

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

Optica

Lentes de contacto



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

11 2480 5615
optica aral

RECUERDOS DE JUVENTUD

CEREBRO Y LECTURA

pág. 6

ALE CURTTO



Y SU OBRA EN LA COSTA

pág. 5

¿LAGO ESCONDIDO



O USURPADO?

pág. 2



Y EL "NACIONAL DE MERLO"

pág. 3

SALUD

OBESIDAD
pág. 17

ARTROSIS
pág. 16

7 EJERCICIOS PARA
MEDITAR EN CASA

pág. 18

CANNABIS
EN ARGENTINA

pág. 12

LA PÁGINA DE LA MUJER

CLAVES PARA
SER MAMÁ
DESPUÉS DE LOS 40

pág. 8

pensarte

RECITALES 2023



LA AGENDA

pág. 14

pensar deportivo
DE LA ZONA OESTE

UNA NUEVA ILUSIÓN



PARA EL DEPO

pág. 10

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



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

¿LAGO ESCONDIDO O USURPADO?

Luego de haberse hecho público las escandalosas declaraciones de jueces, fiscales, funcionarios del gobierno de la ciudad y empresarios del grupo Clarín, que viajaron invitados con todos los gastos pagos a la mansión del magnate inglés, nos preguntamos: ¿qué esconde realmente el lago Escondido? ¿Sede mafiosa política, judicial y empresarial? ¿Para que una pista de aterrizaje tan importante como la del aeroparque de la Ciudad de Buenos Aires?

¿Por qué cipayos disfrazados de gauchos apaleando a un grupo de argentinos que querían acceder al lago? y a la vista pasiva de policías. Y los jueces, la intendenta del lugar, la gobernadora de Río Negro haciendo la vista gorda y no intervienen a pesar de que hay una ley que permite el acceso al lago sin ninguna restricción.

Y el gobierno Nacional ¿por qué no interviene ante una causa tan grave de soberanía territorial donde un inglés y cipayos argentinos tienen usurpado y secuestrado un lago argentino? ¿Qué intereses se ocultan, que la gran mayoría del pueblo desconoce?

El que esto escribe no tiene dudas. Intromisión ilegal en la política nacional, uso

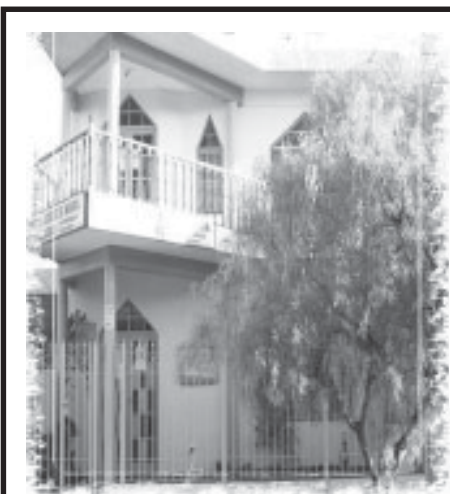


indebido del territorio argentino, encuentros turbios y en las sombras de sujetos que tienen actividad judicial, política y empresarial en nuestro país.

Todo esto, para entorpecer y erosionar el

sistema democrático a cualquier precio, para que el Poder corporativo gobierne con o sin votos electorales.

Todo esto sucederá hasta que la inmensa mayoría de la sociedad toda, lo impida.



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

openhousedecora@hotmail.com

Cel: 011 15 5339 2800 / 011 15 6585 3459

Maipú 797 - Merlo - Tel/Fax: 0220 485 9092

¡NUEVA DIRECCIÓN!

MEMBRANAS IMPERMEABLES

Decoraciones

Open House

- Durlock
- Relaciones 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**

RECUERDOS DE JUVENTUD

Y «EL NACIONAL DE MERLO»

Recuerdo que mi madre, me llevó al consultorio del Dr. Landaburu, tenía 14 años y una fiebre intestinal fue el motivo de la consulta.

Años después, el lugar se transformó en el recordado «Colegio Nacional», orgullo de la ciudad. Por entonces la avenida Liberta-

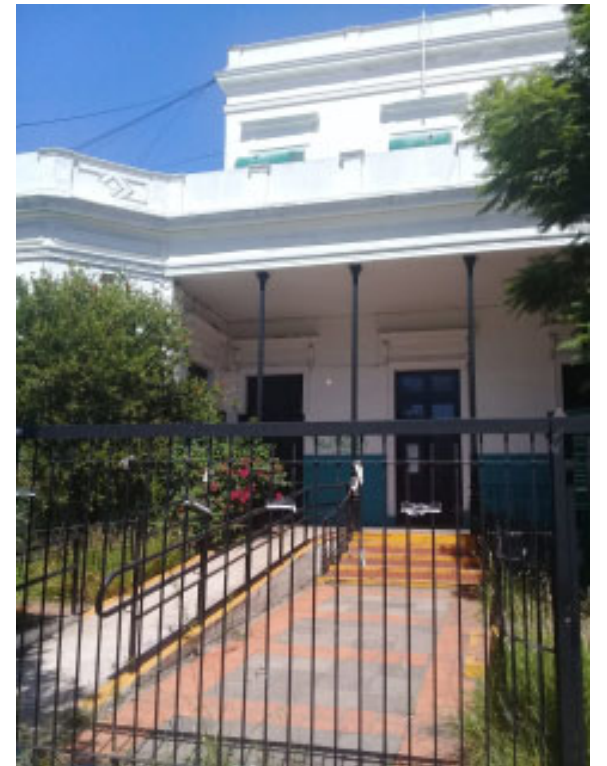
dor se llamaba Ituzaingó, era empedrada y boulevard en el centro. Un dato curioso respecto a la avenida era que en años anteriores allá por los 40 el tránsito vehicular era a «la inglesa». La mano al revés de lo que es actualmente.

Estos recuerdos vinieron a mi memoria

después de haber visto un cartel en el edificio donde funcionaba el colegio N° 17, más conocido como el "Nacional de Merlo". En el mismo se podía leer que el municipio de Merlo se había hecho cargo del mismo. Imaginamos que se llegó a un acuerdo con los dueños de la propiedad y nos alegramos que así haya sido.

Si por razones de espacio y o edificaciones no puede ser utilizado como colegio, sí podría ser como museo histórico de Merlo.

En fin, lo importante es conservar la historia viva de Merlo. Ya se perdió el hermoso edificio que la Sociedad Italiana de Merlo tenía en la misma avenida Libertador. Lo importante de todo esto es que se logró conservar el lugar que es parte del patrimonio educativo y cultural de Merlo.



M.A.
mapensar@gmail.com

www.periodicopensar.com.ar



Orden de
Frailes Menores

ATENEOSANANTONIO



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

Centenario 1275 - San Antonio de Padua - Teléfono: 0220-4815600 - Email: sanantonioateneo@gmail.com

Confitería y Panadería

La
Central

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

Ayacucho 85 - Tel. 0220-482-2318 - confiterialcentral@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

NOTICIAS DE LA UNO

BECAS MANUEL BELGRANO

El Programa Nacional de Becas Estratégicas Manuel Belgrano tiene como objetivo promover el ingreso, la continuidad y la graduación de estudiantes en disciplinas centrales para el desarrollo económico y social, e impulsar la vinculación estratégica entre las Universidades Públicas, el sistema tecnológico-productivo nacional y el mercado laboral.

En el caso específico de la UNO, las carreras comprendidas en este Programa de Becas son: Licenciatura en Informática, Analista en Informática, Tecnicatura Universitaria en Redes Informáticas, Ingeniería Química y Tecnicatura Universitaria en Procesos Industriales.

Período de inscripción:

- El periodo de inscripción para renovantes de la beca es desde el 01 de febrero al 22 de febrero 2023.
- El período de inscripción para ingresantes a la beca inicia el 22 de febrero y se extiende hasta el 31 de marzo de 2023.

¿Dónde me inscribo?

La inscripción puede realizarse a través del sitio web del PROGRAMA.

¿Quiénes pueden postularse?

- Argentinos/as nativos/as o naturalizados/as con DNI.
- Estudiantes regulares de universidades nacionales y provinciales de gestión pública que ingresen en el primer semestre del año 2023 o que estén cursando al momento de la inscripción alguna de las carreras universitarias de grado o pregrado definidas por el Programa.
- Estudiantes ingresantes entre 18 y 30

años de edad y estudiantes cursantes hasta 35 años de edad.

- Las/los postulantes que presenten algún tipo de discapacidad, sean madres de hijas/os menores de edad en hogares monoparentales y/o pertenezcan a pueblos originarios quedan exceptuados del requisito de edad.

Condición socio-económica

Al momento de la adjudicación, los y las postulantes deben tener ingresos del hogar menores a 3 salarios mínimos, vitales y móviles (SMVM). Las condiciones se aplican al grupo familiar (padre, madre o tutor/a). Se reconoce como grupo familiar autó-

nomo a jóvenes con hijos/as y/o casados/as o divorciados/as.

Monto de las Becas

Las Becas tienen una duración de 12 meses, pueden renovarse cada año hasta un máximo de 3 años en las carreras de pregrado y de 5 años en las carreras de grado, según las condiciones establecidas en el Reglamento General.

El monto mensual de la Beca es el equivalente a la remuneración neta de 2 ayudantías de segunda simple ajustable anualmente con el acuerdo paritario docente.

Incompatibilidades

Las becas son incompatibles con otros beneficios de carácter similar otorgados por el Estado Nacional (como las Becas Progresar y las Becas YPF) y con el Programa de Becas Internas de la Universidad Nacional del Oeste.

Publicación de resultados

Los resultados se publicarán en la plataforma del PROGRAMA. Se informarán de forma individual en el apartado «Estado de mi solicitud».

Consultas: Escribir a bienestar@uno.edu.ar

NUEVA CARRERA

Tecnicatura Universitaria en Tecnologías Web

Título: Técnico/a Universitario/a en Tecnologías Web

Duración de la carrera: 2 años y medio.

Descripción de la carrera: Se apunta a la formación de técnicos universitarios conscientes del rol de la informática dentro de la sociedad actual asumiendo de manera permanente una conducta ética y profesional. El plan de formación pretende crear graduados con un dominio de conocimientos que persigue los siguientes objetivos: adquirir un alto nivel de dominio técnico de la disciplina y los

conocimientos teóricos actualizados y las capacidades necesarias para abordar de manera creativa los problemas que surjan en su ámbito laboral arribando a soluciones efectivas en beneficio de la sociedad en su conjunto. Así como participar en proyectos que involucren la implementación, mantenimiento, ampliación y actualización de sistemas y aplicaciones web. Se encontrará capacitado especialmente para el análisis y desarrollo de sistemas informáticos con principal énfasis en el análisis y desarrollo de sistemas web y

móviles, ya que cuenta con una capacitación en el desarrollo web y diseño gráfico. Además contará con una amplia formación de trabajo en equipo y suficiencia para entender y reconocer las necesidades que las distintas instituciones puedan tener con relación a los sistemas informáticos. Los alcances del título le permitirán al egresado colaborar en tareas de supervisión, mantenimiento, planificación, desarrollo o servicios especializados en sistemas de diseño gráfico y aplicaciones web.

Fuente: UNO.EDU.AR

Deluquería Unisex

ATENCIÓN
martes a sábados
de 10 a 19 h.

TURNOS: 11 5813 6542
Iturri 1197 - San Antonio de Padua

MPLADET MOTOS
KTM Y USARAS

**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

RC

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

METALES SALVAJES EN LA COSTA

El prestigioso artista plástico de Merlo llevó a la costa sus obras y nos muestra sus nuevos trabajos que realiza en el predio, que invita a conocer a todos aquellos que vacacionan por las playas bonaerenses.

Una malgama de animales y personajes metálicos conviviendo en el pastizal nativo, junto a cientos de aves y especies autóctonas.

Si este verano andás por el Partido de La Costa no dudes en visitar esta muestra única con más de cuarenta obras de mi autoría.

A solo 5 km de Las Toninas, sobre ruta 11, km 317, en el Campo «El Carrizal». Te esperamos desde las 16 horas hasta



el atardecer, con un fogón criollo, mate y tortas fritas al disco. Los espero a todos para compartir esta experiencia de arte y naturaleza.

¡¡La puesta del sol en el campo junto a la laguna, te aseguro que es sublime!!

Alejandro Curto



OCRE
Bijouterie Regalos

Volta 1341
San Antonio de Padua

1954 años de creatividad 68 años 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

EXTRACCIONES a domicilio!
LACBac Laboratorio de Análisis Clínicos & Bacteriológicos
va a tu casa!

Solicitá tu turno:
1135613371 / 0220 483 2926

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

Facebook/LACBac Twitter @LACBacLab Instagram @LACBacLab

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 **OLIMPÍADAS, 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

CEREBRO Y LECTURA

CUÁNTO TIEMPO HAY QUE LEER PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO COGNITIVO



Las vacaciones son un momento para descansar, relajar y poder disfrutar del tiempo libre. Leer ayuda a ampliar el vocabulario, da nuevos conocimientos, permite reflexionar y dejar volar a la imaginación.

El cerebro es una de las partes más importantes del cuerpo y por eso hay que mantenerlo en forma. La lectura es un gran ejercicio para la mente y, además, es beneficiosa para la salud.

Según el estudio de la Universidad de Sussex «Galaxy Stress Research», dirigido por el Dr. David Lewis, seis minutos de lectura al día son suficientes para reducir los niveles de estrés en un 60%. Además, es beneficioso para ralentizar el ritmo cardíaco, aliviar la tensión muscular y mejorar el estado de ánimo.

No es importante el tipo de libro que se lea, sino el efecto que produce en mente al entrar en un «estado Alfa». Es decir, un estado en el que se van las preocupacio-

nes para que el cerebro se concentre en una zona de descanso y relajación. Las cifras de ese citado estudio dejaron en claro que leer es beneficioso: resulta un 30% más efectivo que caminar, un 68% más efectivo que escuchar música y un 100% más eficaz que una pausa para tomar un café o un té.

Por otro lado, un estudio realizado por investigadores de la Universidad Emory, en Atlanta, Georgia, se encontró que la lectura de novelas está asociada con la conectividad cerebral tanto a corto como a largo plazo. Mientras que otro estudio mostró que aquellos que se dedican a actividades estimulantes mentalmente, como la lectura, el deterioro cognitivo es más lento a medida que pasa el tiempo. Además, los especialistas llegaron a la conclusión de que aprender cosas nuevas puede mejorar la función de la memoria en la edad adulta.

Fuente: ámbito.com

¿CUÁL ES EL HORARIO IDEAL PARA LA SIESTA?

Aunque no existe un momento determinado, dado que la siesta debe adecuarse al contexto de la persona, los científicos recomiendan descansar entre las 13 y 15 para no alterar el sueño nocturno, y dormir siestas cortas, de entre 15 y 45 minutos.

Beneficios de la siesta

- Relajación.
- Menor fatiga.
- Estado de alerta más intenso.
- Mejora del humor.
- Mejor desempeño, con un tiempo de reacción más rápido y una memoria más aguda.
- Dormir una siesta de 20 minutos después de aprender una tarea, mejora dicha memoria incluso si se la evalúa una semana después.

¿Cuáles son las desventajas de una siesta larga?

Dormir la siesta no es para todos. Algunas personas simplemente no pueden dormir durante el día o tienen problemas para hacerlo en lugares que no sean sus propias camas, lo que a veces es necesario dormir la siesta.

Las siestas también pueden tener efectos negativos, tales como:

- **Inercia del sueño:** si la siesta duró más de 45 minutos, es posible que te sientas aturdido y desorientado después de despertarte.
- **Problemas de sueño durante la noche:** en la mayoría de los casos, las siestas cortas generalmente no afectan la calidad del sueño durante la noche. Pero si ya tienes insomnio o mala calidad del sueño a la noche, dormir la siesta podría empeorar estos problemas. Las siestas largas o frecuentes pueden interferir con el sueño nocturno.

Fuente: ámbito.com

Siestas cortas vs. siestas largas

Cuando la siesta sobrepasa los 45 minutos, la persona entra en fase de sueño más profundo y se levanta con embotamiento. Esta siesta ya no es fisiológica, ni beneficiosa, sino que simplemente está intentando suplir una falta de sueño.



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

LIBER GAS
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

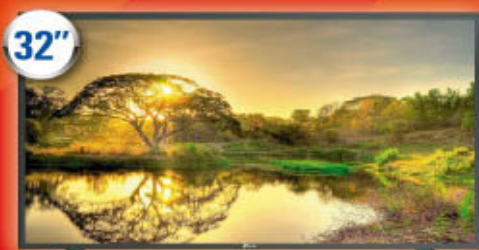
LIQUIDACIÓN

TOTAL!

POR FIN DE TEMPORADA

HASTA **40%** DESC.

HASTA **6** CUOTAS SIN INTERÉS



Siera

SMART TV 32" (1)
MOD.: TV3203.



AHORRÁ: \$6.000
\$38.999
NORMAL: \$44.999



SAMSUNG
CELULAR LIBRE (2)
MOD.: A03S.
PROC. OCTA CORE,
CÁMARAS DE 17MP
Y 5MP, 64GB HDD,
4GB RAM.



6 CUOTAS
SIN INTERÉS DE
\$8.999
NORMAL: \$53.999



Wins
AIRE ACONDICIONADO (3)
MOD.: SMW9030,
2230 FRIGORÍAS.



AHORRÁ: \$11.000
\$118.999
NORMAL: \$129.999



NEBA
HELADERA
CON FREEZER (4)
MOD.: A280.



AHORRÁ: \$11.400
\$99.999
NORMAL: \$111.399

(1) [CHINA] STOCK: 20U. [177-SRA-001] (2) [ARG.] STOCK: 30U. [156-SAM-733] (3) [ARG.] STOCK: 20U. [252-WJS-666] (4) [ARG.] STOCK: 40U. [428-NBA-034] *SALVO QUE CAMBIEN LAS CONDICIONES COMERCIALES, VER LEGALES EN WWW.CASADELAUDIO.COM. CFT VARIABLE SEGUN ENTIDAD EMISORA. LAS CARACTERÍSTICAS, IMÁGENES Y PRECIOS DE LOS ARTÍCULOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 15/02/2023 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



8 CLAVES QUE TE AYUDARÁN A SER MAMÁ DESPUÉS DE LOS 40

La maternidad tardía es cada vez más frecuente. Aunque el cuerpo de la mujer no esté en su mejor momento de fertilidad, es posible lograr ser mamá después de los 40 siguiendo estas recomendaciones.

Ser mamá después de los 40 es cada vez más frecuente, incluso cuando la mujer ya no está en el tope de su fertilidad. En la actualidad, un número creciente de mujeres posterga la decisión de quedarse embarazada, aunque las razones son múltiples.

Sin embargo, ya sea por vías naturales o por tratamientos para la fertilidad, comenzar la faceta de la maternidad cuando ya se tiene más madurez y estabilidad en muchos sentidos se convierte en el norte de muchas mujeres.

De hecho, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la cantidad de embarazos después de los 40 se duplicó entre los años 1990 y 2012.

Lo primero que hay que hacer si quieres ser mamá después de los 40, evidentemente, es tener relaciones sexuales sin protección. Una buena frecuencia es de 2 a 3 veces por semana.

Solo después de seis meses de llevar ese ritmo, si no has logrado embarazarte, puede que tu médico de confianza te remita un especialista en fertilidad. Mientras transcurre ese lapso, puedes preparar tu cuerpo y tu mente para el embarazo y la maternidad siguiendo estas recomendaciones claves.

1. Lleva un estilo de vida saludable

Para prepararte emocional, mental y físicamente para el embarazo, necesitas llevar una dieta equilibrada rica en vitaminas y minerales que aporte todos los nutrientes esenciales.

Asimismo, es conveniente que hagas ejercicio de forma regular para que estés en buen estado físico para enfrentar los riesgos de estar embarazada.

2. Consulta con tu médico

Visita a tu ginecólogo u obstetra para que te haga los chequeos médicos de rutina para descartar cualquier impedimento o enfermedad. Además, te puede recomendar algunos suplementos alimenticios que favorezcan las probabilidades de salir en estado.

Con tu médico también puedes evaluar si estás tomando algún medicamento que

pueda interferir en tus posibilidades de ser mamá después de los 40.

3. Evita la obsesión y la ansiedad para ser mamá después de los 40

No te obsesiones con la idea de quedar embarazada. La ansiedad está contraindicada cuando quieres ser mamá después de los 40. De hecho, disminuye las probabilidades de quedar embarazada, como señala este estudio publicado en la revista Reproducción.

Además, la tensión no solo es negativa para ti, también para el desempeño sexual y la fertilidad de tu pareja. Evalúa si vale la pena tomarse un descanso o unas vacaciones para relajarte con tu pareja. Salirse de la rutina cotidiana puede ayudarte a concentrarte, disfrutar del amor y encender la pasión si está dormida.

4.- Conoce tu ovulación

Conocer tu ciclo menstrual y, por consiguiente, tu fase ovulatoria, es fundamental para que el sexo coincida con los días de mayor fertilidad. Con un ciclo menstrual regular será más fácil de determinar el día de tu ovulación, mientras que con un ciclo menstrual irregular será más difícil, pero no es imposible acercarse a la fecha exacta. Para ello, pueden serte de ayuda el método de la temperatura basal o el del moco cervical, dos métodos que se utilizaban antiguamente como anticonceptivos o, como es este caso, para intentar quedar embarazada.

Y así lo señala este capítulo del libro Educar a los jóvenes para la salud. Una vez que precises los días, concentra tus relaciones sexuales a 1 o 2 días previos a la ovulación y el propio día en el que ovulas.

5. También importa la salud de tu pareja

Como para quedarse embarazada se necesitan dos personas, asegúrate de que tu pareja también esté en buena forma física. Para ello, es conveniente hacerse un examen físico, así como llevar una buena alimentación y reducir los niveles de estrés al mínimo con una buena rutina de ejercicios.

Solo con disminuir el estrés y mejorar el estado físico en general, aumenta la producción de espermatozoides, lo que es ideal para lograr tu propósito de ser mamá después de los 40.

6. Evita el alcohol, el tabaco y las drogas para ser mamá después de los 40

Para mejorar el estado general de salud, es evidente que el alcohol, el tabaco y las drogas no contribuyen a la hora de mejorar las probabilidades de concebir un bebé, ni en la mujer ni en el hombre.

Alejarse de estas prácticas es positivo para lograr la fecundación del óvulo y el desarrollo de un embarazo y un bebé sano. También es necesario eliminar esos malos hábitos para cuando el bebé llegue a sus vidas, como señala esta publicación de la Revista Sardá.

7. Incorpora cloruro de magnesio en la dieta

El cloruro de magnesio aporta numerosos beneficios a la salud, entre los que se puede destacar que podría estimular las funciones cerebrales y a estimular los impulsos nerviosos, según esta información de la revista Nutrients.

Así, se cree que el cloruro de magnesio ayuda a estimular la regulación hormonal, lo cual es fundamental para regular el ciclo menstrual y precisar la fase ovulatoria, y que en el hombre detiene la hipertrofia prismática, una de las causas más frecuente de infertilidad. No obstante, por el momento, son necesarias más investigaciones al respecto.

8. Fe

Independientemente de si tienes o no alguna creencia religiosa, es importante que te rodees de pensamientos positivos y amorosos. Mantenerse positivo sobre tu capacidad de gestar vida y concebir el hijo que tú y tu pareja queréis en vuestras vidas.

Dice el refranero popular que «la fe mueve montañas». Sin duda, también es necesaria para lograr el milagro que significa un embarazo.

Esperamos que estos consejos te sirvan de ayuda si quieres ser mamá después de los 40. No obstante, lo más recomendable siempre es consultar con un profesional sanitario para que resuelva todas las dudas que tengas y te examen para ayudarte en el proceso de concepción.

Fuente: Mejor con salud

MASOTERAPEUTA

MASAJES RELAJANTES
DESCONTRACTURANTES
REIKI CON RESPIRACIÓN CONCIENTE

Cel: 011 4149 3285
A DOMICILIO
CON PROTOCOLO



Carrera "AUXILIAR EN COSMIATRIA"

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. Eva Perón 125 - L.2
San Antonio de 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
0220-482-1043 (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 CASAZZAOdóloga - 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**

UNA NUEVA ILUSIÓN PARA EL DEPO

Comienza el torneo de la B y la parcialidad del Depo se vuelve a ilusionar con ascender al Nacional. En el apartado publicamos las bajas y las nuevas incorporaciones y el fixture. Con respecto a los clásicos barriales, en la 4 se enfrenta a Ituzaingó y

la en la 14 con Argentino de Merlo. En cuanto al estadio se está por terminar la platea que falta y las nuevas cabinas de radio y TV.

M.A.
mapensar@gmail.com



FIXTURE

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1) URQUIZA- DEP. MERLO | 9) DEP. MERLO- COLEGIALES |
| 2) DEP. MERLO- CAÑUELAS | 10) V. SAN CARLOS- DEP. MERLO |
| 3) COMU.- DEP. MERLO | 11) DEP. MERLO- SAN MIGUEL |
| 4) DEP. MERLO- ITUZAINGÓ | 12) SACACHISPA- DEP. MERLO |
| 5) LIBRE | 13) DEP. MERLO- FENIX |
| 6) ARMENIO- DEP. MERLO | 14) ARG. DE MERLO- DEP. MERLO |
| 7) DEP. MERLO- LOS ANDES | 15) DEP. MERLO- ACASSUSO |
| 8) ARG. QUILMES- DEP. MERLO | 16) TALLERES- DEP. MERLO |
| | 17) DEP. MERLO- DOCK SUD. |

BAJAS

Sebastián de Luca
Mauro Aguirre
Agustín Godoy
Rodrigo Godoy
Mauro Batista
Lucas Reynoso
Franco Colela
Federico Vega
Franco González
Daniel Garro
Juan Lazaneo
Gonzalo Aquilino

ALTAS

Nicolás Báez
Cristian Godoy
Lucas Mulazzi
Maximiliano Jerez
Giorno Paredes
Gonzalo Añazgo
Alejo Macelli
Mateo Ramirez
Santiago Scacchi
Mauricio Tesare
Facundo Heredia



www.periodicopensar.com.ar



NEUMÁTICOS

«El Turco»

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





DEPORTIVO MERLO

HACETE SOCIO

ACOMPaña AL EQUIPO DESDE EL ESTADIO

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

ACUERDO ENTRE LA CONMEBOL Y LA CONCACAF PARA UNA COPA AMÉRICA INTEGRADA

EL TORNEO SE JUGARÁ EN 2024 EN NORTEAMÉRICA

La Conmebol y la Concacaf anunciaron este viernes la firma de un acuerdo de colaboración estratégico para fortalecer y desarrollar el fútbol en ambas regiones. El acuerdo incluye competiciones de selecciones nacionales femeninas y masculinas y un nuevo torneo de clubes.

Según el comunicado oficial, la Copa América 2024 se jugará en Estados Unidos, en el verano de 2024, e incluirá a las 10 selecciones de Conmebol y a los seis mejores equipos de Concacaf, en calidad de invitados. Este tradicional torneo del fútbol sudamericano será coorganizado por ambas confederaciones. Los países de Concacaf tendrán la oportunidad de clasificarse para esta competición a través de la Liga de Naciones Concacaf 2023/24.

Para la Conmebol, este acuerdo apoyará a sus equipos nacionales masculinos en su preparación para la próxima Copa del Mundo a través de una Copa América ampliada con seis equipos élite de Concacaf, organizada en la región que albergará la Copa Mundial de la FIFA 2026.

Por su parte, a la Concacaf le permitirá brindar más competencia de alta calidad para sus equipos nacionales masculinos durante los próximos dos años, incluyendo la conclusión de la Liga de Naciones Concacaf 2022/23, la Copa Oro Concacaf 2023, la Liga de Naciones Concacaf 2023/24.

El proyecto incluye un intercambio similar en la Copa de Oro Concacaf femenina; y la creación de un nuevo torneo con la participación de los cuatro mejores equipos de cada confederación.

Para las selecciones nacionales femeninas, Concacaf ha invitado a las cuatro mejores selecciones nacionales femeninas de la Conmebol a participar en la Copa Oro Concacaf W 2024. La edición inaugural de este torneo se jugará en Estados Unidos. El certamen de 12 equipos es una parte clave del nuevo calendario de competiciones de selecciones nacionales femeninas de Concacaf.

Los dos equipos de Concacaf que participarán en los Juegos Olímpicos de Verano de 2024 (Estados Unidos y Jamaica o Canadá) recibirán un pase directo a la Copa Oro Concacaf W 2024. Los seis equipos restantes de Concacaf se determinarán a



Messi levanta la Copa América 2021 en Brasil. Imagen: AFP

través de la Clasificatoria Concacaf W 2023. Las cuatro selecciones invitadas de la Conmebol que participarán han sido determinadas con base en los resultados de la Copa América Femenina 2022: Brasil (campeón) Colombia (subcampeón), Argentina (tercer lugar) y Paraguay (cuarto lugar). Conmebol y Concacaf también organizarán una competición centralizada de clubes estilo «final four» en la que participarán los mejores clubes de las respectivas confederaciones. Los cuatro equipos (dos de cada confederación) participantes se clasificarán a través de las competiciones de clubes

existentes de la Conmebol y Concacaf y las dos confederaciones están trabajando para que la primera edición de este torneo se juegue en 2024.

«La Conmebol y la Concacaf están unidas por lazos históricos y afectivos. Pero nos une sobre todo la pasión, característica de toda América, por el fútbol y el deporte. Estamos decididos a renovar y ampliar nuestras iniciativas y proyectos conjuntos. Queremos que esta pasión se traduzca en más y mejores competiciones y que el fútbol y sus valores crezcan y se fortalezcan en todo el hemisferio. Sin duda, ambas confederaciones creemos en grande y trabajaremos con esta orientación», comentó el paraguayo Alejandro Domínguez, presidente de la Conmebol.

En tanto que, Victor Montagliani, presidente de Concacaf, dijo: «Esta asociación es para apoyar el crecimiento continuo del fútbol masculino y femenino en Concacaf y Conmebol, y realmente será de beneficio mutuo para ambas Confederaciones. Trabajando de la mano con Conmebol, ofreceremos competencias de élite que brindarán más oportunidades para nuestras federaciones y que sabemos que los aficionados quieren ver. Trabajaremos juntos para garantizar que el fútbol en ambas regiones continúe prosperando».

Fuente: Diario Página 12

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

WINDOW GYM

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.

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

INICIO TEMPORADA
19/12

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

LIBERTAD 569 - Merlo - 11 7369 4784

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

A cargo de profesionales con más de 10 años de experiencia

CANNABIS EN ARGENTINA

QUÉ HARÁ LA NUEVA AGENCIA QUE CREÓ EL GOBIERNO Y POR QUÉ PODRÍA FAVORECER A LA ECONOMÍA

El nuevo titular de la Agencia Regulatoria de la Industria del Cañamo y del Cannabis para uso Medicinal (Ariccame), José Echarren, adelantó los desafíos que tendrá en su nuevo rol y los pedidos que recibió del Presidente Alberto Fernández y el ministro Sergio Massa.

En primer lugar, Echarren consideró la creación de la Ariccame como «un punto de inflexión». Y explicó: «El ministro de Economía nos instruyó a poner de pie una nueva política pública que es una gran posibilidad para Argentina. Es una política pública que tiene un pasado, un recorrido, con una participación popular muy fuerte». El funcionario destacó el constante impulso del Gobierno a este tema: «Sancionó una ley que tiene el gran desafío de sistematizar una nueva industria. Se van a generar miles de puestos de trabajo, le va a mejorar la calidad de vida a millones de argentinos y que va a diseñar una nueva burocracia con una ventanilla única que facilite los trámites».

Sobre el pedido que le hicieron antes de asumir en su cargo, explicó: «El gran desafío que tenemos en la Agencia es articular entre ministerios y con todas las provincias argentinas para que esto se desarrolle y genere oportunidades para el país». Echarren además explicó que la puesta en



marcha de estas herramientas es de vital importancia tanto en su aspecto sanitario como económico. Así, lo sintetizo en una comparación: «La industria del cannabis a nivel global ya superó a la industria del vino, que tiene cientos de años». «Tiene una potencialidad enorme en términos económicos. Pero fundamentalmente para abastecer con calidad a un mercado interno que necesita. Cada vez son más los adultos mayores que consumen. Esto también viene a dar una respuesta sanitaria», finalizó el titular de la Ariccame.

«Un camino largo que llega a un punto de madurez»

Por otro lado, también consultado por AM750, el titular del Registro del Programa Cannabis (Reprocan) Marcelo Morante, destacó la creación de la Agencia y aseguró que es un paso más en un «camino largo que llega a un punto de madurez».

«La ley solo contemplaba la investigación. Eso impe-

dió el acceso a un producto seguro. Para que un producto tenga un proceso de calidad, tiene que tener una cadena de valor detrás. Esta ley va a impactar en el cannabis medicinal más allá de todos los derivados», comentó en declaraciones a Mediodía 750.

Y sobre este punto, añadió que «la industria necesita un respaldo de calidad y de procesos de valor». «Es un camino largo que llega a un punto de madurez y de integración. Hace a esa mirada amplia a una problemática que es una gran oportuni-

dad», puntualizó.

El anuncio del Gobierno

La Ariccame funcionará como un organismo descentralizado bajo la órbita del Ministerio de Economía y se encargará de establecer y hacer cumplir las reglas de juego de cada eslabón de la cadena productiva del cannabis.

Esto abarca desde otorgar autorizaciones administrativas para el uso hasta regular la importación, exportación, cultivo, producción industrial, fabricación, comercialización y adquisición de semillas de la planta de cannabis, del cannabis y de sus productos derivados con fines medicinales o industriales.

El decreto asignó a Francisco José Echarren como presidente y como vicepresidente, al médico Marcelo Morante, propuesto por el Ministerio de Salud. Los restantes miembros fueron Gabriel Giménez, Valeria Rudoy y Mercedes La Gioiosa, sugeridos por los Ministerios de Agricultura, Ciencia y Tecnología y Seguridad, respectivamente.

Fuente: Diario Página 12

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



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

Facebook: sport cafe Instagram: sportcafe_merlo

AUTOSERVICIO



En la variedad está el gusto

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



La Zabala
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

Instagram: 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

Facebook: 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 PADUA

Somos Rock

COCTELERÍA

Drop's Padua
UNA DÉCADA

Seguiremos siendo Rock !!

SINTONIZÁ
WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM

Facebook: /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



PAPRIKA
CASA DE COMIDAS

- 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.
Anticipo su pedido - Demora estimada 45 min aprox.
25 de Mayo 619 - Merlo

Fomentar cultura

Para cada cúspide, hace falta una sólida base. Y quien quiera tocar el cielo con las manos, suele ser conveniente que tenga los pies sobre la tierra. Crear cultura es el pasaporte al futuro. Fomentarla es la tarea fundamental en la conformación esencial de toda sociedad. La cultura posee recursos materiales, que se pueden ver y tocar, implementos necesarios y lógicos; pero también es inmaterial, como la clase de riqueza que se halla en las fábulas y sus moralejas. Este poder primordial radica en lo abstracto, en el mensaje, pues es la generación del combustible que dará impulso al motor. La cultura basamental se obtiene y se adquiere mediante la enseñanza de valores y el posterior diseño de todo lo demás. Cultura no se limita a un espacio, sino en todo aquello que en él se encuentra. Aún más, no tiene límites. Es el contenido, la forma de comportarse con el prójimo y de conducirse en la vida, de respetar las leyes -si alguna fuese injusta, procurar abordar los mecanismos para cambiarla o mejorarla-respetar el bien público y el bien ajeno. Proteger el ideal individual y colectivo, tanto o más que el propio, esto es honrar las diferencias. Fomentar cultura es llevar el ejemplo de civilidad, convivencia, paridad. Es hacer de cada lugar una escuela, de cada valor un estandarte, de cada sonrisa una bandera. Pensar en los más chicos es edificar el porvenir. Tengamos en cuenta que los padres son los primeros maestros de sus hijos. Tamaña es la responsabilidad de brindarles sanos principios, conceptos como el valor del esfuerzo, el trabajo ético, la riqueza de la educación, la diferencia entre lo duradero y lo efímero. Entre lo real y lo efectista. Entre lo que permanece y lo que es volátil. El pensamiento crítico, juzgar por motu proprio, la «desmasificación», el fortalecimiento de la libertad y la autoconfianza; la liviandad de los pedestales, la sabiduría de la humildad. A veces se teme a la idea de dar consejo

a los jóvenes, pero ellos desean atención, ser valorados y escuchados. Crear cultura es proteger ese patrimonio.

Es también la figura del adulto mayor, fuente de experiencias, cuán grande es la ventaja de poder recurrir a ellos. Abrir los ojos, mantener la mirada en la proa, y como suelo decir, oír distintas melodías y luego tocar nuestra propia canción.

Cuando se ofrece un asiento en el colectivo, tenemos un gesto de cortesía, del mismo modo en que resulta saludable reconocer un error, ser buen perdedor y buen ganador, saber dar las gracias, reconocer méritos, pedir permiso, ofrecer disculpas, defender una postura sin avasallar la de otro. Convengamos que todos estos ejemplos o conceptos son, de alguna manera, intangibles. Pero esa es exactamente la base, la que recorrerán y recordarán los más jóvenes. Aunque parezcan verdades de *perogrullo* o nimiedades, les garantizo que jamás lo son.

Ya se dice en el libro *«El principito»*, de Antoine de Saint-Exupéry: «Lo esencial es invisible a los ojos».

No ahondar en la «cosificación» social es promover derechos igualitarios.

No arrojar un papel en la calle y depositarlo en un cesto, es aportar al orden, a la limpieza. Ser dignos con nuestra actitud ética, defendiéndola de cualquier ignominia que ose mansillarla. Eso es probidad.

Enseñar a pescar, a ejercer el libre pensamiento, inculcar la importancia de escuchar y disponerse a aprender, hablar con humildad -que no es sumisión-, mirar a los ojos -que no es desafío, si no respeto e integridad con uno mismo y hacia el otro-.

Es crucial. Continuemos pasando la antorcha de los principios para alumbrar el futuro.

© Cristian Jesús Gentile

PARA AGENDAR

RECITALES 2023

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 este año.

- 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. BUSCANOS EN YOUTUBE

¡NO TE LO PIERDAS!

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 Martinez 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

SENALÉTICA

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

BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

TALLER DE ATRAPASUEÑOS Con materiales incluidos \$ 800
Miércoles 15 de febrero Cupos limitados.
14 horas Profesora Eva Caloyri.
Consultas Whatsapp 11 3133 2107

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

TERCERA EDICIÓN DEL FESTIVAL INTERNACIONAL POESÍA YA!

EL ENCUENTRO POÉTICO MÁS IMPORTANTE DEL CONTINENTE

Impulsada por el Ministerio de Cultura, tuvo lugar del 3 al 12 de febrero en el Centro Cultural Kirchner, el Centro Cultural Borges, la Casa Patria Grande y el Cabildo de la Revolución de Mayo.

Luego de una primera edición «un poco tímida realizada en febrero de 2021 con las primeras aperturas y de una segunda más amplia que duró cuatro días y llevó a unas 20.000 personas», según cuenta la directora del Festival Internacional Poesía Ya!, la escritora y asesora de Literatura del Centro Cultural Kirchner (CCK), Gabriela Borrelli Azara, esta tercera edición arrancó con todo. La tercera edición fue presentada en el Centro Cultural Kirchner con la presencia del ministro de Cultura Tristán Bauer y otras autoridades.

En la fiesta de apertura el baile se mezcló con lectura en una gran celebración popular en la explanada del Centro Cultural Kirchner. Luego, durante los diez días que duró el Festival, tuvieron lugar homenajes, clases magistrales, talleres de lectura y escritura, recorridos poéticos entre las sedes, feria editorial y fanzinería permanente, presentaciones de libros, foros de lectura en voz alta, encuentros que conjugaron la poesía con música, artes visuales, audiovisuales, performáticas y otras artes combinadas.

Una de sus características distintivas de esta edición es que «cuatro sedes alojaron un mismo evento de poesía –dice Borrelli Azara–. Esto es algo inédito. Hubo muchas experiencias de festivales de poesía, ¡como incluso Poesía Ya! que funcionó en el CCK en 2021 y 2022, pero esta vez

fueron cuatro centros culturales los que tuvieron una programación de poesía. Otra de las características de esta edición es la cantidad de poetas que vinieron de las provincias. En octubre del año pasado lanzamos convocatorias abiertas y federales para poetas que quisieran participar –agrega–. La primera categoría era Lectura de poesía en voz alta para que los poetas comenzaran a compartir sus obras. La segunda era para talleres y la tercera era de videopoemas. Hubo 66 ganadores, 20 de lectura de poesía en voz alta; 15 de Novísimos, que son poetas de 18 a 25 años y muchos de Ritmo y Poesía que son poetas de freestyle y rap. De esos 66 poetas aproximadamente el 80 por ciento vinieron de distintos puntos del país.»

Es así como en esta edición se reunió toda una generación de poetas noveles con consagrados tanto nacionales e internacionales de la talla de Anne Boyer, Ellen Bass, Leo Masliah, Humberto Tortoneso, Beatriz Vignoli, Teuco Castilla, María Teresa Andruetto, Alicia Genovese, Osvaldo Bossi, Ivonne Bordelois, Jorge Bocanera, Naty Menstrual, César González, Fernando Noy, Liliana Herrero, Dani Umpi, Walter Lezcano, Claudia Schwartz, Rosa Rodríguez Cantero, Irma Verolín, Silvia Castro, Elena Annibali, Pipo Lernoud, Marina Mariasch, Matías De Rioja, Pamela Terlizzi y Ariel Schettini, entre otros.

«A esto le sumamos –continúa la directora de Poesía Ya!– clases magistrales de nombres de la poesía argentina que nos interesan mucho, como el de María Teresa Andruetto, Jorge Bocanera, e Ivonne Bordelois. Escuchar a Ivonne Bordelois que estuvo en el Borges fue escuchar parte de la historia de la poesía argentina. Tiene, además, una mirada única sobre la lengua. No se la suele escuchar mucho en charlas públicas, por lo que esta fue una gran oportunidad para hacerlo. Que participe tan generosamente del Festival nos llenó de orgullo.»

Los lugares en que se desarrolló el festival, además, fueron aportando sus propias inquietudes, dice. Al Museo del Cabildo le interesó pensar las lenguas por lo que se estableció una programación que tuviera que ver con poetas de lenguas originarias. A la Casa Patria Grande le interesó trabajar con lo joven y con un trasfondo popular, por lo que ahí programamos ciclos de lectura de poesía con dos propuestas que tuvieron que ver con la poesía villera como la de César González y con el proyecto Belleza y Felicidad Fiorito. Por su parte, en el Borges estuvo la revista *Hablar de poesía* y un grupo de Novísimos que hizo un homenaje a *Fervor de Buenos Aires*, el libro de Borges que cumple 100 años.

La poeta y ensayista Anne Boyer ofreció una clase magistral sobre la escritura poética

en el Centro Cultural Kirchner, presentó el libro *Prendas contra las mujeres* en la Casa Patria Grande y dió un taller participativo sobre cuerpo y escritura en el Centro Cultural Borges.

«Nuestro festival nació junto al Premio Storni –informa su directora– que es un premio nacional de poesía a un libro inédito. Cuando lo lanzamos en 2021, llegaron 2600 libros de poesía y eso nos entusiasmó muchísimo, por lo que decidimos continuarlo. En la primera edición ganó el primer premio la poeta Silvia Mellado y en la segunda, Gabriela Franco. En el marco de Poesía Ya! se lanzó la tercera edición del concurso con un jurado integrado por María Teresa Andruetto, Carlos Battilana y Silvio Mattoni.» En el lanzamiento se presentó una antología editada por Eudeba que reúne una selección de los libros ganadores de las dos primeras ediciones. Además, se sacó una antología de distribución gratuita con las seis ganadoras, es decir con el primero, segundo y tercer premio de las ediciones de 2021 y 2022.

La programación fue amplísima y cruzó la poesía con otras expresiones. En la Sala Argentina se desarrolló el Encuentro Magistral de traducción con la participación de Natalia Leiderman, Alejandro Guerri, Laura Crespi, Daniela Aginsky y Ellen Bass.

Mónica López Ocón

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
Indroducción 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

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

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

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

ARTROSIS

LOGRAN IDENTIFICAR LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD CON UN ANÁLISIS DE SANGRE

Investigadores de la revista *Science Advances* aseguran que este método será clave para seguir avanzando y descubrir nuevas terapias.

Investigadores de la revista *Science Advances* aseguran que consiguieron identificar la progresión de la artrosis de rodilla a través de un nuevo análisis de sangre que es más preciso que los métodos actualmente existentes. A su vez, los expertos aseguran que este método es una herramienta importante para seguir avanzando en la investigación y acelerar el descubrimiento de nuevas terapias para tratar dicho trastorno degenerativo en las articulaciones.

Según explican la prueba se basa en un biomarcador -molécula biológica que se encuentra en la sangre, otros líquidos o tejidos del cuerpo y cuya presencia es signo de un proceso normal o anormal de una afección o enfermedad- que llena un vacío importante en la investigación médica de una enfermedad común que, hoy en día, carece de tratamientos eficaces.

Virginia Byers Kraus, profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke (Estados Unidos) y autora del estudio, manifestó: «Faltan terapias, pero es difícil desarrollar y probar nuevas porque no tenemos una buena manera de determinar los pacientes adecuados para el tratamiento». Y agregó: «En un futuro inmediato, esta nueva prueba ayudará a identificar a las personas con alto riesgo de enfermedad progresiva -aquellas que probablemente presenten tanto dolor como un empeoramiento del daño identificado en las radiografías-, que deberían participar en ensayos clínicos y entonces podremos saber si una terapia es beneficiosa».

En dicho estudio, Kraus y sus colegas aislaron más de una docena de moléculas en sangre asociadas a la progresión de la artrosis -que afecta al 10% de los hombres y al 13% de las mujeres, mayores de 60 años, siendo una de las principales causas de discapacidad- y redujeron el análisis de sangre a un conjunto de 15 marcadores que corresponden a un total de 13 proteínas. Entre 596 personas con artrosis de rodilla, dichos marcadores predijeron con exactitud el 73% de los casos que progresaban de los que no.

Ese porcentaje es muy superior en relación a los que brindan los métodos actuales de detección. Hoy en día, la evaluación de la osteoartritis estructural de base y de la intensidad del dolor tiene una precisión del 59%, mientras que el biomarcador actual que analiza moléculas a partir de la orina tiene una precisión del 58%.

Por otro lado, el nuevo conjunto de marcadores sanguíneos también logró identificar

al grupo de pacientes cuyas articulaciones muestran progresión en las radiografías, independientemente de los síntomas del dolor. «Además de ser más preciso, este nuevo biomarcador tiene la ventaja adicional de ser una prueba sanguínea», aseguró la investigadora. Y concluyó: «La sangre es una bioespecie de fácil acceso, lo que la convierte en una forma importante de identificar a las personas para la inscripción en ensayos clínicos y a las que más necesitan tratamiento».

Qué es la artritis y cuáles son sus síntomas

Se llama artritis a la inflamación de una o más articulaciones que provoca dolor y rigidez, empeorando con la edad. Existen diferentes clases de artritis y cada una tiene diferentes causas relacionadas al desgaste, las infecciones y las enfermedades subyacentes. Los síntomas incluyen: dolor, hinchazón, rango de movilidad reducido, sensibilidad, pérdida de flexibilidad y rigidez. Si bien no tiene cura, medicamentos, fisioterapia y a veces cirugía pueden reducir la sintomatología y mejorar la calidad de vida del paciente.

La forma más común es la osteoartritis, que afecta a millones de personas en el mundo. Se produce cuando el cartilago protector que amortigua los extremos de los huesos se desgasta con el tiempo. Si bien puede dañar cualquier articulación, el trastorno afecta más comúnmente a las articulaciones de manos, rodillas, caderas y la columna vertebral. Los dolores, generalmente, se pueden controlar, pero el daño no se puede revertir.

Especialistas recomiendan mantenerse activo, mantener un peso saludable y recibir ciertos tratamientos para retrasar el avance de la enfermedad, mejorando la función de las articulaciones y mitigando el dolor causado por la degeneración. Los principales factores de riesgo son: la edad avanzada, el sexo (ya que las mujeres son más propensas a padecerla), tener sobrepeso, lesiones articulares, tensión repetida en la articulación, deformidades óseas, ciertas enfermedades metabólicas y la misma genética.

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

OBESIDAD

POR QUÉ SE PADECE CON LA MENOPAUSIA

Cuando hablamos de obesidad (IMC 30 o más) nos referimos a una enfermedad que puede existir previamente a los cambios que ocurren en la menopausia o que ellos pueden causar en sí, el desarrollo de esta enfermedad. Avala esto, el hecho de si bien la prevalencia de obesidad es mayor en mujeres que en hombres para casi todos los grupos etarios, es máxima la brecha alrededor de los 60 años.

Entendemos por menopausia al cese de los períodos menstruales (ausencia por 6-12 meses) aunque el declive de la función ovárica (peri menopausia) comienza unos años antes y se extiende hasta un año después del último período menstrual y es un proceso fisiológico que ocurre en promedio a los 51 años.

El aumento de peso que ocurre en la menopausia, tiene que ver con ella en sí y también con la edad, ya que disminuye el gasto energético debido a la disminución de la tasa metabólica y la actividad física.

Lo que ocurre independientemente de la edad y tiene consecuencias en el peso y la salud es el Hipoestrogenismo. Normalmente los estrógenos estimulan la secreción de leptina por el tejido adiposo y es ella la encargada de disminuir el hambre, de acuerdo a las reservas. Entonces bien, la leptina (que es anorexígena o sea saca el hambre) baja en esta etapa de la vida,



por lo tanto, hay más apetito. Durante este periodo hay cambios en la distribución de la grasa, cambia la ubicación donde almacenamos, pasando a ser

visceral (en abdomen) y facilitando el desarrollo de insulino resistencia y sus consecuencias clínicas: TAG (tolerancia aumentada a la glucosa) diabetes mellitus tipo 2,

hipertensión arterial y dislipemia (lo más característico es el aumento de triglicéridos y baja en HDL).

Consecuencias psicosociales de la obesidad

La recomendación es buscar apoyo profesional para transitar de mejor manera esta etapa, prevenir si es posible o tratar la enfermedad si está instalada.

Se han relacionado a esta ganancia de peso rápida e importante durante la menopausia a factores genéticos, historia menstrual, reproductiva, comportamiento alimentario, actividad física y factores socio económicos.

La mujer en menopausia debe ingerir menos calorías (alrededor de 200 kcal menos al día) pero sobre todo llevar una alimentación saludable, consumir suficiente cantidad de frutas y verduras a diario, bajar el consumo de grasas e intensificar el movimiento (o iniciarlo, nunca es tarde).

Elizabeth Caron

Médica especialista en nutrición en el centro médico Bionut (MN 168852)
@bionut_obesidad

ORTOPEDIA del Oeste



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

- Diseñamos y fabricamos las mejores PLANTILLAS
- Confección 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 N° 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





7 EJERCICIOS PARA MEDITAR EN CASA, EXPLICADOS

¿Alguna vez has pensado en iniciarte en la meditación? ¿O puede que ya la practiques? Según la literatura científica, esta práctica milenaria ha demostrado ser efectiva para reducir síntomas ansiosos y depresivos en muchas personas.

Por ello en este artículo encontrarás varios ejercicios para meditar en casa, fáciles de aplicar pero que requieren práctica y constancia. Se trata de ejercicios variados, muchos de los cuales puedes ir combinando e intercalando. Antes, pero, resumimos las premisas básicas que debes conocer acerca de la meditación.

La meditación: 6 pasos previos

La meditación es, a la vez que una filosofía de vida, una práctica milenaria que engloba una serie de técnicas y ejercicios dirigidos a entrenar la mente para que podamos acabar reconociendo el propio contenido de la mente sin identificarnos con él.

Se utiliza mucho para reducir la ansiedad y el estrés y para mejorar la calidad de vida de las personas, muchas de las cuales afirman sentirse más felices, más en paz y armonía, después de meditar.

Antes de empezar a poner en práctica la meditación, es recomendable seguir una serie de premisas básicas, o pasos, que deberás seguir en orden, y que te servirán para que la práctica sea de lo más provechosa. Para ello, os proponemos los siguientes, de la coach y escritora Miriam Subirana, que podemos encontrar en su libro «Serenidad Mental» (Obelisco, 2011):

- Escoge un lugar tranquilo y agradable para hacerlo, con luz tenue y música suave.
- Siéntate en el suelo con la espalda recta y sin tensiones; respira hondo con los brazos relajados.
- Elige un punto de tu campo visual y deja ahí la mirada; deja que las distracciones desaparezcan.

- Empieza a observar tus pensamientos sin juzgarlos ni retenerlos.
 - Crea pensamientos e imágenes positivas; visualízalos durante unos minutos.
 - Cierra los ojos durante unos instantes, y deja que el silencio te envuelva.
- Ahora sí, puedes empezar a poner en práctica la meditación a través de los ejercicios para meditar en casa que verás aquí.

1. Ejercicio enfocado a la respiración

El primero de los ejercicios para meditar en casa es uno muy básico enfocado a trabajar la respiración, ya que este es un elemento clave de esta práctica. Es normal que, si nunca hemos meditado, al principio nos cueste controlar la respiración y concentrarnos durante tanto tiempo.

Así que, el primer paso es concentrarnos en la respiración, e intentar olvidarnos del resto de elementos distractores del entorno. Cuando aparezcan pensamientos en tu mente, no te dejes arrastrar por ellos, simplemente deja que fluyan sin dejar de prestar atención a tu respiración.

2. Ejercicio de observación objetiva

Otro de los ejercicios se trata de sentarnos, con los hombros y brazos relajados (como hemos visto en uno de los pasos de la introducción), y dejar que los pensamientos fluyan, en silencio.

Al principio será normal tener multitud de pensamientos; deberemos enfocarnos en observarlos, sin intervenir, sin recrearnos en ellos, sin juzgarlos. Seremos espectadores de los mismos, y deberemos trabajar para que, poco a poco, pasen y no nos vayamos con ellos.

Un truco que te puede ayudar a ser más consciente de tus pensamientos sin juzgarlos, es el siguiente: imagínate que tu mente es un río que va fluyendo, y que cada pensamiento es un tronco; tú debes visualizar

cómo los troncos van pasando, sin subírte a ninguno de ellos ni intentar detenerlos.

3. Ejercicio para crear pensamientos positivos

Consiste en crear pensamientos e imágenes positivas a medida que ponemos en práctica la meditación (cerrando los ojos y atendiendo a nuestra respiración).

Las imágenes pueden durar unos minutos en nuestra mente (aunque el tiempo también se puede trabajar y ampliar, así como la precisión de las imágenes). El objetivo de este ejercicio es doble; por un lado, relajar la mente, y por el otro, fomentar en nosotros una actitud más positiva y serena hacia la vida y hacia uno mismo.

4. Ejercicio de cuenta atrás

Otro ejercicio recomendable es la «cuenta atrás»; su objetivo es mejorar la concentración, inhibiendo los estímulos distractores. El ejercicio consiste en colocarnos en una posición relajada, con los ojos cerrados, y empezar a contar hacia atrás poco a poco.

Se puede hacer susurrando o bien mentalmente. Podemos empezar desde números altos (por ejemplo el cien), y retroceder hasta llegar al cero.

5. Ejercicio de Body Scan

Se trata de repasar las diferentes zonas de nuestro cuerpo mentalmente, centrando nuestra atención en las sensaciones que nos produce cada una de ellas. Como el resto de ejercicios, lo pondremos en práctica colocándonos inicialmente en una posición cómoda y relajada. Primero relajaremos todo el cuerpo, y después, dejaremos la mente en blanco.

Poco a poco, iremos focalizando nuestra atención en cada una de las partes de nuestro cuerpo (normalmente se hace por grupos musculares). Es un ejercicio para conectar con el cuerpo, para autoobservarlo sin juzgarlo, aceptando la información y las

sensaciones que éste nos proporciona. Normalmente, lo que se hace es empezar por los dedos de los pies, y seguir hacia arriba (hasta la cabeza).

6. Ejercicio con movimiento

Hasta ahora hemos hablado de ejercicios para meditar en casa donde no aparecía el movimiento; éste sí lo incluye. Lo ideal, eso sí, sería realizarlo en un sitio donde predomine la naturaleza (por ejemplo el campo o la playa), aunque en casa podemos hacerlo tranquilamente si tenemos jardín, terraza o un hogar más o menos grande.

Consiste en dar paseos conscientes, mientras focalizamos nuestra atención en las sensaciones de nuestro cuerpo, en el Sol, el sonido de la propia naturaleza, las emociones que todo ello genera, etc.

7. Ejercicio del lienzo

Finalmente, el último de los ejercicios para meditar en casa que os proponemos es uno de meditación estática, que alude a la metáfora de «la mente como un lienzo». Empezaremos cerrando los ojos y concentrándonos en nuestra respiración.

Imaginaremos que nuestra mente es un lienzo en blanco, y que vamos lanzando mentalmente a dicho lienzo, cada uno de los pensamientos e imágenes que van apareciendo en nuestra mente. No hace falta que lo hagamos con todos, sino con los que escogamos.

Este ejercicio incluye una pequeña reflexión de por qué ha aparecido un u otro pensamiento, qué utilidad puede tener, qué sensaciones nos provoca, etc. Finalmente, podemos imaginar que el lienzo pintado se mueve, tiene vida, e incluso podemos proyectarnos en él y analizarlo desde dentro (o desde fuera).

Laura Ruiz Mitjana
Psicóloga

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 AUSPICIAAR?

pensar
El periódico de Padua

Cel: 011 15 32 15 27 53

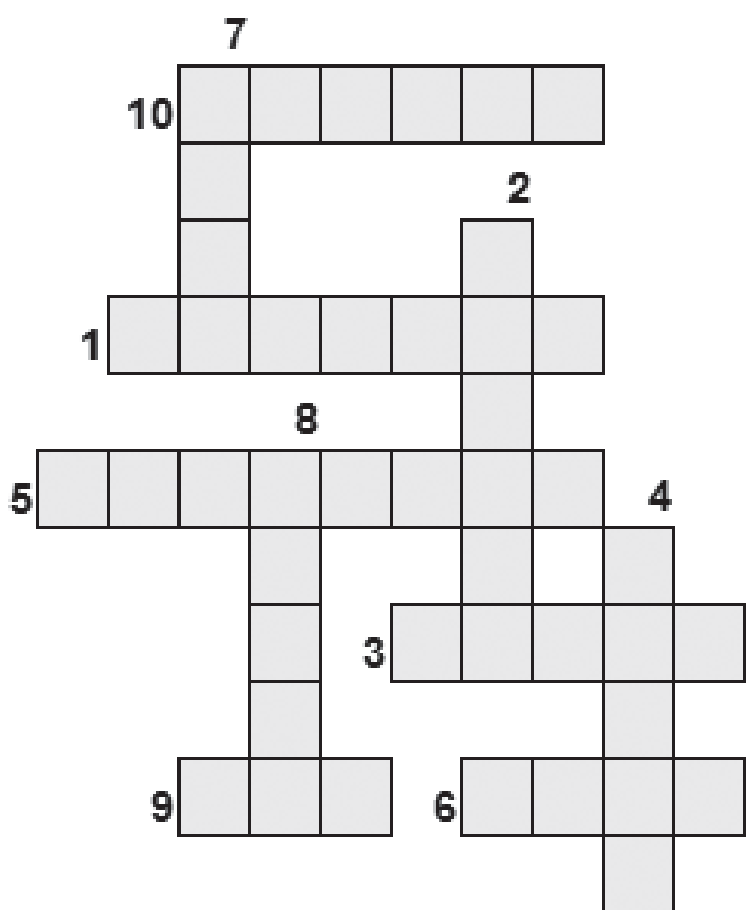
mapensar@gmail.com

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



1. aire
2. familia
3. bonito
4. libro
5. hoy
6. sol
7. cosa
8. habitación
9. amor
10. caso

Fuente: www.crucigrama.org

1. Componente del hogar. Grupo de personas emparentadas que viven en una casa y forman una unidad.
2. Observación.
3. Vía pública. Vía urbana.
4. Aula, tipo.
5. Mundo en el que vivimos.
6. Suceso, acontecimiento.
7. Abertura anterior del tubo digestivo de los animales, situada en la cabeza, que sirve de entrada a la cavidad bucal. También se aplica a toda la expresada cavidad en la cual está colocada la lengua y los dientes cuando existen.
8. Sitio.
9. Metal valioso de color dorado.
10. Agradable de ver. Bello, lindo, agraciado de cierta proporción y belleza.



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

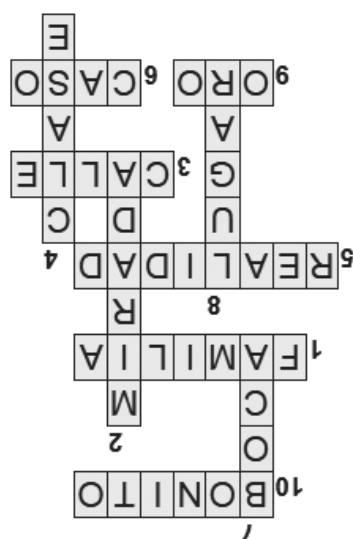
Centro de Sanidad Animal y Zoonosis: 494-1212.

BOMBEROS VOLUNTARIOS

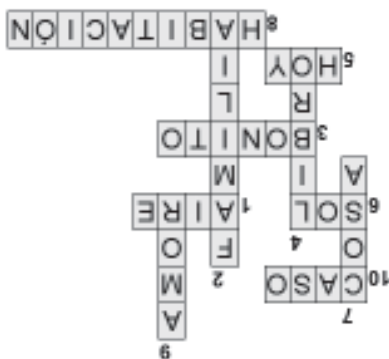
- Administración y Jefatura: 482-2999
- Central de Alarma y Cuartel Central: 482-2222 / 100
- Destacamento 2º (Parque San Martín): 480-3333
- Cuartel Central (Mariano Acosta): 499-8151/ 8001
- Destacamento 3º (Pontevedra): 492-0044
- Destacamento 4º (Merlo Norte): 486-2130
- División Prevención y Matafuegos: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

Esquiú 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