

**familia**  
COOPERATIVA

AÑO XLIII  
ENERO 2017

#374

**COPA DAVIS**

# UN LOGRO HISTÓRICO





# Natural BREAK

# ¡Llegó Natural Break!

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



## ENERGÍA

CHIPS DE AJOYOTE - PASOS DE UVA  
MANÍ TOSTADO - SEMILLAS DE GIRASOL  
- PELARRO



## NUTRITIVO

MANÍ SECAO - SEMILLAS DE GIRASOL  
- CESTAS DE CERO - ALMENDRAS



## LIVIANO

TRIGO AFLORO - MAÍZ DORADO  
- CROQUETTES - PASOS DE UVA  
- ALMENDRAS

## Nueva línea Natural break

\* Porción justa  
y equilibrada

\* Mixes 100%  
naturales

\* RECOMENDADOS POR  
**SANIS**  
SOCIEDAD ARGENTINA  
DE NUTRICIÓN



Año XLIII  
ENERO 2017  
#374

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  
Rioplatense 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.

## GLOBALIZAR LA SOLIDARIDAD

El proceso de globalización viene planteando graves interrogantes en tanto no tiende a una unificación en términos de fraternidad humana sino de sometimiento a los dictados por grupos económicos concentrados de variado signo, que generan fundados temores y desatan profundos conflictos, en momentos en que la ciencia y la tecnología estarían en condiciones de incrementar la producción necesaria para facilitar la vida humana en todo el planeta.

La Humanidad cuenta además con experiencias más que centenarias en formas asociativas, como lo son las cooperativas y las mutuales, que se han difundido pacíficamente en el mundo para atender todas las necesidades existentes, de un modo participativo, abierto, no discriminatorio ni especulativo y aplicado en cada lugar donde la gente habita sin provocar nuevos desequilibrios a una demografía en constante expansión.

En este marco, el cooperativismo de nuestro continente ha coincidido, en la reciente Cumbre de Montevideo, que sus empresas solidarias constituyen alternativas ciertas para resolver la prestación adecuada de servicios esenciales, para construir viviendas, para desarrollar programas de colonización, para distribuir bienes de uso y consumo, para facilitar el crédito, para educar en valores, para producir alimentos vegetales y animales de modo sustentable y agregarles valor; para brindar trabajo digno e incluso pasar de la economía informal a la formal, para abordar las cuestiones de la salud, el seguro y la comunicación social sin ánimo de lucro, para perseverar en la inversión y aplicarse a la innovación con espíritu de servicio y de quehacer conjunto, democrático y solidario.

No es menor la aptitud de la forma cooperativa para asumir la administración de los bienes comunes de la sociedad organizada y desligar en muchos casos al Estado de su pesada maquinaria burocrática, sin por ello dejar de velar por el interés general.

Las proposiciones cooperativas requieren una mayor atención y comprensión de los poderes públicos, así como políticas adecuadas a su naturaleza, tal como en reiteradas oportunidades lo ha recomendado la Organización de las Naciones Unidas.

El inicio de un nuevo año es oportunidad propicia para recordar a los asociados y a toda la población que el cooperativismo sigue siendo solidario y propositivo. ■

### 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 Angeles 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:** 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  
**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 RICCHIERI (46):** Almaguer 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  
**BATÁN (115):** Calle 35 y Av. Mar del Plata, Tel. (0223) 464-3506  
**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  
**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 /// (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

Argentina,  
dueña  
de la Davis

6-8



Cómo  
hacer para  
sobrellevar  
el duelo

10

Lo que hay  
que saber  
sobre el zapallo  
calabaza

12

La gota  
es la  
artritis más  
dolorosa

14

Trump: opiniones  
preocupantes  
sobre el  
calentamiento global

16



La cocina  
peruana  
y todo  
su encanto

18-20

Con el  
tenis  
en la  
sangre

22-23

El Bolsón, una  
localidad al pie del  
Cerro Colgado  
de las Nubes

30

Rincón  
infantil:  
El globo  
feroz

32





## Argentina, dueña de la **DAVIS**

*La quinta fue la vencida. Después de años de frustraciones e individualismo, el equipo albiceleste conformó un sólido grupo liderado por un genial Juan Martín Del Potro para alzarse con la ensaladera de plata, un logro largamente anhelado.*

**Después de caer en cuatro finales** –frente a los Estados Unidos, en 1981; Rusia, en 2006, y España, en 2008 y en 2011–, finalmente la Argentina pudo saldar una cuenta pendiente y ganar la Copa Davis por primera vez en su historia.

La hazaña del equipo de tenis que condujo sabiamente Daniel Orsanic, conseguida en la lejana Croacia y debiendo dar vuelta un resultado que parecía cerrado en su contra, fue de tal magnitud, que merece ocupar un lugar entre los triunfos deportivos nacionales más memorables.

Para lograr la tan ansiada Davis, la Argentina tuvo que recorrer un sendero sinuoso y plagado de espinas, ya que debió superar las cuatro series que afrontó en condición de visitante, algo que solamente había logrado Francia, en 2001.

El camino comenzó en Gdansk, la ciudad polaca de los astilleros en los que nació el sindicato Solidaridad, liderado por Lech Walesa, Nobel de la Paz en 1983 y férreo opositor del régimen comunista.

Allí, Guido Pella sumó el primer punto (6-1, 6-4 y 7-6) sobre Michal Przysiezny, al tiempo que Leonardo Mayer logró el 2-0 parcial frente a Hubert Hurcaj (6-2, 7-6 y 6-2). En dobles, Carlos Berlocq y Renzo Olivo perdieron frente a Lukasz

Kubot y Marcin Matkowski, pero en el último día, Mayer selló la victoria ante Przysiezny, por 6-7, 7-6, 6-2 y 6-3.

El segundo escalón sería en el polvo de ladrillo del Circolo Tennis Baratoff de Pésaro (Italia), donde Argentina venció por 3-1, merced a los logros de Federico Delbonis frente a Andreas Seppi, por 7-6, 3-6, 6-3 y 7-6, y ante Fabio Fognini (quien doblegó en el primer día a Juan Mónaco) por 6-4, 7-5, 3-6 y 7-5. También resultó decisivo el éxito del doble conformado por Juan M. Del Potro y Guido Pella, vencedores de Fognini-Paolo Lorenzi, por 6-1, 7-6, 3-6, 3-6 y 6-4.

El siguiente desafío albiceleste fue jugar en Glasgow ante el equipo británico liderado por Andy Murray, quien venía de lograr el oro olímpico frente a Juan Martín Del Potro. El tandilense se tomó una memorable revancha, imponiéndose por 6-4, 5-7, 6-7, 6-3 y 6-4. No menos relevante resultó la victoria de Pella sobre Kyle Edmund, por 6-7, 6-4, 6-3 y 6-2.

Los hermanos Andy y Jamie Murray descontaron en el doble ante Del Potro-Mayer, al tiempo que Andy Murray emparejó la serie con su triunfo ante Pella. El correntino Mayer terminaría por clasificar a la selección nacional a la gran final, al imponerse frente a Daniel Evans, por 4-6, 6-3, 6-2 y 6-4.

La definición se registró en la capital croata, Zagreb, donde Del Potro logró dos triunfos significativos ante Ivo Karlovic (6-4, 6-7, 6-3 y 7-5) y Marin Cilic (6-7, 2-6, 7-5, 6-4 y 6-3). Este último, quien venció a Delbonis en cinco sets, había puesto en ventaja a su equipo, junto a Ivan Dodig, al ganar el doble frente a Del Potro-Mayer.

El inolvidable logro argentino –el octavo equipo en las 105 ediciones disputadas de la Davis que logra remontar un 1-2 en el último día de competencia– se materializó con la extraordinaria victoria de Delbonis sobre Karlovic, por aplastante 6-3, 6-4 y 6-2.

### **Delbonis, el crédito de Azul**

En su Azul natal, donde aprendió a pegarle a la pelota en un paredón cercano a la casa de la abuela Elsa, Federico Delbonis sigue siendo el mismo el mismo chico de perfil bajo que a los 16 años armó el bolso para salir a ganarse un lugar en el competitivo mundo tenístico.

Una década después, disfruta de la tranquilidad que tanto elogia en la gente de su ciudad, luego del enfrentamiento que lo puso en máxima consideración de todo un país. “No dejaré de hacer cosas

*Juan Martín Del Potro se funde en un abrazo con Federico Delbonis, ganador del punto que permitió a la Argentina adjudicarse, por primera vez en más de un siglo de historia, la tan ansiada Copa Davis.*



**Federico Delbonis (Azul) y Guido Pella (Bahía Blanca), dos de los integrantes del equipo argentino.**



porque la gente ahora me saluda. Voy a seguir siendo el mismo Delbonis que soy desde que empecé a jugar al tenis”, destaca.

Su historia deportiva se emparenta con la de Guido Pella, en razón del esfuerzo familiar que acompañó el talento de Federico para llegar a la élite del tenis mundial. Su padre, conjuntamente con Gustavo Tavernini, el entrenador que lo prepara desde siempre, debieron sacrificarse para costear los abultados gastos de este deporte, organizando rifas, cenas y donaciones para sortear.

Hasta que apareció un grupo de vecinos azuleños que colaboró decididamente en materia financiera para que Delbonis viajara a entrenar a Barcelona. El salto a Europa fue clave en su carrera, pero también en su crecimiento personal.

Ahorrando peso sobre peso, Fede no paró de crecer, siempre “con los pies en la tierra”. Hoy, sin los millones ni los caprichos de las súper estrellas, sólo anhela terminar la vivienda que

está construyendo para compartir con su mujer Virginia y su hija Celina, donde seguramente dispensará un lugar privilegiado para la réplica de la primera Copa Davis que ayudó a conquistar para la Argentina.

### **Pella, el luchador bahiense**

Nacido en Bahía Blanca el 17 de mayo de 1990, Guido Pella tomó su primera raqueta a los cinco años y ya no volvió a soltarla, aunque estuvo cerca de hacerlo, cuando su carrera no encontraba el rumbo deseado.

Más allá de destacarse como tenista desde sus comienzos, Guido recién logró explotar a los 24 años, de la mano del entrenador Gustavo Marcaccio, quien le hizo comprender que la presión, bien manejada, debía ayudarlo a superarse en lugar de frustrarlo.

Una vez que el zurdo simpatizante de Olimpo confirmó en los torneos Challenger que su futuro profesional estaba en una cancha, emigró a Europa para tentar

suerte en el profesionalismo. El debut en un torneo ATP llegó a los 22 años y fue nada menos que en el US Open 2012, ante el ruso Nicolay Davydenko, quien lo derrotó con esfuerzo en 4 sets.

De allí en más alternó buenos y malos resultados, hasta que a comienzos de 2015, sin ganas ni motivaciones, pensó en dejar de lado el tenis. Tras un parate para el replanteo, decidió darse una oportunidad más. Y no se equivocó.

Retornó a los Challenger para desandar el camino y, al cabo de un año, se reencontró con su mejor nivel, subiendo cerca de 100 lugares en el ranking. Así tuvo la oportunidad de volver a jugar torneos de Grand Slam y se metió entre los 40 mejores jugadores del mundo.

Su notable recorrido por el circuito profesional llamó la atención de Daniel Orsanic, capitán del equipo argentino de la Copa Davis, quien lo convocó para jugar todas las series de la Davis 2016, grabando a fuego su nombre en la historia grande de la ensaladera de plata. ■

# ilolay

*Lo bueno de ser Natural*



[www.ilolay.com.ar](http://www.ilolay.com.ar)

**Williner**

## Pérdidas

Más allá de que es difícil aceptar cambios y transformaciones, si no hubiese pérdidas en nuestras vidas, no tendríamos evolución ni crecimiento.

Como algo no deseado, se las vive con sufrimiento y una gran pena, desde la muerte de un ser querido, una desilusión, una frustración ante un proyecto, un inconveniente de salud.

Cuando algo importante para nuestras vidas se priva para siempre, al mismo tiempo se produce una pérdida de algo propio, tal vez ligado a la autoestima o a la culpa. Surgen, entonces, sensaciones de remordimiento y de reproches.

Con el tiempo, el sentido de la realidad debería imponerse y el individuo podrá, de tal forma, reorientar su energía, sus deseos y sus propios potenciales. Aquello que se perdió con gran dolor no se llevó nada de la persona y la vida sigue con sus estímulos, sus logros y sus sinsabores.

Cada quien lo hará a su tiempo y a su modo, a medida que la resignación va apareciendo. Entonces lo aprendido, es decir aquello que nos nutrió como seres humanos, nos dará la posibilidad de seguir evolucionando.

Como inmortalizara el mexicano Amado Nervo en su célebre poema *En paz*:  
 “¡Vida, nada me debes!  
 ¡Vida, estamos en paz!”.

Lic. Marta Craichik



## CÓMO HACER PARA SOBRELLEVAR EL DUELO

*La pérdida de un ser querido representa una de las situaciones más traumáticas para una persona. El estrés es tal que puede deparar tanto consecuencias psicológicas como físicas, debilitando el organismo, al punto de dejarlo vulnerable frente a algunas enfermedades.*

**El duelo es un proceso** de adaptación emocional que se desarrolla tras la muerte de una persona allegada, aunque también puede experimentarse frente a la pérdida de una relación o de un empleo.

Asimismo, consta de distintas fases por las cuales hay que pasar para poder superarlo. La primera de ellas es la negación, es decir, cuando cuesta admitir la realidad y se tiende a negar lo sucedido. Le sigue el enojo o la ira por la impotencia de no haber podido evitar la pérdida, al tiempo que se buscan causas y culpabilidad.

En la etapa de negociación se procura encontrar una solución a la pérdida, más allá de que resulte imposible, para dar lugar a la fase del dolor emocional, en la que invade una profunda pena acompañada de un intenso dolor; que puede derivar en episodios depresivos puntuales.

Por último llega el tiempo de la aceptación, la resolución del proceso, cuando se asume que la pérdida es inevitable y se aprende a vivir sin la persona querida.

Hay estudios que evidencian que las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y, por tal motivo, la persona que las experimenta es más vulnerable frente al desarrollo de infecciones y enfermedades.

Además, hay que tener en cuenta que, durante este tiempo, también suele abandonarse el cuidado y bienestar personal. Si esto se prolonga en el tiempo, pueden aumentar los niveles de cortisol, una hormona que se libera cuando se sufre estrés. En consecuencia, suben el ritmo cardíaco y la presión arterial y se producen algunos cambios en la coagulación sanguínea.

Frente a una situación de duelo se recomienda compartir las emociones con personas de confianza, que ayuden a comprender lo sucedido y a superar el dolor.

Por otra parte, hay que aceptar los sentimientos, sea cual fueren, comer bien, realizar ejercicios físicos, dormir lo suficiente y evitar la ingesta de alcohol y el uso de tranquilizantes. ■



# NUEVAS NOTEBOOKS EXO® SMART XS1

con procesadores Intel® Core® de 6TA gen.



HASTA 190% MEJOR DESEMPEÑO\*

PESO 1,6 KG DISEÑO MÁS LIVIANO\*

HASTA 30X MEJORES GRAFICOS HD\*

MÁS HORAS DE BATERÍA\*



CON LA 6TA GENERACIÓN DE PROCESADORES INTEL® CORE Y WINDOWS\* JUGÁS A UN NUEVO NIVEL.



1) La comparación fue realizada por Intel, en base a un equipo de hace 5 años. Para más información acerca de los pruebas de desempeño, visita [www.intel.com/benchmarks](http://www.intel.com/benchmarks). 2) Peso vacío (1470g). \*Otros nombres y marcas pueden ser reclamados como propiedad de terceros. Las laptops son a modo ilustrativo. Disponibilidad de colores sujeto a stock. Garantía oficial de 1 año en todo el país. Para mayor información consulta en [www.exo.com.ar](http://www.exo.com.ar). EXO® y el logo son marcas registradas de EXO S.A.



## LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL ZAPALLO CALABAZA

*La calabaza pertenece a la familia de las cucurbitáceas, que comprende unas 850 especies de plantas, en su mayoría herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme.*

**Más allá de que algunas fuentes** coinciden en afirmar que su origen estuvo en el continente americano, en realidad la calabaza es una hortaliza originaria de Asia Meridional y, en tal sentido, no sólo varios autores antiguos ya la citaban en sus escritos, sino que se sabe que su cultivo se producía entre los hebreos y los egipcios.

En principio, más que para ser consumida como hortaliza, la calabaza se cultivaba para el aprovechamiento de sus semillas. No obstante, esta costumbre fue desapareciendo a medida que surgieron variedades con más pulpa y mayor sabor frutado.

Su consumo se extendió desde Asia hasta América Central y, a partir de allí, llegó tanto al sur como al norte de este continente. En tanto, en Europa recién se introdujo a través de los españoles en el siglo XV, propagándose en mayor medida en los países de clima más cálido.

En la actualidad, las principales variedades de calabaza se registran en verano y en invierno. La que se produce en el estío es de piel clara y fina, con semillas blandas. Tiene un período corto de con-

servación y dentro de esta variedad se encuentra la calabaza bonetera (de color blanco o verde), la espagueti (de color amarillo) y la rondín (de piel naranja y carne blanquecina).

La calabaza de invierno es una variedad más dulce pero más seca, con menor contenido de agua y piel más gruesa. Además, se conserva durante más tiempo, gracias al grosor de su piel. Dentro de este grupo se encuentra la calabaza banana, la de cidra o zapallo (de pulpa gelatinosa e intenso color amarillo) y la confitera (de forma y color variable), a partir de la cual se obtiene el cabello de ángel, utilizado como relleno en diversos productos de pastelería.

### Cómo elegir las

Si se desea comprar una calabaza de verano es preferible elegir aquella que presente un tamaño mediano (las grandes tienen la carne más amarga), firme y bien desarrollada. Las más tiernas poseen la piel brillante, suave y no excesivamente dura.

Si se la va a adquirir en invierno, es aconsejable elegir ejemplares bien

maduros y de corteza gruesa. Asimismo, resulta preferible adquirir aquellas calabazas que sean pesadas en relación con su tamaño.

Las variedades de invierno tienen mayor vida útil que las de verano, merced a su menor proporción de agua. Además, su piel gruesa les sirve de protección. Este tipo de calabazas pueden conservarse hasta seis meses.

Como las de verano son más perecederas, conviene envolverlas en una bolsa de plástico perforada y almacenarlas en la heladera, donde pueden conservarse una semana.

### Propiedades nutritivas

El componente principal de la calabaza es el agua. Esto, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y a su casi inapreciable cantidad de grasa, hace que sea un alimento con escaso aporte calórico.

Representa una buena fuente de fibra, mejora el tránsito intestinal y es rica en provitamina A. También presenta cantidades apreciables de folatos y de vitaminas C, E y las comprendidas en el grupo B. ■



Disfrutá



Compartí



Invitá



## Añeja dolencia

Se sabe que ya los egipcios reconocían la artritis gotosa como enfermedad, aunque no sabían su origen. El nombre "gota" se debe a la secreción (gota a gota) que salía por la articulación del dedo gordo del pie, hecho que sucedía cuando el tofo (acumulación de cristales de urato monosódico) se abría a través de la piel.

A lo largo de la historia, los que se encargaban de aliviar las enfermedades observaron que quienes padecían esta dolencia eran mayormente hombres que comían y bebían de manera copiosa y pertenecían a las clases pudientes de la sociedad.

Si bien el factor genético influye, la dieta rica en purinas (carnes rojas, mollejas, hígado, mariscos, riñones) y el consumo de alcohol elevan el ácido úrico en la sangre, que luego se depositará en las articulaciones.

El dolor que acompaña al ataque agudo de gota (generalmente en una sola articulación) es importante, por lo que es primordial tratarlo con antiinflamatorios para disminuirlo. Luego se proseguirá con la administración de medicamentos que disminuyen la formación de ácido úrico y con otros fármacos que favorecen la excreción del mismo por la orina. Acompañando con la dieta apropiada reducida en purinas y con actividad física, se podrán reducir las recidivas.

**Dra. María Isabel Casas**

# LA GOTA ES LA ARTRITIS MÁS DOLOROSA

*Entre cinco y ocho hombres por cada mujer padecen esta enfermedad que suele aparecer después de los 30 años y que es producida por la acumulación de cristales de urato monosódico en distintas partes del cuerpo, sobre todo en las articulaciones, los tejidos blandos y los riñones.*



**La gota es una enfermedad reumática** que afecta a adultos. Su prevalencia aumenta con la edad y el principal factor de riesgo es la hiperuricemia, vale decir, una concentración elevada de ácido úrico en sangre.

La inflamación de una única articulación, acompañado de dolores agudos y aumento de calor local, que suele instaurarse de forma rápida sobre todo en un dedo del pie, los tobillos, el empeine o las rodillas, constituyen las primeras señales de la enfermedad.

Frente a estos síntomas, es recomendable acudir al médico para iniciar un tratamiento que alivie el malestar inicial y solicitar las pruebas necesarias para confirmar el diagnóstico.

En tal caso, para determinar la enfermedad gotosa bastará con una sencilla extracción de líquido de la articulación, donde se pueden encontrar los cristales de ácido úrico.

Un estilo de vida poco saludable, la obesidad, la ingesta excesiva de alco-

hol o alimentos ricos en purinas, como las carnes rojas, vísceras, pescado azul o mariscos, actúan como desencadenantes de la crisis gotosa, pero no son la causa de la enfermedad, que está condicionada por factores de origen genético en la mayor parte de los casos.

El ataque de gota, como comúnmente se lo denomina, es la aparición repentina de la enfermedad, de manera tal que en pocas horas una articulación puede pasar de no manifestar síntomas a, de repente, presentar inflamación y piel enrojecida y brillante, acompañadas de un dolor muy agudo y sensible al tacto, incluso al mínimo roce de las sábanas.

Entre los alimentos que reducen el riesgo de contraer gota están la leche, el yogur y los productos lácteos bajos en grasas, mientras que algunos estudios demostraron que consumir café y proteínas de origen vegetal (como legumbres y frutos secos) tiene un efecto protector contra la enfermedad. ■

# Vanish

**LAVAR LA ROPA  
ES UNA COSA.  
QUITAR MANCHAS  
ES VANISH.**



Amopé



Pies lindos  
y suaves  
sin ningún esfuerzo

CON CRISTALES DE DIAMANTE



Lima Amopé para pies

Tratamiento para  
pies normales

Veet



Cremas Depilatorias  
Corporales

**Belleza  
que  
se siente**



Cremas Depilatorias  
Corporales para la Ducha



# TRUMP: OPINIONES PREOCUPANTES SOBRE EL CALENTAMIENTO GLOBAL

*Previo a los comicios, el actual presidente de los Estados Unidos había manifestado una opinión contraria a la gran mayoría de la comunidad científica, que considera no sólo que el cambio climático es un problema muy serio sino que minimizarlo traería consecuencias duras y duraderas para el planeta.*

**A lo largo de todos los debates** que sostuvo antes de los comicios con su adversaria demócrata Hillary Clinton, el flamante presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, enfocó la mira en asuntos relacionados con la migración, la economía, el comercio y las reformas internas, aunque prácticamente no hizo referencia alguna respecto del medio ambiente.

Es más, en su sitio oficial todos estos temas e incluso asuntos internacionales, como la situación de Israel, merecieron un lugar, pero no así la preocupación global por la contaminación y el cambio climático.

De todas formas, ya sea a través de sus contactos con la prensa o mediante su cuenta de Twitter, el empresario nacido en Queens no dudó en calificar al calentamiento global como "inexistente" y "fraudulento", resaltando claramente que lo considera "una estafa".

"El concepto de calentamiento global fue inventado por los chinos para quitarle competitividad a la manufactura estadounidense", subrayó Trump, quien también ha dicho que para él representa una forma de "impuesto elevado" con el que muchos se están enriqueciendo.

"Toda esa carísimas charlatanería del calentamiento global tiene que acabarse. Nuestro planeta se está enfriando, hay récord de temperaturas mínimas y nuestros científicos que estudian el tema están atascados en el hielo", afirmó el magnate.

Lejos de constituir una opinión excéntrica en la política norteamericana, las ideas climáticas de Trump se insertan en una corriente de opinión que, más allá de lo que se destaque internacionalmente, siguen siendo muy populares en los Estados Unidos (el segundo país emisor de gases de efecto invernadero detrás de China), donde no pocos sostienen que el



cambio climático no es un problema.

En tal sentido, los entendidos en la materia reconocen que si bien Trump, por sí sólo, no puede anular el Acuerdo de París —que estableció como meta para los próximos años contener el aumento de la temperatura media global por debajo de los 2°C—, igualmente puede implementar otras medidas que acaben convirtiéndolo en una nueva frustración en materia medioambiental.

## “Con mente abierta”

Consumado su acceso a la Casa Blanca, Trump accedió a una extensa entrevista con The New York Times, uno de los medios de prensa que públicamente más lo criticó en la campaña electoral, y llamó la atención el cambio que experimentó en su manera de pensar respecto del calentamiento global.

Es que ahora finalmente admitió que es real y que “puede” que los humanos tengan que ver con ello. “Puede que exista

una conexión al respecto”, admitió.

También se le consultó acerca de qué pensaba hacer finalmente sobre el Acuerdo de París y si concordaría con otros tratados medioambientales de esta clase, a lo que mencionó que está viendo —de cerca y con mente abierta— el tema, aunque también cuestionó cuánto le costarán a la economía y a la competitividad estadounidense.

Esta suerte de morigeración en la posición de Trump, puede emparentarse con lo que en nuestro país se dio a conocer como “el Teorema de Baglini”, que recuerda una frase que pronunció, hace poco más de treinta años (en marzo de 1986), el diputado nacional del radicalismo Raúl Eduardo Baglini, durante un acalorado debate con el entonces legislador justicialista Antonio Francisco Cafiero.

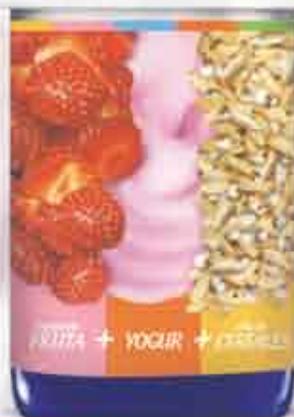
"Cuanto más lejos se está del poder, más irresponsables son los enunciados políticos; cuanto más cerca, más sensatos y razonables se vuelven", señaló Baglini en ese debate. ■

Nuevo

LA SERENISIMA

Yogurísimo  
3 en 1  
con ProVitalis

¡GANALE  
A TUS  
MAÑANAS!



RIQUÍSIMO

PRÁCTICO

CONVENIENTE

# La cocina PERUANA

## y todo su encanto

*El secreto de la gastronomía del Perú no se encuentra solo en los ingredientes utilizados, sino también en la manera correcta de colocarlos, para lograr un producto de alta calidad. De la enorme variedad que ofrece la cocina del país incaico, aquí dejamos cuatro recetas de tradicionales platos.*



Por Ignacio Gerbino  
y Lorena Pereyra



### CEVICHE DE ABADEJO

#### Ingredientes:

1 filet de abadejo  
1 cebolla morada  
1/2 pimiento verde  
1/2 pimiento amarillo  
Cilantro  
Jengibre  
Jugo de 2 limas

**Preparación:** Trozar el abadejo en cubos de un centímetro.

Cortar los vegetales en juliana y colocarlos en un recipiente, junto con el abadejo, el cilantro picado y el jengibre rallado. Cubrir con el jugo de las limas.

La preparación debe consumirse

inmediatamente, ya que con el paso de los minutos el ácido del jugo de lima cocinará demasiado los tejidos de la carne de pescado, perdiéndose la textura y el sabor adecuado. ■

## CAUSAS DE POLLO

### Ingredientes:

1 papa  
1 batata  
Cúrcuma  
1 suprema de pollo  
Sal y pimienta  
Mayonesa  
1 tomate  
1 palta

**Preparación:** Hervir la papa y la batata, agregando cúrcuma en el agua. Una vez cocido, realizar un puré.

Cocinar la suprema de pollo al horno con sal y pimienta, para luego cortarla en fetas y decorar con mayonesa.

Pasar el tomate por agua hirviendo durante 10 segundos. Retirar la piel y luego las semillas. Cubetear la pulpa.



Colocar el puré dentro de un aro de acero y decorar por encima con la palta cortada en láminas, el pollo y los cubitos de tomate. ■

## PAPAS RELLENAS



### Ingredientes:

3 papas  
1 cebolla  
1/2 pimiento rojo  
1/2 kg de carne picada  
50 gr de pasas de uva  
Aceitunas  
1 cucharada de puré de tomates  
Sal y pimienta  
Pimentón dulce  
Ají picante

**Preparación:** Lavar bien las papas y precocinarlas, sumergiéndolas enteras con cáscara a partir de agua fría, hasta que queden tiernas por fuera y más firmes por dentro.

Retirarlas y, cuando estén tibias, cortarlas a la mitad a lo largo y ahuecarlas para colocar el relleno.

En una sartén freír la cebolla con el pimiento rojo, la carne, las pasas de uva, las aceitunas y una cucharada de puré de tomates. Condimentar con sal, pimienta, pimentón dulce y ají picante.

Una vez cocido el relleno, colocarlo dentro de las papas y terminar en horno fuerte. ■



## MUFFINS DE MAÍZ

### Ingredientes:

200 gr de manteca  
 200 gr de azúcar  
 2 huevos  
 Esencia de vainilla  
 40 gr de harina 0000  
 10 gr de polvo de hornear  
 150 gr de polenta

**Preparación:** Batir la manteca con el azúcar y luego incorporar los huevos, la esencia de vainilla y, por último, la harina tamizada, el polvo de hornear y la polenta.

Mezclar los ingredientes hasta lograr una preparación homogénea y disponer en los moldes enmantecados y enhari-

nados.

Hornear a 170°C, durante 25 minutos. ■



### 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





## Con el **TENIS** en la sangre

*En base a esfuerzo, talento y constancia, los hermanos Guido y Catalina Pella forjaron una trayectoria deportiva relevante, apuntalada además en el amor de una familia que no conoce de claudicaciones.*

**Los últimos rayos de sol** se recortaban sobre las canchas de la Academia Pella Tenis y en el predio ubicado en las cercanías del Bahía Blanca Plaza Shopping todo era actividad.

En el cemento y raqueta en mano, Carlos Pella transmitía sus conocimientos a un grupo de chicos ávidos de aprender, mientras en la cantina su mujer, María del Rosario Fernández o simplemente Charo, como todos la conocen, se multiplicaba para atender el teléfono y saludar a los que llegaban, mientras seguía organizando la recepción que se le dispensaría al mayor de sus tres hijos.

Es que Guido retornaría a la ciudad que lo vio nacer, tras haber ayudado a que la Argentina conquistara por primera vez la ansiada Copa Davis, un trofeo con una rica historia que, por una razón u otra, siempre le había sido esquivo a nuestro país.

Entre tanto frenesí y las ganas de no dejar librado ningún detalle al azar, los Pella aceptaron una pausa frente al grabador para hablar del largo camino recorrido hasta este feliz presente.

**-El tamaño de esta conquista representa un justo premio para la carrera**

**de Guido, que conoció de obstáculos y sinsabores. ¿Cuánto incidieron ustedes para que se inclinara por el tenis?**

**-Charo:** Con ninguno de nuestros hijos hubo imposiciones. Guido jugó varios deportes y terminó inclinándose por el que más le gustaba, De hecho Sol, la más chica, nos dijo a los 8 años que no quería saber nada con el tenis y nunca más tocó una raqueta.

**-¿Cómo fue el comienzo en la actividad?**

**-Carlos:** Mi señora iba a la Universidad Nacional del Sur y dejaba a Guido en el Club Liniers, donde se la pasaba con una raqueta y una pelotita. Más adelante se agregó Catalina y los dos se quedaban sin problemas, porque son chicos obedientes que sienten pasión por el tenis.

**-Más allá del talento que evidenciamos, imaginamos que no habrá resultado fácil sostener el crecimiento profesional de los chicos...**

**-Carlos:** Con Charo tuvimos que dividirnos, porque los torneos de varones habitualmente no coincidían con los de las mujeres e íbamos uno con cada uno. Fue un gran esfuerzo familiar, que requirió de una enorme ingeniería para poder

acompañarlos en todo momento.

**-Charo:** Oscar “Cacho” Coria (padre del ex tenista Guillermo Coria), quien nos ayudó mucho abriéndonos puertas en un ambiente sumamente competitivo, se acercó en un torneo de menores y nos dijo: “Disfruten esta etapa de los chicos, porque lo que se viene para ellos será difícilísimo”. Hoy vemos que aquellas palabras eran por demás acertadas, porque los dos tuvieron que dejar cosas de lado para hacer lo que realmente les gusta.

**-En una oportunidad Guido puso en duda su continuidad en el circuito. ¿Cuál fue la razón que lo impulsó a ello y por qué la revió?**

**-Carlos:** Había perdido confianza en su juego, aunque creo que en su interior nunca estuvo largar todo. Además siguió entrenando y cuando acomodó su cabeza, volvió más enchufado que nunca. De aquí en más no sé qué puede pasar, pero las carreras de los tenistas son ahora más prolongadas y eso hace abrir esperanzas con él.

**-Charo:** Catalina atravesó por una situación similar y cuando decidió volver reconoció que adentro de una

cancha sufría, pero mucho más padecía cuando estaba afuera. Para mí esa es la mejor definición para explicar por qué apostaron por el tenis.

**-¿Qué diferenció a este equipo argentino de los otros cuatro que, por ahí con nombres más rutilantes, jugaron finales de la Copa Davis y no pudieron ganarla?**

-Carlos: El espíritu de grupo que reinó en todo momento. Jugó el que mejor estaba y el resto apoyó desde afuera, sin condicionamientos. Este equipo me hizo acordar a la selección de fútbol de México 86, que tuvo a un genial Maradona respaldado por un conjunto de jugadores que creció en la adversidad.

**-¿Cuánto tuvo que ver Daniel Orsanic, en su rol de capitán?**

-Charo: Mucho, porque le tocó tomar decisiones difíciles y acertó en todas las series. Es un tipo humilde, sencillo

y ubicado, incluso en la victoria, que demostró que aún en un deporte tan individualista como el tenis, también puede haber lugar para el trabajo solidario y mancomunado.

**-¿Qué representó para Guido haber ganado la Davis?**

-Carlos: La Copa Davis no se gana todos los días y esto lo marca para siempre. Para él fue sacarse una mochila de encima, porque no quería pasar por el deporte sin pena ni gloria. Él nos enseñó a no conformarnos y a pretender siempre algo más.

**-Tuvieron el enorme privilegio de haber podido alentar al equipo en Croacia, desde la tribuna del Arena Zagreb. ¿Cuánto influyó la hinchada argentina en el triunfo final?**

-Charo: El público hace distinta a la Davis y en esta ocasión ayudó mucho en determinados momentos, para que el espíritu del equipo estuviera siempre

arriba. Es más, se generó un ambiente único que impulsó, por ejemplo, a Federico Delbonis, quien mostró un nivel que nunca le habíamos visto. Haber estado ahí resultó muy emotivo y ni hablar de lo que significó poder abrazar a Guido, algo que no olvidaremos nunca.

**-Este recibimiento que prepararon para Guido, ¿también implicó un reconocimiento a quienes, a lo largo de los años, les tendieron una mano?**

-Charo: Obviamente, porque desde el interior del país todo cuesta mucho más. El que los chicos hayan podido realizar lo que anhelaban fue producto del apoyo de nuestra familia y de los amigos incondicionales que estuvieron siempre, aún en los peores momentos. Tampoco quiero olvidarme del doctor Antonio Giuliano, el médico de nuestros hijos, fuente de recurrente consulta para determinar qué medicamento tomar y cuál no, en este peregrinar por los distintos torneos. ■



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

**Clover-Plast**

[www.cloverplast.com.ar](http://www.cloverplast.com.ar)  
e-mail: [info@cloverplast.com.ar](mailto:info@cloverplast.com.ar)  
Tel. (011) 4756-6006  
Fax: (011) 4756-5525



**Tu perro merece lo mejor**

**Tiernitos SELECCIÓN**

**GEPSA PET FOODS**

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



## EL 30 DE NOVIEMBRE ABRIÓ LA SUCURSAL 115

Tal como anticipáramos en nuestra edición anterior, finalmente el último día del mes de noviembre fue el elegido para habilitar al servicio de los consumidores de Batán la sucursal 115 de la Cooperativa Obrera, ubicada en calle 35 y avenida Mar del Plata, de esa ciudad bonaerense distante poco más de 10 km de la Perla del Atlántico.

Comandados por el encargado Jose L. Baldín, a quien secunda Javier Rodríguez, los 24 puestos de trabajo que ha generado esta nueva boca de La Coope incluyen la

incorporación de 19 empleados que se desempeñaban en el supermercado “Los Hermanos”, cuyos dueños resolvieron concesionarlo a nuestra entidad.

### Presentación

Simultáneamente con la apertura de la sucursal, cuyas principales características informamos en nuestra última entrega, las instalaciones culturales de la Cooperativa Batán de Obras y Servicios Públicos fueron marco propicio en la mañana del

30 de noviembre para el desayuno de trabajo donde se informó ampliamente a autoridades municipales, dirigentes cooperativistas y representantes de instituciones comunitarias locales, diversos aspectos del accionar de la Cooperativa Obrera en el ámbito económico, social y cultural.

Concurrieron a ese encuentro la presidenta de nuestro Consejo de Administración, Cra. Mónica E. Giambelluca, el tesorero de ese cuerpo, señor Luis M. Abitante, y varios funcionarios. ■

## POR LA RECREACIÓN DE UN IPAC AUTÁRQUICO



En el hermoso edificio anexo del Senado de la provincia de Buenos Aires, ubicado en la esquina de 7 y 49, de la ciudad de La Plata, tuvo lugar el 6 de diciembre el “Primer Encuentro Provincial de Cooperativismo y Economía Social”.

En el acto inaugural, que contó con la presencia del vicegobernador, Dr. Daniel M. Salvador, el senador Dr. Roberto R. Costa, presidente del bloque “Cambiemos”, anticipó el proyecto de ley que presentará ante la Legislatura para recrear el añorado Instituto Provincial de Acción Coope-

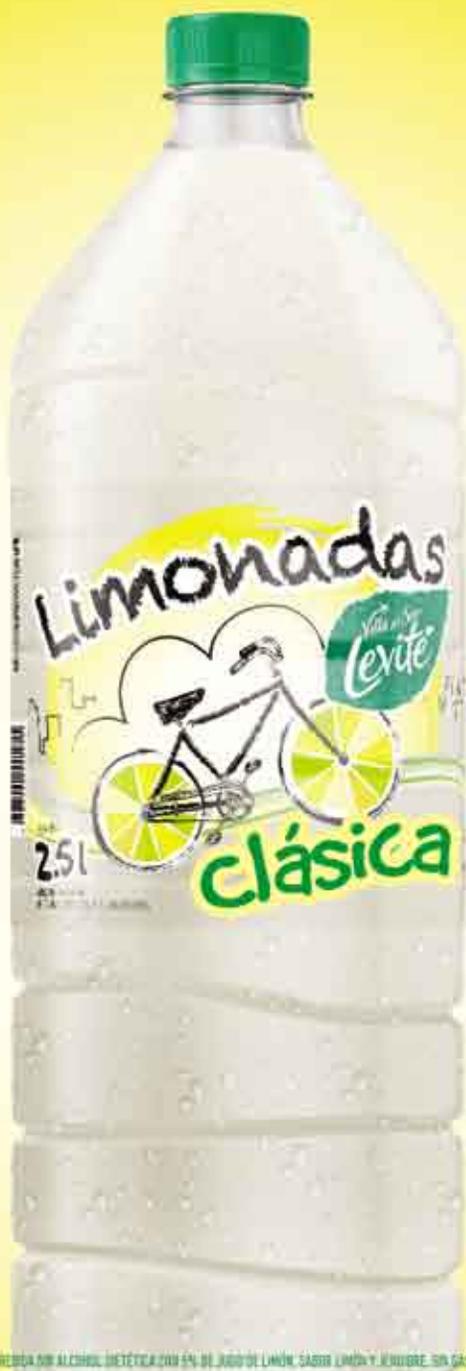
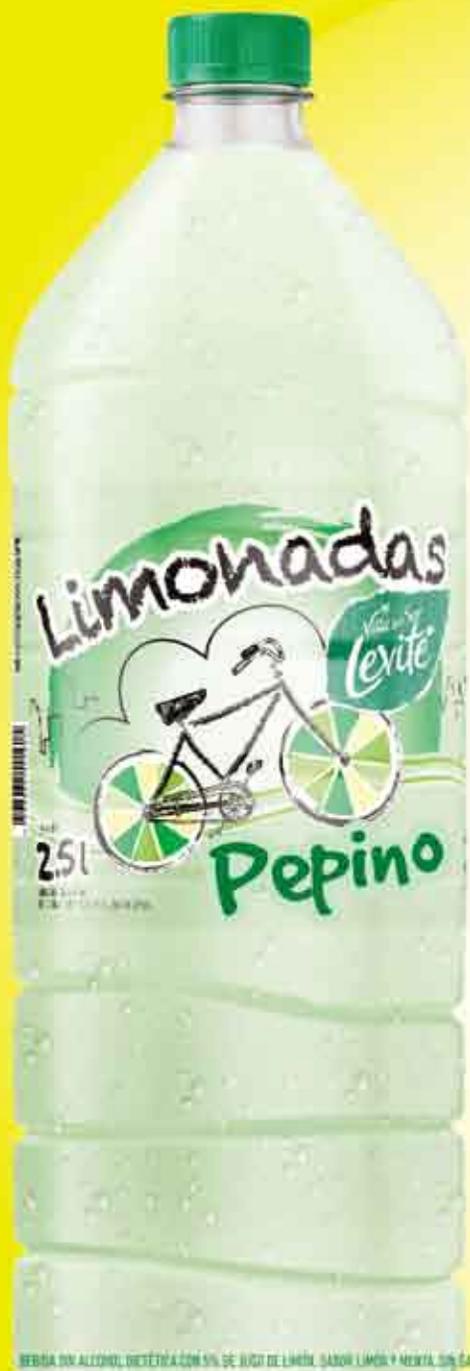
rativa, que cumpliera una eficiente tarea a lo largo de la década de los años 90.

También hubo paneles donde expusieron los distintos sectores del quehacer cooperativo bonaerense, entre ellos la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo, representada por el Cr. Juan J. Carrizo.

La presencia de la Cooperativa Obrera en el Encuentro fue muy numerosa y estuvo integrada por consejeros, delegados a la asamblea, integrantes del Círculo de Consumidores y algunos funcionarios. ■

NUEVAS

# Limónadas



## COMIENZA LA CLÁSICA PROMOCIÓN ESTIVAL

El jueves 5 de enero dará comienzo la Promo Coope Verano 2017, que se extenderá durante el resto del primer mes del año y concluirá el miércoles 8 de febrero, bajo el lema “¡Ponele onda al verano!”.

Para participar, los asociados deberán –dentro de ese período– colocar en un sobre con sus datos personales 5 logos de cualquiera de los productos de los centenares de marcas que auspician esta promoción y depositarlo en las urnas dispuestas en cada una de las 115 sucursales de la Cooperativa Obrera.

El listado de las marcas, así como las bases y condiciones de esta ya clásica promoción de La Coope pueden consultarse en la página [www.cooperativaobrera.coop](http://www.cooperativaobrera.coop).

### Sorteos y premios

La fecha del sorteo ha sido fijada para el viernes 17 de febrero, en forma simultánea en las cinco subregiones en que han sido divididas las sucursales de la Cooperativa, centralizándose los sobres de las

distintas urnas en las siguientes ciudades cabeceras: Tres Arroyos, Bahía Blanca, Cnel. Suárez, Gral. Roca y Plottier.

Los 170 interesantísimos premios instituidos para disfrutar la vida al aire libre son: 5 modernas cámaras de filmación y fotografía “GoPro Hero4 Silver Adventure”, 5 parrillas móviles a carbón “Tromen Gaucha”, 10 equipos portátiles de música “Sony V11”, 50 pulseras inteligentes para actividad física “Exo Smart Fitband” y 100 bicicletas de la marca propia “Coop”. ■



## LA CAMPAÑA "DEMOS UNA MANO JUNTOS"

En octubre, el mes aniversario de la Cooperativa Obrera, a lo largo de tres semanas decenas de miles de asociados tuvieron oportunidad de votar, al pasar por las cajas registradoras de las distintas sucursales, la sala médica o el centro asistencial de su localidad que –dentro de los sugeridos por los municipios respectivos– deseaban resultasen favorecidos con donaciones de \$ 10.000 y de \$ 3.000.

Fue una manera genuinamente democrática de distribuir la partida de más de \$ 1.000.000 dispuesta por nuestra entidad en esta nueva muestra de su preocupación por las comunidades a las que presta sus servicios.

En total resultaron beneficiadas 173 instituciones sanitarias (71 de ellas con \$ 10.000 y las 102 restantes con \$ 3.000 cada una) ubicadas en 56 localidades



Entrega de una de las donaciones correspondientes a la ciudad rionegrina de General Roca.

de las provincias de Buenos Aires, La Pampa, Río Negro y Neuquén. El detalle completo puede observarse en la página

web <http://www.cooperativaobrera.coop/media/files/2016/10-octubre/resultado-votacion-salas-medicas.pdf>. ■

PIZZI  
SI  
MA



**Nuevo queso SanCor.  
Es riquísimo. Es Cremosísimo.**

## LAMARQUE: NUESTRO BALANCE SOCIAL FUE DECLARADO DE INTERÉS MUNICIPAL

En su sesión ordinaria del 1 de noviembre pasado, el Concejo Municipal de la ciudad rionegrina de Lamarque, ubicada en la Isla Grande de Choele Choel, aprobó la declaración número 011/2016, cuyo artículo primero expresa: “Declárase de Interés Municipal el Balance Social Cooperativo presentado por la entidad Cooperativa Obrera Limitada de Consumo y Vivienda, elaborado según las normas propuestas por Cooperativas de las Américas, correspondiente al Ejercicio Económico Social N° 105 comprendido entre el 01 de marzo de 2015 y el 29 de febrero de 2016”.

Esta declaración lleva las firmas de Sergio E. Hernández, intendente municipal, Claudia Alejandra Cavalli, vicepresidenta 1° del Concejo, Guillermo Ricardo Rieb, vice 2°, e Ismael Daniel Larrosa, Héctor O. Rolando Linares y Roni Manuel Alberto Puefil, los tres concejales que completan la integración del cuerpo deliberativo de esa comuna del Valle Medio.

La parte dispositiva está precedida por una extensa lista de considerandos que la



justifican, dentro de los cuales podemos citar el que reconoce que el Balance Social Cooperativo se ha ido posicionando dentro de la Cooperativa como una herramienta de gestión gerencial, de comunicación externa y de capacitación a asociados y empleados.

También los firmantes expresan que el BSC cumple una función trascendental para la entidad, porque constituye un instrumento de transformación y resguardo de su identidad, haciendo más

justa e integral la medición y evaluación de su gestión.

Reconocen, además, que el BSC ofrece una visión panorámica del quehacer cooperativo a las autoridades gubernamentales en los distintos ámbitos territoriales y al público en general, exponiendo en forma cualitativa y cuantitativa lo que la institución está haciendo en aspectos que resultan de interés para quienes interactúan con ella. ■



## PUNTOS LIMPIOS EN 9 DE JULIO

En el marco del acuerdo de colaboración celebrado por la Municipalidad de 9 de Julio y la Cooperativa Obrera, del que dimos cuenta en la edición del mes de septiembre, nuestra entidad procedió a donar las instalaciones de dos nuevos Puntos Limpios a ubicarse en esa ciudad bonaerense.

Dentro de la campaña de separación de los residuos sólidos urbanos que lleva adelante la Dirección de Gestión Ambiental de esa comuna, a cargo de la licenciada María Angélica Merlino, una batería de contenedores fue colocada en el Playón Municipal y la otra en el Centro Integrador Comunitario de Ciudad Nueva. ■

# 1º COLORACIÓN TRATAMIENTO SIN AMONÍACO\*

ANIMATE A UN COLOR NATURAL CON REFLEJOS VISIBLES.  
TU PELO NUTRIDO Y CON BRILLO GLOSS.

**CASTING**  
CRÈME GLOSS



"Mi color  
más brillante  
que nunca."  
Orlana usa el tono 400.

**SIN AMONÍACO**  
**SIN PREOCUPACIONES**

**ENRIQUECIDO CON**  
**JALEA REAL**



lorealparis-ar.com.ar

**PORQUE VOS LO VALÉS.**

\*De L'Oréal Paris

**#QueNadaTeDetenga**

**L'ORÉAL**  
PARIS



El más grande de los pequeños placeres diarios

Caramelos rellenos con dulce de leche natural

# Ce-Leche

Llévalos adonde quieras tus ganas



caramelísimos!

[www.productoslipo.com](http://www.productoslipo.com)

Alimenta la chispa de tu imaginación



## EL GLOBO FERROZ

En esta ocasión publicamos otro cuento de Horacio Alva ([www.horacioalva.com.ar](http://www.horacioalva.com.ar)), el escritor bahiense que, desde hace varios años, lleva a cabo en establecimientos educativos y bibliotecas populares de toda la región –con el auspicio de la Cooperativa Obrera–, entretenidos encuentros narrativos que constituyen una muy buena alternativa para los chicos.

**En el país de los globos** viven globos de todos los colores. A ellos les gusta volar con la suave brisa y, cuando el viento es demasiado fuerte, enlazan sus dorados hilos a las ramitas de los árboles.

Todos los globos son muy simpáticos y siempre están de buen humor, viven en armonía y no tienen enemigos. Bueno, casi no tienen...

Es que una vez cada tanto visita el país un globo bravucón, que le gusta andar por ahí asustando a otros globos. Es nada más y nada menos que El Globo Feroz que, como ustedes imaginarán, es muy feroz.

Él se divierte asustando a los globitos más pequeños. Los sorprende y de repente les grita: “Grrrrrr, tengo hambre... ¡Los voy a comer a todos! Ja, ja, ja...”. Y a los globitos se les enfría el aire y quedan temblando de miedo.

Pero la verdad es que el Globo Feroz jamás comió a ningún otro globo. Sólo es un globo un poco presumido, que le gusta alardear y le encanta que lo llamen El Globo Feroz.

Pero un día, en una de sus tantas visitas, al Globo Feroz le pasó algo que nunca olvidará. Resulta que en el país de los globos, una vez al año se festeja la Fiesta del Buen Aire. Esa es una fiesta muy divertida, donde todos los globos se disfrazan y juegan a asustarse unos a otros.

Esa tarde había globos disfrazados de globodrilos, de elefanglobos y de globos terráqueos, que no volaban, pero disfrutaban de andar rodando sobre la arena. El más divertido de todos fue el fantasglobo, que no era más que un pequeño globito jugueteón que andaba todo el tiempo de aquí para allá gritando “buhhhhhh”.

Como el Globo Feroz nunca antes había estado en la Fiesta del Buen Aire, aquello que era sólo un juego, se transformó para él en una noche de terrible



miedo, ya que los globos y en especial los globitos, no dejaban de correrlo para intentar asustarlo... Jugando, claro.

Y dicen que, a partir de ese día, dejó de ser para siempre El Globo Feroz, porque

comprendió que no es bueno asustar a nadie, menos aún si son pequeños, y se convirtió en un globo de aire bueno y simpático, como cualquier otro globo del país de los globos. ■



# 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.



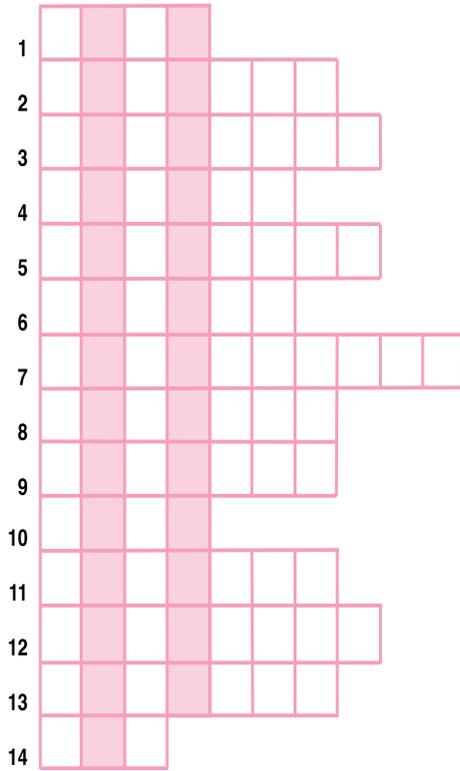
Exhibidoras Refrigeradas - Cámaras Industriales - Frío Alimentario  
Checkouts - Estanterías Metálicas - Puertas Frigoríficas y Comerciales  
Paneles Térmicos - Viviendas - Cerramientos - Avícola Porcino



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](mailto:info@arneg.com.ar) - [www.arneg.com.ar](http://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 el nombre de las tres batallas que para asegurar la independencia de Chile libró el Ejército de los Andes —comandado por el general José de San Martín— tras el épico cruce de la cordillera, considerado una de las grandes epopeyas en la historia mundial y de cuyo inicio se cumplirá el bicentenario durante el presente mes de enero.



1. Documento que transcribe las deliberaciones del Consejo de Administración o de la Asamblea de una cooperativa.
2. Uno de los embutidos que elabora el Frigorífico Cabildo a través de su marca "Sombra de Toro".
3. Ciudad rionegrina ubicada en la Isla Grande de Choele Choel, cuyo Concejo Municipal declaró al Balance Social de la Cooperativa Obrera de interés municipal.
4. Avenida de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires que nace a la altura del 5.000 de la avenida Rivadavia y cuyo cruce con ésta y con la avenida José María Moreno, que la continúa, constituye el corazón del barrio de Caballito.
5. Calle de Bahía Blanca donde se encuentra el edificio en el cual funcionan en su planta baja la sucursal 12 de La Coope y en sus dos pisos superiores la administración central de la entidad.
6. Monasterio con territorio propio regido por un abad.
7. Mayor del ejército argentino cuyo apellido lleva la localidad bonaerense en la que fue habilitada en septiembre de 2010 la sucursal 88 de la Cooperativa Obrera.
8. Palabra francesa con la que se designa a la mujer que monta caballos en un circo.
9. Insecto que muestra un alto grado de organización social, tal como puede apreciarse en abejas y avispas.
10. Apellido del general argentino que da nombre a la ciudad que fue la primera capital del ex territorio nacional (hoy provincia) de La Pampa, donde La Coope presta sus servicios desde hace más de 16 años.
11. Localidad bonaerense sobre cuyo acceso está emplazada la planta frigorífica que lleva su nombre y es propiedad de la Cooperativa Obrera.
12. Tomar aire para introducirlo en los pulmones.
13. Mes de 1920 en cuyo último día se fundó la que es en la actualidad la cooperativa de consumo más grande de la Argentina.
14. Apodo con que fue conocido universalmente Ernesto Guevara, quien nació en 1928 en Rosario (Argentina) y se convirtió en uno de los principales líderes de la revolución cubana de 1959.

A - A - A - A - AC - BA - BIL - BRE - BU - CA - CHA - CHE - CHO - COY - CU - DI - DO - E - GA - GUAY - HOR - INS - LA - MAR - MI - OC - PA - PI - QUE - RA - RA - RAR - RE - RI - TA - TE - TO - TU - VICH - YE - ZO

## SOLUCIÓN

1. ACTA - 2. CHORIZO - 3. LAMARQUE - 4. ACOYTE - 5. PARAGUAY - 6. ABADIA - 7. BURATOVICH - 8. ECUYERE - 9. HORMIGA - 10. ACHA - 11. CABILDO - 12. INSPIRAR - 13. OCTUBRE - 14. CHE

# 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