

DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA

Optica

Lentes de contacto



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

11 2480 5615  
optica aral

## «CULTURA DE BARRIO»



EN SAN ANTONIO DE PADUA  
pág. 5

## NUEVO CAMPUS



DE LA UNO  
pág. 4

ESCAPADA  
A PURO QUESOS  
Y VINOS  
pág. 6

MAFALDA  
TE HACE PENSAR

## «LA ESMERALDA SUR»



CENTRO DE JUBILADOS  
pág. 3

## SALUD

¿Hay que seguir vacunándose?  
pág. 16

GENTE DE  
SAN ANTONIO DE PADUA  
Asociación Civil  
COMUNICA  
pág. 4

LA PÁGINA  
DE LA MUJER  
pág. 8

PRIMERA COSECHA  
EXPERIMENTAL DE  
CÁÑAMO INDUSTRIAL  
pág. 18

## pensarte



CLAUDIA FERNANDEZ  
FARJAT  
pág. 15

## pensar deportivo DE LA ZONA OESTE



JUEGOS BONAERENSES  
pág. 11

# ORTOPEDIA del Oeste



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

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

**pensar**  
El periódico de Padua

Periódico de información y opinión independiente

**DIRECTOR**  
Miguel Andino

**Columnista**  
Cristian Gentile

**Diseño y diagramación**  
Miguel Andino  
Claudia Rosa Mazzotta

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

mapensar@gmail.com  
pensar@paduaweb.com

www.periodicopensar.com.ar

Cel: 011 15 - 3215 - 2753

## Editorial

# NO DEJEN CRECER A LA ARGENTINA

(Lo dijo Winston Churchill)

Estas palabras las dijo el premier inglés a mediados de los años 40. Completó con: si lo hace encolumnará a toda Sudamérica tras ella. A partir de ahí los imperios dominantes pusieron manos a la obra. Sin embargo, hay un antecedente similar que sucedió entre 1864 y 1870 en la guerra de la triple alianza contra la pujante república del Paraguay. Crecía mucho y esto atentaba contra los intereses comerciales e imperialistas de la época. Visto y considerando lo que sucede actualmente en nuestro país pareciera que, hay sectores que trabajan arduamente en las predicciones del político inglés. ¿Como puede ser que, con las riquezas minerales, alimenticias, científicas y culturales de grandes sectores de la sociedad, padezcamos las miserias cotidianas que no podemos resolver definitivamente como inflación, pobreza y desigualdades cada vez más notorias? Para que esto suceda, conviven entre



nosotros seguidores del pensamiento del dirigente antes nombrado. No les interesa el crecimiento general de la

nación. Sólo les interesa los negocios corporativos y su rentabilidad extrema y obscena. Éste y otras cuestiones geopolíticas como: riquezas naturales apetecibles (petróleo, gas, litio, agua dulce) nos hace una tierra llena de posibilidades de crecimiento inmenso y sostenido. Para que esto suceda necesitamos estadistas dispuestos a contradecir al inglés. También a corporaciones voraces que harán todo lo posible para desunirnos y mantener a la Argentina en sus miserias.

Para esto cuentan con políticos que además de cultivar su entreguismo a lo foráneo, arrean a compatriotas desinformados y malinformados que lamentablemente los hace cómplices momentáneos. Cuando se den cuenta que fueron utilizados, será tarde.

La información objetiva y la cultura general, entre otras cosas, nos dará la posibilidad de ser una gran nación. Definitivamente.

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

DIEGEP 2484 - 3866



### ABIERTA INSCRIPCIÓN 2023 VACANTES LIMITADAS



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



**DISTRIBUIDORA  
ART.FERRETERIA**

ATENCIÓN MAYORISTA:  
AYACUCHO 1139 (0220) 482 2242  
VENTA AL PÚBLICO:  
Merlo: Calle Real 1225 (0220) 4857790  
Merlo N. H. Yrigoyen 570 (0220) 4856633  
roca@ferreteriaroca.com.ar

www.ferreteriaroca.com

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

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

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



**Refrigeración Biger**  
VENTA DE REPUESTOS

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

VENTA AL GREMIO

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

## CERRAJERÍA JORGE

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

VENTA Y COLOCACIÓN  
REPARACIÓN DE PARABRISAS

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



**ACPO  
Dimaro**

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

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

## CENTRO DE JUBILADOS ESMERALDA SUR

La semana pasada entrevistamos a la Presidenta de la institución que nos comentó los comienzos y actualidad del Centro. Sus inicios fueron en la Unión Vecinal Esmeralda Sud en forma provisoria desde 1997 y a partir de 2014 en Lisandro de la Torre 860. En este lugar desarrolla sus reuniones la Federación Unión de Centros de Jubilados. Una de las actividades más importantes es el turismo nacional e internacional. Salidas de fin de semana y una vez

### ACTIVIDADES

FOLCLORE	TANGO	PODOLOGÍA
PINTURA	TEATRO	EMFERMERÍA
MANUALIDADES	MEMORIA	MASAJES
MACRAMÉ	YOGA	PELUQUERÍA
BORDADO C/CINTA	REIKI	MANICURÍA.



por mes concurren a ver distintas obras de teatro en la calle Corrientes. Los traslados se hacen en traffic y regreso puerta a puerta. La comisión directiva está atenta a todas las necesidades de los socios. Es bueno aclarar que todas las actividades que resaltamos en el apartado son totalmente gratuitas y solventadas por la obra social del PAMI. Es importante decir que otras obras sociales también pueden utilizar los talleres y salidas.



M.A.  
mapensar@gmail.com

### COMISION DIRECTIVA

**PRESIDENTA:** VIDELA ELSA NOEMI  
**VICEPRESIDENTA:** SANCHEZ LIDIA  
**SECRETARIA:** TOLOZA ZULEMA  
**TESORERO:** PALLARES ZULEMA  
**PRO TESORERO:**  
 LO CÍCERO ALFREDO  
**VOCALES TITULARES:**  
 LIPORACE CARMEN  
 MEBRANA GRACIELA  
 FORNASARI ANA  
**VOCALES SUPLENTES:**  
 COLOMBO ALICIA  
 COSTA NORMA



# ATENEO SAN ANTONIO

Orden de Frailes Menores

ATENEOSANANTONIOOK #elcorazóndepadua



**ESTAMOS RENOVANDO EL CLUB, POTENCIANDO NUESTRA RICA HISTORIA INSTITUCIONAL. TE INVITAMOS A SER SOCIO- SOCIA**

• FÚTBOL INFANTIL • GIMNASIA RÍTMICA • BÁSQUET • HANDBALL • PREPARACIÓN FISICA ORIENTADA AL FÚTBOL • NUEVAS DISCIPLINAS CULTURALES

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

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

## Confitería y Panadería



**La Central**

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

---

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



**ELECTRÓNICA  
ROCA**

**PEABODY**

**Ariete**

**BRAUN**

**SERVICIO TECNICO**

TV LED - LCD  
 AUDIO - MICROONDAS  
 COMPUTACION  
 ELECTRODOMESTICOS

**CORADIR S.A.**

Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063  
 - S.A. de Padua -  
 @elec.roca  
 11-3318-9291 // 0220-4824772

## FERRETERIA



**SAN CAYETANO**

## ELECTRICIDAD

Suipacha 730 • Merlo • Cel: 11 6004 1403

## AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO



**Eje Travel**

¡Viajar, la mejor terapia!

Leg. N° 16876

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

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722  
 Mail: ejetravelviajes@gmail.com  
 www.ejetravel.tur.ar

**CONSULTAR PROMOS  
 EN REDES SOCIALES**  
 Facebook: EJE TRAVEL VIAJES



## GENTE DE SAN ANTONIO DE PADUA Asociación Civil COMUNICADO A LA COMUNIDAD

Desde Gente de San Antonio de Padua Asociación Civil informamos al Pueblo de Merlo, en especial a los vecinos de San Antonio de Padua, los motivos por los cuales este año NO organizaremos nuestra querida 16° Fiesta Nacional de San Antonio de Padua.

Esta Asociación se creó con el objetivo principal de celebrar al patrono de nuestra ciudad, que lo hemos hecho con orgullo desde el año 2003 hasta el 2017, algunas actividades luego y hemos sido los organizadores, el año 2022, de la celebración del primer siglo de la ciudad, asignándosele la fecha fundacional al día 22 de agosto del año 1922 a través de un informe, presentado en el Poder Legislativo del Municipio de Merlo en el expediente 8395/21 y a través de la ordenanza 5857 / 2021 se declaró esa fecha de creación del pueblo de San Antonio de Padua.

En esta ocasión nos vemos en la situación de **no poder organizarla nuevamente**, aun cuando desde un sector de la Municipalidad de Merlo nos habían confirmado su apoyo, como en otras ocasiones, para que esté a nuestro cargo la organización de la 16 Fiesta Nacional del Santo patrono de nuestra ciudad.

A lo largo de este año 2023 hemos tenido reuniones donde a través del dialogo se

nos informó verbalmente, como en los eventos organizados en otras oportunidades, que los días 10 y 11 de junio realizaríamos la celebración de la Fiesta, que con tanto entusiasmo esperamos todos los años poder organizar, y contando con el acompañamiento por parte del Gobierno del Pueblo de Merlo. Por tal motivo, y como sucede en toda Administración Pública seria se nos solicitó llevar a cabo los procedimientos administrativos necesarios para cumplir todas las instancias obligatorias ya que a raíz de estos y por los mecanismos habituales se organizarán las distintas Secretarías que conforman el Poder Ejecutivo, y que participan en los diferentes eventos que se llevan a cabo en el Partido de Merlo brindando el apoyo necesario para tales situaciones.

Las notas solicitadas fueron presentadas oportunamente por mesa de entrada según nos fuera encomendado con el acuse de recibo número 03539 en el contexto del Expediente N° 4076.

A pesar de todo esto y para nuestra sorpresa, este fin de semana, el día 6 de mayo de 2023, una de las Secretarías del gobierno del pueblo de Merlo publicó en redes sociales una convocatoria de la Fiesta patronal para la misma fecha del cuarto párrafo del presente comunicado.

Cabe destacar que esta Asociación Civil se

encuentra al día con las obligaciones a su cargo y cumple con la normativa vigente en todos los estratos ya sean estos nacionales, provinciales y/o municipales, pudiendo quien quiera realizar las consultas pertinentes bajos los procedimientos legales actuales obtener la información por los canales legales pertinentes.

Por todo lo expresado, queremos poner de manifiesto la falta de respeto y el incumplimiento a la palabra empeñada, y pedir nuestras más sinceras disculpas a todos los artesanos, artistas y proveedores de infraestructura que fueron contactados e informados del armado de la fiesta por parte de la Asociación, que hasta la semana pasada organizaría esta asociación así como también, disculparnos con todos aquellos que acompañan año tras año a esta asociación, que pone en valor la importancia de nuestro Santo patrono como una fecha de encuentro para todos los vecinos.

Comisión Directiva de  
Gente de San Antonio de Padua  
Asociación Civil

San Antonio de Padua, 8 de mayo de 2023

## NUEVO CAMPUS DE LA UNO

Tras haber sido inaugurado hace unas semanas, miles de estudiantes de la Licenciatura en Enfermería perteneciente a la Escuela de Ciencias de la Salud al cual albergará a más de 6.500 personas.

Las nuevas instalaciones se encuentran en Balbín y Castagnari en un predio que comprende 20 hectáreas.



Fuente: Noticias Merlo

**pensar**  
El periódico de Padua

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

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

**MPLADET MOTOS**  
KTM Y USARAS

**VENTA DE REPUESTOS  
ACCESORIOS  
LUBRICANTES  
SEGUROS**

**TODO PARA TU MOTO**

AV. YRIGOYEN 673 • MERLO NORTE • CEL. 1162191819

**ZINGUERIA PADUA**

Horario:  
L a V de 8 a 12  
y de 14 a 18 h.  
Sábados de 8 a 13 h

Canaletas • Claraboyas  
Sombreros giratorios • Campanas artesanales  
Trabajos en cobre y bronce

Av. Rivadavia 23552- San Antonio de Padua  
Tel: 011 4159 7381  
E-mail: zingueriapadua@live.com.ar

**SEGUIMOS EN CONTACTO**

**Cristian Jesús Gentile**

AGENDÁ PRENDETE EN VIVO

LUNES 19:00HS.

BUSCANOS EN YOUTUBE

**Ángel Félix**

¡NO TE LO PIERDAS!

RADIO CONTACTO AM 1460

**alarmas IONRAY**

MONITOREO las 24 hs.

Av. Gaona 2186 - Paso del Rey

Administración y Servicio Técnico: 0237 460 9230

Central de Monitoreo 24 hs.: 0237 460 9200

**CEREALERA "La Nona"**

Legumbres - Harinas  
Productos dietéticos - Frutas secas  
Todo para celíacos

**PRODUCTOS FRIZADOS**

¡ DESDE AHORA ATENDEMOS TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO !

Como siempre, lo mejor y más barato

ÚNICA DIRECCIÓN

**SUIPACHA 640 - MERLO**

**RC**

**RECTIFICACIÓN CAMARGO**

- RECTIFICACIÓN DE MOTORES • CIGÜEÑALES
- TAPAS DE CILINDRO • ALESADO DE CILINDROS

V. Camargo 3193  
Hurlingham  
Tel: 011 4450 6571

Av. Rivadavia 23500  
San Antonio de Padua  
Cel: 11 5800 5049

## PRIMERA JORNADA DE «CULTURA DE BARRIO» EN SAN ANTONIO DE PADUA

El evento «Cultura de barrio» tiene como objetivo acercar a los barrios de Merlo actividades culturales de manera gratuita con el fin de que los vecinos y vecinas puedan distenderse, recrearse y conocer artistas y emprendedores locales.

El Subsecretario de Cultura, Federico Picasso, manifestó que «parte del programa de descentralización de la cultura tiene que ver con estas actividades que hacemos en las plazas, tanto céntricas como periféricas, otorgando la oportunidad de disfrutar de un evento artístico de calidad».

Participaron del evento 32 feriantes que desarrollan trabajos artesanales de acceso-

Más de 500 vecinos y vecinas disfrutaron de bandas en vivo, stand up, shows infantiles y feria de emprendedores en la jornada gratuita que llevó a cabo la Secretaría de Cultura en la plaza Dr. Manuel Belgrano de San Antonio de Padua, apodada «Plaza de López».

de Cultura. Dirección: Colón y Riobamba, 1er Piso. Teléfonos: (0220) 483-2403 / (0220) 485-4213 / (0220) 486-3241.

Fuente: Merlo.gov.ar



rios, cerámicas, diseño de indumentaria, encuademación, ilustración, diseño textil reciclado y tintes naturales entre otros.

La organizadora de Zezen Feria, Penélope Arrosogaray, afirmó que «es parte de nuestro trabajo mostrar el trabajo artesanal del emprendimiento, que tengan un espacio para mostrar sus creaciones y que

los den a conocer a los barrios es fundamental para nosotros».

«Cultura de barrio» es una de las distintas actividades que realiza la Secretaría de Cultura, que trabaja en procesos de producción, desarrollo y distribución de bienes culturales en nuestro distrito.

Para más información, comunicarse con la Secretaría



**OCRE**  
Bijouterie Regalos

**Volta 1341**  
San Antonio de Padua

1954 68 años de creatividad 2022

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

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

**FERRARO**

Venta, reparación y restauración de relojes antiguos

Noguera 70  
San Antonio de Padua  
Tel: 0220 482 6290

Calzados Nilda

VENTA DE CALZADOS EN GENERAL

**Noguera 30**  
SAN ANTONIO DE PADUA

**LACBac.**  
Laboratorio de Análisis Clínicos y Bacteriológicos

Compromiso y tecnología para un mejor diagnóstico.

ahora via WhatsApp  
11 3561 3371  
LACBac

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

Facebook/LACBac Twitter @LACBacLab Instagram @LACBacLab

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

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

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

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

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

Proyecto Educativo Institucional: **EDUCACIÓN EN VALORES**

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

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

## ESCAPADA A PURO QUESOS, ARÁNDANOS Y VINOS UN DESTINO A MENOS DE DOS HORAS DE LA CIUDAD

Las escapadas de fin de semana largo, acompañadas de una buena experiencia gastronómica, son una buena forma de desconectar de la rutina. Aún más si se encuentran a 90 minutos de la Ciudad de Buenos Aires. Y, al momento de encontrar una opción, La Ruta del Queso -ubicada en la localidad bonaerense de Suipacha- cumple con todos los requisitos.

La Ruta del Queso es un paseo de mini turismo de fin de semana. Se encuentra a sólo 120 km de Capital Federal, específicamente en la Km 126. Ruta 5. Y ofrece pasar un día distinto, lejos de la ciudad y disfrutando de la naturaleza.

### LA RUTA DEL QUESO

La Ruta surgió en 2008 cuando un conjunto de productores comenzó con este proyecto de mini turismo de fin de semana que -según el sitio web- «está dirigido a todas aquellas personas a las que les gusta viajar por nuestro país y probar los mejores productos de nuestra tierra».

Está formado por cuatro establecimientos: Cabaña Piedras Blancas, Fermier, Il Mirtilo y Quesos de Suipacha. En general, producen leche de cabra y elaboran quesos artesanales de leche de cabra, vaca y oveja. Además de queso Reblochon, Brie, Camembert, Raclette, Goya y Danbo. También se dedican a la plantación de arándanos, zarzamoras y frambuesas. Sin contar que ofrecen salames, dulces y conservas de jabalí.

Hay varias opciones al momento de realizar este paseo, hasta puedes armar tu propio recorrido. Conocé los tres establecimientos -actualmente en funcionamiento- que vas a visitar a lo largo de la Ruta:

#### Cabañas Piedras Blancas

La empresa se dedica a la producción de leche de cabra y a la elaboración de quesos artesanales de leche de cabra, vaca y oveja. Ofrece visitas guiadas con previa re-



serva, que se realizan todos los días, menos los miércoles, y tienen una duración de 75 minutos aproximadamente.

Consta de un recorrido que inicia con un video institucional en el microcine, que muestra cómo es un día en la fábrica y el proceso de elaboración. Luego pasa a la degustación de variedades de quesos, acompañados por una copa de agua o vino, a elección, más la charla explicativa. Para finalizar, se visita el corral de las cabras, que es la única actividad que se suspende por lluvia.

• Ruta Nacional N°5 Km 129,3.

#### Il Mirtilo

Ubicado en el corazón de la llamada Pampa Ondulada, el establecimiento se dedica a la plantación de arándanos, zarzamoras y frambuesas. Ofrece visitas guiadas con reserva previa, que abre al público sábados, domingos y feriados. Los recorridos se realizan en diferentes horarios (a las 11, 14 y 16).

La visita consiste en una recorrida por la plan-

tación acompañada de una explicación sobre producción -procesos de cuidado y recolección de los frutos- y luego una degustación de los productos. Cabe destacar que ya finalizó la cosecha.

• Ruta Nacional N°5 Km 122,5.

#### Quesos de Suipacha

Bajo el slogan «La Boutique de lo artesanal», el establecimiento se dedica a la venta de quesos -en su mayoría, elaborados en Suipacha- y productos gourmet, como salames, dulces, conservas de jabalí y arándanos. Ofrece además productos regionales elaborados por emprendedores vecinos, desde alfajores, chacinados, mermeladas y escabeches. También puedes ingresar a su salón interno y degustar una picada, acompañada de bebidas y pancito de horno de leña.

Tras la pandemia, decidieron ofrecer experiencias de degustación a grupos de más de 10 personas para que -según indican

desde la organización- «puedan disfrutar de otros quesos diferentes a los que las fábricas locales ofrecen y que la visita a la Ruta del Queso sea más abarcativa». Todo es acompañada por un café y una charla explicativa para conocer los orígenes del queso y del pueblo. Atienden todos los días de 8:30 a 20:30.

• Ruta Nacional N°5 Km 126.

#### Quesos Fermier

Las visitas guiadas se encuentran suspendidas por obras, pero el establecimiento -en funcionamiento- forma parte del recorrido. Mientras tanto el puesto de venta al público, ubicado en la entrada del lugar, se encuentra abierto todos los días de 9 a 18. Allí venden -como los denominan- sus «quesos especiales», hechos con leche pura de los tambos, sin conservantes ni aditivos: queso Reblochon Brie, Camembert, Raclette, Goya y Danbo, entre otros.

• Ruta Nacional N°5 Km 118.

#### Recorrido a tu gusto

Podes armar un plan a medida con tu familia o amigos y visitar todos los establecimientos. Los grupos deben ser pequeños (no más de 20 a 25 personas) y recibirán la atención personalizada del expositor y/o dueño responsable de cada lugar. Se solicita en el sitio web de La Ruta del Queso.

#### ¿Cómo llegar a Suipacha?

Para llegar al destino, desde Buenos Aires y en auto, deberás tomar la Autopista Acceso Oeste/RN 7 y luego la Autopista Luján-Bragado/RN 5. El viaje lleva menos de dos horas.

La localidad cuenta con casi 10 mil habitantes, y se originó a partir de un grupo de inmigrantes vascos que comenzaron a instalarse en los campos de la zona y se dedicaron a la producción lechera.

Magalí Schefer



### GUILLERMO MELO

Negocios Inmobiliarios  
Mat. 2758

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

Tel: 0220 412 0583  
Cel: 15 2308 5379

www.meloprop.com.ar

**Juncal 540 - Merlo**  
**Tel: 0220 486 5637**

*Da Vinci*

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

## AUTOSERVICIO

*En la variedad está el gusto*

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

**Venta de repuestos para todo tipo de artefactos del hogar.**

- Refrigeración - Lavarropas automáticos
- Calefacción - Cocinas - Cámping
- Electrodomésticos - Kerosene
- Ventilación - Grifería

**Juncal 699 - Merlo**  
**Tel/Fax: 0220 485 8030**

## Neumáticos Rivadavia

Alineación y balanceo  
Cubiertas y llantas  
Tren delantero - Amortiguación  
Todas las tarjetas

**Av. Pte. Perón 24524**  
**Merlo**  
**Tel. 0220-4004833**

**EL MUNDO DE LAS MASCOTAS**

**PRO PLAN** **ROYAL CANIN**  
**PURINA** **EUKANUBA**

www.elmundodelasmascotas.com.ar

Alimentos - Accesorios - Pipetas - Canarios  
**ENTREGA A DOMICILIO**

Directorio 78 - Tel: 0220 486 7642  
Directorio 414 - Tel: 0220 486 1929  
**PADUA - Cel: 15 5635 4773**

**Carlos Pietranera e hijos**

**REPUESTOS Y SERVICIOS**  
CARBURACIÓN • ENCENDIDO  
INYECCIÓN • MECÁNICA GENERAL

**Rivadavia 22742/68**  
**Ituzaingó**  
**Tel: 011 4661 0288**



**32"**



**NOBLEX**  
SMART TV LED 32" HD (1)  
MOD.: 91DR32X7000.



**AHORRÁ: \$11.000**  
**\$59.399**  
NORMAL: \$70.399



**motorola**  
CELULAR LIBRE (2) MOD.: E22. PROC. OCTA CORE,  
CÁMARAS 16MP Y 5MP, 32GB HDD, 3GB RAM.

**6.5"**



**3 CUOTAS SIN INTERÉS**  
**\$17.333**  
NORMAL: \$51.999



**Drean**  
LAVARROPAS AUTOMÁTICO (3)  
MOD.: NEXT 6.06.

**BAJO CONSUMO**

0.85  
└ 0.49  
└ 0.59

**6 KILOS** **600 RPM** **30 PROG.**

**AHORRÁ: \$24.000**  
**\$134.999**  
NORMAL: \$158.999



**BRIKET**  
HELADERA CON FREEZER (4)  
MOD.: BK2F1310.

**256 LITROS**

1.50  
└ 0.65  
└ 0.55

**AHORRÁ: \$24.200**  
**\$130.999**  
NORMAL: \$155.199

(1) [ARG.] STOCK: 20U. [177-NOB-719] (2) [ARG.] Stock: 20u. [156-MOR-581] (3) [ARG.] STOCK: 20U. [470-DRE-256] (4) [ARG.] STOCK: 20U. [428-BKT-001] \*SALVO QUE CAMBIEN LAS CONDICIONES COMERCIALES, VER LEGALES EN WWW. CASADELAUDIO.COM. CFT VARIABLE SEGÚN ENTIDAD EMISORA. LAS CARACTERÍSTICAS, IMÁGENES Y PRECIOS DE LOS ARTÍCULOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 15/05/2023 INCLUSIVE O HASTA AGOTAR STOCK, LO QUE OCURRA PRIMERO. NINGUNA PROMOCIÓN ES ACUMULABLE ENTRE SÍ. MARANSI S.A. AV RIVADAVIA 21288, CASTELAR, BUENOS AIRES, CUIT: 33-70871199-9.





# La Página de la Mujer



## UN COMPUESTO NATURAL PODRÍA PROTEGER AL OVARIO DE LOS EFECTOS NOCIVOS DE LAS QUIMIOTERAPIAS

**El medicamento sería útil para preservar la fertilidad de las pacientes oncológicas. La investigación fue realizada por científicas del Instituto de Biología y Medicina Experimental del Conicet**

Investigadoras del Instituto de Biología y Medicina Experimental (IBYME-Conicet) estudian cómo el resveratrol podría aliviar el daño causado en ovarios a partir de tratamientos antitumorales, en pacientes oncológicas. Se trata de un compuesto químico natural que se encuentra en algunas plantas y que es de venta libre en farmacias. Los primeros resultados, obtenidos a partir de estudios en ratones hembra, demuestran que el fármaco otorga mayor protección a los ovarios y al útero. Además, tendría un efecto sinérgico con el cóctel de drogas que se suele utilizar para tratar tumores.

«Los experimentos que llevamos adelante tienen como objetivo proteger la fertilidad femenina frente al daño causado por la quimioterapia. Está comprobado que las mujeres que cursan distintos tipos de cáncer se someten a terapias antitumorales que pueden envejecer hasta 10 años al ovario», explica Yamila Herrero, becaria doctoral del Conicet y primera investigadora del trabajo. En particular, los estudios del equipo se enfocan en los efectos de la doxorubicina, una de las drogas antitumorales más utilizadas como tratamiento que causa un daño severo en el útero, según señalan investigaciones anteriores. Esto se debe a que las terapias que buscan frenar el cáncer destruyen todo tipo de células, tanto las tumorales como las sanas. Además, la ventana reproductiva de la mujer es más corta y la diferencia en la capacidad fértil entre una de 30 o 40 años es muy notoria.

### Natural y accesible

En la actualidad existen una serie de herramientas y estrategias para las pacientes oncológicas que quieren preservar su fertilidad. «El problema es que no todas ellas garantizan un embarazo a futuro y algunas son

muy invasivas. Además, en algunos casos, implican una interferencia o alteración del tratamiento oncológico, dependiendo del tipo de tumor», amplía Herrero, integrante del Laboratorio de Estudios de la Fisiopatología del Ovario.

Fernanda Parborell, directora del Laboratorio, señala que una de las claves de la investigación es que podría impactar en pacientes que no cuentan con obras sociales ya que es un compuesto de fácil acceso y administración.

El avance de las terapias antitumorales implicó que creciera la tasa de supervivencia en los últimos años. A partir de la Ley de Reproducción Asistida, las obras sociales, las prepagas y todo tipo de cobertura médica incluyen estos tratamientos que intentan garantizar la fertilidad de la paciente en el futuro. «Lo positivo en este trabajo es que el resveratrol, al ser un compuesto de fácil acceso y de venta libre, nos permite llegar a toda la población, tenga cobertura médica o no», resalta la investigadora del Conicet.

Si bien los resultados son promisorios, se requieren más estudios para utilizarlo en la clínica. Los siguientes pasos ya corresponden al vínculo entre los profesionales de la salud y las pacientes, sin la participación del científico. «Como es la parte clínica, son los médicos y médicas las que deben evaluar si se administra este compuesto natural a sus pacientes o no. Por eso es clave poder difundir los avances y los aspectos técnicos de estos ensayos», subraya Parborell, doctora en Ciencias Químicas.

### La dosis justa

El laboratorio dirigido por Parborell trabaja en salud reproductiva femenina desde hace años. En búsqueda de protectores para el

ovario cuando se administra la quimioterapia, el recorrido incluyó el estudio de distintas moléculas que, en su enorme mayoría, aún no habían sido aprobadas por la ANMAT. En este sentido, el resveratrol supone un enorme avance ya que es de venta libre e incluso se utiliza para otras enfermedades por su capacidad antioxidante.

«La dosis de resveratrol que proponemos en nuestro trabajo está muy por debajo de la que puede llegar a considerarse tóxica, y, a su vez, está dentro de la dosis de venta libre», explica Herrero. Para las fases de experimentación realizadas en ratones hembra, probaron los efectos del resveratrol tanto en la previa de la administración de las drogas antitumorales, como en simultáneo y también posteriormente.

«A partir de distintas técnicas llevadas a cabo en el laboratorio luego de la aplicación de esta droga, pudimos observar distintas mejoras en el útero y el ovario, ambos órganos claves para una reproducción femenina eficiente», resalta la becaria, quien llevó a cabo su trabajo a partir de una beca otorgada por la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación.

«También evaluamos la reserva ovárica, es decir, la cantidad de ovocitos que tiene el ovario previo a la terapia antitumoral, y si disminuye ese número o no luego de aplicar nuestra droga de interés», detalla Parborell. Para confirmar los efectos positivos del resveratrol estudiaron todo tipo de parámetros que se ven impactados con las drogas quimioterapéuticas, ya sea porque generan un ambiente mucho más oxidante, porque afecta la irrigación sanguínea de los ovarios o porque afecta negativamente las células del útero.

Nicolás Camargo Lescano

### 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)



www.babyandhome.com.ar

El Algarrobo 364 casi Noguera. Padua



11 2438 1244



BABYANDHOME1

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

**POR MAYOR Y MENOR**



**Dra. Norma Beatriz Monía**

ABOGADA

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

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

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

**Estudio Inmobiliario****R. BONISOLO**

1981 - 2016

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

Av. Eva Perón 125 - L.2  
San Antonio de Padua  
Telefax: 0220 482-1043 / 485-1530  
rfbonisolo@hotmail.com

**CONSULTORIO****AYACUCHO 29**

Tel: 011 5365 7535

Lunes a sábados de 9 a 20 h.

Llamá sin cargo al: 0800 777 1919

www.dentaltotal.com.ar

**Prof. Dr. Omar Grossi**

MÉDICO URÓLOGO

**CENTRO UROLÓGICO DE MERLO****Avda. Argentina 1095 - Merlo**

Tel: 0220 485 0767

Estudio Jurídico Contable

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

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

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

**Dra. Claudia A. Bonisolo**

Contadora Pública Nacional  
Perito Contable Judicial  
Profesora Universidad de Morón

Av. Eva Perón 125 L.2 - S. A. de Padua  
**0220-482-1043 (011) 15-5821-9552**  
claudia\_bonisolo@yahoo.com.ar



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

Av. Argentina 1249 - Merlo  
Italia 1147 - San Antonio de Padua  
ugaziopropiedades@gmail.com

**Dr. y Dra. Sens**

CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

**Chaco 320 - San Antonio de Padua**

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

**CHACO****CONSULTORIOS  
ODONTOLÓGICOS**

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

**CHACO 393****SAN ANTONIO DE PADUA**

Tel: 0220 482 9778

**11 3218 8295**

Más info en página 16

**Lorena Laura Hruszecki**

Gestora Administrativa  
Judicial - Mandataria - Productora  
Asesora de seguros

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

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

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

**Dra. MARIANA CASAZZA**Odontóloga - U.B.A  
OSDE

Ayacucho 978 esq. B. Mitre  
San Antonio de Padua

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

**ALQUILO****HORA - DÍA - MES**

- PROFESIONALES
  - ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS
  - BIENESTAR Y BELLEZA, ETC
- LLAVALLOL DE ACOSTA 21**  
(Altura Noguera 199)  
**SAN ANTONIO DE PADUA**  
CEL: 15 5810 0030

**JUAN CARLOS  
RODRIGUEZ****Asesor Inmobiliario**

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

**YOGA****Eduardo**

INSTRUCTOR SUPERIOR DE YOGA

Teléfonos  
011 15 3609 2604  
0220 - 494 2347

**ALCOHOLICOS ANONIMOS  
GRUPO "PADUA"****REUNION PUBLICA**

DOMINGO 14 DE MAYO  
18 HS.

PARROQUIA "SAN ANTONIO DE PADUA"

**CENTENARIO 1399**

Celebramos nuestra 47ª Aniversaria

**PANEL DE ORADORES:**

1. Un alcoholico en recuperacion
2. Un miembro de Al-Anon (familiares y amigos de alcoholicos)
3. Un ministro religioso
4. Un profesional medico

- ENTRADA LIBRE Y GRATUITA -



Reuniones: Miércoles - Viernes - Domingos de 18 a 20 Hs.  
www.aa.org.ar

**Oficina Integral****SEGUROS**

ABOGADOS  
ACCIDENTES  
JUBILACIONES  
AUTOMOTOR  
CONTADORA

Av. Eva Perón 2606  
Libertad

Cel: 11 6377 6853  
11 2552 9972

oficinaintegralhugofabrizio@gmail.com

**ESTUDIO JURÍDICO***Dra. Alba Elina Riggio - Dr. Eduardo Estevez*

Abogados

Sucesiones - Divorcios - Laborales  
**JUBILACIONES Y PENSIONES**

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

Cel. 154 558 8753 / Tel. 0220 - 481 9081

**JOSÉ MARIA NOVOA (H)  
ABOGADO**

Lunes, miércoles y viernes de 17 a 20 horas

Comunicarse al:  
15 4166 6789 - 15 5830 0583  
novoahabogado@hotmail.com

**pensar**  
El periódico de Padua

Cel: 011 15 3215 2753

mapensar@gmail.com

## QUÉ COMER DESPUÉS DE HACER DEPORTE

**La correcta alimentación después de practicar algún deporte te permitirá recuperar toda la energía luego de una sesión de entrenamiento físico. Cuáles son los alimentos más recomendables.**

Practicar deporte es una rutina bastante saludable. Pero es importante que tengas en cuenta que es un momento en el cual tu cuerpo consume mucha energía que debe ser recuperada a través de la ingesta de algunos alimentos específicos. Qué debes comer luego de hacer deporte.

Según una investigación realizada por parte de la Universidad de Purdue de Estados Unidos, practicar deporte genera un aumento en la producción de calor en nuestro cuerpo permitiendo que la sangre se desvíe a sectores que requieren más alimentos. Durante estas prácticas se queman varios macronutrientes con el propósito de que el cuerpo se beneficie con energía en forma de trifosfato de adenosina. Por tal motivo, es importante atender una serie de recomendaciones para que todas tus rutinas de entrenamiento no se vean alteradas y además puedas recuperarte tras arduos esfuerzos físicos.

• **Tomar abundante agua.** Es el primer elemento que debe recibir tu cuerpo. Su cantidad puede variar pero los especialistas recomiendan pesarse antes de entrenar para saber la cantidad exacta de líquido a consumir.

• **Proteínas.** Son ideales para recuperar la energía perdida y además ayudan a la recuperación del músculo dañado mientras realizas tus rutinas de entrenamiento. Es importante que sepas cuánta cantidad



consumir ya que deberás priorizar si deseas ganar masa muscular o reducir peso. Te sugerimos consumir pollo, huevos, leche o mariscos, alimentos que contienen este tipo de nutrientes.

• **Sodio.** El cuerpo necesita del sodio para su correcto funcionamiento ya que intervienen directamente durante el proceso de hidratación. Es importante tener presente que no debes superar la cantidad mínima debido a que un exceso puede generar algunos inconvenientes.

• **Carbohidratos.** Son los más recomendables para consumir luego de estos esfuerzos físicos. Su objetivo es llenar las reservas de glucógeno usadas durante un entrenamiento. Los podés encontrar en las frutas queso, huevo, atún, yogurt natural, entre otros.

• **Grasas.** Son necesarias para proporcionar al cuerpo energía durante la practica deportiva. Los alimentos ideales en este aspecto son las paltas, frutos secos, aceites vegetales, entre otros.

### ¿Qué alimentos no comer?

Si reconoces los alimentos que debes consumir luego de practicar un deporte podrás identificar las dietas ideales para poder recuperarte. También es necesario identificar las comidas que no debes consumir con el objetivo de que todo el trabajo realizado no pueda estropearse.

Por eso, es importante que sepas que si no te alimentás después de estas rutinas tu cuerpo se puede ver afectado con una mala recuperación que incluso puede generar lesiones y además una reducción significativa de energía para el próximo día. Como lo sugerimos anteriormente, una buena alimentación acompañada con una correcta hidratación te otorgará bastantes beneficios.

### Estos son los alimentos que debes evitar luego de hacer deporte

- Bebidas azucaradas
- Barritas de cereales
- Carnes rojas
- Café
- Comida rápida con altas dosis de grasas
- Chocolate
- Productos ultra procesados como galletas, donas, pasteles, entre otros.

[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



## DEPORTIVO MERLO

### HACETE SOCIO



ACOMPaña AL EQUIPO DESDE EL ESTADIO

Balbastro y Blanco Encalada - Parque San Martín - Merlo



NUEVO  
**Teniludius**  
[www.teniludius.com.ar](http://www.teniludius.com.ar)



4 CANCHAS DE TENIS DE POLVO DE LADRILLO  
CON EXCELENTE ILUMINACION

CONFITERIA - CAFETERIA - MINUTAS  
VESTUARIOS - PARQUE - PARRILLAS

**0220-4840298**  
radio: 279\*161  
ALBERDI 351 MERLO

VENTA DE RAQUETAS Y ACCESORIOS  
ENCORDADOS

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

# «LOS JUEGOS BONAERENSES FOMENTAN PERTENENCIA»

## LA COMPETENCIA ABARCARÁ 116 DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y CULTURALES

Al igual que en las ediciones pasadas, los Juegos Bonaerenses contarán con tres etapas de clasificación: Municipal, Regional y Final Provincial. En la primera instancia, los participantes competirán en su zona de residencia, enfrentándose a sus pares de instituciones aledañas. Aquellos que clasifiquen a la segunda etapa, se enfrentarán posteriormente con deportistas o artistas de regiones cercanas, donde los que mejor se posicionen, clasificarán a la Final Provincial, que se llevará a cabo en Mar del Plata, dentro del municipio de General Pueyrredón. La etapa Municipal se desarrollará entre el 1 de mayo y el 30 de junio, la fase Regional entre el 1 de julio y el 31 de agosto, y la Final Provincial tendrá lugar del 15 al 20 de septiembre.

Las personas participantes estarán divididas en las categorías de Juveniles, Personas con Discapacidad, Estudiantes universitarios o terciarios, Adultos Mayores y Trasplantados. En la edición 2023, también se sumará una nueva modalidad que llevará el nombre de «Intergeneración», en la que podrán participar menores de manera mixta adultos mayores y juveniles. Esta iniciativa estará disponible para Orientación, Truco y Tejo. Para la edición número 32, desde la subsecretaría dependiente del Ministerio de Desarrollo de la Comunidad esperan un récord de inscriptos debido a la variedad de disciplinas existentes. El 60% del total de los deportes que se practicarán en la competencia, estarán presentes en los Juegos



Olímpicos de París 2024. Así, si bien las competencias históricas serán de la partida, dentro de la edición venidera habrá novedades.

A partir de este año, se incorporará la disciplina Fútbol 7 mixto. El hockey y el rugby dejarán de desarrollarse en Seven, y pasarán a contar con 11 y 15 jugadores respectivamente. Debido a su gran aceptación, los deportes de playa como Beach Handball, Beach Voley y Fútbol Playa agregaron nuevas edades y contarán con más categorías. Al igual que en las ediciones anteriores, serán de la partida el acuático, el ajedrez, el atletismo, el badminton, el basquetbol, y el basquetbol 3x3. También habrá competen-

cias de beach voley, cestoball, cestoball 3x3, futsal, fútbol 5, fútbol 11, fútbol tenis, fútbol playa, gimnasia artística handball, handball playa, hockey, natación, padel, patín, pelota, resistencia, rugby, softbol, tenis, tenis de mesa y voleibol.

En cuanto a los deportes federados, estarán las competencias de automovilismo -karting-, canotaje, golf, judo, lucha, skate, surf, taekwondo y tiro.

Las personas con discapacidad podrán realizar atletismo, basquet en silla de ruedas, boccia, fútbol con discapacidad intelectual, fútbol integral con síndrome de down, fútbol PC -adaptado-, goalball, natación, parabadminton, tenis de mesa y voley sen-

tado.

La categoría de personas trasplantadas se incorporó hace dos años, luego de que la Subsecretaría de Deportes articule el programa junto al Centro Único Coordinador de Ablación e Implante Provincia de Buenos Aires (CUCAIBA). Las personas trasplantadas competirán en Natación, Atletismo y Tenis de Mesa y la logística de los encuentros se hará en conjunto con la Asociación de Deportistas Trasplantados de la República Argentina (AETRA).

Durante la edición 2023 de los Juegos Bonaerenses también se desarrollará el Triatlón de Robótica, mientras que los deportes electrónicos estarán divididos en tres juegos: League Of Legends, Clash Royale y FIFA.

Los adultos mayores, a su vez, podrán competir en ajedrez, bochas, burako, caminata, coreografía, pop, chin chon, damas, escoba de 15, lotería, newcom, natación, orientación, padel, pelota, pesca, pentatlón, sapo, taba, tejo, tenis, tenis de mesa y truco.

Las disciplinas culturales, trabajadas en conjunto con el Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires, se desarrollarán apostando a competencias en las siguientes disciplinas: cocina, arte circense, artes plásticas, folklore, tango, fotografía, freestyle RAP, literatura, malambo, rock, cumbia, solista vocal, stand up, teatro, videominuto y narración oral escénica.

Luca Fernández

# 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./19 a 20 h./20 a 21h./Sábados de 13 a 14 h.

**ESCUELITA: 3 a 12 años**  
Martes y Jueves  
de 17 a 18 h./18 a 19 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 8 a 19 h - Sábados de 10 a 12 h.

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

**PILETA LIBRE:**  
Lunes, Miércoles y Viernes de 8 a 14 h./16 a 17 h./19 a 21 h.  
Martes y Jueves de 8 a 9 h./11 a 14 h./19 a 21 h.  
Sábados de 11 a 14 h.

**AQUA GYM:**  
Martes y Jueves de 11 a 12 h./19 a 20 h.  
Sábados de 11 a 12 h.

**BEBES:** sábados de 11 a 12h.

# QUÉ HACER SI PERDÍ LA TARJETA SUBE CÓMO DENUNCIAR LA PÉRDIDA POR INTERNET

La tarjeta SUBE es el medio de pago de los colectivos de Buenos Aires, que llegó como una prueba piloto y terminó por implementarse como el único modo posible para viajar en cualquier transporte público: trenes, subtes y colectivos cuentan con terminales y lectores para esta tecnología en la que los usuarios cargan saldo y se va descontando a medida que se utiliza. Al haberse vuelto parte del cotidiano de millones de personas que viajan en cualquier servicio de transporte, es fundamental contar con una tarjeta SUBE que esté registrada en el sistema. Es decir, que contenga todos los datos del propietario para poder acceder a bajas, denuncias y recuperación de saldo ante cualquier eventualidad. Te contamos qué hacer si perdiste, te robaron o se te rompió la SUBE, para que puedas aprovechar al máximo de todos sus beneficios.

## Qué hacer si perdí o me robaron la SUBE

Para realizar este trámite, es importante estar registrado en el Sistema Único de Boleto Electrónico. Estar registrado en el Sitio Oficial es fundamental para realizar el trámite de baja o denuncia, ya que las titularidades son intransferibles tal como te lo explicamos a continuación.

**Te contamos qué hacer si perdiste, te robaron o se te rompió la tarjeta sube. Conocé cómo denunciarla y el paso a paso para poder recuperar tu saldo.**



1. Inicia sesión en la página de Mi Sube
  2. Selecciona la opción «Dar de baja»
  3. Aparecerá un desplegable en el que podrás seleccionar el motivo de la baja: robo, pérdida o rotura.
- En esa misma pantalla podrás visualizar otros datos como últimos movimien-

ta. Otra forma de realizar la baja de la SUBE es presentándose de manera presencial en cualquier Centro de Atención que se encuentran en distintos puntos del territorio, con el DNI del titular. Por último, también podrá realizarse de manera telefónica llamando al 0800-777-7823, mar-

cando la opción 1 e ingresando los datos personales y la clave SUBE. Luego, seleccionando el motivo de la baja y asociando una nueva tarjeta si así se desea. Esta línea está disponible todos los días, durante las 24 horas.

## ¿Cómo recuperar el saldo de la SUBE en caso de robo, pérdida o rotura?

Si al momento de perder o romper la tarjeta SUBE contabas con saldo disponible, es posible que quieras recuperarlo y transferirlo a la nueva tarjeta habilitada. Esto sólo es posible siempre y cuando hayas tenido la tarjeta registrada como mencionamos anteriormente, para realizar el cruzamiento de datos y chequear que, efectivamente, la otra tarjeta -robada, perdida, o rota- se haya dado de baja.

Como primera instancia, entonces, deberás dar de baja la tarjeta anterior y el servicio revisará si había saldo pendiente. En caso de que haya quedado dinero disponible, el sistema te enviará un mail dentro de las próximas 72 horas con los pasos a seguir. La nueva tarjeta también debe estar registrada.

### RICARDO SARMIENTO

RELATA POR

Radio Ciudad 91.1  
www.radiociudad.com

Aplicación Simple Radio  
11 2398 7812

FÚTBOL DE ASCENSO



**Repuestos, mecánica  
y accesorios de motos**

Av Hipólito Yrigoyen 761 • Merlo  
Cel 15 3817 1268

### PINTURERIAS

# LEMAR

INNOVACIÓN EN PINTURAS  
ENTREGA A DOMICILIO SIN CARGO



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



TEL.: (0220) 482 - 9748

## NUESTRAS REUNIONES

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

MATEO 11:28

SEGUINOS



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

ECUADOR 965, ITUZAINGÓ  
DOMINGO 18HS  
MIÉRCOLES 18HS

ECHAGÜE 1620, LIBERTAD  
SÁBADOS 20HS  
MIÉRCOLES 20HS



**SPORT CAFÉ**  
Bodegón  
*Café de Especialidad*

Av. 25 de Mayo 658  
Merlo

Pedidos al  
11 3308 6329

 sport cafe  sportcafe\_merlo

# AUTOSERVICIO



*En la variedad está el gusto*

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



Espacio cultural multievento

**Celebra tu cumpleaños o fiesta privada!**

**Distinto y divertido**

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

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



# LOS TRONCOS

**EMPANADAS  
PIZZAS GIGANTES**

**Ahora ITUZAINGÓ**  
Mansilla esq. Juncal  
Tel: 011 4623 0642  
011 4458 0183 | 1054



**Noguera 291 - Padua**      **Suipacha 735 - Merlo**  
0220 - 4851795 / 4850551      Tel: 0220 483 0039 / 0063

**PANADERIA  
Y  
CONFITERÍA ARTESANAL**

## Ayelén



Noguera 778  
San Antonio de Padua  
Tel: 0220 486 5039

# DIETETICA

*Abuela Antonia*

Harinas - Legumbres - Frutos Secos  
Herboristería - Semillas - Especias  
Productos para Diabéticos  
Variedad productos para **CELÍACOS**  
Productos veganos

 abuelaantoniadietetica

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

# algo NUEVO

Restorán

**30 años en PADUA**

ABIERTO TODOS LOS DIAS  
MEDIODÍA Y NOCHE

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

 algonuevorestoran

Delivery sin cargo

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

Tel: 483 6956 • 483 6162 • 483 8773  
Int. Mendiluce 398 (ex Lambaré)  
esq. Llavallo de Acosta

# La GoloteKa de Padua

Golosinas - Galletitas

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

**Noguera 161**  
San Antonio de Padua

Pastas frescas artesanales

# MIS NENAS

Para este 29 pruebe  
NUESTROS ÑOQUIS

ENTREGAS A DOMICILIO  
Noguera 2101  
San Antonio de Padua  
Tel: (0220) 486-3554

# DROPS

PADUA

## Somos Rock

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**

# pensar

El periódico de Padua

**PUBLICÁ EN  
GASTRONOMÍA**

**COMUNICATE :**  
Cel: 011 15 3215 2753  
[mapensar@gmail.com](mailto:mapensar@gmail.com)

**MENÚ DEL DÍA**  
**\$ 1300**  
Miércoles, jueves y viernes  
(sólo mediodía)  
*Consultá los platos del día  
y nuestra carta*

**ABIERTO MIÉRCOLES A DOMINGO  
MEDIODÍA y NOCHE**



**PAPRIKA**  
CASA DE COMIDAS

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

**MENÚ VEGETARIANO:**  
Consulta variedad

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

**Delivery Tel: 0220 484 0048**  
de 12 a 15 y de 20 a 23 h.  
Anticipe su pedido - Demora estimada 45 min aprox.  
**25 de Mayo 619 - Merlo**

## EL DOMICILIO DEL ALMA

Un reflejo en el espejo, la veracidad detrás del yo. La eterna búsqueda o el despertar al auto descubrimiento.

¿Quiénes somos en realidad? ¿Qué versión cotidiana nos define mejor?

Independientemente de que poseamos las llamadas «máscaras sociales», las cuales de forma natural nos «asisten» a representar diversos roles de la vida diaria (madre, padre, amigo, estudiante, trabajador, etc.), hay algo más detrás del «mueble» de la vida; me corro un poco y el planteo es: Ese espejo existencial que nos convoca cuando «creemos» vemos reflejados... ¿es en absoluta verdad quienes somos? ¿Salvamos de la subjetividad de otra mirada aquella visión única de nuestro yo?

¿Somos la infancia y la adultez, el equipaje de valores, tradiciones en este plano en esta Tierra? El árbol genealógico es un tramo del camino del alma, más físico si se quiere. Pero... ¿Y la esencia indivisa de nuestra identidad? Allí donde encuentran refugio los secretos, los enigmas, en ese mismo lugar develamos la realidad inquietante. Creo que en el interior de cada uno está el domicilio del alma, la incógnita, preciosa llave abridora de puertas.

El bastión de la emoción frente al imperio de la razón. La búsqueda del balance y la armonía para Ser en plenitud. Un mundo y universo a la vez. Caleidoscopio insoslayable al servicio de la ilusión creativa, al mismo tiempo que de la realidad más sonora y concreta. Desandamos pues, caminos de



respuesta y vislumbramos varias preguntas. ¿Entonces somos una mirada parcial? ¿Un reflejo inconcluso en el espejo? ¿Las partes de nuestro propio puzzle -o «rompeca-bezas»- y a las cuales procuramos encajar y pertenecer?

Me gusta pensar que constituimos una parte del todo y eso nos completa. Representamos la oportunidad de pulir ese diamante. Ocupamos íntegra, legítima identidad a cada paso. Como si tratásemos con el más delicado de los cristales, la observación responsable de nuestra existencia.

Viajamos hacia sueños siempre nuevos para ser felices, evolucionar, limpiarnos de vestigios pasados, sonreír, ser solidarios, solícitos, crecer y volar con alas propias.

© Cristian Jesús Gentile

## VERÓNICA CANGEMI

LA SOPRANO ARGENTINA PREMIADA COMO LA MEJOR INTÉRPRETE CLÁSICA DEL MUNDO

La soprano argentina reconocida a nivel mundial Verónica Cangemi, obtuvo el máximo galardón al ser premiada como mejor Intérprete Clásica en el marco de los premios International Professional Music BraVo Award. En diálogo con Víctor Hugo Morales por AM750, la cantante anticipó cómo será la ópera La flauta mágica de Mozart, en el Teatro Colón.

«Recibir un premio de esta categoría después de 30 años de carrera recorriendo los escenarios del mundo es un reconocimiento muy especial. En otras ediciones fue entregado a Plácido Domingo, José Carreras, Anna Netrebko, Ildar Abdrazakov y este año me tocó a mí, estoy muy orgullosa de ser argentina, de poder llevar nuestra bandera al mundo y recibir este reconocimiento. Es un orgullo, como cantante argentina», contó, emocionada, en una entrevista con Víctor Hugo.

Cangemi nació en Mendoza y se define como «cuyana», debido a que su madre, también música, es sanjuanina. La soprano recientemente premiada inició sus estudios musicales en la Universidad Nacional de Cuyo, en violonchelo y canto, aunque su carrera la llevó por distintos países europeos: se perfeccionó en Londres y en la universidad de Karlsruhe, en Alemania, antes de ganar los primeros premios de los concursos de canto de Festivales Musicales de Buenos Aires y el «Francisco Viñas» de Barcelona.

A lo largo de su carrera fue dirigida por Zubin Mehta, Claudio Abbado, John Elliot Gardiner, Andrea Marcon, Fabio Biondi, William Christie, Nikolaus Harnoncourt, Sir Neville Marriner, Jean Christophe Spinosi y Adam



Fischer, entre otros directores.

«En mi familia somos todos cantantes, mi madre cantante nos transmitió pasión, mi hermana es cantante de tango, mis sobrinas son cantantes y mis hijos también, uno debutó en la ópera, es tenor, y el otro tiene su banda de rock», contó Cangemi. «Todo esto viene de mi mamá, que nos hizo seguir a todos la pasión. Y también tiene que ver con la vida universitaria, fue importante la universidad, yo terminé mi carrera en Alemania. En Londres gané el primer concurso y me becaron para estudiar seis meses», relató.

Por último, adelantó su presentación de La flauta mágica de Mozart en el Teatro Colón: «La premiere es el 7 de mayo, es muy interesante, invito a todo el mundo a que venga, es una producción bastante cinematográfica, es trabajar los años 20 del cine mudo, hay una pantalla como si fuera un cine pero los cantantes estamos dentro de la pantalla».

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

RADIO CONTACTO AM 1450

**PAÑO PET**

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

PANIOPETOK

**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 !!!

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

Por vocación, por terapia o porque simplemente tenés ganas.

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

A media cuadra de la estación de San Antonio de Padua

**Cel: 15 5823 0343** Roxana Martinez Zabala

**QUERÉS ESTAMPAR TU REMERA CON TU LOGO?**

**QUERÉS DECORAR TU CASA CON VINOLO?**

**ESMERILADOS**

**DISEÑO GRAFICO**

VINOLOS DECORATIVOS PUBLICIDAD

ESTAMPADOS BANNERS PLOTEOS COMERCIALES MURALES DECORATIVOS SENALETICA

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

## BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

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

**ARCHIVO HISTÓRICO DE SAN ANTONIO DE PADUA**  
 @historiasanantoniodepadua  
[www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar](http://www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar)

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

**TALLER DE TEJIDO A DOS AGUJAS**  
Martes de 14 a 16 h.  
Prof. Juliana Escudero

Volta 1374 - 1er Piso - San Antonio de Padua  
Tel .0220 486 2313 - [info@bibliotecaguiraldes.org.ar](mailto:info@bibliotecaguiraldes.org.ar)  
 @labibliotecadepadua - [www.bibliotecaguiraldes.org.ar](http://www.bibliotecaguiraldes.org.ar)

**TALLER DE BORDADO MARROQUÍ**  
3er. miércoles de c/mes de 14 a 16 h.  
Prof. Eva Caloyri Kalouris

**HORARIO DE ATENCIÓN:** Lunes, miercoles y viernes de 10 a 18 h./ Martes y jueves de 13 a 18 h.

# CLAUDIA FERNÁNDEZ FARJAT

El sentido de la realidad que requiere poder conocerme a mí misma, me lleva por el camino de la identidad para poder concretar mi obra y la idea de crear una nueva realidad a partir del arte constructivo me da la posibilidad de expresar una experiencia humana como medio de comunicación. Como la expresión artística es cuestión de proporción de partes que responden a un todo, de elementos plásticos, de geometría, de síntesis de forma, de creación, de hierro, madera, vidrio, telas y de toda materia plástica hace que mi obra pueda expresar algo, siempre teniendo por base la realidad objetiva. Luego la deformación que impone la realidad subjetiva: deformar para construir, para ordenar. En mi obra, la forma es pura porque existe por ella misma y el color también, relacionándose así en un todo armónico. En mi obra rige la ley de frontalidad que ad-



mite una tercera dimensión real con un orden ortogonal con respecto a la base. Trabajo con los opuestos, uno al lado del otro, lo femenino y lo masculino en un acto seminal como unión de complementos, dando lugar a la búsqueda de equilibrios para que la tierra pueda ser habitada jerarquizando a la naturaleza. Una organización de planos y estructuras que se vinculan entre sí y pueden asociarse a los bloques pétreos levantados por contacto, representando al urbanismo civil y religioso del mundo.

Claudia Fernandez Farjat



**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

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

Conduce: Cristian Jesús Gentile

**Centro Sin Orillas**

Navegando la conciencia  
VENTA DE LIBROS

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

www.sinorillas.com.ar

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

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

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

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

## PARROQUIA SAN ANTONIO DE PADUA

### HORARIOS DE MISA

(Sede parroquial)

LUNES A VIERNES: 11 h.  
19 h.

SÁBADOS: 19 h.

DOMINGOS: 8:30 h.  
11 h.  
19 h.

BAUTISMOS: Sábados 16 h.

### TODOS LOS 13 DE CADA MES

Misa de honor a San Antonio de Padua.

### SECRETARÍA PARROQUIAL

Lunes, Miércoles y Viernes  
de 16 a 10 h.

## CERRAJERÍA *Christian*

Directorio 195

San Antonio de Padua

Cel 011 15 4939 8054

## Ferretería PACHI - ARIEL

Lunes a sábados 8.30 a 13 hs y 15 a 19.30  
domingos y feriados 9 a 13 hs.Scalabrini Ortiz (Ex Garibaldi)  
1369San Antonio de Padua  
a una cuadra de la Iglesia

## NUEVAS RECOMENDACIONES PARA LA VACUNACIÓN DE REFUERZO CONTRA COVID-19

### SALUD FOMENTA SU APLICACIÓN PARA MANTENER UNA PROTECCIÓN ADECUADA



En acuerdo con la CoNaln y las ministras y ministros de Salud de las 24 jurisdicciones, se recomienda que los grupos de mayor riesgo reciban una dosis de refuerzo si han transcurrido 6 meses desde la última dosis aplicada; que las personas de riesgo medio reciban un refuerzo a los 6 meses de la última dosis aplicada, y posteriormente un refuerzo por año; y que las personas de bajo riesgo actualicen su refuerzo de manera anual.

El Ministerio de Salud de la Nación actualiza las recomendaciones para la aplicación de dosis de refuerzo contra COVID-19, en acuerdo con lo propuesto por la Comisión Nacional de Inmunizaciones (CoNaln) y con el consenso de las y los titulares de las carteras sanitarias de las 24 jurisdicciones, y recuerda que la estrategia de refuerzo es fundamental para mantener una protección adecuada a fin de prevenir complicaciones, hospitalizaciones y muertes por esta enfermedad.

Así, se recomienda fuertemente que quienes se encuentren dentro de grupos con alto riesgo de desarrollar formas graves de enfermedad (personas de 50 años o mayores, personas con inmunocompromiso y personas gestantes) reciban una dosis de refuerzo contra COVID-19 si han transcurrido 6 meses desde la última dosis aplicada, independientemente de la cantidad de refuerzos recibidos previamente y respetando el intervalo mínimo de al menos 4 meses desde la última dosis. Según el registro federal de vacunación, 9.314.083 personas de 50 años o más no han recibido una dosis de refuerzo

en los últimos 6 meses.

Las personas menores de 50 años con comorbilidades (enfermedades crónicas y obesidad) y las personas con mayor riesgo de exposición (personal de salud) y función estratégica se incluyen en el grupo de riesgo medio de experimentar enfermedad grave o muerte por infección por COVID-19. La recomendación para este grupo es que reciban un nuevo refuerzo a los 6 meses de la última dosis aplicada, y posteriormente un refuerzo anual.

Por último, las personas consideradas con bajo riesgo de complicaciones, es decir menores de 50 años sin comorbilidades, tienen disponible la vacunación de refuerzo contra la COVID-19 y se recomienda que su aplicación sea anual.

Frente al comienzo de la temporada de otoño-invierno y la consiguiente probabilidad de incremento en la circulación del virus SARS-CoV-2, que se suma al comportamiento estacional del virus influenza, el Ministerio de Salud de la Nación insta a la población a actualizar la aplicación de dosis de refuerzo contra COVID-19 y poner especial énfasis en la oportunidad de coadministrar las vacunas contra COVID-19 y gripe como estrategia principal en los grupos priorizados, recordando que la protección conferida por la vacunación no es inmediata, sino que requiere de al menos 14 días para generar una protección adecuada.

Ministerio de Salud- Argentina.gob.ar

## 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

## 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



## DORMIR MAL PUEDE FAVORECER LA EMERGENCIA DE ATEROESCLEROSIS

**Se trata de una enfermedad cardiovascular que «endurece» las arterias hasta bloquear el paso de la sangre. Una investigación más sobre la importancia de dormir.**

Científicas estadounidenses realizaron un estudio que vincula la irregularidad del sueño, en particular su duración, con aterosclerosis, una enfermedad cardiovascular que «endurece» las arterias por acumulación de grasa, calcio o colesterol. Aunque ya varias investigaciones revelaron el vínculo entre el descanso y las enfermedades cardiovasculares, el trabajo publicado en la revista de la Asociación Americana del Corazón (JAHA, por sus siglas en inglés) da cuenta que, tanto la cantidad como la calidad del descanso, influyen en el desarrollo de la enfermedad. De esta manera, se suma una nueva evidencia al respecto: una buena alimentación y actividad física no son suficientes para evitar enfermedades cardiovasculares, también es importante descansar bien y de forma regular.

«Históricamente solemos pensar en el sueño como algo pasivo, como un momento del día inactivo en el que nuestra mente y nuestro cuerpo se apagan. Actualmente sabemos que es un periodo de mucha actividad, donde ocurren procesos de reparación, y que nuestra salud, tanto física como mental, depende en gran medida de un descanso reparador», destaca Santiago Plano, investigador del Laboratorio de Cronobiología de

la Universidad Nacional de Quilmes, en diálogo con la Agencia de Noticias Científicas de la Universidad.

En este sentido, el estudio demostró que quienes dormían distinta cantidad de horas durante la semana y no tenían un sueño regular afrontaban más chances de aterosclerosis. Esta enfermedad se presenta cuando se acumula grasa, colesterol, calcio u otras sustancias en las paredes de las arterias y se forman placas. Con el tiempo, pueden obstruir el paso de la sangre hasta provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Aunque suele asociarse a personas adultas, la enfermedad puede tener sus inicios en la niñez. Además del mal descanso, el colesterol, la presión arterial alta, el tabaquismo y la obesidad son otras de las causas que desencadenan la aterosclerosis.

### Algo más que descansar

Si bien parece obvio, todavía queda mucho por estudiar en torno a la importancia de dormir. «Aunque los científicos aun tratamos de entender por qué dormimos, algunos estudios han demostrado que el sue-

ño es esencial para nuestra supervivencia», cuenta el investigador, que también forma parte del Instituto de Investigaciones Biomédicas del Conicet.

Una de las funciones esenciales del sueño es la de mantener al sistema nervioso funcionando adecuadamente, ya que la falta crónica de sueño puede ocasionar pérdida de reflejos, disminución en la percepción de los sentidos, pérdida de equilibrio hormonal, cambios repentinos de humor, alucinaciones, paranoia y, en casos extremos, la muerte.

«Durante el día nuestro cerebro se va inundando de material de desecho de las células de nuestro sistema nervioso; una de las funciones claves que ocurren durante el sueño es la limpieza de dichas sustancias. Por otro lado, los expertos creen que dormir le da la chance a algunas de nuestras neuronas de apagarse por un instante y realizar tareas de mantenimiento y reparación que resultan fundamentales», explica Plano.

### También ayuda a crecer

Durante el descanso profundo se libera la

hormona de crecimiento, las células del cuerpo refuerzan su metabolismo y en el cerebro se incrementa la formación de conexiones neuronales. De la misma manera, también carga de energía al cuerpo para regular la temperatura, fortalecer el sistema inmune, el control hormonal y el apetito.

Además, dormir funciona como una especie de «tarjeta de memoria»: mientras se descansa, se procesa y se almacena la información que se acumula durante el día, a través de un proceso llamado consolidación. Los cuerpos necesitan largos periodos de sueño para renovarse y rejuvenecer, restaurar el balance hormonal, fabricar más músculo y aprender. Un descanso de mala calidad no solo provoca más cansancio, sino que sus consecuencias son múltiples: trastornos metabólicos que van desde una alimentación hiper calórica hasta sobrepeso y obesidad, y trastornos del sistema inmune que generan más vulnerabilidad en enfermedades relacionadas al cáncer y el deterioro del sistema cardiovascular que puede derivar en infartos.

Nicolás Retamar

## 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  
alfafuerte.nivelsuperior@gmail.com  
www.institutodeloalmafuerite.edu.ar

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL N° 402  
Sede Merlo

CURSOS

- OPERADOR DE INFORMÁTICA
- OPERADOR DE PC BAJO ENT. GRÁFICO
- AUXILIAR CONTABLE
- OPERADOR DE SOFTWARE CONTABLE

¡Aranceles accesibles!  
Consultas:  
(0220)-4807367

## Residencia Geriátrica Dr. Patiño

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





## PRIMERA COSECHA EXPERIMENTAL DE CÁÑAMO INDUSTRIAL

Tras 50 años de prohibición, la Argentina volvió a cosechar cannabis para uso industrial. En el marco de la aprobación de la ley que regula la industria del cannabis, que aún resta reglamentar, la empresa argentina IHS logró ingresar al país más de 15 genéticas de cáñamo de vanguardia provenientes de diferentes regiones del mundo para acelerar el desarrollo de esta industria en Argentina. El objetivo es conformar un banco de datos para identificar qué variedades de semillas rinden y en qué regiones.

A la espera de la reglamentación de la ley que regule el uso industrial del cáñamo en Argentina algunos organismos regulatorios como en Senasa, el INASE e incluso la Secretaría de Agricultura comenzaron a destrabar trámites para crear un ambiente propicio para el desarrollo de este cultivo anual que puede capturar hasta cuatro veces más dióxido de carbono -el principal gas de efecto invernadero responsable del cambio climático- que un bosque forestal; y cuyas fibras pueden emplearse en diversas industrias tales como construcción, celulosa, química, energía, automotriz y textil.

Gracias al apoyo de estos tres organismos la empresa argentina IHS, que se dedica a desarrollar localmente soluciones industriales de alto valor agregado a base de cáñamo, logró importar semillas de países y comenzó los primeros ensayos en las localidades bonaerenses de Chacabuco, Balcarce y Ferré. La proyección de la empresa es extenderse al resto del país con el objetivo de evaluar cómo responden las variedades a los distintos climas.

«El propósito de IHS es cañamizar las industrias para facilitar la transición hacia las nuevas economías, las cuales se caracterizan por su triple impacto. De esa forma la empresa promueve el desarrollo de economías regionales, potencia el secuestro de carbono y contribuye a la regeneración de los suelos, además de generar divisas para

**La desarrolla la empresa argentina IHS con apoyo técnico de organismos estatales. El objetivo es conformar un banco de datos para identificar qué variedades de semillas y en qué lugares rinden mejor.**

el país, tanto por el incremento de las exportaciones como por la sustitución de importaciones», expresó Maximiliano Baranoff, director de Innovación de IHS.

«La clave está en la palabra experimental: no se puede comercializar, sino que el fin es la investigación para recopilar datos que sirvan de insumo para entender qué variedades y en qué lugares tienen mejor rendimientos. Es importante empezar ahora a pesar de que estamos a la espera de la reglamentación, porque las semi-

llas tardan de dos a cinco años para adaptarse a latitudes y suelos. Es un proyecto a largo plazo», asegura en diálogo con Páginal12 la titular de Proyecto Cáñamo Argentina Diana Barreneche.

El cultivo de esta especie estaba prohibido desde la década del 70 en Argentina, cuando la última dictadura militar apresó a dirigentes de la empresa Linera Bonaerense que contaba con más de 400 hectáreas de campo sembrado con cannabis. En junio de 2022 el Congreso aprobó una ley para darle un marco legal al desarrollo del cannabis medicinal y el cáñamo industrial.

A más de diez meses de su aprobación, la ley aún no se encuentra reglamentada. En enero pasado el gobierno dio el primer paso: lanzó la Agencia nacional de la industria del Cannabis, que se encarga de regular y fiscalizar la actividad de toda la cadena de producción de la industria. Fue designado como presidente Francisco Echarren, actual intendente de Castelli.



### Flor de mercado

La planta del cannabis tiene tres grandes usos: al presente, el mercado más importante son el medicinal que se usa en medicamentos con receta y como suplementos nutricionales. Además existe el uso recreativo que está prohibido en Argentina pero crecientemente legalizado en varios países; y por último el cáñamo industrial utilizado en diversos rubros como el textil, papel, alimentos, productos de higiene, etcétera.

La cadena de valor comienza con la producción de semillas, desarrollo de variedades y la elaboración de plantines. El cultivo se puede hacer en indoor, greenhouse (invernaderos) y el outdoor a campo, con sus distintos tipos de ventajas y desventajas y de costos de inversión; luego hay una fase de cosecha y secado, elaboración y comercialización del producto. Transversalmente participan en la producción desarrolladores de genética, proveedores de equipos especializados,

prestadores de servicios técnicos, productores de fitosanitarios y protección para cultivos que implican oportunidades de desarrollo productivo alternativos al encadenamiento troncal de la actividad.

Hoy en día, el negocio aún es incipiente: los países que concentran el comercio del cannabis son Canadá y Estados Unidos. Colombia y Uruguay, que son los más avanzados en materia de legalización en el continente latinoamericano, exportan menos de 15 millones de dólares por año en conjunto. «Esto tiene que ver con que la legalización del cultivo no desarrolla automáticamente la cadena, sino que se tardan años en poner en marcha todo el aparato productivo», explica el economista Andrés López, que realizó un trabajo estudiando las potencialidades de la industria.

El mercado cannábico está integrado por al menos nueve empresas transnacionales, principalmente de Estados Unidos y Canadá, cuatro de las cuales cuentan con presencia en América Latina y una tiene una representación en Argentina. «Las inversiones que realizan no generan ingresos extraordinarios y las exportaciones no son significativas, pero la estrategia es posicionarse en los lugares donde ven posibles condiciones de negocios (lugares habilitados para el cultivo con costos bajos de producción contra estación)», asegura López y agrega: «La industria cannábica ofrece una oportunidad para países como la Argentina, todo indica que tanto el mercado interno como el internacional van a seguir creciendo. Pero hay que apurarse porque varios países compiten por posicionarse en el mercado cannábico global y el tiempo es ahora para que no se nos pase el tren».

Natalí Risso

**IMPRESA  
FERMAR GRAF**

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



11 6431 9507

graficafermargraf@gmail.com

**Aramis** hombres  
ChristianDior YES SAINT LAURENT

Noguera 141 - San Antonio de Padua  
Cel 11 3097 0033

**¿PENSÁS EN AUSPICIAAR?**

**pensar**  
El periódico de Padua

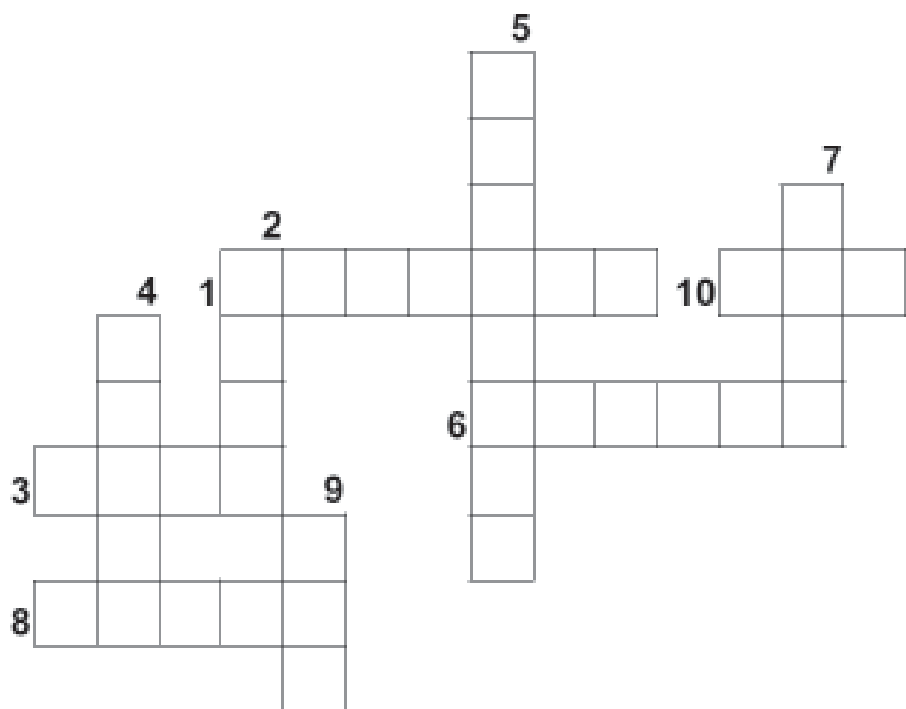
Cel: 011 15 32 15 27 53  
mapensar@gmail.com

**www.periodicopensar.com.ar**

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

# PENSAR PARA ENTRETENERNOS

## CRUCIGRAMA



## SOPA DE LETRAS



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

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

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.



## TELÉFONOS ÚTILES

### POLICÍA:

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

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

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

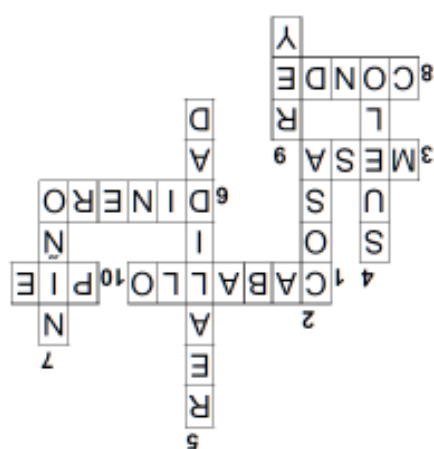
Centro de Sanidad Animal y Zoonosis: 494-1212.

### BOMBEROS VOLUNTARIOS

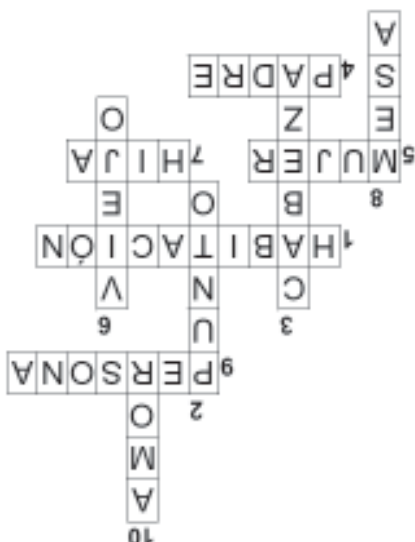
- Administración y Jefatura: 482-2999
- Central de Alarma y Cuartel Central: 482-2222 / 100
- Destacamento 2º (Parque San Martín): 480-3333
- Cuartel Central (Mariano Acosta): 499-8151/ 8001
- Destacamento 3º (Pontevedra): 492-0044
- Destacamento 4º (Merlo Norte): 486-2130
- División Prevención y Matafuegos: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

## SOLUCIONES

### CRUCIGRAMA



### SOPA DE LETRAS



## El Espacio de Tere

### ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN desde una mirada TRANSPERSONAL !!

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

SI SOS TERAPEUTA O QUERES SERLO...

PODES CONSULTAR POR LOS CURSOS PARA ENRIQUECER TUS CONOCIMIENTOS !!

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

**ELECTRÓNICA  
ROCA**

SERVICIO TECNICO  
 TV LED - LCD  
 AUDIO - MICROONDAS  
 COMPUTACION  
 ELECTRODOMESTICOS

**PEABODY  
Ariete  
BRAUN**

**CORADIR S.A.**

Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063

- S.A. de Padua -

@elec.roca

11-3318-9291 // 0220-4824772

**SUPERMERCADO  
FOX**

*i Sólo pasión por servirlo!  
Gracias por elegirnos*

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

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



**Luis R. González**

ASESOR DE SEGUROS

Mat. 34294 S.S.N.

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

SERVICIO DE CORTE y PEGADO DE CANTO DE PVC Y ABS

**MB MADERAS**

MATERIALES PARA INSTALACIONES COMERCIALES

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

VENTA Y COLOCACIÓN DE **DURLOCK**

Av. Calle Real 582 - Merlo

www.mbmaderas.com

Tel: 0220 482 2905 11 3649 4982

MB Maderas • Mail: info@mbmaderas.com

### AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO

*Eje Travel*

Leg. N° 16876

*¡Viajar, la mejor terapia!*

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

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722

Mail: ejetravelviajes@gmail.com

www.ejetravel.tur.ar

CONSULTAR PROMOS

EN REDES SOCIALES

Facebook: EJE TRAVEL VIAJES

## FERRETERÍA

¿Te falta un tornillo?



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

Nueva dirección:

San Martín 1146 - entre Pellegrini y Sarmiento

(Nos encontramos a la vuelta de la Escuela N° 28)

Teléfono: 011 2358 2447

**Lavadero  
BERUTI**

11 3860 - 4154

Lavado y pulido  
 Limpieza de tapizado

Rivadavia y Beruti - Padua