

familia
COOPERATIVA

AÑO XXXIX
MAYO 2013 #330

RISA:

LA MEJOR
MEDICINA



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



Momentos Mágicos

Año XXXIX

MAYO 2013

#330

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera

familiacooperativa@gmail.com
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.072.505

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

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

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

Tirada mensual:
70.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

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

EL CAMINO A TRANSITAR

La gran repercusión que tuvo en todo el mundo la elección del Papa Francisco trasciende naturalmente el regocijo de los argentinos por haber sido un connacional el primer cardenal no europeo designado como Sumo Pontífice.

Los intérpretes de tal resonancia atribuyen a que todos –sin distinción de credos ni razas– coinciden en que la condena papal a la pobreza y la falta de equidad representa una clara toma de conciencia de un problema moral que afecta la dignidad humana.

El pensamiento de Jorge Mario Bergoglio, quien coloca como centro de su mensaje un camino de esperanza, diálogo y consenso para saldar las deudas sociales que someten a privaciones y carencias a millones de personas, ya venía anunciándose en los últimos años con los fundamentos éticos que proclama nuevamente como Jefe del Vaticano.

“La unidad de una sociedad –había dicho como Arzobispo de Buenos Aires– se funda en el esfuerzo solidario convertido en tarea habitual, constante, por superar lo momentáneo y divisivo”.

Esa observación de la realidad lo llevaba a advertir que “la conformación de un sentido de vida pleno va de la mano con el sentido de pertenencia que tenga el individuo con las actividades que realice en su día a día y con los grupos sociales en los cuales la realiza y comparte la vida con ellos”.

“La deuda social –agregaba– exige la realización de la justicia social. Juntas, nos interpelan a todos los actores sociales, en particular al Estado, a la dirigencia política, al capital financiero, los empresarios, agropecuarios e industriales, sindicatos, las Iglesias y demás organizaciones sociales”.

Es, por lo tanto, oportuno recordar que el cooperativismo ha sido bien definido como “la solidaridad para hacer”, un concepto que hoy actualiza su urgencia en volverse acto, en materializarse en empresas participativas sin exclusiones, en fraternidad humana capaz de atender equitativamente las necesidades económicas, sociales y culturales de la gente.

Por ello no vacilamos en reafirmar una vez más los valores y principios cooperativos, proponiéndolos como auténtica forma solidaria capaz de esperar al mundo y marcar un camino confiable a transitar.

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: **Presidente:** Cra. Mónica E. Giambelluca; **Vicepresidente:** Cr. Rubén A. Fillotrani; **Secretario:** Cr. Raúl O. Gouarnalusse; **Prosecretario:** Cr. Luis E. Ortis; **Tesorero:** Luis M. Abitante; **Protesorero:** María del R. Leyes; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, Cra. María S. García, Julia Gómez Fontán, José L. Ibaldi, Dr. Arturo J. Stockman y Cr. Néstor H. Usunoff; **Vocales Suplentes:** Enrique Valledor, Aldo A. Emparan, Carmen M. Cura e Ing. Carlos R. Rodríguez. **Sindicatura:** **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chínestra Tárrega; **Síndico Suplente:** Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **Subgerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

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

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): 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 OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

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

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

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

BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98, Tel. (02314) 42-0566

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

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

CORONEL PRINGLES:

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

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

(48) Mitre 999, Tel. 46-5294

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

(86) Av. San Martín 477, Tel. 42-1428

GENERAL LA MADRID: (55)

Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140 ///

(87) Mitre 551, Tel. 42-0531

GENERAL VILLEGAS (78):

Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931

HENDERSON (94): Florida 537, Tel. (02314) 45-1570

LAPRIDA (97): Av. San Martín 980, Tel. (02285) 42-1160

MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471, Tel. (0223) 484-1800 ///

(93) Av. Constitución 6563/81, Tel. 479-6621

MAYOR BURATOVICH (88):

Sarmiento 942, Tel. (0291) 491-7688

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

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

(98) Av. Majluf 798, Tel. 48-2255

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

(39) Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256

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

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

(59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

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

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

TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería 829/853, Tel. (02392) 41-5854/56

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

(30) Colón 33, Tel. 43-2005 ///

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

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. (0298) 445-1766 ///

(80) Av. Roca 585, Tel. 445-3434

CATRIEL (105): Av. San Martín 516, Tel. (0299) 491-2131

CHIMPAY (99): Sarmiento 342, Tel. (02946) 49-4260

CHOELE CHOEL: (66)

Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434 ///

(101) Avellaneda 962, Tel. 44-3400

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

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

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

GENERAL FERNÁNDEZ ORO:

(81) San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 ///

(82) Mitre 419, Tel. 499-6348

GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330, Tel. (0298) 442-7547 ///

(61) Tucumán 330, Tel. 442-9294 ///

(62) Av. La Plata 402, Tel. 442-8645

INGENIERO HUERGO (74):

Av. Colón 928, Tel. (0298) 448-1605

LAMARQUE (102):

Rivadavia 412, Tel. (02946) 49-7597

LUIS BELTRÁN (103):

Avellaneda 710, Tel. (02946) 48-0094

RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0135

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

VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150, Tel. (0298) 446-2222 ///

(64) Las Heras 295, Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

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

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

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

(72) Perú 310, Tel. 489-1389 ///

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

(95) Canadá 835, Tel. 489-8887 ///

(96) Ing. Ballester 383, Tel. 489-4710

PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695

UNA MEDICINA INFALIBLE: LA RISA

Cada año, el primer domingo de mayo se celebra el Día Internacional de la Risa con el propósito de unir a la humanidad a través del amor incondicional y la risa. La iniciativa se lanzó en la India en 1998 para generar conciencia sobre cómo el acto de reírse puede contribuir a la hermandad de los seres humanos.

Pág. 6-8



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrero.com.ar



Sumario

SUMARIO

Una medicina infalible: la risa	6-8
Sinusitis: vivir con la nariz tapada	10
Bicentenario del Himno Nacional	12
Una cuestión de equilibrio	14
Década Cooperativa: Constructoras de sostenibilidad (I)	16
Arroz: varias caras y nada caras	18-20
Maltés: inteligente, cariñoso y juguetón	22
Innovación en un fértil Valle	24-25
Noticias de la Cooperativa	26-30
Por las sendas del Tafi	32
Coopegrilla y Humor	34

ARROZ: VARIAS CARAS Y NADA CARAS

El arroz es un ingrediente multifacético y súper económico. Frío o caliente, salado o dulce, siempre nos ayuda a variar el menú y cuidar el presupuesto.

Pág. 18-20



INNOVACIÓN EN UN FÉRTIL VALLE

A partir de la iniciativa impulsada por Gastón Groisman, la Escuela del Valle está desarrollando en General Roca un proyecto que apunta a utilizar la computadora en el aula no sólo para mejorar el proceso de aprendizaje, sino también como herramienta comunicacional o lúdica.

Pág. 24-25

UNA MEDICINA INFALIBLE: LA RISA

Cada año, el primer domingo de mayo se celebra el Día Internacional de la Risa con el propósito de unir a la humanidad a través del amor incondicional y la risa. La iniciativa se lanzó en la India en 1998 para generar conciencia sobre cómo el acto de reírse puede contribuir a la hermandad de los seres humanos.

El Yoga de la Risa (Laughter Yoga), un nuevo concepto en el campo de la autoayuda, va adquiriendo mayor popularidad en todo el mundo. Quien lo introdujo fue Madan Kataria, un médico indio que –basado en hallazgos sobre el poder curativo del acto de reírse y los beneficios de la respiración– fundó el primer Club de la Risa.

También ideó un método para poder reír sin motivo alguno, permitiendo que millares de personas pudieran obtener los beneficios de la risa. En la actualidad existen unos 5.000 Clubes de la Risa diseminados en más de 50 países, pero el método también se aplica en círculos de yoga, espacios laborales, establecimientos educativos, hoga-

res asistenciales, nosocomios, cárceles, gimnasios e instituciones deportivas.

El Yoga de la Risa nace a partir de la condición de que cualquier persona puede aprender a reírse sin necesidad de oír un chiste, leer una historieta humorística o presenciar una comedia teatral, ni apelar a elementos extraños a nuestro organismo. Durante su prácti-

ca, la risa comienza como un ejercicio de tipo grupal, pero pronto se transforma en una risa real y contagiosa, merced a la observación de las otras personas y a la adopción de una actitud proclive a ella.

Su nombre deriva de la combinación que hace entre los ejercicios de respiración y los de risa, y está basado en la comprobación de que tanto





Lo recomendable es reír al menos 15 minutos por día, ya que cuando los sentimientos negativos perduran mucho tiempo, producen agotamiento y perjudican al organismo.

la risa real como la simulada le otorgan a nuestro cuerpo beneficios fisiológicos, bioquímicos y psicológicos. Es que en ambos casos el cerebro produce endorfinas y otros componentes químicos generadores de bienestar.

Alegría permanente

Con frecuencia asignamos

un significado negativo a las situaciones adversas que nos toca vivir y reaccionamos enojándonos, poniéndonos tristes, desilusionándonos, cayendo en depresión o teniendo algún otro tipo de actitud o signo similar.

Es en estos episodios cuando la risa puede proporcionarnos la posibilidad de mantener un estado de alegría. Es como si

fuera una puerta que se abre para dar paso a nuestra propia luz, nuestra energía, nuestro potencial sin límites, nuestra fortaleza interior, nuestro poder de creatividad, nuestra espontaneidad...

Representa al mismo tiempo la oportunidad no sólo de apreciar la vida tal cual es, sino de aceptarnos nosotros mismos tal y como somos, no

como creemos que deberíamos ser. La risa nos invita a jugar y a compartir, a disfrutar el presente, no dedicarnos a pensar o juzgar, ya que cuando estamos riendo entramos en un estado de total satisfacción.

Es sano y sienta bien

Según la doctora en ciencias biológicas Natalia López

Beneficios

BENEFICIOS

El Yoga de la Risa cita, entre los efectos benéficos de la risa, los siguientes:

- Brinda una mejor perspectiva de la vida, permitiéndonos afrontar los retos y dificultades con mayor actitud.
- Mejora la capacidad respiratoria y fortalece nuestro sistema inmunológico, gracias al aumento en el suministro de oxígeno a todas las células del organismo.
- Controla la hipertensión arterial, mediante la reducción de cortisol, la hormona del estrés.
- Favorece la producción de endorfinas, cuya función también es combatir el dolor.
- Es un antídoto contra la depresión y las enfermedades psicosomáticas, debido a que libera serotoninas, hormonas naturales que actúan como antidepresivo.
- Nos ubica intensamente en el presente, es decir en el aquí y en el ahora, hecho que rompe con el círculo vicioso de conectarnos con un pasado que no podemos cambiar y con un futuro que no podemos controlar.
- Suaviza las emociones más dolorosas, tales como el miedo, el enojo, la tristeza y el aburrimiento.
- Aumenta nuestras habilidades sociales y facilita la comunicación, mejorando nuestra autoestima.
- Nos permite romper bloques e inhibiciones.
- Disminuye los niveles de ansiedad, haciéndonos sentir más seguros.
- El amor surge con mayor plenitud, permitiéndonos experimentarlo y gozarlo en su totalidad.



Moratalla, presidenta de la Asociación Española de Bioética y Ética Médica, el sentido del humor responde a un mecanismo cerebral “precioso”, que está siendo investigado por la neurociencia y se origina en una región llamada “central de detección de errores”.

De acuerdo a su opinión, al escuchar un chiste el cerebro procesa el lenguaje y cuando la historia toma un giro absurdo, la “central de errores” —situada entre los dos hemisferios— detecta la equivocación y sincroniza lo lógico y lo ilógico de la narración.

Al advertir el error, el cerebro obtiene una “recompensa” a través de la liberación de dopamina, una hormona generadora de una sensación de regocijo que se termina somatizando en una carcajada, la que a su vez fortalece el corazón y produce respuestas corporales saludables.

Para esta catedrática de la Universidad de Navarra el mecanismo cerebral del humor

es muy complejo e innato en el ser humano, expresándose de igual forma en todas las culturas y edades. “La risa significa alegría y felicidad,

universalmente y en todas las épocas”, sostiene.

Del género y la edad

Sin embargo, existen algunas diferencias entre el sentido del humor de hombres y mujeres, ya que si bien la parte cognitiva del mismo es igual en ambos géneros, no sucede lo mismo en la parte emocional. La doctora López Moratalla explica al respecto: “A los varones algo que sea absurdo les hace soltar la carcajada, mientras que a las mujeres no les suele hacer gracia y necesitan que, además de absurdo, sea divertido”.

También hay ciertas diferencias entre los adolescentes y los adultos: los primeros tienen muy poco sentido del humor, porque captar lo ilógico y lo absurdo requiere un trabajo de parte del lóbulo frontal, que madura muy tarde. Además, el sentido del humor necesita una buena gestión de las emociones y los jóvenes tienden a procesarlas de forma desproporcionada.

**En el mundo,
el 70% de las
enfermedades
se relacionan
con el estrés
y está
demostrado
que la risa
ayuda a
remover
los efectos
negativos que
genera esta
afección.**

**EL DULCE ORGULLLO
DE SER ARGENTINO**



www.ilolay.com.ar

Williner

Cavidades

CAVIDADES

Los senos paranasales (frontal, etmoidal y maxilar) –cavidades de los huesos de la cara que actúan como caja de resonancia de la voz– están revestidos en su interior por tejido mucoso cuya producción (el moco) sale por pequeños orificios de drenaje, barriendo las impurezas que entran al organismo mediante la respiración. Por vía de la deglución llegan al estómago, donde son destruidas por el ácido clorhídrico.

Las causas más frecuentes de inflamación de estos senos son, entre otras, las alergias, la polución ambiental, los resfríos y el humo. Al taparse la salida, la secreción de moco se acumula y genera infección. Es aquí donde aparece la congestión nasal y molestas cefaleas, o sea un cuadro de sinusitis aguda.

Cuando tal sintomatología se repite periódicamente, a pesar de los tratamientos antibióticos y descongestivos, la afección llega a hacerse crónica, pudiendo requerir una intervención quirúrgica. Esta cirugía es hoy muy poco traumática y, además de drenar los contenidos retenidos, corrige las causas mecánicas que pudieren estar favoreciendo la obstrucción de los drenajes (tabique nasal desviado, hipertrofias o anomalías de cornetes, presencia de pólipos, etc.).

La cirugía mejora notablemente la respiración nasal, evita en general la repetición de estos cuadros y brinda una calidad de vida satisfactoria.

Dra. María Isabel Casas



SINUSITIS: VIVIR CON LA NARIZ TAPADA

La sinusitis afecta notablemente la calidad de vida de quienes sufren esta afección, ya que pueden vivir meses y hasta años con la nariz y sus zonas contiguas repletas de mucosidad.

Nuestro rostro oculta una zona interior donde existen diversas cavidades comunicadas entre sí y con los senos nasales. Normalmente estos huecos deberían contener sólo aire, pero cuando las mucosas se inflaman, dichas fosas acumulan moco, quedan obstruidas y se genera una infección que demanda tratamiento médico: la sinusitis.

Esta enfermedad hace que la nariz se sienta obstruida, que la mucosidad caiga por su parte posterior y se la trague continuamente, que exista sensación de malestar, dolor facial y a veces dolor de cabeza, llegando a levantar fiebre.

En principio a esta sintomatología se la suele confundir con la de un resfrío común, pero éste es menos intenso que la sinusitis, porque provoca menor congestión, goteo nasal y no genera dolores.

Tomando en consideración su frecuencia y permanencia, a la sinusitis se la clasifica en aguda, crónica y recurrente.

La sinusitis aguda, que tiende a curarse espontáneamente por sí sola, es un proceso que dura menos de un mes.

Cuando el episodio tiene una mayor duración, por ejemplo unos tres meses, estamos frente a una sinusitis crónica que puede obedecer a distintas causas, entre las cuales figuran la alergia, la desviación del tabique nasal, la presencia de pólipos, ciertas enfermedades dentales, etc.

Finalmente, cuando la sinusitis se convierte en recurrente, ya que la patología se presenta varias veces al año, quien la sufre deberá acudir a la consulta médica para determinar si resulta necesario someterse a cirugía.



NUNCA PROBASTE NADA IGUAL

Pollo



Pollo
Limón
y orégano

Pollo
criollo

Carne



Carne
Ajo
y Cebolla

Carne
Romero
y Tomillo

Saborizador
con **Bolsa para Horno**



BICENTENARIO DEL HIMNO NACIONAL

El 11 de mayo, fecha en que la Asamblea del Año XIII lo sancionó como "Canción única de las Provincias Unidas del Río de la Plata", se conmemora anualmente el Día del Himno Nacional Argentino. Esta vez, el festejo contendrá un especial aditamento: se cumplen 200 años de esa decisión.

El 24 de mayo de 1812, la Casa de la Comedia presentó en Buenos Aires una obra de teatro denominada "25 de Mayo", de la que era autor Luis Ambrosio Morante y culminaba con un himno entonado por los actores.

Este hecho dio pie para que dos meses después el Triunvirato le enviara un oficio al Cabildo, encomendándole designar a quienes compondrían "la marcha de la patria", para ser escuchada por los niños al finalizar su jornada diaria de clases y también al inicio de las funciones teatrales, con los espectadores de pie y descubiertos.

En definitiva fue la Asamblea de 1813 la que el 6 de marzo de ese año encomendó a Vicente López y Planes, abogado e integrante de la misma, componer la letra de la canción que representaría a la patria naciente, aprobándola en su sesión del 11 de mayo. En los días siguientes, Blas Parera, empresario de teatro de origen catalán, compuso la música.

Se estrenó oficialmente la noche del 28 de mayo de 1813, durante una función

de contenido nacional, pero la propia Asamblea debió realizar modificaciones en la osada letra de la canción patria para adaptarla a los requerimientos internacionales, que no estaban de acuerdo con las ideas de libertad que expresaba su texto original.

Es que en tiempos de revolución no podía esperarse menos que una alusión despectiva hacia la metrópoli española. El tiempo pasó y, consolidada la independencia, el largo y agravante canto era difícil de memorizar y eternizaba una lucha que ya había concluido.

Finalmente, el 30 de marzo de 1900, un decreto del presidente Julio Argentino Roca dispuso que "En las fiestas oficiales o públicas, así como en los colegios y escuelas del Estado, sólo se cantarán la primera y la última cuarteta y el coro de la Canción Nacional sancionada por la Asamblea General el 11 de mayo de 1813".

En sus considerandos, esa disposición hacía referencia a que "sin producir alteraciones en el texto, hay en él estrofas que responden perfectamente al concepto

que universalmente tienen las naciones respecto de sus himnos en tiempo de paz y que armonizan con la tranquilidad y la dignidad de millares de españoles que comparten nuestra existencia, las que pueden y deben preferirse para ser cantadas en las festividades oficiales, por cuanto respetan las tradiciones y la ley sin ofensa de nadie".

De tal manera, se suprimieron varias estrofas, como por ejemplo aquella que expresaba "Mas los bravos (*argentinos*) que unidos juraron su feliz libertad sostener, a esos tigres sedientos de sangre (*los españoles*) fuertes pechos sabrán oponer".

Más acá en el tiempo, el decreto 10.302 del 24 de abril de 1944 –dictado por el presidente de facto general Edelmiro J. Farrell– reglamentó las características de los símbolos de la soberanía nacional (bandera, escudo e himno), manteniendo como letra las dos cuartetas y el coro aprobados en 1900 y adoptando como música oficial el arreglo efectuado en 1860 por el maestro Juan Pablo Esnaola.

NUEVOS!



Quesabores

en Fetas

Ponele onda a tu sandwich!



Maestros
Queseros

El equilibrio entre la emoción y el raciocinio implica una búsqueda constante a lo largo de la vida.

Nacemos impregnados de un manto emocional marcado por el egocentrismo y el narcisismo, esperando que el mundo posible –madre y padre– satisfaga todas nuestras demandas. Sin embargo, irán sucediéndose avatares signados por la espera, las renunciaciones y las frustraciones, ya que nuestra vida –tal como lo expresara un pensador sobre la conducta humana– transcurre “entre roturas y suturas”.

De tal manera, desde el abandono del pecho materno comienza un camino que no tiene fin, al que se lo podrá aceptar o se tratará de recurrir a lo que Freud llamaba “los quitapenas”, o sea toda la gama de adicciones que alejan el dolor que causa el vivir.

El equilibrio, entonces, es estar advertidos de los propios recursos, tomar conciencia de nuestra historia personal, los duelos y las frustraciones pasadas y las emociones aún vigentes en una continua repetición. Del mismo modo, hay que distinguir entre lo deseado y lo posible, además de poder crear un proyecto de futuro. Y, finalmente, también debemos tener en cuenta que el equilibrio alcanzado por quien ama y trabaja, encontrando allí su fuente creativa, nunca es permanente.

Lic. Marta Craichik

UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO



La investigación científica ha demostrado que tomar una decisión adecuada requiere la utilización de “los dos cerebros”, o sea el que gobierna las emociones y el que maneja el raciocinio.

La búsqueda del equilibrio en el momento de encarar cualquier emprendimiento, por más o menos importante que éste sea, constituye una cuestión que suele desvelarnos a lo largo de nuestra vida. Y como bien señala el refrán que reza “El que no corre no alcanza y el que mucho corre, se cae de panza”, lo ideal estaría en no ser tan lentos como para no concluirlo, ni encararlo con una celeridad tal que tampoco nos permita desarrollarlo como es debido.

En su libro “Pensar rápido, pensar despacio”, Daniel Kahneman –psicólogo israelí ganador del premio Nobel de Economía en 2002– expone un trabajo pionero en el campo de la psicología referido a un modelo racional de toma de decisiones, planteando, desde una revolucionaria perspectiva del cerebro, dos sistemas que modelan cómo pensamos. Uno de

ellos es rápido, intuitivo y emocional, mientras que el otro resulta más lento, deliberativo y lógico.

Según Kahneman, tanto la influencia del miedo a las pérdidas o el exceso de confianza en las estrategias empresariales, como la dificultad de predecir lo que nos hará felices en el futuro o el profundo efecto de los sesgos cognitivos sobre todo lo que hacemos, sólo pueden comprenderse si se entiende el funcionamiento conjunto de esos dos sistemas de pensamiento a la hora de formular nuestros juicios y decisiones.

A manera de reflexión sobre cómo pensamos, el libro aconseja cuándo debemos confiar en nuestras intuiciones y cuándo no, y de qué manera podemos aprovechar los beneficios del pensamiento lento. Además, ofrece enseñanzas prácticas e iluminadoras sobre cómo se adoptan decisiones de carácter profesional o personal.



NOBLEX

3D

Smart TV



LED
55

DÉCADA COOPERATIVA:

CONSTRUCTORAS DE SOSTENIBILIDAD (I)

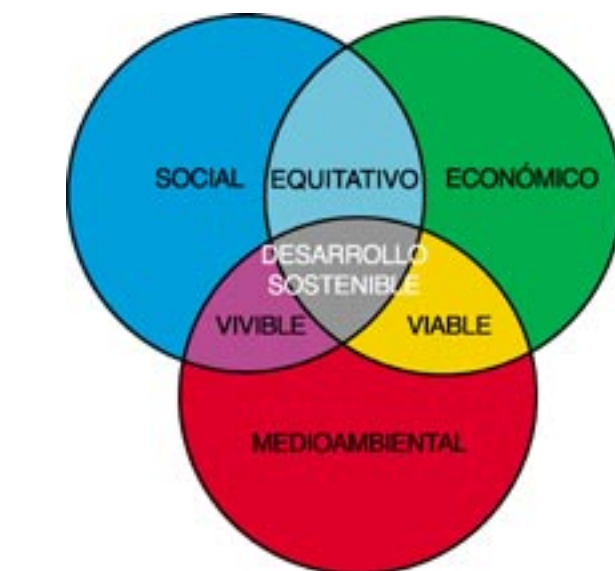
En el segundo de los objetivos marcados por el Plan para una Década Cooperativa, la Alianza Cooperativa Internacional apunta a posicionar a las empresas cooperativas como constructoras de la sostenibilidad económica, social y ambiental.

Es innegable que en los países más avanzados las empresas de carácter lucrativo atraviesan actualmente serios problemas evidenciados en una falta de sostenibilidad, tanto desde el punto de vista económico como social y medioambiental.

La crisis financiera que el mundo viene soportando desde hace cinco años representa un ejemplo superlativo de valorar las ganancias a muy corto plazo por encima de la viabilidad a largo plazo.

También la búsqueda de “valores para los accionistas” por las grandes empresas privadas suele perjudicar el medio ambiente, como ha sido el caso del nefasto vertido de petróleo tres años atrás en el golfo de México por el hundimiento de una plataforma de la British Petroleum, o lo que ocurre hoy en día con la explotación minera a cielo abierto en nuestro país.

Existe al respecto una enorme cantidad de datos que muestran a la industria extractiva tan aventurera e irresponsable como los grandes bancos que provocaron la recordada crisis del 2008. Es



que ambos sectores tienen mucho en común además de sus dimensiones.

Todas estas crisis se derivan de un modelo empresarial que da prioridad a los beneficios financieros por encima de las necesidades humanas, porque en definitiva aspira a privatizar las ganancias y socializar las pérdidas.

Un modelo distinto

Michael Porter, uno de los principales gurús de la famosa

que se estructura a partir de un conjunto de valores basados en lo que hoy se denomina sostenibilidad.

Al otorgar prioridad central a las necesidades humanas, las cooperativas presentan un modo distinto de “valor compartido”. Dicho simplemente, una cooperativa es la búsqueda colectiva y solidaria de la sostenibilidad.

En las empresas cooperativas se busca optimizar los resultados para una amplia gama de partes interesadas, sin tratar de maximizar los beneficios de ninguna parte interesada en particular.

Para expresarlo brevemente, las cooperativas son más eficientes que las empresas propiedad de los inversores, toda vez que tienen en cuenta una gama más integral de costos y beneficios, tanto presentes como futuros.

Y esa característica de las empresas cooperativas determina que resulten necesarias y beneficiosas en esta coyuntura histórica, sobresaliendo como verdaderos baluartes en el desarrollo de la sostenibilidad económica, social y medioambiental.

NUEVOS

SE AGRANDA LA FAMILIA POCHOCLERA



LLEGAN 2 NUEVOS SABORES

FRUTILLA Y CHOCOLATE

IGUAL DE CRUJIENTES - IGUAL DE ACARAMELADOS - IGUAL DE POCHOCLEROS

Ahora, todos somos más pochocleros que nunca.



NUEVAS

Lays
Restó

MÁS
GRUESAS
& CON CÁSCARA



LOMO

POLLO

PAPA
RELLENA

MUZZARELLA



ARROZ

VARIAS CARAS Y NADA CARAS

El arroz es un ingrediente multifacético y súper económico. Frío o caliente, salado o dulce, siempre nos ayuda a variar el menú y cuidar el presupuesto.

Como planta alimenticia, el arroz comenzó a cultivarse en Asia unos 3.000 años antes de Cristo. Hoy es, después del trigo, el cereal más difundido del planeta.

Se ha dicho de él que “en la perla de un grano de arroz está contenida toda la sabiduría del mundo” y que “existen tantas y tan variadas formas de preparar el arroz que podría saborearse una distinta cada día del año”. Lo cierto es que, por su valor nutritivo, versatilidad y economía, el arroz aparece con frecuencia en nuestra mesa familiar.

La clave para que siempre resulte tentador: una cocción impecable y una renovación permanente de las recetas. Esto nos permitirá disfrutar y a la vez ahorrar.

Arroz con maníes tostados

Ingredientes:

1 taza de arroz
1 cucharadita de cúrcuma
2 tazas de agua
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta
1 cucharada de aceite de sabor suave
2 cucharadas de perejil picado
1/2 taza de maníes tostados y salados

Preparación: Poner el arroz en una cacerola y llevarla sobre llama viva, removiendo hasta que cambie de color pero sin llegar a tostarse.

Espolvorear con la cúrcuma y verter de golpe, con precaución, el agua hirviendo, resultando conveniente usar una manopla para protegerse de las salpicaduras.

Revolver, bajar el fuego, tapar y cocinar hasta que el arroz absorba toda el agua. Retirar y pasar a un bol.

Aparte, disolver el azúcar en el vinagre dentro de un tazón. Salpimentar y unir con el aceite. Verter este preparado poco a poco sobre el arroz, mientras se airea con cuchara de madera. De tanto en tanto, seguir removiendo hasta que se enfríe.

Añadir el perejil y parte de los maníes. Si se desea, moldear porciones. Presentar con los maníes restantes y acompañar con salsa de soja.

Es ideal para saborear con carnes frías, aderezos a base de mayonesa o yogur y variedad de hojas verdes. Completar el menú con un caldo bien caliente.



Croquetas de arroz y mozzarella

Ingredientes:

400 grs de arroz cocido
1 taza de salsa de tomate
1 cucharada de manteca
Queso parmesano rallado
2 huevos
250 grs de mozzarella
200 grs de jamón cocido
Pan rallado
Aceite

Preparación: Cuando el arroz aún esté caliente, mezclarlo con la salsa, la manteca, el queso rallado y los huevos. Puede también aprovecharse un sobrante de risotto y añadirle sólo los huevos. Dejar enfriar.

Tomar porciones pequeñas, sostenerlas en la palma de la mano y ahuecarlas. En esos huecos colocar la mozzarella y el jamón cocido cortados en cubitos, encerrándolos con la mezcla de arroz para formar esferitas. Pasarlas por pan rallado y freírlas en abundante aceite.

Servirlas de inmediato para que, al cortarlas, la mozzarella derretida forme una especie de hilos, característica de esa especialidad de la cocina italiana a la que se denomina, según la región, suppli o arancini.



Arroz con pollo y alcauciles

Ingredientes:

1 cebolla
1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite
1 hoja de laurel
1 taza de arroz
2 tazas de caldo de cubitos
1/4 pollo sin huesos cocido
1 lata de corazones de alcauciles
Tomillo o perejil

Preparación: Picar la cebolla y el ajo y rehogarlos en una cacerola con el aceite y el laurel.

Incorporar el arroz y saltearlo. Verter con cuidado el caldo caliente y dejar que hierva. Bajar el fuego, tapar y cocinar hasta que el arroz esté a punto.

Casi al final, añadir el pollo cortado en bocados y los corazones de alcauciles escurridos y trozados, más cualquier otro ingrediente disponible (carne asada, fiambres, arvejas, espinaca, atún).

Probar y salpimentar sólo si es necesario. Espolvorear con tomillo o perejil picados.



Anillos de arroz y banana

Ingredientes:

2 tazas de leche
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de coco rallado
1 chaucha de vainilla
3/4 taza de arroz
2 bananas grandes
100 grs de crema de leche
100 grs de dulce de leche

Preparación: Colocar en un cacerola la leche, el azúcar, el coco rallado y la chaucha de vainilla abierta por el medio. Llevar al fuego.

Cuando rompa el hervor, incorporar el arroz y revolver. Bajar la llama, tapar parcialmente la cacerola y cocinar lentamente, revolviendo de tanto en tanto hasta que el arroz haya absorbido casi toda la leche. Retirar, tapar por completo y dejar enfriar.

Extender la mitad del arroz sobre un trozo de papel film, formando una capa de espesor parejo. Colocar arriba una banana sin cáscara y, con ayuda del film, envolverla con el arroz. Repetir la operación con el arroz restante y la otra banana. Llevar a la heladera hasta el día siguiente, o por lo menos durante varias horas.

Para acompañar, calentar la crema junto con el dulce de leche hasta que forme una salsa.

Antes de servir, quitar el film y cortar, con un cuchillo pasado por limón, los rollitos en rodajas. Presentar con la salsa tibia y tajadas de mango u otra fruta.

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



Con vitaminas y hierro.



MALTÉS: INTELIGENTE, CARIÑOSO Y JUGUETÓN



El perro bichón maltés, mayoritariamente conocido sólo por maltés, es una de las razas de perros falderos más antiguas de Occidente e ideal –por su reducido tamaño– para convivir en un departamento.

Frank Sinatra, conocedor de la depresión que embargaba a Marilyn Monroe tras su ruptura con Arthur Miller, le envió de regalo un bichón maltés con el siguiente mensaje: “Te acompañaré siempre y nunca te abandonaré”.

La inolvidable rubia, demostrando su sentido del humor llamó “Maf”, abreviatura de Mafia Honey (cariño mafioso), al pequeño perro blanco que se convertiría en un fiel ladero durante los dos últimos años de vida y probablemente el único testigo de su muerte.

De la antigüedad de esta raza da cuenta el hecho de que el filósofo Aristóteles ya se refería a ella en el año 350 A.C. y situaba su lugar de origen la isla

de Malta. Pero también se han hallado imágenes del maltés en ánforas griegas que se remontan hacia el año 500 A.C.

Características

Si bien el maltés es un perro pequeño, incluido en el grupo de razas miniatura, a pesar de eso no se trata de un perro frágil sino todo lo contrario, habida cuenta que se muestra alerta en todo momento. El macho mide unos 21 a 25 cm. de altura a la cruz, mientras que la hembra alcanza entre 20 y 23 cm., con un peso que oscila entre los 3 y 4 kilogramos para uno y otro sexo.

Su cabeza es proporcionada a las medidas de su cuerpo, en

tanto que el pelaje largo, liso y sedoso, necesita ser cepillado y desenredado diariamente. La dentadura es propensa a formar sarro, con la consecuencia de que podría perder piezas a una edad temprana, lo que puede evitarse limpiándola dos veces por semana con un algodón impregnado en jugo de limón.

Como la mayoría de perros de su clase, la esperanza de vida del maltés es elevada, alcanzando aproximadamente unos 15 años.

Principales virtudes

El maltés constituye un perro ideal para familias con niños por ser divertido, respetuoso y muy mimoso. No pierde pelo y puede

vivir en espacios pequeños, tal como un departamento. Es muy compañero de quien considera su amo y debido a su reducido tamaño, no requiere grandes cantidades de alimentos ni realizar mucho ejercicio, al punto que sacarlo a pasear unos 15 minutos por día resulta suficiente.

Frecuentemente un perro de esta raza corre y ladra, no sólo ante el sonido del timbre de la puerta de calle sino también ante todo tipo de ruidos, como el producido por el teléfono. Esta característica puede considerarse ideal para muchas personas, sobre todo aquellas con problemas auditivos, pero sin duda no será del agrado de quienes aman el silencio y la tranquilidad.

ASERENISIMA

Yogurísimo

con
PROVITALIS



Leche



Vitaminas

Proteínas

Calcio



Provitalis



***Aprovechá al máximo
sus nutrientes***

INNOVACIÓN EN UN FÉRTIL VALLE



A partir de la iniciativa impulsada por Gastón Groisman, la Escuela del Valle está desarrollando en General Roca un proyecto que apunta a utilizar la computadora en el aula no sólo para mejorar el proceso de aprendizaje, sino también como herramienta comunicacional o lúdica.

Gastón Groisman expresa que la fantástica influencia que tuvo la Escuela del Valle de General Roca (www.escueladelvalle.edu.ar) en la formación de sus dos hijos, lo impulsó a proponerle a la institución, a modo de reconocimiento, la puesta en práctica de un aula virtual.

Para este empresario de 52 años que se dedica a la realización de sitios y proyectos en Internet, y que además es magister en Física y en Ciencias de la Computación, títulos obtenidos en la universidad canadiense de Calgary, el hecho que la entidad aceptara el proyecto propuesto para alumnos desde el sexto grado del nivel primario hasta el quinto del secundario "demuestra que es una escuela que apuesta a la innovación".

Asimismo, resalta que nada hubiese sido posible sin la invaluable colaboración de Nancy Rodríguez y Ana María Gómez, directoras de los niveles secundario y primario, respectivamente, y de Norma Herrera, presidenta de la Fundación Escuela del Valle.

Precisamente para el equipo directivo del nivel medio de esa institución la iniciativa constituye, en el marco de la migración hacia la sociedad de la información, una oportunidad de innovar estratégicamente en los modelos enseñanza.

Para conocer más detalles, Familia Cooperativa conversó con Groisman.

—¿En qué consiste el proyecto?

—El objetivo fundamental es utilizar la computadora como recurso didáctico para trabajar distintos tipos de contenidos, desde documentales sobre las distintas etapas de la historia argentina hasta programas para aplicarlos en la resolución de problemas matemáticos. El docente guía a los alumnos en el uso de la computadora y las diversas herramientas, pudiendo por ejemplo llevarse a cabo grupos de discusión y debates en foro desde la plataforma virtual.

—¿Es posible instrumentar otro tipo de programas?

—Ese aspecto también está contemplado, con el objetivo de que los alumnos sean capaces de realizar historietas y cuadros de textos, como asimismo redes conceptuales a partir de textos trabajados en clase. Esto permitirá agilizar el trabajo con técnicas de estudio y mejorar la presentación de las tareas con determinadas consignas, como por ejemplo tipo de letra, interlineado, alineación, sangría e inserción del número de página.

—¿O sea una inmejorable oportunidad para sacar mayor provecho de la computadora?

—Exactamente, porque la mayoría de la gente aprende a usarla sobre la marcha, lo que lleva a desarrollar muchos conceptos equivocados que no permiten sacar el debido provecho. Incorporar las netbooks posibilita trabajar a diario con los chicos, mostrándoles no sólo la forma óptima de aprovecharlas, sino también intercambiando información entre todos.

–¿Cuál es la visión de los alumnos a poco de haber comenzado a transitar este nuevo camino?

–No sólo los alumnos viven esto con mucha expectativa, sino también los docentes, que están revisando sus planificaciones para incorporar la nueva herramienta.

–¿La computadora en el aula tiende a reemplazar el lápiz y el papel?

–No, más bien a complementarlos. Usamos un software que extiende las posibilidades de aprendizaje con simuladores y otros programas que permiten ver las distintas materias desde otro ángulo. Por ejemplo, un simulador de física nos permite hacer experimentos de dinámica en una clase que va más allá de la exposición de los temas en el pizarrón. Podemos ver los cuerpos en movimiento, cambiarles la masa o la velocidad y ver en qué forma esto afecta el resultado del experimento. Del mismo modo, en matemática, se desarrollan programas que permiten convertir la geometría en una actividad interactiva, donde los viejos dibujos en el pizarrón se convierten en figuras que los chicos pueden estirar, modificar y distorsionar.

–¿Para los docentes esta novedosa metodología pedagógica implica un verdadero desafío?

–Sí, el de formarse como usuarios expertos y como mediadores en la construcción del aprendizaje de los alumnos, utilizando herramientas tecnológicas que posibiliten transformar información en conocimiento. Esto necesariamente implica repensar los contenidos, la metodología y las relaciones entre los actores que participan en el proceso educativo.

–¿Qué metodología se aplicó para que cada alumno pueda acceder a su computadora?

–La instrumentación del proyecto requirió del aval de los padres de los alumnos, que debieron adquirir los equipos. Esto fue posible merced a los ventajosos planes de financiación ofrecidos por la Cooperativa Obrera, lo que permitió afrontar la erogación de una manera muy conveniente. Además, la empresa brindó apoyo técnico cuando surgió algún inconveniente, lo que es muy importante porque evita que haya chicos que no puedan trabajar porque su netbook sufrió algún desperfecto.

–¿El proyecto necesitará de ajustes y controles?

–Requerirá una evaluación constante, así como el compromiso de todos los actores institucionales. Con el equipo directivo estamos convencidos que es una herramienta más para seguir apuntando a la calidad educativa como uno de los ejes rectores de la institución, entendiendo por calidad no un resultado al que hay que llegar, sino un permanente proceso de mejora continua.

–¿Cuál es su mayor satisfacción ahora que el proyecto resulta una palpable realidad?

–Comprobar, al caminar en los recreos o mirar en las aulas, que los chicos comienzan a darse cuenta que, junto con sus libros y cuadernos, la computadora constituye una forma de acceso a experiencias que enriquecen su aprendizaje.



**FABRICA INTEGRAL
DE BOLSAS Y FILM
DE POLIETILENO**



 **Clover-Plast**

www.cloverplast.com.ar
e-mail: info@cloverplast.com.ar
Tel. (011) 4756-6006
Fax: (011) 4756-5525

**ENVASES DE ALUMINIO CORRUGADO / BANDEJAS
DE POLIESTIRENO EXPANDIDO / FILM DE PVC /
ENVASES DE POLIPROPILENO (PP) / PET /
POLIESTIRENO (PS) / BOPS / VASOS Y POTES
TERMICOS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS /
COPAS / CUBIERTOS / BANDEJAS DE PASTA
CELULOSICA MOLDEADA**



SC

Saiz, Caputo & Cía. S.A.
ENVASES DESCARTABLES

En Buenos Aires:
José E. Rodo 5658 (C1440AJP)
Tel/Fax: 011-4878-4300/1/2/3
ventas@saiz-caputo.com.ar
www.saiz-caputo.com.ar

En Bahía Blanca:
Fabian Moretti
Ventas Tel/Fax: 4811062
Cel: 156-491145
fabianmoretti20@hotmail.com



CÍRCULO: LAS SIETE REUNIONES DE MAYO

Durante el mes de abril se llevaron a cabo los cuatro encuentros zonales con que dio comienzo la 17ª temporada anual de actividades del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera.

A lo largo de mayo están previstas las siguientes reuniones para completar los 11 grupos en que han sido congregadas –según su cercanía geográfica– las 48 sedes del Círculo:

- **Martes 7, de 16 a 18 hs.,** en la Sociedad Alemana de Coronel Suárez: consumidores de Coronel Pringles, Coronel Suárez, General La Madrid, Laprida, Pigüé, Puan, Saavedra y Tornquist.
- **Jueves 9, de 17 a 19 hs.,** en la Biblioteca Avellaneda de Choele Choe: consumidores de Chimpay, Choele Choe, Lamarque, Luis Beltrán y Río Colorado.
- **Martes 14, de 16 a 18 hs.,** en el Salón Dulcinea de Tres Arroyos: consumidores de Benito Juárez, Mar del Plata, Necochea y Tres Arroyos.
- **Jueves 16, de 16 a 18 hs.,** en Zelarrayán 560, Bahía Blanca: consumidores de Bahía Blanca, General Cerri y Médanos.
- **Martes 21, de 16 a 18 hs.,** en el Círculo de Viajantes de General Pico: consumidores de General Pico, General Villegas y Trenque Lauquen.
- **Martes 28, de 16 a 18 hs.,** en el Salón Pueblo Nuevo de Olavarría: consumidores de Azul, Bolívar, Henderson y Olavarría.
- **Jueves 30, de 16 a 18 hs.,** en el Centro de Jubilados de Guatraché: consumidores de General Acha, Guatraché y Santa Rosa.

USANDO JABÓN EN POLVO

USANDO ARIEL Líquido

JABÓN en polvo

*PIEZAS DE ACERO DESPUÉS DE 500 CICLOS DE LAVADO

ARIEL LÍQUIDO NO GENERA RESIDUOS COMO EL JABÓN EN POLVO

PROSIGUEN LAS ASAMBLEAS DE DISTRITO

Diecisiete de las 24 asambleas de distrito convocadas por el Consejo de Administración de la Cooperativa Obrera para elegir delegados para la próxima asamblea ordinaria, tendrán lugar en el presente mes de mayo con el siguiente cronograma:

- **Distrito Viedma:** viernes 3, 16 hs., Saavedra 1455.
- **Distrito Cipolletti:** viernes 3, 17 hs., Mengelle 565.
- **Distrito Coronel Suárez:** martes 7, 17 hs., Sarmiento 153.
- **Distrito Choelechoel:** jueves 9, 18 hs., Nicolás Palacios 365.
- **Distrito Pigüé:** viernes 10, 17 hs., Humberto 1º y Belgrano.
- **Distrito Tornquist:** viernes 10, 17 hs., San Martín 351.
- **Distrito Tres Arroyos:** martes 14, 17 hs., San Lorenzo 557.



- **Distrito Benito Juárez:** viernes 17, 16 hs., Rivadavia y Catamarca.
- **Distrito Coronel Pringles:** viernes 17, 17 hs., Alem 1262.
- **Distrito Río Colorado:** viernes 17, 17 hs., Presidente Perón y Nahuel Huapi.
- **Distrito General Pico:** martes 21, 17 hs., calle 19 n° 485.
- **Distrito Necochea:** martes 21, 17 hs., calle 54 n° 3062.
- **Distrito General La Madrid:** jueves 23, 16 hs., 25 de Mayo 375.
- **Distrito Olavarría:** martes 28, 17 hs., Necochea y Chacabuco.

• **Distrito Azul:** jueves 30, 17 hs., Moreno 882.

• **Distrito Guatraché:** jueves 30, 17 hs., Colón 661.

• **Distrito Bahía Blanca Sudoeste:** viernes 31, 18 hs., Libertad 1955.

Estas asambleas se realizarán una hora después de la fijada en la convocatoria, si antes no se hubiera reunido más de la mitad de los asociados que estén en condiciones de participar en cada una de ellas.

Los requisitos para dicha participación son dos: a) haber ingresado como asociado antes del 1º de julio de 2012; b) solicitar la respectiva credencial en las sedes administrativas o supermercados de la Cooperativa hasta 24 horas antes de la fijada en la convocatoria.



"Ahora, mi pelo es invencible".
—Marcelle Klodian Doer

PANTENE PROV
PELO TAN SALUDABLE QUE BRILLA

REPARA*
EL DAÑO MEJOR
QUE LA MARCA
LÍDER PROFESIONAL¹

NUEVA COLECCIÓN
RESTAURACIÓN



*DAÑO A LA SUAVIDAD MEDIDO EN CABELLO SECO USANDO SISTEMA PANTENE RESTAURACIÓN.
¹ FUENTE: EUROMONITOR INTERNACIONAL LTD. BELLEZA Y CUIDADO PERSONAL 2011; DE ACUERDO A LA DEFINICIÓN DE SALÓN (QUE EXCLUYE PRODUCTOS DE USO INTERNO). CLASIFICADA BAJO MARCA GLOBAL. VENTAS EN VALOR, 2011.

Solidaridad

SOLIDARIDAD

Ante la grave emergencia sufrida por miles de familias afectadas por las inundaciones que se produjeron en la capital bonaerense, la Cooperativa Obrera dispuso el envío de urgente ayuda a las mismas, canalizándola a través de la subsecretaría provincial de Acción Cooperativa y del Instituto Nacional de Asociativismo y Economía Social.

Varios camiones partieron desde Bahía Blanca hacia La Plata transportando la contribución solidaria de la Cooperativa, consistente en agua mineral, alimentos, productos de limpieza, menaje, pañales, colchones y otros elementos.

A ello se sumó una nueva campaña emprendida por el personal de nuestra entidad en el marco de su conocida iniciativa "El roperito de la Coope", que invitó a los propios empleados y a los consumidores asociados a contribuir con indumentaria, calzado y ropa de cama, usados pero en buen estado, obteniendo una notable respuesta.



Alejandro Calderoni.

UNA PÉRDIDA MUY LAMENTADA

El imprevisto fallecimiento del responsable de las acciones culturales y educativas de la Cooperativa Obrera, Alejandro Calderoni, ocurrido el 16 de marzo a la temprana edad de 49 años, ha provocado un sentimiento de hondo pesar en el ámbito interno y en las instituciones amigas hacia las que se proyectan tales actividades.

En la amplia geografía en la que se desenvuelve la entidad y a la que llega con este tipo de servicios, muchas veces compartidos con cada comunidad, Alejandro Calderoni –eficaz y eficiente colaborador de Familia Cooperativa– supo granjearse el afecto de propios y extraños, como reconocimiento a la capacidad y constante dedicación aplicados al cumplimiento de la importante misión que tenía encomendada.

Su labor en el edificio que ocupa la gerencia de Cultura y Acción Comunitaria, donde también se llevan a cabo las capacitaciones y asambleas de la Cooperativa, le hicieron conocido de todos, quienes sentiremos su ausencia y lo recordaremos siempre por su contracción al trabajo, rectitud de proceder y firme convicción cooperativista.



REALIZA TODAS TUS OPERACIONES EN UN SOLO LUGAR

Consultá los locales y
servicios habilitados al
0800-800-PAGOS (72467)
www.provinciapagos.com.ar

Grupo
Banco Provincia



Provincia
Pagos



La Red de Recaudación y Servicios

EN EL 183º ANIVERSARIO DE BAHÍA BLANCA EL MUNICIPIO DISTINGUIÓ A LA COOPERATIVA



La presidenta Giambelluca y el intendente Bevilacqua. En el centro Ana Civitella, vicepresidente del Concejo Deliberante.

Con la presentación de la flamante bandera del partido de Bahía Blanca, su ciudad cabecera festejó el 11 de abril en el hall del Palacio Municipal el 185º aniversario de su fundación.

La enseña bahiense, que de ahora en más acompañará a las banderas nacional y provincial en actos oficiales y distintos edificios públicos, combina los colores azul celeste (cielo) en la parte superior y verde (llanura) en la inferior, separados por una guarda pampa (arte de los indígenas originarios), mientras que en su centro se ubica la silueta de la Fortaleza Protectora Argentina, con el sol apareciendo tras ella y encerrando en su interior varios símbolos relacionados con la historia local (ancla, espiga, pluma y rueda industrial).

El diseño corresponde a un

chico de 11 años, Pablo Martínez Haller (Escuela n° 4), quien resultó ganador del concurso organizado por ordenanza del Concejo Deliberante entre alumnos de establecimientos oficiales y privados de enseñanza primaria y secundaria.

En el transcurso de la ceremonia, el Intendente Municipal interino, Dr. Gustavo Bevilacqua, reconoció la labor comunitaria de la Cooperativa Obrera obsequiando un ejemplar de la nueva bandera a la presidenta de la entidad, Cra. Mónica Giambelluca, quien le retribuyó con la entrega de la escultura alegórica que mediante una mano abierta sosteniendo un pan, a manera de entrega amistosa, leal, franca y solidaria, simboliza el nacimiento de nuestra Cooperativa en 1920.

LA CUENTA ES CLARA

Medición de audiencia radial - agosto 2012 - Ciudad de Bahía Blanca

Rádios AM y FM

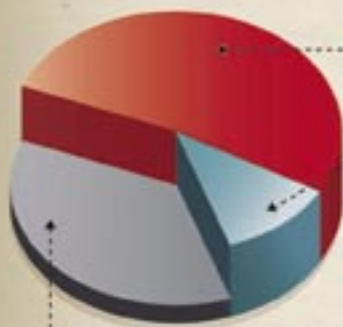
Lunes a viernes

8 a 12 hs

Ambos sexos

Todas las edades

Todos los N.S.E.



Suma de 2 AM y más de 50 FM 38,7%

1º LU2 Radio Bahía Blanca 50,4%

2º FM Ciudad 94.7 10,9%

LU2 AM 840 + FM 94.7 61,3%



LU2 AM 840 + FM 94.7
PODER DE VENTA



Néstor Gay
Panorama: 6.30 a 9 hs.



Lorenzo Natali
Bienvenidos: 9 a 12 hs.



Fuente:
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR,
Ministerio de Educación,
Departamento de Economía.

LU2 RADIO BAHÍA BLANCA AM 840

Dos radios,
todas las generaciones.

Ciudad
fm 94.7
Bahía Blanca



SE ENTREGARON LOS PREMIOS A LOS GANADORES DEL CONCURSO DE VIDEOS "ÁRBOLES DEL ALMA"

El jueves 21 de marzo –en coincidencia con el Día Forestal Mundial– tuvo lugar en el salón de actos de la Cooperativa Obrera, ubicado en Zelarayan 560, Bahía Blanca, la ceremonia de entrega de premios del certamen “Árboles del alma”, cuya segunda edición fue instituida por nuestra entidad conjuntamente con la Asociación Civil Piedra Libre y la Organización para la Promoción de Ecolubres, contando con el auspicio de la Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación.

La competencia procuró que los alumnos primarios que concurren a escuelas públicas y privadas de la región, a través de la presentación de un video, tomaran contacto

con los árboles, conocieran su importancia dentro del ecosistema y comprobaran la necesidad de preservarlos para defender el medioambiente.

Con el convencimiento de que a través de los niños

es posible forjar una mayor sensibilización ciudadana y una mejor educación ambiental, la iniciativa estuvo enfocada hacia la revalorización del árbol como elemento primordial que purifica el aire que respiramos,

regula la velocidad de los vientos y el impacto de la lluvia y mitiga los efectos de los rayos solares sobre la tierra, la fauna y la flora.

Los alumnos distinguidos fueron Agustina Díaz (Colegio Don Bosco), Dana Marconi (Colegio Claret), Kevin Quiñelén (Escuela de Enseñanza Media n° 2) y Lara Rapetti y Azul Colantonio (Escuela de Ciclo Básico), quienes aparecen en la nota gráfica delante de los representantes de las tres instituciones organizadoras del certamen.

Los videos que resultaron seleccionados por el jurado pueden observarse en la web <http://www.cooperativaobreroa.coop/la-coope-y-la-comunidad/certamen-arboles-del-alma/videos-de-los-alumnos>

26° CERTAMEN ESCOLAR

El área educativa de la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de la Cooperativa Obrera está ultimando detalles para el lanzamiento dentro de algunas semanas de la vigésimosexta edición consecutiva del tradicional certamen escolar que organiza anualmente la entidad.

El lema de esta nueva edición es “Canto a la Patria y a la Libertad”, proponiendo a los chicos trabajar en conmemoración del 200° aniversario de la creación del Himno Nacional Argentino, canción patria que nos identifica, nos une y nos emociona con su exaltación de la libertad, la igualdad, el honor y el compromiso nacional.

Colgate®

LUMINOUS WHITE

UN TONO MÁS BLANCO
EN UNA SEMANA*



*VARIOS TESTS Y PRODUCTOS DE MARCA COMARCAS
CONFERENCIA REGULARMENTE A TU ODONTÓLOGO.

Nuevo Tamaño Familiar 180 g

en crema dental Colgate® Luminous White®



Colgate®

UN TONO MÁS BLANCO EN UNA SEMANA*

LUMINOUS
WHITE®

NOVA

CREMA DENTAL CON FLUOR

PROTECTOR BRANCO

BRILLANT MINT

Colgate®



LA MARCA Nº 1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

PRUEBA ESTUDIO REALIZADO POR IPSOL, 300 CASOS A NIVEL NACIONAL.



POR LAS SENDAS DEL TAFÍ

El valle de Tafi es un maravilloso paisaje flanqueado por las sierras del Aconquija y las cumbres calchaquies, immortalizado en la célebre zamba "Luna Tucumana" por don Atahualpa Yupanqui.

Ubicado en el oeste de Tucumán, el valle de Tafi representa el sitio turístico más importante de la provincia y es paso obligado entre las llanuras tucumanas y los valles calchaquies.

Con una superficie de 360 km², se encuentra enclavado a 2.000 metros sobre el nivel del mar. Posee un clima que va de frío y seco con heladas y nevadas en invierno, a templado en verano. Su principal característica es la nubosidad que corona las cimas de las montañas.

Viajando por la ruta 307, el espléndido trayecto maravilla a cualquier turista

que, de desearlo, puede detenerse en los diferentes miradores que existen a lo largo del camino, siempre acompañado por el río Los Sosa, para observar la belleza natural del camino o el hermoso Monumento al Indio.

Pero en un abrir y cerrar de ojos la selva verde y húmeda se desintegra, desaparece la bruma y comienza a desplegarse sobre los cerros un terreno árido sobrevolado por cóndores y poblado por llamas y ovejas. Así se llega a la ciudad de Tafi del Valle, cuyo nombre deriva del vocablo diaguita Taktillakta, que significa "pueblo de entrada

espléndida".

Es un lugar que suele ser utilizado por los propios tucumanos para construir sus casas de fin de semana y que en los últimos años ha crecido enormemente, multiplicando sus complejos de cabañas, propuestas gastronómicas y actividades para los visitantes, como trekking y excursiones en vehículos 4x4.

Otro de sus atractivos, la Reserva Arqueológica Los Menhires, cuenta con enormes piedras de granito talladas y transportadas hace dos mil años por sus habitantes.

NORTE ARGENTINO EN BUS!

SALIDAS: 9 DE MAYO Y 6 DE JUNIO

CIRCUITO NORTEÑO!

- Recorriendo Tucumán, Cafayate y Salta.
- Incluye: Hotel Carlos V, Asebal y Shauard (o similares), régimen de media pensión y coche semicama.
- Desde \$ 3.790

Tarifa por persona en base dobletriple en pesos argentinos. No incluye: comidas y bebidas en ruta, entradas, llamadas telefónicas, entradas a parques nacionales, reservas, ni misiones.

12 cuotas sin interés

0810-333-9859

www.coopeviajes.com

Coopeviajes.com

Un destino de confianza

Comercializa NAKAT Tour S.A. EVT Leg. 67206 - Av. Corón 177 68003 Barrio Barrio

18 DE JULIO
VACACIONES DE INVIERNO!
\$ 4.400

Podés pagar tu viaje en cualquier sucursal de La Coope.



MOMENTOS QUE SE
VUELVEN HISTORIAS



CINZANO ROSSO CON SODA

4 PARTES DE SODA.
6 PARTES DE CINZANO ROSSO.

- PONER HIELOS EN UN VASO TRAGO LARGO.
- SERVIR EL CINZANO ROSSO Y COMPLETAR CON LA SODA.



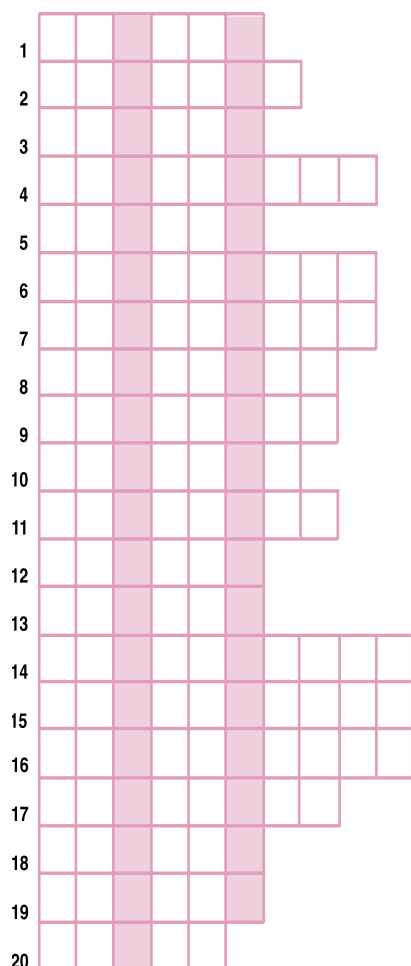
CINZANO ROSSO CON POMELO

4 PARTES DE GASEOSA DE POMELO.
6 PARTES DE CINZANO ROSSO.

- PONER HIELOS EN UN VASO TRAGO LARGO.
- AGREGAR 6 PARTES DE CINZANO ROSSO Y SE COMPLETA CON GASEOSA DE POMELO.
- DECORAR CON RODAJAS DE POMELO Y REMOVER.

BEBER CON MODERACION. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase del filósofo y ensayista español José Ortega y Gasset (1883-1955), de cuyo nacimiento se cumplirán 130 años el jueves 9 del mes en curso.



- Denominación de la sucursal 5 de la Cooperativa Obrera, donde se habilitó en 1965 el primer supermercado del sur argentino.
- Persona con sólidos y profundos conocimientos sobre una o varias disciplinas.
- Apellido del primer ingeniero argentino, incluido en la denominación de la ciudad rionegrina –cercana a Villa Regina– donde funciona desde 2007 la sucursal 74 de la Cooperativa Obrera.
- Quien sigue las ideas de un maestro.
- Lugar o país al que uno se siente vinculado por motivos legales, históricos o sentimentales.
- Especie de manteca fabricada con grasas vegetales.
- En el fútbol, palo superior del arco que une horizontalmente los dos postes.
- Habitación de la casa dedicada al lavado de ropa.
- Noticia que se da a conocer por primera vez.
- Denominación del profesional a quien la ley de cooperativas encomienda la revisión de los estados contables de esas entidades.
- Que acaba de estrenarse.
- Manifiesta lo contrario de lo que sabe, cree o piensa.
- Funcionario judicial que representa al Estado y debe velar por la pureza del proceso.
- Ceder a otro el dominio que se tiene sobre una cosa.
- Niño que ayuda al sacerdote en la misa.
- Desastre, hecatombe.
- Inauguración de una nueva sucursal de la Cooperativa Obrera.
- Obrar, comportarse de determinada manera.
- Parte de los ingresos que no se destina al consumo y se reserva para eventos futuros.
- Medio masivo de comunicación utilizado para emitir la edición oral de Familia Cooperativa.

A – A – AC – AU – CA – CAL – CEN – CI – CIA – DE – DI – DI – DIO – DIS – E – FE – FE – FIS – FLA – GA – GO – GUI – HO – HUER – LA – LLO – LO – MAN – MAR – MI – MIEN – MO – NA – NO – PA – PER – PRI – PU – RA – RA – RI – RIR – RO – RRO – RU – SA – TAS – TE – TE – TO – TOR – TRA – TRANS – TRIA – TRO – TRO – TU – TUAR – VA – VE

SOLUCIÓN

1. CENTRO – 2. ERUDITO – 3. HUERGO – 4. DISCIPULO – 5. PATRIA – 6. MARGARINA – 7. TRAVESANO – 8. LAVADERO – 9. PRIMICIA – 10. AUDITOR – 11. FLAMANTE – 12. MIENTE – 13. FISCAL – 14. TRANSFERIR – 15. MONAGUILLO – 16. OTTILILLO – 17. APERTURA – 18. ACTUAR – 19. AHORRO – 20. RADIO

Humor

HUMOR

• Por Zanotta-Haus



Construyendo un futuro para todos.



*Comprometidos con los chicos
por un país más grande.*

Desde 1991 el Grupo Arcor, a través de su Fundación:

- Apoyó alrededor de 1.900 proyectos educativos en todo el país.
- Logró que más de 2 millones de niños, niñas y adolescentes participen de sus iniciativas.
- Articuló su trabajo con más de 36.000 organizaciones que ponen su foco en la infancia.
- Apoyó y editó más de 140 publicaciones sobre niñez y educación.



Momentos Mágicos



Momentos Mágicos