

familia
COOPERATIVA

AÑO XLI
SEPTIEMBRE 2014 #346

ESTACIÓN DEL AMOR

LA PRIMAVERA
YA ESTÁ CERCA



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



Momentos Mágicos

Año XLI
SEPTIEMBRE 2014

#346

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
famiacooperativa@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
Rioplattente 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:
80.000 Ejemplares



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

UN HECHO NATURAL

Con demasiada frecuencia escuchamos que un modo de llamar la atención del público es producir noticias a las que se las rodea de espectacularidad, sin otro fin que exagerar su importancia. El estrépito con que suele adornárselas pretende que se las atienda en relación al ruido o alboroto con que son presentadas. Y esto ha pasado a ser un signo de época, el símbolo de la sociedad del espectáculo.

El mundo cooperativo, en cambio, mantiene su condición opuesta a la cultura dominante y se maneja ceñido a una conducta que está regida por valores y principios doctrinarios que le marcan el rumbo.

En su ámbito también suceden acontecimientos significativos y en la vida de sus organizaciones el recambio de autoridades –sean del Consejo de Administración o de las Gerencias- siempre constituye una circunstancia valiosa y trascendente.

Por ello merece destacarse que en la Cooperativa Obrera se ha producido el reemplazo del Gerente General Rodolfo Zoppi por Héctor Jacquet, que venía desempeñando la Subgerencia General y a quien corresponderá introducir a la entidad en la etapa de su centenario fundacional.

Se trata de la décima designación en tan importante función en los 94 años de vida de nuestra institución y Jacquet ha recibido la posta –desde el 1º de agosto– de manos de la persona que a lo largo de casi cuatro décadas la ejerciera con notable solvencia.

La medida responde a una planificación sucesoria que permitió nutrir el cargo desde las propias filas de la Cooperativa, designándose a un hombre consustanciado desde muy joven con los postulados de la economía social y dueño de una valiosa experiencia de más de veinte años que acumuló en su paso por diversas gerencias departamentales.

La permanencia del contador Zoppi en tareas de asesoramiento, estrategia general y asuntos institucionales, asegura una estrecha colaboración y ensamble intergeneracional, tan necesario en una época de grandes cambios como la que vive hoy el mundo empresarial.

Esta ordenada transición mereció la aprobación unánime del Consejo de Administración y ha contado con el beneplácito del personal. Estamos, pues, ante un acontecimiento relevante que sin embargo, conforme la naturaleza de la empresa cooperativa, no deja de ser un hecho natural. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidenta: Cra. Mónica E. Giambelluca; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Raúl O. Gouarnalusse; Prosecretario: Dr. Arturo J. Stockman; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: José L. Ibaldi; María del R. Leyes, Irma B. Palandri, Ing. Carlos R. Rodríguez, Cr. Néstor H. Usunoff y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: Aldo A. Emparán, Mario A. Caraffini, María G. García Merino y Cr. Carlos A. Castaño. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Rubén A. Fillottrani; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

ADMINISTRACIÓN

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

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

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

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

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

MACROCENTRO

ALSINA (15): Alsina 645,
 Tel. 455-6964
° ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136,
 Tel. 455-7614
° PEDRO PICO (23): Thompson 1133,
 Tel. 456-4996
° 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
YRIGROYEN (53): H. Yrigoyen 343,
 Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

° COLÓN (25): Av. Colón 1380,
 Tel. 455-9887
° NOROESTE (4): Avellaneda 826,
 Tel. 456-2075
° PACÍFICO (35): Charlone 253,
 Tel. 455-3360
° PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446,
 Tel. 455-8171
° PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099,
 Tel. 486-1580
° RICCHIERI (46): Almatuerte 2544,
 Tel. 488-6002
° ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490,
 Tel. 481-4213
° SAN MARTÍN (9): Brickman 882,
 Tel. 455-9596
° 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
PEHUAJÓ (106): Alsina 253,
 Tel. (02396) 47-0833
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 ///
(57) Saavedra 55, Tel. 42-3825
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
VIEDMA (77): Av. Saavedra 1455,
 Tel. (02920) 42-7466
VILLA REGINA (63): Av. Rivadavia 150,
 Tel. (0298) 446-2222 /// **(64)** Las Heras 295,
 Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

CENTENARIO (69): Honduras 1111,
 Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740,
 Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245,
 Tel. 489-0747 /// **(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
NEUQUÉN (84): Piquén 1780,
 Tel. (0299) 433-0955
PLOTTIER (100): Batilana 211,
 Tel. (0299) 493-4695
ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
 Tel. (02942) 42-2005

*Ya se acerca
la primavera,
estación
del amor*

6-8



*Cómo influyen las
crisis económicas
en una pareja*

10

*Aprovechando
la comida
que sobra*

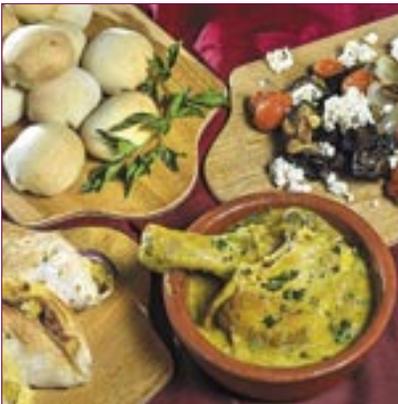
12

*Dormir no es
lo mismo
que descansar*

14

*El peso ideal,
una cuestión
de hábitos*

16



*Platos de
comidas étnicas:
para salir
de la rutina*

18-20

*Los animales no
deben permanecer
en cautiverio*

22

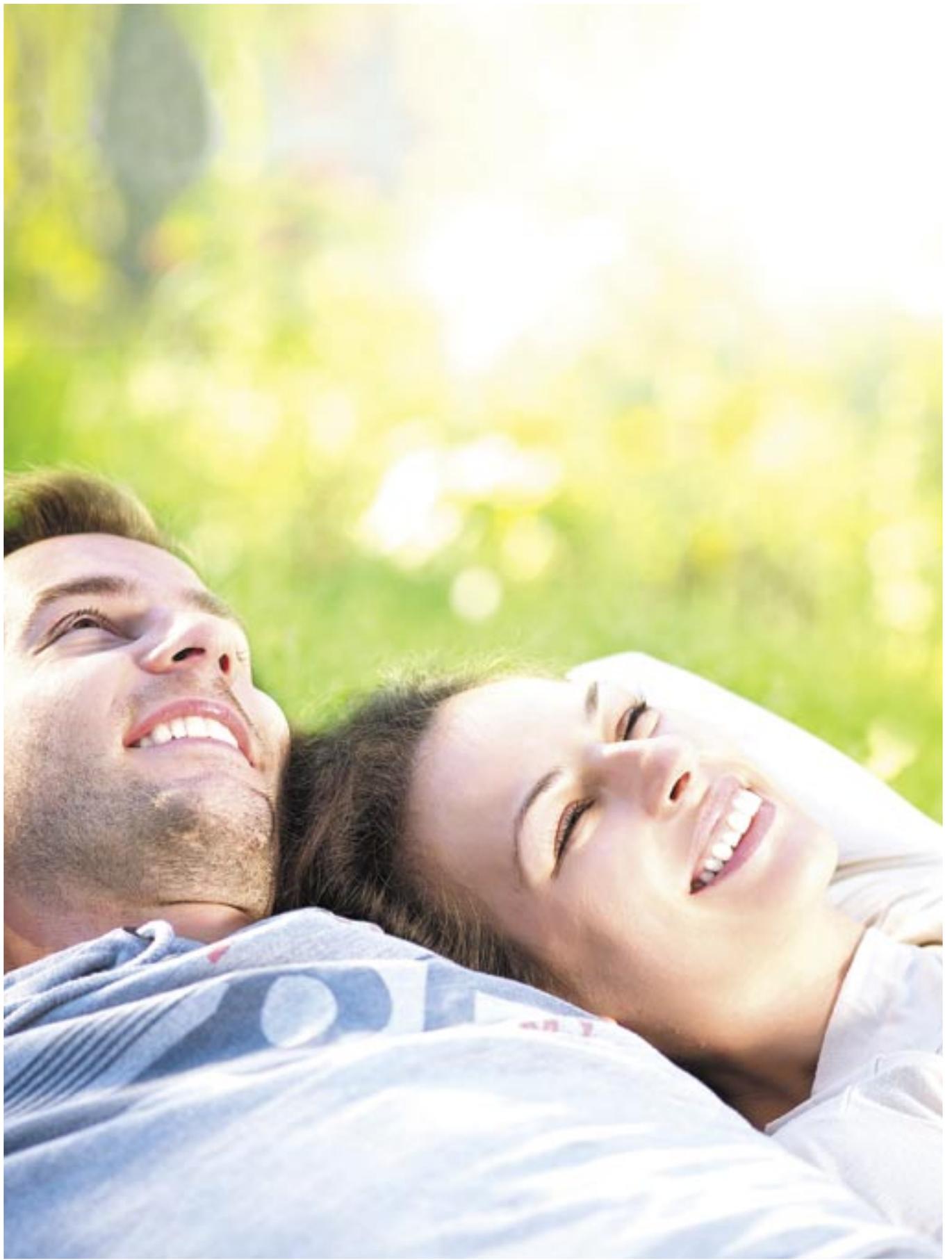
*Laprida, pionera
en el reciclado
de los
residuos urbanos*

24-25



*Termas de
Federación: para
escapar del estrés*

32



Ya se acerca la PRIMAVERA estación del amor

Si bien no pueden establecerse definiciones tajantes al respecto, está claro que para la gran mayoría la época primaveral constituye un buen momento para entablar una relación amorosa o propiciar encuentros con otras personas.

Más allá de poner punto final a los cortos y oscuros días de invierno, el mes de septiembre no sólo abre las puertas a la llegada de la primavera, tal vez la estación más linda del año, sino también a nuevas relaciones entre las personas.

Entre flores, colores vivos y mejor tiempo, las emociones parecieran renacer, dando paso al amor y, en mayor o menor medida, a cierta mejoría en nuestra actitud y en nuestro estado de ánimo.

El aumento en las horas de luz natural y un mejor aprovechamiento de los días, impulsan a las personas a salir más a las calles y a socializar. Estas circunstancias, sumadas a ciertos cambios hormonales y emocionales, establecen las condiciones ideales para poder enamorarse.

Pero tantas condiciones favorables no necesariamente aseguran un amor duradero, porque una cosa es ser alcanzado por el “flechazo” movilizador del enamoramiento, y otra muy distinta es que ese desenfreno emocional pueda extenderse en el tiempo.

Algunos especialistas sostienen que los factores ambientales contribuyen a elevar el erotismo y no dudan en subrayar que las bajas temperaturas tienen injerencia negativa a la hora de la seducción.

En contrapartida, destacan que un clima más cálido y el hecho de vestirse con ropa más liviana tienen incidencia emocional y sensitiva en la capacidad de

amar que detenta el ser humano.

Al respecto, afirman que el incremento de la temperatura genera una mayor cantidad de estímulos, especialmente visuales, ya que la percepción de la mirada y el consecuente “vuelo” de la imaginación aceleran la actividad sensual y el deseo.

De todas formas, no brindan respuestas tan concluyentes respecto de la relación existente entre el clima y los procesos biológicos internos que influyen en la consumación del acto amoroso, algo que sí se da entre los animales.

Opinan los entendidos

Hace algunos años un medio de prensa nacional entrevistó a tres destacadas especialistas, obteniendo las siguientes respuestas sobre la relación entre primavera y amor:

• “Es cierto que en primavera hay más enamoramientos, pero eso no significa que haya más amor. Enamoramiento es el episodio narcisista en el que el sujeto busca y cree encontrar al objeto del deseo amoroso que construyó en su mente. A eso contribuyen el estallido de colores y olores, la mayor desnudez y la disminución de corazas provocadas por el buen humor que trae el buen tiempo. Amor, en cambio, es una situación no episódica que se mantiene a través del tiempo más allá de las variaciones estacionales y en la que

juegan el compromiso, la tolerancia y la participación”. Dra. Nélide N. Sakalik, médica psiquiatra.

• “Si bien recién ahora es objeto de estudio de la biología la influencia de los factores ambientales sobre la sexualidad humana, se sabe que en la sexualidad los estímulos externos o internos, modulados por el sistema nervioso central, desencadenan una cascada de cambios bioquímicos, hormonales y circulatorios. Es decir, una respuesta neurovasculohormonal que conducirá a la excitación psicológica y física”. Dra. María Victoria Bertolino, médica ginecóloga.

• “No es casual que se relacione a las poblaciones de las zonas tropicales con una mayor actividad sexual. Los climas cálidos favorecen la aparición de la primera menstruación, un proceso en el que intervienen estrógenos, andrógenos y progesterona, que son las hormonas que participan en la reproducción y en la libido, es decir, en el erotismo”. Dra. Silvina Witis, médica ginecóloga.

La fuerza del amor

En las redes sociales ha tenido gran difusión una carta que Albert Einstein le habría escrito a su hija acerca de la fuerza del amor. Sin embargo, hay quienes la consideran apócrifa.

En realidad, el genial físico alemán



tuvo dos hijos varones (Eduard y Hans Albert) con su primera mujer, Mileva Mari, aunque se sabe que un año antes de contraer enlace, la mujer habría dado a luz a una nena, Lieserl, sobre la que se desconoce su destino. No se sabe si por razones económicas fue dada en adopción o murió poco después de nacer.

Por tal motivo, es altamente probable que la carta en cuestión no haya sido obra de Einstein, pero de todos modos hay varios párrafos dignos de reproducir.

“Hay una fuerza extremadamente poderosa para la que hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal. Es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras, y que incluso está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo y aún no haya sido identificado por nosotros. Esta fuerza universal es el amor.

Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del universo, olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas. El amor es luz, dado que ilumina a quien lo da y lo recibe. El amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras. El amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos, y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo. El amor revela y desvela. Por amor se vive y se muere. El amor es Dios, y Dios es amor.

Esta fuerza lo explica todo y da sentido en mayúsculas a la vida. Ésta es la variable que hemos obviado durante demasiado tiempo, tal vez porque el amor nos da miedo, ya que es la única energía del universo que el ser humano no ha aprendido a manejar a su antojo”.

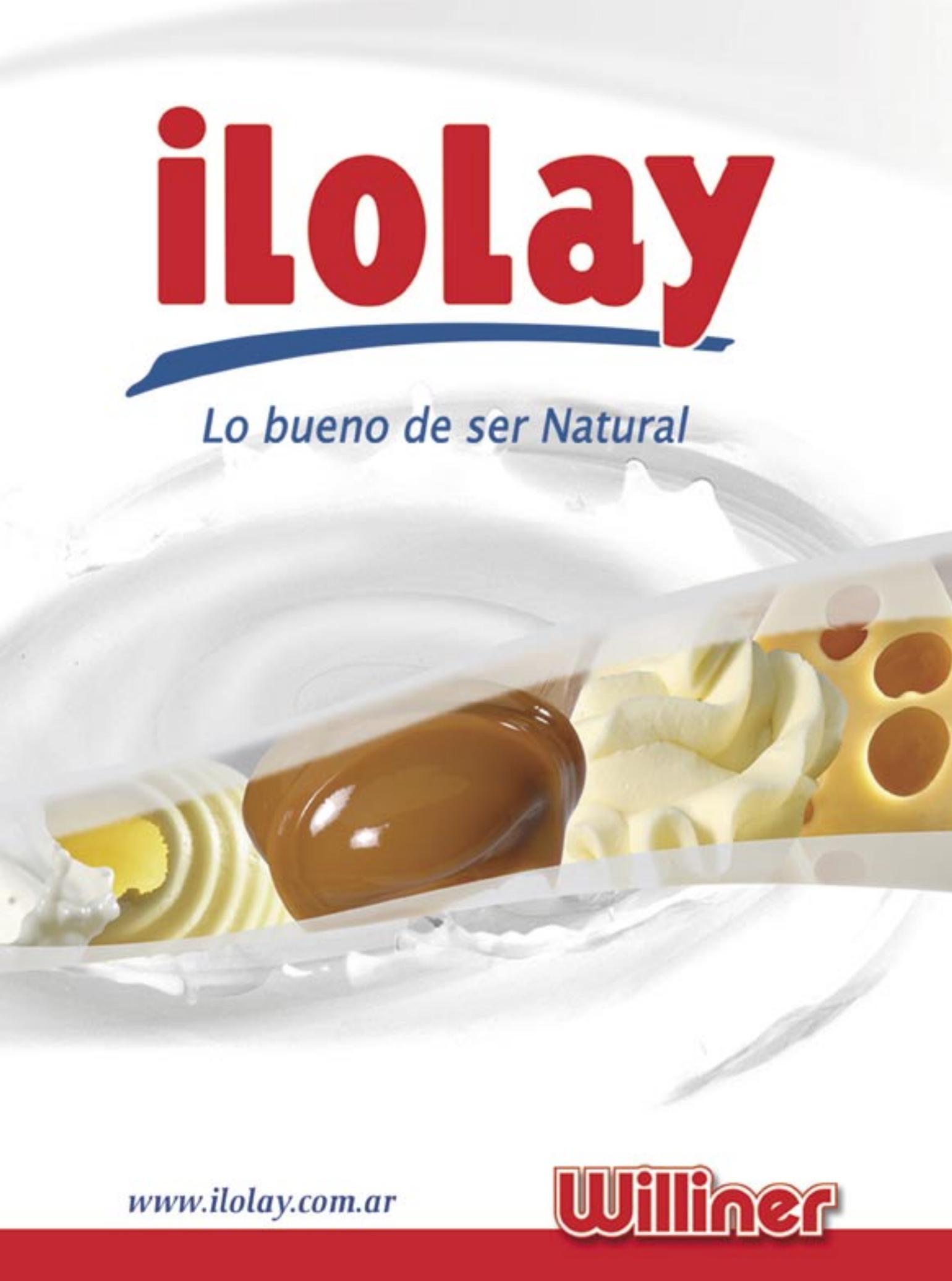
“Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas

del universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía. Si queremos que nuestra especie sobreviva, si nos proponemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar el mundo y cada ser sintiese que en él habita, el amor es la única y la última respuesta.

Quizás aún no estemos preparados para fabricar una bomba de amor, un artefacto lo bastante potente para destruir todos el odio, el egoísmo y la avaricia que asolan el planeta. Sin embargo, cada individuo lleva en su interior un pequeño pero poderoso generador de amor cuya energía espera ser liberada.

Cuando aprendamos a dar y recibir esta energía universal, querida hija, comprobaremos que el amor todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor es la quintaesencia de la vida”. ■

ilolay

A dynamic splash of white milk is the central focus, with a slice of Swiss cheese, a dollop of whipped cream, and a piece of caramel candy integrated into the splash. The background is a soft, out-of-focus white.

Lo bueno de ser Natural

www.ilolay.com.ar

Williner

CÓMO INFLUYEN LAS CRISIS ECONÓMICAS EN UNA PAREJA

La presión por la falta de dinero puede provocar problemas de comunicación y tensiones negativas en la pareja. Afrontar el tema a tiempo seguramente ayudará a fortalecer el vínculo.

Afrontar

Etimológicamente, crisis significa cambio. Es decir, un hecho que traerá consecuencias trascendentes. Y nuestra vida constituye una crisis permanente, porque cambiamos como parte del proceso evolutivo.

Dejamos el vientre materno, la lactancia y el hogar protector, buscamos la autonomía personal y económica, y tras sortear momentos de crisis, formamos una familia.

Más allá de aspirar a un camino sin dificultades, la vida nos expone a aciertos y errores, triunfos y fracasos, proyectos que deben modificarse. En tal contexto, una pareja tiene que enfrentar, además, otro aspecto saliente: la cuestión económica.

Sin embargo, este tema podrá encaminarse y resolverse si cada uno de los miembros tiene la capacidad de no quedar atrapados y paralizados frente a un momento de crisis.

Porque si ello llegase a ocurrir, entonces se pierde la capacidad de planear, de encontrar soluciones, de reordenar las iniciativas. Y eso hace que se viva proyectando culpas y resentimientos.

Las dificultades no se pueden evitar, porque la vida no da garantías de plenitud. Las garantías deben encontrarse dentro de cada uno y conformarán parte de la historia personal, junto con los mensajes recibidos.

En consecuencia, la pareja tiene que buscar los apoyos necesarios para que la crisis se convierta en transformación.

Lic. Marta Craichik



En una sociedad basada en parámetros de confort y consumismo, resulta relativamente fácil mantener el equilibrio hogareño en épocas de bonanza económica. Sin embargo, cuando una crisis económica se hace sentir, crecen las dificultades y el amor suele ponerse a prueba.

En este contexto, el problema se acrecienta aún más cuando la pareja debe hacer frente a una situación de desempleo, ya que quien la sufre se vuelve irascible en el trato cotidiano, como consecuencia de su baja autoestima y su fragilidad interna.

En tales circunstancias, el conflicto no deriva principalmente de la dificultad para hacer frente a los gastos habituales, sino del desbalance en el poder económico que puede producirse en la pareja.

Cuando trabajan ambos miembros, el que se queda sin trabajo puede sentir que

quien aporta el dinero ejerce el poder de decisión en los temas relacionados con las finanzas domésticas, lo que da lugar a roces y resentimientos.

Si la pareja no está lo suficientemente consolidada, los aprietos económicos pueden acrecentar las discusiones. En cambio, si el amor se ha mantenido latente en la pareja, se valora al otro por lo que es y no por sus ingresos pecuniarios.

Hablar de dinero puede resultar incómodo, pero aún así es conveniente hacerlo y poner las cartas sobre la mesa. Dejar el tema sin tocar, especialmente en épocas de “vacas flacas”, puede deparar todavía más dificultades en la convivencia.

Según encuestas realizadas en países que atraviesan situaciones de recesión económica, una de cada dos parejas discuten de manera frecuente por dinero. ■

#ELDÍAQUELASVACASVUELEN ES HOY
¿QUÉ **PROMESA TIERNA** VAS A CUMPLIR?



#PromesaTierna





APROVECHANDO LA COMIDA QUE SOBRA

Se estima que en la mayoría de los hogares de nuestro país se tiran a la basura anualmente casi 80 kilos de alimentos. Organizaciones como los bancos de comestibles, que trabajan para evitarlo, rescataron el año pasado unas 8.000 toneladas, equivalentes a un camión por día.

Ya sea porque se pierde durante la cadena de producción o en su almacenaje, o porque directamente los consumidores la arrojan al cesto de residuos, lo cierto es que diariamente miles de toneladas de comida terminan en la basura.

En un planeta donde aún en muchas regiones se padece hambre y desnutrición, esta circunstancia ha quedado bien en evidencia cuando la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) anunció que el 40 % de la comida que se produce en el mundo se pierde o se tira.

En nuestro país, 17 bancos de alimentos trabajan en 12 provincias con la esperanza de reducir estos preocupantes guarismos, habiendo alcanzado resultados satisfactorios, al punto que a lo largo del 2013 fueron rescatados más de 8 millones de kilos de comida, distribuidos posteriormente entre casi 250 mil personas.

Estos bancos de alimentos ponen el acento en la mercadería que, por la proximidad de la fecha de vencimiento,

es retirada de las góndolas, o en aquellos productos estacionales que no fueron comercializados y que, tarde o temprano, terminan en la basura.

En tales casos lo relevante es actuar con rapidez de manera tal que, luego de ser donados, los productos puedan ser clasificados, controlados y finalmente distribuidos, en tiempo y forma, entre los que los verdaderamente los necesitan.

También se presta suma atención al catering sobrante de las reuniones, que puede ser rescatado y aprovechado en un comedor.

Entendidos en la materia aseguran que para un evento tradicional se calcula un kilo de comida por persona, teniendo en cuenta recepción, plato principal, postre y mesa dulce, pero aproximadamente el 5 por ciento de esos alimentos termina sobrando. Así, una reunión de 500 personas podría deparar unos 25 kilos de comida para ser donada.

Empezar por casa

De todas formas, y más allá del encomiable trabajo que llevan a cabo

los bancos de alimentos, no debe dejarse de lado que todos, ya sea a la hora de comprar, almacenar o cocinar, podemos contribuir a cuidar la comida, evitando que la conducta del consumismo prime sobre el comportamiento racional.

Para evitar el despilfarro de alimentos, necesariamente debe planificarse una dieta acorde a las necesidades, teniendo en cuenta el consumo real y dejando de lado el apetito insaciable de comprar sin necesidad ni criterio.

También hay que tener en cuenta que los alimentos pueden conservarse, a través de diversas técnicas (con azúcar o con sal, en aceite, en el congelador o al vacío), tanto crudos como cocidos.

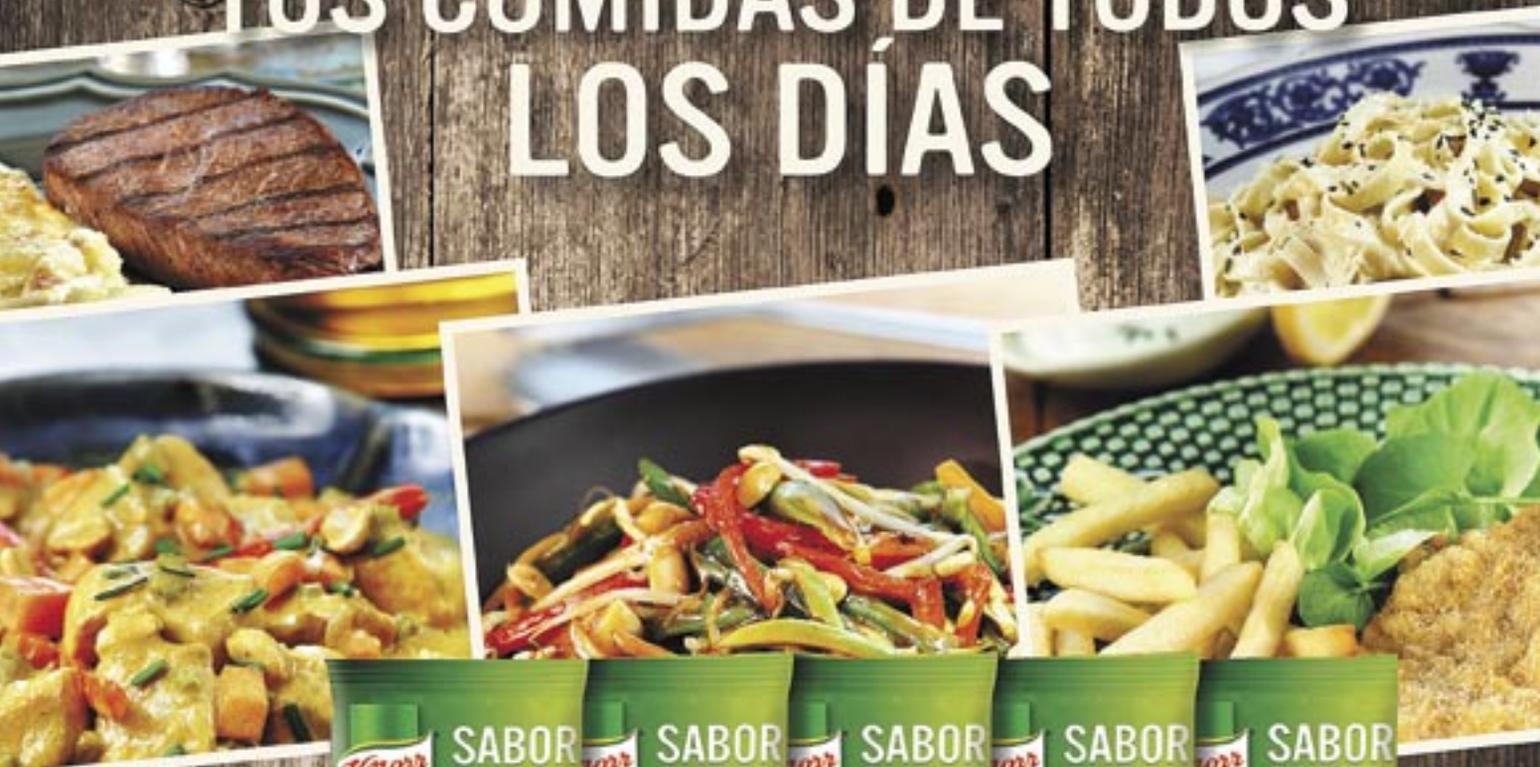
Además, a la hora de preparar la comida pueden incluirse elementos tales como tallos, semillas y hojas de verduras, hortalizas y legumbres, así como las cáscaras de frutas.

Por último, no debe dejarse de lado que muchos alimentos pueden reutilizarse, incluso en más de una oportunidad, después de haber sido cocinados. ■



KNORR SABORES

REINVENTÁ TUS COMIDAS DE TODOS LOS DÍAS



12 SABORES. INFINITAS POSIBILIDADES!

Consejos

El organismo humano necesita durante la noche un verdadero descanso que contribuya a una vida saludable, permitiendo que cada mañana al levantarse haya buena predisposición para encarar las tareas del día. Cuando esto no sucede aparecen cansancio, malhumor y somnolencia.

Quienes tengan dificultades para descansar deben observar algunas sugerencias destinadas a preparar el cuerpo y la mente para un "buen sueño".

Hay que evitar comer cosas dulces antes de acostarse, porque aumentarán la glucemia y, cuando ésta baje después de unas horas, el sueño puede verse interrumpido. Tampoco ingerir café y bebidas que contengan cafeína o alcohol, ya que no permiten llegar a la fase profunda del sueño, que es donde se logra el verdadero descanso.

Pueden hacerse ejercicios suaves de estiramiento media hora antes de acostarse, siendo aconsejable ir a la cama relativamente temprano, no mirar televisión y tratar de hacer rutina con los horarios. La habitación debe ser silenciosa y oscura, pero si no se puede lograr habrá que usar tapones para los oídos y/o antifaz. La temperatura del ambiente no debería superar 21 grados: es preferible agregar una frazada más y si los pies fríos molestan, usar medias.

De persistir el problema, habrá que consultar al médico para encontrar una solución.

Dra. María Isabel Casas

DORMIR NO ES LO MISMO QUE DESCANSAR

En la calidad del sueño inciden múltiples factores, que pueden escapar a nuestro control, arrojando como consecuencia que no tengamos horas ideales para reparar el organismo.



Dormir y descansar son dos verbos que, generalmente, tienen una relación directa y de hecho a menudo se utilizan como sinónimos.

Sabemos que dormir representa una necesidad biológica experimentada por nuestro cuerpo, pero no necesariamente cuando uno duerme también descansa.

El término descanso está referido a la regeneración del cuerpo y el organismo. Es el momento en que nuestro sistema sanguíneo, nuestra columna vertebral o nuestra musculatura se reencuentran con su equilibrio natural.

Si cuando dormimos lo hacemos bajo presión, es decir, preocupados o víctimas de luces o ruidos molestos que perturban y provocan continuas interrupciones del sueño, en realidad el descanso será insuficiente para nuestro cuerpo.

Trasnochadores por naturaleza, como consecuencia de nuestro modo de vida, los argentinos no acostumbramos a dormir la cantidad de horas necesarias. Sin embargo, resulta esencial que el

tiempo que destinemos a dormir sea el suficiente como para alcanzar un descanso reparador.

Está claro que un ambiente adecuado y los buenos hábitos que tienen que ver con la alimentación antes de dormir y con las horas de acostarse y levantarse, contribuyen a lograr un descanso óptimo.

Como dormir no es una actividad pasiva sino que configura un proceso activo en el que el cerebro trabaja, cada persona posee un específico ciclo de sueño. Por ello, a un chico que sólo necesita dormir diez minutos de siesta, obligarlo a que lo haga por espacio de una hora y media, puede ser tan perjudicial como despertar a los diez minutos a alguien que necesita un descanso de una hora y media..

La falta de un sueño reparador puede deparar personas hiperactivas, que además suelen presentar malhumor y dificultades para el aprendizaje. ■



Vueltas!

¡Síguenos en Facebook

Limonadas Terma.

Listas para disfrutar.



ALGUNOS RESULTADOS DE UNA TABLA DE PESO IDEAL



PESO EN KG. DE MUJERES			
TALLA EN CM.	CON ESTRUCTURA		
	PEQUEÑA	MEDIANA	GRANDE
150,0	45,0 a 47,2	46,1 a 50,6	47,2 a 52,9
152,5	46,6 a 48,9	47,6 a 52,4	48,9 a 54,7
155,0	48,1 a 50,5	49,3 a 54,1	50,5 a 56,5
157,5	49,7 a 52,2	50,9 a 55,9	52,2 a 58,4
160,0	51,2 a 53,8	52,5 a 57,6	53,8 a 60,2
162,5	52,9 a 55,5	54,2 a 59,5	55,5 a 62,1
165,0	54,5 a 57,2	55,8 a 61,3	57,2 a 64,0
167,5	56,2 a 59,0	56,5 a 63,2	59,0 a 66,0
170,0	57,8 a 60,7	59,2 a 65,0	60,7 a 67,9
172,5	59,6 a 62,5	61,0 a 67,0	62,5 a 70,0
175,0	61,3 a 64,3	62,8 a 68,9	64,3 a 72,0

PESO EN KG. DE VARONES			
TALLA EN CM.	CON ESTRUCTURA		
	PEQUEÑA	MEDIANA	GRANDE
160,0	51,2 a 57,1	55,0 a 63,0	57,6 a 64,0
162,5	52,9 a 58,9	56,8 a 65,0	59,5 a 66,0
165,0	54,5 a 60,7	58,5 a 67,0	61,3 a 68,1
167,5	56,2 a 62,6	60,3 a 69,1	63,2 a 70,3
170,0	57,8 a 64,4	62,1 a 71,2	65,0 a 72,4
172,5	59,6 a 66,4	64,0 a 73,3	67,0 a 74,5
175,0	61,3 a 68,3	65,9 a 75,4	68,9 a 76,6
177,5	63,1 a 70,3	67,8 a 77,6	70,9 a 83,8
180,0	64,8 a 72,3	69,7 a 79,8	72,9 a 81,0
182,5	66,7 a 74,3	71,7 a 82,1	75,0 a 83,3
185,0	68,5 a 76,3	73,6 a 84,3	77,0 a 85,6



El tipo de estructura corporal de una persona se obtiene dividiendo su altura por el diámetro de su muñeca, ambos expresados en centímetros.

En los varones, si el resultado es mayor a 10,4 se corresponde con una estructura pequeña, si está

entre 10,4 y 9,6 es mediana y si no llega a 9,6 es grande.

En las mujeres, cuando el resultado supera 10,9 se trata de una estructura pequeña, entre 10,9 y 9,9 es mediana y si no alcanza a 9,9 es grande.

EL PESO IDEAL, UNA CUESTIÓN DE HÁBITOS

No existen dietas milagrosas ni recetas mágicas que permitan conservar la figura. La receta infalible es adoptar una alimentación sana y equilibrada y realizar regularmente actividad física.

El peso de una persona depende, esencialmente, de sus hábitos alimenticios, aunque también inciden otros factores, como su estilo de vida y la actividad física que realice.

Por ello el control del peso corporal requiere de una alimentación sana y equilibrada, ya que observar una dieta balanceada es la forma más inteligente de mantener la línea.

Y en ese sentido debe tenerse en cuenta la necesidad de obtener una

“regulación interna” del hambre y la saciedad, de manera tal de no esperar a tener mucho apetito para comer, porque esta circunstancia suele provocar una incorrecta selección de los alimentos.

La clave se centra en llevar a cabo un mínimo de cinco ingestas al día, algo que está asociado con un mayor gasto calórico derivado de los procesos digestivos, es decir la masticación, deglución, digestión y absorción de los alimentos.

También resulta menester incrementar, de manera gradual, la actividad física,

hasta realizar por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio físico, una actividad que contribuye a perder kilos sin restar salud.

Finalmente, cuando alguien se somete a una dieta para perder peso, constituye un grave error tratar de lograrlo en muy poco tiempo, porque si los kilos se pierden al cabo de un periodo corto, terminan recuperándose con la misma rapidez. Por tal motivo, esa pérdida de peso debe ser lenta y progresiva. ■

SanCor

Quesabores

en Hebras



Maestros Queseros

Platos de comidas ETNICAS para salir de la rutina



Por Ignacio Gerbino
y Lorena Pereyra

Dentro de la cocina étnica, es decir la que designa a platos típicos de distintos países o colectividades, hoy brindamos sugerencias de comidas tradicionales de México, las comunidades judías, Grecia e India.

QUESADILLAS



Ingredientes:

4 papas medianas
2 cebollas coloradas
10 fajitas
300 gr de mozzarella en fetas
2 chorizos colorados
Cilantro
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación: Cortar las papas en cubos pequeños y cocinarlas en una sartén con aceite de oliva hasta que estén doradas y tiernas. Reservar.

Disponer la cebolla colorada en rodajas finas. Reservar.

Para el armado, colocar en las fajitas una capa de mozzarella, rodajas de chorizo colorado, una capa de papas, cebolla colorada y cilantro. Salpimentar y doblar las tortillas por la mitad.

Cocinar en una sartén de ambos lados y luego llevar al horno por 15 minutos. ■



KNISHES DE PAPA

Ingredientes:

500 gr de harina
 4 cucharadas de aceite
 Agua
 2 cebollas
 1 kg de papas
 100 gr de manteca
 Sal y pimienta

Preparación: Para la masa: Colocar en un bol la harina, las cucharadas de aceite y el agua hasta formar una masa suave. Dejar descansar 45 minutos.

Para el relleno: Cortar las cebollas finamente y rehogar en una sartén con un poco de aceite. Cocinar las papas hasta que estén tiernas y realizar un puré. Agregar la manteca y la cebolla salteada.

Para el armado: Hacer con la masa bollitos de 3 cm de diámetro, estirarlos con un palo de amasar dándoles forma rectangular y ubicar parte del relleno en un extremo. Enrollar como si fuera un canelón y finalmente doblar en forma de caracol.

Disponerlos en una asadera previamente aceitada y cocinar en horno moderado por 30 minutos. ■



Instituto Superior de
 Formación Docente y
 Técnica Dr. Pedro Goyena

Nivel Técnico

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración General
- Tecnicatura Superior en Hotelería
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Gestoría

Nivel pedagógico

- Profesorado en Educación Física



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

ENSALADA GRIEGA



Ingredientes:

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 berenjena
1 cebolla
100 gr de tomates cherries
150 gr de ricota
100 gr de aceitunas negras
8 hojas de albahaca
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación: Colocar en un papel de aluminio los pimientos, la berenjena y la cebolla cortados en forma regular, y los tomates cherries enteros. Rociar con abundante aceite de oliva y salpimentar. Cerrar el papel de aluminio y colocar en una asadera. Cocinar en horno a 150° C por 45 minutos. Reservar.

En un bol colocar la ricota y salpimentar.

En otro bol incorporar las verduras asadas y mezclarlas con las aceitunas y las hojas de albahaca picadas groseramente. Agregar aceite de oliva, salpimentar y mezclar. Esparcir la ricota sobre las verduras. ■

POLLO AL CURRY

Ingredientes:

4 pata muslos de pollo
4 cebollas
1 chile
1 manzana verde
4 dientes de ajo
500 cm³ de caldo de pollo
2 cucharadas de curry
250 cm³ de leche de coco
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación: Cortar por mitades los pata muslos de pollo. Dorarlos en una olla con aceite de oliva, retirarlos y reservar.

En la misma olla, saltear con aceite de oliva durante 10 minutos las cebollas, el chile, los dientes de ajo y la manzana finamente picados. Incorporar el pollo, agregar el caldo y dejar cocinar 15



minutos más.

Adicionar el curry y la leche de coco.

Salpimentar y cocinar otros 15 minutos.

Opcional: servir con cilantro picado. ■



Mejor probá

LA SERENISIMA

CasanCrem

Desayunos más
**Ricos y
Livianos**





LOS ANIMALES NO DEBEN PERMANECER EN CAUTIVERIO

Tras preguntarse por qué un país que se jactaba de proteger a la naturaleza tenía jaguares o monos encerrados tras barrotes, el gobierno de Costa Rica cerró los dos zoológicos estatales y los transformó en reservas naturales.

Decidido a tomar una resolución que configuró un mensaje al mundo, el gobierno de Costa Rica, una nación poblada por sólo cuatro millones de habitantes y poseedora de una de las mayores concentraciones de biodiversidad del mundo, adoptó una decisión tajante: no más animales en cautiverio.

“Queremos ser congruentes con nuestra visión de país que protege a la naturaleza”, sostuvo al anunciar la medida la entonces viceministra de Ambiente, ingeniera agrónoma Ana Lorena Guevara Fernández, enfatizando que apuntaba no sólo a eliminar a partir de este año el concepto de animales enjaulados, sino a crear espacios de parques naturales.

La funcionaria—que ejerció ese cargo hasta el cambio de gobierno sucedido el pasado 8 de mayo— aclaró que los zoológicos privados costarricenses, que ponderan por sobre todo la preservación, seguirán funcionando, en tanto que los dos pertenecientes al Estado sufrirían una transformación radical.

De tal manera, el Parque Zoológico

Simón Bolívar, ubicado en una zona relativamente céntrica de la capital San José y que constituyó un lugar visitado por generaciones de “ticos” y turistas extranjeros, fue transformado en un jardín botánico.

Por su parte, el Centro de Conservación que funcionaba en la cercana ciudad de Santa Ana quedó como un parque natural urbano.

Tras la eliminación de las jaulas, la mayoría de los animales fueron reubicados en centros de rescate o en zoológicos privados, en tanto que a los exóticos o en peligro de extinción se los trasladó a su hábitat natural.

Experiencia bahiense

Al influjo del reclamo de vecinos y entidades ambientalistas, la municipalidad de Bahía Blanca dispuso el cierre del zoológico municipal. La medida también comprendió el traslado de animales de distintas especies hacia el complejo ecológico América, situado en la ciudad bonaerense de Rivadavia.

El cierre del zoo fue solicitado por un

grupo integrado por las organizaciones Mascoteros Bahienses, Asociación Protectora de Animales y filial local del Movimiento Argentino de Protección Animal, que tras recolectar unas 10.000 firmas presentaron un proyecto en el Concejo Deliberante.

“Con el paso de los años y, sobre todo, con el avance de la tecnología, el zoo no cumple los objetivos para los que fuera creado: entretenimiento y educación”, destacaron los vecinos en su reclamo.

Al dar curso al proyecto, los concejales señalaron que “el paradigma ha cambiado y cada vez es menos aceptado el hecho de mantener a los animales en cautiverio, sobre todo en condiciones tan alejadas al hábitat natural de los mismos”.

Tras destacar que “las jaulas deterioran no solo el aspecto fisonómico de los animales sino también su conducta ante los paseantes”, se reconoció finalmente que los animales debían ser trasladados—como finalmente sucedió— a lugares “en los que puedan cumplir su ciclo de vida, con espacios adecuados para su desarrollo”. ■

BUENAS

Lays
Resto

**MÁS
GRUESAS
& CON
CASCARA**



LOMO

POLLO

**PAPA
RELLENA**

MUZZARELLA

LAPRIDA

pionera en el reciclado de los residuos urbanos

Hace 25 años y por iniciativa del entonces intendente municipal Arq. Alfredo Gabriel Irigoín, la ciudad de Laprida hizo punta en nuestro país en materia de gestión integral de los residuos sólidos urbanos.



Alfredo Gabriel Irigoín (59) se graduó de arquitecto en la Universidad Nacional de La Plata y a poco de regresar a su Laprida natal, antes de cumplir 29 años de edad fue elegido –en 1983– intendente municipal. Su exitoso desempeño le permitió tres reelecciones, completando así un mandato de 16 años consecutivos, al cabo de los cuales los votantes de la Sexta Sección lo invistieron senador provincial, cargo en el que fue reelecto en los comicios de 2003.

–Su labor como intendente trascendió a nivel nacional por ser pionera en materia de residuos urbanos...

–Todo comenzó con una encuesta que realizamos al asumir mi primer mandato como intendente, donde quedó en evidencia que una de las principales preocupaciones de los vecinos era

erradicar el basural a cielo abierto. Como primera medida adquirimos un predio de 6 hectáreas para depositar la basura en un relleno sanitario, con lo que se mejoró el paisaje y se suprimió en gran parte un factor de contaminación. Pero seguíamos generando basura...

En 1988 viajé a Alemania invitado por la Fundación Naumann y vi cerca de Colonia una moderna planta de tratamiento de residuos totalmente automática para 600.000 habitantes. Lo que hice fue tomar la idea y adaptarla a una ciudad que tiene menos del 2 % de esa población. Nos propusimos cambiar el concepto BASURA por RESIDUO y encaramos dos cuestiones: crear conciencia ambiental y construir una planta de tratamiento.

–¿Qué metodología utilizaron?

–Los vecinos empezaron a preclasificar los residuos en su domicilio

colocándolos en dos recipientes distintos, cultura que se fue arraigando gracias a la incorporación del tema en las escuelas, la creación de las patrullas juveniles ecológicas y los chicos del Taller Protegido que fabricaron distintos tipos de bolsas para ir a venderlas casa por casa. También colocamos en toda la ciudad cestos para depositar los residuos y logramos hacer honor al dicho “la ciudad más limpia no es la que más se barre, sino la que menos se ensucia”.

En la planta de tratamiento incorporamos a los “cirujas”, quienes nos enseñaron un montón de secretos que permitieron encontrar mercados para vender la producción y recuperar de esa forma buena parte de los gastos que insumía la planta.

–¿Cómo es, en pocas palabras, la

mecánica del proceso?

—Tiene su punto de partida en cada hogar. Después, un cuidadoso sistema de recolección lleva las bolsas de residuos a la zona de descarga de la planta, donde dos operarios las rompen y clasifican en una zaranda vibratoria la parte orgánica (restos de comida, hojas, ramas, etc.), la inorgánica reciclable (papel, vidrio, metal, plásticos, trapos), la inorgánica tóxica y peligrosa y los residuos patológicos, para enviar mediante cintas a otros sectores.

La materia orgánica se utiliza para hacer compost y la inorgánica requiere una minuciosa tarea de separación manual destinada a almacenar los elementos que serán vendidos y rechazar aquellos a los que debe darse una adecuada disposición final.

—Esto produjo un cambio notable en la imagen de la ciudad...

—A partir de entonces, quienes visitaban Laprida se sorprendían por la estética e higiene urbana y el empeño de sus habitantes en el cuidado del medio ambiente. Y al poco tiempo varios municipios tomaron nuestra experiencia para replicarla. Pero el Reciclado de los residuos es sólo una de las leyes de las tres R. Las otras dos tienen tanta o más importancia: Reducir la cantidad de desperdicios y Reutilizar todo lo que resulte posible.

—Usted ha llevado sus conocimientos a muchos lugares de nuestro país y del extranjero...

—Es cierto. He disertado, acerca del tema gestión ambiental en general y sobre la planta de Laprida en particular, en más de 300 ciudades de la Argentina y de ocho países latinoamericanos y cinco europeos.

—Yendo a temas más personales, ¿cómo está integrada su familia?

—Mi esposa, Anahí Bilbao, es

actualmente directora de la escuela rural 18 y también concejal por la UCR. Tenemos tres hijos: Ignacio (22) que estudia arquitectura en La Plata, Nicolás (18) que en pocos meses seguirá el camino de su hermano pero para cursar abogacía y Maite (15) cursando sus estudios secundarios.

—Finalmente, ¿a qué se dedicó después de 24 años en la función pública?

—Me acordé que tenía el título de arquitecto (risas)... Y comencé a proyectar y dirigir la construcción de viviendas unifamiliares y multifamiliares así como establecimientos comerciales, entre ellos el edificio donde hoy funciona la sucursal Laprida de la Cooperativa Obrera. En los últimos años he trabajado profesionalmente no sólo en Laprida sino también en diversas ciudades, incluyendo el diseño de 9 plantas de tratamiento de residuos sólidos urbanos. ■



Tu perro merece lo mejor

Tiernitos[®]
SELECCIÓN

GEPSA PET FOODS

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



arneg Styling & Refrigeration
ARGENTINA

Exhibidores Refrigerados - Choc Hot
Cámaras Industriales - Puertas Frigoríficas y Congeladas
Sistemas - Equipamiento de Pico
Estanterías Móviles - Accesorios para Cámaras

ARNEG ARGENTINA S.A.
Av. 25 de Mayo 2330 - S2011PWA - Rosario, Argentina - Tel.: +54 (0)341 4614002
Sales office: Campesina 4749, C1415A9D - Capital Federal, Argentina - Tel.: +54 (0)11 45732220
info@arneg.com.ar - buenosaires@arneg.com.ar - www.arneg.com.ar

AMPLIA DIFUSIÓN DEL BALANCE SOCIAL

Para dar a conocer a todos los asociados los principales aspectos del Balance Social Cooperativo correspondiente al ejercicio finalizado el 28 de febrero último, en las 108 sucursales de la Cooperativa Obrera ha comenzado a distribuirse un folleto de cuatro páginas –cuidadosamente diseñadas e impresas a todo color en papel ilustración– que resume el contenido de tan importante documento cuyo texto completo puede leerse y también descargarse en su versión pdf en la siguiente página de Internet: <http://cooperativaobrera.coop/la-cooperativa-hoy/balance-social-cooperativo>.

Recordamos que este Balance

Social, confeccionado por un equipo multidisciplinario de la entidad y sometido a la evaluación por Cooperativas de las Américas –organismo regional de la Alianza Cooperativa Internacional– para el otorgamiento del correspondiente Certificado de Calidad, demuestra las acciones que se desarrollan en observancia de cada uno de los siete principios doctrinarios que enmarcan el accionar de las empresas cooperativas: 1) Adhesión voluntaria y abierta; 2) Control democrático de los asociados; 3) Participación económica de los asociados; 4) Autonomía e independencia; 5) Educación, capacitación e información;

6) Cooperación entre cooperativas; 7) Preocupación por la comunidad.

La contratapa del folleto destaca la manera en que la Cooperativa Obrera da estricto cumplimiento a los distintos ítems que conforman el Compromiso Público declarado por la institución en 1997 y al que también puede accederse desde el sitio web <http://cooperativaobrera.coop/una-empresa-diferente/compromiso-publico>.

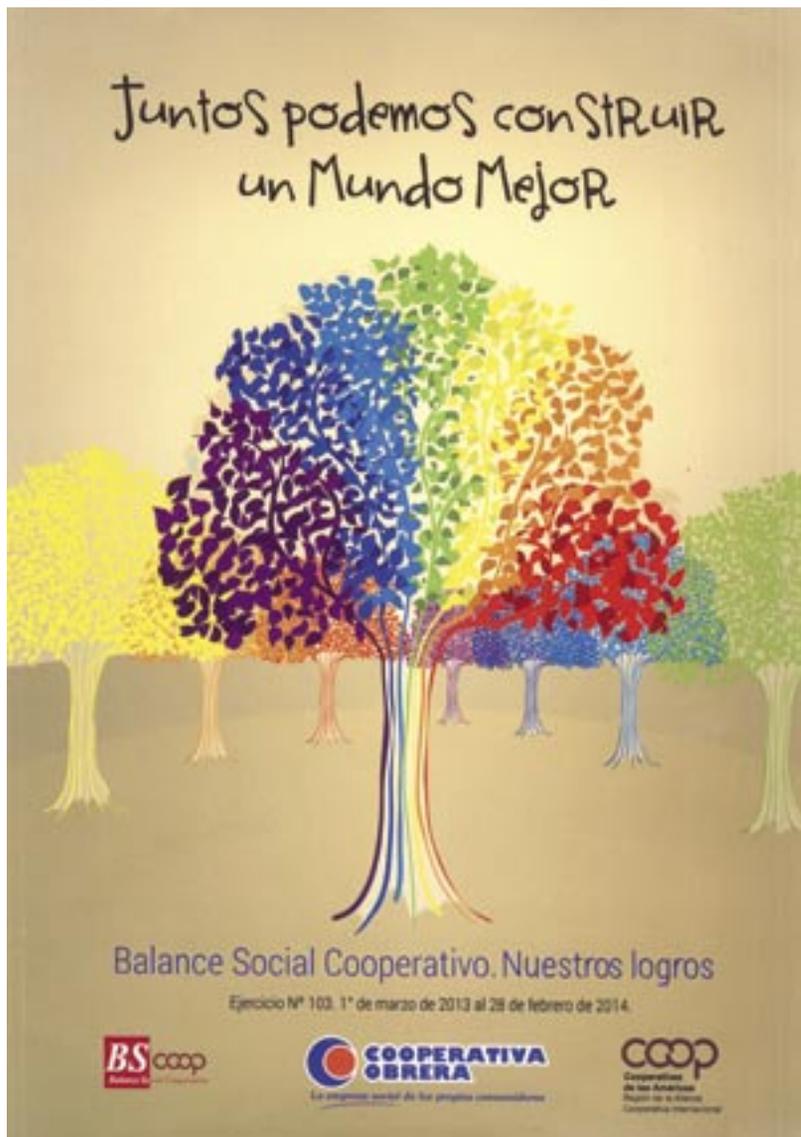
Cabe destacar que anteriores ediciones del Balance Social de La Coope han sido expuestas y elogiadas en variados foros internacionales, fundamentalmente porque permite tener una acabada idea de la vasta acción económica, social y cultural que desarrolla esta gran empresa de los propios consumidores.

Carta presentación

El capítulo introductorio del reciente Balance Social incluye un significativo mensaje del Consejo de Administración, del que transcribimos a continuación algunos de sus conceptos:

“Desde hace algunos años, se ha incrementado el interés de la gente por las acciones que las empresas desarrollan más allá del cumplimiento estricto de las funciones económicas que constituyen su objeto específico, lo que ha dado lugar a una creciente exposición de la llamada responsabilidad social empresaria. Es bastante común ahora, que las empresas lucrativas elaboren un balance social corporativo para mostrar, principalmente, las acciones que realizan en beneficio de sus empleados y del medio ambiente”.

“La diferencia sustancial que merece ser especialmente destacada es que la responsabilidad social de las cooperativas no constituye una creación de las últimas décadas ni es fruto de la necesidad de mejorar la imagen corporativa ante la sociedad. Por el contrario, los principios y valores que rigen su funcionamiento tienen su origen en la cooperativa de los Probos Pioneros de Rochdale creada en 1844 y considerada el punto de partida del cooperativismo moderno. A través del cumplimiento de los mismos, se pone en evidencia que la responsabilidad social de las cooperativas se encuentra implícita en su propia naturaleza”. ■



La edición pdf del último Balance Social ya se encuentra en la página web de La Coope.

NUEVA GENERACIÓN LUX

PIEL IRRESISTIBLEMENTE SUAVE Y PERFUMADA

CON ACEITES
HIDRAFLORALES™



LA COOPE TIENE NUEVO GERENTE GENERAL

El 1º de agosto asumió la Gerencia General de la Cooperativa Obrera el señor Héctor Jacquet (50), quien hasta ese momento y desde septiembre de 2010 venía desempeñando la Subgerencia de la General. Reemplaza en ese cargo al Cr. Rodolfo D. Zoppi (70), que lo ejerció desde noviembre de 1976 y seguirá ligado a nuestra entidad como Director Ejecutivo de Empresas Vinculadas.

Un hecho de tanta trascendencia para la vida institucional dio lugar a que el Consejo de Administración resolviera realizar una reunión extraordinaria el 24 de julio para aprobar esas designaciones, dando lugar a una emotiva sesión en la cual la presidenta del cuerpo puso de relieve las cualidades de ambos funcionarios.

Respecto del contador Zoppi, cuyo ingreso se remonta a enero de



Héctor Jacquet y Rodolfo D. Zoppi.

1969, recordó que se hizo cargo de la máxima jerarquía gerencial cuando la Cooperativa contaba con 10 sucursales, poco más de 200 empleados y unos

42.000 asociados, mientras que en la actualidad sus sucursales son 108, genera empleo para 4.500 personas y su padrón social ya está cercano a 1.400.000 asociados. En este notable desarrollo, el ex Gerente General desempeñó un rol decisivo.

También la Cra. Giambelluca hizo referencia a la trayectoria de Jacquet, quien siendo muy joven integró el cuerpo de delegados y fue consejero suplente, para luego incorporarse como empleado en febrero de 1991 y ocupar sucesivamente distintos cargos en las áreas Cultura, Compras y Supermercados, demostrando en todos ellos convicción doctrinaria, capacidad profesional y natural liderazgo.

Posteriormente hablaron Zoppi y Jacquet, haciendo además uso de la palabra el consultor institucional y varios consejeros en una reunión que se caracterizó por su riqueza conceptual. ■

CÍRCULO DE CONSUMIDORES

El cronograma de reuniones zonales programadas para el mes de septiembre por el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera es el siguiente:

- **Martes 2, 16 hs.**, en Villalonga (sedes Mayor Buratovich, Médanos, Pedro Luro, Viedma y Villalonga).

- **Martes 9, 16 hs.**, en Pehuajó (sedes Bolívar, General Villegas, Henderson, Pehuajó y Trenque Lauquen).

- **Jueves 18, 16 hs.**, en Neuquén (sedes Catriel, Centenario, Cinco Saltos, Cipolletti, Neuquén, Plottier y Zapala).

- **Martes 23, 16 hs.**, en Río Colorado (sedes Bahía Blanca, Chimpay, Choele Choele, Lamarque, Luis Beltrán y Río Colorado).

- **Martes 30, 15 hs.**, en Coronel Suárez (sedes Coronel Pringles, Coronel Suárez, General La Madrid, Laprida, Pigüé, Puan, Saavedra y Tornquist). ■

RONDA EN AZUL

Organizado en forma conjunta con la subsecretaría de la Pequeña, Mediana y Microempresa de la provincia de Buenos Aires, se llevó a cabo el 5 de agosto en la ciudad de Azul una Ronda de Potenciales Proveedores de la Cooperativa Obrera, de la cual participaron representantes de cooperativas (varias de ellas empresas recuperadas por sus trabajadores) y

mipymes bonaerenses interesadas en comercializar sus productos a través de nuestra cadena de supermercados.

La delegación de La Coope estuvo integrada por el gerente de Compras, Juan Carlos Deambrosi, el subgerente del área, Fernando M. Heredia, y los compradores Raúl J. Pon y Santiago L. Esteban. ■



Juan C. Deambrosi, gerente de Compras, al iniciar su exposición.



Conectá tu mundo.



Muchos formatos la misma idea. Evolucionar.   

10° JORNADA UNIVERSITARIA Y ENCUENTRO DE INTEGRACIÓN

Al cierre de nuestra edición se aguardaba con singular expectativa la realización el viernes 29 de agosto de dos importantes eventos, sobre cuyo desarrollo informaremos en nuestra próxima entrega.

En horas de la mañana, en el Aula Magna de la Universidad Nacional del Sur estaba prevista la Jornada Universitaria de Entidades de la Economía Social, que este año llega a su décima edición anual consecutiva. Para celebrarlo, el panel de disertantes lo integraron Manuel Mariño, Director Regional de Cooperativas de las Américas (ex ACI Américas), Sonja Novkovic, Directora del Comité de Investigación de la Alianza Cooperativa Internacional, y Miguel Angel Olaviaga, Presidente del Grupo de Empresas Sociales de Trabajo Asociado.



Manuel Mariño



Sonja Novkovic



Miguel A. Olaviaga

Por la tarde, en el edificio cultural de la Cooperativa Obrera, delegados de cooperativas y mutuales de consumo o con sección consumo de todo el país darían vida a un encuentro convocado por la Federación Argentina de Cooperativas

de Consumo (FACC), cuyo interesante temario apunta a analizar actividades de capacitación del personal de este tipo de empresas y fortalecer su desarrollo a través de acciones de integración económica. ■

CERTAMEN ESCOLAR

Hasta el 15 de septiembre podrán entregarse los trabajos correspondientes a la vigésimo séptima edición anual consecutiva del tradicional certamen escolar que organiza la Cooperativa Obrera y del cual pueden participar alumnos que cursan 4°, 5° y 6° año en escuelas primarias oficiales y privadas ubicadas en la región a la que nuestra entidad presta sus servicios.

En esta edición el tema elegido fue "La amistad: el valor de compartir y confiar", habiéndose establecido importantes premios para los alumnos ganadores, sus docentes guías y las cooperadoras escolares. El reglamento del certamen puede consultarse en los establecimientos educativos, en las distintas sucursales de la Cooperativa o en la página web <http://cooperativaobrera.coop//la-coope-y-la-comunidad/educacion-y-cultural/certamen-escolar>. ■

ABC DEL COOPERATIVISMO

Un importante convenio marco de colaboración suscribieron la Cooperativa Obrera y el Colegio de Graduados en Cooperativismo y Mutualismo de la República Argentina (CGCyM) con el propósito de brindar conocimientos sobre el sistema cooperativo a la población, dando respuesta a una sentida necesidad.

Las primeras actividades emanadas de dicho convenio dieron comienzo en el transcurso de la segunda quincena de agosto con el inicio del curso denominado "ABC del Cooperativismo" en Bahía Blanca y Punta Alta, estando previsto llegar a más de una decena de ciudades en los próximos meses.

Este curso, que se desarrolla en cuatro encuentros semanales de dos horas, persigue los siguientes objetivos generales: a) Hacer conocer e interpretar el Modelo Cooperativo como herramienta valiosa para la solución de necesidades personales y sociales de los asociados y de la comunidad en la cual se encuentran



Eduardo A. Milner, presidente del CGCyM, y Enrique Moreno, nuestro gerente de Cultura y Acción Comunitaria, firman el convenio.

insertos; b) Promover el valor del cooperativismo para organizar el trabajo, el consumo, el crédito, la vivienda, etc., como alternativa válida al modelo económico y social imperante; c) Facilitar el acceso al conocimiento del fenómeno organizacional propio de las cooperativas. ■

NUEVO!



Procenex

No hagas experimentos a la hora de limpiar la casa

Nuevo Procenex Original Multi Superficies*



Procenex Original Multisuperficies Gatillo y Doy Pack 500ml

*Azulejos, formica, acrílico, vidrio, acero inoxidable, plásticos, pisos, superficies lavables del baño y de la cocina.



TERMAS DE FEDERACIÓN; PARA ESCAPAR DEL ESTRÉS

Cristalina y caudalosa, el agua del complejo Termas de Federación surge desde una profundidad de 1.268 metros y pertenece al Acuífero Guaraní, el mismo del que se nutren las termas de Uruguay y Brasil.

Federación es el nombre que le dio el gobernador Urquiza a la ciudad entrerriana fundada por Belgrano en 1810 como Mandisoví. En 1979 la mayor parte de su población debió ser trasladada al actual emplazamiento por el anegamiento que implicó la construcción de la represa de Salto Grande.

Termas de Federación constituye el resultado de la primera perforación termal realizada en la Mesopotamia, en 1994. El hecho modificó radicalmente el rumbo de la ciudad, que hoy representa uno de los centros termales más grandes de Sudamérica.

La excelente calidad de las aguas ha

posibilitado el desarrollo turístico y la proliferación de hoteles, restaurantes, comercios y numerosos establecimientos de servicios.

En el parque termal, ubicado a pocas cuadras del centro comercial, fluyen 450.000 litros de agua por hora, a una temperatura constante de 42,5 grados centígrados.

Concebido para recibir unas dos mil personas por día, el complejo cuenta en su sector pasivo con varias piletas—una de ellas cubierta— de temperaturas variables entre 37° y 41°, ofreciendo hidromasajes, bancos sumergidos, vestuarios y duchas.

El sector recreativo posee una piscina

semiolímpica con profundidad ideal para nadar y un patio de duchas. En la época estival y para hacer más placentero su uso, la temperatura del agua se alivia con el agregado de agua fría. También en este sector hay juegos para distintas edades y un pequeño museo donde se puede descubrir, mediante un recorrido fotográfico, la historia del primer pozo termal del litoral argentino.

Los chicos disponen de lugares específicos y lo mismo las personas con movilidad reducida. Además, funcionan en el parque un comedor, una enfermería y una zona terapéutica con spa. ■

RINCONES DE ARGENTINA EN BUS DESDE BAHÍA BLANCA

AVISTAJE DE BALLENAS	<p>Salida: 17 de septiembre • 2 noches de alojamiento en Puerto Madryn en el Hotel Playa con desayuno • Incluye navegación y Bus Semicama • \$ 2.570</p>	
CATARATAS DEL IGUAZÚ	<p>Salida: 14 de septiembre • 7 días / 4 noches • Incluye: Bus Semicama/Cama • Hotel Dom Pedro con media pensión (desayuno y cena sin bebidas) • Excursiones: Cataratas Argentinas/Bosque y Ruinas de San Ignacio • Bus semicama: \$ 3.785 + \$ 240 percepción RG 3550 • Bus cama: \$ 4.385 + \$ 240 percepción RG 3550</p>	
NORTE ARGENTINO	<p>Salida: 20 de septiembre • 10 días / 7 noches (2 noches en Tucumán + 1 noche en Catayate + 4 noches en Salta) • Incluye: Bus Semicama y régimen media pensión (desayuno y cena sin bebidas) • Excursiones, city tour en Salta y Tucumán y Bodega en Catayate • \$ 5.990</p>	

Las tarifas son en pesos por persona en base doble triple. Tarifas no válidas para fines de semana largos (salvo que se especifique en el paquete) y fiestas a confirmación y disponibilidad. Salida sujeta a formación de grupos (con 10 días de anticipación). No incluye comidas y bebidas en ruta, traslados, transferencias, bebidas ni entradas a Parque Nacional ni museos.

12 cuotas sin intereses en pagos adelantados, grupales en bus y servicios turísticos adicionales.

ICEX 3,00% Seguro Previa a la Salida (S.P.S.) 0,20%. Seguro Previa a la Salida (S.P.S.) 0,20%. Seguro Previa a la Salida (S.P.S.) 0,20%. Seguro Previa a la Salida (S.P.S.) 0,20%.

CONSULTÁ POR FINANCIACIÓN CON OTRAS TARJETAS

Casa Central: Av. Colón 177
Tel: 02910 456 5432
www.nikantour.com

Soc. Bahía Blanca Plaza Shopping
Sanatorio 2113 Loc. 124
Tel: 02910 499 4165

Seguinos en

Nikant Tour
Tu Compañía en Viajes y Turismo
TEL: 0810-222-0654

LA CUENTA ES CLARA

Medición de audiencia radial - septiembre 2013 - Ciudad de Bahía Blanca

Radios AM y FM

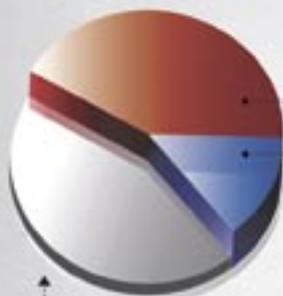
Lunes a viernes

6 a 12 hs

Ambos sexos

Todas las edades

Todos los N.S.E.



Suma de 3 AM
y más de 50 FM

44.2%

1º LU2 Radio Bahía Blanca 42%

2º FM Ciudad 94.7 13.8%



55.8%

LU2 AM 840 + FM 94.7
PODER DE VENTA



Daniel Horacio Ciampichini
Patrono LU2 (1976)



Lorenzo Natali
Benefactor FM 94.7



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



Dos radios,
todas las generaciones.



BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA

PROVINCIA PAGOS AHORA ES PROVINCIA NET.

A través de Provincia Net te ofrecemos más servicios de forma más eficiente con un nuevo Centro de Procesamiento de Datos propio.

- Pago de impuestos en efectivo o con tarjeta de débito.
- Extracción de dinero.
- Pago sin factura.
- Recarga de celulares y tarjeta SUBE.
- Envío y recepción de dinero.

BA

GOB.
DANIEL
SCILIO

☎ 0810-666-7168

f /ProvinciaNET

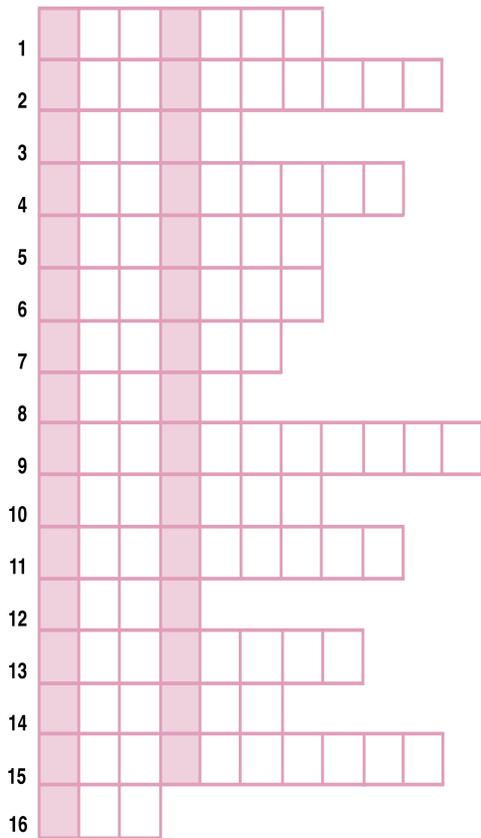
t /ProvinciaNET

Provincia
NET

Bapros Medios de Pago S.A. - Reconquista 46 - 6º Piso - Capital Federal (C1003ABB) - www.provincianet.com.ar

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer los nombres y apellidos del político y militar argentino nacido en Córdoba en 1854 y fallecido en Buenos Aires en 1921, quien fundó la ciudad de Neuquén hace 110 años, el 12 de septiembre de 1904, obteniendo que fuera designada como nueva capital –en reemplazo de Chos Malal– del entonces territorio nacional que gobernó entre 1903 y 1906.



1. Parte del patrimonio neto de la Cooperativa integrada por sus asociados.
2. Lugar provisto de pistas, instalaciones y servicios destinados al aterrizaje y despegue de aviones.
3. Figura geométrica que tiene cuatro lados iguales y dos de sus ángulos mayores que los otros dos.
4. Carácter de las relaciones que competen a la Gerencia de Recursos Humanos de la Cooperativa Obrera.
5. Mes del año 1920 en que se fundó la Cooperativa Obrera.
6. Hagan surcos en la tierra.
7. Entidad que brinda a los asociados de la Cooperativa Obrera algunos servicios asistenciales.
8. Ciudad del Alto Valle de Río Negro conocida como la Capital Nacional de la Pera y en la que funcionan tres sucursales de la Cooperativa Obrera.
9. Establecimiento donde se sirven diversos tipos de comidas y bebidas.
10. Natural de la península ibérica.
11. Capacidad de las cooperativas para gobernarse por sí mismas.
12. Ciudad del centro de la provincia de Buenos Aires que cuenta con un hipermercado de la Cooperativa Obrera.
13. Punto cardinal equidistante del norte y el este.
14. Mezquino, avaro.
15. Dentista.
16. Personaje cuya familia, según la Biblia, fue la única sobreviviente del diluvio universal.

A – A – A – A – AU – BE – BO –
 BO – BRE – CA – CA – CO –
 DES – DON – E – E – GO – I –
 LA – LES – LLEN – LO – MI –
 MU – NO – NO – NOR –
 ÑO – O – OC – PI – PUER –
 QUEN – RA – RAN – RES –
 RI – RO – ROM – SUR – TA –
 TAL – TAU – TE – TE – TO –
 TO – TO – TU – TUAL – ZUL

SOLUCIÓN

1. CAPITAL – 2. AEROPUERTO – 3. ROMBO – 4. LABORALES –
 5. OCTUBRE – 6. SURQUEN – 7. MUTUAL – 8. ALLEN –
 9. RESTAURANTE – 10. IBERICO – 11. AUTONOMIA – 12. AZUL –
 13. NORDESTE – 14. TACAÑO – 15. ODONTOLOGO – 16. NOE

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