

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

Optica

Lentes de contacto



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

11 2480 5615
optica aral

EN SAN ANTONIO DE PADUA

DOS PUENTES NUEVOS

pág. 3



SALUD

Fractura de cadera
¿Cómo prevenirla?

pág. 17

Controles visuales
en edad escolar

pág. 16

LA PÁGINA DE LA MUJER

LA SALUD SEGÚN LA EDAD

pág. 8

«ESTRELLAS»



CENTRO INTEGRAL DE CULTURA

pág. 4

ATENEEO SAN ANTONIO



50 AÑOS

pág. 5

U.N.O.

DESPUÉS DE LA ESCUELA ¿QUÉ?

pág. 6

OTOÑO

CLAVES PARA CUIDAR EL JARDÍN

pág. 18

OLVIDOS Y LAGUNAS

¿PORQUÉ NO RECORDAMOS?

pág. 12

pensarte CARLOS GARDEL



El disco en inglés
que no llegó a hacer
pág. 15

pensar deportivo DE LA ZONA OESTE

FÚTBOL
INCLUSIVO



EN MERLO
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



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

**A LA ARGENTINA
NO HAY QUE DEJARLA CRECER**

Una vez terminada la segunda guerra mundial en los mediados de la década de 1940, el principal dirigente inglés Winston Churchill, afirmó: «No dejen crecer a la Argentina porque, si lo hace, toda Sudamérica se va a encolunar detrás de ella». Poco más de 75 años después pareciera que esa declaración fue llevada a cabo a través de todos estos años transcurridos.

Teniendo el potencial inmenso en recursos como: producción de alimentos, riquezas mineras, reservas de aguas en sus acuíferos mesopotámicos y hielos continentales, reservas de gas, petróleo, litio y un potencial científico humano y general en muchos espectros de su población, lamentablemente ese vaticinio al día de hoy se está cumpliendo. Y no hagamos cargo de esto a injerencias extranjeras.

El impedimento del porqué no somos una gran nación y vivimos sin poder resolver nuestros endémicos problemas,

somos nosotros mismos.

Los factores son varios: cipayismo político histórico, ambición desmedida por rentas productivas obscenas, militares entrenados pero no para defender la patria y ser parte de la grandeza y crecimiento de la misma. Peor, décadas atrás lo hicieron para defender los intereses de aquellos que sólo defendían sus intereses corporativos, nunca para el crecimiento de un país en su conjunto, donde estuviera su pueblo dentro.

Si, hubo y hay factores para que Argentina no crezca y sea una potencia regional, donde su población no padezca necesidades básicas y desigualdades injustificadas.

¿Y tenemos posibilidades de cambiar la profecía de aquel político inglés?

Sí. Para eso necesitamos líderes y un pueblo dispuesto a acompañarlos, para enfrentar a todos aquellos que desean que sigamos siendo colonia y factoría.

**PENSAR
EN
INTERNET**

A partir de ahora todos nuestros lectores podrán leer Pensar en formato PDF.

De esta manera nos proponemos que el formato gráfico pueda verse igual en las dos versiones: Gráfica- Web.

Esperamos que sea más simple la lectura de nuestro periódico para los que nos siguen desde hace más de 20 años.

Gracias por estar a nuestro lado y acompañarnos mutuamente.



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

DIEGEP 2484 - 3866



**ABIERTA INSCRIPCIÓN 2022
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
- Refacciones en general
- Alfombras - Cortinas
- Empapelados - Cortlock
- Pisos vinílicos y de goma
- Adhesivos - Barrales
- Carpintería a medida
- Amoblamiento - Pintura
- Instalaciones en general
- Limpieza de alfombras



Refrigeración Biger

VENTA DE REPUESTOS

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

VENTA AL GREMIO

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

**CERRAJERÍA
JORGE**

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

**VENTA Y COLOCACIÓN
REPARACIÓN DE PARABRISAS**

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



**ACPO
Dimaro**

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

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

DOS PUENTES NUEVOS EN SAN ANTONIO DE PADUA



En poco tiempo más estarán concluidos los dos nuevos puentes ferroviarios que se están construyendo en la ciudad. Los mismos están ubicados en Hortiguera y Belgrano, límite con la ciudad de Ituzaingó.

De esta manera, se soluciona en forma definitiva el inconveniente que se producía por el cruce de barreras en Noguera y la mencionada Hortiguera. Los inconvenientes que se producían en las horas pico dejarán de serlo y sólo queda la barrera sita en 25 de Mayo que todavía no se sabe qué proyecto hay para solucionar el cruce de la misma.

Los problemas para conectar Padua Sur con Norte y viceversa, pasarán a ser una anécdota en San Antonio de Padua

M.A.
mapensar@gmail.com



Orden de
Frailes Menores

ATENEO SAN ANTONIO



ATENEOSANANTONIOOK

#elcorazóndepadua



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

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

Centenario 1275 - 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

¡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

ESTRELLAS CENTRO INTEGRAL DE CULTURA

Entrevistamos a Fabián Romero, Director de este espacio cultural ubicado en el centro de San Antonio de Padua. Nos cuenta de sus comienzos y trayectoria teatral donde se destaca como docente, director y autor de obras teatrales.

- ¿Desde cuándo funciona el nuevo centro integral de cultura?

-Desde Enero del año pasado comenzamos con las clases de teatro y a partir de Octubre, con las funciones teatrales que se desarrollan en la sala «Blanquita Peralta», mi mamá.



- ¿Qué otras actividades se realizan en el centro cultural?

-Son varias, canto, piano, órgano, guitarra. Pintura decorativa, dibujo y pintura, taller literario. Idioma inglés e italiano. Yoga. Bordado mexicano y chino, tejido.

- ¿Cuándo nació «Estrellas»?

-Nació en 1999, siendo la continuación del teatro de J.C Thorry y Alma Vélez. Yo era su discípulo y después continuador de su escuela.

- Contame ¿a qué edad comienzan los niveles de las clases teatrales?

-De 5 a 10 años los infantiles, de 11 a 15 años, adolescentes y de 16 en adelante sin límite de edad.

- ¿Cuáles son las actividades teatrales además de las clases?

-Todos los meses presentamos obras nuevas con actores de nuestro centro. También presentamos obras y elencos de otros lugares.

Tenemos actividad todos los sábados y algunos domingos, con propuestas para todo público.

En las vacaciones de invierno de 15 a 17h. espectáculos para toda la familia.

Para contactos:

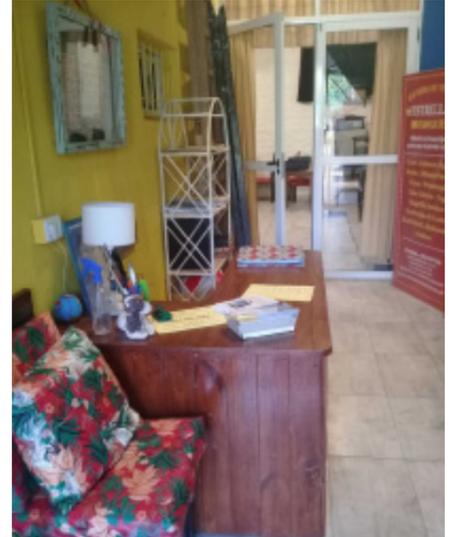
11 6427 1750 (Fabián)

Facebook e Instagram:

fabianromero

centrointegraldeestudioestrellas.

Localidades con reserva anticipada.



INFORMES E INSCRIPCIÓN:

Noguera 521

San Antonio de Padua (centro)

Cel: 11 6427 1750

M.A.

mapensar@gmail.com

Deluquería Unisex
 ATENCIÓN
 martes a sábados de 9 a 12.30
 y de 16 a 20 h.
 Iturri 1197 - San Antonio de Padua

MELADET MOTOS
 KTM Y USADAS
**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

TEXTIL ONCE
 Mercería • Textil • Blanco • Artística
 50 años de experiencia en el rubro
 nos avalan en Libertad
Estrada 55 - Libertad

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
 Tel: 0220 486 5081

ATENEO SAN ANTONIO 50 AÑOS

ENTREVISTAMOS A JUAN GREGORIO DE ARMA

-¿Cuándo se funda el Ateneo?

-Se funda como instituto deportivo el 16 de diciembre de 1972 y su primer Presidente fue el Señor Osvaldo Saraceni y entre otros eran parte de la Comisión Directiva el Señor José Francisco Cervini y el Señor Nine.

-¿Cuáles fueron las primeras actividades

deportivas?

-Las iniciales fueron rugby y el fútbol y m. adelante se incorporaron el hockey sobre césped femenino y masculino diversas actividades culturales.



-¿Que nos podés contar de las actividades culturales?

-Hemos incorporado lo que denominamos Club de Arte. Se compone de clases de teatro, danzas, violín, batería, tela, yoga,

respondido favorablemente al nuevo modelo de gestión. Incluye un cambio de la cultura institucional en beneficio de la entidad privada y todos los socios.

M.A.
mapensar@gmail.com



#ELCORAZONDEPADUA

50° ANIVERSARIO 1972-2022

-¿Cuáles son hoy los deportes que se practican en el predio?

-Contamos con fútbol infantil, masculino-femenino, básquet, masculino-femenino, padel, escuela de tenis para iniciación, iniciación deportiva, escuela de softball, fútbol sintético y entrenamiento personalizado orientado al fútbol.

zumba.

-¿Qué planes hay para el crecimiento sostenido que notamos, cuando visitamos el entrañable Ateneo San Antonio?

-Siguiendo el plan estratégico Ateneo 2030, la inversión en infraestructura, en iluminación y en las canchas de fútbol viene acompañada con el crecimiento de la masa societaria que ha



OCRE
Bijouterie Regalos

Volta 1341
San Antonio de Padua

1954 años de creación 67 años de existencia 2021

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

Vidita NOVIAS
Sarandi 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**
- **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

NOTICIAS DEL PARTIDO DE MERLO

VACUNACIÓN ANTIGRI PAL 2022

La Secretaría de Salud Pública de Merlo informó que, por disposición del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, a partir del 18 de abril del corriente podrán acceder a la vacuna antigripal grupos priorizados. Más info en: <https://gba.gov.ar/vacunacion>.

Grupos priorizados:

- Personal de Salud
- Niños y niñas de 6 a 24 meses
- Embarazadas
- Puérperas (10 días posteriores al parto)
- Personas mayores de 65
- Personas de 3 a 64 con factores de riesgo

A partir del 18 de abril en los siguientes vacunatorios:

- Unidad Sanitaria Río Alegre – Loria e/ Guaminí y Grito de Ascencio (B° Río Alegre)
- Unidad Sanitaria N° 13 – Moretti y Colombia (B° Villa Amelia)
- Unidad Sanitaria N° 14 – Paysandú e/ Portela y Aberastury (B° El Ombú)
- Unidad Sanitaria CIC Santa Marta – Zabaleta e/ Olleros y Méndez (B° Santa Marta)
- Unidad Sanitaria N° 17 – Azara e/ Acoite y Salom (B° Madres del Pueblo)
- Unidad Sanitaria N° 20 – Febal y De María (B° San Eduardo)
- Unidad Sanitaria N° 25 – Crespo e/ Portela y Ruta 1003 (B° Olaechea)
- Unidad Sanitaria N° 26 – Costa Rica e/ Soler y Forest (B° El Ceibo)
- Unidad Sanitaria N° 31 – Carrafa y Ramallo (B° Los Vascos)
- Unidad Sanitaria N° 32 – Fresco e/ Cobo y Escribano Mayor de Gob. (B° La Castellana)



- Unidad Sanitaria N° 35 – Braille e/ Güemes e/ Independencia (B° Lago del Bosque)
- Unidad Sanitaria N° 37 – Alvear y Argentina (B° El Vivero)
- Samoré – Matorras e/ Lacroze y Pedernera (B° Samoré)
- Unidad Sanitaria Los Cardales – Marconi e/ Cangallo Ramos Mejía (B° Isla Soledad)
- Unidad Sanitaria Merlo Gómez – Doblas e/ Andonahegui y San Antonio del Camino
- Hospital Eva Perón – Maipú e/ Colón y Pasteur (Merlo)
- Hospital Chutro – Chubut 368 (San Antonio de Padua)
- Hospital de Pontevedra – De Los Franceses 4265 (Pontevedra)
- Hospital Héroes de Malvinas – Av. Dr. Ricardo Balbín 1910 (Merlo)

Para más información, comunicarse con la Secretaría de Salud Pública. Dirección: Balcarce 355 entre Alem y 25 de Mayo. Teléfono: (0220) 483- 8064. O con la Subsecretaría de Atención Primaria. Dirección: Av. San Martín esq. Bariloche. Teléfono: (0220) 487- 2129

Fuente: Merlo.gov.ar

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL OESTE - UNO



Si estás pensando en tu proyecto de vida, en tu futuro, si dudás qué carrera seguir o si necesitás información participá de estos talleres de orientación vocacional que la UNO organiza en forma gratuita para toda la comunidad.

Se trata de un proceso de orientación vocacional, 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, coordinada por el Equipo de Orientación al Estudiante de la UNO, es sin límite de edad y requiere inscripción previa. Es condición necesaria asistir desde el primer encuentro.

Organiza e invita el área de Bienestar Estudiantil - Secretaría de Bienestar y Exten-

sión Universitaria

La inscripción debe realizarse por mail enviando nombre y apellido, DNI y escuela de procedencia a orientacion@uno.edu.ar los días 28 y 29 de abril.

Cronograma 2022

MAYO: Los martes 17, 24, 31 de mayo y 7 de Junio de 2022 de 18 a 20hs

JUNIO: Los martes 14, 21, 28 de junio y 5 de julio de 2022 de 18 a 20hs

Contacto: Para solicitar más información sobre las actividades de orientación escribir a orientacion@uno.edu.ar o comunicarse al (0220) 4834150 interno 122.

Fuente: UNO.EDU.AR

www.periodicopensar.com.ar



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. Río 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

SÚPER

OFERTAS!

12 cuotas SIN INTERÉS

en productos seleccionados*



INGRESÁ Y AHORRÁ



**ENVÍO
GRATIS**
EN 24 Hs.



*EN PRODUCTOS SELECCIONADOS,
PARA CABA Y GBA.



La Página de la Mujer



CUIDA TU SALUD SEGÚN TU EDAD

El cuerpo femenino va cambiando con los años. Sus necesidades a los veinte son diferentes que a los 40 o a los 60: cada nueva década implica cuidados particulares. A manera de guía, la Oficina para la Salud de la Mujer ha definido una serie de «pasos para una mejor salud según la edad».

Para todas las edades, sugieren una visita médica anual para prevenir afecciones y aclarar dudas. Y, además de los cuidados precisos para cada década, recomiendan las herramientas ChooseMyPlate.gov, para comer sano, y Healthfinder.gov, para tener consejos personalizados.

A los 40

Debes seguir con tu estilo de vida saludable: llevar una dieta balanceada, dormir 8 horas y hacer actividad física. También continuar cuidando tu presión arterial y colesterol. Con tu médico puedes hablar de la posibilidad de un embarazo (si deseas tener hijos y aún no lo has hecho), los anticonceptivos adecuados para tu edad y los síntomas de la perimenopausia. Si hay antecedentes médicos familiares, continuar con las respectivas revisiones

A partir de los 70

Si no lo has hecho, es buen momento para pensar quién decidirá sobre tu salud si estás imposibilitada. Deben seguir cumpliendo con todos tus chequeos rutinarios (colesterol, diabetes, mamografía, cáncer colorrectal, cáncer de pulmón) y prestar especial atención a síntomas de depresión y conversar con tu médico cualquier preocupación sobre la salud mental.

A los 20

Es el momento de hacer ajustes para llevar un estilo de vida saludable: tratar de comer sano, hacer actividad física a diario, dormir de 7 a 8 horas, mantener un buen peso, no fumar (o dejar de hacerlo), limitar el consumo de alcohol y no abusar de los medicamentos recetados.

Es posible que necesites vacunas contra varicela, gripe, hepatitis B y C, VPH (menores de 26), sarampión, paperas y rubéola. Debes comenzar a hacerte exámenes para descartar infecciones de transmisión sexual (clamidia, gonorrea) y, a partir de los 21, el papanicolaou. Puedes comenzar a tomar de 400 a 800 mg de ácido fólico.



Foto: GETTY IMAGES

A los 30

En tu chequeo médico anual puedes consultar sobre qué anticonceptivos tomar si deseas tener un hijo pronto, cuál debe ser tu peso ideal, qué dieta debes llevar, preocupaciones sobre tu salud mental y dudas sobre antecedentes médicos familiares, especialmente de cáncer.

Podrías necesitar hacer ajustes en tu alimentación para cuidar presión arterial y colesterol. Conviene revisar si hay alguna vacuna pendiente. El consumo de ácido fólico debe continuar. Y a partir de esta década es probable que requieras hacer una mamografía cada año.

A los 60

A los chequeos regulares se suman exámenes para revisar la densidad de los huesos (osteoporosis). Continúan los exámenes ginecológicos (papanicolaou, VPH). Podrías ser más sensible a padecer de neumonía y culebrilla (herpes zóster).

A los 50

Junto a los hábitos de vida saludables, debes hacer tus chequeos regulares. Los temas a consultar con tu médico pueden ser síntomas de la menopausia, qué dieta es la mejor a tu edad y qué tipo de actividad física te conviene. Es posible que debas comenzar a tomar una dosis baja de aspirina (para prevenir enfermedades del corazón) y medicamentos para la presión arterial y el colesterol. También podrías necesitar suplementos para prevenir la osteoporosis.

Militza Zúpan

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)

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

Dra. Norma Beatriz Monía
ABOGADA

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

NOGUERA 1561 - S.A. PADUA

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

**Estudio Inmobiliario
R. BONISOLO**
1981 - 2016

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

Av. Noguera 188 - Av. Eva Perón 125 Padua
Telefax: 0220 482-1043 / 485-1530
rfbonisolo@hotmail.com

CONSULTORIO ODONTOLÓGICO**AYACUCHO 29**
Tel: 011 5365 7535

Lunes a sábados de 9 a 20 h.

Llamá sin cargo al: 0800 777 1919

www.dentaltotal.com.ar

Prof. Dr. Omar Grossi
MÉDICO URÓLOGO**CENTRO UROLÓGICO DE MERLO**

Avda. Argentina 1095 - Merlo
Tel: 0220 485 0767

Estudio Jurídico Contable

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

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

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

Dra. Claudia A. Bonisolo

Contadora Pública Nacional
Perito Contable Judicial
Profesora Universidad de Morón

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

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

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

ugaziopropiedades@gmail.com

Dr. y Dra. Sens

CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

Chaco 320 - San Antonio de Padua

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

**CHACO****CONSULTORIOS
ODONTOLÓGICOS**

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

CHACO 393
SAN ANTONIO DE PADUA
Tel: 0220 482 9778

11 3218 8295

Más info en página 16

Lorena Laura Hruszecki
Gestora Administrativa
Judicial - Mandataria - Productora
Asesora de seguros

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

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

Ayacucho 978 esq. B. Mitre
San Antonio de Padua
Tel. 0220-482-0965 / 011-3183-7089

Dra. MARIANA CASAZZA
Odóloga - U.B.A
OSDE

Ayacucho 978 esq. B. Mitre
San Antonio de Padua

Tel: 0220-482-0965
Cel: 011-3183-7089

**RUBÉN HECTOR
TORRES**
PROPIEDADES

RUBÉN HECTOR TORRES
MARTILLERO Y CORREDOR PÚBLICO
COLEGIADO: 2556

Noguera 347 - San Antonio de Padua
Tel: 0220 485 4555 / 486 7068
rubentorres_propiedades@yahoo.com.ar
rubentorres_propiedades@hotmail.com

JUAN CARLOS RODRIGUEZ
Asesor Inmobiliario

CAMILA RAMIREZ
Corredora, Tasadora y
Martillera Pública

Av. de la Calle Real 1651
Merlo
Tel. 0220 - 497 0878/497 6183
Cel. 11 5847-0743

**CONSULTORIO
OFTALMOLÓGICO**
DR ARGENTO DARIO
MEDICO OFTALMOLOGO

Solicitar turnos de 9 a 13 h.
Cel: 11 15 6931 9836



Niños - adultos- bebes
Especialista en Cirugía de Catarata
Estudios Oftalmológicos

Av. Libertador 712 - 1er piso-Merlo
ocularvision2019@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 2970
Libertad
Tel: 0220 497 4163
oficinaintegral@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

COMENZÓ LA LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL FEMENINO

«Otro año más en que podemos generar estos espacios en donde los barrios son protagonistas, y alojan a muchos chicos y chicas para la realización del deporte», expresó el Subsecretario de Deportes, Mauro Schmahl.

En este sentido, el funcionario declaró que es por decisión política de la Intendencia Menéndez que se les brinden oportunidades a los chicos y chicas de Merlo para la práctica gratuita de deportes. «También lo es el que cada club tenga la oportunidad de algún torneo, que tenga su referee de la liga municipal y sus elementos para entrenar», agregó.

Se realizó la primera fecha de la liga femenina de fútbol. La conforman 42 equipos del distrito. La jornada se llevó adelante en el Club El Porvenir (Ramos Mejía 2076). Organizada por la Subsecretaría de Deportes de Merlo.

Por su parte, el Director de las Ligas Municipales, Martín Bachino, manifestó: «Esperemos que los clubes puedan crecer y tengan el ambiente de competencia que necesitan».

Asimismo, Bachino comentó que el arbitraje de la Liga Municipal de Fútbol Femenino es realizado por los alumnos de la Escuela Municipal de Árbitros de Merlo,

para que puedan llevar adelante sus prácticas profesionales y, en un futuro, poder arbitrar para otras ligas merlenses.

Para más info, comunicarse con la Subsecretaría de Deportes. Dirección: Av. Constitución 92. Teléfonos: (0220) 485-5909 / 483-1098. **Facebook:** SDDeportes / **Instagram:** seceducacionydeportesmerlo



Fuente: Merlo.gob.ar



www.periodicopensar.com.ar



NEUMÁTICOS

«El Turco»



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



EL REMANSO

HACETE SOCIO



HANDBALL • PATÍN ARTÍSTICO • FUTSAL • FÚTBOL FEMENINO • TENIS

Balbastro y Blanco Encalada - Parque San Martín - Merlo



NUEVO
Teniludius
www.teniludius.com.ar



4 CANCHAS DE TENIS DE POLVO DE LADRILLO
CON EXCELENTE ILUMINACION

CONFITERIA - CAFETERIA - MINUTAS
VESTUARIOS - PARQUE - PARRILLAS

0220-4840298
radio: 279*161
ALBERDI 351 MERLO

VENTA DE RAQUETAS Y ACCESORIOS
ENCORDADOS

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

JORNADA DE FÚTBOL INCLUSIVO

Merlo fue anfitrión de la primera fecha de Fútbol Inclusivo en el Parque Municipal Néstor Kirchner. Participaron más de 100 equipos de municipalidades cercanas. Además se llevó a cabo el testeo de jugadores de la Asociación Civil Andar. Organizado por la Subsecretaría de Deportes de Merlo.



Participaron Ligas Municipales Inclusivas de Ituzaingó, General Rodríguez y Tigre, entre otras localidades cercanas. «Estamos orgullosos de recibir a toda esta cantidad de chicos. Para nosotros es una alegría recibirlos en nuestra casa», expresó el Director de Merlo Inclusivo, Eduardo Carrizo.

«Estos eventos que le brindan oportunidades a las personas con discapacidad los creemos de suma importancia. Por eso, ofrecemos el espacio para que puedan venir a disfrutar de un evento social, deportivo y recreativo», comentó el Subsecretario de Deportes, Mauro Schmahl.

«Gracias a la Intendencia Menéndez, formar parte del Programa Merlo Inclusivo es



totalmente gratuito. Solamente hay que inscribirse en la Subsecretaría de Deportes. Está destinado a todas las discapacidades: motora, intelectual, visual, entre otras», explicó Eduardo Carrizo.

En este sentido, Schmahl invitó a los vecinos y vecinas a asesorarse

sobre el Programa Merlo Inclusivo y a inscribirse al mismo en La Colonial: Av. Constitución 92. «Pueden participar de todas nuestras actividades, que son bastante amplias», declaró.

La Liga de Fútbol Inclusiva de Merlo existe hace 5 años y está conformada por 9 equipos de diversas categorías, integrados por

chicos del Programa Merlo Inclusivo: «Trabajamos para que cada persona con discapacidad del Municipio pueda tener la oportunidad del deporte, para la socialización y accesos fundamentales», indicó Schmahl.

Fuente: Merlo.gov.ar

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

NATATORIO CLIMATIZADO

CLUB UNIÓN DE MERLO (Ex Sedem)

CURSOS DE ADULTOS y ADOLESCENTES
Lunes, Miércoles y Viernes de 10 a 11 h./ 13 a 14 h./14 a 15 h./17 a 18 h./19 a 20 h.
Martes y Jueves de 13 a 14 h/ 14 a 15 h.

ESCUELITA. 3 a 12 años
Martes y Jueves de 16 a 17 h./17 a 18 h.

NATACIÓN COMPETITIVA
Equipo de natación promocional y federado. Natación master y de aguas abiertas. Entrenamiento como deporte salud

RESERVÁ TU HORARIO AL 11 7369 4784

Para mayor información comunicarse con la Secretaría de la institución de Lunes a viernes de 9.30 a 19.30 h - Sábados de 9 a 12 h.

PILETA LIBRE:
Lunes, Miércoles y Viernes de 8 a 22 h.
Martes y Jueves de 13 a 16 h.

AQUA GYM:
Martes, Jueves y Sábado de 11 a 12 h.

Libertad 569 - Merlo uniondemerlo Club Unión de Merlo

OLVIDOS Y LAGUNAS

¿Por qué nos cuesta recordar el nombre de una película, de una calle o de una persona?

La sensación es que está en la punta de la lengua, pero la palabra no aparece. Puede ser el nombre de una película, el de una persona, una calle o un restaurante. Pese a los esfuerzos, ese nombre parece ajeno a nuestro repertorio de recuerdos. Y la pregunta es inevitable: ¿Estaré perdiendo la memoria o es normal tener este tipo de olvidos?

A la hora de señalar causas, los especialistas afirman que el ritmo de vida acelerado, la hiperconexión, el uso excesivo de pantallas y la sobreestimulación provocada por el flujo de información permanente pueden jugar en contra. También indican que, cada vez con más frecuencia, los pacientes que consultan reconocen la necesidad de anotar al detalle todas las actividades diarias «desde comprar leche hasta pagar la tarjeta o sacar plata del cajero».

Sin foco en el presente

«Los olvidos cotidianos se relacionan con una alta tensión emocional, mucha agitación y dispersión. Se habla de un tema y se pasa a otro pero la mente está ocupada en otra cosa, mientras se deja lo que hay que hacer. Tantos temas en la cabeza llevan a la dificultad de focalizar en una idea porque

la energía está puesta en distintas representaciones en forma simultánea», explica el psicoanalista José Abadi.

La paradoja es que «la laguna» se genera en personas jóvenes que llevan una vida sana, pero al mismo tiempo llevan un ritmo vertiginoso y agotador con demandas múltiples. «Viven en un estado de alerta permanente, sin foco en el momento presente con ansiedad por querer controlar lo que va a pasar en un mundo que nos demostró que la incertidumbre está a la orden del día», plantea la psicoanalista Andrea Viale. Según su experiencia, el «síndrome del olvido» suele presentarse en personalidades autoexigentes en situación de estrés por la necesidad de cumplir en todos los frentes. María Roca, coordinadora científica de la Fundación Ineco, precisa que la dificultad en la evocación de una palabra en un momento determinado es un fenómeno que se conoce como anomia en el mundo de la neurociencia. Este tipo de fallas aparecen en cualquier etapa de la vida y, la buena noticia, es que no siempre hay que alarmarse.

«En los jóvenes, los olvidos tienen que ver con temas de adquisición de la información, ya sea porque no se incorporó en la

forma correcta o porque se aprendió hace mucho tiempo y no se evoca frecuentemente», aporta Noelia Weisstaub, neurocientífica del Conicet.

La experta introduce además el concepto de interferencias entre memorias. «La adquisición de nueva información puede afectar la memoria de otros datos adquiridos previamente, esto es interferencia retrógrada. Y viceversa, cierta información ya adquirida puede impedir que se generen memorias de eventos o conocimientos más recientes, en este caso es interferencia anterógrada», precisa. La falta de atención y el multitasking perjudican la buena consolidación de las mismas. Es que el cerebro optimiza sus recursos y, por eso, a veces ganan aquellas memorias que se aprendieron de una manera más rica o aquellas que se traen a la conciencia con mayor frecuencia.

¿Cuándo preocuparnos?

A medida que envejecemos, el funcionamiento de nuestro cerebro va variando y no tenemos exactamente las mismas capacidades que en la juventud. Olvidar de manera ocasional algunas fechas o cometer errores puntuales en actividades rutinarias

no debe ser motivo de preocupación.

«Con los años uno tiene menos memoria porque disminuyen la atención y la concentración. Es normal que cueste más encontrar la palabra ideal o que se pierdan cosas con mayor frecuencia. Ahora bien, cuando los lapsus mentales entorpecen el funcionamiento de las tareas, se experimenta desorientación o problemas para comunicarse, ahí sí ya estamos en presencia de una enfermedad de la función cognitiva», destaca el neurólogo.

Un estudio reciente de la Universidad de Columbia en Nueva York identificó que ciertos factores inciden más que otros en la posibilidad de desarrollar un deterioro leve de la capacidad cognitiva y eventualmente una demencia senil. El nivel educativo, las actividades recreativas, el ejercicio y la genética son determinantes. Según el informe, hay una fuerte evidencia de que a mayor cantidad de años de estudio, disminuyen los riesgos de sufrir estos trastornos. Mantenerse activos física y socialmente es lo aconsejable.

Dolores Pasman

Frenos Padua

Repuestos - Frenos - Suspensión -
Juntas - Tren Delantero -
Embragues

Renault - Fiat - Chevrolet -
Peugeot - Volkswagen - Ford

ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO

Av. Rivadavia 24474 (1718)
San Antonio de Padua



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

Delivery
La Central



Encarga al
0220 482 2318
483 7545

Compra mínima \$ 400
Envíos de 8.30 a 11.30 h.

Envíos en Padua \$ 100

Otras zonas consultar costos de envío

Facebook: Confiteria la Central
Instagram: la Central confiteria

Ayacucho 85 - Padua



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 Suipacha 735 - Merlo
0220 - 4851795 / 4850551 Tel: 0220 483 0039 / 0063

PANADERIA Y CONFITERIA 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

29 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. Llavallol 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

Oscar : Cel 11 15 5617 1262
Mauricio : Cel: 11 15 3127 1167

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

Drop's Padua
UNA DÉCADA

Seguiremos siendo Rock !!

SINTONIZÁ
WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM

Facebook: /padua.drops

COCTELERÍA

Noguera 131 • San Antonio de Padua

FÁBRICA DE SANDWICHES DE MIGA
LA PORTEÑA



Servicio de Lunch

Noguera 1300 esq. Hidalgo
San Antonio de Padua
HAGA SU PEDIDO
WhatsApp: 11 2405 9949
Tel: 0220 481 6633
Lunes a Sábado de 8 a 13h. y 17 a 20h.
Domingos medio día

MENÚ DEL DÍA
\$ 950

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.

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

El valor

Como objetivo, propiciar principios tan luminosos como la educación, el buen sentido, la honradez, motivar la búsqueda de la felicidad, destacar la solidaridad; sembrar en la nueva sociedad el concepto de valor como elemento saludable.

La importancia de ser leales a principios que uno tiene, defenderlos estoicamente, no con falsos heroísmos sino con férrea voluntad. Darse igualmente la oportunidad de cambiar de opinión, saber escuchar, practicar la empatía...

Del valor podemos decir que no es temeridad. Es un fuego impasible, que la brisa tenue acompaña y ningún viento apaga. Es el grito del silencio. Simboliza la serenidad en acción. **Hay que tener valor para no seguir la corriente. Para no ser parte de un cuadro a medio andar sino ser el mismísimo autor de la pintura que elige los colores de su propia creación. Se requiere de valor para vivir según se piensa.**

Para actuar dentro de un sistema cuyas realidades a menudo nos confunden.

Que va hacia los extremos y se pega a los antagonismos. Que ve dos veredas paralelas pero no la calle o el puente que nos une. Que no prioriza el equilibrio y muchas veces tampoco resguarda el yo de cada uno sino que se ampara en el estereotipo. Que tiende a manipular y no muestra la imagen completa, la verdad entera. Hace falta valor para decir «no» cuando hay demasiadas presiones del entorno. La honestidad y la

integridad son parientes cercanos del espíritu valeroso, porque las causas nobles se protegen y se conservan desde la humildad y las intenciones puras. El valor surge de cada persona, que reconoce sus miedos y no es ajena a los peligros e incertidumbre que le rodean. Que afirma la creencia en su confianza, que avanza con respeto y sin atropellar, que observa metódicamente, evalúa y actúa. Ese valor filosófico, que todos poseemos. El ser constantes cuando todo alrededor titubea. Reformular situaciones cuando los propósitos se desvirtúan.

Ninguna voz hace tanto eco como la conciencia, aún cuando tenga el volumen bajo. Pienso que valor es, por ejemplo, admitir un error, ofrecer disculpas, reconocer «de esto yo no sé», pensar más en **cooperar** que en **acaparar**. Elegir el silencio ante algunas situaciones requiere de valor. Hablar cuando nadie lo espera, también. Lo mejor de esta virtud es que vive en nosotros. Y podemos ver florecer lo que deseamos. Siempre será bueno afrontar con actitud cada iniciativa. Y corresponder con actos, conducta, a las palabras expresadas. Desvanecer la hipocresía y la falta de ética con veracidad de almas. SER y CONDUCTA con la mirada en alto de saberse honesto, y ejercer dicha honestidad, hacia los otros... y hacia uno mismo.

© Cristian Jesús Gentile

FRASES CÉLEBRES

La prosperidad hace amistades y la adversidad la prueba.

Anónimo

El amor no tiene cura. Pero es la única medicina para todos los males.

L. Cohen

Algunas personas nunca aprenden nada, porque todo lo comprenden demasiado pronto.

A. Pope

Hay dos tipos de personas en la Tierra, aquellas que se elevan y aquellas que se inclinan.

E.W. Wilcox

El dinero siempre está, solo cambian los bolsillos.

G. Stein

El pobre puede morir, lo que no puede es estar enfermo.

Proverbio finlandés

Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.

S. Buck

Nunca se miente tanto como antes de las elecciones y durante la guerra.

O. Von Bismarck

El que no castiga el mal, manda a que se haga.

Leonardo da Vinci

El verdadero dolor es el que se sufre sin testigos.

M.V. Marcial

PENSAR EN NADA
DOMINGOS 10 A 13 HS



RADIO CONTACTO AM 1460

f Instagram

pensar
El periódico de Padua

¿Te gusta escribir?

Mandanos tus poemas o cuentos cortos que no superen las 500 palabras.

Te los publicamos

mapensar@gmail.com

Cel: 011 15 32 15 27 53

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

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 !!!

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

estampados Banners ESMERILADOS **DISEÑO GRAFICO** VINILOS DECORATIVOS PUBLICIDAD PLOTEOS COMERCIALES MURALES DECORATIVOS SENALETICA

Noguera 311 Galería Paso las Lajas local 8 / San Antonio de Padua  /xpresiumpublicidad  /xpresiumdesign  11.3095169

Alemán

24 años de experiencia en la enseñanza del idioma

Profesora Andrea G. Schmid

Tel: 15-64 94 34 08



  *Cursos regulares e intensivos*

  *Clases grupales e individuales*

  *Gramática y conversación*

Tel. 0220- 483 1520

UN HISTÓRICO CORISTA DE LOS ROLLING STONES HARÁ EL DISCO DE TANGO EN INGLÉS QUE NO LLEGÓ A HACER GARDEL

Bernard Fowler, quien hizo los coros de la mítica banda desde 1988, trabaja en un álbum del género pero cantado en inglés junto a una orquesta típica. Hoy toca en el teatro Vorterix. «Será una fiesta y están todos invitados», le dijo el músico a Télam. Bernard Fowler, corista de los Rollings, ahora aborda una asignatura pendiente de Gardel (Foto: Pepe Mateos)

Bernard Fowler, el intérprete que desde 1988 se desempeña como corista de Los Rolling Stones, trabaja en el primer disco de tango de la historia cantado en inglés junto a una orquesta típica, un proyecto que lo llevó a profundizar en la historia del género y en sus raíces negras.

Para ello, el cantante neoyorquino se asoció con el músico local Pilo Gómez, quien como bono extra al gran trabajo de investigación realizado para motorizar este registro, propuso la realización de un documental sobre el proceso de producción, tarea que recayó en manos de la directora argentina Sareen Hairabedian, según contó el mismo vocalista en diálogo con Télam. Ocurre que la simple idea que nació en medio de un viaje de Fowler a Montevideo tomó ribetes insospechados cuando el artista junto a su socio local comenzaron a investigar el tema y a contactar a distintas asociaciones relacionadas que podían aportar información.

Por un lado, el cantante descubrió al estudiar la raíz negra en el tango el proceso de invisibilización que sufrió la comunidad afro en la Argentina; mientras que Pilo Gómez se enteró que el propio Gardel planeaba un disco similar al momento de su muerte,

de acuerdo a lo que le informó la Asociación Argentina de Tango, con la que se reunió para tantear la manera en que sería tomado este proyecto.

«Estamos trabajando con los mejores músicos de tango. Es tango tradicional, con una orquesta típica, pero con mi estilo, con mi vibración. Estuve escuchando a muchos cantantes de tango para tener una idea de la manera de abordarlo, pero tengo que ser cuidadoso de mantener mi propio estilo y no convertirme en una mímica de lo que escuché. Soy bueno imitando, así que trato de sacar la información que necesito y desecho el resto», explicó Fowler al brindar detalles de su proyecto a esta agencia. «No quisimos hacer algo forzado. Es clásico pero a la vez es nuevo porque tiene su voz, su estilo. No necesita imitar a ningún cantante famoso y esa es la parte más interesante del proyecto», remarcó entusiasmado Pilo Gómez.

Allí también jugó un rol clave Braulio Flores, un escritor radicado en Nueva York, de padre sajón y madre puertorriqueña, que adaptó las letras al inglés con el desafío de mantener su peso poético.

La otra certeza que existe en torno al disco es que hay una canción de Charly García adaptada a este formato y, aunque el corista de Los Rolling Stones no quiso revelar de cuál se trata, dejó como pista que es un tema que ambos hicieron juntos en vivo alguna vez.

Según recordó Fowler, la idea de incursionar en el tango surgió durante un viaje a Montevideo para grabar junto a Rubén Rada y el Lobo Núñez un tema para

la segunda parte de su exitoso disco solista «Inside Out».

«La gente que me conoce sabe que siempre estoy tratando de hacer algo diferente. Y estaba caminando por Montevideo, pensando cómo siempre hago '¿qué puedo hacer? ¿qué puedo hacer?', mirando el río y, de repente, pensé: 'Tango'. No me preguntes por qué, es algo que simplemente pensé, que podía hacer un disco de tango», relató.

Y continuó: «Tan pronto como pude llamé a mi amigo Pilo y le dije que quería hacer un disco de tango. 'Hablamos de esto antes', me dijo. Me recordó que lo había mencionado hacía como cinco años... ¡pero nunca lo hicimos!».

«La última vez que estuve por aquí, estuve caminando por Palermo y me preguntaba por qué no veía más gente como yo, porque Brasil y Uruguay están cerca pero acá no veo mucho de esto», manifestó mientras se señalaba el color de su piel.

Y continuó: «Así que fui a internet y descubrí que había una Sociedad Argentina de Afrodescendientes. Tomé contacto e intercambiamos información que me voló la cabeza sobre el tango porque me llevó a meterme de manera más profunda en el tema y en la historia argentina. Creo que los propios argentinos no conocen la historia de la gente africana en Argentina».

Por esto, el vocalista se entusiasmó con la posibilidad de mostrar en el documental a las familias afro que viven en el país y conocer sus historias. «Fueron invisibilizados por mucho tiempo y este proyecto es para ellos», expresó Fowler.

En el caso del músico local, la sorpresa llegó cuando mantuvo un encuentro con la Asociación Argentina de Tango para consultar sobre la manera en que podía caer entre los puristas del género el hecho de que se realice una grabación en inglés, a cargo de un cantante nacido en Nueva York.

«Les mostré a la gente más ortodoxa del tango unos demos que grabamos con músicos acá y a los que Bernard puso la voz en Los Ángeles, y se emocionaron mucho. Me dijeron que es el disco de tango que Gardel no pudo grabar, que era su próximo paso que no pudo hacer porque murió en el accidente. Lo escucharon y se volvieron locos», reveló Pilo Gómez.

«Cuando Pilo me dijo que nunca se había grabado antes tango en inglés, me dieron más ganas de hacerlo», se envalentonó Fowler.

Así como la versión de «El día que me quieras» fue lo único que Fowler y Gómez aceptaron mostrar, también adelantaron como para dar dimensión del resultado final que, en medio de su internación por una quemadura en la pierna, Charly García escuchó por teléfono como quedó la lectura que se hizo a su canción y se emocionó hasta las lágrimas.

«Este disco es para todos los grupos afro que fueron invisibilizados. Queremos darle más color a la Argentina. Su historia es hermosa, su cultura es hermosa, su música es hermosa, sólo le daremos un poco más de color», advirtió.

Hernani Natale

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

XII

Quijote del tiempo

IX III

— Conduce: Cristian Jesús Gentile —

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.

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

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

PARROQUIA SAN ANTONIO DE PADUA

HORARIOS DE MISA

(Sede parroquial)

LUNES A VIERNES: 11 h.
18 h.
SÁBADOS: 18 h.
DOMINGOS: 8:30 h.
11 h.
18:30 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

CONTROLES VISUALES EN EDAD ESCOLAR

Miopía, hipermetropía y astigmatismo son los problemas más comunes que pueden tener los chicos en edad escolar. Que pueden significar que no rindan como es de esperarse. Un adecuado control puede ser importante para evitar este tipo de problemas, como se realizan los demás controles médicos rutinarios



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

ERROR

Muchas veces se piensa que un niño tiene problemas de conducta o de aprendizaje, cuando en realidad la dificultad puede radicar en un problema de visión.

HÁBITOS SALUDABLES

Adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana también favorece la visión: como comer sano, jugar en exteriores y reducir el tiempo de exposición a las pantallas, son aspectos claves para tener en cuenta.

SIGNOS

Sufrir dolores de cabeza, frotamiento frecuente, parpadeo excesivo cuando se lee, párpados u ojos hinchados o rojos, son algunos signos que indican alteración en la visión.

TIP

Leer acostado, tener sombras al leer, ver la TV con la luz apagada, tener una mesa de estudio desordenada son algunos de los hábitos a erradicar.

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

CÓMO PREVENIR FRACTURAS DE CADERA

Al llegar a cierta edad, los **huesos se hacen más frágiles** y las articulaciones se desgastan. Las uniones articulares contienen un cartílago gelatinoso que impide la fricción entre los huesos. Sin embargo, al paso de los años, ese cartílago se adelgaza o desaparece, lo que causa la disminución del espacio entre los huesos y desencadena síntomas de desgaste (artrósicos) y fracturas.

Las partes del cuerpo que más se resienten son las caderas, rodillas y tobillos, pues no siempre las cuidamos como es debido. En este artículo te daremos una serie de consejos para prevenir fracturas de cadera. Ten en cuenta que las enfermedades y lesiones relacionadas con huesos y articulaciones pueden retrasarse o prevenirse manteniendo una alimentación saludable durante la vida y la vejez.

Tipos de fractura de cadera

Es muy común ver fracturas de cadera en ancianos, pero no todas las lesiones son iguales. Existen diferentes tipos de fracturas que se catalogan de acuerdo con el lugar y tipo de quiebre o fisura. La mayoría de las veces, la fractura de cadera implica someterse a una operación, por ello es sumamente importante saber cómo prevenirlas.

Uno de los accidentes más frecuentes es sufrir la rotura del cuello del fémur. Cuando la lesión se produce por debajo del cuello del fémur, hablamos de una fractura

trocantérea, ocurrida en el trocánter o parte superior lateral de la cadera, zona delicada donde confluyen tendones y músculos. Cuando ese hueso se quiebra por debajo del trocánter, se le denomina fractura subtrocantérea. Mientras que si la fractura es subcapital, el quiebre se ha producido debajo de la cabeza del fémur.

En estos casos, se debe utilizar una prótesis, que puede ser de titanio, para reparar el hueso dañado.

Síntomas de una fractura

Los síntomas de fractura de cadera son muy claros. La mayor parte de los casos de fractura de cadera en adultos mayores ocurren por inestabilidad al andar, mareos o vahídos, o bien por resbalones y tropiezos.

En cualquier caso, el síntoma principal es un dolor agudo en la zona que hace imposible la movilidad del adulto mayor.

Dependiendo del tipo de fractura de cadera, el paciente podrá incorporarse o no. Lo cierto es que más del 90% de los casos requiere cirugía y prótesis.

Consejos para prevenir fracturas

Las fracturas de cadera pueden generar graves complicaciones en las personas de edad avanzada. La necesidad de pasar por la sala de operaciones, los riesgos de una anestesia total y el reposo prolongado suelen incluir múltiples riesgos.

En la actualidad, existen cirugías de cade-

ra que permiten operar a través de una apertura, colocar la prótesis y devolver la movilidad al paciente después de pocas horas.

Una de estas técnicas se llama Mini Open y es novedosa porque reduce el tiempo de rehabilitación del adulto mayor, por lo que este recupera la movilidad de manera casi inmediata. Otra ventaja es que minimiza la posibilidad de sufrir un episodio de trombosis.

Algunas veces la fractura no puede operarse de manera inmediata, ya sea por la salud del paciente o por temas administrativos, como esperar la llegada de una prótesis adecuada. Si esta es la situación, el tiempo de postración del paciente aumentará, por lo que es sumamente importante realizar actividades cognitivas para retrasar el deterioro.

A continuación, destacaremos los puntos más relevantes para prevenir fracturas de cadera.

Calzado adecuado

Es imprescindible utilizar calzado adecuado para evitar tropezones y caídas. Las características ideales de un calzado es que sea cerrado. Se desaconseja el uso de sandalias.

El talle debe ser el adecuado y estar ajustado preferentemente para evitar que los cordones se desaten y causen tropiezos. Asimismo, debe ser liviano y cómodo para garantizar un desplazamiento fluido. Las

zapatillas o tenis son el calzado ideal para los adultos mayores.

Acompañamiento

Es importante que las personas de edad avanzada tengan un acompañante que los ayude a realizar sus tareas. Debe ser una persona capacitada y que pueda brindarles asistencia al momento de realizar las compras, asistir a una entidad bancaria o cualquier otra actividad que implique trasladarse por la ciudad.

Del mismo modo, el acompañamiento durante las actividades cotidianas en el hogar contribuye a la prevención de accidentes.

Conclusiones y precauciones

Como ya sabes, los adultos mayores son propensos a sufrir accidentes. Un golpe en apariencia leve puede convertirse en una lesión de gravedad que puede ameritar una intervención quirúrgica urgente.

Es fundamental tomar precauciones, como reacondicionar la vivienda, elegir la vestimenta y el calzado adecuado, tener a mano los elementos de apoyo y contratar los servicios de una compañía especializada para personas en edad avanzada.

Paola Cervantes

ORTOPEDIA del Oeste



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

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

«TODA LA VARIEDAD DE ARTÍCULOS PARA TU REHABILITACIÓN»

www.ortopediadeloeste.com

AYACUCHO 112 SAN ANTONIO DE PADUA
TEL: 0220-4827509

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

Profesorado en Inglés

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

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

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



CLAVES PARA CUIDAR TU JARDÍN EN OTOÑO



Sofía Diharce, especialista en diseño y construcción de jardines comparte consejos y tips para esta época del año. Qué hacer con las hojas secas, cuándo es momento de resiembra, las heladas y la frecuencia de riego.

En otoño hay muchos cambios en el jardín. Las hojas de los árboles caen para luego renovarse. No quemar ni tirar las hojas, podemos usarlas como abono.

El otoño es una estación del año muy especial. Empiezan a caerse las hojas de los árboles, hay más lluvias, se acercan las heladas. Por eso es importante conocer ciertas claves para cuidar tu jardín en otoño.

«El otoño es mi estación preferida y en la que más trabajo hay en el jardín. El otoño es el momento en que los árboles se deshojan para luego renovarse. Es tiempo de sembrar las semillas que llenarán de frutos y flores en la primavera», asegura Sofía Diharce, especialista en diseño y construcción de jardines y creadora de @jardineriapilar.

La experta en jardines comparte cuatro claves que tienes que tener en cuenta para cuidar tu jardín en otoño.

Frecuencia de riego.

«Una de las tareas importantes con la llegada del otoño en el jardín es cortar la frecuencia y la duración de nuestros riegos. Es un momento del año donde tenemos más lluvias. Hay más humedad, entonces empiezan a aparecer los hongos», asegura Diharce, que el 7 de mayo de 9.30 a 12.30 dará un taller presencial sobre el jardín en otoño.

Resiembra del césped.

«El otoño es el momento para preparar la

resiembra del césped. Es importante tener el suelo siempre cubierto, por eso es muy importante que hagamos resiembra en un cierto momento. Antes se pensaba que era importante dejar descansar la tierra, pero la realidad es que está demostrado que si nosotros hacemos resiembra ayudamos a que la microbiología del suelo siga en actividad y tenemos menos proliferación de malezas».

Alerta heladas.

«Otro tema importante en el otoño es que tenemos que empezar a pensar que tenemos que cubrir las plantas que sean muy susceptibles a las heladas. Los palos borrachos, los Jacarandá sufren mucho la helada, al igual que algunas plantas de interior que muchas veces en el verano colocamos afuera en las galerías. Entonces es importante que vayamos pensando que tenemos que tener tela antihelada para el momento que tengamos que cubrir las».

No tires las hojas de otoño.

«Muchas personas tiran las hojas en otoño, tal vez no les guste como se ve su jardín, pero la naturaleza tiene otra lógica. Esas hojas esconden la belleza futura del jardín. Por eso no tiren las hojas. Si las embolsan se transforman en basura que va directo al basural. Si las queman, contaminan el ambiente liberando monóxido de carbono, humo. Pueden juntarlas y colocarlas en el césped o en canchales, ya que sirven de abono y favorecen a mantener la humedad.»

Esther Cano

LA UBA EN LO MÁS ALTO

FUE ELEGIDA COMO UNA DE LAS 50 MEJORES UNIVERSIDADES DEL MUNDO

Cinco carreras de la Universidad de Buenos Aires se ubican en el top 50 y top 100 del Ranking Mundial de Universidades QS



El Ranking Mundial de Universidades por Temática QS 2022, que se encarga de clasificar a las mejores instituciones educativas del mundo tomando en cuenta cinco métricas clave para evaluar de manera efectiva el desempeño universitario, ubicó a la Universidad de Buenos Aires (UBA) dentro del top 50.

De acuerdo al ranking que se dio a conocer en la mañana de este miércoles, dentro de los primeros cincuenta puestos quedaron elegidas cinco disciplinas de la UBA: Lenguas Modernas (25°); Antropología (32°); Ingeniería en Petróleo (36°); Sociología (39°) y Derecho (40°).

En el top 100 también figuran Agricultura; Arquitectura; Arte y Diseño; Ingeniería Química; Geografía; Historia; y Política y Estudios Internacionales. 14 carreras avanzaron de puesto respecto al año anterior y

otras 12 conservaron su lugar.

De esta manera, la UBA posee el honor de ser la única casa de altos estudios pública, gratuita y masiva que se ubica en las máximas posiciones de los rankings globales. En lo que al ámbito nacional respecta, ocupa el puesto número 1 en todas las categorías, incluyendo universidades pública y privadas de todo el país. También es la mejor universidad Iberoamericana. El rector de la UBA, Alberto Barbieri, expresó: «El resultado de este ranking refleja los grandes avances hechos en materia de internacionalización: no solo venimos mejorando sistemáticamente en todos los rankings, sino que también ampliamos los intercambios académicos, científicos y culturales y construimos alianzas académicas globales de alto nivel, entre otros logros en la materia».

www.periodicopensar.com.ar

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

BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

TEJIDO EN DOS AGUJAS

Miércoles 14 a 15.45 h.
Profesora Eva Caloyri

BORDADO

Jueves 14 a 15.45 h.
Profesora Eva Caloyri

TALLER LITERARIO

(Prosa y poesía)

Coordina: Cristian Jesús Gentile
Consultar horarios

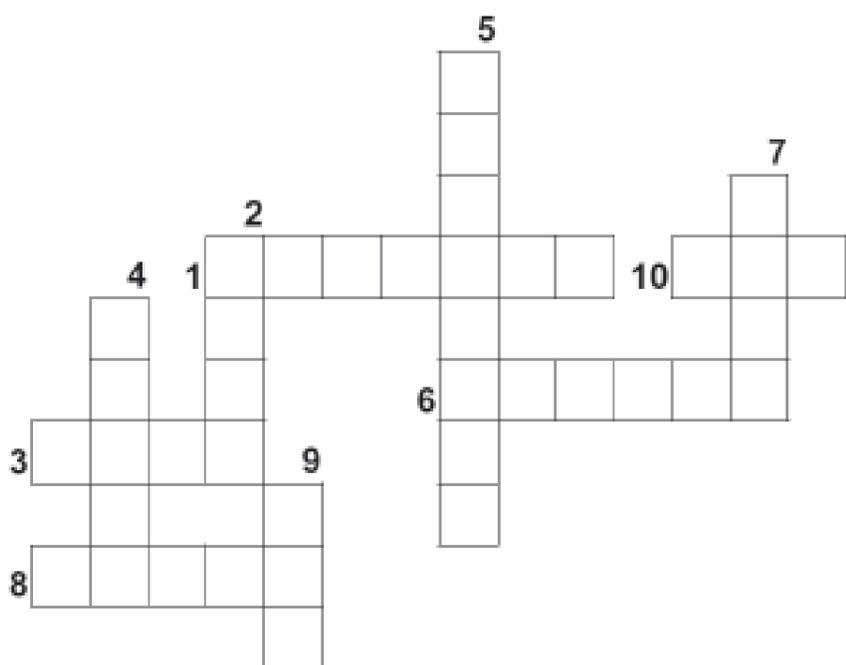
COMPUTACIÓN P/ ADULTOS

Martes 15 a 16 h.
Miércoles 10.30 a 11.30 h.
Viernes 10 a 11 h.
Profesor Leandro Cortez

INFORMES E INSCRIPCIÓN: Tel 0220 486 2313, info@bibliotecaguiraldes.org.ar
Volta 1374, 1er Piso- San Antonio de Padua.
Horario: Lunes,miércoles y viernes de 10 a 18 h. - Martes y Jueves de 13 a 18 h.

PENSAR PARA ENTRETENERNOS

CRUCIGRAMA



1. Cuadrúpedo solípedo. Nombre común de un mamífero ungulado grande, fuerte, con amplias crines y larga cola, cuyas patas presentan un único dedo, con una ancha pezuña; es domesticable y útil al hombre (Equus caballus).
2. Objeto inanimado, por oposición a ser viviente. Todo lo que tiene entidad, ya sea corporal o espiritual, natural o artificial, real o abstracta.
3. Plataforma con cuatro patas.
4. Superficie de la Tierra. Superficie inferior de algunas cosas; p. ej., la de las vasijas.
5. Mundo en el que vivimos.
6. Moneda corriente.
7. Nene. Que está en la niñez.
8. Señor de una comarca.
9. Soberano de un reino.
10. Base de la pierna.

SOPA DE LETRAS

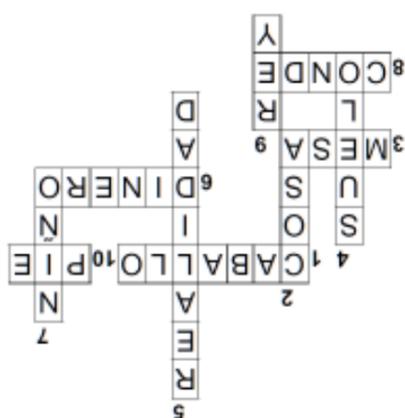


1. habitación
2. punto
3. cabeza
4. padre
5. mujer
6. viejo
7. hija
8. mesa
9. persona
10. amor

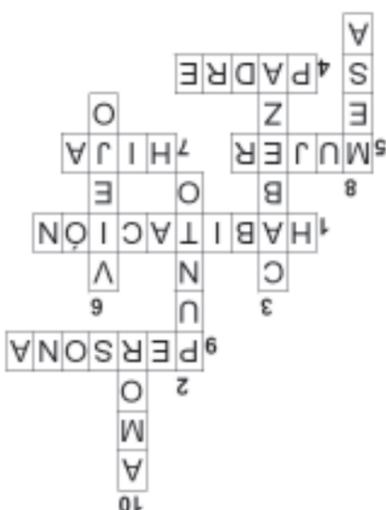
Fuente: www.crucigrama.org

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS



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

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. 483-5629



Luis R. González

ASESOR DE SEGUROS

Mat. 34294 S.S.N.

Av. Calle Real (ex Vergara) 1088 - Merlo
 Tel/Fax: 0220-485-1222

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 **DUNLOCK**

Av. Calle Real 582 - Merlo

www.mbmaderas.com

Tel: 0220 482 2905 11 3649 4982

MB Maderas • Mail: info@mbmaderas.com

¿PENSÁS EN AUSPICIAR?

pensar
 El periódico de Padua

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.

Cel: 011 15 32 15 27 53

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



Techos de Tejas / de Chapas
 Reparaciones - Zinguerías

LIBERTECHOS

www.libertechos.com.ar

Techos de: pizarras, tejas coloniales, tejas francesas, tejas españolas, chapas, etc

Reparaciones • Ampliaciones

Seriedad, Calidad, Cumplimiento y Garantía

Cel: 011 15 5873 4915 • E-mail: info@libertechos.com.ar