

familia
COOPERATIVA

AÑO XXXVIII
JULIO 2011 #308

EL PRIMER SÁBADO JULIO

EL DÍA DE LAS
COOPERATIVAS



LA JUVENTUD

el futuro de la empresa cooperativa



Momentos Mágicos

Año XXXVIII

JULIO 2011

#308

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 873.968

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación
y armado:**
ONE art&design

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplattente S.A.

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

Tirada mensual:
70.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

CAPACITACIÓN: PILAR DE LA DEMOCRACIA PARTICIPATIVA

Es sabido que las cooperativas se basan en valores y principios de vigencia universal cuyo origen se remonta a los Pioneros de Rochdale, quienes en 1844 crearon una cooperativa de consumo que fue matriz de millones de entidades que, basadas en el esfuerzo propio y la ayuda mutua, brindan hoy en todo el mundo los más variados tipos de servicios.

Para que su esencia de libre y espontáneo funcionamiento democrático alcance la equidad que propone la distribución de sus resultados, mantenga su autonomía e independencia, acreciente su integración y trasunte efectivamente su interés por la comunidad, resulta esencial el fomento de la educación, la capacitación y la información.

Es que en la moderna sociedad del conocimiento se hace indispensable saber para poder construir responsablemente. Y el primer paso reside en la voluntad de participar para que la propuesta del cooperativismo se cumpla, llevando a la práctica su rol de verdadera escuela de democracia económica y social.

Constituye una avenida de doble mano como la que tiende la Cooperativa Obrera a sus asociados al invitarlos a tomar parte de las reuniones de su Círculo de Consumidores, de sus asambleas anuales de distrito para elegir delegados y de sus diferentes cursos, como el que acaba de dictarse –en vísperas de la asamblea ordinaria– especialmente dirigido a los delegados recientemente electos.

Estudiar, capacitarse e informarse son los objetivos básicos que surgen del principio doctrinario de educación cooperativa y ello permite conocer el funcionamiento de los órganos sociales –asamblea, consejo de administración y sindicatura–, a la vez que alienta a incorporarse a ellos con los conocimientos fundamentales para analizar la situación económica, financiera y patrimonial de la Cooperativa traducida en sus estados contables y el sentido de la intensa acción comunitaria y cultural de la entidad que se refleja en su balance social.

Este es el sentido del impulso a la capacitación considerada como pilar de la democracia participativa que nutre la marcha de la Cooperativa Obrera.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: **Presidente:** Cr. Rubén A. Fillotrani; **Vicepresidente:** Cr. Luis E. Ortis; **Secretario:** Dr. Alejandro D. Marinello; **Prosecretario:** José L. Ibaldi; **Tesorero:** Luis M. Abitante; **Protesorero:** Cr. Néstor H. Usunoff; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, Ricardo S. Lejarraga, María del R. Leyes e Irma B. Palandri; **Vocales Suplentes:** Omar M. Arrobbio, Marta C. Maronna, Aldo A. Emparán y Jorge A. Zapata. **Sindicatura:** **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chinestra; **Síndico Suplente:** Cr. Daniel G. 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): Charlone 253, Tel. 455-3360

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

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

B° RICCHIERI (46): Almafuerde 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): Tie. Fariás 1283, Tel. 456-5336

VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

LOCALIDADES CERCANAS

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

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

SUCURSALES EN LA REGIÓN

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

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

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

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

BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (0231) 442-7344

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

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

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

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

(48) Mitre 999, Tel. 46-5294

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

(86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428

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

(87) Mitre 551, Tel. 42-0531

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

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

MÉDANOS (89): Bustamante 403, Tel. (02927) 43-3150

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

NECOCHEA: (38) Av. 59 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

VILLALONGA (90): Don Bosco 172, Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA

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

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

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

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

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

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

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

(80) Av. Roca 585, Tel. 45-3434

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

(83) Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2799

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

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) 43-0135

VIEDMA (77): Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466

VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150, Tel. (02941) 46-2222 ///

(64) Las Heras 295, Tel. 46-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

CENTENARIO: (69) Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 ///

(70) Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 ///

(71) San Martín 245, Tel. 489-0747 ///

(72) Perú 310, Tel. 489-1389 ///

(73) El Salvador 1607, Tel. 489-9040

NEUQUÉN (84): O. y Gasset 4215, Tel. (0299) 445-3776

Juventud, el futuro de la empresa cooperativa

6-7

La Identidad Cooperativa

8

Triglicéridos y colesterol

10

El Acta de la Independencia se modificó 10 días después

12

El sano equilibrio entre aspiraciones y realidades

14

Los cachorros y el Test de Campbell

16

El invierno: tiempo ideal para la fondue

18-20

El derecho a los alimentos

22

Meloni, del Coro de Niños a la calle Corrientes

24-25

Noticias de la Cooperativa

28-31

Foz do Iguazú: cataratas y energía

32

Coopegrilla y Humor

34

EL INVIERNO: TIEMPO IDEAL PARA LA FONDUE

Tan sencilla como deliciosa, la fondue —cuyo origen se remonta a la bagna cauda, nativa del piamonte italiano— es un plato proveniente de la Suiza francesa que invita a jugar con la imaginación y permite compartir un buen momento alrededor de la mesa. **Pág. 18-20**



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.com.ar

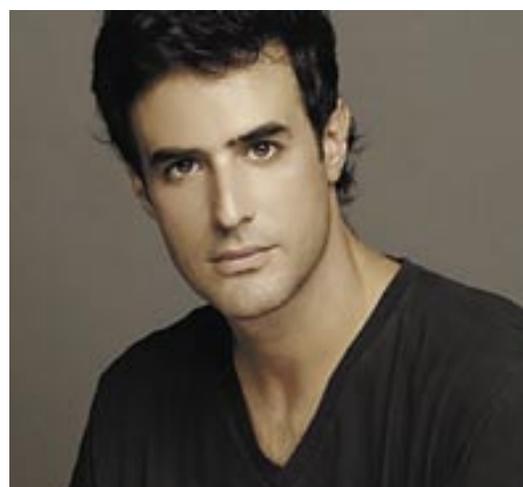
JUVENTUD, EL FUTURO DE LA EMPRESA COOPERATIVA

El lema elegido para celebrar este año el Día Internacional de las Cooperativas pone de manifiesto la importancia que revisten los esfuerzos del movimiento para promover sus valores y principios entre las nuevas generaciones.

Pág. 6-7

MELONI, DEL CORO DE NIÑOS A LA CALLE CORRIENTES

Esteban Meloni, quien integrara hace dos décadas el Coro de Niños de la Cooperativa Obrera, es en la actualidad un conocido actor que acumula en su trayectoria importantes roles en el teatro, el cine y la televisión. **Pág. 24-25**



JUVENTUD

EL FUTURO DE LA EMPRESA COOPERATIVA

El lema elegido para celebrar este año el Día Internacional de las Cooperativas pone de manifiesto la importancia que revisten los esfuerzos del movimiento para promover sus valores y principios entre las nuevas generaciones.

El primer sábado de julio, según lo dispusiera en 1923 el Comité Ejecutivo de la Alianza Cooperativa Internacional (ACI), se conmemora en todo el mundo el Día Internacional de las Cooperativas, con el propósito de reafirmar y difundir los valores y principios que animan al movimiento cooperativo.

Si bien existieron algunas propuestas previas, nuestro país tuvo una gravitante participación en la decisión de fijar una fecha de celebración con carácter universal. Es que en 1919 el Primer Congreso Argentino de la Cooperación resolvió sugerir a la ACI que establezca la "Fiesta de la Cooperación", proponiendo el 21 de diciembre, aniversario de la apertura en 1844 del almacén cooperativo de los Pioneros de Rochdale. La iniciativa fue aceptada pero la fecha se llevó –por razones climáticas– a los inicios del verano en el hemisferio norte.

En 1995, como adhesión al centenario de la Alianza, la Asamblea General de las

Naciones Unidas hizo una invitación a los gobiernos, organismos internacionales y organizaciones cooperativas a observar anualmente el "Día Internacional de las Cooperativas", reconociéndolas como "un factor indispensable para el desarrollo económico y social de todos los países".

A partir de entonces, cada año el lema de la conmemoración es decidido por el Comité para la Promoción y el Progreso de las Cooperativas (COPAC), un ente que integra la ACI junto a la ONU, la FAO y la OIT.

Cooperativismo y juventud

En esta oportunidad, aprovechando que se está transitando el Año Internacional de la Juventud declarado por las Naciones Unidas, el tema escogido por el COPAC fue "La juventud, el futuro de la empresa cooperativa".

Esa elección ha respondido a la necesidad de promover la participación de

los jóvenes en el movimiento cooperativo, teniendo en cuenta que en muchos países la juventud desconoce los aspectos básicos de este sistema de economía solidaria y por lo tanto no puede apreciar su inmenso potencial, con el agravante de que tampoco los contenidos escolares informan sobre el tema.

Es preciso manifestar a los jóvenes que el modelo cooperativo les ofrece una vía para solucionar sus necesidades, crear sus propios emprendimientos y adherir a empresas que procuran sus objetivos mediante prácticas de negocios más democráticas, responsables y éticas.

También las cooperativas brindan oportunidades de empleo digno a la juventud, colaboran en su educación y capacitación, y fomentan su participación tanto en las entidades ya existentes como en la creación de sus propias organizaciones.

Hay que tener en cuenta, además, que la economía mundial se encuentra



atravesando uno de los momentos más difíciles de su historia, provocando graves consecuencias sociales en amplios sectores de la comunidad, especialmente los juveniles.

Específicamente en Latinoamérica, todos los estudios señalan que, al margen de las situaciones de pobreza y exclusión que sufre buena parte de la población, los jóvenes padecen otras problemáticas que los convierten en el grupo de mayor vulnerabilidad. Un ejemplo de ello queda evidenciado en la precaria incorporación al mercado de trabajo debido a las altas tasas de desempleo y subempleo juvenil, que en casi todos los países de la región duplican y hasta triplican las correspondientes a los adultos, no disminuyendo aún en marcos de crecimiento económico y aumento de la oferta laboral.

Dentro de tal contexto, la economía social se consolida como una alternativa real para revertir ese fenómeno, ya que propone un modelo que permite emprender

la actividad laboral desde principios democráticos y solidarios, procurando una mayor justicia social.

Una apuesta estratégica

Desde hace varios años, la Alianza Cooperativa Internacional viene bregando por brindar a la juventud un lugar destacado, reconociendo el papel de las nuevas generaciones en el desarrollo del movimiento cooperativo. En este sentido, ha diseñado acciones que ofrezcan protagonismo a los jóvenes, considerándolos como sujetos activos y reconociendo sus necesidades presentes, al contrario de otras propuestas que se preocupan más por su potencial a futuro.

La filial americana de la ACI, por ejemplo, creó un espacio de encuentro para los jóvenes cooperativistas destinado al intercambio de opiniones y a la presentación de propuestas de solución. Se trata de un Comité que tiene, entre otras finalidades,

la de promover y apoyar el desarrollo de las agrupaciones juveniles cooperativistas en el continente.

Además, desde hace más de una década ACI Américas viene organizando una gran cantidad talleres, encuentros y conferencias en distintas ciudades con el propósito de debatir alternativas que permitan una mayor participación juvenil en el movimiento, al mismo tiempo que sugiere a las organizaciones cooperativas que la integran apoyar, promover y ejecutar estrategias y acciones que impulsen una presencia cada vez mayor de los jóvenes en todas sus actividades.

Estas iniciativas no sólo apuntan a quienes ya son miembros o hijos de asociados de alguna empresa cooperativa, sino también –y fundamentalmente– a aquellos que desconocen o desconfían del sistema cooperativo, para que puedan optar por un modelo solidario indispensable para el desarrollo económico, social y cultural de sus comunidades.

LA IDENTIDAD COOPERATIVA

En adhesión al 89º Día Internacional de las Cooperativas, ofrecemos a continuación la Declaración de Identidad Cooperativa aprobada por la Alianza Cooperativa Internacional el 23 de septiembre de 1995, en ocasión de su Congreso del Centenario celebrado Manchester (Inglaterra).



Rochdale: el edificio donde nació la primera cooperativa del mundo, hoy convertido en museo.

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 democráticamente controlada.

Valores

Las cooperativas están basadas 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 un conjunto de normas mediante las cuales las cooperativas ponen en práctica sus valores.

Primer Principio: 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.

Segundo Principio: 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 están organizadas de manera democrática.

Tercer Principio: Participación económica de los asociados

Los asociados contribuyen equitativamente al capital de su cooperativa y lo

controlan democráticamente. Como mínimo una parte de ese capital es normalmente propiedad común de la cooperativa. Por lo general los asociados reciben una compensación limitada, si es que la hay, sobre el capital suscrito como condición para asociarse. Los asociados asignan los excedentes para uno o más de los siguientes propósitos: desarrollar su cooperativa, posiblemente mediante el establecimiento de reservas, de las cuales al menos una parte debe ser irrepartible; beneficiar a los asociados en proporción a sus operaciones con la cooperativa; y apoyar otras actividades aprobadas por los asociados.

Cuarto Principio: Autonomía e independencia

Las cooperativas son organizaciones autónomas de autoayuda controladas por sus asociados. Si realizan acuerdos con otras organizaciones, inclusive gobiernos, o consiguen capital de fuentes externas, lo hacen en términos que aseguren el control democrático por parte de sus asociados y mantengan su autonomía cooperativa.

Quinto Principio: Educación, capacitación e información

Las cooperativas proporcionan educación y capacitación a sus asociados, representantes elegidos, gerentes y empleados, para que puedan contribuir eficazmente al desarrollo de las mismas. Ellas informan al público en general —especialmente a los jóvenes y a los líderes de opinión— acerca de la naturaleza y beneficios de la cooperación.

Sexto Principio: Cooperación entre cooperativas

Las cooperativas sirven a sus asociados más eficazmente y fortalecen al movimiento cooperativo trabajando conjuntamente mediante estructuras locales, nacionales, regionales e internacionales.

Séptimo Principio: Interés por la comunidad

Las cooperativas trabajan por el desarrollo sustentable de sus comunidades mediante políticas aprobadas por sus asociados.



*Lo bueno de
ser Natural*

*Con toda la pureza de su origen
En el mejor envase | Sin conservantes*

Consejos

CONSEJOS

Las recomendaciones para bajar tanto el colesterol “malo” –lipoproteínas de baja densidad (LDL)– como los triglicéridos, apuntan a la alimentación y la actividad física.

En materia de dieta se deben observar estas indicaciones:

- Disminuir el consumo de carnes rojas y entre ellas preferir las magras.
- Incluir en el menú pescado y pollo sin piel dos a tres veces en la semana.
- Ingerir abundante cantidad de frutas y verduras.
- Al consumir cereales, optar por los integrales.
- Evitar la manteca, las confituras, las harinas, las comidas fritas, el alcohol y los azúcares.

Respecto a la actividad física las sugerencias útiles serían:

- Realizar ejercicios moderados, pero en forma regular, con un mínimo de 3 veces por semana.
- Modificar algunos hábitos sedentarios, reemplazando el uso del automóvil en trayectos cortos por la bicicleta o la caminata, que es menos riesgosa.

- En lo posible, evitar el uso del ascensor cuando se trate de bajar escaleras.

- Desarrollar actividades hogareñas que impliquen estar en movimiento, como por ejemplo la jardinería.

Por último hay que recordar que la consulta médica siempre es necesaria para una evaluación clínica general y, de ser aconsejable, la administración de medicamentos específicos.

Dra. María Isabel Casas

TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL



Los triglicéridos y el colesterol son dos tipos distintos de lípidos que en cantidades normales aportan energía y contribuyen al buen funcionamiento del organismo, pero que en exceso pueden provocar graves afecciones.

En la actualidad suele hablarse mucho de colesterol y de triglicéridos, así como de una serie de patologías relacionadas con los mismos, aunque no todos conocen cuál es el origen de cada uno de ellos.

El **colesterol** constituye una sustancia indispensable para el buen funcionamiento del organismo, que es generada en un 80% por el hígado y el resto proviene de los alimentos.

Se encuentra en las membranas de las células, protege los nervios y, entre otras funciones, da origen a las hormonas y la vitamina D.

Circula unido a las lipoproteínas: la LDL (de baja densidad) lo lleva hacia los tejidos depositándolo dentro de las arterias y formando una placa capaz de estrecharlas e incluso obstruirlas, por lo cual se lo conoce como el colesterol “malo”, mientras que la HDL (de alta densidad) lo “barre” de los

vasos limpiando las arterias y por ello se lo considera “bueno”.

Los **triglicéridos**, por su parte, son un tipo de lípido que debe su nombre a su estructura química: está conformado por tres ácidos grasos. Algunos son generados por el organismo y otros proceden de la alimentación, principalmente si es rica en alcohol, carbohidratos y azúcares.

Cada vez que comemos, el cuerpo usa las calorías indispensables para obtener energía inmediata, mientras las sobrantes se convierten en triglicéridos y se almacenan en el tejido adiposo para su utilización posterior.

Si se ingieren más calorías de las necesarias, el nivel de triglicéridos aumenta, elevando el riesgo de enfermedad coronaria, especialmente cuando está asociada a diabetes, mal metabolismo u obesidad. Y además, una parte de ese excedente puede ser transformada por el hígado en colesterol.



5 Problemas, 1 Solución en tu cartera!

TU PELO DESEA ELVIVE.

A TODA HORA...
PEINA, REPARA Y DA BRILLO A TU PELO
SIN DEJARLO PESADO!



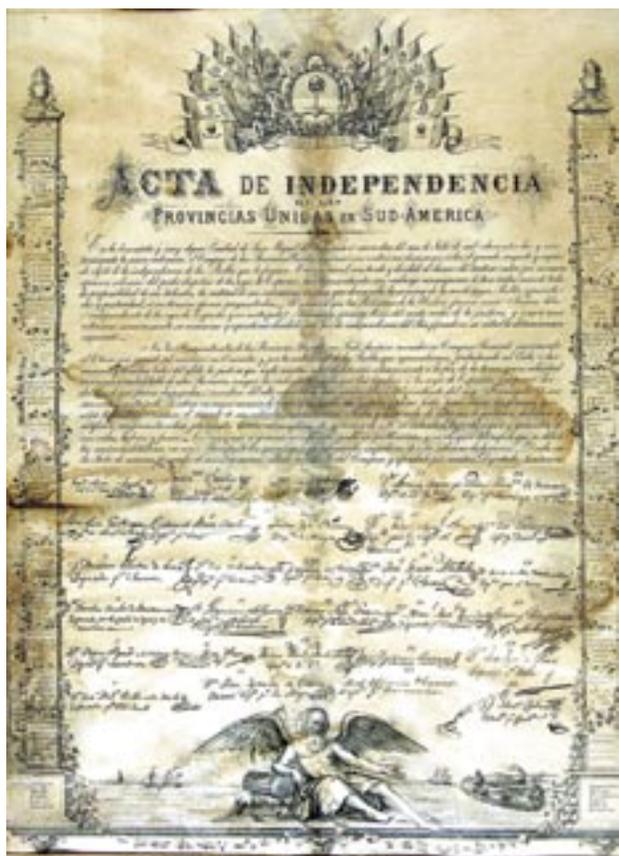
NUEVA
ELVIVE
REPARACIÓN TOTAL 5°
LECHE PARA PEINAR



Porque vos lo valés.

L'ORÉAL
PARIS

EL ACTA DE LA INDEPENDENCIA SE MODIFICÓ 10 DÍAS DESPUÉS



El 9 de julio de 1816 el Congreso de Tucumán declaró la Independencia del reino de España, pero diez días después hubo que modificar el acta para impedir la anexión al Imperio Portugués que pretendían algunos sectores

Hacia 1815 el proceso emancipatorio en las Provincias Unidas del Río de la Plata atravesaba un momento crítico: el rey Fernando VII había recuperado el poder en España y la metrópoli dominaba el Alto Perú y Chile, existiendo además la amenaza de una invasión portuguesa.

Por otra parte, Artigas había formado la Liga de los Pueblos Libres, levantándose contra el poder hegemónico de Buenos Aires y el Ejército del Norte se encontraba acéfalo luego de sufrir varias derrotas.

Ante esas circunstancias, el Director Supremo interino Ignacio Álvarez Thomas convocó a un Congreso en la ciudad de Tucumán, con el fin de concluir la tarea que no había podido realizar la Asamblea del Año XIII: declarar la independencia y dictar una constitución que estableciera la forma definitiva de gobierno.

Las sesiones comenzaron el 24 de marzo de 1816 en la casa de doña Francisca Bazán de Laguna, con la participación de 32 delegados de distintas provincias argentinas y algunas del Alto Perú (Charcas, Cochabamba, Mizque y Tupiza). No enviaron representantes Santa Fe, Corrientes, Entre Ríos y la Banda Oriental, provincias que respondían a Artigas.

Tras arduas discusiones y gracias a la presión que ejerciera el general San Martín y varios congresales, el 9 de julio –con la presidencia rotativa a cargo del sanjuanino Francisco Narciso de Laprida– se proclamó la independencia.

La modificación del texto

El acta original declaraba la libertad e independencia de estas tierras respecto "del rey Fernando, sus sucesores y metrópoli", una expresión que podía llegar a permitir la transformación en colonia de Inglaterra, como pretendía el general Carlos María de Alvear, o la anexión al reino de Portugal, tal como lo insinuaban otros sectores.

Por esta causa el diputado José María Serrano, representante de la provincia de Charcas (actual territorio boliviano), exigió una reunión secreta que se concretó el 19 de julio y en la que se resolvió modificar el acta introduciendo la frase "y de toda otra dominación extranjera", para dejar claramente establecido que no existían acuerdos con los portugueses, quienes se aprestaban a invadir la provincia de la Banda Oriental (hoy Uruguay) para incorporarla a su imperio.

El segundo objetivo del Congreso, o sea dictar una constitución, recién pudo lograrse en 1819 cuando ya sus sesiones se habían trasladado a Buenos Aires. Esa carta magna establecía un sistema de gobierno centralista, proclamaba los derechos de la Nación y de los particulares, pero no legislaba sobre los gobiernos provinciales.

Ello provocó el rechazo de las provincias del interior y agudizó los enfrentamientos con los caudillos federales, llevando a una guerra civil en la que las fuerzas de Santa Fe y Entre Ríos, comandadas por los generales Estanislao López y Francisco Ramírez, respectivamente, derrotaron –el 1º de febrero de 1820 en la batalla de Cepeda– a las tropas al mando del Director Supremo, general José Rondeau. Este hecho histórico produjo la disolución del Estado nacional y marcó la extinción del Congreso que había declarado la independencia argentina.



Un Spa para tu ropa

WFE61



6KG

CAPACIDAD DE CARGA

- Display LCD Informativo
- 1000 rpm. Ropa más seca.



Bloqueo de puerta y de panel

Dimensiones (en cm): 85(alto) x 60(ancho) x 50(prof.)
Origen: Argentina

WFE71



7KG

CAPACIDAD DE CARGA

- Display LCD Informativo
- 1000 rpm. Ropa más seca.



Bloqueo de puerta y de panel

Dimensiones (en cm): 85(alto) x 60(ancho) x 50(prof.)
Origen: Argentina

WFE81



MAYOR CAPACIDAD DE CARGA

8KG

• Display LCD interactivo



Bloqueo de puerta y de panel



Mayor velocidad de centrifugado
De 0/1200 rpm, significa ropa mucho más seca al final de proceso.

Dimensiones (en cm): 85(alto) x 60(ancho) x 50(prof.)
Origen: Argentina

Características comunes

24^{HS}

Inicio diferido programable

hasta 24hs



• FUNCIÓN ANTIARUGAS

Una opción especial de lavado que facilita el posterior planchado de la ropa.

19

Programas de lavado

• CLASE EFICIENCIA ENERGETICA A



Lavado rápido



Función super enjuague



Regulador de temperatura

100 años *Regalándote* el RESULTADO perfecto

Desilusiones

DESILUSIONES

Hubo a lo largo de la historia tres grandes desilusiones. La primera la expresó Copérnico cuando demostró que la Tierra no era el centro del universo, sino un planeta más flotando alrededor del sol. La segunda ocurrió cuando Darwin describió la evolución de las especies y el hombre quedó como un eslabón desarrollado a partir de los primates. La última la provocó Freud al revelar que el ser humano no es dueño de todo lo que siente a nivel consciente.

Esta introducción sirve para darnos cuenta que no somos propietarios del universo ni de las especies, así como tampoco de lo que sentimos y pensamos, porque existe un inconsciente como reservorio de nuestra historia.

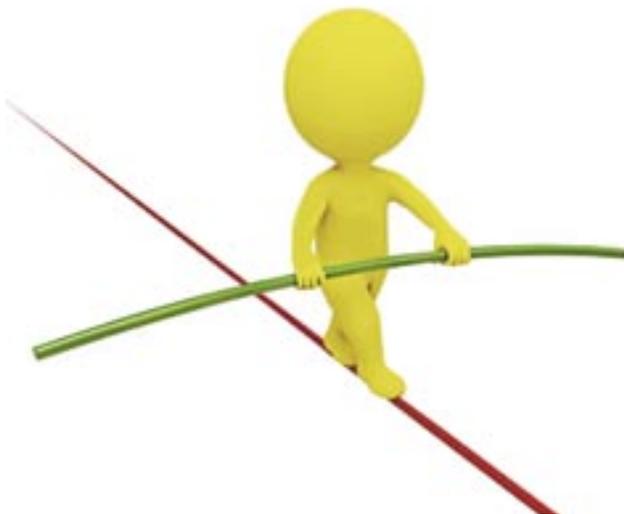
Entre el deseo y la realidad se interponen renuncias, aplazamientos, cambios de objetivos, que llevan a no poder satisfacer todas las aspiraciones y provocan dolorosos sentimientos.

Cuando esta frustración se hace insoportable suelen aparecer paliativos que conducen a trastornos graves, como la adicción a las drogas, el alcohol o las ingestas descontroladas, que son "calmantes" de estas angustias.

Nada en la vida es tan perfecto ni completo que lleve a una satisfacción plena. Las búsquedas, la creatividad, la curiosidad, el querer saber y descubrir, constituyen el motor vital hacia una exploración de las propias posibilidades.

Lic. Marta Craichik

EL SANO EQUILIBRIO ENTRE ASPIRACIONES Y REALIDADES



Los anhelos son necesarios para lograr una motivación que permita seguir viviendo, pero si se presentan obstáculos que impiden su realización es probable que quienes sufren estas situaciones se enfrenten a un cuadro de pesar y frustración.

Todos los seres humanos tienen aspiraciones, que son importantes para mantener una motivación permanente y necesaria para su supervivencia. Habitualmente el objeto de esos deseos está vinculado con las relaciones sociales y la autorrealización de cada individuo.

Y aunque sirven para mantenerse en actividad y buscar una constante superación, las aspiraciones pueden asimismo resultar nocivas cuando las metas no son alcanzadas y se produce un nivel de decepción que genera tristeza y depresión.

Para evitar esta situación, provocada generalmente por la imposibilidad de cumplir con objetivos demasiado ambiciosos, siempre es conveniente evaluar la realidad y considerar si se está intentando lograr algo accesible.

Luego de realizar esa evaluación, si se

concluye que las aspiraciones son excesivas, conviene cambiarlas o dejarlas para más adelante y poner las energías en concretar aquellas que sean factibles en un plazo no muy lejano.

También es recomendable tener presente que en toda iniciativa suelen surgir obstáculos y que no siempre se puede vivir como se anhela, evitando de esta manera la posible frustración por deseos incumplidos.

No todas las personas reaccionan de igual manera frente a las decepciones, pero en aquellas que no están preparadas para enfrentar las situaciones negativas es probable que ocurra un quiebre emocional, con repercusiones sobre su salud física y psíquica.

De ahí la importancia de tener claras las expectativas y estar atentos a las oportunidades que nos permitan satisfacerlas.

Okebon



*Galletitas elaboradas
con los ingredientes más nobles.*

LOS CACHORROS Y EL TEST DE CAMPBELL

Ideado por el psicólogo estadounidense William Campbell, estudioso del comportamiento canino, su test resulta muy útil a la hora de elegir un cachorro.

El Test de Campbell, uno de los más utilizados para evaluar a los cachorros y hacer un pronóstico sobre su carácter futuro, requiere llevarlo a cabo con un animal de exactamente 7 semanas de vida, examinándolo sin preparación previa, en un lugar aislado y libre de objetos que puedan distraerlo, por una única persona y sin felicitarlo en ningún momento.

Estas son las pruebas en las que debe observarse la reacción del cachorro:

1. Atracción social

Ubicarse frente al cachorro y aplaudir suavemente para llamar su atención.

- a) Acude inmediatamente, con el rabo levantado, mordisqueando las manos.
- b) Acude inmediatamente, con el rabo levantado, rascando las manos con sus patas.
- c) Acude inmediatamente, pero con el rabo bajo.
- d) Acude vacilante, con el rabo bajo.
- e) No acude.

2. Aptitud para seguir al amo

Situarse al lado del animal, asegurándonos que nos mire y comenzar a andar.

- a) Nos sigue inmediatamente, con el rabo levantado, tratando de mordisquear los pies.



- b) Nos sigue inmediatamente, con el rabo levantado.
- c) Nos sigue inmediatamente, pero con el rabo bajo.
- d) Nos sigue dudando, con el rabo bajo.
- e) No nos sigue o nos sigue de lejos.

3. Respuesta a la contención

Colocar al cachorro boca arriba y mantenerlo así unos 30 segundos, apoyando la mano sobre su pecho.

- a) Lucha vigorosamente, se debate

y muere.

- b) Lucha vigorosamente y se debate.
- c) Forcejea pero luego se tranquiliza.
- d) Se queda quieto y lame las manos.
- e) Se queda quieto y tiene respuestas confusas.

4. Aceptación de la dominación humana

Palmear suavemente la parte superior desde el cráneo hasta la cola y luego acariciarlo a contrapelo en la misma zona, repitiendo esta secuencia durante 30 segundos.

- a) Salta, gruñe y muere.
- b) Salta y da patadas.
- c) Se retuerce para lamer las manos.
- d) Se da vuelta boca arriba y lame las manos.
- e) Se queda quieto, pero lame las manos.

5. Dignidad

Colocar las manos entrecruzadas bajo el tórax del can y levantarlo hasta que sus patas no toquen el suelo por unos 30 segundos.

- a) Se rebela, gruñe y muere.
- b) Se rebela, pero sin morder.
- c) Se rebela, luego se calma y lame las manos.
- d) Casi no se rebela y lame las manos.
- e) Permanece quieto y lame las manos.

Para analizar el resultado de test, deben tomarse en cuenta los siguientes parámetros:

Dos o más "a": MUY DOMINANTE. Agresivo pero de carácter estable. Requiere un trato suave y a la vez firme. De adulto puede ser capaz de reacciones defensivas en situaciones de peligro. No es aconsejable su convivencia con los niños.

Tres o más "b": DOMINANTE. Menos agresivo y más estable. Recomendable para guarda y defensa. No es aconsejable su convivencia con los niños.

Tres o más "c": EQUILIBRADO. No agresivo y de carácter estable. De fácil adaptación a cualquier hogar. Puede convivir con los niños.

Dos o más "d" junto a una o más "e": SUMISO. Sensible a las reprimendas, requiere mucho cariño y darle confianza para que se sienta seguro, porque el miedo lo podría llevar a agredir o morder. Puede convivir con los niños.

Dos o más "e": TÍMIDO. Independiente, poco interesado en el trato con las personas. Difícil de educar, puede ser agresivo si se le fuerza o riñe. No es aconsejable su convivencia con los niños.

Otro resultado: Requiere la repetición del test.



EXO[®]

Podés confiar.



DESKTOP EXO 3D EVOLUTION

Experimenta la magia de los juegos y películas 3D en tu casa

- Lleva al máximo el poder del mundo 3D!!!
- Más de 400 juegos, películas, videos y sitios web disponibles
- Configuración automática 3D para una experiencia única
- Sistema certificado para tecnología 3D VISION



EXO[®]

Podés confiar.

Bagna Cauda

Ingredientes:

1 cabeza de ajo
70 gr de manteca
6 filetes de anchoas
300 cc de crema de leche
50 gr de nueces

Procedimiento: Cocinar lentamente los dientes de ajo bien picaditos en un poco de manteca sin que tomen color, agregar los filetes de anchoas y seguir cocinando hasta que se fundan. Incorporar la crema. Cocinar por 10 minutos más. Agregar las nueces y el resto de la manteca y servir en recipiente para fondue.

Acompañar con carne salteada de ternera, pollo o cerdo, verduras varias, trocitos de pan, tostadas, etc.



**EL INVIERNO:
TIEMPO IDEAL
PARA LA
FONDUE**



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra



Tan sencilla como deliciosa, la fondue – cuyo origen se remonta a la bagna cauda, nativa del piamonte italiano – es un plato proveniente de la Suiza francesa que invita a jugar con la imaginación y permite compartir un buen momento alrededor de la mesa.

Fondue de queso

Ingredientes:

- 100 gr de queso port salut
- 100 gr de queso roquefort
- 100 gr de queso de rallar suave
- 100 gr de queso fontina
- 1 diente de ajo
- 1 taza de crema de leche
- 1 vaso de vino blanco

Preparación: Rallar los quesos con el rallador de verdura o con procesadora.

Frotar el recipiente de fondue con el diente de ajo, calentarlo e incorporar en forma alternada una porción de quesos, un poco de crema de leche y el vino blanco a medida que se revuelve con cuchara de madera en forma de ochos hasta formar una crema.

Cuando se hayan agregado e integrado todos los ingredientes, condimentar a gusto (nuez moscada, pimienta).

Llevar el recipiente de fondue sobre el calentador a la mesa.

Servir con: panes de diferentes sabores, grisesines, tostadas, cebolla, trocitos de apio, ramitos de coliflor y/o brócoli cocidos al vapor, dados de manzana y/o pera, salteado de pollo o carne, etc.



Instituto Superior Pedro Goyena

Nivel Técnico

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

Nivel Pedagógico

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

Nuevos Cursos 2011

- Pastelero Profesional
- Cocinero Profesional UNSAM
- Decoración de Tortas



INFORMES E INSCRIPCIONES:

Av. Colón 247, Bahía Blanca - Horario: 14 a 22 hs.

Tel: (0291)454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar

Fondeu Bourguignone

Ingredientes:

1 kg de carne (ternera, cerdo, salchichas)
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Procedimiento: Cortar la carne en dados regulares y secar bien. Disponer en platos adecuados y reservar tapados en la heladera hasta el momento de servir. Preparar diferentes salsas para su acompañamiento: salsa criolla, salsa de ajo, salsa de hongos, etc. Cuando vaya a servirse, calentar el aceite en la cocina y llevarlo a la mesa en un recipiente de fondue con calentador. Los propios comensales freirán la carne a su punto y salpimentarán a gusto.



Salsa de ajo

Ingredientes:

4 dientes de ajo
30 cm³ de aceite
200 gr de crema de leche
Sal y pimienta

Procedimiento: Colocar los ajos picados con el aceite en un mixer y triturarlos.

Incorporar la crema de leche, la sal y la pimienta e integrar todo.

Salsa criolla

Ingredientes:

1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 pimiento verde
1 cebolla
Perejil
Aceite de oliva
Aceto balsámico
Sal y pimienta

Procedimiento: Cortar los pimientos y la cebolla en brunoise (cubitos pequeños), picar el perejil, mezclar todos los ingredientes con un poco de aceite de oliva, añadir el aceto y salpimentar.

Salsa de hongos

Ingredientes:

50 gr de manteca
200 gr de champiñones
2 cucharadas de harina
1 litro de caldo
50 gr de jamón cocido cortado en juliana
1/2 taza de vino blanco seco
Sal, pimienta y nuez moscada

Procedimiento: Poner en una cacerola la manteca cortada en trozos, llevar al fuego hasta que esté derretida. Agregar los champiñones fileteados y dejar unos minutos. Luego adicionar la harina mezclando hasta que esté bien incorporada.

De a poco y siempre revolviendo, agregar el caldo y dejar hasta que comience a espesar. Incorporar el jamón y el vino blanco. Condimentar. Continuar revolviendo hasta que la salsa tome consistencia.

Matarazzo 3 vegetales. Hechos con zapallo, espinaca y zanahoria.



Con vitaminas y hierro.



EL DERECHO A LOS ALIMENTOS



El derecho a percibir alimentos está regulado por la ley y se basa en la aplicación de principios de responsabilidad y solidaridad que tienden a lograr una armónica convivencia del grupo familiar.

El Código Civil argentino establece que los parientes, tanto por consanguinidad o afinidad y de acuerdo al grado de parentesco, tienen la obligación recíproca de proveerse alimentos y señala que dicha prestación "comprende lo necesario para la subsistencia, habitación y vestuario correspondiente a la condición del que la recibe, y también lo necesario para la asistencia en las enfermedades".

El tema está regulado en tres formas diferentes: el deber de los padres con respecto a sus hijos, el de los cónyuges entre sí y el derecho de algunos parientes que en ciertas circunstancias pueden llegar a reclamarlos.

En el caso del matrimonio, si se está tramitando el juicio de divorcio, cualquiera de los esposos podrá solicitar al otro alimentos hasta el dictado de la sentencia, pero una vez producida esta instancia sólo tiene derecho a pedirlos quien resulte declarado inocente. De todas formas, si el culpable acredita "extrema necesidad", estará en condiciones de gestionarlos mientras dure ese estado, no tenga forma de procurarlos por su cuenta y el otro cónyuge pueda pagarlos.

También es factible que algunos parientes –los indicados en los artículos 367 y 368 del Código– se vean compelidos a aportarlos a aquel que pruebe "que le faltan medios para alimentarse y que no le es posible adquirirlos con su trabajo, sea cual fuese la causa que lo hubiere reducido a tal estado".

Alimentos debidos a los hijos

Los progenitores deben satisfacer las necesidades de los hijos menores de edad "en manutención, educación y esparcimiento, vestimenta, habitación, asistencia y gastos por enfermedad". Y esta obligación se extiende hasta que el hijo soltero llegue a los 21 años de edad (salvo que se acredite que cuenta con recursos suficientes), debiendo cumplirla en la medida de su capacidad económica.

En el caso de encontrarse los hijos bajo la tenencia de uno de sus progenitores, es importante destacar que como dicha situación conlleva para la madre o el padre conviviente un esfuerzo mayor que para el otro, estas tareas se toman en cuenta como una forma de pago en especie.

Por esa causa, el no cohabitante debe colaborar en superior medida para asegurar el mayor nivel posible de vida de sus hijos, lo que no exime al otro progenitor de la obligación de aumentar su cuota para permitir mejores condiciones si sus ingresos lo hicieren posible.

Ambos padres pueden acordar voluntariamente el modo en que aportarán, pero ante la falta de consenso deberá ser el juez quien establezca el monto y la forma en que tendrán que cumplir con sus obligaciones.

Super Promo!!

SanCor

Bebé

nickelodeon.

BACKYARDIGANS



Ingresá el código de tu envase en
www.promosancorbebe.com y participá por miles de premios

The logo for Doritos NACHOS is prominently displayed in the upper left corner. It features the word "Doritos" in a large, white, stylized font with a blue outline, set against a yellow and red background. Below it, the word "NACHOS" is written in a smaller, white font on a yellow banner with a red border. The entire logo is set against a red background with a cracked, stone-like texture.

MELONI

DEL CORO DE NIÑOS A LA CALLE CORRIENTES

Esteban Meloni, quien integrara hace dos décadas el Coro de Niños de la Cooperativa Obrera, es en la actualidad un conocido actor que acumula en su trayectoria importantes roles en el teatro, el cine y la televisión.

Nacido en Bahía Blanca el 29 de noviembre de 1976, Esteban Meloni experimentó desde muy chico su vocación de actor, aunque recién inició los estudios teatrales una vez finalizada la escuela secundaria.

Trasladándose a la Capital Federal se capacitó con importantes profesores de teatro, tales como Raúl Serrano, Julio Chávez, Javier Daulte, Luis Romero y Helena Tritek, a quien considera su gran maestra.

De paso por su ciudad natal, con motivo de la presentación de la obra "Todos eran mis hijos" en el Teatro Municipal, escenario en el que sólo había actuado una vez con el Coro de Niños, se prestó muy gustosamente al diálogo con "Familia Cooperativa".

—¿En qué año ingresaste al Coro de Niños de la Cooperativa Obrera y qué motivó tu decisión?

—Me sumé al Coro en 1989 y lo integré durante dos años. En ese entonces era amigo de Gaspar Gantzer, hijo del director de la Orquesta Sinfónica, quien conociendo mis deseos de ser actor, me invitó a participar en "La Bohème", una ópera que se representó con solistas del Teatro Colón y del Teatro Argentino de La Plata. Tenía que hacer un personaje muy chico en el primer acto y otro en el segundo, donde debía cantar. Para ello había que aprender la fonética de las letras y tuve que ensayar con la agrupación que dirige Carmelo Fioriti. La experiencia me entusiasmó, quería seguir en los escenarios y esa circunstancia me llevó a integrarme al Coro.

—¿Qué rescatás de tu paso por el Coro de Niños?



—Tengo muy lindos recuerdos. Yo era muy chico y lo primero que aprendí dentro de la música tiene que ver con Carmelo, quien me hizo entender que cada uno hacía una voz distinta, me enseñó a afinar, a estudiar las armonías. También me acuerdo haber realizado muchos viajes, ya que actuábamos en clubes, teatros y otros escenarios de la región.

—¿Es por eso que seguiste estudiando canto?

—Cuando llegué a Buenos Aires empecé a estudiar canto con profesores particulares. Después ingresé a una escuela donde se impartía una educación de arte integral que incluía música con profesores del Teatro Colón. Posteriormente me capacitó con Laura Hatton, y desde hace tres años estoy practicando con Gipsy Bonafina una técnica que se denomina Bell Canto. Más allá de que esos conocimientos me permitieron participar en comedias musicales, lo hago para fortalecer las cuerdas vocales y poder manejar algunas situaciones como afonías y resfríos, pues de otra manera me impedirían usar la voz sobre el escenario.

—¿Cómo se inició tu carrera de actor?

—Comencé en el teatro independiente, donde hice muchas obras y también teatro para niños. En el año 2002 me incorporé a Teatro para la Identidad y estuve tres años haciendo “Fronterizos”, una obra que recibió muchos premios. Mi primera incursión en el teatro comercial fue en el Maipo, con la comedia musical “Rita, la salvaje”, y en el 2009 fui convocado para el elenco de “Agosto”, junto a Norma Aleandro y Mercedes Morán, en lo que constituyó

mi ingreso al teatro comercial “grande”. Paralelamente con mi labor teatral, trabajé en publicidad, en 9 películas de cine y en exitosas series televisivas. Por ejemplo, el año pasado formé parte de “Para vestir santos”, ganadora del Martín Fierro de Oro.

—¿Qué cosas evalúas a la hora de aceptar un papel?

—A mí me interesa mucho qué contar, qué darle al público. Es algo que me está pasando últimamente. Priorizo que las obras en las que yo participe dejen siempre un mensaje esperanzador, que hagan pensar al espectador, pero sobre todo que ofrezcan una mirada optimista de la vida.

—¿Cuáles son tus expectativas profesionales a futuro?

—Por ahora seguir con la gira de “Todos eran mis hijos” por Argentina y otros países. En la segunda mitad del año tengo previsto hacer televisión y a fines de 2011 se estrenará la última película en la que participé: “Tiempos no tan modernos”, dirigida por Simón Franco. Además, tengo muchas ganas de volver a hacer una obra que se titula “Cielo rojo” y poder llevarla a Bahía Blanca.

—A propósito, ¿cómo ves el teatro babiense?

—Pienso que ha habido un crecimiento muy grande desde que me fui. En ese momento casi no había grupos independientes y ahora se han formado varios. Esto es muy bueno porque ese tipo de teatro permite equivocarse y eso te lleva a aprender, ya que en el teatro comercial no se puede fallar. Creo que Bahía estaba como dormida pero ahora se está sumando a una importante movida de teatro off como sucede en Córdoba o en Rosario.



EXCELENTE RESPUESTA DE LOS CONSUMIDORES EN BOLÍVAR

Tal como habíamos anticipado en nuestra anterior entrega, el viernes 10 de junio en la ciudad de San Carlos de Bolívar abrió sus puertas la sucursal 91 de la Cooperativa Obrera, ocupando el inmueble ubicado en la esquina de Avenida General Paz y calle Mitre donde hasta pocos días antes funcionara el supermercado Fausto, cuyos propietarios decidieron cederlo en concesión de largo plazo a nuestra entidad.

El día previo, directivos y funcionarios de la Coope ofrecieron un desayuno de trabajo en el Salón Rosa de la Municipalidad de Bolívar, al que concurrieron el intendente de esa comuna, escribano José Gabriel Errecá, el presidente del Concejo Deliberante, contador Ricardo Marcos Criado, y casi un centenar de representantes de diversas organizaciones locales.

En la oportunidad se proyectó un video que narra los orígenes y el desarrollo alcanzado por la institución, mostrando que al margen de



sus actividades económicas la Cooperativa lleva a cabo una intensa labor en materia educativa y cultural, promoción de una sana alimentación, prevención de la

salud y cuidado del medio ambiente.

La Sucursal

Gracias a la demora de casi

una semana en su apertura, en los 828 m2. que integran el área de ventas pudieron disponerse casi la totalidad de las instalaciones definitivas de la nueva Sucursal, incluyendo la habilitación de la sección de artículos para el hogar, mientras prosiguen los trabajos de renovación en el resto del edificio que permitirán mejorar sustancialmente los sectores de recepción de mercaderías y servicios para el personal.

La considerable expectativa por la llegada de la Cooperativa Obrera a Bolívar que se venía palpando en los contactos con las autoridades públicas, los medios de prensa y las instituciones de la comunidad, quedó plasmada en la respuesta de los consumidores que se volcaron masivamente al nuevo supermercado, cuyo plantel de personal —a cargo de Edgardo Chanique, ex responsable de la Sucursal 31 (Puan)— suma 32 personas, habiéndose incorporado a los 25 empleados de la anterior firma y completado el resto con mano de obra local.

MAR DEL PLATA

En los primeros días de julio quedará habilitada la Sucursal 92 de la Cooperativa Obrera, el primero de los supermercados que la entidad abrirá en la ciudad de Mar del Plata.

Está en el sector sur de la Perla del Atlántico, donde se cruzan las avenidas Edison y Fortunato de la Plaza, punto de convergencia de los barrios Colinas de Peralta Ramos, Termas Huinco y Juramento.

Allí funcionó hasta hace muy poco el supermercado Coral, cuyos dueños introdujeron importantes modificaciones en el edificio antes de entregarlo en concesión por varias décadas a la Cooperativa.

Nuevo

Herbal
essences®



Con exóticos ingredientes

para nutrir tu pelo

SUGURSALES AL CIERRE DE LOS ÚLTIMOS 10 EJERCICIOS



EL 100° EJERCICIO EN LA MEMORIA DEL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Entre los puntos que integraron el orden del día de la asamblea anual de la Cooperativa Obrera realizada el sábado 25 de junio, además de la consideración del primer balance social de la entidad, se incluyó –como es norma estatutaria– el tratamiento de la memoria preparada por el Consejo de Administración resumiendo la gestión que llevó a cabo a lo largo del 100° ejercicio social finalizado el 28 de febrero de 2011.

Una circunstancia que suele generar habitualmente una interrogación es por qué si la Coope acaba de cumplir 90 años de vida, esta memoria anual corresponde al 100° ejercicio. La respuesta es simple: en los primeros años de vida de la entidad, sus asambleas ordinarias se realizaban cada seis meses para analizar el resultado del ejercicio, que en ese entonces abarcaba un semestre.

Pero también hay que aclarar, para ser fiel a la historia, que el primer ejercicio no se inició con la fundación (el 31 de octubre de 1920) sino con la puesta en marcha de la actividad económica, hecho que tuvo lugar el 1° de mayo de 1922 con la primera

hornada de pan. A partir de allí los ejercicios se cerraban el 31 de octubre y el 30 de abril, hasta que después de 1933 se resolvió anualizar la duración del ejercicio social.

Volviendo a la memoria considerada por la reciente asamblea de delegados –que tuvo lugar, como lo establece la ley de cooperativas, en la ciudad donde funciona la sede social de la institución: Bahía Blanca–, rescatamos a continuación algunos de sus conceptos más significativos.

- La Cooperativa Obrera –principal exponente del cooperativismo de consumo de la Argentina– ha iniciado la década de su firme camino hacia un Centenario que ya se vislumbra y que se cumplirá el 31 de octubre de 2020.

- Vigorizada en una férrea adhesión a los valores y principios cooperativos, la entidad se encuentra en un momento especialmente importante de su trayectoria, consolidada en la confianza que le brinda la población en general y su siempre creciente número de asociados, que en el último ejercicio han superado el millón.

- La Alianza Cooperativa Internacional ha señalado que, en un mundo en cambios constantes, las cooperativas más exitosas serán las que los visualicen con mayor certeza y den respuestas más adecuadas a las necesidades económicas, sociales y culturales de la población.

- La Cooperativa Obrera entiende que la identidad de la organización no puede basarse en la gloria de su pasado, sino en su capacidad de crecimiento y desarrollo presente, como agente de cambio de una sociedad dinámica, en la que ganan espacio, entre otras, las ideas de solidaridad, participación democrática y defensa del medio ambiente.

- La exitosa expansión concretada por la Cooperativa Obrera en los últimos años está basada en dos premisas esenciales. La primera, proyectar el cooperativismo de consumo en el país para recuperar la participación que supo tener la economía social en el sector de la distribución a fines de los años ochenta. La segunda, consolidar empresarialmente a la entidad para tener la posibilidad de acrecentar y mejorar los servicios a sus asociados.

PROMO

ASERENISIMA
Danette

CHOCOLATIERS

INGRESÁ EL CÓDIGO
DE TU PACK DANETTE EN LA WEB,
PODÉS GANAR

1 VIAJE A EUROPA
A LA RUTA DEL CHOCOLATE

tripNow
Viajes sencillos para quienes

- FRANCIA
- BÉLGICA
- SUIZA

CIENTOS DE
KITS CHOCOLATIERS
TRAMONTINA



WWW.DANETTE.COM.AR

Promoción válida para la República Argentina del 23/05/2011 al 30/07/2011 inclusive. Sin obligación de compra. Consultar Bases y Condiciones en: www.danette.com.ar o al 011-4315-5050/5005. Premios en juego: 2 (dos) pasajes aéreos de ida y vuelta a París, 101 (ciento un) fondue marca tramontina modelos 20553014 y 10 (diez) premios consistentes en 30 (treinta) packs de Danette, las imágenes de referencia son sólo a modo ilustrativo.



EL SÁBADO 9 PARTE EL COOPEBUS CON "LA HINCHADA DE LA COOPE AMERICA"

El jueves 30 de junio, o sea con posterioridad al cierre de esta edición, se llevaron a cabo en las cabeceras regionales (Bahía Blanca, Coronel Suárez, General Roca, Tres Arroyos y Viedma) los últimos sorteos para determinar el contingente de 40 integrantes de "La hinchada de la Coope América", quienes –acompañados con representantes de la Cooperativa Obrera– habrán de partir el sábado 9 rumbo a la ciudad de Villa Carlos Paz, lugar donde se hospedarán para presenciar el tercer partido de la selección nacional de fútbol a jugarse el lunes 11 en el

estado olímpico de Córdoba.

La primera tanda de sorteos, efectuada el jueves 2 de junio, arrojó los siguientes ganadores de un par de plazas cada uno: Guillermo Domínguez (asociado 335.882) y Francisco Gentile (120.349) de Bahía Blanca, Liliana Chiclana (332.349) y María Delia Izurieta (230.138) de Tres Arroyos, Ramón Feyen (574.790) y Norma Rojas (564.296) de Cipolletti, Juan Víctor Delpo (232.662) de Tornquist, Elsa Waiman (244.766) de Pigüé, Raúl Navarro (890.766) de Carmen de Patagones y Laura Rapanelli (780.735) de Viedma.

LA CUENTA ES CLARA

+

LU2 RADIO BAHÍA BLANCA
FM CIUDAD 94.7

= PODER DE VENTA

► Radios: AM y FM, todos los días, todos los segmentos horarios, ambos sexos, todas las edades y todos los segmentos socioeconómicos.

Radio	Porcentaje
LU2 Radio Bahía Blanca más FM Ciudad 94.7	51.6 %
Suma de 2 AM y más de 50 FM	40.6 %
3º Radio	7.8 %

**MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL AGOSTO 2010
CIUDAD DE BAHÍA BLANCA**

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

DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.

ARCOR CUMPLE SESENTA AÑOS



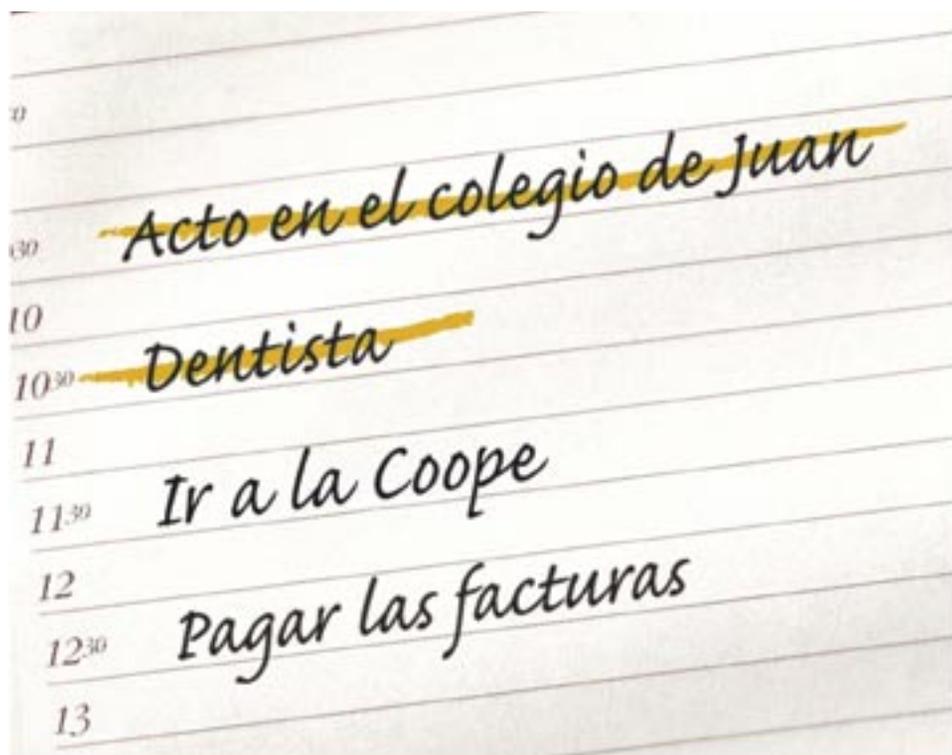
Fundada el 5 de julio de 1951 por iniciativa de un grupo de jóvenes emprendedores encabezados por Fulvio Salvador Pagani en Arroyito, Córdoba (de ahí su nombre), ARCOR –empresa multinacional de capitales argentinos que nació con el objetivo de elaborar alimentos de calidad a un precio justo para consumidores de todo el mundo– se ha convertido en el primer productor mundial de caramelos y el principal exportador de golosinas de Argentina, Brasil, Chile y Perú.

Especializada en la elaboración de alimentos, entre los que se destacan golosinas, chocolates, galletitas, conservas de frutas y hortalizas y productos derivados del maíz, su volumen de producción supera los 3 millones de kilogramos

diarios y sus productos de marca propia llegan a más de 120 países en los cinco continentes.

Cuenta ya con 41 plantas industriales, muchas de ellas consideradas modelo en su género, que se encuentran ubicadas en cinco naciones latinoamericanas: Argentina (30), Brasil (5), Chile (4), México (1) y Perú (1).

En recientes declaraciones, el contador Luis A. Pagani, hijo mayor del fundador y actual presidente del Grupo Arcor, hizo referencia a nuevos proyectos de expansión corporativa, que incluyen una fuerte inversión en galletitas y alimentos en Argentina y en chocolates y golosinas en Brasil, además de incursionar comercialmente con mayor fuerza en los países del este asiático y de África.



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

Provincia 
Pagos

0800-800-PAGOS (72467)

FOZ DO IGUAÇU: CATARATAS Y ENERGÍA

Además de sus diversos atractivos naturales, Foz do Iguaçu constituye una importante reserva ecológica y alberga la segunda central hidroeléctrica más grande del mundo.



Ubicada en el extremo oeste del estado brasileño de Paraná, la ciudad de Foz do Iguaçu es uno de los destinos turísticos más importantes del vecino país, recibiendo en temporada alta más de un millón de visitantes.

Si bien el 80% de las cataratas se encuentra del lado argentino, Foz ofrece una hermosa vista panorámica de los 275 saltos, que puede apreciarse a través de un elevador, diversas pasarelas y caminos. Además, de las tres ciudades de la Triple Frontera, es la que cuenta con mejor infraestructura hotelera y comercial.

Uno de sus principales atractivos lo constituye el Parque Nacional do Iguaçu, declarado Patrimonio Natural de la Humanidad por la UNESCO (en 1984 el lado argentino y dos años después el brasileño). Se trata de 185.000 hectáreas de selva virgen donde habitan 340 especies de aves, 700 de mariposas y 40 de mamíferos, contando asimismo con una de las mayores reservas forestales de América del Sur.

También se destacan el Salto do Macuco, aguas cristalinas que forman un lago cayendo sobre las rocas desde una altura de 20 metros, y el Zoológico Bosque Guarani, donde se encuentran alojados unos 680 animales de 49 especies.

Estando en Foz do Iguaçu es ineludible conocer la central hidroeléctrica de Itaipu, la segunda del mundo después de la presa de las Tres Gargantas, en China. Si el recorrido de 12 kilómetros desde la ciudad se lleva a cabo un viernes o un sábado, el turista podrá apreciar al anochecer el excelente show de luces y sonidos denominado “iluminación monumental”.

EUROPA

4 DE SEPTIEMBRE

- Salida grupal acompañada desde Bahía Blanca*
- 28 días - 26 noches • Aéreo desde Bahía Blanca
- Recorrido: Madrid, Burdeos, París, Amsterdam, Hannover, Berlín, Praga, Viena, Venecia, Roma, Florencia, Niza, Barcelona, Madrid

U\$S 5.889

*Con un mínimo de 15 pasajeros.
Precio por persona en habitación doble, expresado en dólares. Cambio sugerido BNA del día de la transacción.



ÚLTIMOS LUGARES





Si no tienes acompañante para viajar, te garantizamos habitación compartida.

BUSCA EL ITINERARIO EN NUESTRAS OFICINAS
O PEDÍLO EN WWW.NIKANTTOUR.COM

6 CUOTAS SIN INTERÉS



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



La Compañía de Viajes y Turismo

Casa Central: Av. Colón 117 - Tel.: (0291) 456-5402 / Sucursal Bahía Blanca Plaza Shopping: Sarmiento 2153 - Local 124 - Tel.: (0291) 459-4165 - Bahía Blanca

Terma CITRUS

EL SABOR DE
SENTIRSE BIEN.



Nuevo!

Terma
CITRUS

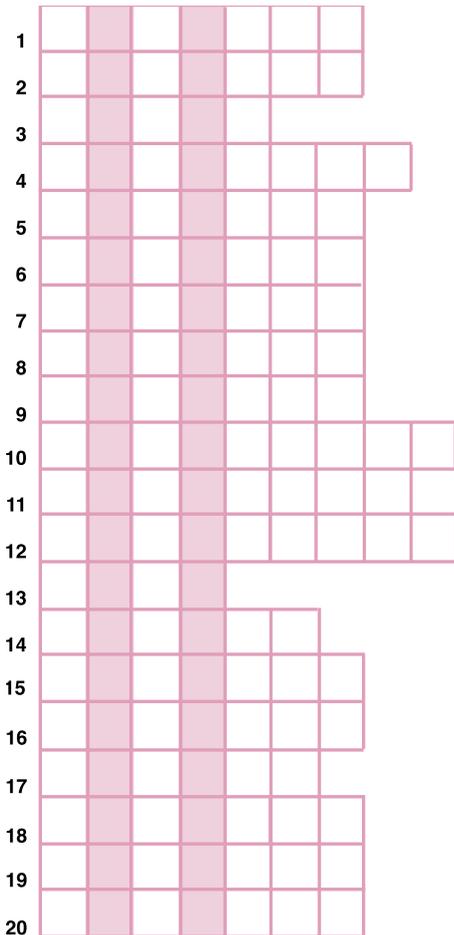
Bebida preparada con
HERBAS combinadas con Cítricos.
Manzanilla, Cardamomo, Enebro, Peperina,
Cáscara de Naranja y Salsa

1,25L

Terma
CITRUS
Light

1,25L

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 la Alianza Cooperativa Internacional para conmemorar el primer sábado de este mes de julio el Día Internacional de las Cooperativas.



1. Interjección utilizada para expresar júbilo.
2. Decir a alguien palabras que pueden serle gratas.
3. Pimientos.
4. Hablar entre dientes, manifestando queja o disgusto por algo.
5. Animal que pone huevos en los cuales el embrión se desarrolla fuera del cuerpo de la madre.
6. Arte que trata la medida de los versos.
7. Retribución limitada al capital que se abona en las cooperativas.
8. Acumula y guarda dinero o cosas de valor.
9. Cambio de casa o habitación, generalmente con muebles y pertenencias.
10. Actividad que integra, junto a la capacitación y la información, el quinto principio cooperativo.
11. Recaudación solidaria que promueve el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera para colaborar con una entidad de bien público.
12. Última reina de Egipto y amante del dictador romano Julio César.
13. Sigla del organismo nacional encargado de la recaudación impositiva y aduanera.
14. Rueda giratoria utilizada en juegos de azar.
15. Confundir, desconcertar, pasmar.
16. Muro u obra defensiva que rodea una plaza fuerte o protege un territorio.
17. Boca de un volcán.
18. Ciudad bonaerense donde comenzó a funcionar la más reciente sucursal de la Cooperativa Obrera.
19. Persona que predice el futuro.
20. Reto, incitación a la competencia.

A - A - A - A - A - A - BO - CA - CA - CION - CLE - CRA - DAN - DE - DE - DI - DIR - DON - DU - E - ES - FI - FIP - GAR - HA - IN - JI - LA - LE - LE - LI - LU - LLA - ME - MU - MU - MU - MUR - NO - O - O - O - O - PA - PA - RA - RA - RAR - RE - RES - RO - RU - SA - SO - TA - TE - TE - TER - TRA - TRI - TUR - VAR - VI - VI - YA - ZA

SOLUCIÓN

1. ALEUYA - 2. HALAGAR - 3. AJES - 4. MURMURAR - 5. OVIPARO - 6. METRICA - 7. INTERES - 8. ASESORA - 9. MUDANZA - 10. EDUCACION - 11. REDONDEO - 12. CLEOPATRA - 13. AFP - 14. RULETA - 15. ATURDIR - 16. MURALLA - 17. CRATER - 18. BOLIVAR - 19. ADMINO - 20. DESAFIO.

Humor

HUMOR

• Por Zanotta-Haus





**COPA AMERICA
ARGENTINA 2011**



GRUPO A

LA PLATA VIE 01/JUL 21:45	ARGENTINA					BOLIVIA
JUJUY SAB 02/JUL 15:30	COLOMBIA					COSTA RICA
SANTA FE MIE 06/JUL 21:45	ARGENTINA					COLOMBIA
JUJUY JUE 07/JUL 19:15	BOLIVIA					COSTA RICA
SANTA FE DOM 10/JUL 16:00	COLOMBIA					BOLIVIA
CÓRDOBA LUN 11/JUL 21:45	ARGENTINA					COSTA RICA

GRUPO B

LA PLATA DOM 03/JUL 16:00	BRASIL					VENEZUELA
SANTA FE DOM 03/JUL 18:30	PARAGUAY					ECUADOR
CÓRDOBA SAB 09/JUL 16:00	BRASIL					PARAGUAY
SALTA SAB 09/JUL 18:30	VENEZUELA					ECUADOR
SALTA MIE 13/JUL 19:15	PARAGUAY					VENEZUELA
CÓRDOBA MIE 13/JUL 21:45	BRASIL					ECUADOR

GRUPO C

SAN JUAN LUN 04/JUL 19:15	URUGUAY					PERÚ
SAN JUAN LUN 04/JUL 21:45	CHILE					MÉXICO
MENDOZA VIE 08/JUL 19:15	PERÚ					MÉXICO
MENDOZA VIE 08/JUL 21:45	URUGUAY					CHILE
MENDOZA MAR 12/JUL 19:15	CHILE					PERÚ
LA PLATA MAR 12/JUL 21:45	URUGUAY					MÉXICO

CUARTOS DE FINAL

CÓRDOBA SAB 16/JUL 16:00	GANADOR GRUPO A				MEJOR TERCERO	S1
SANTA FE SAB 16/JUL 19:15	SEGUNDO GRUPO A				SEGUNDO GRUPO C	S2
LA PLATA DOM 17/JUL 16:00	GANADOR GRUPO B				SEGUNDO MEJOR TERCERO	S3
SAN JUAN DOM 17/JUL 19:15	GANADOR GRUPO C				SEGUNDO GRUPO B	S4

SEMIFINALES

LA PLATA MAR 19/JUL 21:45	GANADOR S1				GANADOR S2	F1
MENDOZA MIE 20/JUL 21:45	GANADOR S3				GANADOR S4	F2

TERCER PUESTO

LA PLATA SAB 23/JUL 16:00	PERDEDOR F1				PERDEDOR F2
------------------------------	-------------	--	--	--	-------------

FINAL

BUENOS AIRES DOM 24/JUL 16:00	GANADOR F1				GANADOR F2
----------------------------------	------------	--	--	--	------------

Quilmes
SPONSOR OFICIAL

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



SEI CAMPO / NACCA S&S

La Campagnola te invita a cucharear sus mermeladas, porque son más ricas, más sanas y tienen trozos grandes de frutas. ¿Cuántas frutas? Depende del tamaño de la cuchara.

