

familia
COOPERATIVA

AÑO XLIII
OCTUBRE 2016

#371

EDUCACIÓN

IMPORTANCIA DEL AJEDREZ





Natural BREAK

¡Llegó Natural Break!

Una tendencia en el mundo, a la que nos subimos,
siendo pioneros en el país



ENERGÍA

COPE DE BANANA - PASOS DE UVA
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE CACAO
- HELADO



NUTRITIVO

MANÍ SALADO - SEMILLAS DE GIRASOL
- CASTAÑAS DE CERO - HELADITOS



LIVIANO

TRIGO AFINADO - MANIZHO
- OCHOVITA - PASOS DE UVA
- HELADITOS

Nueva línea Natural break

* Porción justa
y equilibrada

* Mixes 100%
naturales

* **SAN@**
PREZERVADOS POR
SOCIEDAD ANÓNIMA
DE ALIMENTOS



Año XLIII
OCTUBRE 2016

#371

familia
COOPERATIVA

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

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.290.111

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

Director:
Cr. Rubén A. Masón

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

**Preprensa
e Impresión:**
Artes Gráficas
Rioplátense S.A.
Corrales 1393, C.A.B.A.

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

Tirada mensual:
80.000 Ejemplares



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

LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

Vivimos en un mundo donde la responsabilidad social se ha convertido en una exigencia impostergable en el orden económico, social y medioambiental, pero entendida como una auténtica vivencia de los valores éticos de honestidad, apertura y preocupación por los demás.

Un inspirador fundamental de los Probos Pioneros de Rochdale –hito inicial del cooperativismo moderno– fue Robert Owen (1771-1858), cuyas acciones innovaron en la administración de las organizaciones que impulsaban por entonces la revolución industrial, implantando normas que adelantaron medio siglo lo que habría de conocerse como legislación obrera.

Creador de los jardines de infantes, prohibió en su industria el empleo de menores, redujo la jornada de trabajo de los adultos, instaló comedores, alojamientos y salas de atención de la salud, abarató los artículos de consumo y aumentó los sueldos, entre sus medidas más notorias, las que no le impidieron ser un empresario exitoso y trascendente, aunque lamentablemente no imitado por sus pares.

En esa línea de pensamiento se desarrollaría desde 1844 el cooperativismo, con sus principios de adhesión libre, control democrático, autonomía e independencia, interés limitado al capital, retorno de los excedentes, participación del trabajador en los resultados, reservas irrepartibles, destino desinteresado del sobrante patrimonial en caso de disolución, fomento de la educación y la integración, preocupación por la comunidad y promoción del desarrollo sostenible.

En este tiempo de egoísmo, codicia desatada, violencias individuales y colectivas, injusticias, exclusiones, tensiones sociales y miedos diversos y paralizantes, el silencio envuelve las respuestas que faltan. Y entonces se advierte que dar respuesta es lo que nos hace socialmente responsables.

El cooperativismo genuinamente asumido por quienes crean sus empresas en libre decisión no compulsiva y basada en atender necesidades muchas veces urgentes, sabiendo inspirarse en el bien común y sujetándose estrictamente a la doctrina rochdaleana, anima esa responsabilidad social y la ejemplifica en la práctica.

Desde la última década del siglo pasado, las sucesivas crisis han dado realce a la llamada responsabilidad social empresarial o corporativa, que ha tomado de las entidades solidarias –como las cooperativas– prácticas que en buen momento contribuirán a esa transparencia, sustentabilidad y confianza que la sociedad reclama en un coro cada vez más universal. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Rubén A. Fillotrani; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Cr. Luis E. Ortis; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Ángeles Celani, José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejarraga, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Dra. María I. Casas, María G. García Merino Mario A. Caraffini y Jorge H. Gotta. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Carlos A. Castaño; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9000
DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867
DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

TELÉFONO: 0800-333-3443
E-MAIL: halacooperativa@cooperativaobrera.coop

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

AGUADO (28): Guatemala 533,
Tel. 456-5565
SHOPPING (42): Sarmiento 2153,
Tel. 456-6066

MACROCENTRO

ALSINA (15): Alsina 645,
Tel. 455-6964
BO ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136,
Tel. 455-7614
BO PEDRO PICO (23): Thompson 1133,
Tel. 456-4996
BO UNIVERSITARIO (12): Paraguay 445,
Tel. 451-0107
CENTRO (5): Belgrano 45,
Tel. 456-0101
ESPAÑA (10): España 737,
Tel. 455-6965
GENERAL PAZ (51): Gral. Paz 249,
Tel. 456-5969
ROCA (18): Roca 34,
Tel. 455-7968
YRIGOYEN (53): H. Yrigoyen 343,
Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

ALEM (110): Av. Alem 3170,
Tel. 488-2188
BO COLÓN (25): Av. Colón 1380,
Tel. 455-9887
BO NOROESTE (4): Avellaneda 826,
Tel. 456-2075
BO PACÍFICO (35): Charlone 253,
Tel. 455-3360
BO PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446,
Tel. 455-8171
BO PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099,
Tel. 486-1580
BO RICCHIARI (46): Almafuerite 2544,
Tel. 488-6002
BO ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490,
Tel. 481-4213
BO SAN MARTÍN (9): Brickman 882,
Tel. 455-9596
BO SAN ROQUE (24): Vieytes 2139,
Tel. 488-5022
BELLA VISTA (50): Av. Pringles 50,
Tel. 456-1929
SÓCRATES (13): Sócrates 2642,
Tel. 481-2300
VILLA LIBRE (44): Láinez 2251,
Tel. 481-0111
VILLA MITRE (2): Washington 437,
Tel. 481-6672
VILLA RESSIA (49): Tte. Farías 1283,
Tel. 456-5336
VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132,
Tel. 455-0785

RESTO DEL PARTIDO

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga,
Tel. 491-8122
GENERAL DANIEL CERRI (3): Saavedra 462,
Tel. 484-6161
INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634,
Tel. 457-0131

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

9 DE JULIO (111): Av. Mitre 2537,
Tel. (02317) 42-8660
AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 ///
(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276
BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87,
Tel. (02292) 45-2480
BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98,
Tel. (02314) 42-0566
CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274,
Tel. (02921) 45-3338
CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771,
Tel. (02922) 46-4812 /// **(47)** Av. 25 de Mayo 1565,
Tel. 46-3311 /// **(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294
CORONEL SUÁREZ: (26) Av. Casey 1414,
Tel. (02926) 42-2120 /// **(86)** Av. San Martín 477,
Tel. 42-1428
GENERAL LA MADRID: (55) Azcuénaga 638,
Tel. (02286) 42-1140 /// **(87)** Mitre 551, Tel. 42-0531
GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589,
Tel. (03388) 42-4931
HENDERSON (94): Florida 537,
Tel. (02314) 45-1570
LAPRIDA (97): Av. San Martín 980,
Tel. (02285) 42-1160
LOBERÍA (112): Av. San Martín 143,
Tel. (02261) 44-0810
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
PEHUAJÓ: (106) Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 ///
(109) Av. San Martín 105, Tel. 47-3220
PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1º,
Tel. (02923) 47-5680
PUAN (31): H. Yrigoyen 491,
Tel. (02923) 49-9070
PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n,
Tel. (02932) 43-2709
PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467,
Tel. (02932) 42-1000 /// **(19)** Brown 128,
Tel. 42-5052 /// **(34)** Roca 2475, Tel. 43-5526 ///
(57) Saavedra 55, Tel. 42-3825
QUEQUÉN: (72) Calle 550 N° 892,
Tel. (02262) 45-0288
SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia,
Tel. (02923) 49-7131
TORNQUIST (41): España 144,
Tel. (0291) 494-0739
TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería
829/853, Tel. (02392) 41-5854/56
TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745,
Tel. (02983) 43-0749 /// **(30)** Colón 33,
Tel. 43-2005 /// **(45)** Av. Belgrano 838,
Tel. 42-1010

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

PROVINCIA DE LA PAMPA

GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582,
Tel. (02952) 43-2152
GENERAL PICO (75): Calle 1 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 /// **(107)** Jujuy 8, Tel. 445-0208
CATRIEL (105): Av. San Martín 516,
Tel. (0299) 491-2131
CHIMPAY (99): Sarmiento 342,
Tel. (02946) 49-4260
CHOELE CHOEL: (66) Avellaneda 872,
Tel. (02946) 44-3434 /// **(101)** Avellaneda 962,
Tel. 44-3400
CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998,
Tel. (0299) 498-2817 /// **(83)** Av. Cipolletti 210,
Tel. 498-2799
CIPOLLETTI (65): Brentana 621,
Tel. (0299) 477-5494
GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22,
Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419,
Tel. 499-6348
GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330,
Tel. (0298) 442-7547 /// **(61)** Tucumán 330,
Tel. 442-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402,
Tel. 442-8645
INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928,
Tel. (0298) 448-1605
LAMARQUE (102): Rivadavia 412,
Tel. (02946) 49-7597
LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710,
Tel. (02946) 48-0094
RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879,
Tel. (02931) 43-0135
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 /// **(73)** El Salvador 1607,
Tel. 489-9040 /// **(95)** Canadá 835,
Tel. 489-8887 /// **(96)** Ing. Ballester 383,
Tel. 489-4710
CUTRAL CO (114): Maipú 1363,
Tel. (0299) 486-9091
NEUQUÉN: (84) Piquén 1780,
Tel. (0299) 433-0955 /// **(113)** Chocón 644,
Tel. 442-4172
PLOTTIER (100): Batilana 211,
Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
Tel. (02942) 42-2005

*La importancia
del ajedrez
en la
educación*

6-8



*Paso y Serrano,
los secretarios
del Congreso
de Tucumán*

10

*Los
mayores
desvelos de
una madre*

12

*Las frutas y
las verduras
necesitan
complemento*

14

*¡Cuidado
con el
sol de
primavera!*

16



*Tres recetas
de la
cocina
alemana*

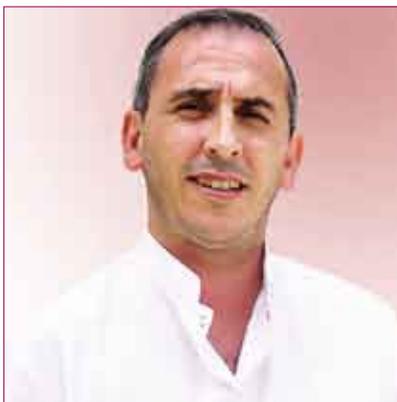
18-20

*Energía eólica,
una cuenta
pendiente en
la Argentina*

22

*General La Madrid
promueve el
uso medicinal
del cannabis*

24-25



*Beijing y
Shanghái: las
dos capitales
de China*

30

La importancia del AJEDREZ en la educación

Más allá de que se lo considere un juego o un deporte, el ajedrez representa una valorable herramienta pedagógica, capaz de desarrollar e incrementar un gran número de habilidades cognitivas en los niños.

La utilización en el plano educativo de un juego milenario como el ajedrez en niños y jóvenes, con miras a desarrollar y mejorar sus capacidades intelectuales, es cada vez más frecuente en distintas partes del mundo.

Es que la práctica periódica del juego de los trebejos no sólo constituye un incentivo para incrementar el cociente intelectual en chicos, sino también permite reforzar capacidades como la memoria, la concentración o el pensamiento analítico.

En su "Resumen sobre investigaciones del ajedrez y su impacto en la educación", el doctor Robert Ferguson, director ejecutivo de la American Chess School de Bradford (Pensilvania), asegura que "existe una correlación significativa entre la habilidad para jugar bien el ajedrez y las facultades espaciales, numéricas, administrativo-direccionales y organizativas, agregando que "enseñado de una forma metodológica, el ajedrez es un sistema de incentivo suficiente para acelerar el incremento del cociente intelectual en niños de escuela primaria, de ambos sexos y de cualquier nivel socio-económico".

Y la propia Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) recomendó en 1995, de manera oficial a todos los países que la conforman, la incorporación del ajedrez como materia educativa, tanto en el ámbito primario como en el secundario.

En tal sentido, diversas naciones han sumado el ajedrez a la parte obligatoria de la currícula escolar, mientras que en otras se lo incluye como asignatura optativa o como actividad extra.

Un ejemplo interesante es la original

medida adoptada en la ciudad alemana de Dresden, donde se puso en práctica en varias escuelas un proyecto basado en sustituir una hora de clase semanal de matemática por una de ajedrez. Esta decisión surgió tras analizar las conclusiones que arrojaron las investigaciones desarrolladas al cabo de más de cuatro años por la Universidad de Tréveris, que resaltaron que la capacidad matemática y de lectura que muestran los chicos ajedrecistas duplica a la del promedio de los alumnos, a la par que sus capacidades lingüísticas son tres veces mejores respecto de quienes no juegan al ajedrez.

Beneficios del ajedrez

Acerca de la relevancia del ajedrez en el desarrollo intelectual de los niños, ya sea como asignatura curricular o como actividad extraescolar, José María Olías en su obra "Desarrollar la inteligencia a través del ajedrez" y Jorge Laplaza en "Habilidades intelectuales y ajedrez", subrayaron algunos beneficios dignos de considerar:

- **Aumenta la capacidad de concentración.** La falta de atención de los estudiantes representa una de las causas del fracaso escolar. Practicar ajedrez requiere un alto grado de concentración y puede ayudar a revertir esa problemática.

- **Ejercita la memoria.** Las múltiples alternativas que debe enfrentar un jugador de ajedrez, ejercitando su memoria a corto y largo plazo para recordar movimientos de piezas, tiene como resultado una mejora en su capacidad de retener y recordar datos.

- **Desarrolla el razonamiento lógico**

matemático. Pudo demostrarse que el razonamiento y el proceso de análisis que se usa en ajedrez se asemeja al que se utiliza en matemática: De tal manera, su práctica puede resultar beneficiosa para alcanzar progresos en dicha asignatura.

- **Mejora la capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones.** Para enfrentar distintos problemas bajo presión, un ajedrecista tiene que analizar todas las soluciones posibles y elegir la más adecuada.

- **Incrementa la autoestima y el afán de superación.** Ganar una partida representa para el jugador aumentar su autoestima, así como perder implica potenciar su autocritica. Por otra parte, cada vez que se sienta frente a un tablero, el ajedrecista se somete a un nuevo reto para sortear.

- **Ayuda a aprender a reflexionar, planificar y prevenir.** Antes de mover una pieza, el jugador debe reflexionar respecto de todas las jugadas posibles, tanto propias como de su rival. De tal manera, tiene que prever con antelación las posibles líneas de juego.

¿Por qué no olímpico?

Más allá de que no resulte necesaria una preparación física profesional para practicarlo, el ajedrez está considerado como un deporte y las competiciones internacionales se encuentran reguladas por la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE).

Sin embargo, el Comité Olímpico Internacional (COI) no lo considera como deporte de disciplina olímpica y, por lo tanto, no forma parte de los Juegos Olímpicos de verano o de invierno, a pesar de





El ajedrecista noruego Magnus Carlsen alcanzó en mayo de 2014 el mayor puntaje histórico.

los reclamos que en tal sentido ha realizado la FIDE.

Pero al margen de la decisión del COI, igualmente se llevan a cabo a nivel mundial las Olimpiadas de Ajedrez, que se organizan oficialmente desde 1927 y se desarrollan cada dos años. La primera edición, ganada por la representación húngara, se disputó en Londres, mientras que la última –número 42– tuvo lugar durante la primera quincena del pasado mes de septiembre en Bakú, ciudad capital de la república asiática de Azerbaiyán, triunfando los estadounidenses.

La puntuación Elo

El nivel de los jugadores de ajedrez oscila entre aquellos que apenas saben mover las piezas y quienes son capaces de jugar partidas prácticamente sin cometer errores.

Para determinar el nivel de juego, Árpád Emrick Elö (1903-1992), un físico estadounidense de padres húngaros, propuso un ranking basado en un método estadístico que mide la habilidad de los jugadores.

Según la puntuación que surge del método Elo, así denominado en homenaje a su creador, los jugadores de ajedrez son clasificados de la siguiente manera:

Hasta 1.399 puntos: Principiante. Son jugadores con poca experiencia y bajo nivel de juego.

Entre 1.400 y 1.599 puntos: Aficionado. Ya denotan tener ciertos conocimientos sobre táctica y estrategia, adquiridos por propia experiencia y no por un estudio riguroso del juego.

Entre 1.600 y 2.099 puntos: Semi-profesional. Este intervalo engloba a la amplia mayoría de los jugadores de club no profesionales, que desarrollan un juego correcto y sin errores graves.

Entre 2.100 y 2.299 puntos: Candidato a Maestro. Es el primero de los rangos reconocidos por la FIDE, aunque no constituye un título oficial. Muchos países reconocen a los jugadores con Elo mayor a 2200 con el título de Maestro Nacional.

Entre 2.300 y 2.399 puntos: Maestro FIDE. A partir de 1978 la FIDE reconoce como Maestros a los jugadores que alcanzan una puntuación Elo de 2.300.

Entre 2.400 y 2.499 puntos: Maestro Internacional. Creado en 1950, este título reconoce a los jugadores que pueden enfrentarse al mismo nivel con ajedrecistas de otros países.

Entre 2.500 y 2.599 puntos: Gran Maestro. También data de 1950 y es el reconocimiento a los mejores jugadores de ajedrez del mundo.

Entre 2.600 y 2.699 puntos: Súper Gran Maestro. Constituye una denominación no oficial que suele otorgarse a los jugadores que están por encima de la mayoría de Grandes Maestros.

Entre 2.700 y 2.799 puntos: Candidato a Campeón del Mundo. Representan la élite del ajedrez mundial y participan de los torneos de más alto nivel.

Más de 2.800 puntos: Campeón del Mundo. Es la puntuación a la que ha llegado en los últimos tiempos el campeón mundial. En la lista de mayo de 2014, el noruego Magnus Carlsen –nacido en Tonsberg el 30 de noviembre de 1990– alcanzó el máximo puntaje Elo (2.882), desplazando al ruso Gary Kasparov, quien había obtenido 2.851 en julio de 1999. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

PASO Y SERRANO, LOS SECRETARIOS DEL CONGRESO DE TUCUMÁN

Por su destaca actuación política y su innegable sabiduría, Juan José Paso y José Mariano Serrano representaron dos figuras emblemáticas de la declaración independentista nacional.

Luego de que el avance realista por el norte motivara su traslado a Buenos Aires, el Congreso de Tucumán interrumpió sus actividades el 11 de febrero de 1820, como consecuencia de la derrota de José Rondeau, director supremo de las Provincias Unidas del Río de la Plata, en Cepeda.

Así terminó la labor de los diputados que habían declarado la independencia y que eligieron, en la primera sesión desarrollada el 24 de marzo de 1816, como secretarios permanentes al veterano y eternamente soltero Juan José Paso, representante de Buenos Aires, y a José Mariano Serrano, congresal por Charcas.

Las razones para tal determinación no resultaron para nada extrañas, teniendo en cuenta que ambos eran los más destacados entre los 18 abogados que integraron el Congreso, además de escritores y oradores notables.

Nacido el 2 de junio de 1758, Paso se doctoró en leyes en 1779 en la Universidad de Córdoba y, tras ejercer su profesión en Lima e intentar sin suerte algunos negocios, regresó a Buenos Aires para unirse a un grupo de revolucionarios que aspiraban a que el Virreinato del Río de la Plata tuviese una mayor autonomía respecto de España.

De tal manera, fue participante activo en la Revolución de Mayo y se destacó en el Cabildo Abierto del 22 de mayo de 1810, pronunciándose por la remoción del virrey Baltasar Hidalgo de Cisneros.

Tras ser designado como secretario de la Primera Junta y participar del Primer y Segundo Triunvirato, tuvo la oportunidad de leer el Acta de la Independencia, el 9 de julio de 1816.

Posteriormente participó en la redacción del Estatuto Provisional de Gobierno



Juan José Paso



José Mariano Serrano

de 1817 y de la Constitución unitaria de 1819.

Falleció en el pueblo de San José de Flores el 10 de septiembre de 1833 y sus restos mortales descansan en el cementerio de la Recoleta.

Un hombre y dos independencias

Hombre de estado y jurista, José Mariano Serrano nació en la actual Potosí, el 8 de septiembre de 1788.

Luego de adherir a la Revolución de Mayo, lo que le valió la persecución de las autoridades realistas, se recibió de abogado el 11 de marzo de 1811, pero tras la derrota patriota en la batalla de Huaqui, fue expatriado y eliminado de la matrícula.

Como congresista de Tucumán fue el

responsable de seguir un libro de sesiones secretas y también redactó el texto del Acta de la Independencia, siendo comisionado además para la impresión de 3.000 ejemplares para su distribución.

El prestigioso jurisconsulto argentino Bernardo Frías dijo de él que “fue el primer orador de aquella asamblea y la cabeza más nutrida y cultivada que tuvo”. Presidió en dos ocasiones el Congreso y como su vicepresidente suscribió la Constitución de 1819.

Posteriormente, representando a Chuquisaca, fue electo presidente de la asamblea que declarara la independencia boliviana y en 1828 llegó a presidir la Corte Suprema de Justicia del país vecino.

Falleció en 1851 en Sucre, donde descansan sus restos. ■

NUEVO

Nutrissime® Ultra Cobertura

EN UN PELO NUTRIDO, EL MEJOR COLOR
AHORA INCLUSO EN CANAS REBELDES



*"Ya no necesito sacrificar mi pelo
para una perfecta cobertura"*

La 1^{era} cobertura profunda y duradera*
para canas rebeldes

- Máxima cobertura que dura hasta 6 semanas, a prueba de agua y sol.
- Color resistente y profundo de la raíz a la punta, no se lava ni se vuelve anaranjado.
- Cabello nutrido, suave y brillante.

*De Garnier Nutrissime

GARNIER

Funciones

Ser madre tiene implicancias emocionales que remiten a sostener una función materna, centrada fundamentalmente en el "deseo de tener un hijo", que se separa de lo estrictamente biológico.

El mejor ejemplo es el proceso de adopción, en el cual la función materna tiene una larga historia evolutiva que se va plasmando en lo que aquella niña recibió de su propia madre y se fue trasladando en sus juegos y en sus actitudes en la juventud.

La función materna se va mostrando en el respeto hacia el hijo, en el cuidado de conocer sus gestos más personales, en medir los tiempos de él y no los de su madre, en darle los estímulos adecuados a su edad y no imponer los propios, en valorar los esfuerzos, los aprendizajes y los logros y en tener la capacidad de sostener los fracasos y brindar esperanzas. Además, en dar lugar al padre para que, en ese sutil equilibrio, ejerza también su función.

Ser madre es un largo camino que merece ser vivido pero no hay que idealizarlo, porque no siempre resulta como se desea. Eso sí, implica un trabajo en el que el hijo tendrá un lugar de enorme respeto, basado en el amor.

Lic. Marta Craichik

LOS MAYORES DESVELOS DE UNA MADRE

El nacimiento de un bebé conlleva no sólo modificaciones en la organización y en la vida familiar, sino también la aparición de nuevas preocupaciones.



El bienestar de sus hijos y el tiempo que les dedican representan, seguramente, los mayores desvelos de las madres.

Es que la llegada de un nuevo miembro a la familia implica, por un lado, cambios en el día a día familiar e incluso en los objetivos laborales, y por otro, modificaciones en las prioridades, además de una importante responsabilidad y nuevas preocupaciones.

Años atrás, un muestreo realizado entre más de 11 mil mujeres europeas por el Movimiento Mundial de Madres, órgano consultor de la Unesco, para conocer sus preocupaciones y prioridades, resaltó que las principales inquietudes de las madres actuales están relacionadas con el bienestar de sus hijos, la conciliación laboral-familiar y la gestión del tiempo.

En primera instancia, el estudio dejó en claro que para las madres resulta vital que sus hijos gocen de un buen estado de

salud, por lo que está siempre latente el miedo a que padezcan una enfermedad o sufran un accidente.

Según la encuesta, casi el 90% de las madres consultadas desean ocuparse de forma personal de sus hijos en ciertas etapas de su vida, más allá de que tres de cada cuatro de ellas también admitieron querer contar con una fuente laboral.

En tal sentido, son muchas las madres a las que afecta un sentimiento de culpa por el hecho de que su actividad laboral no les permita pasar todo el tiempo que desearían con sus hijos.

Y esa preocupación por el bienestar de ellos deviene de ser conscientes de que el bienestar emocional del chico durante la infancia influye de manera decisiva en su tránsito hacia la adultez y puede ser determinante en algunos ámbitos, como el académico. ■

RIQUÍSIMOS Y CON SÓLO 99 CALORÍAS POR PORCIÓN



¡NUEVO
SABOR!
¡PROBALA!



¡NUEVO
SABOR!
¡PROBALO!



LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS NECESITAN COMPLEMENTO

Si bien por su aporte frutas y verduras resultan indispensables para la salud, una dieta sana requiere de otros alimentos para completarla.

Tanto las frutas como las verduras son alimentos que deben estar incluidos en la dieta diaria, porque brindan nutrientes que resultan beneficiosos para la salud.

En general, las verduras son ricas en vitaminas y, en paralelo, brindan pocas proteínas y aminoácidos esenciales y escasa energía, característica esta última que resulta útil para las dietas hipocalóricas, que ayudan en el control del peso corporal.

En lo que se refiere a la composición nutricional, la principal diferencia entre verduras y frutas, es que estas últimas tienen más calorías debido a un mayor contenido de hidratos de carbono en forma de azúcares, principalmente glucosa y fructosa.

A pesar de esto, su consumo es recomendable porque el contenido calórico de este grupo de alimentos no es demasiado elevado, suministrando además dos tipos de vitaminas: C y beta-caroteno.

Por contra, tienen un bajo contenido en grasas, proteínas, hidratos de carbono complejos y minerales.

De todas maneras, ningún alimento aporta todas las sustancias que el cuerpo necesita ingerir, por lo que si la comida sólo constase de ellas, proteínas, hidratos

de carbono, grasas, vitaminas D y E, y minerales tan importantes como fósforo, zinc y cobre no serían incorporados al organismo o lo harían en una cantidad insuficiente.

Por tal razón, para que una comida sea lo más saludable posible y permita un estado nutricional correcto, es menester complementar la dieta con otros alimentos como cereales, carnes, pescado, huevos o lácteos.

Lo ideal sería combinar medio plato de proteínas (carnes, huevos) y otro tanto de verduras, o bien medio plato de hidratos de carbono saludables (como cereales integrales y granos) y otro tanto de verduras.

Así como es conveniente que, en la medida de lo posible, las frutas formen parte de desayunos y meriendas, también resulta ideal combinar las verduras a la hora de comer, preferentemente medio plato en estado crudo.

También hay que tener en cuenta que, además de una mayor oferta, consumir verduras de estación ayuda a economizar costos.

Por otra parte, hay que animarse a combinar frutas y verduras como, por ejemplo, en jugos saludables. Además,

presentar patologías digestivas no implica necesariamente eliminar las frutas y verduras de la dieta, teniendo en cuenta que pueden consumirse cocidas.

Los macronutrientes

Entre las sustancias que aportan la energía necesaria para el correcto funcionamiento de las células, hay tres nutrientes mayoritarios, conocidos como macronutrientes, que deberían formar parte de una dieta diaria. Son ellos:

- **Los hidratos de carbono:** principal fuente de energía para el organismo, además de poseer un papel estructural y funcional.

- **Grasas o lípidos:** cumplen una función energética, forman las membranas celulares y son precursores de varias moléculas que regulan el funcionamiento fisiológico.

- **Las proteínas:** desempeñan un rol estructural y resultan necesarias para la formación de enzimas, hormonas y neuroreceptores.

Más allá de lo que suministren los macronutrientes, la alimentación debe proveer vitaminas y minerales (vitales para una gran cantidad de funciones biológicas), además de fibras y agua. ■

PROMO

MES DEL
SNACK
SALUDABLE

SERENISIMA



**¡APROVECHÁ las ofertas
por TIEMPO LIMITADO!**

Estrategia

Los rayos ultravioleta que integran la luz solar llegan a la superficie de la tierra con más intensidad en determinadas horas del día, durante las cuales se deben extremar las precauciones para protegernos de ellos.

Y es muy necesario protegerse porque esos rayos causan:

-Fotoenvejecimiento:

Es un añadido al envejecimiento biológico y propio de cada persona. Los rayos UV producen estrés oxidativo sobre las células y generan cambios químicos que actúan sobre ellas disminuyendo notoriamente la producción de colágeno, con lo que la piel "se arruga" con más facilidad. El cigarrillo y la contaminación ambiental también colaboran

-Fotocarcinogénesis:

Al atravesar las capas de la piel, los rayos UV inciden sobre el ADN celular alterando la estructura de los genes y originando, junto a sustancias producidas en este mismo proceso, la inmunosupresión (baja de las defensas). Como consecuencia de la renovación constante de las células, éstas saldrán alteradas, anormales. Si las defensas están disminuidas, no habrá quien impida su desarrollo y la consecuencia lógica es la aparición de cáncer en alguna de sus distintas modalidades cutáneo-mucosas.

La mejor estrategia, entonces, es la prevención: respetar horarios, vestimenta y uso de protectores solares, teniendo en cuenta que los bebés no deben exponerse al sol antes de los seis meses porque no tienen su sistema inmunológico desarrollado.

Dra. María Isabel Casas



¡CUIDADO CON EL SOL DE PRIMAVERA!

Cuando la temporada invernal ha quedado atrás, los rayos solares ya son lo bastante intensos como para producir daños en la piel que, si se extreman recaudos, pueden prevenirse.

Junto con la primavera llegan también los primeros baños de sol y, más allá de que los rayos no sean aún intensos, la exposición debe hacerse siempre con moderación y de manera paulatina.

Y en tal sentido, aunque solamente unas pocas personas la utilizan en los períodos de más frío, la protección solar resulta recomendable todas las épocas del año.

Los especialistas en el tema indican que, en los albores de la primavera, las primeras exposiciones al sol suelen ser perjudiciales. Es más, según el tipo de piel, se pueden sufrir las primeras quemaduras al realizar actividades al aire libre.

Sucede que en esta época del año la piel es muy vulnerable, sobre todo la de los niños pequeños, debido a que no se ha estado expuesto al sol lo suficiente y el organismo no tuvo tiempo de producir melanina, el pigmento endógeno que

confiere protección natural.

Para minimizar el riesgo de quemaduras es menester comenzar a tomar el sol de manera paulatina, no únicamente resguardándose de la exposición solar, sino también utilizando indumentaria como gorras, viseras, sombreros, pañuelos, anteojos y camisetas, además de cremas protectoras de la piel que deben aplicarse antes de salir de casa.

En materia de prevención solar la educación tiene que comenzar por los hijos, desde pequeños, insistiendo cuando sean adolescentes y poniendo el acento en la revisión de lunares y en las manchas que cambien de forma y de color, así como en pequeñas imperfecciones de la piel.

Porque hay que tener en cuenta que si bien los síntomas de la quemadura solar se resuelven en el corto plazo, los daños cutáneos que provoca son permanentes. ■

PIZZI
SI
MA



**Nuevo queso SanCor.
Es riquísimo. Es Creemosísimo.**



Tres recetas de la cocina

ALEMANA

El 3 de octubre se conmemora un nuevo aniversario de la reunificación de Alemania, acaecida en 1990 tras la caída del Muro de Berlín en noviembre de 1989. Y a propósito de esa celebración, decidimos incluir en nuestras páginas algunas alternativas que ofrece la multifacética gastronomía germana.



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

PANECILLOS BROETCHEN

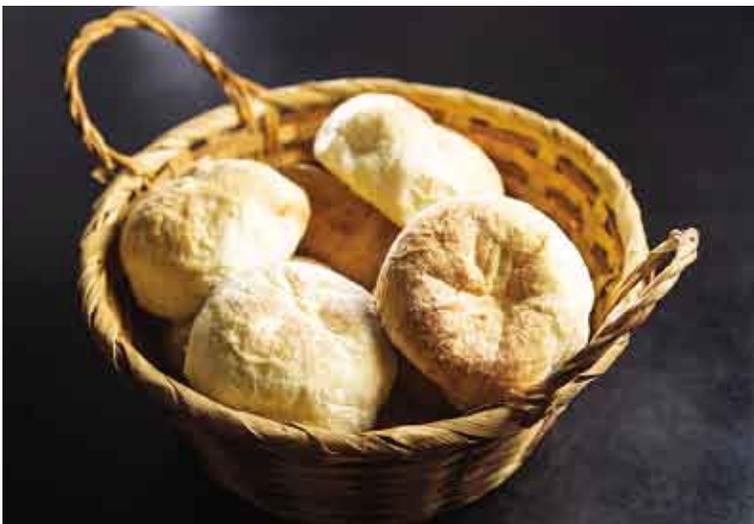
Ingredientes:

400 gr de harina 000
1 cucharada de sal
250 cc de agua tibia
2 cucharadas de azúcar
50 gr de levadura
40 gr de manteca

Preparación: Realizar una corona con la harina y la sal, colocando en el centro el agua con el azúcar y la levadura.

Integrar bien para luego incorporar la manteca pomada. Amasar hasta lograr una masa lisa y sedosa.

Luego cortar bollos de 80 gramos, dejar levar, espolvorear con harina y hornear a 200° C de diez a doce minutos. ■



BONDIOLA A LA CERVEZA NEGRA CON FALSO CHUCRUT



Ingredientes:

200 gr de panceta ahumada
50 gr de manteca
1 repollo mediano
4 clavos de olor
1 cucharadita de pimienta negra
Caldo de verduras
3 cucharadas de vinagre de vino
150 gr de bondiola de cerdo en cubos
1 cucharada de aceite de oliva
250 cc de cerveza negra
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de miel

Preparación: Para elaborar el fácil o falso chucrut, cortar la panceta en tiritas, dorar en una sartén con manteca y reservar.

En la misma sartén cocinar el repollo cortado en tiritas, salar y dejar cocinar 5 minutos.

Incorporar la panceta, el clavo de olor, la pimienta negra y el caldo de verduras.

Cocinar hasta que el repollo esté tierno, agregar el vinagre y cocinar 10 minutos más.

En otra sartén saltear en oliva la bondiola hasta que esté dorada. Luego incorporar la cerveza negra, la mostaza y la miel.

Reducir el líquido hasta lograr una textura de salsa. Servir sobre el chucrut. ■



TARTA DE MANZANAS CON CANELA Y OPORTO

Ingredientes:

Para la masa:

125 gr de manteca

60 gr de azúcar

250 gr de harina

1 huevo

Esencia de vainilla

Para el relleno:

3 manzanas

3 cucharadas de azúcar

50 cc de oporto

30 gr de almendras

Canela

Preparación: Arenar la manteca fría con el azúcar y la harina.

Incorporar el huevo y la esencia hasta que todo esté bien integrado, amasando lo menos posible.

Llevar al frío.

Estirar con palo y forrar un molde de tarta de 22 centímetros.

Dorar en manteca las manzanas cortadas en cubitos, sin cáscara ni semilla.

Incorporar el azúcar, el oporto, las almendras partidas y la canela, cocinando hasta que la manzana esté blanda por fuera

y firme por dentro.

Colocar en la masa de tarta y llevar a horno a 170° C de 20 a 30 minutos.

Espolvorear con azúcar impalpable y servir tibia acompañada con helado de vainilla. ■



Goyena

Instituto Superior Dr. Pedro Goyena

Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Traductorado Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Tecnicatura Superior en Consultoría Psicológica

Nivel Pedagógico

- Profesorado en Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior



INFORMES E INSCRIPCIONES: Av. Colón 446, Bahía Blanca Horario: 14 a 22 hs. Tel: (0291) 454-7511 E-mail: info@institutogoyena.com.ar



NIETO SENETINER
DESDE 1888

NIETO SENETINER

EMILIA
NIETO SENETINER

BENJAMIN
NIETO SENETINER



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

ENERGÍA EÓLICA, UNA CUENTA PENDIENTE EN LA ARGENTINA

En materia de energías renovables, nuestro país tiene un enorme potencial. Sólo falta que se recreen las condiciones para que lleguen las indispensables inversiones y ese tipo de energía pase a ser una opción real.



Frente a la crisis energética que atraviesa nuestro país, situación que impulsó al actual gobierno nacional a declarar la emergencia en la materia hasta diciembre de 2017, las fuentes de energía renovable cobran suma relevancia.

Es que más allá del potencial que la Argentina tiene para su desarrollo, también hay que reconocer un profundo retraso en cuestión de inversiones e infraestructura.

Como muestra sólo basta un botón: en el territorio argentino sólo 0,7% de la potencia instalada corresponde a energías renovables, mientras que en países europeos su participación asciende al 20%. Otro dato comparativo: Argentina tiene 300 megavatios de potencia instalada en energía eólica, mientras que Brasil llega a los 7.000.

La ley 27.191, sancionada por el Congreso Nacional en septiembre de 2015, fija objetivos ambiciosos en esta materia. Según ella, la energía proveniente de fuentes renovables debería alcanzar a fines de 2017 por lo menos el 8% del consumo energético en 2017, con metas que crecen por períodos bianuales hasta

llegar a un mínimo del 20% el 31 de diciembre de 2025.

De todas formas, la tecnología actualmente disponible en el país, abre un gran signo de interrogación acerca de que se pueda cumplir con esa meta.

Los entendidos en el tema opinan mayoritariamente no sólo que es menester trazar una política a largo plazo en cuanto a energías renovables se refiere, sino que las deficiencias experimentadas podrán revertirse en la medida que se avizore un horizonte amplio y que el tarifario eléctrico permita recuperar costos económicos.

Uruguay, modelo a seguir

Desde el ministerio de Energía y Minería se aseguró que tienen cifradas esperanzas en los efectos de las nuevas normativas y los incentivos que ella incluyen, indicando que Uruguay sería el modelo a seguir, teniendo en cuenta que en el país vecino la participación de las energías renovables alcanzó el año pasado el 92 % del total de la energía consumida.

En cuanto a la producción de energía eólica, los proyectos en marcha en el territorio uruguayo convertirán a la nación cispalatina en una de las de mayor porcentaje en el mundo para este tipo de energía. Al respecto, el Director Nacional de Energía expresó que "en alguna madrugada ventosa de verano, cerca del 100% de lo que se consuma podría ser cubierto por eólica", agregando que en una instancia así "estaríamos reservando toda el agua de las represas y manteniendo todas las máquinas térmicas apagadas, porque no las precisaríamos".

Pero como el fuerte viento no es una constante, los datos concretos muestran que la eólica representa actualmente el 22 % de la energía generada en Uruguay, lo que de todos modos coloca indiscutiblemente a este pequeño país en el primer lugar dentro de América Latina.

Y todo indica que el próximo año esa participación llegará al 38 %, ubicando a Uruguay muy cerca del líder mundial, Dinamarca, donde el 42 % de su energía se genera a partir del viento. ■

GAMMA

MAQUINAS



SEGUINOS EN LAS REDES SOCIALES
Y CONOCE MAS ACERCA DE NUESTROS PRODUCTOS



YouTube

General La Madrid promueve el uso medicinal del **CANNABIS**

El Concejo Deliberante de General La Madrid aprobó el 23 de julio de 2015 una resolución solicitando al Congreso Nacional que autorice el uso del cannabis con fines medicinales, tema en el cual esa ciudad cuenta con el inestimable aporte de un reconocido especialista: el médico lamadritense Marcelo Morante, profesor e investigador en la Universidad Nacional de La Plata.



El médico Marcelo Morante nació en General La Madrid un 1° de mayo de 1972 y haciendo honor al simbolismo de esa fecha ha venido trabajando con gran ahínco en la investigación de todo lo relacionado con la utilización medicinal del cannabis, una planta conocida vulgarmente como marihuana.

Tiene dos hermanos: Carlos (46), contador público y concejal, y Mariela (39), también médica y actual compañera de trabajo en la Facultad de Ciencias Médicas de la UNLP. A esta última hace algunos años le diagnosticaron neurolupus, una enfermedad que le provocaba permanentes convulsiones refractarias, sin que los diversos medicamentos indicados hicieran efecto.

Casi una década atrás, los Morante se habían sentido impotentes cuando a su madre, Emilia, le descubrieron un tumor

inoperable y no pudieron encontrar alguna medicina que mitigara los sufrimientos que debió soportar hasta su fallecimiento un año después.

—¿Qué decisión tomó, doctor, ante esta nueva irrupción del dolor en su familia?

—Traté de averiguar de qué modo aliviar a mi hermana de su calvario y supe entonces que el cannabis medicinal podría frenar las convulsiones. Y así fue como decidí ir unos meses a Canadá a especializarme en el tema, ya que ese país había regulado legalmente en el año 2001 el uso terapéutico de la planta.

—¿Cómo maneja la cuestión el gobierno canadiense?

—El propio Estado controla que se elabore un fármaco de calidad y que los médicos prescriban las dosis adecuadas, dejando fuera del circuito a las

farmacias.

—A su regreso, trató de divulgar el tema en su pueblo natal...

—Ofrecí una charla denominada "Cannabis Medicinal, un remedio para el dolor" en el Salón Blanco de la Municipalidad de General La Madrid, que resultó chico para albergar a tantos vecinos interesados en enterarse.

En esa exposición, Marcelo "quien ya tenía a su cargo el área Investigación Médica del Dolor" se apoyó en la proyección de un powerpoint que iba reproduciendo imágenes sobre una pantalla para ilustrar mejor a la concurrencia.

—¿Cuál fue el mensaje que transmitió en su conferencia?

—Explicué varias cuestiones relacionadas con la generación del dolor, apoyándome en el modelo canadiense

que pude conocer en profundidad. Puntalicé específicamente que se cuenta con evidencia científica sobre los resultados beneficiosos que produce el cannabis al actuar sobre ciertas estructuras del cerebro y que existen diversas maneras de administrarlo: en gotas, en comprimidos, en vapor, en aerosol.

–Tenemos entendido que en la Argentina algunos pacientes, desesperados por sus dolores, decidieron fabricar su propio aceite de cannabis...

–Es cierto, pero eso todavía resulta ilegal porque está sancionado penalmente el cultivo de cannabis. Necesitamos que el Estado argentino, como sucede en otros países, reglamente estrictamente esta materia para poder brindar mejor calidad de vida a personas que sufren muchísimo. Si no existe decisión política, no podremos avanzar en el uso medicinal del cannabis.

–En ese sentido, el gobierno municipal de General La Madrid ha tomado

cartas en el asunto...

–El bloque radical del Concejo Deliberante presentó una iniciativa solicitando la despenalización de la siembra, el cultivo y la producción de cannabis, cuando el mismo se realice con fines de investigación científica tendiente al uso medicinal y siempre que dicha actividad sea realizada por personas de existencia física e ideal, públicas o privadas, autorizadas por el Estado Nacional Argentino conforme a la regulación que se establezca.

–¿Qué suerte mereció el proyecto?

–A lo largo de varias semanas el proyecto se debatió intensamente en el seno de la Comisión de Salud, Cultura, Educación, Juventud y Tercera Edad, para finalmente ser incluido en el orden del día de la sesión que el cuerpo llevó a cabo el 25 de julio del año pasado en la localidad de La Colina. Después de un amplio intercambio de opiniones, fue aprobado con el voto positivo de todos los concejales y General La Madrid se puso a la cabeza

de un reclamo tan humanitario.

–¿Cuáles serían las enfermedades donde resulta efectivo el tratamiento?

–La lista es realmente larga y en ella entran con mayor evidencia el dolor asociado al cáncer y la esclerosis múltiple, así como la desnutrición generada por el Sida y los vómitos provocados por la quimioterapia, y con menor evidencia epilepsia refractaria, mal de Parkinson, fibromialgia y migraña.

Mientras tanto, todo General La Madrid se encuentra unido en esta "patriada" y existe un vínculo muy fluido con la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata y el CONICET, porque esa ciudad bonaerense ha decidido ser pionera de una solución que aparece como muy efectiva para paliar el dolor humano, luchando para que el parlamento nacional apruebe la indispensable modificación legal en el marco de una cuestión tan delicada como es la normativa que rige en materia de drogadicción y narcotráfico. ■



LP SRL

MAS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA
E INNOVACION TECNOLOGICA EN EL RUBRO

BOLSAS LISAS E IMPRESAS, PACKAGING,
ENVASES FLEXIBLES, POLIETILENO PARA EL AGRO
Y LA CONSTRUCCION, AISLACION TERMICA

Tel.: 02941-4433027- FAX: 02941-4434439
www.lpsrl.com.ar - ventaslp@lpsrl.com.ar



Tu perro merece lo mejor

Tiernitos
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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

AMPLIA DIFUSIÓN DEL BALANCE SOCIAL

Por sexto año consecutivo, la Asamblea Ordinaria de nuestra entidad celebrada a fines de junio consideró y aprobó el Balance Social Cooperativo (BSC) presentado por el Consejo de Administración, reflejando las diversas acciones que se llevaron a cabo durante el último ejercicio en el cumplimiento de los siete principios cooperativos y de los diez puntos que integran el Compromiso Público con los Consumidores definido hace casi dos décadas.

Si bien el texto completo de cada uno de los seis BSC está accesible en la página web <http://www.cooperativaobrera.coop/la-coope-hoy/balance-social-cooperativo>, donde también se encuentra un didáctico video de poco más de un minuto y medio de duración, un resumen a todo color del correspondiente al período anual finalizado el 29 de febrero de 2016 fue entregado a los asociados en los 114 supermercados de La Coope a partir de los primeros días de septiembre.

Este BSC, complemento del balance económico y confeccionado por un equipo compuesto por tres decenas de empleados, cuenta con la auditoría y certificación de calidad de la Alianza Cooperativa Internacional y ha sido expuesto como modelo

PAGO FÁCIL

En las 22 sucursales de la Cooperativa Obrera que funcionan en la provincia de Río Negro y en las 11 ubicadas en la jurisdicción de Neuquén, ya se encuentra instalado el sistema de cobranza Pago Fácil, para permitir que los consumidores que concurren a efectuar sus compras puedan al mismo tiempo abonar un amplio menú de impuestos y servicios.

En cambio, en los 76 supermercados de La Coope ubicados en el ámbito bonaerense y en los 5 de La Pampa se continúa con el sistema Provincia Net, empresa integrante del Grupo Provincia, propiedad del primer estado argentino. ■



en diversos encuentros internacionales del movimiento cooperativo, dado la vasta actividad social, educativa, cultural y medioambiental que caracteriza la gestión institucional de la Cooperativa Obrera.

Observancia de los Principios

El BSC muestra cientos de indicadores –muchos de ellos incluidos en el mencionado resumen– que visibilizan con datos concretos la forma en que La Coope cumplimenta cada uno de estos siete principios que llevan a la práctica los valores humanos inspiradores del cooperativismo:

- 1) Adhesión voluntaria y abierta
- 2) Gestión democrática por parte de los asociados
- 3) Participación económica de los asociados
- 4) Autonomía e independencia
- 5) Educación, formación e información
- 6) Cooperación entre cooperativas
- 7) Interés por la comunidad.

Cumplimiento del Compromiso

También en el BSC de la Cooperativa Obrera se brindan respuestas numéricas respecto al modo en que año a año la institución cumplimenta el decálogo de obligaciones que se autoimpusiera en 1997 con sus asociados, que son sus únicos y verdaderos dueños:

- Garantizar el precio justo en bene-

ficio del consumidor y contra acciones comerciales desleales.

- Desarrollar productos de marcas propias que favorezcan la economía familiar.

- Acercar sus propias sucursales a los lugares donde vive la gente, facilitando la compra en los distintos barrios y localidades de la región, para respetar el sentido de pertenencia de los vecinos.

- Controlar la calidad de los productos que comercializa y priorizar la preservación del medio ambiente, contribuyendo de tal modo, a la buena salud de la población.

- Atender con la mayor calidez y genuino interés las necesidades y aspiraciones de los consumidores.

- Reafirmar su identidad de empresa nacional en manos de los propios consumidores y fomentar el ingreso de nuevos asociados como estímulo a la participación democrática.

- Reinvertir en la región y dar preferencia en su abastecimiento a productores locales.

- Observar una conducta transparente y ética, cumpliendo con todas las obligaciones laborales, impositivas, comerciales y aduaneras.

- Promover y realizar actividades sociales, educativas, culturales y de bien público.

- Defender los derechos del consumidor, sosteniendo al Ser Humano como centro y destinatario de la actividad económica. ■

nuevo PANTTENE

condicionador
DIARIO



3 *minuto*
MIRACLE
REPARA EL DAÑO EXTREMO
EN SÓLO 3 MINUTOS*



*Como se indica y muestra.

COMENZÓ LA PROMO 96 ANIVERSARIO



El jueves 29 de septiembre se puso en marcha la promoción más importante de cada año en La Coope, que se extenderá hasta el 30 de noviembre.

Como es tradicional, cuando los asociados adquieran productos de los centenares de marcas auspiciantes de la promo, recibirán un cupón por cada cinco artículos. Pero si se trata de productos de Coopehogar, obtendrán un cupón por cada \$ 100 de compra. Y si abonan con las tarjetas Coopeplus o BBPS, habrá otro cupón adicional, pero el total de cupones por compra no podrá exceder de 20.

Entre todos los cupones depositados en las urnas de las distintas sucursales se sortearán nada menos que 500 órdenes de compra de \$ 5.000 cada una, o sea un total de \$ 2.500.000, estando prevista la realización de dos sorteos en las cinco subregiones: el primero el 9 de noviembre y el segundo el 7 de diciembre.

Todos los detalles de esta esperada promoción pueden consultarse en cada

supermercado o en la página web de la Cooperativa Obrera, entidad que también está preparando grandes sorpresas para celebrar su cumpleaños el 31 de octubre con la llamada “Super-semana de los asociados”.

Acción solidaria

Entre el 3 y el 23 de octubre, al pasar por una caja registradora de nuestros supermercados, los asociados serán invitados a votar por una de las salas médicas o centros de salud entre el listado sugerido por las autoridades municipales de las distintas localidades a las que presta sus servicios la Cooperativa Obrera.

Cada una de esas salas médicas o centros de salud recibirá \$ 3.000, suma que llegará a \$ 10.000 para los que más votos obtengan en sus respectivas jurisdicciones. En esta acción, La Coope ha decidido distribuir \$ 1.000.000 en órdenes de compra. ■

GANADORES DEL 7º SALÓN ANUAL

En las últimas horas de la tarde del lunes 12 de septiembre quedó inaugurada en las instalaciones del Bahía Blanca Plaza Shopping la muestra correspondiente al 7º Salón Anual de Pintura, Dibujo y Escultura, organizado en forma conjunta por ese complejo comercial y el área cultural de la Cooperativa Obrera.

Al certamen se presentaron 114 pinturas, 32 dibujos y 19 esculturas, obras que fueron analizadas por un jurado que integraron destacados representantes del arte nacional: Jesús Marcos, Carlos Carmona y Enrique Savio, quienes discernieron los siguientes galardones:

- **PINTURA:** Primer premio, “L’Espirit”, de Jorge Moyano. Segundo premio, “La tapera”, de María E. Cavalier. Primera mención, “Sin título”, de Florencia Ramírez. Segunda mención, “Fútbol para todos”, de María C. Megide. Otras 14 obras fueron seleccionadas para la exposición que se mantuvo abierta al público en el Shopping durante dos semanas.



Obras que recibieron el primer premio en las categorías Pintura, Dibujo y Escultura, respectivamente.

- **DIBUJO:** Primer premio, “Orden”, de Darío A. Miller. Segundo premio, “Latencia”, de Juan I. Valenzuela. Primera mención, “Libre”, de Diego L. Juárez. Segunda mención, “Nocturno”, de Daniela M. Dehumara. Mención especial, “El músico puntaltense Héctor Strignani”, de Darío Lorenzini. Otras 5 obras fueron seleccionadas para la mencionada exposición.

- **ESCULTURA:** Primer premio, “Nostalgias de sueños olvidados”, de Yesica Arce. Segundo premio, “En vuelo”, de Mary Irigoyen. Primera mención, “Sólo el viento te hará sentir”, de Claudia A. Lima. Segunda mención, “Descanso de mujer”, de Silvia Azpiazu. Otras 4 obras fueron seleccionadas para ser parte de la exposición. ■



LIBRE DE GLUTEN

**¡A TOMAR
LA LECHE!**



**LECHES LA SERENÍSIMA.
CALIDAD DE VIDA.**



BEIJING Y SHANGHÁI: LAS DOS CAPITALS DE CHINA

Beijing, capital política, y Shanghái, centro económico por excelencia, son los dos grandes atractivos turísticos de la República Popular China. Distantes 1.318 kilómetros, un tren bala las une en cinco horas y media.

Sede del Gobierno Central, Beijing –cuyo nombre tradicional en español ha sido Pekín– constituye el centro político, cultural y de comunicaciones de la República Popular China. Cuenta con una población cercana a los 20 millones de habitantes y sus estaciones son muy marcadas, ya que el invierno se presenta frío y seco, mientras que en verano hay calor tropical y lluvia abundante.

Concentra magníficas construcciones de estilo clásico que representan el apogeo de la arquitectura antigua de China, como el complejo entero del Palacio Imperial, el mayor de su tipo en el mundo y conocido como Ciudad Prohibida, a la que

se accede por el sur a través de la Puerta de Tian'anmen, el Templo del Cielo y el Palacio de Verano, lugar de esparcimiento real.

Los sectores Badaling y Mutianyu de la famosa Gran Muralla serpentean por las montañas en los distritos suburbanos de Yanqing y Huairou, mientras que en el de Changping se hallan los 13 mausoleos de emperadores de la dinastía Ming.

Por su parte, Shanghái es otro de los emplazamientos favoritos de los turistas a la hora de viajar a China, que disfrutan del Bund, histórico paseo que bordea el río Huangpu donde se sitúan 24 edificios que evidencian los restos del poder colonial

británico y que conforman todo un abanico de estilos arquitectónicos.

Este paseo rodeado de clásicas edificaciones contrasta con el moderno y futurista distrito de Puddong, situado en la otra orilla del río y en el que emergen muchos rascacielos y entre ellos la imponente torre de televisión Perla de Oriente, tan imprescindible de conocer como la Jin Mao y sus 88 pisos.

Los Jardines Yuyuan y la sede del Primer Congreso Nacional del Partido Comunista Chino, convertida ahora en museo, son lugares recomendables para visitar, así como la Plaza del Pueblo y el Templo del Buda de Jade. ■

LONDRES Y EUROPA CLÁSICA

SALIDA GRUPAL ACOMPAÑADA DESDE BAHÍA BLANCA | 20 DE MAYO DE 2017



23 días y 21 noches recorriendo Londres, Paris, Frankfurt, Innsbruck, Venecia, Florencia, Roma, Niza, Barcelona y Madrid.

Incluye: Aéreo desde Bahía Blanca + 1 noche en Buenos Aires + 20 noches en Europa en Hoteles Categoría Turista superior + desayunos buffet + 4 comidas + Acompañante desde Bahía Blanca.*

*Tarifa por persona en Base doble, incluye en pesos argentinos y equivalentes a los dólares entre paréntesis. Tarifa según el tipo de crédito del día de pago (11/11 = \$ 15,20 al 12/06/2016) según proveedor organizador. Incluye IVA, IOT y gastos administrativos. No incluye cualquier suplemento especificado con respecto del 5% para pagos en efectivo y/o depósito bancario según RG 3815/2005. * Acompañante desde Bahía Blanca con un mínimo de 20 pasajeros. Cuota limitada (20 lugares).

POR PERSONA EN BASE DOBLE

\$76.105
(USD 4.810)

12 CUOTAS SIN INTERÉS
DE \$ 6.342

¡Descubri este y otros destinos ingresando en

12 CUOTAS SIN INTERÉS

CFT 0,00% ANUAL

IVA al 20%, IOT a 0,50%, CFT a 0,50% anual

0810-333-9859
de lunes a sábados de 9 a 19 hrs

consultas@coopeviajes.com.ar

coopeviajes.com

Comercializa Nikant Tour S.A. EVI Leg. 8514 Res. 672/08 - Av. Calles 177 (8000) Bahía Blanca

PULPINO Y SUS AMIGOS

Horacio Alva (www.horacioalva.com.ar), escritor bahiense que desde hace varios años desarrolla –con el auspicio de la Cooperativa Obrera– encuentros narrativos en establecimientos educativos y bibliotecas populares de toda la región, nos ofrece otro de sus cuentos infantiles.

Cuando Pulpino regresó a su casa caracol descubrió lo divertido que es ser pulpo. Se dio cuenta, por ejemplo, que podía pintar ocho dibujos al mismo tiempo sin distraerse y recordar así sus aventuras, como aquella en la que logró escapar de un hambriento tiburón.

Al llegar la primavera, a Pulpino le encanta viajar y compartir su tiempo con las ballenas. En otoño, en cambio, juega con los lobitos marinos haciendo piruetas.

Una tarde, mientras flotaba sobre el agua de la bahía, se encontró con su amigo Tilín, el gaviotín más amigable de toda la playa.

–¡Hola Tilín! ¡Hoy tenemos un hermoso día!, dijo Pulpino.

Y Tilín, volando bajito le contestó:

–Hermoso día será para ustedes, los que nadan cerca de la costa. ¿No sabías que hay un barco pescando mar adentro?

–¡Oh, no! Debemos ir urgente y alejar a nuestros hermanos de las redes, exclamó Pulpino.

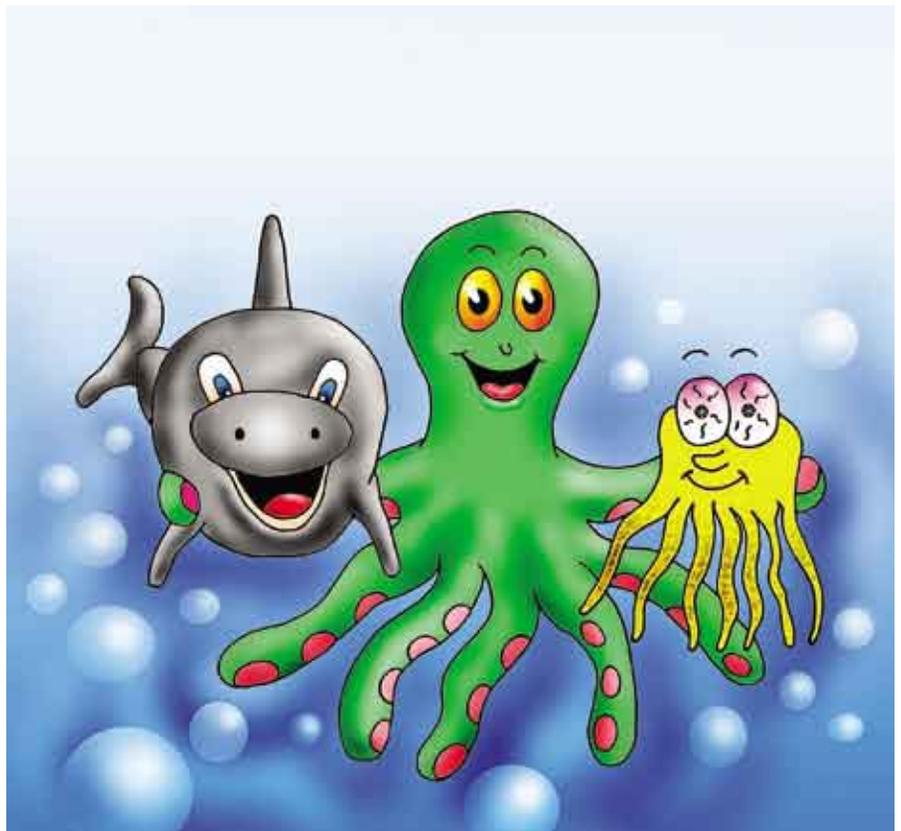
–Eso sería imprudente de nuestra parte, respondió serio Tilín. Además, ya no soy tan joven como para volar lejos de la costa. Mejor me voy a quedar en la playa buscando algún cangrejo para mi merienda.

Sin embargo, Pulpino no quiso darse de brazos cruzados y decidió advertir a los demás del peligro. Nadó mar adentro hasta que empezó a encontrar en su camino gran cantidad de peces.

–¿A dónde vas?, le decían muy asustados. Regresá a la costa, es más seguro.

Pero Pulpino no les hizo caso y siguió avanzando a toda marcha. De pronto observó que el mar estaba más agitado que de costumbre. Asomó sus ojos sobre la superficie y lo que descubrió lo dejó helado.

Aunque nunca antes los había visto, supo que aquellas figuras lejanas eran los



pescadores sobre su barco. Una inmensa red se alzó fuera del agua y dentro de ella miles de peces se sacudían intentando escapar.

Pulpino se escondió temeroso en lo más hondo y de inmediato vio más redes de pesca. Se quedó flotando suavemente tratando de no llamar la atención. Allí se encontró con Pilusa Medusa y con Tino Tonina.

–¡Vamos Pulpino! ¡Es muy peligroso quedarse acá!, le gritaron.

Y justo en ese mismo momento, sintió que el mar se hacía pequeño y que los peces se apretaban a su alrededor. Comprendió, desanimado, que estaba atrapado dentro de una red. Luego se elevó fuera del agua y pudo reconocer a lo lejos la bahía y entristeció, al pensar, que quizás no

volvería a dormir en su casa caracol.

Cuando más desolado se sentía, oyó un grito de ave que lo llenó de felicidad.

–¡Tilín! ¡Yo sabía que vendrías!

–¡Y yo sabía que te meterías en problemas!

De inmediato Tilín comenzó a pellizcar con su pico las sogas. Primero cortó una y luego otra, hasta que la gran red se abrió en el aire y todos los peces cayeron libres de vuelta al mar. Pulpino recuperó su color y junto a sus amigos empezó a nadar sin parar en busca del refugio de las suaves olitas de la bahía.

Y al llegar comprendió con felicidad cuán afortunado era, pues ese día no sólo logró escapar de las redes de pesca, sino también descubrió que los verdaderos amigos jamás nos abandonan. ■



Se agrandó la ventana

PANORAMA

UNA VENTANA A LA REALIDAD

De 6.30 a 10 hs.

Conducción: **Daniel Horacio Ciampichini**

 **RADIO
BAHÍA
BLANCA**
AM 840
Lejos, la primera.

Styling & Refrigeration

arneg

ARGENTINA S.A.



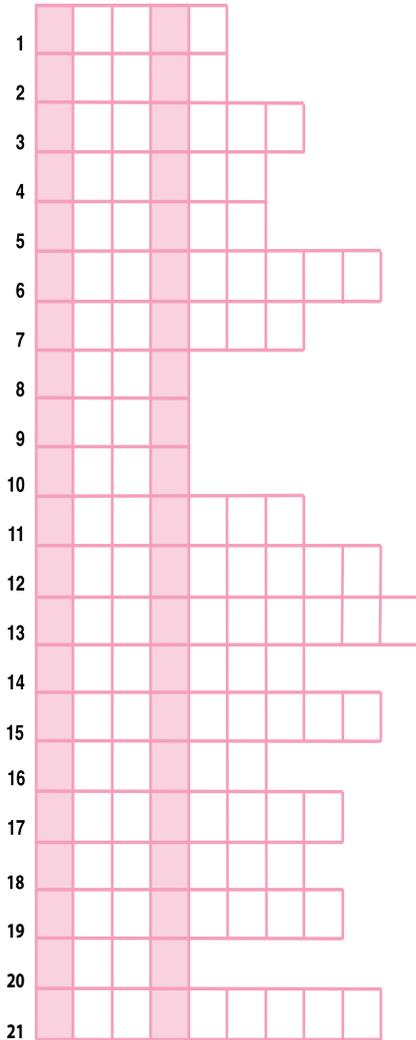
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



ARNEG ARGENTINA S.A. Planta Industrial: Av. 25 de Mayo 2330, S2011PWA Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0341) 410 6100 - Fax: +54 (0341) 461 4002
E-mail: info@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar -  

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una frase de don Hipólito Yrigoyen (1852-1933), primer presidente argentino electo por voto secreto, universal masculino y obligatorio en las elecciones nacionales de 1916 y de cuya asunción se cumplirá el centenario el miércoles 12 de este mes. Su segundo mandato, que comenzó el 12 de octubre de 1928, fue interrumpido 6 septiembre de 1930 por el primer golpe militar que derrocó en nuestro país a un presidente constitucional.



1. Intervalo de tiempo.
2. Ciudad del Alto Valle conocida como la Capital Nacional de la Pera y en la que funcionan tres sucursales de la Cooperativa Obrera.
3. Denominación del periodo durante el cual ejercen sus cargos los consejeros y síndicos de una cooperativa.
4. Nombre adoptado el 31 de octubre de 1920 por los 173 trabajadores que fundaron nuestra entidad para denominar a la naciente cooperativa.
5. Cara de las personas.
6. Capacidad que tienen las cooperativas de autogobernarse y que está incluida en el cuarto principio cooperativo.
7. Terreno que limita con otro.
8. Apellido del general argentino que da denominación a la segunda ciudad pampeana en importancia y en la cual funciona una sucursal de la Cooperativa Obrera desde el año 2007.
9. Mamíferos omnívoros de gran tamaño que vive en los montes boscosos y cuyo pelaje es largo y espeso.
10. Persona que guarda fidelidad y actúa con sinceridad.
11. Alterar algo introduciendo novedades.
12. Llevar una cosa de un lugar a otro.
13. Sentencia o fallo que no se puede apelar.
14. Capital petrolera de la provincia de Río Negro, a la cual La Coope llegó con sus servicios hace cuatro.
15. Uno de los valores básicos de las cooperativas referido al esfuerzo propio de sus miembros.
16. Escoger entre dos o más alternativas.
17. Calle bahiense en que funciona la sucursal 13 de la Cooperativa Obrera y cuyo nombre recuerda a unos de los mayores filósofos griegos.
18. Ciudad bonaerense ubicada 50 km. al norte de Necochea y en la cual en diciembre de 2015 La Coope abrió su sucursal 112.
19. Apellido del presidente del Consejo de Administración que es recordado en la denominación del principal salón auditorio de la Cooperativa Obrera como homenaje a la importancia que asignaba a la actividad cultural en el quehacer de la entidad.
20. Oficio que implica trabajar enteramente sumergido en el agua.
21. Aprovisionar de mercaderías a los supermercados de La Coope.

A - A - A - A - A - A - AL - AU - AU - BAS - BE - BLE - BRE - BU - CA - CER - CO - CRA - DA - DA - DAR - DE - E - GIR - GOS - I - IN - LA - LA - LAP - LE - LE - LIN - LLEN - LO - MAN - MI - NI - NA - NO - NO - O - O - PE - PI - RA - RI - RO - ROS - SO - SO - SOS - TE - TES - TI - TO - TO - TO - TRAS - TRIEL - TRO - VAR - YU - ZO

SOLUCIÓN

1. LAPSO - 2. ALLEN - 3. MANDATO - 4. OBRERA - 5. ROSTRO - 6. AUTONOMÍA - 7. LINDERO - 8. PICO - 9. OSOS - 10. LEAL - 11. INNOVAR - 12. TRASLADAR - 13. INAPELABLE - 14. CATRIEL - 15. AUTAYUDA - 16. ELEGIR - 17. SOCRATES - 18. LOBERIA - 19. AGOSTINI - 20. BUZO - 21. ABASTECER

Humor

• Por 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

NUEVOS
SABORES

Disfrutá el placer
de lo natural



sin Conservantes
Fuente de
vitamina C
sin Azúcar



En cada familia, hay una jarra Arcor