

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

Optica

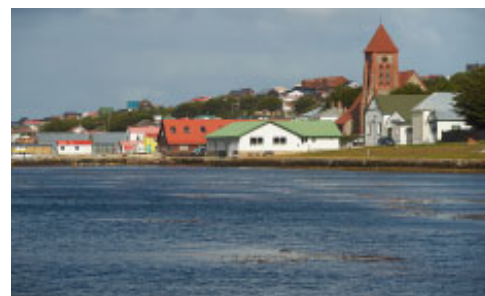
Lentes de contacto



Zarate 24 - Padua Norte
www.araloptica.blogspot.com

11 2480 5615
optica aral

LA SELECCIÓN Y MALVINAS



¿LO ÚNICO QUE NOS UNE?

pág. 5

LA PÁGINA DE LA MUJER

Cómo cuidar las várices
en el embarazo

pág. 8

SALUD

OLA DE CALOR
CÓMO PREVENIRLA

pág. 16 y 17

LOS TRES MALESTARES
MÁS FRECUENTES
DEL VERANO

pág. 16

LEY DE ALCOHOL CERO

EN LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

pág. 18

RECITALES 2023

TODAS LAS FECHAS

pág. 14

EN EL CENTRO DE PADUA



ESTACIONAMIENTO VIRTUAL

pág. 4

ATENEO SAN ANTONIO



FESTEJÓ SUS 50 AÑOS

pág. 3

VEINTE IMPORTANTES
INSTRUCCIONES ESPIRITUALES

pág. 12

pensarte

JOAN MANUEL SERRAT



La última función

pág. 15

pensar *deportivo*

DE LA ZONA OESTE
FÚTBOL ARGENTINO



SE UNIFICA LA C Y LAD

pág. 11

ORTOPEDIA del Oeste



Expertos en salud • Líderes en la fabricación de plantillas para niños y adultos

Ayacucho 112 • San Antonio de Padua • 0220 - 4827509 • www.ortopediadeloeste.com

pensar
El periódico de Padua

Periódico de información y opinión independiente

DIRECTOR
Miguel Andino

Columnista
Cristian Gentile

Diseño y diagramación
Miguel Andino
Claudia Rosa Mazzotta

El Periódico no adhiere o garantiza los servicios y productos ofrecidos en los espacios publicitarios, la calidad de los mismos corre por cuenta de los anunciantes. Prohibida la reproducción total o parcial de las notas que aparecen en los ejemplares.

mapensar@gmail.com
pensar@paduaweb.com

www.periodicopensar.com.ar

Cel: 011 15 - 3215 - 2753

Editorial

He vivido tres cuartas parte de nuestra historia desde la revolución de Mayo a la fecha. Es decir, gran parte la viví y la vivo. La que me falta, la estudié, investigué y me preocupé por conocerla.

Somos un pueblo con diferencias puntuales desde los inicios. Revolucionarios-Conservadores, Federales-Unitarios, Radicales-Peronistas, Neoliberales-Progresistas, Derecha e Izquierda. En fin, los desacuerdos sociales y políticos a flor de piel. Con respecto a cómo somos como individuos podría decir: pasionales, eufóricos, efusivos, capaces y talentosos, mucho ego, amigables y sentimentales. No somos mejores que nadie. Sí somos diferentes. Por eso nos admiran y nos odian por igual. Admiran nuestra pasión y talento y nos odian o envidian ¿por lo mismo?

Somos especialistas en atarlo con alambre, fundirnos y en poco tiempo levantarnos. Nuestra tierra parió a San Martín, Belgrano, al Che, Borges, Evita, Fangio, Favalaro, Maradona, Cortazar, Atahualpa, Spinetta, Papa Francisco, Piazzola y muchos más. Todos ellos reconocidos en todo el mundo. Admirados unos y banderas otros. Somos la tierra del tango, el mate, la

YO, ARGENTINO



chacarera y del fútbol que, no lo inventamos, pero lo perfeccionamos y embellecimos con 3 de los 5 más grandes de la historia.

Si, ya sé, somos contradictorios y no podemos resolver nuestros flagelos endémicos.

Si lo hubiésemos hecho, seríamos potencia, porque capacidades tenemos. Nuestras miserias lo impiden.

En fin, ¿vieron que somos diferentes? Ni mejores ni peores. Simplemente argentinos. Por eso, yo argentino.



INSTITUTO MODELO AUXILIO DE MARIA INICIAL - E.P. - E.S. - E.S.S.

DIEGEP 2484 - 3866



ABIERTA INSCRIPCIÓN 2023 VACANTES LIMITADAS



INFORMES E INSCRIPCIÓN: TEL./FAX: 011 2062 5166 E-MAIL: institutomodeloauxiliodemaria@gmail.com
DIRECCIÓN: INDEPENDENCIA 2096 (ESQ. SAAVEDRA) - MERLO - BS. AS.



**DISTRIBUIDORA
ART.FERRETERIA**

ATENCIÓN MAYORISTA:
AYACUCHO 1139 (0220) 482 2242

VENTA AL PÚBLICO:
Merlo: Calle Real 1225 (0220) 4857790
Merlo N: H.Yrigoyen 570 (0220) 4856633

roca@ferreteriaroca.com.ar

www.ferreteriaroca.com

Maipú 797 - Merlo - Tel/Fax: 0220 485 9092
Cel: 011 15 5339 2800 / 011 15 6585 3459
openhousedecora@hotmail.com

¡NUEVA DIRECCIÓN!
Open House
Decoraciones
MEMBRANAS IMPERMEABLES

- Durlock
- Refacciones en general
- Alfombras - Cortinas
- Empapelados - Cortlock
- Pisos vinílicos y de goma
- Adhesivos - Barrales
- Carpintería a medida
- Amoblamiento - Pintura
- Instalaciones en general
- Limpieza de alfombras



Refrigeración Biger
VENTA DE REPUESTOS

HELADERAS • SECARROPAS • MICROONDAS
LAVARROPAS AUTOMÁTICOS
BOBINADOS DE MOTORES
AIRE ACONDICIONADO • SPLIT

VENTA AL GREMIO

Suipacha 796 esq. Libertad - Merlo / refrigeracionbiger@hotmail.com
Tel: 0220 483 4584 - 486-4010

CERRAJERÍA JORGE

PARABRISAS - BURLETES - CRISTALES
PARA AUTOMOTORES - LEVANTA
CRISTALES ELÉCTRICOS - COLIZAS
TELEMANDO - LLAVES CODIFICADAS Y
CON INMOVILIZADOR DE ARRANQUE

**VENTA Y COLOCACIÓN
REPARACIÓN DE PARABRISAS**

Pte. Perón (ex Rivadavia 24.184)
S.A. de Padua - tel. (0220) 482-3071
ID: 593*2426



**ACPO
Dimaro**

Gimnasia modeladora - localizada
step - complementos con aparatos
potencia - fisicoculturismo -
nutrición

Av. Esteban Echeverría 1576
San Antonio de Padua
Cel: 011 15 5055 8136

CLUB ATENEO SAN ANTONIO DE PADUA

50 AÑOS PROMOVRIENDO LA VIDA SOCIAL DE LA COMUNIDAD

En el marco de la celebración por el aniversario de los 50 años de la fundación del Ateneo San Antonio de Padua, se ha realizado una reunión de socios, socias, vecinos y usuarios del Club. La propuesta emanada desde la administración general fue convocar a familiares de las primeras comisiones y personas que han hecho un

importante aporte a la construcción continua del Ateneo como espacio de encuentro, amistad, deporte y cultura en las últimas 5 décadas de la vida social de la comunidad.

Han participado del evento el Ministro Provincial Fr. Emilio Andrada, el Ecónomo Provincial Fr Juan Buttarazzi quienes han



acompañado desde el comienzo de esta nueva gestión administrativa de la Institución los lineamientos de gestión. En comunión con los valores históricos de la orden de Frailes menores. El evento contó con la participación de niñas de gimnasia rítmica, cantantes del club de Arte, reconocimientos a las personas destacadas durante estos años, las palabras del Ministro Provincial, el

Ecónomo Provincial y también del Administrador general Juan Gregorio de Arma. Culminando con emotivas palabras del hijo del primer presidente Sr. Daniel Saraceni. El encuentro concluyó con una cena a la canasta en el parque, con los niños y niñas jugando por el Club. Ha sido una jornada que invadió la emoción, alegría y reencuentro.

Fuente: ofm.org.ar



Orden de
Frailes Menores

ATENEO SAN ANTONIO



ATENEOSANANTONIOOK

#elcorazóndepadua



ESTAMOS RENOVANDO EL CLUB, POTENCIANDO NUESTRA RICA HISTORIA INSTITUCIONAL. TE INVITAMOS A SER SOCIO- SOCIA
• FÚTBOL INFANTIL • GIMNASIA RÍTMICA • BÁSQUET • HANDBALL • PREPARACIÓN FÍSICA ORIENTADA AL FÚTBOL • NUEVAS DISCIPLINAS CULTURALES

ALQUILERES DE CANCHAS DE FUTBOL SINTÉTICO.- PADDLE (CANCHAS RENOVADAS)
TENIS (CANCHAS RENOVADAS) ESCUELA DE TENIS A CARGO DE PROFESIONALES DEL ÁREA

Centenario1275 - San Antonio de Padua - Teléfono: 0220-4815600 - Email: sanantonioateneo@gmail.com

Confitería y Panadería



Especialidad en masas y postres
Sandwiches de miga - Servicio de lunch
Desayunos - Bombonería

Ayacucho 85 - Tel. 0220-482-2318 - confiterialacentral@hotmail.com
SAN ANTONIO DE PADUA

**ELECTRÓNICA
ROCA**

**PEABODY
Ariete
BRAUN**

CORADIR S.A.

SERVICIO TECNICO

Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063

TV LED - LCD
AUDIO - MICROONDAS
COMPUTACION
ELECTRODOMESTICOS

- S.A. de Padua -

@elec.roca

11-3318-9291 // 0220-4824772

FERRETERIA



ELECTRICIDAD

Suipacha 730 • Merlo • Cel: 11 6004 1403

AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO

Eje Travel
¡Viajar, la mejor terapia!

Leg. N° 16876

Paquetes nacionales e internacionales - Cruceros - Pasajes aéreos
Bus - Luna de miel - Viajes quinceañeras - Viajes holísticos y de relax

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722

Mail: ejetravelviajes@gmail.com

www.ejetravel.tur.ar

CONSULTAR PROMOS
EN REDES SOCIALES

Facebook: EJE TRAVEL VIAJES

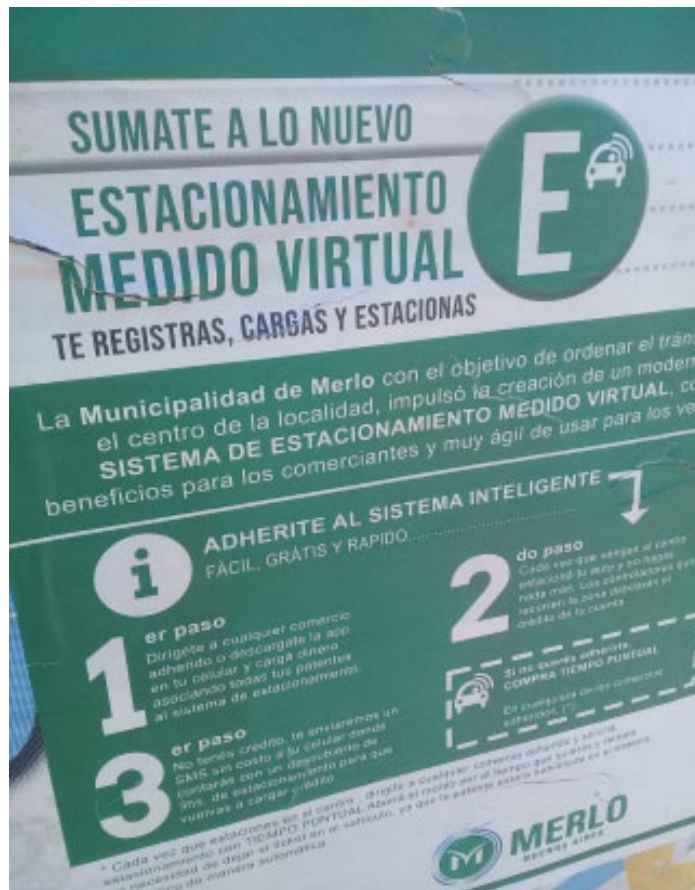
NUEVO SISTEMA DE ESTACIONAMIENTO

EN EL CENTRO DE SAN ANTONIO DE PADUA



A fines de diciembre la municipalidad de Merlo implementó un nuevo sistema de estacionamiento en el centro de la ciudad que involucra las siguientes arterias:
 NOGUERA: las dos primeras cuadras.

VOLTA: una cuadra.
 ITALIA: dos cuadras.
 AYACUCHO: las dos primeras cuadras
 INT. MENDILUCE: las dos primeras cuadras



M.A.
 mapensar@gmail.com

Deluquería Unisex
 ATENCIÓN martes a sábados de 10 a 19 h.
 TURNOS: 11 5813 6542
 Iturri 1197 - San Antonio de Padua

MELADET MOTOS
 VENTA DE REPUESTOS ACCESORIOS LUBRICANTES SEGUROS
TODO PARA TU MOTO
 AV. YRIGOYEN 673 • MERLO NORTE • CEL. 1162191819

ZINGUERIA PADUA
 Horario: L a V de 8 a 12 y de 14 a 18 h. Sábados de 8 a 13 h
 Canaletas • Claraboyas
 Sombreros giratorios • Campanas artesanales
 Trabajos en cobre y bronce
 Av. Rivadavia 23552- San Antonio de Padua
 Tel: 011 4159 7381
 E-mail: zingueriapadua@live.com.ar

pensar
 El periódico de Padua
 Cuando no encuentres el periódico en la calle, recurrí a nuestra página de internet:
www.periodicopensar.com.ar
 ... y serás uno más de los muchos que nos visitan !!!

alarmas IONRAY
 MONITOREO las 24 hs.
 Av. Gaona 2186 - Paso del Rey
 Administración y Servicio Técnico: 0237 460 9230
 Central de Monitoreo 24 hs.: 0237 460 9200

CEREALERA "La Nona"
 Legumbres - Harinas
 Productos dietéticos - Frutas secas
 Todo para celíacos
PRODUCTOS FRIZADOS
 ¡ DESDE AHORA ATENDEMOS TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO !
 Como siempre, lo mejor y más barato
 ÚNICA DIRECCIÓN
SUIPACHA 640 - MERLO

RECTIFICACIÓN CAMARGO
 • RECTIFICACIÓN DE MOTORES • CIGÜEÑALES
 • TAPAS DE CILINDRO • ALESADO DE CILINDROS
V. Camargo 3193 Hurlingham
 Tel: 011 4450 6571
Av. Rivadavia 23500 San Antonio de Padua
 Cel: 11 5800 5049

LA SELECCIÓN ARGENTINA Y LAS MALVINAS

¿LO ÚNICO QUE NOS UNE?

Lo que sucedió en la Argentina después que la selección conquistara la copa del mundo, nos hizo reflexionar sobre el comportamiento de millones de compatriotas en todo el territorio. Un caso similar histórico pasó durante la guerra de Malvinas. En ambos hechos no hubo diferencias sociales, políticas, deportivas y de ningún acto disociable y confrontativo. Con Malvinas, dolor, solidaridad y orgullo, en

una cuestión histórica e irrenunciable. Con el fútbol, fue felicidad, participación masiva y unidad festiva sin ningún tipo de diferencias. Ahora, pregunto: ¿y si intentamos ponernos de acuerdo en cuestiones de Estado que solucionen definitivamente la vida de todos los argentinos? No tengo dudas, seríamos una potencia no sólo regional sino a nivel mundial. Analicen nuestras riquezas minerales, alimentarias, tercera



reserva mundial de agua dulce y el talento natural de nuestros científicos y la manera ingeniosa que resuelve sus problemas una inmensa mayoría de hombres y mujeres que habitan nuestra tierra. ¿Y cómo lo logramos? Terminando con esa minoría nefasta que diariamente destila odio a través de sus medios para desunirnos y podamos conciliar actos que nos beneficien por igual con justicia y grandeza. Para lograr sus propósitos disociatorios nos necesitan desunidos, enojados, enfrentados. Mientras lo puedan hacer seguirán con sus negocios

corruptos, avaricia desmedida y maldad a cualquier precio con tal que nadie ose enfrentar sus intereses corporativos. Por eso, el día que la inmensa mayoría del pueblo argentino decida enfrentarlos no sólo estaremos unidos como lo estuvimos con el fútbol y Malvinas. Cuando lo logremos, habrá un mejor presente para nosotros y un gran futuro para nuestros hijos

M.A.

mapensar@gmail.com

OCRE
Bijouterie Regalos

Volta 1341
San Antonio de Padua

1954 años de creatividad 2022

Creaciones para novias, madrinas
15 años
Trajes, Jackets
Smokings.
Ramos, tocados
Alquiler y venta
Confecciones a medida

Vidita NOVIAS
Sarandí 577
1722 Merlo (B.A.)
Telefax (0220) 482-8624
www.viditanovias.com.ar

FERRARO

Venta, reparación y restauración de relojes antiguos

Noguera 70
San Antonio de Padua
Tel: 0220 482 6290

Calzados Nilda

VENTA DE CALZADOS EN GENERAL

Noguera 30
SAN ANTONIO DE PADUA

LACBac.
Laboratorio de Análisis Clínicos y Bacteriológicos

Compromiso y tecnología para un mejor diagnóstico.

ahora via WhatsApp
11 3561 3371

Directorio 340 - San Antonio de Padua - Teléfono: 0220 483-2926 - E-mail: lacbac@gmail.com

Facebook/LACBac Twitter @LACBacLab Instagram @LACBacLab

EXTRACCIONES a domicilio!
LACBac Laboratorio de Análisis Clínicos & Bacteriológicos
va a tu casa!
Solicitá tu turno:
1135613371 / 0220 483 2926

INSTITUTO "COMANDANTE LUIS PIEDRABUENA"
Jardín de Infantes "Lucerito"

Nivel **INICIAL** (salas 3, 4 y 5 años):
Di.Pr.E.Ge.P. N° 2500

Nivel **PRIMARIO** (1° a 6° años)
Di.Pr.E.Ge.P. N° 2858

Nivel **SECUNDARIO** (1° a 6° años)
Di.Pr.E.Ge.P. N° 5724

Proyecto Educativo Institucional: **EDUCACIÓN EN VALORES**

- Asignaturas **EXTRACURRICULARES**
- **SEGUIMIENTO PERSONALIZADO** del Proceso de Aprendizaje de cada alumno
- **EQUIPO DOCENTE** de amplia experiencia y actualización permanente
- **RECURSOS PEDAGÓGICOS:** Internet wi-fi en todas las aulas, gimnasio propio totalmente cerrado, escenario para eventos culturales y/o recreativos, salón de usos múltiples con calefacción, aire acondicionado, LCD, proyector, etc.
- Participación en **OLIMPIADAS, FERIAS Y TORNEOS DEPORTIVOS**
- **SALIDAS EDUCATIVAS**
- **TALLERES DE INGLÉS**
- **CHARLAS ORIENTATIVAS para Padres** con Profesionales docentes universitarios
- Actividades de **ORIENTACIÓN VOCACIONAL y Ocupacional**
- **CONVENIOS CON UNIVERSIDAD de Morón** para actividades educativas conjuntas

Pueyrredón 546 (e/Alte.Brown y A.del Valle) – San Antonio de Padua - Tel.: 0220-485-2500 instpiedrabuena@hotmail.com

A LA GRAN MASA DEL PUEBLO...

FESTEJANDO EL MUNDIAL



A PESAR...

A pesar que muchos esperaban el fracaso, violencia e incluidos muertos, nada de esto sucedió. Algunos heridos leves, vidrios rotos, algún robo y desmanes al final del día, no empañó la mayor concentración de masas de nuestra historia y tal vez, una de las más grandes de toda la historia de la humanidad. ¿Saben por qué? No había odio. Había felicidad. Un pueblo festejando y disfrutando una pasión que une a los argentinos. El fútbol. Pasión que es mirada y admirada en casi todo el mundo. No fue tragedia como muchos pregonaron, a nosotros no nos atraviesa el odio, la discriminación, las desigualdades y la injusticia. A ustedes sí. Odiadores seriales, clasistas, racistas y todo aquello que tenga que ver con la felicidad del otro. Esto y otros menesteres nos diferencian. Ya fuimos y somos campeones, es hora de saber definitivamente quienes disfrutaron la felicidad de un pueblo o tratan de lograrla y los otros. Los que agreden, insultan, y pregonan diariamente su odio visceral. Si tienes dudas donde estás parado y confundido. Sólo se trata de pensar. Si lo haces evitarás arrepentimientos tardíos.



M.A.
mapensar@gmail.com



GUILLERMO MELO
Negocios Inmobiliarios
Mat. 2758
Chubut 314
San Antonio de Padua
Tel: 0220 412 0583
Cel: 15 2308 5379
www.meloprop.com.ar



Da Vinci
Novias - 15 años - Fiestas
Trajes - Smokings - Jackets
Alquiler y Venta
Juncal 540 - Merlo
Tel: 0220 486 5637

AUTOSERVICIO



En la variedad está el gusto
Noguera 498 esq. Rio Negro - Nobel 855
Padua Sur



LIBER GAS
Venta de repuestos para todo tipo de artefactos del hogar.
• Refrigeración - Lavarropas automáticos
• Calefacción - Cocinas - Cámping
• Electrodomésticos - Kerosene
• Ventilación - Grifería
Juncal 699 - Merlo
Tel/Fax: 0220 485 8030

Neumáticos Rivadavia
Alineación y balanceo
Cubiertas y llantas
Tren delantero - Amortiguación
Todas las tarjetas
Av. Pte. Perón 24524
Merlo
Tel. 0220-4004833



EL MUNDO DE LAS MASCOTAS
PRO PLAN **ROYAL CANIN**
PURINA **EUKANUBA**
www.elmundodelasmascotas.com.ar
Alimentos - Accesorios - Pipetas - Canarios
ENTREGA A DOMICILIO
Directorio 78 - Tel: 0220 486 7642
Directorio 414 - Tel: 0220 486 1929
PADUA - Cel: 15 5635 4773

Carlos Pietranera e hijos
REPUESTOS Y SERVICIOS
CARBURACIÓN • ENCENDIDO
INYECCIÓN • MECÁNICA GENERAL

Rivadavia 22742/68
Ituzaingó
Tel: 011 4661 0288



casa del audio



OFERTONES DE VERANO



motorola
CELULAR LIBRE (1)
MOD.: E32. PROC. OCTA CORE,
CÁMARAS 16MP Y 8MP,
64GB HDD, 4GB RAM.

6.53"

3 CUOTAS SIN INTERÉS DE
\$16.666
NORMAL: \$49.999



BAJO CONSUMO CLASE **A**

wins
AIRE ACONDICIONADO (2)
MOD.: SMW9030.
2230 FRIGORÍAS.

2600 WATTS **FRÍO CALOR**

AHORRÁ: \$29.200
\$125.999
NORMAL: \$155.199



Dream
HELADERA CON FREEZER (3)
MOD.: HDR280F00B.

1.60
0.69
0.55 **264 LITROS**

BAJO CONSUMO CLASE **A**

AHORRÁ: \$10.000
\$107.999
NORMAL: \$117.999

(1) [ARG.] STOCK: 20U. [156-MOR-572] (2) [ARG.] STOCK: 20U. [252-WIS-666] (3) [ARG.] STOCK: 20U. [428-DRE-305] *SALVO QUE CAMBIEN LAS CONDICIONES COMERCIALES, VER LEGALES EN WWW. CASADELAUDIO.COM. CFT VARIABLE SEGÚN ENTIDAD EMISORA. LAS CARACTERÍSTICAS, IMÁGENES Y PRECIOS DE LOS ARTÍCULOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 15/01/2023 INCLUSIVE O HASTA AGOTAR STOCK, LO QUE OCURRA PRIMERO. NINGUNA PROMOCIÓN ES ACUMULABLE ENTRE SÍ. MARANSI S.A. AV RIVADAVIA 21288, CASTELAR, BUENOS AIRES, CUIT: 33-70871199-9.

INGRESÁ Y AHORRÁ





La Página de la Mujer



CÓMO CUIDAR LAS VARICES EN EL EMBARAZO

La circulación de la mujer sufre durante la gestación

La buena circulación sanguínea en las piernas es otro puntal para la embarazada, que acaba cargando mucho peso sobre sus extremidades.

El cuidado de las piernas Varices

Se estima que el 70% de las mujeres desarrollan varices en las piernas y los pies, que además pueden complicarse con enfermedades como trombosis o tromboflebitis (formación de un coágulo en el interior de las venas con o sin infección local asociada). Las varices aparecen sobre todo en mujeres que permanecen en la misma postura mucho tiempo (tanto de pie como sentadas), pero en esta enfermedad también tienen mucha importancia los antecedentes familiares. Es difícil evitarlas totalmente, pero podemos controlarlas y evitar complicaciones médicas siguiendo algunos consejos:

Eleve las piernas unos minutos al acostarse (unos 15 centímetros), esto favorece la circulación de la sangre.

Use medias especiales para varices, siempre consultando antes con su ginecólogo. Evite estar sentada o de pie durante mucho tiempo, trate de caminar o moverse durante el día. Si tiene que estar de pie es mejor caminar, aunque sea tramos cortos. Si trabaja sentada, camine al menos una vez por hora, o levante y baje los talones periódicamente para activar la circulación de sus piernas.

Evite el exceso de peso, ya que aumenta el riesgo de aparición de varices.

Hidrate sus piernas mediante un masaje en el sentido de la circulación de retorno (desde los pies hacia las caderas) y de manera superficial.

Las duchas frías o las que combinan frío y calor mejoran la circulación sanguínea.

No utilice ropa ajustada en las piernas, los muslos o la cintura, porque afecta a la circulación de la sangre y predispone la aparición de varices.

Evite el uso de tacones muy altos; sólo es recomendable el medio tacón centímetros. Evite el estreñimiento con una dieta rica en fibra, y beba mucho líquido.

No fume: además de ser perjudicial para su bebé, el tabaco está asociado con aumento en la incidencia de varices. Fumar perjudica la circulación sanguínea. En lo posible evite la exposición al sol directo, el calor dilata las venas y si tiene predisposición a las varices, aparecerán mucho más rápido.

Procure hacer algún tipo de ejercicio físico suave o caminar unos 20 minutos diariamente, ya que mejora la circulación en la mitad inferior del cuerpo.

Piernas pesadas

Durante el embarazo el retorno venoso y linfático es menos eficaz, lo que da lugar a la sensación de pesadez en las piernas.

Le recomendamos:

- Haga ejercicios para favorecer la circulación.
- Aplíquese productos con fórmulas descongestionantes realizando un masaje ascendente para paliar la retención de líquidos (proporcionan un gran alivio), y si es necesario recurra a un gel frío específico para activar la circulación, que también ayudará a prevenir varices.
- Depílese con cera fría, cuchilla o depiladora eléctrica. Las ceras calientes están contraindicadas porque causan una vasodilatación que agravará los problemas de retención de líquidos.

ITALFARMACO, S.A.

SU GESTO DESATÓ UN MOVIMIENTO SIN PRECEDENTES

A 67 años del día en que Rosa Parks se negó a ceder su asiento y cambió la historia

En 1955, en Alabama, se produjo un incidente que en su momento pareció insignificante, pero que cambió a los Estados Unidos para siempre. Rosa Parks, una mujer afroamericana, subió a un colectivo y se sentó en los asientos destinados para las personas blancas. Como se negó a moverse, fue arrestada y multada. El pastor Martin Luther King organizó un boicot al transporte y las consecuencias económicas generaron que se termine la segregación en el transporte público en la ciudad. Este hecho fue el comienzo de un movimiento sin precedentes por los derechos civiles.



miento sin precedentes por los derechos civiles.

Página 12

MASOTERAPEUTA

MASAJES RELAJANTES
DESCONTRACTURANTES
REIKI CON RESPIRACIÓN CONCIENTE

Cel: 011 4149 3285

A DOMICILIO
CON PROTOCOLO



Carrera "AUXILIAR EN COSMIATRÍA"

Mira Dror Zona Oeste y Bio Beauty

Programa:

- Historia de la Cosmetología
- Ética profesional
- Célula: tejido clasificación y función
- Anatomía y fisiología de la piel
- Anexos cutáneos
- Biotipos cutáneos
- Hidratación activa y pasiva
- Peeling: concentraciones y PH
- Extracciones y Alta Frecuencia
- Anatomía de la cabeza
- Masaje Facial: Técnicas
- Acción de los rayos solares
- Lesiones primarias y secundarias
- Patologías: Seborrea - Acné - Rosácea
Peeling - Envejecimiento cutáneo

Duración: 8 meses

Beneficios extra:

Becas para perfeccionamiento, Premio especial del laboratorio al mejor promedio.

Anotarse con anticipación.

Cupos limitados.

Tel. 0220-4858790

Cel: 011 15 5388 5357 (Adriana)



El Algarrobo 364 casi Noguera. Padua



11 2438 1244



BABYANDHOME1

PAÑALES
BEBES Y ADULTOS
(directo de fabrica)

POR MAYOR Y MENOR

Dra. Norma Beatriz Monía

ABOGADA

Familia - sucesiones - divorcios - tenencias de hijos - alimentos - desalojos - cobro de alquileres - ejecutivos

NOGUERA 1561 - S.A. PADUA

Tel. 0220-4826333 Cl. 011-1563649798
lunes - miércoles y viernes 17 a 19 h. con turno

Estudio Inmobiliario**R. BONISOLO**

1981 - 2016

35 años al servicio inmobiliario de toda la comunidad de Merlo.

Av. Noguera 188 - Av. Eva Perón 125
Padua

Telefax: 0220 482-1043 / 485-1530
rfbonisolo@hotmail.com

CONSULTORIO ODONTOLÓGICO

AYACUCHO 29
Tel: 011 5365 7535

Lunes a sábados de 9 a 20 h.

Llamá sin cargo al: 0800 777 1919

www.dentaltotal.com.ar

Prof. Dr. Omar Grossi

MÉDICO URÓLOGO

CENTRO UROLÓGICO DE MERLO

Avda. Argentina 1095 - Merlo
Tel: 0220 485 0767

Estudio Jurídico Contable

DRA. MARTA MAGARIÑOS**CDOR. GONZALO GILARDON**

Familia - Sucesiones - Divorcios - Laboral
Impuestos - Auditoría - Sociedades - Liq. Sueldos

Zárate 77 Dto. 1 - Padua Tel. (0220) 486 1193
estudio@gmcontadores.com.ar
L a V 8 a 16 h. / L-Mi-V 16 a 20 h.

Dra. Claudia A. Bonisolo

Contadora Pública Nacional
Perito Contable Judicial
Profesora Universidad de Morón

Av. Eva Perón 125 L.2 - S.A. de Padua
0220-4821-043 (011) 15-5821-9552
claudia_bonisolo@yahoo.com.ar



0220 486 8435
15-6663-1265
15-6031-6239

Av. Argentina 1249 - Merlo
Italia 1147 - San Antonio de Padua

ugaziopropiedades@gmail.com

Dr. y Dra. Sens

CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

Chaco 320 - San Antonio de Padua

Horarios: lunes a viernes de 16 a 20 h.
Tel. 0220 - 482 8709/ 482 5416

**CHACO****CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS**

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8.30 a 12.30 h.
y de 15 a 20 h.
Sábado de 9 a 13 h.

CHACO 393**SAN ANTONIO DE PADUA****Tel: 0220 482 9778****11 3218 8295**

Más info en página 16

Lorena Laura Hruszecki

Gestora Administrativa
Judicial - Mandataria - Productora
Asesora de seguros

Tel: 0220 494 7683 • Cel: 11 15 5515 5795
gestoria_integral@yahoo.com.ar
lorena.hruszecki@gmail.com

Balcarce 2612 - Libertad**MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA****Dr. SEBASTIAN CASAZZA**

Ayacucho 978 esq. B. Mitre
San Antonio de Padua
Tel. 0220-482-0965 / 011-5565 8982

Dra. MARIANA CASAZZAOdontóloga - U.B.A
OSDE

Ayacucho 978 esq. B. Mitre
San Antonio de Padua

Tel: 0220-482-0965
Cel: 011-5565 8982

ALQUILO**HORA - DÍA - MES**

• PROFESIONALES

• ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS

• BIENESTAR Y BELLEZA, ETC

LLAVALLOL DE ACOSTA 21

(Altura Noguera 199)

SAN ANTONIO DE PADUA**CEL: 15 5810 0030****JUAN CARLOS RODRIGUEZ****Asesor Inmobiliario**

Av. de la Calle Real 1651
Merlo

Tel. 0220 - 497 6183
Cel. 11 5847-0743

pensar
El periódico de Padua

PUBLICÁ EN PROFESIONALES**Cel: 011 15 3215 2753**

mapensar@gmail.com

ESTUDIO JURÍDICO INTEGRAL

Dra. María Georgina Marello y Asociados

• LABORAL • SUCESIONES
• DIVORCIOS

Maipú 707 2B - Merlo**Tel: 0220 483 6666****Cel: 011 15 5753 8729**

e-mail: georgimarello@hotmail.com

ESTUDIO JURÍDICO y PREVISIONAL

Alejandra V. Flores

Abogada

JUBILACIONES Y PENSIONES
Docentes - Personal de salud estatales
IPS - ANSES

M y L de la Vega 178 - 1er Piso
Moreno

Cel: 011 15 5825 1070

e-mail: ale.flores31@hotmail.com

Oficina Integral**SEGUROS**

ABOGADOS

ACCIDENTES

JUBILACIONES

AUTOMOTOR

CONTADORA

Av. Eva Perón 2606
Libertad

Cel: 11 6377 6853**11 2552 9972**

oficinaintegralhugofabrizio@gmail.com

ESTUDIO JURÍDICO

Dra. Alba Elina Riggio - Dr. Eduardo Estevez

Abogados

Sucesiones - Divorcios - Laborales
JUBILACIONES Y PENSIONES

Horario de atención: *Martes y jueves de 18 a 20 horas.*
Sábados de 10 a 12 horas.

Cel. 154 558 8753 / Tel. 0220 - 481 9081**JOSÉ MARIA NOVOA (H) ABOGADO****Lunes, miércoles y viernes de 17 a 20 horas****Comunicarse al:****15 4166 6789 - 15 5830 0583****novoahabogado@hotmail.com**

LOS CLUBES DE BARRIO, EL PRINCIPIO DE LA GLORIA

EL ORIGEN DONDE EMPEZÓ A COBRAR FORMA LA SELECCIÓN DE SCALONI

La gloria máxima se alcanzó en Qatar. Pero el título mundial que tanto nos enorgullece a los argentinos se empezó a construir desde mucho antes. Desde el primer día en el que chicos que se llamaban Lionel Messi, Angel Di María, Dibu Martínez, Julián Álvarez o Enzo Fernández ingresaron a un club de barrio para patear un pelota y hacer los palotes futboleros que años más tarde los llevaron a levantar la Copa del Mundo. En esas pistas de baldosas y cemento gastado donde se raspan las rodillas, en esas canchas peladas en las que una mata de pasto es un lujo, empezó a cobrar forma la Selección de Lionel Scaloni. Allí se forjó el estilo y el carácter que ha vuelto a asombrar al planeta fútbol. Allí se lo sigue forjando de cara al futuro.

Semilleros como los clubes General Urquiza de Mar del Plata (Dibu Martínez), El Tala de González Catán (Gonzalo Montiel), Barrio Nuevo de Villa Devoto (Nicolás Otamendi), La Recova de Villa Lynch (Enzo Fernández), Grandoli (Messi) y El Torito de Rosario (Di María), Don Bosco de Zapala (Marcos Acuña) y Atlético Calchín (Julian Álvarez) entre tantos otros, deberían recibir bastante más que un reconocimiento honorífico. Cumplen una visible función social. Y forman parte de un sistema de detección y desarrollo de jugadores infantiles y juveniles que debería tener algún tipo de respaldo económico de parte del Estado Nacional, las provincias o los municipios. Y hasta de la misma AFA que cobró 52 millones de dólares por haber salido cam-

Los campeones comenzaron a jugar de muy chicos en pistas de baldosas o en canchas de pasto peladas.



La Selección Argentina, de los clubes de barrio a la cima del mundo. Imagen: AFP

peón en Qatar. Al menos para que esos chicos que mañana pueden ser cracks practiquen en canchas dignas con indu-

mentaria digna, se bañen con agua caliente y puedan comer algo más nutritivo que el pebete de jamón y queso, el alfajor y la ga-

seosa. Y para que esos clubes no queden librados a la mano invisible del mercado y no tengan que hacer malabares a la hora de pagar la luz, el gas, los impuestos o el sueldo de los entrenadores.

Debe quedar muy en claro que lo que aquí se propone no es que el Estado se haga cargo de la formación de los futuros jugadores. Ni siquiera de financiar escuelas privadas en algunos casos relacionadas con el negocio del fútbol. La idea es no dejar a la intemperie a asociaciones civiles sin fines de lucro (de eso se habla cuando se habla de los clubes de barrio) que modesta y silenciosamente hace años que vienen dándole sosten y cobertura a millones de familias con hijos que quieren divertirse «jugando a la pelota» pero que también (y acaso desde hace una semana más que nunca) sueñan con levantar algún día la próxima Copa del Mundo de la Argentina.

En esas entidades tan ligadas al patrimonio cultural y emocional de los pueblos y las pequeñas ciudades está la base de la inmensa grandeza del fútbol de nuestro país, el principio de la gloria. Esos clubes también alzaron la Copa junto a Messi en Qatar. Sin ellos, nada de todo lo vivido hubiera sido posible. Los jugadores nacen allí. Y eso debe ser reconocido y apoyado ahora que se celebra el mayor de los triunfos.

Daniel Guiñazú

www.periodicopensar.com.ar



NEUMÁTICOS

«El Turco»



Av. Pte. Perón 24202 esq. Beruti- San Antonio de Padua - Cel 11 3860 4154



EL REMANSO HACETE SOCIO



HANDBALL • PATÍN ARTÍSTICO • FUTSAL • FÚTBOL FEMENINO • TENIS

Balbastro y Blanco Encalada - Parque San Martín - Merlo



NUEVO
Teniludius
www.teniludius.com.ar



4 CANCHAS DE TENIS DE POLVO DE LADRILLO
CON EXCELENTE ILUMINACION

CONFITERIA - CAFETERIA - MINUTAS
VESTUARIOS - PARQUE - PARRILLAS

0220-4840298
radio: 279*161
ALBERDI 351 MERLO

VENTA DE RAQUETAS Y ACCESORIOS
ENCORDADOS

CLASES PARTICULARES - ARMADO DE PARTIDOS
ESCUELITA DE TENIS PARA NIÑOS
EQUIPOS DE INTERCLUBES

ASCENSO: LA AFA CONFIRMÓ LA UNIFICACIÓN DE LA PRIMERA C Y LA D

EL MÁXIMO ORGANISMO DEL FÚTBOL PUSO EN MARCHA LA REESTRUCTURACIÓN DE LOS TORNEOS

La Asociación del Fútbol Argentino (AFA) confirmó la reestructuración de las categorías del ascenso con la novedad de la unificación de la C y la D a partir del 2024, según lo publicado en su Boletín 6221 con las resoluciones del miércoles 4 de enero. «A partir de la Temporada 2024, las Categorías Primera 'C' y 'D' se integrarán en una sola Categoría, la que adquirirá el status de Profesional. Oportunamente se establecerán las pautas de su integración, como así también la forma de disputa con sus variantes», informó la entidad presidida por Claudio Tapia.

En la última temporada de la Primera D, el torneo amateur del fútbol argentino, participaron once equipos y el campeón fue Yupanqui, que ascendió luego de 46 años. La última desafiliación fue en el año 2015 (Centro Español) y se sumaron dos clubes participantes Real Pilar (2017/18) como nuevo afiliado a la AFA y Mercedes (2022) en condición de invitado.

La actual temporada de la Primera C ya sorteó su calendario, pero todavía no se confirmó el formato de la competencia, dado que no se estipuló si será un torneo largo o dividido en Apertura y Clausura, como tampoco cuántos ascensos entre-

Con la integración de ambas categorías se adquirirá el status de Profesional, según el Boletín 6221 con las resoluciones del último miércoles.



Un duelo del año pasado entre Midland y Gimnasia de Jujuy. Imagen: Prensa Midland

gará. Los descensos quedaron sin efecto con la unificación decidida anoche. La reestructuración del fútbol de ascenso

alcanza también a la Primera Nacional con la confirmación de los tres descensos, tal como se había adelantado en el sorteo de

la nueva temporada. Hasta el 2025 bajarán de categoría tres equipos cualquiera sea su afiliación.

También en la presente temporada habrá un tercer ascenso que surgirá de un encuentro a ser disputado por el Ganador del Torneo Reducido de la Categoría Primera B Metropolitana 2023 y el representante del Torneo Federal A 2023.

En tanto, la Primera B Metropolitana tendrá a partir del año que viene 22 equipos, tres más que la presente edición.

«A tal efecto, se tendrán en cuenta los descensos (de Clubes directamente afiliados) desde la Categoría Primera Nacional, como así también los Ascensos desde la Categoría Primera 'B' Metropolitana a la Categoría Primera Nacional; lo cual permitirá considerar la cantidad de equipos de la Categoría Primera 'C' requeridos para obtener la cantidad de veintidós (22) equipos mencionada con antelación».

Esto quiere decir que si un equipo de la Primera B consigue el ascenso a la Primera Nacional y no hay ningún descenso de los directamente afiliados, se necesitarán de siete ascensos desde la Primera C para llegar a los 22 pretendidos.

Yoga



Un cambio trascendental

Cuerpo Mente Alma



Eduardo: Instructor Superior de Yoga
Profesor Nacional de Educación Física
Instructor Nacional de Gimnasia Artística

Teléfonos:
011 15 3609 2604
0220 494 2347



CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO 4 DE MAYO

ACTIVIDADES:
 Escuela de fútbol infantil, taekwon-do, danza, patín artístico, futsal, fútbol femenino, funcional y boxeo.

ALQUILER DE SALÓN

 Club Social y Deportivo 4 de Mayo  4 de Mayo
 Noguera 1845 (ex 1345) San Antonio de Padua
 clubsocialydeportivo4demayo@gmail.com



Importante sala de musculación

Aerobics - Indoor Bike






Av. Libertador 223 • Merlo • Tel: 0220 483 8020

Horario: L. a V. de 8 a 24 h. - Sábados de 9 a 21 h.

 /WindowGymMerlo

DOMINGOS FAMILIARES
TODA LA TARDE PILETA LIBRE
13 a 20 h.

Enseñanza de Natación por niveles.
 Fútbol, Handball, Básquet
 Gimnasia deportiva
 Campamento (Caminatas, fogones)
 Actividades artísticas y expresivas...
 Fiestas de disfraces, Titeres,
 Kermeses, Murales - Recreación
 Olimpiadas deportivas internas

HORARIOS: 1/2 jornada de 9.30 a 13 h. ó de 14 a 18 h. / Jornada completa de 9.30 a 18 h.
GRUPOS DIVIDIDOS POR EDADES
 A cargo de profesionales con más de 10 años de experiencia

COLONIA DE VACACIONES

CLUB UNIÓN DE MERLO (Ex Sedem)

CURSOS DE ADULTOS:
 Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11 h./13 a 14 h./18 a 19 h. y 19 a 20 h.
 Martes y Jueves de 13 a 14 h. y de 19 a 20 h.
 - Sábados de 13 a 14 h.
AQUA GYM:
 Martes y jueves 19 a 20 h. Sábados 11 a 12 h.

JARDÍN Y ESCUELITA:
 Martes y jueves de 17 a 18 h. y 18 a 19 h.
 Sábados de 10 a 11 h.

PILETA LIBRE:
 Lunes a viernes de 13 a 20 h. /Sábados de 11a 14 h.
DOMINGOS desde las 12.30 h. se disponen parrillas

Libertad 569 - Merlo - 11 7369 4784

INICIO TEMPORADA
19/12

SERVICIOS: EMERGENCIA Y REVISIÓN MÉDICA, PERSONAL DE VESTUARIO PERMANENTE. BUFFET, COMEDOR, AMPLIO SALÓN CUBIERTO, SALA DE PROYECCIONES, LUDOTECA, BIBLIOTECA INFANTIL.
NO SE SUSPENDE POR LLUVIA

 **Club Unión de Merlo**
 **uniondemerlo**

VEINTE IMPORTANTES INSTRUCCIONES ESPIRITUALES

1-Levantémonos diariamente temprano, esto es extremadamente favorable para la meditación.

ASANA: sentémonos para rezar o meditar incrementando día a día el período de tiempo, hagamos sirshasana y sarvangásana y el saludo al sol, ejercicios livianos como caminar y pranayamas para mejorar la salud.

3-JAPA: Repitamos cualquier mantra puro de acuerdo a nuestro gusto o inclinación.

4-DISCIPLINA DIETÉTICA: Consumamos alimentos sátvicos (equilibrados), no sobrecarguemos el estómago, comamos comidas simples. Tomemos la comida como una medicina.

5-Tengamos un lugar de meditación personal.

6-Practiquemos la caridad, la solidaridad y el servicio desinteresado.

7-Estudiemos metódicamente los textos sagrados desde media a una hora diariamente.

8-Preservemos la fuerza vital muy cuidadosamente. Es la esencia de la vida, del pensamiento y de la inteligencia.

9-Aprendamos de memoria algunas oraciones y mantras, repitámoslas apenas nos sentemos para meditar u orar, esto elevará nuestra mente rápidamente.



10- Practiquemos satsanga, renunciemos a las malas compañías.

11-Renunciemos a fumar, al alcohol y a la carne completamente. No desarrollemos malos hábitos.

12-Tengamos un Japa Mala(rosario) alrededor de nuestro cuello, o en el bolsillo o

bajo la almohada al dormir.

13-Obsevemos Mouna(voto de silencio) por un par de horas cada día.

14- Digamos la verdad, hablemos dulcemente. Hablemos poco.

15-Reduzcamos nuestros anhelos, lleve una vida alegre y ordenada. Evitemos

las preocupaciones innecesarias. Tengamos una vida simple y un pensamiento elevado.

16-Nunca lastimemos a nadie(Ahimsa), controlemos el enojo y el odio con amor, compasión y perdón.

17- No dependamos de los demás seamos autosuficientes.

18-Pensemos en los errores cometidos durante el día, hagamos un examen de conciencia justo antes de dormir. Llevemos un diario íntimo y un registro de auto correcciones. No nos preocupemos por los errores pasados.

19- Recordemos lo frágil y efímero de nuestras vidas, nunca dejemos de cumplir nuestra tarea. Tengamos pureza de pensamiento, palabra y acción.

20- Pensemos en Dios apenas nos despertemos y justo antes de irnos a dormir.

Esta es la esencia de todas las sadhanas (prácticas espirituales). Esto nos conducirá a Moksha (liberación), todos estos cánones espirituales deben ser observados rígidamente, No debemos ser indulgentes con nuestra mente.

»CADA AÑO ES UN NUEVO COMIENZO»

Sri Swami Chidananda.

pensar
El periódico de Padua

El mes que no encuentres
nuestro periódico
en la calle...
recurrí a Internet.

www.periodicopensar.com.ar

Speed
Repuestos, mecánica
y accesorios de motos

Av Hipólito Yrigoyen 761 • Merlo
Cel 15 3817 1268

PINTURERIAS
LEMAR

INNOVACIÓN EN PINTURAS
ENTREGA A DOMICILIO SIN CARGO



Av. San Martín 2629 - Parque San Martín - Merlo
Tel. 0220 481 9319 - 11 3629 0432

Sisto
Es
VIDA
Ministerio
TEL.: (0220) 482 - 9748

**NUESTRAS
REUNIONES**

ENTRE RÍOS 160, S. A. DE PADUA
DOMINGO 10HS
MIÉRCOLES 19:30HS

ECUADOR 965, ITUZAINGÓ
DOMINGO 18HS
MIÉRCOLES 18HS

ECHAGÜE 1620, LIBERTAD
SÁBADOS 20HS
MIÉRCOLES 20HS

“VENGAN A MI TODOS LOS QUE ESTÉN
CANSADOS Y CARGADOS
Y YO LOS HARÉ
Descansar”
MATEO 11:28

SEGUINOS





SPORT CAFÉ

Bodegón

Café de Especialidad

Av. 25 de Mayo 658
Merlo

Pedidos al
11 3308 6329

sport cafe sportcafe_merlo

AUTOSERVICIO



Noguera 498 esq. Rio Negro - Nobel 855 -Padua Sur



Espacio cultural multievento

**Celebra tu cumpleaños
o fiesta privada!**

Distinto y divertido

Como tiene que ser "nuestro día"
con seres queridos, comida rica
y sin trabajar!

Reservas y consultas 11 5823 0343
 Directorio 168 entre Chaco y Rivadavia
San Antonio de Padua



LOS TRONCOS

EMPANADAS

PIZZAS GIGANTES

Ahora ITUZAINGÓ

Mansilla esq. Juncal

Tel: 011 4623 0642

011 4458 0183 / 1054



Noguera 291 - Padua
0220 - 4851795 / 4850551

Suipacha 735 - Merlo
Tel: 0220 483 0039 / 0063

**PANADERIA
Y
CONFITERÍA ARTESANAL**

Ayelén



Noguera 778
San Antonio de Padua
Tel: 0220 486 5039

DIETETICA

Abuela Antonia

Harinas - Legumbres - Frutos Secos
Herborestería - Semillas - Especies
Suplementos Dietarios
Productos para Diabéticos
Variedad productos para CELÍACOS
Productos veganos

abuelaantoniadietetica

Noguera 2577 casi esq. Av. Eva Perón
San Antonio de Padua

algo
NUEVO
Restorán

30 años en PADUA

ABIERTO TODOS LOS DIAS
MEDIODÍA Y NOCHE

www.algonuevorestoran.com.ar

algonuevorestoran

Delivery sin cargo

Pizzas • Empanadas
Pastas caseras
y comidas elaboradas

Tel: 483 6956 • 483 6162 • 483 8773

Int. Mendiluce 398 (ex Lambaré)
esq. Llavallo de Acosta

La GoloteKa de Padua

Golosinas - Galletitas

ABIERTO LUNES A SÁBADO
8.30 A 22.30
DOMINGOS Y FERIADOS
9.30 A 21.00
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Noguera 161
San Antonio de Padua

Pastas frescas artesanales

MIS NENAS

Para este 29 pruebe
NUESTROS ÑOQUIS

ENTREGAS A DOMICILIO

Noguera 2101

San Antonio de Padua

Tel: (0220) 486-3554

DROPS

P A D U A

Somos Rock

COCTELERÍA

Drop's Padua
UNA DÉCADA

Seguiremos siendo Rock !!

SINTONIZÁ

WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM

/padua.drops

Noguera 131 • San Antonio de Padua

pensar

El periódico de Padua

**PUBLICÁ EN
GASTRONOMÍA**

COMUNICATE :

Cel: 011 15 3215 2753

mapensar@gmail.com

MENÚ DEL DÍA

\$ 1300

Miércoles, jueves y viernes
(sólo mediodía)

*Consultá los platos del día
y nuestra carta*

ABIERTO MIÉRCOLES A DOMINGO
MEDIODÍA y NOCHE



• Cocina Argentina • Pastas Caseras
• Pizzas al molde • Cocina al disco

MENÚ VEGETARIANO:
Consulta variedad

• Milanesas • Empanadas • Tartas caseras
• Sandwiches • Hamburguesas y más

Delivery Tel: 0220 484 0048
de 12 a 15 y de 20 a 23 h.

Anticipe su pedido - Demora estimada 45 min aprox.

25 de Mayo 619 - Merlo

Enero, el inicio

En la antigüedad los romanos habían implementado un calendario en donde el año iniciaba en el mes de *Martius* (Marzo en español), el cual se había instaurado en honor al dios *Marte* -dios de la guerra romano, es el equivalente a *Ares*, dios de la guerra en la mitología griega-.

Más tarde enero pasaría a ser el primer mes del año. Enero le debe su nombre al dios *Jano*, del latín *Janus* -en el idioma inglés a enero se le llama *January*-. El dios *Jano* está representado por una figura que tiene dos caras, una mirando al Este y la otra hacia el Oeste, es decir, por donde el sol sale y se pone. *Jano* es el espíritu de las puertas, del principio y del final. Y entonces, nos simboliza el inicio de un nuevo ciclo. Es importante que fortalezcamos nuestro compromiso con la educación y la cultura, con el cuidado y la preservación de lo que nos rodea y el respeto al prójimo. Darle el espacio necesario a la meditación y al entretenimiento para evitar estresarnos. Respirar el aire fresco, brindarnos una pausa y el tiempo para nosotros. Hacer de cada día un festejo de la vida, siendo uno mismo plenamente, tratando de aprender cosas nuevas, mejorar y no decaer ante los contratiempos.

A veces la respuesta a algunas de nuestras preguntas está en la sabiduría del silencio y en el don de la paciencia. Y tengamos muy en cuenta las Palabras de la Bi-

blia: «Lo principal es la sabiduría; adquiere sabiduría y con todo lo que obtengas, adquiere inteligencia». *Proverbios 4:7*.

Cada amanecer es diferente, así como siempre debemos preservar la fe y la confianza. Aprender y escuchar la voz del universo, ver el florecer de la naturaleza, leer la palabra de Dios. Entender que un sano equilibrio es lo que enriquece y estabiliza la existencia, en armonía y simpleza.

Recordemos además que la voluntad y la predisposición nos acercan a las cosas soñadas.

Procuremos mantener vigentes las buenas maneras; disponer de las mejores herramientas para aprender, cultivarnos y estimular a otros con sus proyectos.

Apoyemos la vocación de trabajo, la ética, la constancia. Aplaudamos al que hace algo pequeño, pero bien hecho y al que propone volverlo más grande aún. Aplaudamos al que aplaude, pero también al que corrige y guía. Las personas justas y de buen entendimiento son más.

Sigamos ideando lo fantástico, en completo confort para con nuestro intelecto. Vivamos con intensidad y con una sonrisa.

¡Salud, amor, prosperidad, sabiduría, paciencia! Paz!

© Cristian Jesús Gentile

RECITALES 2023 LOS SHOWS MÁS ESPERADOS

Llegó el 2023 y varios artistas de renombre nacional e internacional ya confirmaron sus shows en Argentina.

Rock, pop, trap, entre otros géneros, de

músicos nacionales e internacionales dirán presente.

Aquí vas a encontrar la agenda de recitales y festivales musicales para el año que viene.

- 5 de febrero: Aterciopelados - Palermo Groove
- 13 de febrero: Opeth - Teatro Flores
- 18/19 de febrero: Cosquín Rock 2023 (No te va a gustar, Divididos, Ciro y los persas, Tiësto, Fito Páez, Babasónicos y Trueno) - Aeródromo de Santa María de Punilla, Córdoba
- 20 febrero: Lila Downs - Teatro Coliseo
- 24 de febrero: Ricky Martin - Anfiteatro Villa María, Córdoba
- 26 de febrero: Ricky Martin - Arena Aconcagua, Mendoza
- 02 de marzo: Ricky Martin - Estadio Vélez
- 04 de marzo: Ricky Martin - Autódromo de Rosario
- 04 de marzo: Lali - Estadio Vélez
- 07 de marzo: Paramore - Movistar Arena
- 12, 15, 21, 23 y 27 de marzo: Joaquín Sabina - Movistar Arena
- 16 marzo: The Black Crowes - Estadio

Luna Park

- 17/19 de marzo: Lollapalooza (Drake, Billie Eilish, Rosalía, blink-182, Tame Impala, The 1975, Tove Lo, Modest Mouse, y Rise Against) - Hipódromo de San Isidro
- 24 de marzo: Rusher King - Movistar Arena
- 1 de mayo: Stone Temple Pilots - Teatro Vorterix
- 5, 6 y 11 de mayo: Alejandro Sanz - Movistar Arena
- 13 de mayo: Divididos - Estadio Vélez Sarsfield
- 13 de mayo: Turf - Teatro Gran Rex
- 19 de mayo: Massacre - Teatro Gran Rex
- 24 de junio: Catupecu Machu - Movistar Arena
- 13 de octubre: The Weeknd - Hipódromo de San Isidro

PENSAR EN NADA
DOMINGOS 10 A 13 HS



RADIO CONTACTO AM 1460

PAÑO PET

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

 PANIOPETOK

SEGUIMOS EN CONTACTO

AGENDÁ PRENDETE EN VIVO

LUNES 19:00HS.

¡NO TE LO PIERDAS!

BUSCANOS EN YOUTUBE

RADIO CONTACTO AM 1460

Cristian Jesús Gentile

Ángel Félix

ROXANA MARTINEZ ZABALA
Clases de canto
Cantá, cantá, siempre cantá !!!

Por vocación, por terapia o porque simplemente tenés ganas.

SIN LÍMITES DE EDAD Si no sabés, te enseño
Si sabés, te perfecciono
Si tenés Vergüenza, te la saco !!!

A media cuadra de la estación de San Antonio de Padua

Cel: 15 5823 0343  Roxana Martínez Zabala

QUERÉS ESTAMPAR TU REMERA CON TU LOGO?

QUERÉS DECORAR TU CASA CON VINILO?

DISEÑO GRAFICO

Banners ESMERILADOS
VINILOS DECORATIVOS PUBLICIDAD
PLOTEOS COMERCIALES MURALES DECORATIVOS

estampados SENALETICA

Noguera 311 Galería Paso las Lajas local 8 /San Antonio de Padua  /xpresiumpublicidad  /xpresiumdesign  11.30995169

BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

CERRADO POR VACACIONES
Desde el 14 de diciembre hasta el 31 de enero

HORARIO DE FEBRERO
Lunes, miércoles y viernes de 10 a 15 h.

Volta 1374 - 1er Piso - San Antonio de Padua
Tel .0220 486 2313 - info@bibliotecaguiraldes.org.ar
www.bibliotecaguiraldes.org.ar

ARCHIVO HISTÓRICO DE SAN ANTONIO DE PADUA
 @historiasanantoniodepadua
www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar

JOAN MANUEL SERRAT SE DESPIDIÓ PARA SIEMPRE DE LOS ESCENARIOS EN BARCELONA, SU CIUDAD NATAL

«Vengo a despedirme de los escenarios, no de la gente, ni del país y los amigos», dijo **Joan Manuel Serrat** a principios de noviembre en Buenos Aires. Anunciaba que con su gira *El vicio de cantar* dejaba los escenarios. En esa conferencia en el Teatro Astros, todos preguntaban si era verdad que era el final. Él sonreía con serenidad y decía que sí, que era hora de concluir con esa larga y emocionante carrera de músico. «Escogí la música en lugar de la universidad. No pensé que duraría hasta hoy». Este viernes en el Palau Sant Jordi, será la última función de una serie de tres recitales en Barcelona. En el primero de ellos, el pasado miércoles, inició la noche con una sus habituales ironías. Solemne y socarrón, pidió al público que descartase cualquier tentación de nostalgia pero aconsejó «limpiarse las lágrimas con la manga del vecino». Comenzó con «Cançó de bresol» y la juntó con «El carrusel del Furo», tema que le dedicó a su abuelo Manuel, asesinado y desaparecido en tiempos de la Guerra Civil. La gira «El vicio de cantar» tuvo un largo recorrido por dos continentes. Comenzó el 27 de abril en el Beacon Theatre de Nueva York y siguió luego por Miami, Puerto Rico, República Dominicana, México, Colombia, Costa Rica, España, Venezuela, Ecuador, Argentina, Chile, Perú y Uruguay. Serrat ha agotado entradas a gran velocidad y ha visto redoblar fechas, hasta llegar a las cifra final: 74 conciertos entre América y España. La gran fiesta de despedida, el último concierto de una gira que duró ocho meses será en su Barcelona natal A días de cumplir los

A días de cumplir 79 años, el emblemático cantautor español concluyó en el Palau Sant Jordi de la capital catalana, su gira «El vicio de cantar» con la que recorrió América y España durante este año



Serrat, en su paso por Buenos Aires, 1 de noviembre de 2022 (Foto: Martín Bonetto / Blueteam)

79 años (el martes 27), Serrat cierra su carrera en la misma ciudad donde la empezó hace ya 58 años, en 1965, con poca vocación de nostalgia y mucho ánimo de fiesta, porque el cantautor barcelonés ha pedido a sus seguidores que lo despidan con alegría.

Sobre el escenario, lo acompañan algunos de los músicos que estuvieron con él por siempre y otros que se sumaron para este último viaje de canciones inolvidables. Ricardo Miralles, en el piano y los arreglos; Josep Mas «Kitflus», en los teclados; José Miguel Sagaste en el saxo, Úrsula Amargós Rubio en viola y coros; Vicente Climent en la batería, David Palau a las guitarras y Raimon Ferrer, en el bajo y contrabajo. Para cada una de las canciones, hay proyecciones de fotografías, animaciones, e imágenes de arte de diversas épocas, entre ellas *La Gioconda* de Leonardo (con varios memes y grafitis inspirados en la obra) y ciertas escenas de los murales del enigmático artista británico Banksy. Cantautor, compositor, actor, escritor, poeta y músico. Premiado con la Gran Cruz de la Orden Civil de Alfonso X el Sabio. En su obra se palpan influencias de poetas como Mario Benedetti, Antonio Machado, Miguel Hernández, Rafael Alberti, Federico García Lorca, Pablo Neruda, Joan Salvat-Papasseit y León Felipe. También de géneros como el folklore catalán, la copla española, el tango, el bolero, el barroco y el cancionero popular latinoamericano. «¿Cuántos Serrat caben en la memoria y el corazón de un fan? ¿Cuántas de sus imágenes acompañan recuerdos, algunos de ellos, incluso, centrales en las historias y

las vidas de varias generaciones? ¿Cuántas madres y padres cantores de ducha y de cuna se enredaron en sus versos? ¿Cuántos romances y canciones de amor se tomaron de sus letras? ¿Cuántos de nosotros despertamos a la política desde su militancia de vida y obra y su resistencia a las dictaduras?», se preguntó **Hinde Pomeraniec** en su crónica del primero de los shows de Serrat en Buenos Aires. «... no fue una ceremonia triste y una vez más hubo fiesta. Si hubo lágrimas, fueron de emoción», agregó.

La ciudad con más conciertos ha sido Buenos Aires, con cinco recitales muy emotivos en los que narró anécdotas de su larga relación con Argentina, algo que también ha hecho en otras muchas ciudades de Latinoamérica, su segunda casa. Y vuelve a la primera casa, donde si hace lo mismo que en las ocasiones anteriores, elegirá unas veinte de las setenta canciones de su repertorio.

«Mediterráneo», «Lucía» o «Aquellas pequeñas cosas», u otras como «Hoy puede ser un gran día», «Para la libertad» o «Fiesta» estarán allí, lanzadas al público, para que sean cantados con desenfreno y emoción. «Se acabó, que el sol nos dice que llegó el final», cantará esta noche El chico del Pueblo Seco, el Nano, Joan Manuel, como cantó siempre. Nunca supo que podría volverse literal. Quizás en el fondo siempre lo supo. Hoy es para siempre.

Fuente: Télam y EFE

Escuela de Actuación
TODAS LAS EDADES
TODOS LOS NIVELES

Caracú
Teatro

SARMIENTO 2354
PADUA SUR

11 6851-5852
11 6761-8002

@caracuteatro

TALLER LITERARIO
(Prosa y poesía)
«Camino de letras»

*En Centro Integral de Cultura
«Estrellas»
Noguera 521 – Padua Sur
Martes 16 a 18 h.
Escritura creativa, herramientas para auto corrección y mucho más.

*No se requieren saberes previos

*En Biblioteca Popular R. Güiraldes
Volta 1374 - Primer piso - Padua Sur
Consultar horarios

Consulte por CORRECCIÓN de libros y textos en general.

Modalidad virtual o presencial
Consulte en «Centro Sin Orillas»
Noguera 311-Gal.Paseo Las Lajas,L.7-Padua Sur y «La Casa Azul de Padua»

INGLÉS E ITALIANO: Conversación
Acercamiento al idioma-Apoyo escolar

COORDINA: Cristian Jesús Gentile
cristianjesus2010@gmail.com

TALLER LITERARIO
Coordinador:
Prof. Alberto Fernandez
Sábados de 10 a 12 horas
En el Parque Cultural de San Antonio de Padua, frente a la estación
ACTIVIDAD GRATUITA

PROFESORA DE FRANCÉS
Verónica
CLASES INDIVIDUALES
Y GRUPALES

Tel: 0220 485 1519
Cel: 011 15 3035 3681

SAN ANTONIO DE PADUA

Quijote del tiempo

Radio Contacto
AM 1460

Jueves 17 a 18 h.

Conduce: Cristian Jesús Gentile

Centro Sin Orillas

Navegando la conciencia
VENTA DE LIBROS

• MÚSICA • PIEDRAS • GEMAS EN PLATA Y ALPACA • DVD

www.sinorillas.com.ar

Tel. 0220-483-3564 - sinorillas@gmail.com

Naturoterapia -Dibujo y pintura
Metafísica - Meditación
Danza Rem (Ritmo.expresión y movimiento)
Sonidos sanadores -Cantos armónicos -
Instrumentos nativos - Hindúes
Cocina natural -Naturopatía
Introducción teatro para niños
Yoga Integral

Cursos y atenciones personalizadas y sesiones en iniciaciones de Reiki
Terapias Florales - Shiatsu
Masaje Metamórfico
Reflexología - Mandalas
Astrología - Tarot Evolutivo
Rostros de la Diosa
Drenaje linfático
Masaje descontracturante

PARROQUIA SAN ANTONIO DE PADUA

HORARIOS DE MISA

(Sede parroquial)

LUNES A VIERNES: 11 h.
19 h.
SÁBADOS: 19 h.
DOMINGOS: 8:30 h.
11 h.
19 h.

BAUTISMOS: Sábados 16 h.

TODOS LOS 13 DE CADA MES

Misa de honor a San Antonio de Padua.

SECRETARÍA PARROQUIAL

Lunes, Miércoles y Viernes
de 16 a 10 h.

CERRAJERÍA

Christian

Directorio 195
San Antonio de Padua
Cel 011 15 4939 8054

Ferretería

PACHI - ARIEL

Lunes a sábados 8.30 a 13 hs y 15 a 19.30
domingos y feriados 9 a 13 hs.

Scalabrini Ortiz (Ex Garibaldi) 1369
San Antonio de Padua
a una cuadra de la Iglesia

OLA DE CALOR

CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS POR EL USO DEL AIRE ACONDICIONADO

La falta de mantenimiento en los filtros, la inadecuada ventilación o los cambios bruscos de temperatura son problemas que pueden derivar en resfriados, laringitis, faringitis, sinusitis, crisis de alergias, broncoespasmos en personas asmáticas y hasta neumonías. Especialistas del Hospital de Clínicas «José de San Martín» brindan una serie de recomendaciones para cuidarnos ante posibles afecciones.

Llega la época de altas temperaturas y comienza a extenderse el uso del aire acondicionado, el cual puede traer consecuencias para la salud en caso de no utilizarse de forma adecuada ¿Qué sugerencias nos pueden ayudar a cuidar nuestra salud?

«Los aparatos de aire acondicionado enfrían el aire, le quitan humedad y tienden a

acumular polvo u otro tipo de sustancias orgánicas en los filtros. Todo ello favorece la irritación, inflamación o infección de las vías respiratorias. Los problemas más graves se relacionan con los gérmenes acumulados en los filtros sucios del aire acondicionado cuando no hay un mantenimiento adecuado», explica la doctora Ana Putruele, jefa de la División Neumología del Hospital de Clínicas.

Entre estos gérmenes, el más conocido es la bacteria Legionellapneumophila, responsable de una neumonía que puede ser grave. Otros de los principales contaminantes del aire son los hongos Aspergillus niger y Aspergillus fumigatus, que provocan rinitis, asma, neumonía o neumonitis por hipersensibilidad.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

*El enfermo alcohólico
puede recuperarse.*
Miércoles, viernes y domingo
18 a 20 horas

Centenario 1399 -San Antonio de Padua
Cel:11 4098 9450 (Santiago) - 11 6458 3519 (Guillermo)

SE NECESITA

AUXILIAR DE ENFERMERÍA AMBOS SEXOS - CON RUP

Residencia Geriátrica Dr. Patiño
Alberdi 1051 - San Antonio de Padua
Tel: 0220 482 4983
E-mail:mlpj@speedy.com.ar

COMPRO

- MUÑECOS JACK (DÉCADA 60,70,80) • CHAPITAS CRUSH Y PEPSI
- ÁLBUMES Y FIGURITAS (DÉCADA 40,50,60,70,80)
- JUGUETES ANTIGUOS- YO YO RUSELL
- TARJETAS BOLICHES (DÉCADA 60,70,80)
- DISCOS DE VINILOS (En buen estado. Rock,pop,jazz,rock nacional)
- HISTORIETAS (Larguirucho,Hijitus, Patoruzú, hasta 1980)
- ENVOLTORIOS DE GOLOSINAS ANTIGUAS
- TODO SOBRE TITANES EN EL RING • AUTITOS MATCHBOX y BUBY

Preguntar por Hernán : 0220 483 2171 - mazzucchelli_5@hotmail.com

LOS 3 MALESTARES MÁS FRECUENTES DEL VERANO Y CÓMO SOLUCIONARLOS

Se acercan las vacaciones y quienes tienen la oportunidad de viajar experimentarán cambios en su rutina y dieta, y en muchos casos estarán expuestos a un clima diferente al que están acostumbrados. La adaptación a estas nuevas condiciones puede generar malestares simples de salud que podrían ser atendidos fácilmente con un botiquín bien equipado.

Uno de los malestares más comunes de las vacaciones es la intoxicación por alimentos y bebidas. Consumir alimentos que no están debidamente cocidos o que no forman parte de la dieta habitual, así como beber agua de la canilla puede provocar desbalances en la flora intestinal que alteran el buen funcionamiento del intestino y desencadenan en diarrea o vómito.

Para este caso será fundamental incluir en el botiquín un medicamento que tenga la capacidad de restaurar el equilibrio de la flora intestinal, como pueden ser las suspensiones de esporas de Bacillus clausii, una especie de bacteria probiótica. Esto sumado a una alimentación blanda y buena hidratación oral será un tratamiento efectivo.

Además, la intoxicación puede estar acompañada de fuertes retorciones de estómago que pueden ser aliviados con un antiespasmódico abdominal, por lo que será importante añadir este recurso al botiquín de viaje.

«Es un hecho que durante las tempora-

das de vacaciones las salas de urgencias reciben más pacientes. Hay un porcentaje de casos que pueden ser atendidos por el paciente en compañía de su núcleo cercano, por eso es importante que las personas conozcan cuáles son las herramientas más efectivas para sanar sus malestares, y que se equipen con lo necesario para disfrutar de sus viajes», explicó Heacleff Gutiérrez Arismendy, Director de Asuntos Médicos del laboratorio francés Sanofi.

Otro malestar frecuente en época de vacaciones es la rinitis alérgica. Por ejemplo, viajar a un destino con clima caliente y entrar en contacto con aires acondicionados y cambios bruscos de temperatura puede incrementar la posibilidad de experimentar rinitis estacional. Para atender esta molestia se deberá incluir en el botiquín un medicamento antihistamínico de venta libre utilizado en el tratamiento de los síntomas de la alergia y seguir las indicaciones del fabricante.

Luego de poner en práctica las acciones recomendadas para sanar el malestar sin la guía de un médico, es necesario hacer seguimiento de los síntomas y evaluar si la persona está presentando mejoras. En el caso de que los síntomas persistan el siguiente paso será acudir a urgencias o ponerse en contacto con su servicio médico para atender la situación.

Fuente: Redacción Docsalud

CONSULTORIOS

- ODONTOLOGÍA ESTÉTICA • IMPLANTES
- CORONAS DE PORCELANA • CARILLAS
- BLANQUEAMIENTOS • ORTODONCIA



CHACO

ODONTOLÓGICOS

ODONTOPEDIATRÍA

- Atención niños con capacidades especiales
- Técnicas atraumáticas

Horario de atención: Lunes a viernes de 8.30 a 12.30 h. y de 15 a 20 h. - Sábado de 9 a 13 h.

CHACO 393 - SAN ANTONIO DE PADUA - Tel: 0220 482 9778 - ☎ 11 3218 8295

«Además, hay otras afecciones frecuentes causadas por el uso prolongado de estos aparatos: resfriados, laringitis, faringitis, sinusitis, crisis de alergias, broncoespasmos en personas asmáticas y episodios de agravamiento de EPOC en casos más complejos», añade la especialista.

El aire acondicionado y las alteraciones del sueño

«La temperatura ideal para dormir ronda entre los 24 y 25 grados, temperatura que resulta confortable para el cuerpo. Cuando uno duerme con temperaturas más altas, nuestro cuerpo suele tener despertares por incomodidades o sudoración. Estos factores contribuyen a que el sueño sea superficial y de mala calidad. Por eso es importante que en verano la habitación esté lo suficientemente refrigerada. El objetivo es lograr una temperatura de 24/25 grados. También hay que tener cuidado con poner el aire acondicionado en una temperatura menor porque puede resultar contraproducente, ya que podemos sentir frío y despertar varias veces a mitad de la noche», señala, por su parte, Facundo Nogueira, neumólogo y jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas.

A su vez, agrega: «Una persona adulta necesita dormir entre 7 y 9 horas para tener una calidad de vida adecuada, un sueño reparador. Dormir menos de 7 horas aumenta el riesgo de padecer enfermedades como problemas cardíacos o problemas metabólicos y también aumenta la mortali-

dad de forma global. También aumenta el riesgo de tener presión alta, arritmias y problemas cardíacos. Los niños y los adolescentes necesitan dormir más horas por la noche».

En tanto, la doctora Putruele destaca que debido a que los aires acondicionados secan los conductos nasales, pueden causar irritación en las membranas mucosas. «En ausencia de esta protección nos volvemos más vulnerables al ataque de algunos virus. El empleo del aire acondicionado favorece la permanencia de las personas en ambientes cerrados, con menor ventilación, facilitando de este modo la transmisión y el contagio de gérmenes», precisa.

En cuanto al uso del aire acondicionado a la hora de dormir, los especialistas recomiendan mantener la temperatura regulada entre 24 y 27 °C utilizando la función de modo nocturno para no enfriar en exceso



el ambiente durante la noche. «No es recomendable encender y apagar el aire acondicionado constantemente. La temperatura debe mantenerse estable», indican ambos y agregan que las mismas recomendaciones cuentan para los equipos instalados en el cuarto de los niños, pero que deben ser más estrictas y manteniendo el control remoto alejado del alcance de los más pequeños.

«Durante el primer año de vida, las vías aéreas son muy estrechas y susceptibles a los cambios del medio ambiente, y cualquier infección o irritación puede dificultar la respiración normal. Para evitar la sequedad en el ambiente se deben ventilar con frecuencia las habitaciones donde estará el niño, una hora al día como mínimo. De esta manera, aprovecharemos también para hacer descansos, ya que no es recomendable tener continuamente en marcha el aire acondicionado. Hay que

limpiar los filtros del equipo con frecuencia y garantizar su higiene, ya que se pueden acumular en su interior el polen, el polvo, los ácaros y los hongos. Es muy importante que el chorro de aire no esté enfocado directamente a los más pequeños», profundizan.

Recomendaciones para un uso correcto del aire acondicionado:

-Acondicionar el ambiente con una temperatura de entre 24 y 27 °C. El flujo del aire no debe ser directo sobre las personas.

-Mantener siempre la humedad del ambiente, usando la función de ventilación.

-Mantener los filtros limpios para evitar que se acumulen partículas alergénicas como polen, ácaros o polvo doméstico.

-Utilización de ventiladores como opción de confort. El movimiento del aire y la evaporación de la humedad de nuestra piel producen sensaciones de descenso de temperatura entre 3 y 5° C.

-Evitar cambios bruscos de temperatura. Regular la entrada y salida del calor al frío y del frío al calor.

-Mantenerse hidratado.

-Tener cuidado con los niños y las personas mayores porque su temperatura es por debajo de la normal y les puede ocasionar enfriamientos.

-Tener presente que cuando uno descansa puede dormir con la boca abierta y si lo hace con el aire acondicionado encendido, puede sufrir irritación de las vías aéreas, más aún en personas que tengan las defensas bajas.

Fuente: Redacción Docsalud

ORTOPEDIA del Oeste



«Atendida por sus dueños... Expertos en salud»

- Diseñamos y fabricamos las mejores PLANTILLAS
- Confeción VALVAS y CORSET
- Instrumental y cotización de CIRUGÍAS
- Productos para FITNESS y KINESIOLOGÍA
- Realizamos CALZADOS ESPECIALES
- Comercializamos AUDÍFONOS de las mejores marcas.
- Todo tipo de FAJAS: lumbares, post parto, trabajo, entrenamiento, etc.

«TODA LA VARIEDAD DE ARTÍCULOS PARA TU REHABILITACIÓN»

www.ortopediadeloeste.com

AYACUCHO 112 SAN ANTONIO DE PADUA
TEL: 0220-4827509

OFRECEMOS SIEMPRE... ¡EL PRECIO MÁS BAJO..!
¡¡12 años en PADUA. GRACIAS POR ELEGIRNOS!!

Profesorado en Inglés

- NUEVO PLAN 1860/17
- TÍTULO CON VALIDEZ NACIONAL
- DURACIÓN 4 AÑOS
- CURSO DE CAPACITACIÓN INTENSIVO SIN CARGO

- Contamos con un plantel de profesionales de probada experiencia en la educación, capacitados en la enseñanza de la lengua inglesa.
- Sabemos que el Inglés como segunda lengua extranjera es fundamental para el mundo de hoy.
- Nuestro objetivo es ofrecer competencias acordes a los cambios que se están presentando para que los graduados estén formados frente a los desafíos actuales y puedan alcanzar su realización académica.

Te ofrecemos una gran variedad de recursos tecnológicos: Aula Digital, SUM, Microcine, Laboratorio de Informática, Biblioteca, etc.

¡Vení a conocernos!



INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES ALMAFUERTE

DIEGEP 4509

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Secretaría: De 18 a 22. Riobamba 1365 - Merlo
Consultas: (0220) 4830023
alfafuerte.nivelsuperior@gmail.com
www.institutodeloalmafuerite.edu.ar

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL Nº 402
Sede Merlo

CURSOS
• OPERADOR DE INFORMÁTICA
• OPERADOR DE PC BAJO ENT. GRÁFICO
• AUXILIAR CONTABLE
• OPERADOR DE SOFTWARE CONTABLE

¡Aranceles accesibles!
Consultas:
(0220)-4807367



Residencia Geriátrica Dr. Patiño

Alberdi 1051
San Antonio de Padua
Tel: 0220 482 4983
Email: mlpj@speedy.com.ar



M
A
F
A
L
D
AM
A
F
A
L
D
A

LEY DE ALCOHOL CERO COMIENZA A REGIR EN LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

La ley que establece la tolerancia cero de alcohol en sangre para los conductores de vehículos en la provincia de Buenos Aires comenzó a regir y contempla penas que incluyen multas, arresto, retención de la licencia e inhabilitación para conducir a quienes hayan incumplido la prohibición de manejar después de haber bebido alcohol. De esa manera, se elimina desde ahora el grado permitido de 500 miligramos de alcohol por litro de sangre.

La nueva ley contempla a la vez la obligación de concurrir a cursos



especiales de educación y capacitación para el correcto uso de la vía pública y fue aprobada en diciembre pasado en la legislatura bonaerense.

El ministro de Transporte, Jorge D'Onofrio, dijo que «esto es para todas las personas que circulen por el espacio público en la provincia de Buenos Aires» y reiteró que «va a contribuir a bajar los índices siniestros, teniendo en cuenta que es del 44% la vinculación del alcohol con la siniestralidad».

El alcohol está presente en uno de cada cuatro siniestros viales y es la primera causa de muerte de menores de 35 años.

Además, durante 2022 hubo 6162 infracciones por alcohol al volante en rutas, calles y caminos de la provincia de Buenos Aires, según se desprende del informe anual del Observatorio Vial de Seguridad Vial del Ministerio de Transporte bonaerense. Desde ahora, quienes conduzcan con valores de hasta 499 miligramos recibirán

tres meses de inhabilitación para manejar. Si el grado de alcoholemia se encuentra entre 500 y 999 miligramos, la pena será de seis meses.

En tanto, estarán inhabilitadas por 18 meses las personas que circulen con tasas entre 1000 y 1500 miligramos de alcohol por litro de sangre.

Por último, quienes superen los 1500 miligramos no podrán conducir por el lapso de 18 meses.

Durante el primer año de vigencia de la ley, las personas que conduzcan con una tasa de hasta 499 miligramos por litro de sangre serán sancionadas únicamente con la asistencia y aprobación de cursos especiales de educación y capacitación para el correcto uso de la vía pública.

La provincia de Buenos Aires se suma así a Chaco, Chubut, Córdoba, Entre Ríos, Jujuy, La Rioja, Río Negro, Salta, Santa Cruz, Tierra del Fuego y Tucumán con Alcohol Cero al volante.

EL TRUCO PARA AHORRARSE EL COLAPSO DE TRÁFICO

CÓMO VIAJAR DE BUENOS AIRES A MAR DEL PLATA SIN ATRAVESAR LA RUTA 2

La autovía es sin dudas el camino más popular a la hora de viajar hacia la costa. Sin embargo, no siempre es la opción más rápida, ya que suele taparse de autos en los inicios y cierres de temporadas.

Llega el verano y los grandes centros urbanos del país comienzan a vaciarse. Sin duda, muchos de los autos que ahora se hacen notar por la ausencia están camino a la Costa Atlántica, uno de los destinos turísticos más populares del país.

Este fenómeno trae aparejada otra imagen recurrente: la Ruta 2 tapada de autos que avanzan largos kilómetros a pase de hombre para



Ruta 2, a la altura de Hudson. Imagen: Télam

llegar hasta el tan codiciado mar. Tráfico que un poco cede a la altura de Dolores, cuando la ruta se divide entre los que van para el norte del Partido de La Costa y los que van hacia el sur. Por eso, es posible que en los recambios de quincena se demore hasta siete horas o incluso más en llegar.

Sin embargo, es posible tomar una ruta alternativa, que si bien es unos kilómetros más larga —la Ruta 2 es el camino más directo— y no tiene dos carriles para cada dirección, sino que es mano y contramano, pueden resultar más rápidas dada la menor presencia de autos y camiones.

Así, una opción para quienes viajan a Mar del Plata y quieren evitar la Ruta 2 es tomar por la Ruta 36, que arranca a la altura de El Pato, hasta su empalme con la 11, pasando Punta Indio. Se trata de un recorrido de 486 kilómetros versus los 415 por el camino más popular.

En cambio, otro medio es tomar la Ruta 29, empalmada a la altura de La Plata con la Ruta 215 y luego continuar hasta la 226, bajando a la costa a mitad de camino entre Tandil y Mar del Plata. Este camino es aún más largo, con una extensión de 476 kilómetros.

IMPRESA FERMAR GRAF

PAPELERÍA COMERCIAL
TARJETAS PERSONALES - PRESUPUESTOS - FACTURAS - VOLANTES - SOBRES
CALENDARIOS - ALMANAQUES - ALFOMBRAS LAVADEROS - INDIVIDUALES RESTO
CARPETAS - PLANILLAS PARA REMISERAS



11 6431 9507

graficafermargraf@gmail.com

 **Aramis** hombres
ChristianDior YVES SAINT LAURENT

Noguera 141 - San Antonio de Padua
Cel 11 3097 0033

¿PENSÁS EN AUSPICIAR?

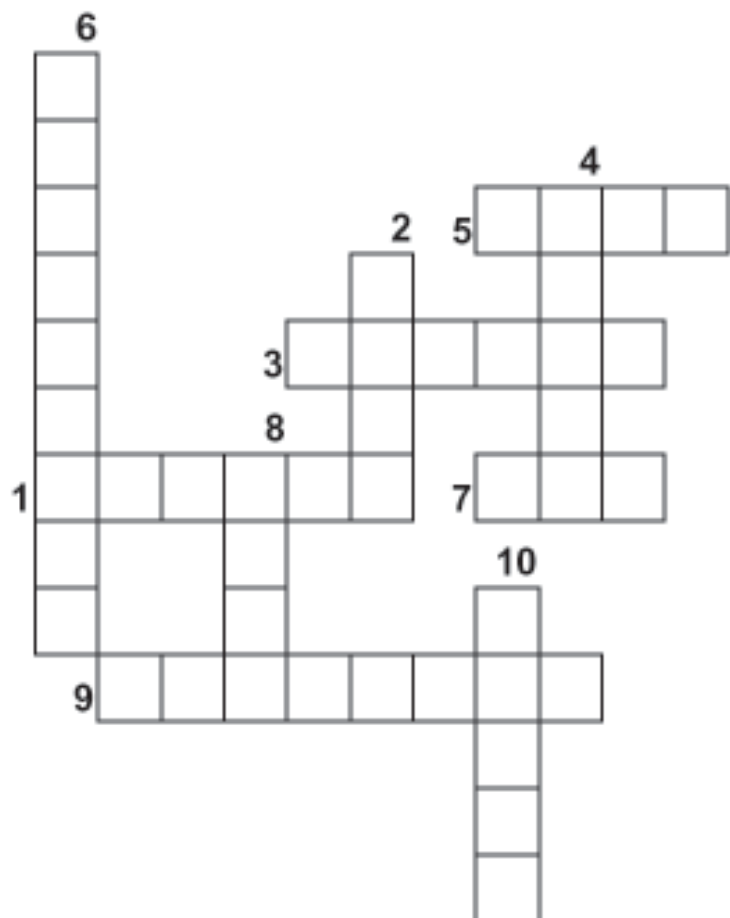
pensar
El periódico de Padua

Cel: 011 15 32 15 27 53
mapensar@gmail.com
www.periodicopensar.com.ar

Si estás pensando en auspiciar tu comercio, empresa o profesión, tenés que pensar en Pensar. Cuando lo pienses, llámanos, nosotros pensamos que somos el medio que estás necesitando.

PENSAR PARA ENTRETENERNOS

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS

NKNHEBYUIMRQWLJA
 GZEİGPCFÑTÑİGÚEQ
 DFTUOMIVXQÍQTÑYS
 FTJCMHPUNTORJCÍİ
 ÉEFXJÑAÉYIYÜQHQF
 DFNGVOZÍÓEÑRGOJÁ
 WÍFİIIOVXROSTROÉ
 AÉİNSMKIARYEOAKÜ
 KHXF TQIDEAFÑRÁTC
 ÓOLTAENAKZEOCUMH
 ÚUIJÉÚQLGWFREUUV
 İÚYTZNÍÁVWCANÉJÚ
 LÁHEÍIMVKBOOJFMÓ
 KJRYKIFBIUTÁBÜFÚ
 XİRTFYTIİWÑCGOWV
 AEUIBCXGWÚTÚUBLÓ

1. idea
2. vida
3. tierra
4. punto
5. paz
6. voz
7. rostro
8. vista
9. hora
10. señora

Fuente: www.crucigrama.org

1. Tiempo que pasó. Antes del ahora.
2. Nene. Que está en la niñez.
3. Observación.
4. Mamá. Hembra respecto de su hijo o hijos.
5. Afecto íntimo.
6. El comienzo, razón fundamental.
7. Soberano de un reino.
8. Espíritu inmortal. Sustancia inmaterial de los seres vivos que en el ser humano es considerada como el principio del sentimiento y del pensamiento; para los creyentes, principio a través del cual se ponen en contacto con Dios.
9. Mundo en el que vivimos.
10. Área, llano despoblado.



TELÉFONOS ÚTILES

POLICÍA:

- Comisaría 1ª Merlo: 482-0028 / 1113
- Comisaría 2ª San Antonio de Padua: 483-2222 / 482-8888
- Comisaría 3ª Parque San Martín: 480-8744 6011
- Comisaría 4ª Libertad: 494-1214 / 497-0499
- Comisaría 5ª Pontevedra: 492-0222
- Comisaría 6ª Mariano Acosta: 489-4061 / (499-6777
- Subcomisaría Matera: 480-4242 / 480-6888
- Comisaría de la Mujer: 483-6060

Municipalidad de Merlo: Conmutador: 0220 482 3581/483 0954

- Hospital Héroes de Malvinas: 485 8886
- Hospital Municipal Eva Perón: 483 0122
- Hospital Materno Infantil Pedro Chutro: 482 2309/0797 - 486 3563

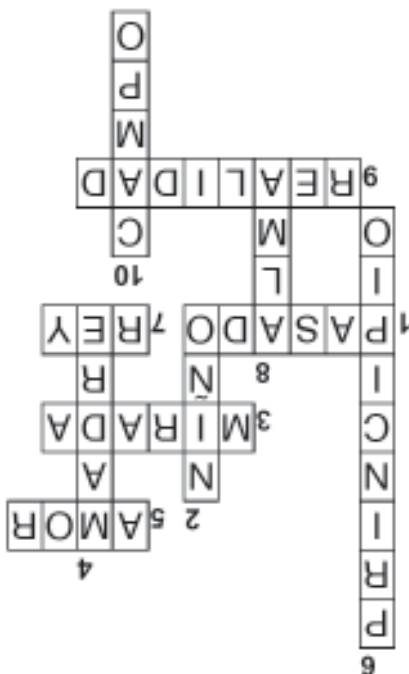
Centro de Sanidad Animal y Zoonosis: 494-1212.

BOMBEROS VOLUNTARIOS

- Administración y Jefatura: 482-2999
- Central de Alarma y Cuartel Central: 482-2222 / 100
- Destacamento 2º (Parque San Martín): 480-3333
- Cuartel Central (Mariano Acosta): 499-8151/ 8001
- Destacamento 3º (Pontevedra): 492-0044
- Destacamento 4º (Merlo Norte): 486-2130
- División Prevención y Matafuegos: 482-2999

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS



El Espacio de Tere

ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN desde una mirada TRANSPERSONAL !!

VIBRACIONANDO (terapia corporal/emocional)
 LECTURA DE CARTA NATAL/SOLAR ** TALLERES // BIOENERGETICA
 FLORES DE BACH Y OTROS SISTEMAS VIBRACIONALES • LOS VINCULOS HABLAN
 TERAPIA BIOENERGETICA • HONRANDO LA ENERGIA FEMENINA
 ARMONIZACION SONORA CON CUENCOS DE CUARZO • MEDITACION Y RELAJACION (niños y adultos)
 REBIRTHING RESPIRANDO RENACEMOS • LABERINTO MEDITATIVO
 MASAJE CON DIDGERIDOO • MOVIMIENTO CONSCIENTE

SI SOS TERAPEUTA O QUERES SERLO...
 PODES CONSULTAR POR LOS CURSOS PARA
 ENRIQUECER TUS CONOCIMIENTOS !!

María Teresa Aufiero (Tere) Cel. : 15 4423 0318 Facebook: Abrete ser E-mail: tere_aufi@hotmail.com

**ELECTRÓNICA
ROCA**

SERVICIO TECNICO
 TV LED - LCD
 AUDIO - MICROONDAS
 COMPUTACION
 ELECTRODOMESTICOS

**PEABODY
Ariete
BRAUN**

CORADIR S.A.

Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063

- S.A. de Padua -

@elec.roca

11-3318-9291 // 0220-4824772

**SUPERMERCADO
FOX**

*i Sólo pasión por servirlo!
Gracias por elegirnos*

¡¡Siempre esperándolos con el mejor precio y atención de la zona!!!

Esquíú esquina Alberdi • San Antonio de Padua
 ENTREGA A DOMICILIO • Tel y WhatsApp 11 6908 1775



Luis R. González

ASESOR DE SEGUROS
 Mat. 34294 S.S.N.

Av. Calle Real (ex Vergara) 1088 - Merlo
 WhatsApp y llamadas: 11 2508 2212

SERVICIO DE CORTE y PEGADO DE CANTO DE PVC Y ABS

MB MADERAS

MATERIALES PARA INSTALACIONES COMERCIALES

MELAMINAS-AGLOMERADOS-TERCIADOS-FIBROFACIL

CORLOK-CHAPADUR-ADHESIVOS-MOLDURAS

VENTA Y COLOCACIÓN DE **DURLOCK**

Av. Calle Real 582 - Merlo

www.mbmaderas.com

Tel: 0220 482 2905 • 11 3649 4982

MB Maderas • Mail: info@mbmaderas.com

AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO

Eje Travel

Leg. Nº 16876

¡Viajar, la mejor terapia!

Paquetes nacionales e internacionales - Cruceros - Pasajes aéreos
 Bus - Luna de miel - Viajes quinceañeras - Viajes holísticos y de relax

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722

Mail: ejetravelviajes@gmail.com

www.ejetravel.tur.ar

CONSULTAR PROMOS
 EN REDES SOCIALES
 Facebook: EJE TRAVEL VIAJES

FERRETERÍA

¿Te falta un tornillo?



*Somos los mismos de siempre,
pero ahora nos mudamos
más cerca tuyo.*

Nueva dirección:

San Martín 1146 - entre Pellegrini y Sarmiento

(Nos encontramos a la vuelta de la Escuela Nº 28)

Teléfono: 011 2358 2447

**Lavadero
BERUTI**

11 3860 - 4154

Lavado y pulido
 Limpieza de tapizado

Rivadavia y Beruti - Padua