

PERIÓDICO DE INFORMACIÓN  
Y OPINIÓN INDEPENDIENTE

Fundado el 20 de octubre de 2001.

Julio 2022  
Año XXI N° 238

**pensar**  
El periódico de Padua  
www.periodicopensar.com.ar

DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA

Optica

Lentes de contacto



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

11 2480 5615  
optica aral

## ESTADO O MERCADO

pág. 3

## UNO CONSTRUYE



## EL OTRO DOLARIZA

## SALUD

### Psoriasis

pág. 17

### Métodos para mejorar la memoria

pág. 16

## EN DEFENSA



## DEL RÍO PARANÁ

pág. 18

## VACACIONES DE INVIERNO



## EN TREN

pág. 6

## LIBERTAD PARA JULIÁN ASSANGE

pág. 12

## LA PÁGINA DE LA MUJER

pág. 8

## NOTICIAS DE MERLO

pág. 5

pensarte

## MUSEO NACIONAL DEL TANGO



CARLOS GARDEL

pág. 15

pensardeportivo  
DE LA ZONA OESTE

## DAVID SESSAREGO



UNA VIDA CON EL TENIS  
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

# EL CAPITALISMO

## ¿QUIÉN CONTROLA? ¿EL ESTADO O EL MERCADO?

En la Argentina, es el capitalismo el que rige como sistema, fundamentalmente en lo económico, desde siempre. Pero, como ya sucede en otros países, el control no es solo a través del mercado.

El caso más destacable es el de China, donde es el Estado quién controla totalmente, ideológica y económicamente el desarrollo total de su crecimiento que la lleva a disputar el poder de ser una o la gran potencia económica del planeta. El otro ejemplo es el caso de Vietnam, que 50 años después de ser devastado por la guerra se transformó en una economía mixta entre mercado y Estado. Es también una nación que crece ostensiblemente en Asia.

Lo que tendremos que definir los argentinos es quién conduce la economía: ¿el Estado o el mercado?

El que esto escribe no tiene ninguna duda. Cuando el Estado condujo la economía se sucedieron los mejores años productivos que beneficiaron a todos los sectores.

La industria, el empleo y trabajo digno y genuino, la empresa, las PYMES, incluso los sectores del campo más propensos al mercado, fueron beneficiados cuando el Estado fue gobierno elegido por el voto democrático a través de gobiernos afines al mismo.



Foto: elviejotopo.com

En estos últimos años hemos convivido con el capitalismo conducido por el mercado y el Estado y, no tengo duda alguna, es el Estado que aún con errores y falencias corregibles, es el más adecuado para desarrollar productiva y socialmente las condiciones que solucionen definitivamente el destino de todos los argentinos.

Resumiendo, respecto al capitalismo: que esté a cargo del mercado implica negocios para pocos, ajustes, meritocracia, paraísos fiscales y fundamentalmente insensibilidad social. El Estado, propone todo lo contrario. Lo que tendría que resolver el Estado definitivamente es terminar con el flagelo de la pobreza y no en forma paliativa. Tenemos riquezas naturales de todo tipo. Solo falta decisión política y funcionarios idóneos para hacerlo.

## 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

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

**¡NUEVA DIRECCIÓN!**  
**Decoraciones**  
**Open House**  
**MEMBRANAS IMPERMEABLES**

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



**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



## MIENTRAS EL ESTADO CONSTRUYE Y REALIZA EL MERCADO FUGA Y DOLARIZA



Cuando nos referimos a las diferencias notorias que hay entre el Estado y el mercado es que lo que construye el Estado es para beneficio de todos, piense como piense. En cambio, el mercado, no solo no construye sino que vive de los negocios para pocos, especula con el dólar y en vez de invertir en productividad, fuga capitales al exterior y en guaridas llamadas paraísos fiscales.



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



## TEATRO PARA EL DELEITE EN MERLO

El último fin de semana de junio, la escena cultural independiente de Merlo cerró el mes con obras de teatro que llenaron de emociones a sus espectadores. Desde un sinfín de risas hasta lágrimas, los públicos de «Rodajas de mí» y «El otoño cabe en una botella», experimentaron el placer de sentarse a ver una buena actuación y salir con ganas de más.

Ambientado con luces cálidas y acompañando la noche con un buffet exquisito, el sábado 25 de junio, el teatro Caracú, una pequeña y acogedora sala en Libertad, presentó el unipersonal de humor ácido e im-

provisación «Rodajas de Mí» de la actriz Rocío Violeta Spinelli, oriunda de Merlo San Luis. Rocío interpreta la historia de Levenia, una actriz abatida por los psicofármacos que consigue trabajo en un establo. Con una posición de piernas estiradas en el aire y abdomen contraído sentada en una especie de altar cuadrado donde no se la veía muy cómoda y además hablando, dejó a todos impresionados. Al finalizar la obra se escuchó «yo no aguanto ni 5 minutos, qué aguante, cómo hacía».

Rodajas de Mí, obra basada en el cuento de Fontanarrosa, dirigida por Sylvia Tapie de la compañía teatral Escenativa de San Luis, se destacó por un guion de humor que interactúa y encuentra complicidad con el público a través de la improvisación. La obra apela a construir escena mediante la imaginación e intertextualidad. Desde relatos científicos hasta elementos visuales del contexto barrial que sin querer componen escenarios absurdos, estos son revelados constituyendo un humor rico en interacción con el imaginario social, con cierta picardía y naturalidad propia del clown.

Su voz y el maquillaje, realmente hizo que empaticemos con Levenia, sus ojos grandes siempre abiertos, catalizaron la atención. En un momento, se transformó en una yegua-unicornio y se puso a bailar un tema de The Clash. Sus movimientos desopilantes revelaron carcajadas genuinas. Este unipersonal, se presentó en México, Costa Rica, y festivales nacionales, obteniendo menciones a mejor actuación y dirección en la fiesta nacional del teatro (2021).



«Me sentí muy abrazado por el público» expresó Jonatan. Esta es una obra que se apoya en la corporalidad del actor, con todo lo que el cuerpo puede hacer en materia de ilusiones, usando el espacio, agregó. Un joven se acercó al actor y le compartió que la obra tocó sus fibras al punto de hacerlo llorar. Al finalizar, el público ovacionó con un aplauso que duró más de un minuto.

A estar atentos de los espacios culturales independientes, hay múltiples propuestas que van desde cine hasta espectáculos a la gorra convocando teatro, música, danza, exposiciones y más.

Merlo está lleno de cultura. En las inmediaciones del puente de Merlo, está El local, donde se llevó a cabo una movida musical y performances de teatro. Allí se presentó «Todo el otoño cabe en una botella» una obra del director Martín Peña Vázquez, de la compañía de Teatro del Cielo de Ecuador, interpretada por Jonatan Márquez. La obra, narra las peripecias de Arturo Pérez, un personaje que vive un estado de angustia que revela aspectos de la locura, realidad y absurdo, utilizando recursos expresivos del mimo. La obra se ha presentado en Ecuador, Colombia, Chile, Perú.

Les dejo algunos para que pasen a ver sus redes sociales:

@caracuteatro  
@casaculturalquatica  
@lacasamusicos  
@laantiguacultural  
@eldemiurgo  
«El local»  
@coiespaciodearte  
@lacasadeltiempoenlibertad

Disfruten.

Pao Gonzalez

**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

**¿PENSÁS EN AUSPICIAR?**

**pensar**  
El periódico de Padua

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

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

**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**



## NOTICIAS DEL PARTIDO DE MERLO

### TRIBUTO A ATAHUALPA YUPANQUI



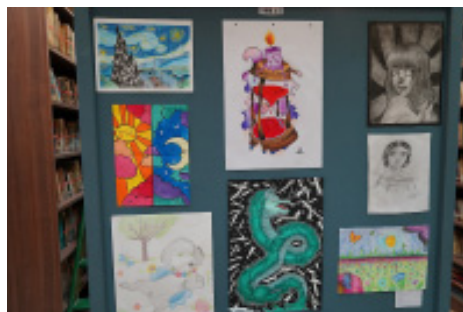
En el teatro Municipal de Merlo se realizó el homenaje a Atahualpa Yupanqui a 30 años de su muerte que contó con la presencia de la muestra itinerante «TIERRA QUE ANDA».

En la jornada participaron el músico Matías Ulla, el reconocido intérprete José Ceña, la actuación de Carlos Martínez y el grupo «Narrarás Yupanqui» un grupo de estudiosas de la obra literaria de Atahualpa. El Subsecretario de Cultura, Rafael Díaz destacó que: «Las puertas del teatro de Merlo están siempre abiertas para todas las manifestaciones culturales y que el pueblo de Merlo disfrute de las diferentes ofertas»

El evento fue posible gracias a las políticas públicas impulsadas desde el Municipio de Merlo junto con la Subsecretaría de Cultura que promueven estas expresiones para que los vecinos del distrito disfruten de forma libre y gratuita. Una integrante del grupo «Narrarás Yupanqui» Nora Zarasgat recalcó lo valioso de que se abran las puertas del teatro para seguir difundiendo la obra de Atahualpa Yupanqui «La cultura es lo que nos nutre y de lo que nos nutrimos todos, tener acceso es fundamental» Para más información comunicarse con la secretaria de Cultura ubicada en Colón esquina Riobamba. Primer Piso.

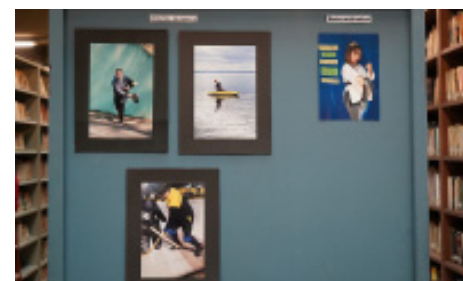
### JUEGOS BONAERENSES 2022: DISCIPLINAS ARTÍSTICAS

Se desarrolló la etapa municipal de los Juegos Bonaerenses 2022 para disciplinas artísticas tales como: objeto tridimensional, dibujo, fotografía, pintura y tuvo lugar en la biblioteca del Teatro Municipal de Merlo.



La competencia estuvo dirigida a las categorías juvenil, universitaria y adultos mayores. Contó con la presencia de artistas y profesionales como jurados invitados para evaluar las obras de los concursantes. Durante la jornada, la muralista Mónica Corrales expresó: «Es una posibilidad para que la gente pueda mostrar lo que hace desde el corazón y desde lo que les gusta hacer. No importa si es bueno, malo o regular porque lo esencial es aprender y desarrollar en profundidad las capacidades artísticas de cada uno».

Por su parte, la profesora en artes visuales Fabiana Calandria remarcó la importancia



de que se habiliten espacios de exposiciones dentro de la localidad. «Los concursos son clave para el arte de crear y si se dan un premio o reconocimiento por aquello que hiciste funciona como un incentivo para avanzar», comentó.

Los ganadores de cada categoría tendrán el derecho para competir en la próxima etapa y representar al Municipio de Merlo en la instancia regional.



Fuente: Merlo.gob.ar

**OCRE**  
Bijouterie Regalos

**Volta 1341**  
San Antonio de Padua

1954 67 años de creatividad 2021  
Creaciones para novias, madrinas 15 años.  
Trajes, Jackets, Smokings, Ramos, locados  
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.



**EXTRACCIONES  
a domicilio!**

**LACBac**  
Laboratorio de Análisis  
Clínicos & Bacteriológicos



**va a tu casa!**

Solicita tu turno:

1135613371 / 0220 483 2926

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

Facebook/LACBac

Twitter @LACBacLab

Instagram @LACBacLab



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

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

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

Nivel **SECUNDARIO** (1º a 6º 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**





# VACACIONES DE INVIERNO

## A QUÉ PRECIO ESTÁN Y CÓMO COMPRAR LOS PASAJES PARA VIAJAR EN TRENES DE LARGA DISTANCIA

La compañía Trenes Argentinos, dependiente del Ministerio de Transporte, comenzó con la venta de pasajes de larga distancia para todo julio, mes en el que el país entero vivirá las vacaciones de invierno. Se trata de servicios que unirán la terminal porteña de Retiro con Junín y Rufino; la de Plaza Constitución con Mar del Plata y Bahía Blanca; la de General Guido con Divisadero de Pinamar; y la estación de Once con Bragado.

Los boletos ya pueden ser adquiridos en las terminales de Retiro, Constitución, Once, así como en las estaciones intermedias; y se habilitará la venta de los tramos a Rosario, Córdoba y Tucumán. El precio de los asientos varía según la categoría -ya sea primera o Pullman- y el destino. En línea con esto, cabe resaltar que hay un 10 por ciento de descuento para

quienes reserven sus asientos mediante la web. Además, la empresa presidida por Martín Marinucci puntualizó que los jubilados pagarán un 40 por ciento del valor total; y que las personas con discapacidad que posean el Certificado Único de Discapacidad (CUD) viajarán sin cargo, siempre y cuando adquieran su ticket a través de la página oficial de la empresa. Del mismo modo, los menores de 12 años pagarán la mitad y los menores de 3 años que no ocupen asiento viajarán gratis.

Desde la compañía también informaron que los días 5, 6, 7, 12, 13 y 14 de julio los ramales Constitución-Mar del Plata y General Guido-Divisadero de Pinamar no prestarán servicio por la realización de obras en la infraestructura de vías.



Foto: Gentileza: Trenes Argentinos

## CÓMO SON LOS SERVICIOS DE LOS NUEVOS TRENES DE LARGA DISTANCIA

### Buenos Aires-Junín

- Tiene un tren diario: sale desde Retiro a las 18; y desde Junín, de domingo a viernes a las 0.50 y los sábados a las 2.
- Los pasajes cuestan 250 pesos en primera y 300 pesos en Pullman.
- El servicio se detiene en las 10 estaciones del recorrido: Sáenz Peña, José C. Paz, Pilar, Mercedes P., Franklin, Rivas, Castilla, Rawson, Chacabuco y O'Higgins.
- El servicio a Rufino presenta parada en Junín. Sale los viernes a las 20.10 y a la vuelta se detiene en la mencionada localidad los lunes a las 3.05.

### Buenos Aires-Rufino

- Hay un tren semanal: desde Retiro parte

los viernes a las 20.20; y desde Rufino, los domingos a las 23.10.

- Los pasajes cuestan 425 pesos en primera y 510 pesos en Pullman.
- El servicio se detiene en las 15 estaciones del recorrido: Sáenz Peña, José C. Paz, Pilar, Mercedes P., Franklin, Rivas, Castilla, Rawson, Chacabuco, O'Higgins, Junín, Alem, Vedia, Alberdi e Iriarte.

### Buenos Aires - Mar del Plata

- Circulan dos servicios diarios: a las 6.22 (con parada en Dolores y Gral. Guido) y 9.35 (parando en todas las intermedias) desde la terminal porteña; y a las 11.06 (con paradas en todas las estaciones) y 14.12 (con paradas en General Guido y Dolores) desde la ciudad balnearia.

- Asimismo, funciona un refuerzo directo con salida los viernes a las 17.10, el cual retorna desde Mar del Plata los lunes a las 1.22.
- Los pasajes a Mar del Plata cuestan 660 pesos en primera y 795 en Pullman.

### General Guido - Divisadero de Pinamar

- Circula con un servicio diario: parte desde General Guido a las 10.20; y desde Divisadero de Pinamar, a las 13.05.
- El servicio se detiene en Santo Domingo y General Madariaga.
- Los tickets entre cabeceras cuestan 170 pesos.

### Buenos Aires - Bahía Blanca

- El bahiense cuenta con dos frecuencias semanales: desde la Ciudad de Buenos Aires, parte los martes y viernes a las 13.06; y desde Bahía Blanca Sud, sale los miércoles y domingos a las 21:52.

### Buenos Aires - Bragado

- Hay dos servicios semanales: desde Once, parte los lunes y viernes a las 18.35; y desde Bragado, los lunes a las 2.30 y los miércoles a las 5.20.
- Los pasajes a Bragado cuestan 155 pesos en primera y 186 pesos en Pullman.
- El servicio se detiene en las seis estaciones del recorrido: Luján, Mercedes, Suipacha, Chivilcoy, Vaccarezza y Mechita.



### GUILLERMO MELO

Negocios Inmobiliarios  
Mat. 2758

**Chubut 314**  
**San Antonio de Padua**  
Tel: 0220 412 0583  
Cel: 15 2308 5379  
[www.meloprop.com.ar](http://www.meloprop.com.ar)



Novias - 15 años - Fiestas  
Trajes - Smokings - Jackets  
Alquiler y Venta

Juncal 540 - Merlo  
Tel: 0220 486 5637

## AUTOSERVICIO



**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



**PRO PLAN**  
**PURINA**

[www.elmundodelasmascotas.com.ar](http://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



**NOS ADELANTAMOS!**

# OFERTAS PRE-MUNDIAL

## CRÉDITOS SOLO CON DNI SIN ANTICIPO



## INGRESÁ Y AHORRÁ



**ENVÍO  
GRATIS**  
EN 48 Hs.



\*EN PRODUCTOS SELECCIONADOS,  
PARA CABA Y GBA.





# La Página de la Mujer



## ARGENTINAS GALARDONADAS POR SUS TRABAJOS CIENTÍFICOS

### YA SON DIEZ

Una biotecnóloga del Conicet fue distinguida este viernes con el premio internacional L'Oréal-Unesco por sus investigaciones sobre cómo mejorar los tratamientos oncológicos de tumores malignos, con lo que suman diez las mujeres argentinas premiadas por esta organización internacional, por lo que Argentina es el país que cuenta con más galardonados en la región, informó el Ministerio de Ciencia.

El premio fue para Florencia Cayrol, investigadora asistente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet), en el Instituto de Investigaciones Biomédicas.

La científica resultó premiada gracias a sus aportes sobre el mecanismo molecular desencadenado por las hormonas tiroideas, que afecta la eficacia de las terapias oncológicas.

De esta manera, Argentina se posicionó primera dentro de las investigadoras con mayor cantidad de premios de este tipo en Latinoamérica y el Caribe, con siete laureadas, todas miembros del Conicet.

Cayrol, quien integra el laboratorio de Neuroinmunomodulación y Oncología Molecular, manifestó estar «muy agradecida y honrada» por estar dentro de las 15 seleccionadas.

«El apoyo y la exposición que otorga este premio me generará nuevas oportunidades para enriquecer mi trabajo, mi investigación y abrir nuevas puertas en mi carrera científica», dijo, además de que la ayudará a convertirse «en una investigadora independiente».

El ministro de Ciencia, Daniel Filmus, señaló que el premio «es un apoyo a las mujeres en la ciencia» y sostuvo que «no hay futuro para el país sin ciencia y tecnología, y ese futuro será para unos pocos si no hay igualdad de género».

Además, remarcó que las investigadoras son un ejemplo que permite «difundir los aportes de la ciencia, para formar una ciudadanía que defienda para siempre políticas de Estado y la inversión que se realiza en Ciencia y Tecnología».

En tanto, la presidenta del Conicet, Ana Franchi, felicitó a la ganadora y remarcó la importancia de la temática del premio, al sostener que «es una muestra más de la



Florencia Cayrol, científica premiada (Foto TW)

calidad de la ciencia que se realiza en nuestro país»

«Esto también sirve para darle mayor visibilidad al gran trabajo que realizan nuestras científicas, porque cuesta mucho todavía lograr una igualdad de género y de oportunidades, para eso tenemos que seguir trabajando, para que las mujeres estemos en igualdad de condiciones que nuestros compañeros varones», sostuvo Franchi.

Actualmente, Cayrol realiza una investigación biomédica básica con proyección transnacional, para su aplicación clínica en

el campo de la hemato-oncología.

En la ceremonia de reconocimiento que tendrá lugar en París el 23 de junio de este año, también se premiará a Alicia Dickenstein, investigadora superior del Conicet, que ganó el máximo galardón en la edición de 2021, pero no tuvo ceremonia debido a la pandemia.

Desde 1998, este programa reconoce a las mujeres eminentes en la ciencia a nivel global a través del premio que se entrega a cinco científicas sobresalientes de todo el mundo.

Fuente : Telam.com.ar

### 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)**

**pensar**  
El periódico de Padua

**Cuando no encuentres el periódico en la calle,  
recurri a nuestra página de internet:**

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

**... y serás uno más de los muchos que nos visitan !!!**



**El Algarrobo 364 casi Noguera. Padua**



**11 2438 1244**



**BABYANDHOME1**

**PAÑALES  
BEBES Y ADULTOS  
(directo de fabrica)**

**POR MAYOR Y MENOR**



### Dra. Norma Beatriz Monía

ABOGADA

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

**NOGUERA 1561 - S.A. PADUA**

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

### Estudio Inmobiliario R. BONISOLO

1981 - 2016

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

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

### CONSULTORIO ODONTOLÓGICO



**AYACUCHO 29**  
Tel: 011 5365 7535

Lunes a sábados de 9 a 20 h.

Llamá sin cargo al: 0800 777 1919

www.dentaltotal.com.ar

### Prof. Dr. Omar Grossi

MÉDICO URÓLOGO

**CENTRO UROLÓGICO DE MERLO**

**Avda. Argentina 1095 - Merlo**  
Tel: 0220 485 0767

Estudio Jurídico Contable

### DRA. MARTA MAGARIÑOS CDOR. GONZALO GILARDON

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

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

### Dra. Claudia A. Bonisolo

Contadora Pública Nacional  
Perito Contable Judicial  
Profesora Universidad de Morón

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



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

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

ugaziopropiedades@gmail.com

### Dr. y Dra. Sens

CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

**Chaco 320 - San Antonio de Padua**

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



**CHACO**

### CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS

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

**CHACO 393**

**SAN ANTONIO DE PADUA**

**Tel: 0220 482 9778**

**11 3218 8295**

Más info en página 16

### Lorena Laura Hruszecki

Gestora Administrativa  
Judicial - Mandataria - Productora  
Asesora de seguros

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

**Balcarce 2612 - Libertad**

### MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA

**Dr. SEBASTIAN CASAZZA**

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

### Dra. MARIANA CASAZZA

Odontóloga - U.B.A  
OSDE

Ayacucho 978 esq. B. Mitre  
San Antonio de Padua

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

### 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**

### CONSULTORIO OFTALMOLÓGICO DR ARGENTO DARIO MEDICO OFTALMOLOGO

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



*Niños - adultos- bebés*  
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**



## LOS DIEZ GRANDES ERRORES QUE LA GENTE HACE EN EL GIMNASIO

Cada vez son más las personas que deciden incorporar la actividad física a su rutina y por ello los gimnasios ganan más adeptos. Sin embargo existen diez fallos que la gente repite en el gimnasio y que les lleva a no conseguir sus objetivos.

Los abonados en los gimnasios crecen de manera exponencial, y es que cada vez son más las personas que comprenden que hacer ejercicio es fundamental para preservar una buena salud. Diez expertos en salud y fitness de los estudios de entrenamiento personal Free Form Fitness han elaborado una lista con diez fallos que la gente comete en los gimnasios a la hora de entrenar.

### No hacer un entrenamiento equilibrado

Muchas veces observamos cómo la gente sobrecarga un grupo muscular concreto mientras que otro ni siquiera lo entrena. De esta forma la gente tiende a realizar los ejercicios que son «buenos» en lugar de hacer los que realmente necesita por sus condiciones físicas. Este primer error desencadena en bastantes lesiones, por lo que para subsanarlo hay que conocer qué ejercicios son los mejores para cada uno.

### Incorrecta alimentación

Una de las razones principales por las que la gente comienza a hacer deporte es para bajar de peso. Para ello es fundamental reducir la grasa y creen erróneamente que será más fácil conseguirlo si compran artículos «sin grasa» o «bajos en grasa». Sin

embargo dichos alimentos están repletos de azúcar que minan todos esos esfuerzos por bajar de peso. Un experto asegura que no hay que tener miedo en comer grasa, sino que las grasas sean buenas. Porque por mucho ejercicio que hagas en un gimnasio no servirá de nada si no sigues una alimentación adecuada.

### Fijarse demasiados objetivos a la vez

Hay que ir fijándose diferentes objetivos paulatinamente, porque intentar varios a la vez acaban provocando que no alcances ni uno solo y después te sientas frustrado. Así pues cada uno ha de crearse una estrategia personalizada.

### Beber bastante alcohol

A la hora de perder peso únicamente tenemos fijación con las calorías sólidas, olvidándonos de las líquidas que aportan las bebidas alcohólicas o azucaradas y que engordan de la misma manera. Así pues lo primero de todo es desterrar por completo el alcohol en exceso, un par de copas a la semana no pasa nada pero no más porque si no será imposible conseguir los objetivos fijados.

### No comer suficiente

Sí, sé lo que estás pensando. ¿Cómo voy a adelgazar entonces? La mayoría de las personas que hacen ejercicio en el gimnasio de forma frecuente carecen de los nutrientes necesarios para que sus músculos se desarrollen, se fortalezcan o puedan perder peso. Pero es que también si

no se come lo suficiente acorde al volumen de ejercicio realizado, esto ralentiza el metabolismo

### No calentar adecuadamente

Uno de los errores más habituales sin duda, y también de los más graves. La gente subestima hacer un calentamiento en condiciones. Realizar estiramientos en estático estiramiento y directamente a los ejercicios con más carga no es una buena idea, estás tentando a la mala suerte y puedes lesionarte. Existe mucha diferencia en resultados entre los que calientan adecuadamente y los que no, especialmente en cuanto a la intensidad que es la que va a hacer obtener unos resultados u otros.

### No marcar tu objetivo como una prioridad en tu vida

La salud tiene que convertirse en la prioridad número 1 de la rutina del día a día. Si quieres perder peso pero al día siguiente te empachas de hamburguesas y patatas fritas o te bebes dos botellas de vino tinto no sirve de nada estar haciendo ejercicio.

### No maximizar el entrenamiento cardiovascular

La cinta es una de las máquinas de gimnasio más populares y empleadas a la hora de realizar entrenamiento cardiovascular. No obstante, algunos corren a una velocidad ínfima que anulan completamente el entrenamiento cardiovascular. Lo ideal es alternar una velocidad moderada con sprints reducidos en el tiempo.

po. Estos últimos ayudan a estimular la quema de grasas y las hormonas de construcción muscular.

### Seguir tendencias y olvidarse del tema central de la cuestión

La gente le encanta seguir las modas. Apuntarse a clases de baile como zumba o a boxes de CrossFit es una de ellas. Pero, ¿te has parado a pensar cuál es tu propósito de hacerlo? ¿Te has planteado qué pretendes conseguir? Porque quizá te estés equivocando, y hayas de empezar por algo más básico y no dejarte arrollar por las modas que están en pleno auge.

### Entrenar demasiado tiempo

Este último problema es uno de los más importantes y donde más gente yerra. No por hacer media hora más de ejercicio los resultados se optimizarán, aquí lo que importa es la calidad no la cantidad. Los primeros treinta minutos de ejercicio producen el 80% de los resultados de la sesión. Así que lo que tienes que hacer es un calentamiento activo de diez minutos, treinta de ejercicio de resistencia y después un enfriamiento con estiramientos de cinco minutos. Todo lo que sea sobrepasarse no proporcionará directamente más resultados.

Alba Molina San Antonio

Fuente: [http://www.huffingtonpost.ca/jean-luc-boissonneault/gym-mistakes\\_b\\_9421372.html](http://www.huffingtonpost.ca/jean-luc-boissonneault/gym-mistakes_b_9421372.html)

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



## DAVID SESSAREGO

## UNA VIDA CON EL TENIS

La semana pasada entrevisté a David y recordé aquellos fines de semanas inolvidables en el «Remanso». 6 canchas de tenis ocupadas a full y ahí lo conocí, como a muchos chicos que hoy son hombres y grandes jugadores de tenis, muchos de ellos entrenadores y profesores. En la actualidad a muchos de ellos los veo enseñando y compitiendo en «Teniludius», el lugar que entrenó el deporte que practicó desde hace más de 50 años.

- ¿A qué edad y en donde empezaste a jugar al tenis?

- Comencé a jugar al tenis a los 10 años; en la escuelita para chicos que funcionaba en «El Remanso» (en esa época era

conocido como El Country Club del club Deportivo Merlo).

- ¿Quien fue tu primer profesor y con quienes jugabas en tus comienzos?

- Mi primer profesor se llamaba Hernán García Pacheco, y fue el primero de una serie de cinco profesores que tuve entre los 10 y 15 años. Tuve muchos compañeros de prácticas, como es de imaginar, pero por nombrar a algunos de mis comienzos, ellos serían: Sergio Bové, Alejandro Taverna, y luego Guillermo Pirchio, Gabriel Sainz y Gustavo Giorgi.

- ¿A qué edad empezaste a competir?

- En realidad, mi primera competencia fue

también a los 10 años; a dos meses de haber empezado las clases, en un torneo interno de la escuelita de tenis. Y todavía conservo con orgullo la medalla de subcampeón! Oficialmente, en la A.A.T., ya a los 11 o 12 años estábamos compitiendo en los interclubes, en la categoría infantiles. Y se ve que ha sido una pasión, porque hasta el día de hoy sigo compitiendo en dichos interclubes.



- ¿Cuando fue que empezaste a dar clases de tenis y en dónde?

- Comencé a dar clases a los 18 años (reemplazando a otro profesor y amigo) en el primer Club privado que hubo en la zona de Padua y Merlo. Se llamaba «Tenismanía» (hoy ya no existe). A partir de ahí nunca he parado de dar clases de tenis en más de 30 lugares distintos, incluyendo en uno de los hoteles más conocidos de San Carlos de Bariloche, todas las temporadas de verano.

- ¿Que sentís al jugar de compañero con tu hijo en los torneos de la AAT.?

- Hice todo lo posible para poder jugar con mi hijo torneos oficiales de la A.A.T. Lo pudimos lograr este año, con lo cual siento que cumplí con un sueño que tenía, antes de que llegue la hora de mi retiro!! Yo lo disfruté mucho, y realmente espero que él también lo haya disfrutado.



M.A.

mapensar@gmail.com



**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**

**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.

**CLUB UNIÓN DE MERLO (Ex Sedem)**

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

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

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

**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.

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

**Libertad 569 - Merlo** uniondemerlo Club Unión de Merlo



## LIBERTAD PARA JULIÁN ASSANGE

### APELARÁ EXTRADICIÓN A ESTADOS UNIDOS

La defensa del periodista afirmó que existe la posibilidad de que en EE.UU. el periodista australiano no tenga un juicio justo.

El fundador de WikiLeaks Julian Assange apelará la decisión del Gobierno británico de extraditarlo a Estados Unidos ante la posibilidad de que en ese país el periodista australiano no tenga un juicio justo, reportó la defensa.

«Julian Assange recurrirá esta decisión ante el Tribunal Superior del Reino Unido. Tiene 14 días para apelar la decisión», dijo Gabriel Shipton.

Gabriel Shipton celebró el «apoyo de los grupos parlamentarios de toda Europa» y que Jean-Luc Mélenchon dijera que «si fuera nombrado primer ministro el lunes le daría la ciudadanía francesa a Julian» Assange, que es australiano.

El equipo jurídico del fundador de WikiLeaks agotará todas las instancias en la justicia británica y también acudirá al Tribunal Europeo de Derechos Humanos, en busca de revertir la extradición a Estados Unidos, afirmó en entrevista con la agencia rusa Sputnik uno de sus abogados.

«Se va agotando el tiempo pero aún tenemos batallas que podemos ganar», informó Carlos Poveda, abogado en Ecuador que forma parte del equipo legal de Assange.

«Seguimos optimistas en la lucha y seguiremos acudiendo a todas las instancias en la justicia inglesa, sin perjuicio de presentar una acción en el Tribunal Europeo de Derechos Humanos», precisó.

La luz verde de las autoridades británicas para la extradición de Julian

Assange a Estados Unidos sienta un precedente que cualquier Gobierno en la Casa Blanca puede usar para perseguir al periodismo, indicó Stella Morris, esposa del fundador de WikiLeaks.

Morris destacó los próximos pasos en la defensa del periodista. «No estamos al final del camino. Vamos a luchar, vamos a utilizar todas las vías de apelación y vamos a luchar, voy a pasar cada hora luchando por Julian hasta que está libre y hasta que se haga justicia».

La ministra del Interior del Reino Unido, Priti



Foto: @FonsiLoaiza

Patel, autorizó este viernes la extradición del periodista Julian Assange a Estados Unidos.

La secretaria general del Sindicato Nacional de Periodistas (NUJ) de Reino Unido, Michelle Stanistreet, denunció que cualquier periodista que reciba información clasificada sobre Estados Unidos, o sea contactado por un informante para exponer crímenes o irregularidades, tendrá ahora miedo de ser extraditado y de arriesgarse a pasar el resto de su vida en la cárcel.

#### LÓPEZ OBRADOR INTERCEDERÁ POR ASSANGE ANTE JOE BIDEN

El mandatario mexicano se ha referido a Assange como «el mejor periodista del mundo» y se ha ofrecido darle cobijo en México si quedara en libertad. Julian Assange ha encontrado en el presidente mexicano un portaestandarte para su causa. Andrés Manuel López Obrador ha dicho que está dispuesto a interceder ante Joe Biden a favor del fundador de WikiLeaks, quien está a un paso de ser extraditado a Estados Unidos. El Gobierno británico firmó la semana pasada la orden de extradición de Julian Assange a Estados Unidos, donde lo reclaman por varios delitos, entre ellos espionaje.

**pensar**  
El periódico de Padua

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

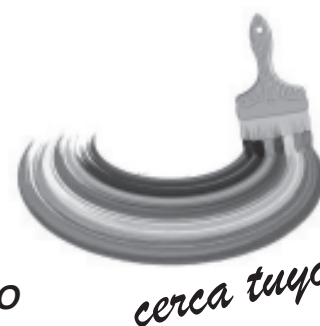
www.periodicopensar.com.ar

**Speed**  
Repuestos, mecánica  
y accesorios de motos

Av Hipólito Yrigoyen 761 • Merlo  
Cel 15 3817 1268

**PINTURERIAS**  
**LEMAR**

INNOVACIÓN EN PINTURAS  
ENTREGA A DOMICILIO SIN CARGO



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



TEL.: (0220) 482 - 9748

**NUESTRAS**  
**REUNIONES**

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

ECUADOR 965, ITUZAINGÓ  
DOMINGO 18HS  
MIÉRCOLES 18HS

ECHAGÜE 1620, LIBERTAD  
SÁBADOS 20HS  
MIÉRCOLES 20HS

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

MATEO 11:28

SEGUINOS



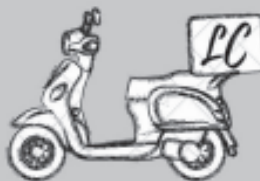



**SPORT CAFÉ**
**Bodegón**
*Café de Especialidad*
**Av. 25 de Mayo 658  
Merlo**
**Pedidos al  
11 3308 6329**


sport cafe



sportcafe\_merlo

**Delivery**
*La Central*

**Ayacucho 85 - Padua**
**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



Confitería la Central



la Central confitería


**Celebra tu cumpleaños  
o fiesta privada !**
**Distinto y divertido**

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

Reservas y consultas 11 5823 0343

 Directorio 168 entre Chaco y Rivadavia  
San Antonio de Padua

**LOS TRONCOS**
**EMPANADAS**
**PIZZAS GIGANTES**
**Ahora ITUZAINGÓ**
**Mansilla esq. Juncal**
**Tel: 011 4623 0642**
**011 4458 0183 / 1054**
**Noguera 291 - Padua**
**0220 - 4851795 / 4850551**
**Suipacha 735 - Merlo**
**Tel: 0220 483 0039 / 0063**
**PANADERIA**
**Y  
CONFITERÍA ARTESANAL**
*Ayelén*

**Noguera 778**
**San Antonio de Padua**
**Tel: 0220 486 5039**
**DIETETICA**
*Abuela Antonia*

 Harinas - Legumbres - Frutos Secos  
Herborestería - Semillas - Especies

Suplementos Dietarios

Productos para Diabéticos

Variedad productos para CELÍACOS

Productos veganos

abuelaantoniadietetica

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

**algo  
NUEVO  
Restorán**

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](http://www.algonuevorestoran.com.ar)


algonuevorestoran

**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**
**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

**Drop's Padua  
UNA DÉCADA**
**Seguiremos siendo Rock !!**

SINTONIZÁ

[WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM](http://WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM)


/padua.drops

**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**

**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**

 • 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**



## La valentía

Como propósito, como tránsito de nuestra alma y temple. Principios con los cuales deberíamos proveernos, completarnos, acumular su bella luminosidad, asimismo con 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 y al mismo tiempo, germinar constructor.

Procurar tener bien presente la importancia de ser leales al bagaje de principios que uno posee, forjados en comprensión y comunión.

Representar fuerza de convicción, a la vez que calidez. De la valentía 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 valentía 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 valores y de valor para vivir según se piensa.

Para actuar dentro de un sistema cuyas realidades a menudo nos confunden o nos pueden hacer vacilar.

Que se perfila hacia los extremos y se apega a los antagonismos. Que ve dos verdades paralelas pero no la calle o el puente que nos une. Que no prioriza el equilibrio y muchas veces no resguarda el yo de cada uno sino que se ampara en el estereotipo. Hace falta valentía para decir que no, cuando hay demasiadas presiones del entorno.

no. 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 que sustenta, 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. Esa valentía filosófica, que todos poseemos. El ser constantes cuando alrededor el mundo titubea. Reformular situaciones cuando los propósitos u objetivos se desvirtúan. Ejercer la sagrada potestad de nuestras palabras y actos, corresponder con honradez transparente a ellos.

Pienso que ninguna voz hace tanto eco como la conciencia, aún cuando tenga el volumen bajo.

Considero que valentía conlleva, 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 valía. 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 otro aspecto interesante y motorizador: En el ejercicio de ese grato ejemplo que somos y damos, llamar al prójimo la imitación, a emular esas conductas nobles. Y así, ayudarlo, ayudarnos. Contribuir. Poblar aquello que nos rodea de buenos actos e intenciones.

© Cristian Jesús Gentile

## 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 PARA ADULTOS

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

### TALLER DE MOLDERÍA, CORTE Y CONFECCIÓN

Lunes 13.30 a 15.30 h. y 16 a 18 h.  
Profesora Claudia Zapata

### INFORMES E INSCRIPCIÓN

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

#### Horario de atención:

Lunes, miércoles y viernes de 10 a 18 h.

Martes y Jueves de 13 a 18 h.

## HACETE SOCIO DE LA BIBLIOTECA

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



RADIO CONTACTO AM 1450

f i

**PAÑO PET**

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

i 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 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?**

**Banners ESMERILADOS**  
**DISEÑO GRAFICO**  
VINILOS DECORATIVOS PUBLICIDAD  
PLOTES COMERCIALES MURALES DECORATIVOS

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

**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**



# MUSEO NACIONAL DEL TANGO CARLOS GARDEL

## AVANZA UN PROYECTO DE LEY PARA SALDAR UNA DEUDA PENDIENTE

Susana Rinaldi, Silvio Soldán, Raúl Lavié, Nora Lafón y un concierto a cargo del cantante Hernán «Cucuza» Castiello y el guitarrista Nicolás Trono fueron parte del lanzamiento del proyecto, que contó con la presencia de autoridades nacionales, provinciales y municipales.

La presentación del proyecto de ley para crear el «Museo Nacional del Tango Carlos Gardel», impulsado por el diputado nacional Leandro Santoro se realizó este viernes en el porteño Café Los Angelitos, en el marco del 87mo. aniversario del fallecimiento del «Zorzal criollo».

«Más que un proyecto buscamos saldar una deuda pendiente para nuestra gente; de nuestro país al mundo, y a los millones de turistas que visitan nuestro país», indicó Walter Santoro, presidente de la Fundación Industrias Culturales Argentinas (Fica) y la Fundación Internacional Carlos Gardel (FiCG).

Susana Rinaldi, Silvio Soldán, Raúl Lavié, Nora Lafón y un concierto a cargo del cantante Hernán «Cucuza» Castiello y el guitarrista Nicolás Trono fueron parte del encuentro que contó con la presencia de autoridades nacionales, provinciales y municipales,

«No existe en todo el territorio nacional, incluyendo la Ciudad de Buenos Aires, un museo a la altura de los museos importantes del mundo, dedicado al tango, siendo esta expresión cultural una de las manifestaciones más enraizadas con las que nos identifican en el mundo -continuó Santoro- Y pocas cosas nos identifican a nivel nacional como el tango, un fenómeno



Gardel cantando en radio LT8, de Rosario, el 8 de junio de 1930.

no cultural inimitable, siendo parte vanguardista de la cultura y pasión de Buenos Aires».

Y agregó: «El tango es un ícono del Río de la Plata declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco. Esto hace que

miles de turistas extranjeros y argentinos que visitan a diario Buenos Aires, para conocer y aprender de la herencia mundial porteña del tango, se pregunten por el museo específico y se sorprendan por la respuesta. Que aún no existe».

La iniciativa del museo comenzó en 2009 por parte de la Fica, con la creación del programa «Rescate del patrimonio del tango», programa que recupera el trabajo realizado por fanáticos coleccionistas del género; y que en 2019 sumó a la FiCG, albacea de la herencia gardeliana, y poseedora de las colecciones más completas reunidas del Tango Argentino.

En el acto, se conmemoró el día del trágico accidente aéreo en el que perdió la vida Carlos Gardel (1890-1935) en la ciudad de Medellín, Colombia, llevándose una manera única de crear e interpretar el tango y la canción porteña.

Nacido en Toulouse (Francia) en 1890, llegó a Buenos Aires junto a su madre Marie Berthe Gardes cuando apenas tenía dos años y tres meses. Grabó a lo largo de su vida más de 900 canciones.

El 24 de junio de 1935, un choque entre dos aviones al momento del despegue en el aeropuerto Olaya Herrera de Medellín, provocó la muerte del artista y de otras 16 personas entre las que se encontraban el letrista Alfredo Le Pera, y los guitarristas que lo acompañaban en esa etapa de su carrera Guillermo Barbieri y Ángel Domingo Riverol. Hubo tres sobrevivientes, uno de los cuales fue el guitarrista José María Aguilar

[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



### Quijote del tiempo

Radio Contacto  
AM 1460

Jueves 17 a 18 h.

— Conduce: Cristian Jesús Gentile —

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

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

### C e n t r o 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

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.  
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

## MEJORAR LA MEMORIA

### EL MÉTODO QUE NO REQUIERE NINGÚN ESFUERZO

El no hacer nada puede ser, curiosamente, el mejor método para incorporar en nuestra mente un nuevo conocimiento o memorizar una información. La pausa coopera con el cerebro.

Por eso se sugiere, por ejemplo, apagar la luz, relajarse y disfrutar de 10 o 15 minutos de tranquilidad, como forma de recordar algo que se acaba de aprender.

Las nuevas investigaciones indican que debemos apuntar a una «interferencia mínima» durante estas pausas, para evitar deliberadamente cualquier actividad que pueda afectar a la tarea de memorizar.

Ante ello, nada de mirar el celular, los correos electrónicos, o directamente navegar por internet, que son verdaderos motores de la dispersión. Se indicó que incluso este descubrimiento resulta alentador para las personas con amnesia o algunas formas de demencia, ya que presenta una forma de liberar una capacidad de aprender latente, previamente desconocida.

Los beneficios del descanso para mejorar la memoria fueron documentados por primera vez en 1900 por el psicólogo alemán Georg Elias Müller y su estudiante Alfons Pilzecker. En uno de sus varios experimentos, Müller y Pilzecker les pidieron a los participantes que aprendiesen una lista de sílabas sin significado.

A una mitad del grupo le solicitó que aprendiese inmediatamente el contenido de una segunda lista, mientras que la otra pudo descansar seis minutos antes de comenzar con la tarea.

Cuando se examinó a ambos grupos una hora y media más tarde, los dos mostraron diferencias notables: los que hicieron el paréntesis recordaron cerca del 50% de la lista, mientras que los otros solo un 28%.

Esto indica que nuestra memoria de información recién aprendida es especialmente frágil apenas ha sido codificada, con lo cual es susceptible de sufrir interferencias si recibimos nueva información.

Las implicaciones más amplias de este hallazgo se hicieron evidentes recién a principios de la década del 2000, gracias a un estudio de Sergio Della Sala, investigador de la Universidad de Edimburgo, en Reino Unido, y Nelson Cowan de la Universidad de Misuri, en Estados Unidos.

El equipo quería descubrir si reducir la interferencia podía servir para mejorar la memoria de los pacientes que habían sufrido un daño neurológico. Usando una técnica similar a la de Müller y Pilzecker, les ofrecieron a los participantes una lista de 15 palabras y los pusieron a prueba 10 minutos más tarde.

A algunos sujetos los mantuvieron ocupados con pruebas cognitivas y a otros los dejaron descansar en una sala oscura.

Y el impacto de una intervención leve fue mucho más profundo de lo que esperaban. Los que descansaron triplicaron el número de palabras que recordaron —de 14% a 49%—, obteniendo un resultado similar al de la gente sin daño neurológico.

Della Sala y una estudiante de Cowan, Michaela Dewar, de la Universidad de Heriot-Watt, repitieron estos estudios en contextos muy diferentes.

Descubrieron que en pacientes sanos, los períodos de descanso cortos también pueden mejorar la memoria espacial.

Por ejemplo, el descanso los ayudó a recordar el sitio de diversos puntos geográficos en un ambiente de realidad virtual.

El recuerdo, además, se mantuvo por una semana después de haberlo aprendido.

El beneficio resultó ser igual tanto para jóvenes como para personas mayores.

En todos los casos, los investigadores simplemente les pidieron a los participantes que se sentaran en una habitación con luz tenue, sin celulares ni distracciones similares. La mayoría se dedicó a descansar y a dejar vagar su mente. El mecanismo exacto por el cual el descanso parece ser beneficioso no se conoce. Pero algunas de sus claves residen en cómo se forman las memorias.

Se sabe que inicialmente, cuando se codifican, pasan por un período de consolidación, y se guardan en un sitio por un largo plazo. Durante la pausa no debes distraerte con el celular ni mirar correos. Sencillamente debes descansar para ayudar a tu memoria a consolidar los nuevos conocimientos adquiridos.

Antes se creía que esto ocurría principalmente durante el sueño, cuando se intensificaba la comunicación entre el hipocampo —el sitio en donde las memorias se forman por primera vez— y la corteza cerebral, un proceso que podría fortalecer las nuevas conexiones neuronales que se necesitan más tarde para llamar a esos recuerdos.

Esta intensificación de la actividad nocturna puede explicar por qué generalmente aprendemos mejor antes de irnos a dormir.

Pero un estudio de 2010 de Lila Davachi, investigadora de la Universidad de Nueva York, EE.UU., descubrió que esto no se limitaba al sueño sino que ocurría también cuando estábamos despiertos, descansando. Puede que el cerebro aproveche los momentos de descanso para consolidar lo que aprendió recientemente, y reducir la estimulación en estos momentos ayuda.

Y es posible que el daño neurológico haga que el cerebro sea particularmente vulnerable a las interferencias después de aprender algo nuevo, y por ello hacer un descanso demostró ser particularmente importante para los sobrevivientes de un derrame cerebral o para personas con Alzheimer.

Pero más allá de los beneficios clínicos para esta clase de pacientes, los expertos concuerdan en que programar períodos de descanso regulares y sin distracciones puede ayudarnos a todos a recordar material nuevo más firmemente.

En la era del exceso de información, es bueno recordar que nuestros teléfonos inteligentes, no son la única cosa que necesita recargarse a intervalos regulares.

## 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 RUSSELL
- 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

## 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

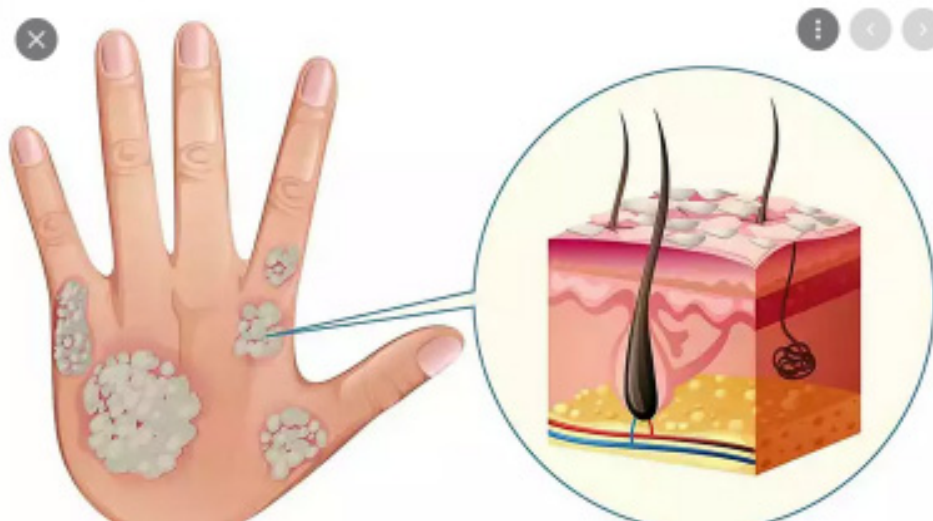


## LA PSORIASIS COMO PREVENIRLA

La SAR, sociedad argentina de reumatología, la SOARPSO, sociedad argentina de Psoriasis y la AEPSO, asociación para el enfermo de Psoriasis y Artritis psoriásica, llevan a cabo una campaña de detección gratuita de la enfermedad psoriásica, cuyas manifestaciones más comunes son las marcadas en los recuadros.

### DOLORES

A medida que avanza la enfermedad, sin diagnóstico y tratamiento adecuado, los dolores se hacen más frecuentes y discapacitantes. Pueden llevar a severas limitaciones en columna y articulaciones.



### DUDAS

La consulta precoz con el reumatólogo para aclarar dudas e instaurar tratamientos precoces es la mejor herramienta

para evitar complicaciones y deterioro de la calidad de vida.

### IMPORTANTE

Es el trabajo interdisciplinario entre dermatólogos y reumatólogos; se debe derivar de manera temprana a aquellas personas que la requieran

### DESCONOCIMIENTO

Tres aspectos clave persigue esta campaña de detección de personas que padecen esta enfermedad: una es que quizás la padezcan y la desconozcan, que no se tratan mucho tiempo o que no están conformes con el tratamiento.

[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





# CLAMOR PARA NO VOLVER A RESIGNAR EL PARANÁ

**Frente a la Bolsa de Comercio como símbolo del lobby empresario, la movilización reclamó al Gobierno que dé marcha atrás con la re privatización del río.**

La caravana federal en defensa del río Paraná y del canal Magdalena concluyó en Rosario con un acto masivo que llenó plaza Pringles, a las puertas de la Bolsa de Comercio, símbolo de los intereses económicos que avanzan con el proceso licitatorio para renovar la privatización de la explotación del curso fluvial, la hidrovía Paraná - Paraguay por donde sale el 80% de la exportación agroaceitera. Un clamor popular, transversal entre agrupaciones políticas, gremios y organizaciones sociales, dirigidas al Gobierno nacional, al Poder Legislativo, para derogar el decreto 949/2020, con el que «se pretende volver a concesionar el río Paraná para mantenerlo en manos extranjeras», denunciaron desde el escenario montado en Paraguay al 700.

Mientras por cientos de camiones y toda clase de vehículos llegaban desde provincias vecinas hasta el mediodía a Rosario en el tramo final de la caravana, la pantalla local de televisión, sus redes sociales, y micrófonos de radio azuzaban a la audiencia con apelaciones al fastidio público por los trastornos en el tránsito vehicular y no por la pérdida estratégica del país ante la re privatización del río. El lobby empresarial llegó al punto de continuar con una inusitada intervención de una funcionaria municipal – la secretaria de Control y Convivencia, Carolina Labayrú– que corrió vallas de seguridad por mano propia, en discusión abierta con militantes que las habían colocado porque tenían alguna intromisión adrede para enturbiar la manifestación popular.

Pese a todo, la procesión transcurrió masiva y en paz, cruzó bulevar Oroño hasta el río, llegó al Monumento, y avanzó por calle Santa Fe hasta la sede de la Bolsa de Comercio que había cerrado su portal de rejas detrás de un cordón de policías.

«Por aquí hay un montón de empresas extranjeras que se llevan nuestras riquezas y nos dejan el hambre de nuestro pueblo. Por eso decimos que no, que basta, porque el comercio exterior debe volver a ser argentino. Que el presidente y el Congreso se den cuenta de que no pueden vivir de espaldas al río, al pueblo», enfatizó el primer orador, Mempo Giardinelli.

«Los medios no dicen una palabra, están pagados por los poderes extranjeros. Con esto hacemos visible a todo el país lo que ocurre. Es una causa nacional tan grande



Imagen: Andres Macera

como las Malvinas, no podemos entregar el Paraná», continuó el escritor y periodista de *Página/12*.

«Las concesiones funcionaron como privatizaciones y hoy en 1300 kilómetros de río Paraná no hay una sola bandera argentina. Me enferma eso. No pagan impuestos, no permiten que entre Senasa, se burlan de la Afip, no entra ni Prefectura Naval. ¿Son los dueños del río acaso? En ningún lugar del mundo el río se privatiza, solo en Argentina. Es un disparate universal. En Estados Unidos nadie toca un río si no está autorizado por la Marina. Esta es la lucha que venimos dando, nos une el amor a la Patria», reforzó.

En la previa circulaban en redes datos extraídos del libro *Argentina sangra por las riberas del río Paraná*, de Luciano Orellano. Veintinueve puertos (16 de propiedad extranjera) que atienden 2.400 buques al año, que facturan USD 35 mil millones, bajo sospecha de subfacturación, triangulación de operaciones para elusión fiscal, evasión y lavado en paraísos fiscales. El caso Vicentin como apoteosis de ese ganancioso ecosistema.

## RESISTENCIA EN ROSARIO, LOBBY EN CHACO

Enfrente coexistieron banderas de la CTA y CTA Autónoma, el Sindicato de Camioneros como representación de la CGT, Corriente Clasista y Combativa y una

heterogénea multitud de organizaciones que colmaron la plaza.

Como paradoja, en Chaco sesionó el Consejo Federal de la Hidrovía, donde Nación y los gobernadores litorales, más la voz y el voto de la corporación privada, negocian el perfil de lo que será la próxima concesión, por el momento, inexorable. El Ministerio de Transporte ahora le llama

«vía navegable troncal» y le propone obras de infraestructura y más negocios fluviales a los gobernadores. La intención de fondo del lobby agroexportador es dragar el canal hasta 38 pies, lo que aumentaría la capacidad de exportar pero impactaría negativamente a nivel ambiental.

«En la Bolsa de Comercio de Rosario se congregan las grandes empresas multinacionales, la UIA, la Sociedad Rural, los agroexportadores, la megaminería, la industria del acero. Son 42 empresas que fijan el valor del dólar y de los alimentos, que manejan la nación. Son el enemigo del pueblo y dejan en la pobreza a millones de compatriotas», disparó Oscar Verón, delegado de ATE en Vías Navegables.

Oscar De Isasi (ATE - CTA Autónoma) dijo: «El dragado, balizamiento y peaje están en manos de una empresa multinacional. La estatización de la vía troncal del Paraná permitiría capturar gran parte de esa renta, que debería ser invertida en salud, educación, mejores salarios y creación de empleo», evaluó.

## DE GUANTES BLANCOS Y QUEBRADOS

A su turno, el diputado Carlos Del Frade repasó la historiografía obrera y política de Rosario para concluir en que es una «ciudad rebelde», y con el índice apuntado al

edificio bursátil recriminó al empresariado local haber recibido «con alfombra roja» al general represor Genaro Díaz Bessone en el '77, y 40 años después haber ungido como presidente de la BCR a Alberto Padoan, ex CEO de Vicentin: «El fugaducto del macrismo que nos estafó a todos en USD 791 millones y domesticó a los partidos políticos de mayoría».

Acusó a la clase empresaria local de «robarnos el Paraná y bancar un sistema que mata a nuestros pibes con la droga y con balas». Del Frade reclamó la atención de Alberto Fernández: «Presidente, la riqueza está en manos extranjeras y de delincuentes», clamó.

No pasó por alto el incidente previo con la funcionaria municipal y le pegó sin nombrarlo a Pablo Javkin: «Esta ciudad que casi nos impide hacer el acto porque está gobernada por resignados, por quebrados ideológicamente». Siguió con el peronismo: «No es un gobierno popular si 9 de cada 10 trabajadores está bajo la línea de la pobreza».

Luciano Orellano exhortó a masificar el pronunciamiento popular en esta causa. «Estamos frente a la oportunidad de recuperar nuestro río y que no se vuelva a privatizar», subrayó. «Hoy hay una riqueza inédita por los altos precios internacionales, pero eso no se traduce en felicidad para el pueblo sino en el calvario de la inflación. Y estos – dijo señalando a la sede de la BCR– son la usina ideológica. Falta voluntad política», dijo.

Cerró la lista de oradores Hugo Yasky. El secretario general de la CTA de los Trabajadores y diputado por el Frente de Todos advirtió que «no hay justicia social sin distribución de la riqueza y no hay soberanía si los argentinos no son los dueños de los resortes de la economía». En ese sentido, sintetizó: «El río Paraná es símbolo de esa soberanía que hay que recuperar».

El acto terminó con miles de voces cantando el Himno Nacional, brazos en alto, algunos con el puño, otros con dos dedos en «V».

Luis Bastús

**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 AUSPICIA?**

**pensar**  
El periódico de Padua

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

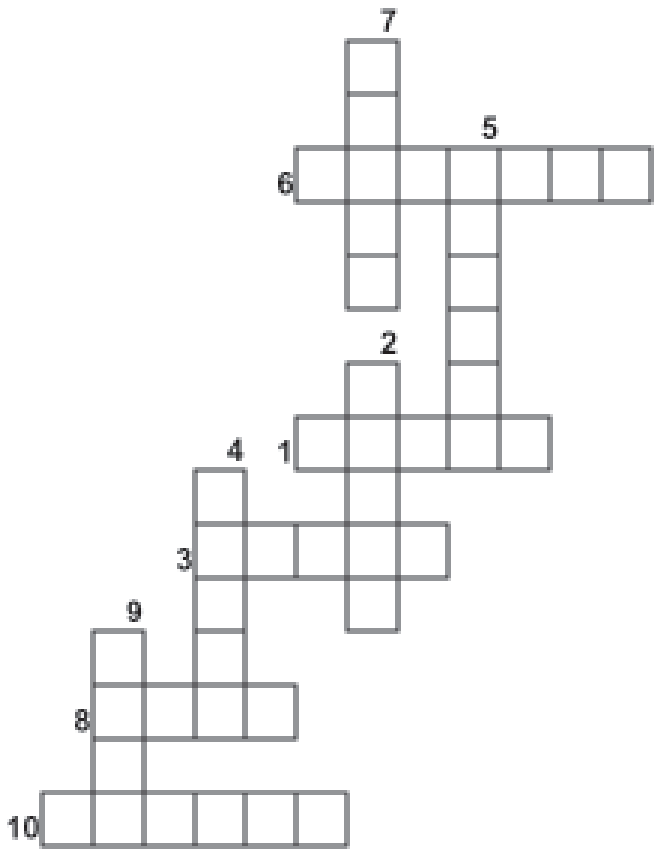
**www.periodicopensar.com.ar**

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



- 1. Sitio.
- 2. Combustión.
- 3. Alguien para confiar. Que tiene amistad. Utilizada tambien como tratamiento afectuoso, aunque no haya verdadera amistad.
- 4. Progenitor, creador, cura.
- 5. Observación.
- 6. Nacido de los mismos padres. Persona que tiene los mismos padres que otra.
- 7. De edad. Dícese de la persona de mucha edad.
- 8. Representación mental de una cosa.
- 9. Nene. Que está en la niñez.
- 10. Individuo de la especie humana. Ser vivo inteligente.

SOPA DE LETRAS



- 1. hora
- 2. hermano
- 3. historia
- 4. noche
- 5. sitio
- 6. año
- 7. ojo
- 8. brazo
- 9. oro
- 10. agua

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



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

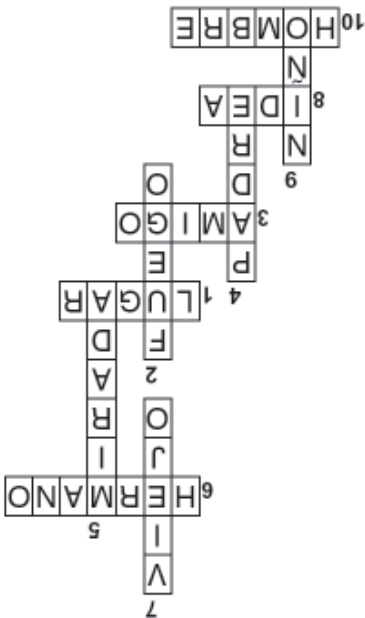
Centro de Sanidad Animal y Zoonosis: 494-1212.

BOMBEROS VOLUNTARIOS

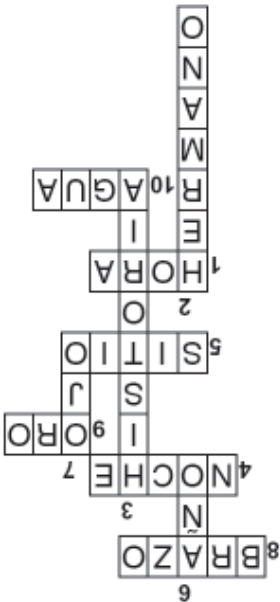
Administración y Jefatura: 482-2999  
Central de Alarma y Cuartel Central: 482-2222 / 100  
Destacamento 2º (Parque San Martín): 480-3333  
Cuartel Central (Mariano Acosta): 499-8151/ 8001  
Destacamento 3º (Pontevedra): 492-0044  
Destacamento 4º (Merlo Norte): 486-2130  
División Prevención y Matafuegos: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

*¡ Sólo pasión por servirlo!.*  
*Gracias por elegirnos*

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

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



**Luis R. González**

ASESOR DE SEGUROS

Mat. 34294 S.S.N.

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

SERVICIO DE CORTE y PEGADO DE CANTO DE PVC Y ABS

**MB MADERAS**

MATERIALES PARA INSTALACIONES COMERCIALES

MELAMINAS-AGLOMERADOS-TERCIADOS-FIBROFACIL  
CORLOK-CHAPADUR-ADHESIVOS-MOLDURAS

VENTA Y COLOCACIÓN DE **DUNLOCK**

Av. Calle Real 582 - Merlo

www.mbmaderas.com

Tel: 0220 482 2905 11 3649 4982

@MB-maderas • Mail: info@mbmaderas.com

### AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO

**Eje Travel**

Leg. Nº 16876

*¡ Viajar, la mejor terapia!*

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

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722

Mail: ejetravelviajes@gmail.com

www.ejetravel.tur.ar

CONSULTAR PROMOS

EN REDES SOCIALES

Facebook: @EJETRAVELVIAJES

## FERRETERÍA

¿Te falta un tornillo?



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

Nueva dirección:

San Martín 1146 - entre Pellegrini y Sarmiento

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

Teléfono: 011 2358 2447

**Lavadero  
BERUTI**

11 3860 - 4154

Lavado y pulido  
Limpieza de tapizado

Rivadavia y Beruti - Padua