRCUITO NORTEÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salidas: 20 y 23 de julio • 10 días - 7 noches • Media pensión • Bus semicama • Excursiones • Recorrido: Tucumán - Tafí del Valle - Salta - Jujuy • Hotel 3 - \$ 1.995 	<p>TERMAS DE RÍO HONDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salida: 23 de agosto • Bus semicama • 7 noches • Pensión completa • Hotel Emperatriz • City tour • \$ 1.499
---	---	---

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

www.nikanttour.com

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

Casa Central: Av. Cacán 177 - Tel.: (0291) 456-0402 / Sucursal Bahía Blanca Plaza Shopping: Barrio 2153 - Loc. 124 - Tel.: (0291) 403-4105 - Bahía Blanca

3:30

9

9:30

Acto en el colegio de Juan

10

10:30

Dentista

11

11:30

Ir a la Coope

12

12:30

Pagar las facturas



COOPERATIVA OBRERA SUPERMERCADOS

La empresa social de los propios consumidores



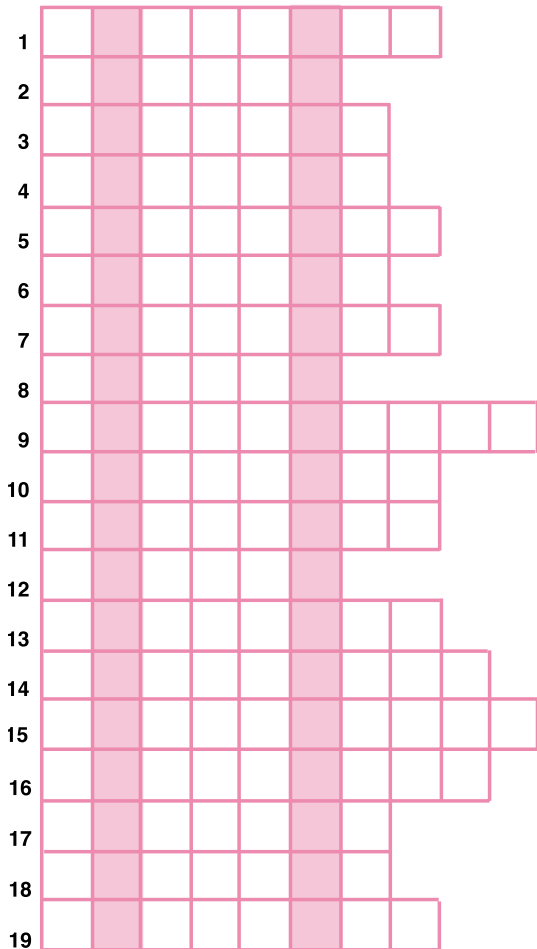
ahora es



Juntos para que puedas hacer **TODO EN UN SOLO LUGAR**

0800-800-PAGOS (72467)

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase de Marie Curie, notable científica francesa de origen polaco y pionera en el campo de la radioactividad, de cuyo fallecimiento se cumplirán 75 años el próximo 4 de julio.



- 1- Rechazar o rehusar cortésmente una invitación u ofrecimiento.
- 2- Que en una fila no tiene otro después de sí.
- 3- Tener entrada o paso a un lugar.
- 4- Placa de cerámica, granito u otro material resistente que se utiliza para revestir pisos.
- 5- Denominación genérica del taller donde se edita la revista "Familia Cooperativa".
- 6- Diez siglos.
- 7- Acto en que se da sepultura a un cadáver.
- 8- Embarcación a vela con dos o tres palos, fina y de bordas poco elevadas.
- 9- Enfermedad de los ganglios, especialmente de los linfáticos.
- 10- Conjunto de creencias acerca de la divinidad y en virtud de las cuales no puede dejar de admitirse quien desea asociarse a una cooperativa.
- 11- Antónimo de oscuridad.
- 12- Auge, punto culminante.
- 13- Calificativo que se da al repuesto automotor proveniente de la misma fábrica donde se construyó la pieza que debe ser reemplazada.
- 14- Dirigir el interés o los esfuerzos hacia un centro o foco.
- 15- Sensación de angustia o miedo ante los espacios despejados.
- 16- Tipo de asamblea que se realiza una vez al año en las cooperativas para considerar la memoria y los estados contables del último ejercicio y renovar sus autoridades.
- 17- Que conoce muy bien los procedimientos de una ciencia, un arte o un oficio.
- 18- Condición que reviste el asociado de una cooperativa de servicios públicos.
- 19- Saquito de tela cosido a una abertura en las prendas para meter pequeños objetos.

A - A - A - A - A - AC - BAL - BIA - BOL - CA - CE - CLA - CLI - CO -
 DAD - DE - DE - DER - DI - DO - EN - FO - FO - GE - GI - GION - GO -
 GO - IM - LE - LE - LI - LI - LLO - MI - MO - NA - NAL - NAR - NI - NIO -
 NO - O - O - OR - PA - PO - PREN - RA - RE - RI - RI - RIA - RIO - RRO -
 SA - SI - SU - TA - TA - TEC - TI - TI - TIE - U - UL - ZAR

SOLUCIÓN

1. DECUNAR - 2. ÚLTIMO - 3. ACCEPER - 4. BALDOSA - 5. IMPRENTA - 6.
 MILLENIO - 7. ENTIERRO - 8. GOLETA - 9. ADENOPATA - 10. RELIGION - 11.
 CLARIDAD - 12. APOGEO - 13. ORIGINAL - 14. FOCALIZAR - 15. AGORAFOBIA -
 16. ORDINARIA - 17. TÉCNICO - 18. USUARIO - 19. BOLSILLO

Humor

HUMOR

• Por Zanotta-Haus



CLEAR ELIMINA LA CASPA*
DESDE EL PRIMER LAVADO

¿TU SHAMPOO PUEDE HACER ESTO?



CLEAR

SIN CASPA*

* Comienza en el primer lavado. Libre de caspa visible, con el uso regular.

El placer de lo natural



Sin agregados de azúcar ni conservantes.
Con el verdadero sabor de las frutas.