

DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA

Optica Lentes de contacto



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

11 2480 5615  
optica aral

## LAS MALVINAS SON ARGENTINAS



pág. 3



## Y EL LAGO ESCONDIDO TAMBIÉN

### SALUD

A LA ESPALDA  
HAY QUE CUIDARLA  
pág. 17

ESFUERZO MENTAL  
pág. 16

### LA Y.P.F. DE MERLO



80 AÑOS  
DE HISTORIA  
pág. 5

### NOTICIAS DE LA UNO

pág. 4

### SITIOS ARGENTINOS



PATRIMONIO  
DE LA HUMANIDAD  
pág. 6

### LA PÁGINA DE LA MUJER



FUE ENFERMERA  
EN MALVINAS  
pág. 8

EL ESTADO EMOCIONAL  
DE LOS ARGENTINOS  
pág. 18

### pensar *deportivo* DE LA ZONA OESTE

CATALINA DÍAZ MARMO



Nadadora del  
Club Unión de Merlo  
pág. 10

### JUEGOS BONAERENSES



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

# INSEGURIDAD E INOPERANCIA

El asesinato del colectivo sucedido días pasados fue motivo para que todos los medios de comunicación y la sociedad se ocuparan de este tema que no se resuelve por distintas circunstancias.

Cada vez que sucede un caso delictivo como este, de tanta trascendencia, las fuerzas de seguridad activan procedimientos que por lo general duran poco tiempo.

Tendría que ser una cuestión de Estado consensuada por la política y las fuerzas de seguridad en su conjunto. Pero lamentablemente no es así. Hay sectores que utilizan la inseguridad para hacer política de caranchos y no se preocupan realmente de resolver el flagelo que perjudica a todos los sectores de la sociedad.

Vemos que los operativos son, en algunos casos, tardíos, represivos innecesariamente y por lo general no resolutivos. La justicia, también es parte del problema. Poder que es el más cuestionado por la mayoría del pueblo argentino.

No hay que aumentar penas y estigmatizar sobre manera a los portadores de cara. Hay que aplicar las leyes vigentes para todos y no por sectores.

La violencia de la inseguridad nos afecta a todos y de una vez por todas, los que nos representan deben dejar de especular políticamente con los hechos lamentables de inseguridad, incluida la muerte. Que la política, la justicia y las fuerzas de seguridad trabajen mancomunadamente para resolver el problema.



Para que esto suceda deberán dejar de lado los intereses políticos y personales, el odio de clase y pensar seriamente que la inseguridad tarde o temprano nos golpea a todos por igual. Lamentablemente.

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.



## 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!**  
**Open House**  
**Decoraciones**  
**MEMBRANAS IMPERMEABLES**

- Durlock
- Retacciones en general
- Alfombras - Cortinas
- Empapelados - Corlock
- 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

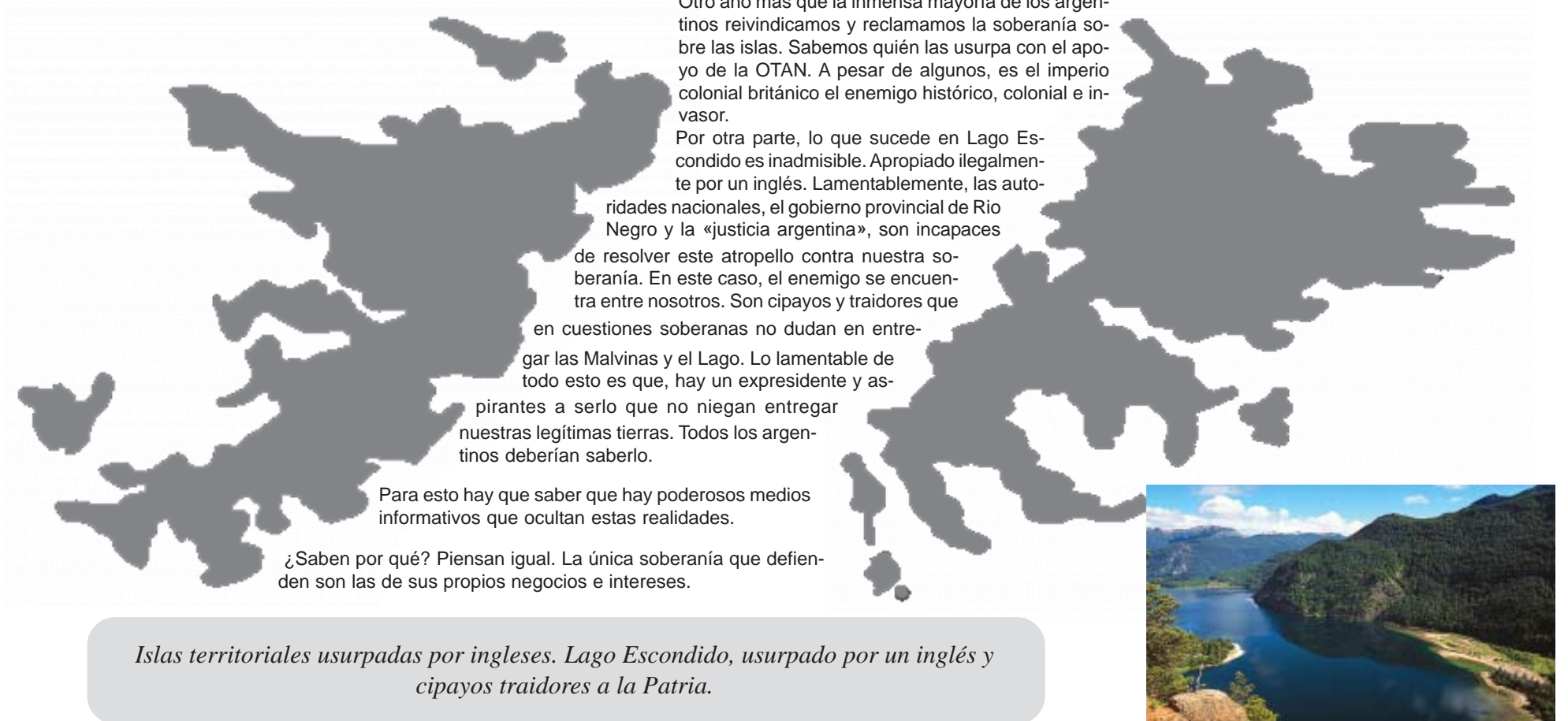


**ACPO**  
**Dimaro**

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

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

## LAS MALVINAS SON ARGENTINAS Y EL LAGO ESCONDIDO, TAMBIÉN



Otro año más que la inmensa mayoría de los argentinos reivindicamos y reclamamos la soberanía sobre las islas. Sabemos quién las usurpa con el apoyo de la OTAN. A pesar de algunos, es el imperio colonial británico el enemigo histórico, colonial e invasor.

Por otra parte, lo que sucede en Lago Escondido es inadmisibile. Apropiado ilegalmente por un inglés. Lamentablemente, las autoridades nacionales, el gobierno provincial de Río Negro y la «justicia argentina», son incapaces

de resolver este atropello contra nuestra soberanía. En este caso, el enemigo se encuentra entre nosotros. Son cipayos y traidores que

en cuestiones soberanas no dudan en entregar las Malvinas y el Lago. Lo lamentable de todo esto es que, hay un expresidente y aspirantes a serlo que no niegan entregar

nuestras legítimas tierras. Todos los argentinos deberían saberlo.

Para esto hay que saber que hay poderosos medios informativos que ocultan estas realidades.

¿Saben por qué? Piensan igual. La única soberanía que defienden son las de sus propios negocios e intereses.

*Islas territoriales usurpadas por ingleses. Lago Escondido, usurpado por un inglés y cipayos traidores a la Patria.*



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**

**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



SERVICIO TECNICO

TV LED - LCD  
AUDIO - MICROONDAS  
COMPUTACION  
ELECTRODOMESTICOS

Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063

- 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



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

### ENCUENTRO SOBRE DESARROLLO NUCLEAR ARGENTINO Y VINCULACIÓN TECNOLÓGICA

El rector de la UNO, Mg. Roberto Jesús Gallo, el secretario general, Fernando Cochet y el secretario de Bienestar y Extensión Universitaria, Lic. Gastón Sotelo, participaron del «Encuentro sobre desarrollo nuclear argentino y vinculación tecnológica» que se realizó en el Centro Atómico Ezeiza.

En dicho encuentro se anunció el resultado del proceso de renovación de las becas estratégicas Manuel Belgrano para los y las postulantes del año 2022 y se informó que se incrementará el monto de las mismas para el ciclo 2023. Además, se entregó equipamiento para la Universidad.

También participó de la actividad un grupo de Becarios y Becarias de Becas Manuel Belgrano acompañados/as por la responsable del área de Bienestar Estudiantil, Lic. Aldana del Pozo y la Lic. Cintia Pérez, de



Becas.

Por último, se realizó una visita por las instalaciones de la CNEA y se brindó una char-

la magistral sobre tecnología nuclear, en general, y desarrollo nuclear argentino en particular.

### INICIARON LOS TALLERES DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

El Equipo de orientación al estudiante, dependiente del área de Bienestar Estudiantil de la Secretaría de Bienestar y Extensión Universitaria de la Universidad Nacional del Oeste dio inicio a los talleres de orientación vocacional que la UNO organiza en forma gratuita para toda la comunidad.

Se trata de un proceso de orientación, organizado en cuatro encuentros de dos horas de duración cada uno, donde se recorre la complejidad de la elección vocacional, reflexionando sobre los conflictos propios de la toma de decisiones y de la construcción del proyecto personal.

La actividad no tiene límite de edad.

Para solicitar más información sobre las



actividades de orientación escribir a [orientacion@uno.edu.ar](mailto:orientacion@uno.edu.ar) o comunicarse al

(0220) 4834150 interno 122.

Fuente: uno.edu.ar

## FERIA DEL USADO Y DEL NUEVO

### ROTARY CLUB DE MERLO NORTE



El Rotary Club de Merlo Norte, llevará a cabo su tradicional 1ra. FERIA DEL USADO Y DEL NUEVO, los días sábado 15 y domingo 16 de abril de 2023, en la sede de la institución calle R. Peña 66, entre las vías del Sarmiento y la calle Cándora.

Como es natural de estas ferias la ropa puesta a la venta se encuentra en perfecto estado, siendo muchas de las prendas nuevas, sin uso.

Ropa para adultos, niños y bebé, zapatos para hombres y señoras, zapatillas, mucho bazar, adornos, libros y películas, reproductores, TV con buen funcionamiento, tablets, bijouterie, etc.

Precios rebajados y buena mercadería.

Sábado 15 de abril desde las 10 h. hasta las 18 h.

Domingo 16 de abril desde las 14 h. hasta las 18 h.

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA

Lo recaudado se vuelca totalmente en proyectos comunitarios.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

**Pedro Segura**  
Secretario Ejecutivo

**pensar**  
El periódico de Padua

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

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



**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](mailto:zingueriapadua@live.com.ar)

**SEGUIMOS EN CONTACTO**

**Cristian Jesús Gentile**

AGENDÁ

PRENDETE

LUNES

19:00HS.

EN VIVO

BUSCANOS EN YOUTUBE

**Ángel Félix**

¡NO TE LO  
PIERDAS!

RADIO CONTACTO  
AM 1460

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

## MÁS DE 80 AÑOS EN MERLO

### UNA DE LAS ESTACIONES DE SERVICIO MÁS ANTIGUAS DEL CONURBANO

No hay dudas de que la irrupción de los automóviles cambió por completo la dinámica de las sociedades. Las distancias se acortaron como nunca antes y las conexiones entre los diferentes puntos del país comenzaron a ser mucho más fluidas. En cada una de las rutas trazadas en la Argentina, podemos encontrar estaciones de servicio que, además de cumplir la función de abastecer de combustible, aceite o agua a los coches, se establecen como lugares de descanso para todas aquellas personas que pasan horas por estos caminos. En el municipio de

Merlo, aún permanece de pie una de las gasolineras más antiguas que se tengan registro al interior de la zona oeste de la provincia de Buenos Aires.

En el ingreso de la ciudad y sobre la antigua ruta 7 que conectaba a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires con el paso fronterizo de Chile, se hace presente una estación de servicio perteneciente a la compañía YPF. De acuerdo a algunos relatos, su inauguración se dio en 1942 y, pese al paso del tiempo, continuó con sus funciones hasta mediados del 2022. Nafta y gasoil eran los combusti-



bles que ofrecía, aunque con el correr de los años se convirtió en un estacionamiento por excelencia.

Los surtidores que aún permanecen en el lugar no son los primeros en haber llegado al país, sino que forman parte de la tercera generación. A su vez, se mantienen cargados tachos con arena, uno de los métodos más utilizados en el siglo pasado para apaciguar cualquier tipo de incendio en el lugar.



En cuanto a la construcción de esta estación de servicio, se destaca la utilización de ladrillos de tejas en el techo, lo que da cuenta de la arquitectura del pasado. A su vez, se colocaban pequeños buzones en los cuales los playeros que trabajaban en el lugar depositaban la recaudación del día.

Más allá de que las informaciones acerca de este lugar no son muchas, producto de su maravillosa fachada y sus antiguos surtidores, much@s vecin@s del municipio de Mero lo consideran como el recuerdo vivo

de una historia pasada. El conurbano bonaerense cuenta con espacios que rememoran viejas tradiciones que han desaparecido en la provincia de Buenos Aires. En la intersección de Colón con Presidente Perón, esta estación de servicio aún se mantiene de pie y espera continuar con el abastecimiento de combustible a cada vez más personas.

Santiago Menu

Fuente: laciadadweb.com.ar

**OCRE**  
Bijouterie Regalos

Volta 1341  
San Antonio de Padua

1954 68 años de tradición 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  
LACBac

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**

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

## SITIOS ARGENTINOS DECLARADOS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

En la actualidad, Argentina cuenta con once sitios declarados Patrimonio de la Humanidad. Pertenecen al Patrimonio Mundial declarado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en la Argentina. A continuación, te contamos cuales son.

### 1. Parque Nacional Los Glaciares, Santa Cruz

El Parque Nacional Los Glaciares es un bien natural. Se declaró Patrimonio de la Humanidad en 1981 debido a que es el área relictual más extensa de los procesos glaciológicos del Período Cuaternario en Sudamérica. Es uno de los principales atractivos turísticos de nuestro país, y una grandísima reserva de agua dulce.

### 2. Misiones Jesuíticas Guaraníes, Misiones

Las misiones jesuíticas guaraníes se incluyeron en el Patrimonio Mundial en 1984. Su atractivo reside en el valor testimonial, cultural e histórico, del vínculo entre los pueblos originarios guaraníes y los jesuitas de la Compañía de Jesús en América del Sur.

### 3. Parque Nacional Iguazú, Misiones

El Parque Nacional Iguazú se designó Patrimonio Mundial de la Humanidad por la UNESCO en 1984. Sus enormes cascadas ofrecen un espectáculo natural que se encuentra entre de los más imponentes del mundo.

### 4. Cueva de las Manos, Río Pinturas, Santa Cruz

La Cueva de las Manos del Río Pinturas es un bien cultural incorporado al listado de los Patrimonios de la Humanidad en 1999. Se caracteriza por albergar un conjunto excepcional de arte rupestre, único en el mundo, por su antigüedad, su grado de conservación y su entorno. La zona del Río Pinturas está ubicada en la región Patagónica, en el



La UNESCO considera Patrimonio de la Humanidad a 11 lugares argentinos

norroeste de la Provincia de Santa Cruz, al sur del país.

En esta región, en la cuenca del río Deseado, se encuentra el cañadón del Río Pinturas, donde se encuentra la Cueva de las Manos.

### 5. Península Valdés, Chubut

Designada parte del Patrimonio de la Humanidad en 1999, es un lugar de preservación de mamíferos marinos de importancia mundial visitada por turistas de todas las latitudes. Las ballenas francas, elefantes y leones marinos, además de orcas, habitan las costas de esta península.

### 6. Parque Ischigualasto, San Juan; y Parque Talampaya, La Rioja

Los Parques Ischigualasto y Talampaya fueron declarados Patrimonio de la Humanidad en 2000. Estos dos parques naturales contiguos se caracterizan por albergar un registro excepcional y completo de la vida animal y vegetal en un período geológico de más de 200 millones de años.

Los Parques Ischigualasto y Talampaya fueron declarados Patrimonio de la Humanidad en 2000. Estos dos parques naturales contiguos se caracterizan por albergar un registro excepcional y completo de la vida animal y vegetal en un período geológico de más de 200 millones de años.

### 7. Parque Nacional Los Alerces, Chubut

El Parque Nacional Los Alerces forma parte del Sistema Nacional de Áreas Protegidas de la Argentina. Las características geomorfológicas espectaculares del paisaje fueron moldeadas por las glaciaciones sucesivas en forma de lagos, valles de altura y cumbreros rocosos. Su rasgo más emblemático es el bosque de Alerce. El Alerce, conífera

endémica de América del Sur, es la segunda especie de árbol más longeva del mundo. Su promedio de vida es de 3600 años.

### 8. Manzana y Estancias Jesuíticas, Córdoba

La Manzana y Estancias Jesuíticas son un ejemplo excepcional de experiencia religiosa, social y económica sin precedentes, que se llevó a cabo entre los siglos XVII y XVIII y duró más de 150 años.

### 9. Quebrada de Humahuaca, Jujuy

La Quebrada de Humahuaca es un imponente valle montañoso estrecho y árido. Ofrece cientos de sitios arqueológicos y arquitectónicos que dan testimonio de su larga y rica historia.

### 10. Qhapaq Ñan, Sistema vial andino

El Qhapaq Ñan, Sistema Vial Andino, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO el 21 de junio de 2014. Qhapaq Ñan (Gran Camino) es un extraordinario Sistema Andino de Carreteras construido por las comunidades prehispánicas andinas, principalmente en el siglo XV. Los diferentes pueblos originarios trazaron caminos y rutas, que luego los incas incorporaron y articularon en su propio sistema caminero. Constituye una obra física única, de gran trascendencia para la historia de la humanidad y de escala continental para América del Sur.

### 11. Obra arquitectónica de Le Corbusier

Parte de la obra arquitectónica de Le Corbusier fue caracterizada por la UNESCO como una contribución excepcional al Movimiento Moderno. Inscrito como Patrimonio de la Humanidad en 2016. Los 17 sitios integrantes de este bien del patrimonio mundial abarcan siete países y tres continentes. Corresponde a la Argentina la casa del Dr. Curutchet en La Plata.

Fuente: Ministerio de cultura



### GUILLERMO MELO

Negocios Inmobiliarios  
Mat. 2758

**Chubut 314**  
**San Antonio de Padua**

Tel: 0220 412 0583  
Cel: 15 2308 5379

www.meloprop.com.ar



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**



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



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



OFERTAS ASEGURADAS

## MISIÓN POSIBLE PRECIOS SÚPER BAJOS



**kanji**  
SMART TV 32" HD (1)  
MOD.: KJ32MT005.

AHORRÁ: \$4.100  
**\$39.999**  
NORMAL: \$44.099

4GB RAM  
64 GB HDD  
HDMI x1  
USB x3



**NSX**  
NOTEBOOK (2)  
MOD.: EPSILON.  
INTEL CELERON 3350.  
Windows 11

14"  
AHORRÁ: \$6.000  
**\$73.999**  
NORMAL: \$79.999



**motorola**  
CELULAR LIBRE (3)  
MOD.: E22. PROC. OCTA CORE, CÁMARAS 16MP Y 5MP, 32GB HDD, 3GB RAM.

6.5" 12 COLORES  
3 CUOTAS SIN INTERÉS DE  
**\$16.333**  
NORMAL: \$48.999



**Wins**  
AIRE ACONDICIONADO (4)  
Mod.: SMW9030.  
2230 FRIGORIAS.

2600 WATTS FRIÓ CALOR

CLASE A BAJO CONSUMO

AHORRÁ: \$30.400  
**\$151.999**  
NORMAL: \$182.399



**Drean**  
LAVARROPAS AUTOMÁTICO (5)  
MOD.: NEXT 6.06.

6 ILOS 600 RPM  
30 RDG. 0.85 0.49 0.59

BAJO CONSUMO

AHORRÁ: \$15.000  
**\$116.999**  
NORMAL: \$131.999



**Gafa**  
HELADERA CON FREEZER (6)  
MOD.: HGF358AFB.

Gas Ecológico 282 LITROS 1.43 0.62 0.62  
BAJO CONSUMO CLASE A

AHORRÁ: \$10.000  
**\$129.999**  
NORMAL: \$139.999

(1) [CHINA] STOCK: 20U. [177-KAJ-051] (2) [ARG.] STOCK: 50U. [554-NSX-001] (3) [ARG.] STOCK: 20U. [156-MOR-582/81] (4) [ARG.] STOCK: 20U. [252-WIS-666] (5) [ARG.] STOCK: 20U. [470-DRE-256] (6) [ARG.] STOCK: 20U. [428-GAF-262] \*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 15/04/2023 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



## FUE ENFERMERA EN MALVINAS Y LUCHÓ PARA QUE LA RECONOZCAN COMO COMBATIENTE

Alicia Reynoso es enfermera y veterana de la guerra de las Malvinas. Así se presenta y así lo indica su DNI, un reconocimiento que consiguió después de más de 10 años de lucha en la justicia y muchos más de mantener su historia en secreto. Fueron 14 las enfermeras que atendieron a cientos de soldados argentinos durante la guerra, sin embargo, recién en 2009, y gracias a la audacia de Alicia, pudieron romper el silencio y contar públicamente cómo fue su participación. Hoy Alicia está jubilada y disfruta del tiempo libre jugando con sus dos nietos Mateo y Lorenzo. Esta fecha la encuentra de un lado a otro en Paraná, recorriendo escuelas, recibiendo llamados de medios de comunicación, reviviendo los años de la guerra. «Malvinizando», como ella misma lo llama. «Recordar lo que vivimos es una forma de seguir con la llama encendida», reconoce. Además está escribiendo su segundo libro, el primero «Crónicas de un olvido», expone la participación de las mujeres en el conflicto del Atlántico Sur como testimonio de algo que siempre se ocultó.

Este 2 de abril la encuentra en su Entre Ríos natal para compartir con su familia y participar del estreno de una obra de teatro llamada «Un mar de luto» del dramaturgo Juan Ignacio Serralunga. Alicia está muy conmovida con la invitación y encantada de acompañar a los actores y actrices que son «muy jóvenes» y se ocupan de mantener la memoria encendida.

### Una historia oculta

«Tuvieron que pasar más de 100 años para saber que Belgrano no había cosido la bandera, había sido una mujer, para saber que también había una madre de la patria. Las Patricias Argentinas, que colaboraron con la independencia, nombradas así en forma pluralizada y muchas otras mujeres que no figuran en el relato de nuestra historia», reflexiona Alicia y agrega que a ellas pretendieron ocultarlas por mucho tiempo. Aparte de mujeres, enfermeras, formaban parte del personal militar que trabajaba en un conflicto bélico durante un gobierno de facto, con todas las violencias simbólicas y explícitas que implicaba. «No éramos la señora de, la hija de, la novia de, éramos iguales a ellos con todas las obligaciones y sin ningún beneficio terminada la guerra». Era 1982, Alicia tenía 23 años. Hacía dos

había comenzado a trabajar como enfermera en la Fuerza Aérea y se desempeñaba como Jefa de Enfermería. En ese momento llegó la orden de viajar a Malvinas: «Estábamos haciendo algo para lo que nos habían preparado profesionalmente, era normal para nosotras cumplir órdenes de un superior, nadie te preguntaba si querías ir o si tenías miedo». Nadie les avisó que el avión al que subieron no iba a llegar a Malvinas y que Alicia, junto a otras 4 enfermeras que viajaron en un comienzo, no iban a pisar jamás las islas: las llevaron directo al Hospital modular que montaron en Comodoro Rivadavia.

Su rol fue fundamental en el Continente, asistiendo, curando, incluso hasta interviniendo en cirugías cuando no había médicos. También conteniendo a cientos de soldados que llegaban heridos, desolados y desesperados por el horror que estaban viviendo en las Islas. Entre esas historias, empezaron a entender lo que realmente pasaba con la guerra: «Estábamos engañados por el periodismo sensacionalista triunfalista, nos decían que íbamos ganando, cuando empiezan a llegar los soldados nos cuentan lo que pasaba realmente y entendemos que era todo mentira». Las reacciones de los combatientes cuando llegaban al hospital y se encontraban con las enfermeras eran variadas: para muchos, era la posibilidad de hablar y llorar. «Fuimos un poco madres, amigas, hermanas. También, en la medida que podíamos, nos comunicábamos con sus familias», cuenta Alicia.

### Prohibido llorar

Las 14 enfermeras tenían prohibido llorar. Recibían a los heridos de guerra y, después de una extensa jornada, limpiaban los 11 módulos para comenzar temprano al día siguiente. Su refugio terminó siendo las charlas nocturnas cuando los superiores dormían. En ese momento se abrazaban y lloraban en silencio por los soldados que morían, por lo que contaban los jóvenes que eran trasladados a continente y, también, porque extrañaban a sus familias. Recuerda que se juntaban a rezarle a la Virgen de Loreto, patrona de la Fuerza Aérea.

En su labor, tenían asimilada la violencia como forma de trato, sobre todo la verbal, sumado a que era algo cultural en esa época

para vivir eso simplemente por ser mujeres. Las retaban hasta por tener los borcegos sucios, algo imposible en una tierra como la de Comodoro Rivadavia, donde el viento y la tierra abundan. «Una vez salimos en la tapa de Radolandia, el director del hospital llegó ese día y nos tiró la revista en una camilla y nos dijo: 'Ahora les prohíbo hablar', todas con miedo obedecemos».

### La fuerza para resistir y visibilizar

Después de la guerra todas las enfermeras siguieron trabajando. A Alicia la mandaron a hacer un curso y a otras las reubicaron: «Acá no pasó nada, a usted no le pasó nada, pero sí pasó: viví una guerra teniendo 23 años, para ellos no nos había pasado nada porque estábamos vivas», rememora. También les pidieron que no hablen, que no cuenten, y así lo hicieron durante casi 32 años, hasta que en 2009 Alicia decidió hablar. Comenzó tímidamente subiendo fotos de la época, se asesoró con un abogado, fue a terapia y empezó a abrir lo que llama «la caja de pandora», en la que se encontró con fotos, cartas, recuerdos de aquellos años. Ese recorrido le sirvió para sanar de adentro hacia afuera y pudo relatar todo lo que habían vivido durante la guerra.

Junto con Alicia, otras enfermeras pudieron también visibilizar sus experiencias. Los primeros meses fueron duros, recibió hasta amenazas y durante un desfile militar conmemorativo las intentaron echar de la plaza. Ese día se hicieron virales, traspasaron la seguridad y desplegaron una bandera con la insignia «Veteranas de Malvinas».

Hoy en las escuelas se cuenta lo vivido a través del relato de las enfermeras de Malvinas, de las veteranas que tuvieron que, además, pelear ellas mismas por ese reconocimiento. Para ella es emocionante saber que plantaron una semilla que quedará plasmado en libros, sobre todo teniendo en cuenta que los militares quemaron mucha documentación del hospital y mucha información se perdió. «No nos pudieron quemar la memoria, así que mientras tengamos vida, vamos a seguir diciendo que nosotras también estuvimos», concluye.

Miranda Carrete

### 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)



www.babyandhome.com.ar

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****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 CASAZZA**Odontóloga - 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. Marta 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 Estevex*

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

## REPORTAJE A CATALINA DÍAZ MARMO NADADORA DEL CLUB UNIÓN DE MERLO

Entrevistamos a Catalina Díaz Marmo para que nos contara sobre su presente y futuro dentro de la natación. Es una gran promesa que representa al club Unión de Merlo y la acompañamos a través de Pensar en su sueño deportivo.

**-¿A qué edad comenzaste con la natación y en donde?**

-Empecé a entrenar a los 8 años en el equipo de natación del club CASA de Padua. En enero del 2020 participé en mi primer torneo nacional representando a este club.

**-¿En la actualidad a qué club representás y qué estás compitiendo?**

- Actualmente y desde el año 2021 repre-

sento al club Unión de Merlo. El 29 de Marzo participé en mi primer torneo internacional (Torneo de las Américas XXX Copa Regatas 2023. Lima, Perú) representando al Seleccionado Nacional de Natación donde logré muy buenos resultados, entre ellos, tres récords de FENADO (Federación de Natación del Oeste) y dos récords argentinos en mi categoría.

**-¿A qué aspirás en un futuro cercano con respecto a la Natación?**

- Deseo competir en Torneos Sudamericanos y Mundiales.

M.A.

mapensar@gmail.com



Selección Argentina de Natación



Catalina Díaz - Primer puesto 100 espalda en Lima

### Torneo de las Américas XXX Copa Regatas 2023. Lima, Perú. Del 27 de Marzo al 1 de Abril

- .100 libre : 1'03"88 (Segundo Puesto)
- .50 mariposa: 31"45 (Segundo puesto) Récord de categoría Menor FENADO\*
- .100 Espalda: 1'12"38 (Primer puesto)
- .50 libre: 29" 16 (Segundo puesto) Récord de categoría Menor FENADO
- .50 Espalda: 32"90 (Primer Puesto) Récord de categoría Menor FENADO
- .4X50 Combinado Damas: 2'07"79 (Primer puesto) Récord Argentino de categoría Menor
- .4x50 Libre Damas: 1'55"02 (Primer puesto) Récord Argentino de categoría Menor

\*Federación de Natación del Oeste



# 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](http://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

## JUEGOS BONAERENSES 2023

### PARTICIPÁ REPRESENTANDO A MERLO

Comenzaron las inscripciones a los Juegos Bonaerenses. Tenés tiempo hasta el 30 de abril. Enterate cómo participar. Para inscribirte ingresá a: <https://juegos.gba.gob.ar/> o comunicate con la Subsecretaría de Deportes y la Secretaría de Cultura de Merlo.

Este año el programa cumple 32 ediciones ininterrumpidas. Las disciplinas deportivas y culturales están dirigidas a jóvenes, a adultos mayores, a personas con discapacidad y a estudiantes universitarios.



#### Requisitos:

- Deportes – Juveniles: Tener domicilio en Merlo
- Deportes Libres – Juveniles: Jóvenes que participen en escuelas deportivas, clubes,

ONG y otras (con domicilio en Merlo)

- Deportes – Universitarios: Estar cursando en Universidad o en Instituto Terciario (carrera de más de 3 años. Podrá inscribirse por domicilio en Merlo o representar a Universidad o Instituto con domicilio en Merlo.
- Deportes – Escolares: Ser alumno regular de un establecimiento Educativo. Categorías Sub-14, Sub-16 y Sub-18
- Deportes para Personas con Discapacidad: contactarse con la Subsecretaría de Deportes.
- Disciplinas Culturales y Disciplinas Culturales para Personas con Discapacidad: contactarse con la Secretaría de Cultura.

Los Juegos Bonaerenses son la competencia deportiva amateur más importante de la Provincia de Buenos Aires. Se realiza por un trabajo conjunto entre el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, el Ministerio de Desarrollo de la Comunidad y los Municipios.

Si residís en Merlo y necesitás asesorarte, podés comunicarte con la Subsecretaría de Deportes: Constitución 92, Tel: (0220) 485-5909/ 483-1144 o con la Secretaría de Cultura: Colón esq. Riobamba, 1er Piso, Tel: (0220) 483-2403 / (0220) 485-4213 / (0220) 486-3241

Fuente: Merlo.gob.ar

**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, Títeres,  
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

## AGUANTE EL ALFAJOR

### EL ALFAJOR ARGENTINO FUE ELEGIDO COMO LA SEGUNDA MEJOR «COOKIE» DEL MUNDO

Para nadie es un secreto que el alfajor es una de las golosinas preferidas por los argentinos. La novedad, es que ahora lo es en todo el mundo.

El reconocido portal gastronómico internacional Taste Atlas lo consideró como la segunda mejor «cookie» (galletita) del mundo, ubicándolo solo detrás de Makroud el louse de Argelia, unas galletas sin harina que consisten en almendras, huevos, azúcar y un saborizante de agua de azahar.

Taste Atlas describió al alfajor como «un sándwich que consiste en dos galletas dulces redondas y desmenuzables con un relleno de dulce de leche o mermelada entre ellas. Luego, la combinación se cubre con una capa de chocolate o se espolvorea con azúcar glaseada».

Además, aportó algunos datos sobre el origen de su nombre: «El nombre alfajor proviene de la palabra árabe al-hasú, que significa lleno o relleno. Aunque las galletas se pueden encontrar en toda América Latina, son originarias de Andalucía, España». «Cuando los españoles llegaron a América,

Así lo destacó el sitio Taste Atlas, quien puntuó las mejores 100 galletitas del planeta. También publicó una lista con los mejores lugares para comerlos en el país.



trajeron sus alimentos y tradiciones en el camino, y con el tiempo, casi todos los paí-

ses de América Latina han adaptado el alfajor español para hacerlo propio», detalló.

El sitio publicó una lista con los mejores lugares para comer alfajores, mencionando en primer lugar la marca marplatense Havanna. El Café Tortoní y los Alfajores Santafesinos Merengo completaron el podio.

#### Palabra de expertos

«El alfajor es más que una galletita. Sin desmerecer, tiene protagonismo propio», dijo a Cadena 3 la experta Fabiana Ocaranza, dueña de «Milagro del Cielo», alfajor con el que ganó el Mundial del Alfajor. No obstante, reconoció estar orgullosa de la industria alfajorera argentina. «Hay alfajores, industriales, gourmet, regionales. Para nosotros, significa muchas cosas: reminiscencia, vacaciones, recuerdos de infancia», dijo.

«Es un embajador cultural. Que lo hayan ubicado en una segunda categoría nos tiene que llenar de orgullo como argentinos», expresó.

Fuente: Cadena 3  
Informe de Silvina Ledesma.  
Foto: @tasteatlas

**RICARDO SARMIENTO**

RELATA POR

Radio Ciudad 91.1  
[www.radiociudad.com](http://www.radiociudad.com)

Aplicación Simple Radio  
11 2398 7812

FÚTBOL DE ASCENSO

**Speed**  
UP BIKES

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**

“VENGAN A MI TODOS LOS QUE ESTÉN  
CANSADOS Y CARGADOS  
Y YO LOS HARÉ  
Descansar”

MATEO 11:28

SEGUINOS



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



## SPORT CAFÉ

**Bodegón**

*Café de Especialidad*

Facebook: sport cafe Instagram: sportcafe\_merlo

Av. 25 de Mayo 658  
Merlo

Pedidos al  
11 3308 6329

## AUTOSERVICIO



*En la variedad está el gusto*

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 Suipacha 735 - Merlo  
0220 - 4851795 / 4850551 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  
Herboristería - Semillas - Especias  
Productos para Diabéticos  
Variedad productos para CELÍACOS  
Productos veganos  
abuelaantoniadietetica

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

## algo NUEVO Restorán

Delivery sin cargo

**Pizzas • Empanadas  
Pastas caseras  
y comidas elaboradas**

**30 años en PADUA**

ABIERTO TODOS LOS DIAS  
MEDIODÍA Y NOCHE

www.algonuevorestoran.com.ar

algonuevorestoran

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



COCTELERÍA

**Noguera 131 • San Antonio de Padua**

*Drop's Padua  
UNA DÉCADA*

*Seguiremos siendo Rock !!*

SINTONIZÁ  
WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM

/padua.drops

**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**

## Costumbres en Pascua

Las costumbres que rodean a la celebración de la Pascua han ido pasando a través de las generaciones hasta la actualidad, practicadas en muchos países e inclusive más allá de las creencias religiosas. Son muy esperadas las vistosas y masivas procesiones que se realizan en Semana Santa, donde las personas llevan imágenes o sostienen efigies de María y de Jesús, como forma de honrar al Sagrado Corazón. A la vez se va sumando gente y todos acompañan el dolor que sufrió María, seguido luego por el regocijo del Cristo resucitado.

El apetecible hábito de obsequiar huevos en Pascua está ligado al Egipto antiguo, donde se regalaban huevos pintados -huevos como signo de vida, y las pinturas a base de diversas plantas- el mejor regalo era aquel huevo que estuviese pintado con más originalidad y denotara mayor dedicación.

Así, se producían los intercambios que hacían felices a todos. La costumbre del Conejo de Pascua, se originó en las fiestas anglosajonas pre-cristianas, el conejo era el símbolo de la vida, con una fuerte asociación a la diosa Eastre, de la fertilidad, a la cual se le dedicaba el mes de abril. En tiempos de la muerte de Jesús, cuando éste fue depositado en una cueva, se dice que adentro había un conejo escondido y pudo observar a la gente que iba y venía llorando

por la muerte de ese hombre; cuentan que el conejo se preguntaba quién sería la persona a la que llamaban Jesús.

Cuando Jesús resucitó, el conejo entendió que ese hombre era verdaderamente el Hijo de Dios y quiso avisar a todo el mundo que había vuelto a la vida, pero como el conejo no podía hablar, pensó en tomar un huevo, para mostrarlo cada persona, confiando en que comprenderían el mensaje como una revelación de que Cristo estaba con vida. El conejo sale cada Domingo de Pascua a dejar huevos para recordar la Resurrección y la esperanza a todos los seres. Con el tiempo se comenzaron a hacer huevos de chocolate, a la vez que golosinas y dulces de variada forma a modo de regalo, y transportados en delicadas canastas, elaboradas muchas veces por las mismas personas. Lo que también causaba la diversión de los niños era esconder los huevos en distintos lugares de la casa o el jardín, para que ellos tuvieran que encontrarlos, entre risas y juegos, lo cual simbolizaba la búsqueda de Cristo resucitado.

Tengamos fe y miremos el cielo. ¡Feliz Pascua!

© Cristian Jesús Gentile

## FRANCISCO

### EL PAPA QUE ROMPIÓ LOS ESQUEMAS DENTRO Y FUERA DE LOS MUROS VATICANOS

Estaba ya todo escrito en las primeras palabras que Jorge Mario Bergoglio pronunció asomado desde el balcón del Vaticano la noche lluviosa que lo presentó al mundo como Papa: «Me han ido a buscar casi al fin del mundo», y con esa perspectiva gobierna la Iglesia católica desde hace una década.

Un pontífice que rompió todos los cánones y protocolos habidos y por haber, no entra -ni quiere- dentro de los parámetros



que han caracterizado a la tan ortodoxa curia romana por siglos.

Un jesuita que eligió llamarse Francisco, pero no por el jesuita Francisco Javier, en quienes muchos pensaron inmediatamente al conocer su nombre, sino inspirado en Francisco de Asís, emblema de la atención a los pobres, los excluidos, los ancianos, los que no tienen voz, guardián de la protección de la naturaleza, del desarrollo sostenible y creador de su propia economía: en donde el ser humano esté en el centro.

Quedó claro desde un principio que Bergoglio, llegado de Buenos Aires con su valija por unos pocos días para participar del cónclave habría sido un Papa difícil de gobernar, revolucionario y también difícil de encasillar en los parámetros habituales del viejo continente que a menudo sentencia: conservador o revolucionario, tradicionalista o reformista, de derecha o de izquierda. Clasificaciones que tanto se sienten en Europa y de las que Bergoglio no es ajeno por su forma personal e inclusiva de evangelizar.

A menudo se escucha dentro de los sectores conservadores italianos «uhhh este Papa comunista» -refiriéndose a Francisco- cuando realiza declaraciones en apoyo a los inmigrantes negros que llegan de África, a los olvidados, como también cuando ataca a la economía liberal despiadada o presta ayuda a la gente en condición de calle.

Y no fue casual que se apurara a dejar el hospital Gemelli (que lo tuvo 3 noches internado por una infección en los bronquios) para presidir la misa del Domingo de Ramos y confirmar que estará presente en los sucesivos ritos litúrgicos de Semana Santa para acallar conspiraciones de los «buitres» y «cuervos» opositores que anidan dentro y fuera de los muros vaticanos (que se resisten a la idea de padre de «todos») y no dejar así un vacío de poder para quienes no pierden ocasión -ante un achaque de salud normal por sus 86 años- en planificar la elección de su sucesor.

Es que con la lente eurocéntrica, se pueden esforzar, pero a muchos les cuesta entender la obra pastoral producto de las vivencias y la evangelización que trae consigo producto de cada paso que Bergoglio dio por los suburbios portuarios y las villas bonaerenses. Pasado que se refleja no sólo en la búsqueda permanente de justicia social y paz en el mundo que tanto reclama en el Ángelus de cada domingo, sino también en la fuerte condena de la pedofilia dentro del seno de la iglesia y la intervención que delineó en las finanzas vaticanas que también -como muchas más- forman parte de la carta identitaria del pontificado del Papa argentino.

Pamela Francescato  
Acreditada en el Vaticano

**PENSAR EN NADA**  
DOMINGOS 10 A 13 HS

RADIO CONTACTO AM 1450

f Instagram YouTube

**PAÑO PET**

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

Instagram PANIOPETOK

**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 f Roxana Martínez Zabala

QUERÉS ESTAMPAR TU REMERA CON TU LOGO?  
QUERÉS DECORAR TU CASA CON VINILO?

estampados Banners ES MERILADOS  
**DISEÑO GRAFICO**  
VINILOS DECORATIVOS PUBLICIDAD-  
PLOTEOS COMERCIALES MURALES DECORATIVOS SENALETICA

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

## BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

**TALLER DE BORDADO**  
Jueves de 14 a 16 h.  
Prof. Eva Caloyri

**TALLER DE ATRAPASUEÑOS**  
1er miércoles de c/ mes de 14 a 16 h.  
Prof. Eva Caloyri

ARCHIVO HISTÓRICO DE SAN ANTONIO DE PADUA

f @historiasanantoniodepadua

www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes, miércoles y viernes de 10 a 18 h.  
Martes y jueves de 13 a 18 h.

Volta 1374 - 1er Piso - San Antonio de Padua

Tel .0220 486 2313 - info@bibliotecaguiraldes.org.ar

f @labibliotecadepadua - www.bibliotecaguiraldes.org.ar

## DÍA DE LA EMPANADA

### ¿CUÁLES SON LAS PREFERIDAS DE LOS ARGENTINOS?

LA «EMPANADA» ES EL TERCER ALIMENTO DE LOS CINCO MÁS CONSUMIDOS EN EL PAÍS.  
LAS MÁS ELEGIDAS POR LOS ARGENTINOS.

La Asociación de Pizzerías y Casas de Empanadas de la República Argentina (Apyce) señaló que la «empanada» es el tercer alimento de los cinco más consumidos en Argentina, en el marco de la celebración, el sábado próximo 8 de abril, del Día Internacional de la Empanada.

Según un estudio realizado por Apyce, la empanada es el tercer alimento de los cinco más consumidos en Argentina y los gustos más elegidos por los argentinos son el de carne suave, con un 20 por ciento, seguido del relleno de jamón y queso con 19 por ciento y en tercer lugar la empanada de pollo, con un 11 por ciento.

En el ranking, el cuarto lugar es para las empanadas de carne a cuchillo con un 10 por ciento, y después están las de humita, con 7 por ciento; las de verdura, con 6; y las de roquefort con jamón, carne picante y capresse con 5 por ciento de preferencia, respectivamente.

Por último, las empanadas de cebolla, calabaza y cheese burger fueron elegidas por el 4 por ciento de los argentinos.

La empanada es una comida muy popular que forma parte de la identidad y la cultura gastronómica de cada región: en Catamarca, Jujuy, La Rioja y Salta se mezcla la carne con cubitos de papa, mientras



que en Jujuy también suelen agregarle arvejas.

En Tucumán, el relleno de matambre vacuno es muy popular y la proporción de carne es mayor que la de otros ingredientes.

También es común utilizar pollo como ingrediente en las empanadas. En el NOA y parte del Litoral, se agrega charqui, y en algunas regiones, como Santiago del Estero y San Luis, se usan pasas de uva y aceitunas.

En la región de Cuyo, es habitual agregar una gran cantidad de cebolla, que cumple un rol fundamental ya que absorbe los condimentos y genera una combinación perfecta con los otros ingredientes.

El comino autóctono recién molido es un ingrediente clave en las empanadas de Catamarca, mientras que el pimientón le da un sabor distintivo a las empanadas de pescado de río del Litoral.

En algunas provincias, como las que comparten región y cultura guaraní, se utiliza mandioca y harina paraguaya en la masa. En tanto, en Córdoba se incorporan tomates y zanahorias.

Según el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca argentino, en 2010 se calculó que diariamente las y los argentinos consumieron 10 millones de empanadas. El dato surgió de analizar la cantidad de tapas de empanadas vendidas a nivel «industrial» durante ese año.

El resultado arrojó que cada argentino consumió anualmente en promedio 1,4 kg. de tapas frescas.

«Si consideramos que cada tapa de empanada pesa 28gr. estamos hablando de que una persona usó 50 tapas de empanada en un año», precisó APYCE en un comunicado.

A su vez, dado que Argentina tiene casi 46 millones de habitantes, «esto implica que en el país se elaboran aproximadamente 6.301.000 millones de empanadas por día. Si sumamos las empanadas que se elaboran a nivel doméstico la cifra asciende a diez millones», enfatizaron desde Apyce.

Fuente: ámbito.com

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

*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



XII

Quijote del tiempo

IX III

Conduce: Cristian Jesús Gentile

#### Quijote del tiempo

Radio Contacto  
AM 1460

Lunes 18 a 19 h.  
Jueves 17 a 18 h.

Natuoterapia -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

Centro  
Sin Orillas



Navegando la conciencia

VENTA DE LIBROS

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

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

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

Tel. 0220-483-3564 - [sinorillas@gmail.com](mailto:sinorillas@gmail.com)

## 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

## POR QUÉ EL ESFUERZO MENTAL AGOTA FÍSICAMENTE

La investigación buscó comprender qué es realmente la fatiga mental, ante las sospechas de que el motivo tenía que ver con la necesidad de reciclar sustancias potencialmente tóxicas que surgen de la actividad neuronal.



La acumulación de sustancias tóxicas en la corteza prefrontal cuando el cerebro se ve sometido a un trabajo intenso es responsable del agotamiento físico que produce realizar un duro trabajo mental. Así lo indican las investigaciones de un grupo de científicos publicadas este jueves en la revista Current Biology.

«Nuestros hallazgos muestran que el trabajo cognitivo da como resultado una verdadera alteración funcional, la acumulación de sustancias nocivas», apuntó el investigador de la Universidad Pitié-Salpêtrière en París, Mathias Pessiglione.

Así, mientras «teorías influyentes» sostienen que «la fatiga es una especie de ilusión inventada por el cerebro para que dejemos de hacer lo que estemos haciendo y pasemos a una actividad más gratificante»; ahora se cree que es también «una señal que nos hace dejar de trabajar» para «preservar la integridad del funcionamiento del cerebro», apuntó el investigador.

Esta es la explicación científica de por qué no solo el duro trabajo físico agota, sino que sentarse a pensar mucho durante horas también provoca cansancio.

Para sus investigaciones utilizaron espectroscopía de resonancia magnética (MRS) para monitorear la química cerebral en el transcurso de un día laboral y observaron dos grupos de personas: los que necesitaban pensar mucho y los que tenían tareas cognitivas relativamente más fáciles. Vieron signos de fatiga, incluida una menor dilatación de las pupilas, solo en el grupo que realizaba un trabajo mental duro. Además, observaron que tras el duro trabajo mental optaban por cambiar hacia acciones que proponían recompensas en poco tiempo y con poco esfuerzo.

Y tenían además niveles más altos de glutamato (uno de los neurotransmisores más importantes del sistema nervioso) en las sinapsis de la corteza prefrontal del cerebro. Esto hace que la activación adicional de la corteza prefrontal cueste más, de modo que el control cognitivo es más difícil después de un día de trabajo mentalmente duro. Así, el control sobre las decisiones se altera y se es más propenso a realizar acciones de bajo costo que no requieren esfuerzo. Según explicó Pessiglione, no hay una manera de evitar esto, y la única receta es descansar y dormir.

En estudios futuros los investigadores esperan saber por qué la corteza prefrontal parece especialmente susceptible a la acumulación de glutamato e investigar si los mismos marcadores de fatiga en el cerebro pueden predecir la recuperación de problemas de salud, como la depresión o el cáncer. EFE

Fuente: El planeta urbano

## 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

## El origen de la investigación

Pessiglione y sus colegas del estudio, dirigido por Antonius Wiehler, querían comprender qué es realmente la fatiga mental, ante las sospechas de que el motivo tenía que ver con la necesidad de reciclar sustancias potencialmente tóxicas que surgen de la actividad neuronal.

## 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



## A LA ESPALDA HAY QUE CUIDARLA

### La lumbalgia es la patología de espalda más común del mundo

**El dolor intenso suele sentirse en la parte baja de la columna vertebral. Una persona sufrirá de este problema al menos dos veces en su vida. Conocé más.**

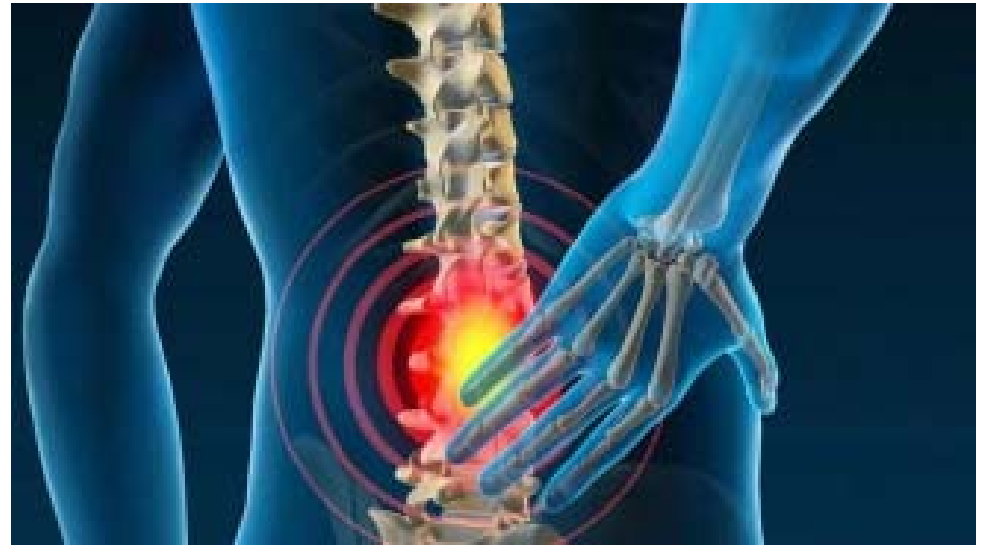
Los problemas de columna como la lumbalgia, la escoliosis y la osteoporosis son afecciones frecuentes en la mayoría de las personas. La consulta a tiempo es fundamental para tratarlas.

«Con la extensión en la expectativa de vida de la población en general, sumado al incremento de los factores de riesgo como el sedentarismo, la obesidad y conductas viciosas como la mala postura y el tabaquismo, cada vez podemos ver más casos de distintos problemas en la postura y la columna», alertó Andrés Ferrero (M.N. 118271), médico traumatólogo y especialista en Patología de la columna del Hospital de Clínicas.

La lumbalgia es un dolor intenso que suele sentirse en la parte baja de la columna vertebral. «Es el problema de la espalda más

común a nivel mundial, puede ocurrir en todas las edades y sexos. Se estima que una persona sufrirá de estos dolores al menos dos veces en su vida y se puede prevenir haciendo actividad aeróbica, evitando fumar y las posturas viciosas, como estar encorvado o pasar muchas horas frente a la pantalla», resaltó el especialista.

En tal sentido, el profesional destacó la importancia de detectar este tipo de problemas de espalda a tiempo: «La lumbalgia, así como otro tipo de patologías, en la espalda puede perdurar en el tiempo y afectar directamente nuestra calidad de vida, por lo que tratarla, sumado a pequeños actos de la vida cotidiana, pueden mejorar o incluso prevenirla. En el mundo, se produce una fractura cada 3 segundos, por lo que un diagnóstico a tiempo resulta clave».



El Hospital de Clínicas va a desarrollar una actividad abierta a la comunidad para la detección, diagnóstico y posterior tratamiento de este tipo de patologías de la columna el 23 de marzo de 8 a 11 en la planta baja, en

el sector externo de traumatología, está orientado a todas las edades y sexos.

FUENTE: AMBITO.COM

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

## 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](http://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  
almafuerte.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



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

## EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS ARGENTINOS DEL INSOMNIO A LA CRISIS Y LA AUTOMEDICACIÓN

El objetivo –ambicioso– del sexto estudio sobre Salud Mental del Observatorio de Psicología Social de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA) era conocer el estado emocional de los argentinos. Los resultados –preocupantes– mostraron que la población presenta «elevados niveles de riesgo de padecer un trastorno mental», una situación que empeora en los más jóvenes que «se autoperiben de sectores socioeconómicos bajos e informan menor nivel educativo». También reveló que más de la mitad cree estar atravesando una crisis, más del 50% de quienes no realizan tratamiento psicológico reconocen necesitarlo y el 75% presenta algún tipo de alteración del sueño.

Las conclusiones del Observatorio se basaron en las entrevistas realizadas a fines del año pasado a 2295 personas de los principales centros urbanos del país. Así se constató, por ejemplo, que el 12,27% de los participantes presenta riesgo de padecer un trastorno mental. En ese sentido, quienes se perciben de sectores socioeconómicos bajos presentan mucho más riesgo que quienes sienten pertenecer a sectores medios y altos. En paralelo, «los niveles de sintomatología ansiosa, depresiva y riesgo suicida son mayores en personas más jóvenes y con un estatus socioeconómico autopercebido menor».

Otro dato revelador es que más del 50% de quienes no realizan tratamiento psicológico, dicen necesitarlo. De ese porcentaje, el 34,75% tiene como impedimento no poder pagarlo, es decir, las personas con mayor riesgo de padecer un trastorno mental son quienes tienen más dificultades para acceder a tratamientos psicológicos. En ese sentido, el estudio recomienda «políticas de pro-

**Un estudio de la facultad de Psicología de la UBA revela que el 76% tiene alteraciones del sueño y más del 50% que no realiza tratamiento de salud mental admite necesitarlo. Las marcas de la pandemia. El problema del riesgo suicida y la automedicación. La situación se agrava en los sectores socioeconómicos bajos.**

moción de la salud que alienten conductas saludables, desalienten conductas problemáticas, e incrementen el acceso de la población a tratamientos psicológicos».

Para Martín Etchevers, secretario de Investigación de la Facultad de Psicología de la UBA y coordinador del estudio, «lo que nos está diciendo es que hay más personas con más problemas y que esas personas, que son las que más lo necesitan, no están accediendo al tratamiento».

«Argentina –continúa– es el país que más psicólogos por persona tiene en el mundo, acá no existe un estigma social. Incluso hacer terapia es visto como algo positivo. Sin embargo, el match entre el psicólogo y el efector usuario (para no decir paciente o cliente) no se produce. La provisión de asistencia es insatisfactoria».

El estudio destaca que este porcentaje de la población es muy superior al hallado durante el inicio del año 2020, lo que quiere decir que no se ha vuelto a los niveles prepandémicos.

«La crisis del Covid pasó, pero los indicadores más serios que son el de riesgo de trastorno mental y riesgo suicida no disminuyeron», insiste Etchevers, y agrega: «Es muy común que no lo detecten y no lo traten porque faltan campañas y protocolos adecuados. En general, se decide no tratar el tema del suicidio cuando en realidad la re-

comendación es tratarlo adecuadamente. Incluso muchos profesionales de la salud mental no están preparados, y lo mismo pasa con asistentes sociales, docentes, rescatistas y un montón de otra gente que es importante en la detección».

Además de relevar «la prevalencia de la sintomatología psicológica inespecífica, depresiva, ansiosa, y el riesgo suicida» de la población adulta (de 18 a 65 años), el estudio de la Facultad de Psicología analizó la relación entre «síntomas psíquicos, rasgos patológicos de personalidad y conductas vinculadas con hábitos saludables y poco saludables». La conclusión es que la actividad física y la práctica de yoga se asocian a menor sintomatología psicológica, ansiosa y depresiva.

El consumo de drogas y tabaco, por el contrario, aumentan los niveles de ansiedad y depresión.

### Automedicados

Más de la mitad de los consultados (54,55%) reconoció estar atravesando una crisis. Dentro de los tipos de crisis que mencionaron, el 49,44% especificó que era económica. Luego siguieron las crisis del tipo familiar, de pareja, vocacional, de identidad, por duelo o violencia (familiar, género, laboral). Como era de esperar, ese malestar psicológico trae consecuencias: el 75,95% de las y los encuestados reconoció que presenta

algún tipo de alteración del sueño. Así, el 38,61% padece insomnio o sueño interrumpido; el 21,39% duerme menos de lo habitual mientras que el 15,95% lo hace por demás.

Los participantes del estudio también respondieron sobre los modos para lidiar con el problema psicológico que manifiestan estar atravesando. Y aquí no aparece primero la consulta con un/a especialista. El 40,44% elige dialogar con amigos/as; el 22,61% reza; y recién el 22,09% recurre a un profesional. Luego le sigue el 21,57% que toma medicación; el 18,26% practica un deporte y el 8,89% consume alcohol.

De los que toman medicación, el 35,25% lo hace por un problema clínico (por ejemplo, hipertensión); el 21,26% para disminuir la ansiedad; el 20% para dormir; el 16,38% para relajarse; el 13,81% para mejorar su estado de ánimo y el 11,63% para manejar sus «nervios».

«La gente –reflexiona Etchevers– prefiere automedicarse o, como ocurre mucho en la zona noroeste de nuestro país, ir al curandero. No es que sean ignorantes, no es que no tengan un hospital o una sala de primeros auxilios donde ir, es que hay un desfase entre cómo trabaja uno y lo que necesita el otro. El sistema espera que el usuario se adapte cuando en realidad es el modelo terapéutico el que debe adaptarse a las necesidades del usuario. Por eso las personas se inclinan a los tratamientos alternativos; el que te saca el mal de ojo te está curando el estrés. Para ellos es más eficaz que el tratamiento oficial, y tanto en la práctica como en la vida real, lo es».

Gastón Rodríguez

**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

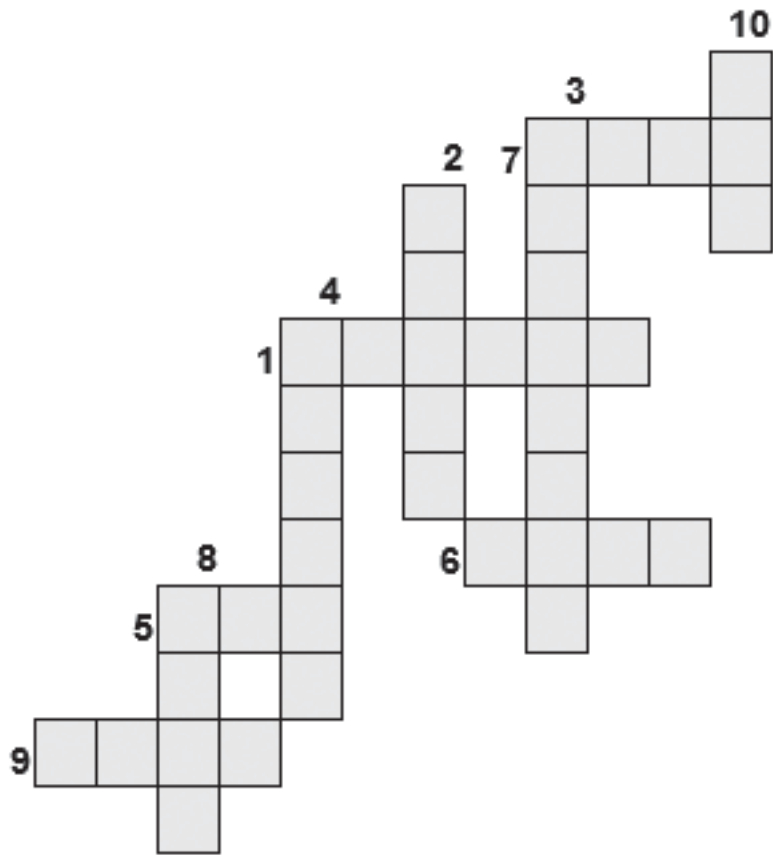
mapensar@gmail.com

**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

Á Á I B W B J O S Ü B B U X Ó Á  
 É M U V Í O H P K Á A W Ü Í T D  
 R H K U R W Ü Z Í Ó M N D I X Á  
 T Ì C X F Ü B D I T J A Ó O Ì E  
 J G V Y N Y H A U I D E A L Ì A  
 T C Ñ U U J D H X E Ó M L Z W Ó  
 X N Ü Q T F X O X R Í O Q H V K  
 D T Ì P Í S M M I R D Ü O M Ì G  
 R Q F C M P O B R A Ñ Z Ú X N N  
 Í C I W Ú V L R A I P E N P Ü P  
 Y E W O O C I E L O Q G Í N W H  
 C P Á I X C U Y Y J Ì Á V A D X  
 B X H G P S I T I O X Ó L G B Ó  
 Á B A K L O Z Ì C O M V V B Z S  
 Y Y V G X L I B R O G X Q Á D D  
 H C O N S M P J V B D Ì J D Y O

1. obra
2. hombre
3. cielo
4. ojo
5. sitio
6. tierra
7. sol
8. río
9. idea
10. libro

Fuente: [www.crucigrama.org](http://www.crucigrama.org)

1. Parte superior de la cara que se extiende desde las cejas hasta la vuelta superior del cráneo. Zona de la cara por encima de los ojos, línea de fuego.
2. De edad. Dícese de la persona de mucha edad.
3. Exposición sistemática de hechos sucedidos en el pasado; por su contenido puede versar sobre la literatura, el arte, la economía, etc.; puede tener una función descriptiva o interpretativa. Registro de acontecimientos hasta el presente.
4. Potencia. Vigor, capacidad de resistencia.
5. Sonido de habla humana.
6. Zumo de uvas fermentado.
7. Vástago femenino. Persona o animal respecto de su padre o de su madre.
8. Existencia.
9. Indecisión del ánimo ante varias posibilidades o acerca de un hecho, creencia o noticia. Vacilación.
10. Masa de agua salada que cubre la mayor parte de la superficie terrestre. Porción extensa de agua, sinfín.



## 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

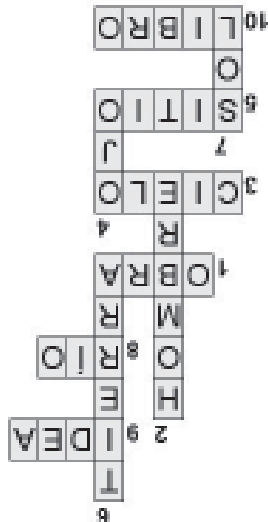
- Administración y Jefatura: 482-2999
- Central de Alarma y Cuartel Central: 482-2222 / 100
- Destacamento 2º (Parque San Martín): 480-3333
- Cuartel Central (Mariano Acosta): 499-8151/ 8001
- Destacamento 3º (Pontevedra): 492-0044
- Destacamento 4º (Merlo Norte): 486-2130
- División Prevención y Matafuegos: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

**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. N° 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 N° 28)

Teléfono: 011 2358 2447

**Lavadero  
BERUTI**

11 3860 - 4154

Lavado y pulido

Limpieza de tapizado

Rivadavia y Beruti - Padua