

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

Optica

Lentes de contacto



Desde 1983

Zarate 24 - Padua Norte

11 2480 5615

optica aral

<div><div></div><div><h1>PARA TODA LA HUMANIDAD</h1></div></div>			
<div><h2>PAPA FRANCISCO</h2></div>	<div></div> <div>CON LOS NIÑOS</div>	<div></div> <div>FRANCISCO</div>	<div></div> <div>EN AFRICA</div>
<div><h2>CASA DEL AUDIO</h2><h3>UNA EMPRESA NACIDA EN PADUA EN CONSTANTE CRECIMIENTO</h3><div>Pág. 5</div></div>	<div><h2>NADIE MUERE MIENTRAS SEA RECORDADO</h2><div>Pág. 3</div></div>		<div><h2>EL ETERNAUTA</h2><div>UNA FAMILIA MASACRADA POR LA DICTADURA</div><div>Pág. 14</div></div>
<div><div><h2>PÁGINA DE LA MUJER</h2><div>MUJERES CON ALMA DE PATRIA</div></div><div>HEROÍNAS ARGENTINAS</div><div>Pág. 10</div></div>	<div><h2>SALUD</h2><h3>EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL</h3><div>Pág. 15</div></div>		<div><h2>MILLONARIO DESPILFARRO PARA PEGAR Y REPRIMIR</h2><div>Pág. 6</div></div>
	<div><h2>NOTICIAS DE MERLO</h2><h3>MILES DE MERLENSES CORRIERON POR LA CAUSA MALVINAS</h3><div>●</div><h3>MUESTRA HISTÓRICA SOBRE DERECHOS HUMANOS</h3><div>Pág. 4</div></div>		

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

Libertad de Pensamiento

Fundador

Miguel Andino

Director

Miguel Andino

Columnista

Cristian Gentile

Diseño

Natalia Parodi

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

www.periodicopensar.com.ar

Celular

011- 3215 - 2753

Editorial

LA LIBERTAD AVANZA

Con saqueo, destrucción y represión.

Cuando nos referimos a saqueo es la situación que sufren los jubilados con una jubilación miserable. Es también el desfinanciamiento que sufren los científicos, las discapacidades en todas sus formas, y no queremos pensar que sucederá con los recursos minerales y otras riquezas que abundan en nuestro país. Espero no sean utilizadas para pagar la deuda fraudulenta contraída, antes y ahora, con el FMI. Que decir de la destrucción del aparato productivo con empresas al borde de su quebranto, comercios que cierran de a miles, desempleo en aumento, y fundamentalmente del tejido social. Destrucción del salario, de la clase media argentina, orgullo histórico logrado con conquistas y derechos sociales. Y, la represión sistemática contra toda protesta genuina que enfrenta atropellos e injusticias de un gobierno desalmado con los más débiles, y jubilados entre ellos.

Plata para incrementar el aparato represivo si hay. Fuerzas de seguridad equipadas y robotizadas en forma desproporcionada para sostener una banda desquiciada y malvada llamada gobierno. Un gobierno que llegó a la Casa Rosada con votos prestados, que corre el riesgo de perder en futuros actos eleccionarios. Y cómo si todo esto fuera poco, la hipocresía en estado puro. La banda de Milei que gobierna la Argentina, que insultó, injurió y maltrato al Papa Francisco viaja al Vaticano a despedirlo, no crean que, con dolor. Van a sacarse fotos con aquellos que si irán con pesar y respeto. El descontento social y gremial aumenta ante el saqueo, la destrucción y la represión y la respuesta ante tanto atropello antidemocrático se verá reflejado en las urnas y las calles y esta pesadilla terminará para siempre.



Escuela de Educación Artística Juanito Laguna

Escuela Pública y gratuita de Arte

Lisandro de La Torre 840
San Antonio de Padua

11-5652-9656

esteticamente@abc.gob.ar



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

DIEGEP 2484 - 3866



ABIERTA INSCRIPCIÓN 2025
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

ATENCION MAYORISTA :
AYACUCHO 1139 (0220) 482 2242
VENTA AL PUBLICO :
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
Mailpu 797 - Merlo - Tel/Fax: 0220 485 9092

Open House Decoraciones

!NUEVA DIRECCIÓN!
MEMBRANAS IMPERMEABLES

Durlock
Refacciones 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
011 15 5055 8136

NADIE MUERE MIENTRAS SEA RECORDADO



Esta es una de mis frases preferidas y la invoco cuando sufro la pérdida de un ser querido. El Papa Francisco no ha muerto. Vive en el corazón y la memoria del pueblo cristiano. Más aun, vivirá por siempre en la memoria en aquellos que no profesan su pensamiento religioso. Y esto es porque él no diferenció creencias y diversidades, sumó a todos en su abrazo comprensivo y solidario con todas y todos. Y todos y todas aquellas personas discriminadas, censuradas y olvidadas, de pronto se sintieron abrazadas por el representante mayor de la Iglesia católica. No los discriminó, a pesar de la resistencia conservadora eclesial.

Ahora es de esperar que el legado de Francisco continúe para que las puertas de las iglesias se abran a todos aquellos humanistas que piensen como piensen. Para que eso suceda, el próximo Papa deberá seguir su camino. De lo contrario volverá a ser una entidad selectiva, conservadora, aislacionista y la oscuridad volverá y hombres y mujeres se alejarán, definitivamente. También sabemos que muchos no sufrieron la partida del Papa, al contrario, lo deseaban. Tienen nombre y apellido: Fascismo sionista, plaga que habrá que exterminar, antes que se lleven puesto al planeta y mayoría de sus habitantes.



Miguel Andino



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 CULTURAL

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



Sandwiches de miga - Servicio de lunch
Pastelería - Chocolatería
Desayunos - Box

Ayacucho 85 - Tel. 0220-482-2318 ☎ 011-5642-3230 @lacentralconfiteria
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



Luis R. González

ASESOR DE SEGUROS
Mat. 34294 S.S.N.

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



Envíos a domicilio

☎ 11-2622-2229



(0220) 486-7956
485-5212
485-9309

- Int. Mendiluce 1608- S. A. de Padua -

NOTICIAS DE MERLO

MILES DE MERLENSES CORRIERON POR LA CAUSA MALVINAS

Más de 11 mil inscriptos participaron de la carrera solidaria organizada por la Subsecretaría de Deportes, bajo el lema “Merlo Corre por Malvinas: la memoria no se borra”, en el Parque de la Unidad Nacional, en la ciudad de Libertad.

“Se trata de una de las carreras más grandes que se organizan en nuestro país, pensada para reflexionar sobre la gesta y la tarea de nuestros ex Combatientes y Veteranos de Guerra, pero también para mantener el reclamo permanente e irrenunciable por las Islas Malvinas para nuestra República Argentina”, sostuvo el Intendente Gustavo Menéndez.

Los ganadores de la competencia de 10K fueron Agustín Contreras en la categoría 'Masculino' y Sandra Gómez en 'Femenino'. Además, miles de niños se sumaron a la modalidad 1K Kids y vecinos de todas las edades disfrutaron del tramo de 3K participativos.

El Subsecretario de Deportes, Mauro Schmahl, destacó que “en esta 4ta edición de la carrera en la que conmemoramos a nuestros Héroes, que son nuestro orgullo, tuvimos un récord de inscriptos, no solo de

Merlo, sino de toda la provincia y también del interior del país”.

Los participantes colaboraron con alimentos no perecederos como requisito de inscripción, que serán entregados a comedores y merenderos solidarios, a través del Centro de Veteranos Unidos de Merlo. El presidente de la Institución, Gustavo Bellido, agradeció el compromiso de la comunidad y manifestó “es impresionante el apoyo que ha tenido nuestra propuesta por parte de la Municipalidad y del Intendente Gustavo Menéndez”.

Como en cada edición, se dispusieron puestos de atención médica, stands de hidratación y frutas para los corredores.

Colaboraron equipos de Defensa Civil, Tránsito, Protección Ciudadana, Bomberos Voluntarios de Merlo, Asociación Civil “Tu Vida Vale Mucho” y todas las áreas municipales trabajaron para garantizar una jornada segura y ordenada.

Los sponsors oficiales de la carrera fueron el gimnasio Window Fitness y la empresa Water Soft. Además, Walter Queijeiro colaboró con la animación y conducción del evento.

MUESTRAS ARTÍSTICAS SOBRE DERECHOS HUMANOS

Avanza la construcción de una nueva Los vecinos y vecinas de Merlo pueden visitar las muestras “Instantáneas por la Justicia y la Memoria” y “Postales para mirar mañana”, en el Parque Cultural de Libertad.

Impulsadas por la Dirección de Derechos Humanos, ambas exposiciones continúan durante el mes de abril, con entrada libre y gratuita, con el objetivo de promover el arte, la reflexión y la memoria colectiva.

Pueden visitarse de lunes a viernes hábiles de 9 a 15 hs, en Av. Eva Perón y Colombia, Libertad. No es necesario retirar entradas previamente, ya que el Parque Cultural se encuentra abierto al público.

“Instantáneas por la Justicia y la Memoria”, impulsada por la Comisión Provincial por la Memoria, se compone de una serie de fotografías que recorren los últimos 40 años de historia argentina, que exponen los principales acontecimientos producidos en nuestro país desde el último golpe de Estado hasta el presente.

En simultáneo, las ilustraciones de Matías De Brasi que componen “Postales para mirar mañana”, invitan al espectador a recapacitar sobre el presente, ya que sus obras denuncian el estado violento de la sociedad, las



desigualdades y tristezas visibles en las calles.

El Gobierno del Pueblo de Merlo, encabezado por el Intendente Gustavo Menéndez, mantiene su compromiso con la protección y promoción de los derechos humanos a través de actividades, programas y jornadas que mantienen viva la memoria, en defensa de la verdad y la justicia.

Para más información sobre estas propuestas, podés acercarte a la Dirección de Derechos Humanos, ubicada en el Parque Cultural de Libertad, en Av. Eva Perón y Colombia. Tel.: (0220) 4837573. Mail: derechoshumanos@merlo.gob.ar

Fuente: www.merlo.gob.ar

www.periodicopensar.com.ar

PAÑO PET
PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS
PANIOPETOK

PLANET MOTOS
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

QUERÉS ESTAMPAR TU REMERA CON TU LOGO?
QUERÉS DECORAR TU CASA CON VINILO?
DISEÑO GRAFICO
vinilos decorativos ESMERILADOS PUBLICIDAD
ESTAMPADOS PLOTEOS COMERCIALES MUALES DECORATIVOS
f/xpresiumpublicidad i/xpresiumdesign 11.30995169

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 - Cel. 11 5838 6382

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



El gigante del hogar llegó a Pilar

Casa del Audio, empresa de venta de electrodomésticos, tecnología y demás rubros, ha desarrollado un plan de expansión y posicionamiento que actualmente la ha convertido en la empresa con **mayor crecimiento interanual del rubro en Argentina**.

Tanto en sus 24 sucursales como en su página web, ofrece una propuesta que va mucho más allá de la venta de

productos alcanzando altos niveles de atención y servicio post venta.

Su flamante y recientemente inaugurado Megastore se destaca en el exclusivo **km 50 de la colectora del Ramal Pilar** mano a Provincia, en un predio de más de 8.000m². Allí pueden encontrar una experiencia de compra única y la más amplia variedad de marcas y modelos.



Ocre
PLATERÍA - ACCESORIOS
Noguera 86 - S.A. de Padua
ocrepadua
Ocre Padua

1954 50 años de creatividad 2022

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

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

FERRARO

Venta, reparación y restauración de relojes antiguos

Noguera 70
San Antonio de Padua
Tel: 0220 482 6290

Calzados Nilda

VENTA DE CALZADOS EN GENERAL

Noguera 30
SAN ANTONIO DE PADUA

LACBac.

Laboratorio de Análisis Clínicos y Bacteriológicos

Compromiso y tecnología para un mejor diagnóstico.

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

Facebook/LACBac @LACBacLab Instagram @LACBacLab

EXTRACCIONES a domicilio!

LACBac
Laboratorio de Análisis Clínicos & Bacteriológicos

va a tu casa!

Solicita tu turno:
1135613371 / 0220 483 2926

INSTITUTO "COMANDANTE LUIS PIEDRABUENA"

Jardín de Infantes "Lucerito"

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

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

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

Proyecto Educativo Institucional: **EDUCACIÓN EN VALORES**

- Asignaturas **EXTRACURRICULARES**
- SEGUIMIENTO PERSONALIZADO** del Proceso de Aprendizaje de cada alumno
- EQUIPO DOCENTE** de amplia experiencia y actualización permanente
- RECURSOS PEDAGÓGICOS:** Internet wi-fi en todas las aulas, gimnasio propio totalmente cerrado, escenario para eventos culturales y/o recreativos, salón de usos múltiples con calefacción, aire acondicionado, LCD, proyector, etc.

- Participación en **OLIMPIADAS, FERIAS Y TORNEOS DEPORTIVOS**
- SALIDAS EDUCATIVAS**
- TALLERES DE INGLÉS**
- CHARLAS ORIENTATIVAS** para Padres con Profesionales docentes universitarios
- Actividades de **ORIENTACIÓN VOCACIONAL y Ocupacional**
- CONVENIOS CON UNIVERSIDAD** de Morón

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

Dra. Norma Beatríz 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 hs

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

DENTAL TOTAL 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

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

PROFESORA DE FRANCÉS Verónica
CLASES INDIVIDUALES Y GRUPALES

☎ 011 - 3035 - 3681

SAN ANTONIO DE PADUA

SENS

CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

Chaco 320 San Antonio de Padua
Tel. 011 - 2147-7430
☎ 11- 3352-0857

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

Tel: 0220 494 7683 -
☎ 11 5515 5795
gestoria_integral@yahoo.com.ar
lorena.hruszecki@gmail.com

Balcarce 2612 - Libertad

MASOTERAPEUTA

MASAJES RELAJANTES
DESCONTRACTURANTES
REIKI CON RESPIRACIÓN CONCIENTE

☎ 011 4149 3285
A DOMICILIO
CON PROTOCOLO

MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA
Dr. SEBASTIAN CASAZZA

Ayacucho 978 esq. B. Mitre
San Antonio de Padua

Turnos: de lunes a viernes
Solo por whatsapp
☎ 11-7609-0197

FARMACIA Guercio VACUNATORIO

Envíos a domicilio ☎ 11-2622-2229
(0220) 486-7956/485-5212/485-9309
Int. Mendiluce 1608- S. A. de Padua

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

Ayacucho 978 esq. B.Mitre
San Antonio de Padua

Turnos: ☎ 11-5958-9210

Yoga **Cuerpo Mente Alma**
Un cambio trascendental

Eduardo: Instructor Superior de Yoga
Profesor Nacional de Educación Física
Instructor Nacional de Gimnasia Artística

Teléfonos:
011 15 3609 2604
0220 494 2347

DESPILFARRO DE BULLRICH: EL MILLONARIO GASTO PARA PEGAR Y REPRIMIR

A contramano del discurso de que "no hay plata" que pregonaba el Gobierno, el Ministerio de Seguridad gastó más de \$1.000 millones en granadas, cartuchos de balas de goma y lanzagas. Además, abrió una licitación millonaria para máscaras de gas y escudos. Cuánto costó el operativo del 12 de marzo para atacar jubilados e hinchas de fútbol, donde terminó gravemente herido el fotógrafo Pablo Grillo. Para reprimir a los jubilados hay plata. A poco más de un mes de la marcha del 12 de marzo en inmediaciones del Congreso, el Gobierno reconoció a Página12 que pagó cerca de \$80 millones extra para enviar a las fuerzas de seguridad que durante horas atacaron a los manifestantes. Al show montado por la ministra de Seguridad, Patricia Bullrich, hay que sumarle las compras millonarias de material represivo durante el último año, que ascienden a más de \$1.000 millones, para granadas y cartuchos similares al que hirió de gravedad al fotógrafo Pablo Grillo; y a más de \$500 millones para máscaras de gas, escudos y tonfas.

Los datos surgen de un pedido de acceso a la información pública que hizo este diario al día siguiente de la manifestación que acabó con una represión pocas veces vista desde el estallido social, político y económico de diciembre de 2001. Ese día, los jubilados marcharon como todos los miércoles desde hace más de un año, acompañados por hinchas de clubes, y en el operativo de seguridad el Gobierno dispuso una suma millonaria para "gastos derivados del consumo adicional de combustible y equipos de apoyo", que en total treparon a \$78.720.989,10.

La mayor parte del dinero fue para la Policía Federal, que dispuso un plus para esa jornada de \$75.963.104. La Gendarmería – la fuerza señalada por el disparo de una cápsula de gas al fotógrafo Grillo – dispuso de \$1.843.558,10. La Prefectura Naval gastó 477.527, y la Policía de Seguridad Aeroportuaria, que también trabajó ese miércoles, erogó \$466.800. En total intervinieron 1.266 efectivos, una cifra similar a la que se dispone para un superclásico entre Boca y River. Y para reprimir hubo una gran variedad: los gendarmes dispararon lanzagas. Uno de ellos, disparado por el cabo

Guerrero, le pegó de lleno en la cabeza a Grillo, que un mes después de recibir el impacto continúa internado en terapia intensiva en el Hospital Ramos Mejía, donde esta semana fue operado nuevamente. Su padre, Fabián Grillo, le dijo a Página12 que la evolución de su hijo es favorable y se esperanzó con que en las próximas semanas pueda ser externado de la unidad de terapia intensiva. "La evolución es muy buena. Lee mucho, lee cosas de fotografía, sus colegas le traen libros de ellos", contó. Del momento del disparo no recuerda nada. La familia fue aceptada como querellante en la causa a cargo de la jueza federal María Servini, donde se busca dilucidar las circunstancias en que quedó en estado crítico. Pero, además, la Gendarmería contó con granadas de mano, aerosoles de gas pimienta y granadas de mano de gas. La Prefectura Naval tuvo un equipamiento similar: cartuchos de bala 12/70 con perdigones de goma que llevaban la marca de Fabricaciones Militares, químicos disuasivo orgánico, candelas de mano de y proyectiles de gas. El Gobierno no informó ni cuánto gas, ni cuántas balas ni cuántos cartuchos de gas se dispararon para reprimir la manifestación. Y también evitó informar cuánto dinero se gastó en esos insumos, alegando que se trata del presupuesto ordinario de las fuerzas.

El supermercado de balas, cascos y tonfas de Bullrich

De todos modos, sí se puede seguir el rastro de las compras de material represivo que ha hecho Bullrich en el último año. En pesos, al tipo de cambio son \$1.151.735.000. Representaría unas 3.142 jubilaciones mínimas con el bono de \$70.000 - congelado hace más de un año - incluido. Cada cartucho como el que le impactó en la cabeza a Grillo costó \$196.040. El gas pimienta, que las fuerzas de seguridad rocían cuantiosamente cada miércoles, la dirigente de izquierda Myriam Bregman informó que cada uno cuesta \$250 mil. A esto hay que sumar el equipamiento que utilizan los oficiales. Trajes para protección personal, cascos antidisturbios, escudos antidisturbio, máscaras antigas con visor que protejan ante "agresivos químicos", tonfas de 60 centímetros y bastones para "control de disturbio" de 95 centímetros. Según Bregman, vestir a cada oficial con el equipamiento que llevan a las marchas cuesta \$1.074.404.

Fuente: Agustín Gulman
www.pagina12.com.ar

www.periodicopensar.com.ar

CONSULTORIOS

- ODONTOLOGÍA ESTÉTICA • IMPLANTES
- CORONAS DE PORCELANA • CARILLAS
- BLANQUEAMIENTOS • ORTODONCIA



ODONTOPEDIATRÍA

ODONTOLÓGICOS

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

MAYO 2025



casa

delaudio.com



escanéá ya!

El GIGANTE DEL HOGAR LLEGÓ A PILAR



KM 50

estacionamiento exclusivo

32"

Wins SMART TV 32" HD (1)
MOD.: 3217HDV

AHORRÁ: \$40.000
\$199.000
NORMAL: \$239.000
PRECIO SIN IMPUESTO: \$209.000

ENERGY STAR, HDMI, DOLBY DIGITAL

DREAN
LAVARROPAS
AUTOMÁTICO (2)
MOD.: CONCEPT NEO
FUZZY

6.5 BOLSAS, 10 PROGRAMAS, 800 WATTS, ECO WASH

AHORRÁ: \$140.000
\$479.000
NORMAL: \$619.000
PRECIO SIN IMPUESTO: \$509.000

ENERGY STAR, A++

Whirlpool
HELADERA
CON FREEZER (3)
MOD.: WRM42HK

386 LITROS, 1.84 kWh/año, A++

AHORRÁ: \$300.000
\$799.000
NORMAL: \$1.099.000
PRECIO SIN IMPUESTO: \$849.000

INVERTER, NO FROST

(1) (CHINA) STOCK: 200. (177-WIS-700) (2) (ARG.) STOCK: 100. (471-DRE-329) (3) (BRASIL) STOCK: 200. (427-WHP-470) *EN SELECCIONADOS. CFI: 0%, TNA: 0%. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 30/05/2025 INCLUSIVE O HASTA AGOTAR STOCK, LO QUE OCURRA PRIMERO. VER LEGALES EN WWW.CASADELAUDIO.COM. **ANBIA

hasta **30% OFF*** hasta **18 SIN INTERÉS* + envío gratis****

LA LLEGADA DE SCALONI A LA META: ¿EN QUÉ PUESTOS TERMINARON LOS INTEGRANTES DE LA SCALONETA?

No hace falta decir que una de las actividades favoritas del entrenador de la Selección Argentina es el ciclismo. De hecho, hace algunas semanas atrás, el DT compitió en el Mallorca 312, en donde finalizó en el puesto 17 con un tiempo de cuatro horas 54 minutos y 11 segundos. Tras la carrera en España, el técnico argentino, en compañía de Pablo Aimar, Roberto Ayala y Walter Samuel, compitió en el circuito de Río Pinto, ubicado en la La Cumbre, Córdoba. El detalle de la jornada fue que el padre de la Scaloneta no solo recorrió 85 kilómetros con un ritmo semi profesional, sino que también le sacó una amplia ventaja a sus compañeros del cuerpo técnico.

Scaloni quedó 22°, por delante de Samuel, Aimar y Ayala

Está claro que el felling de Lionel Scaloni con el público argentino le ha permitido darse una infinidad de gusto dentro de una época en donde no abundan personajes como tal. Este domingo por la mañana, el DT se presentó en el Desafío de Río Pinto, una emblemática carrera de mountain bike en la que compiten alrededor de 5000 ciclistas de todo el mundo.

Claro, entre los participantes, destacaba no solo la presencia del técnico de la Scaloneta, sino también la de sus compañeros, ya que tanto Pablo Aimar como Walter Samuel y Roberto Ayala también fueron parte de la carrera. De hecho, antes del comienzo de la carrera, el DT argentino entregó algunas palabras para el resto de los competidores. "Vamos a disfrutar de la carrera. Gracias por la invitación", aseguró mientras el público lo aplaudía y ovacionaba.

¿Cómo terminaron Scaloni, Aimar, Samuel y Ayala?

Luego de recorrer los 85 kilómetros del circuito, el entrenador argentino cruzó la meta bajo una enorme ovación de los presentes. De hecho, Scaloni terminó en el puesto 22°, sacándole una enorme ventaja a Samuel (63°), Aimar (64°) y Ayala (98°), que también lograron meterse entre los 100 mejores de la tarde. Una vez terminado el circuito, el entrenador tuvo que irse bajo un mar de gente que intentaba acercarse a él, mientras el personal de seguridad lo custodiaba para facilitar su salida. Claro, el apoyo no solo estuvo al final del recorrido, ya que el DT recibió el



amor de la gente durante varias partes del circuito, en donde los espectadores se paraban al costado del camino para darle aliento.

Catriel Soto fue bicampeón en Río Pinto

Catriel Soto, dos veces representante olímpico para la Argentina en cross country, fue el ganador en la categoría

profesional masculina, con un tiempo de 2h49m44s77. El entrerriano sumó su segunda corona en Río Pinto. Con respecto a las damas, la gloria fue nuevamente para la marplatense Carolina Pérez, que dominó la competencia con un tiempo de 3h16m57s72 y se consagró por quinta vez en el circuito.

Fuente: www.ole.com.ar

Pet Shop
Amplia variedad en accesorios
Todas las marcas en alimentos balanceados
Seguinos en redes!
EL MUNDO DE LAS MASCOTAS

www.elmundodelasmascotas.com.ar

Podés abonar con todos los medios de pago

Quantum Mercado Pago MODO NAVE

MERLO
Av. Real 880
Tel: 0220 483 2609
11 5615 7970
PADUA
Directorio 414
Tel: 0220 486 1929
11 6609 5250
Directorio 78
Tel: 0220 486 7642
11 6793 6783

LA BANDA DE MERLO RADIO

EL PROGRAMA DEL DEPORTIVO MERLO

AHORA EN VIVO POR EL FACEBOOK DE MARTÍN RÍOS

YOGA

Eduardo
INSTRUCTOR SUPERIOR DE YOGA

Teléfonos
011 15 3609 2604
0220 - 494 2347

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 (Sedem)

CURSOS DE ADULTOS y ADOLESCENTES
Lunes, Miércoles y Viernes de 7 a 8 hs / 10 a 11 / 13 a 14 / 14 a 15 / 17 a 18 / 19 a 20
Martes y Jueves de 8 a 9 hs / 11 a 14 / 19 a 20 / 20 a 21 / Sábados de 13 a 14 hs
ESCUELA: 3 a 12 años
Martes y Jueves de 17 a 18 hs.
Lunes a Viernes de 18 a 19 hs
Sábado de 10 a 11 hs

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 20:30 h - Sábados de 10 a 14 h.
Libertad 569 - Merlo @uniondemerlo Club Unión de Merlo

PILETA LIBRE:
Lunes, Miércoles y Viernes de 7 a 14 hs / 16 a 17 / 19 a 21
Martes y Jueves de 8 a 9 / 11 a 14 / 19 a 21 / Sábados de 12 a 14 hs
AQUA GYM:
Martes y Jueves de 11 a 12 hs / 19 a 20 hs
Sábados de 10 a 11 hs
Charly: 11-6689-4671
Matronatación: Sábados de 12 a 13 hs

MI HISTORIA CON LOS AUTOS

"Muchos me dijeron que estaba loco por querer competir con Ferrari... y quizás tenían razón. Pero ser 'cuerdo' jamás construyó un Zonda".
Nací en Casilda, un pueblito en Argentina donde soñar con superdeportivos era como querer tocar la luna con un destornillador. Mi papá era panadero. Yo era el hijo que, en lugar de amasar pan, moldeaba autos de cartón. Mientras otros jugaban a la pelota, yo me quedaba horas mirando cómo funcionaba una bujía. No tenía recursos... pero tenía algo mejor: una obsesión.
A los 20 y pico, dejé mi país. Me fui a Italia con una maleta, un cuaderno lleno de bocetos y un acento que no podía esconder. Dormí en sofás, trabajé en talleres, y más de una vez me tocó lavar baños para poder seguir. Lamborghini fue mi escuela, pero también mi límite. Quería usar fibra de carbono... y me dijeron que no. Así que me fui.
Renuncié al sueño de muchos para perseguir el mío.
Fundé Pagani sin inversores, sin seguridad, sin un plan B. Construí mi primer auto, el Zonda, a mano, pieza



Hubo noches sin dormir, días donde no había ni para el café. Pero cuando ese motor rugió por primera vez, supe que no era solo un auto... era la respuesta a todos los que dijeron que era imposible.
Después vino el Huayra. Y el respeto. Y el miedo... de los gigantes que antes me ignoraban.
"Pagani no nació en un garaje... nació en la mente de un pibe que nadie conocía, pero que soñaba como si ya lo hubiese logrado".
"Si vas a construir algo, que no sea solo un auto... construí un legado que haga ruido incluso cuando esté en silencio."

P/D: Al genio de Pagani hay que agregarle a Oreste Berta y Heriberto Pronello. Orgullo del automovilismo argentino. Grandes constructores e innovadores reconocidos en el mundo entero.

Horacio Pagani

pensar
El periódico de Padua

www.periodicopensar.com.ar

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



NEUMÁTICOS «El Turco»



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



**DEPORTIVO MERLO
HACETE SOCIO**

ACOMPANÁ AL EQUIPO DESDE EL ESTADIO

Av. San Martín y Los Arrieros, frente a la rotonda



**NUEVO
Teniludius**
www.teniludius.com.ar



4 CANCHAS DE TENIS DE POLVO DE LADRILLO
CON EXCELENTE ILUMINACION
CONFITERIA - CAFETERIA - MINUTAS
VESTUARIOS - PARQUE - PARRILLAS

0220-4840298
radio: 279*161
ALBERDI 351 MERLO

VENTA DE RAQUETAS Y ACCESORIOS
ENCORDADOS
CLASES PARTICULARES - ARMADO DE PARTIDOS
ESCUELITA DE TENIS PARA NIÑOS
EQUIPOS DE INTERCLUBES



La Página de la Mujer



MUJERES QUE BORDARON LA PATRIA CON SANGRE

La ataron a un poste. La azotaron en público. María Remedios del Valle no lloró.

La llamaron traidora por curar, pelear y amar a una patria que luego la olvidó.

Así empieza la historia que no te contaron.

Porque si uno piensa en la Colonia, ve a una mujer bordando resignación entre paredes que olían a incienso y obediencia.

Era más adorno de la moral que sujeto de la historia.

La sociedad la quería callada, embarazada o muerta de miedo. Y si pensaba distinto, ahí estaba la Inquisición con su fuego listo.

Pero en 1810, el telón se rasgó.

Y ellas entraron. Ya no como

sombras. Ya no como costillas.

Entraron como fuerza, como alma, como trinchera.

Juana Azurduy cabalgó con el fusil en la mano y el hijo en el vientre.

Macacha Güemes armó la mejor red de espías con lavanderas y sirvientas disfrazadas de invisibles.

Mariquita Sánchez convirtió su salón en un campo de batalla de ideas.

Martina Céspedes capturó ingleses a vino y coraje.

Y mientras los hombres morían con gloria, las mujeres sostenían la patria con el cuerpo. Y con silencio.

Después, las mandaron de vuelta al bastidor. Pero ya era tarde.

Ellas ya habían bordado otra historia.



MUJERES CON ALMA DE PATRIA

Fuente: Facebook-Roberto Arnaiz



Carrera

"AUXILIAR EN COSMIATRÍA"

Mira Dror Zona Oeste y Bio Beauty

Programa:

- Historia de la Cosmetología
- Ética profesional
- Célula: tejido clasificación y función
- Anatomía y fisiología de la piel
- Anexos cutáneos
- Biotipos cutáneos
- Hidratación activa y pasiva
- Peeling: concentraciones y PH
- Extracciones y Alta Frecuencia
- Anatomía de la cabeza
- Masaje Facial: Técnicas
- Acción de los rayos solares
- Lesiones primarias y secundarias
- Patologías: Seborrea - Acné - Rosácea
- Peeling - Envejecimiento cutáneo

Duración: 8 meses

Beneficios extra

Becas para perfeccionamiento, Premio especial del laboratorio al mejor promedio.

Cupos limitados.

Anotarse con anticipación.

Tel. 0220-4858790

Cel: 011 15 5388 5357 (Adriana)

Cursos y talleres

Atención personal

Reiki-Reflexología

Acupuntura

Masaje descontracturante

Radiestesia-Gemoterapia

Cromoterapia

Astrología evolutiva

Tarot evolutivo

Numerología

C e n t r o
Sin Orillas



Navegando la conciencia

VENTA DE LIBROS

LITERATURA - NOVELAS - CUÁNTICA - AUTOAYUDA - FILOSOFÍA - PSICOLOGÍA
MÚSICA • PIEDRAS • GEMAS EN PLATA Y ALPACA •

www.sinorillas.com.ar

Esencias vibracionales

(Bach-Busch-Cristales)

Biodecodificación

Yoga integral-Biodanza

Taichi-Chi Kung

Meditación-Prof. Yoga Cayso

Productos de cosmética

Alimentos naturales

Aromas-Cristales-Esencias naturales

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

Tel. 0220-486-7617 - sinorillas@gmail.com



El Algarrobo 364 casi Noguera. Padua



11 2438 1244



BABYANDHOME1

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

POR MAYOR Y MENOR



Aramís hombres

ChristianDior YVES SAINT LAURENT

Noguera 141 - San Antonio de Padua
Cel 11 3097 0033



Quijote del tiempo

Radio Contacto
AM 1460
Lunes 18 a 19 h.
Jueves 17 a 18 h.

— Conduce: Cristian Jesús Gentile —

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
- 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: Cel 11 5838 6382 - mazzucchelli_5@hotmail.com

Neumáticos Rivadavia

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

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



LIBER GAS

Venta de repuestos para todo tipo de artefactos del hogar.
Refrigeración - Lavarropas automáticos
Calefacción - Cocinas - Cámping
Electrodomésticos - Kerosene
Ventilación - Grifería

Juncal 699 - Merlo
Tel/Fax: 0220 485 8030

Kiosco de Diarios y Revistas "Huguito El 22"





Retira "Pensar" todos los meses sin cargo.
Ayacucho 95

Retira "Pensar" todos los meses sin cargo.
S. A. de Padua

Desde 1955 a su servicio



Da Vinci

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

Tel: 0220 486 5637
Juncal 540 - Merlo



GUILLERMO MELO

Negocios Inmobiliarios
Mat. 2758
Chubut 314
San Antonio de Padua
Tel: 0220 412 0583
☎ 011 2308 5379
📧 gmelopropiedades
www.meloprop.com.ar

Diseño y Diagramación

diarios
revistas
publicidades
edición de fotos

✉ natita8187@hotmail.com
☎ 11-6786-3220

Carlos Pietranera
e hijos

REPUESTOS Y SERVICIOS
CARBURACIÓN ● ENCENDIDO
INYECCIÓN ● MECÁNICA GENERAL



Rivadavia 22742/68
Ituzaingó
Tel: 011 4661 0288



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

Facebook Twitter YouTube Instagram

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

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

**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
CONFITERÍA ARTESANAL
Ayelén



Noguera 778
San Antonio de Padua
Tel: 0220 486 5039

Pastas frescas
artesanales
MIS NENAS

Para este 29
pruebe
NUESTROS
ÑOQUIS

ENTREGAS
A DOMICILIO

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

**30 años en PADUA**

ABIERTO TODOS LOS DIAS
MEDIODÍA Y NOCHE

www.algonuevorestoran.com.ar
 algonuevorestoran

Pizzas • Empanadas
Pastas caseras
y comidas elaboradas

Tel: 483 6956 483 6162 483 8773
Int. Mendiluce 398
esq. Llavallol de Acosta

**Drops Padua**
13 años
Seguiremos siendo Rock !!
MÚSICA Y VIDEOS

 /drops padua
 /padua.drops

Noguera 131 • San Antonio de Padua

**La Central**
PANADERÍA Y CONFITERÍA

60
a
ñ
o
s
en Padua

Ayacucho 85
Tel. 0220-482-2318
 011-5642-3230
 @lacentralconfiteria

MENÚ DEL DÍA
\$ 9.000
Miércoles, jueves y viernes
(sólo mediodía)
Consultá los platos del día
y nuestra carta

**PAPRIKA**
CASA
DE COMIDAS

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

MENÚ VEGETARIANO:
Consulta variedad

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

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

ABIERTO MIÉRCOLES A DOMINGO
MEDIODÍA y NOCHE

CUÁL ES EL HÁBITO DIARIO QUE DEBES CONTROLAR PARA QUE NO AFECTE TU SALUD EMOCIONAL

El equipo encabezado por el neurocientífico Simón Evans centró su investigación en un término poco difundido fuera de los círculos especializados: el cronotipo, que describe nuestra inclinación natural a estar más activos en determinados momentos del día.

El dato alarmante surge al observar que quienes tienen más vitalidad durante la noche mostraron mayores niveles de síntomas depresivos en comparación con las personas con hábitos más matutinos. Esta situación puede darse ya que no solo descansan menos horas, sino que viven fuera de sintonía con el ciclo natural del día y la noche, lo que genera una especie de choque interno. Esa desincronización corporal impacta de forma directa en el estado emocional.

El problema de mantenerse activo durante la noche va mucho más allá de lo que indica el reloj. Hay repercusiones físicas concretas. Al extender artificialmente el período de vigilia, se somete al organismo a estímulos intensos —como la luz azul de pantallas o las luces LED— para los cuales no está biológicamente preparado.

Durante mucho tiempo, se instaló la noción de que el sueño era algo



prescindible: una actividad pasiva, innecesaria o incluso una señal de debilidad. En más de un ámbito profesional, trasnochar era visto como un símbolo de compromiso y esfuerzo. Pero la ciencia, cada vez con más fuerza, está desmintiendo esa narrativa.

Dormir bien no es opcional: es

fundamental para el bienestar mental, la salud emocional y la capacidad cognitiva.

Lo más traicionero del mal dormir es su evolución casi imperceptible. La fatiga se acumula sin aviso, y cuando finalmente notamos el cansancio emocional o la falta de concentración, ya hemos cargado con sus efectos

durante semanas o meses.

La solución no pasa por imponer cambios drásticos que choquen con tu estilo de vida, sino por establecer pequeñas acciones sostenibles. La base está en entender que el descanso no se negocia. Tan simple como suena, fijar una hora estable para ir a dormir puede tener un impacto profundo.

También ayudan hábitos como evitar pantallas antes de acostarse, optar por actividades relajantes, o moderar el consumo nocturno de cafeína, alcohol o comidas pesadas.

Ser una persona noctámbula no significa estar condenada al agotamiento, pero tampoco debe usarse como justificación para seguir postergando el descanso. Si últimamente te cuesta levantarte, tu humor está más bajo o te sentís desconectado, tal vez no necesites hacer más, sino descansar mejor.

Dormir no es solo una pausa. Es el proceso mediante el cual el cuerpo y la mente se restauran, se ajustan y se fortalecen para lo que vendrá. En una sociedad que parece no detenerse nunca, el verdadero lujo no es tener más horas, sino tener una mente clara.

Fuente: www.eurofarm.com.ec

ORTOPEDIA del Oeste



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

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

«TODA LA VARIEDAD DE ARTÍCULOS PARA TU REHABILITACIÓN»

www.ortopediadeloeste.com

AYACUCHO 112 SAN ANTONIO DE PADUA
TEL: 0220-4827509

OFRECEMOS SIEMPRE...¡ EL PRECIO MÁS BAJO..!

¡¡14 años en PADUA. GRACIAS POR ELEGIRNOS!!

Profesorado de Inglés

Título Oficial
Validez Nacional
Duración: 4 años
(36 materias)

ACOMPANAMOS
TU TRAYECTORIA.

Curso introductorio gratuito:
Gramática / Lengua inglesa: Oral y Escrita
Seminario de Orientación Pedagógica
Talleres Informativos
de Ingreso a la Docencia

¡Esperamos
tu consulta!



INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES ALMAFUERTE

ASESORAMIENTO PERSONAL - ENTREVISTA INDIVIDUAL

Atención: lunes, martes y viernes de 18.30 a 21.30 hs

Riobamba 1365 - Merlo - Tel: (0220)483-0023

secretariasuperior@institutomodeloalfuerte.edu.ar

www.institutomodeloalfuerte.edu.ar



Residencia Geriátrica Dr. Patiño

Alberdi 1051

San Antonio de Padua

Tel: 0220 482 4983

Email: mlpj@speedy.com.ar



PROMOVER CULTURA

A toda cúspide, le es esencial un sólido cimiento. Quien quiera tocar el cielo con las manos, suele ser bueno que tenga los pies sobre la tierra. Crear cultura es el pasaporte al futuro. Fomentarla es tarea fundamental. La cultura posee recursos materiales, que se pueden ver, implementos necesarios y lógicos; pero también es inmaterial, como la riqueza que se halla en fábulas y sus moralejas. Este poder radica en lo abstracto, en el mensaje, pues genera el combustible que dará impulso al motor.

La cultura basamental adquirida mediante la enseñanza de valores no se limita a un espacio, sino en lo que en él se encuentra. Aún más, no tiene límites. Es contenido, modo de comportarse, de conducirse en la vida, de respetar las leyes -si alguna fuese injusta, abordar los mecanismos para cambiarla o mejorarla- respetar el bien público y ajeno. Proteger el ideal individual y colectivo, esto es honrar las diferencias.

Promover cultura es ser ejemplo de civilidad, convivencia, paridad. Hacer de cada lugar una escuela, de cada valor un estandarte, de cada sonrisa una bandera, brindarle a los más chicos, sanos principios, el valor del esfuerzo, trabajo ético, educación, la diferencia entre duradero y efímero, lo real y lo efectista. Entre lo que

permanece y lo volátil. Que nos vean respetar al prójimo. El pensamiento crítico, juzgar por motu proprio; la desmasificación, potenciar la libertad y autoconfianza; la liviandad de los pedestales; la sabiduría de la humildad. Quizá se tema aconsejar a los jóvenes, pero desean atención, ser valorados, escuchados. Cuidemos ese patrimonio. También la figura del adulto mayor es fuente de experiencias; cuán grande ventaja poder recurrir a ellos. Ojos listos, mantener mirada en proa, y, como suelo decir, de distintas melodías, tocar la propia canción. Ofrecer un asiento; reconocer un error, ser buen perdedor, buen ganador; dar gracias, reconocer méritos, pedir permiso, ofrecer disculpas, defender una postura sin avasallar la de nadie. Base que recordarán los más jóvenes. No "cosificar", velar por derechos de igualdad; ser dignos, de actitud ética. Eso es probidad. Enseñar a pescar, a ejercer el libre pensamiento, la importancia de escuchar, de aprender, hablar con palabra limpia y humildad -que no es sumisión-, mirar a los ojos -que no es desafío, si no respeto e integridad con uno y hacia otros-. Es crucial seguir pasando la antorcha de los valores para alumbrar el futuro.

Cristian Jesús Gentile

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

www.periodicopensar.com.ar

“EL ETERNAUTA”: LO QUE DEBES SABER DEL ESTRENO DE LA SERIE

En el contexto actual de adaptaciones masivas a la pantalla, el icónico cómic argentino El Eternauta, creado por Héctor Germán Oesterheld y Francisco Solano López, se abre camino hacia una serie de Netflix. Esta adaptación promete mantenerse fiel a la esencia original que transformó a Buenos Aires en un campo de batalla surrealista. El contexto no es solo un escenario, sino un protagonista central, cuya compleja relación con la resistencia ha resonado durante décadas. La historia de El Eternauta no solo retrata una invasión extraterrestre durante el auge de la Guerra Fría, sino que también explora la capacidad humana de levantarse ante una amenaza invisible.

Una obra que trasciende el tiempo

Publicada originalmente en entregas semanales entre 1957 y 1959, El Eternauta marcó un hito al ofrecer algo más que ciencia ficción. Sus escenarios, inspirados en la cotidianidad y los conflictos políticos de la época, funcionaban como un espejo para una audiencia que buscaba reflejos de su propia realidad. Oesterheld, a través del héroe improvisado Juan Salvo, narró cómo las comunidades se organizan para resistir, mientras Buenos Aires, una ciudad reconocible, se hundía bajo una tormenta letal. Más que centrarse en monstruos o naves

espaciales, El Eternauta se erige como un manifiesto que invita a la reflexión. En sus páginas hay un mensaje que aborda el poder, la resistencia colectiva y el rol de las comunidades unidas. Todo esto mientras la ciudad se transforma en un paisaje distópico que, incluso hoy, resulta inquietantemente familiar. La serie de Netflix no solo hereda esta narrativa, sino que también establece paralelos con los desafíos actuales.

Adaptación y fidelidad a la esencia

El guionista Bruno Stagnaro, en colaboración con Martín Oesterheld, logra una adaptación que respeta los pilares visuales y temáticos del cómic. "Mi abuelo creó un mundo visual y narrativo sin precedentes que hoy más que nunca necesitamos recordar". Mediante escenarios detallados y tecnología cuidadosamente integrada, la serie busca transmitir la esencia que definió a El Eternauta. La historia de El Eternauta es inseparable del destino de su creador, Héctor Germán Oesterheld, quien desapareció durante la dictadura argentina en los años setenta. Este legado trágico, pero profundamente significativo, refuerza la relevancia del cómic en temas como la memoria histórica y la resistencia.

Fuente: www.pagina12.com.ar

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

Escuela de Actuación

TODAS LAS EDADES
TODOS LOS NIVELES



SARMIENTO 2354
PADUA SUR

11 6851-5852
11 6761-8002

@caracutateatro

CENTRO CULTURAL DE SAN ANTONIO DE PADUA

ACROBACIAAÉREA
Niños (a partir de los 6 años)
Adolescentes- Adultos

YOGA
FOLKLORE
Niños y Adultos

TEATRO
Niños y Adolescentes

.. ALQUILER DE SALÓN ..
CUMPLEAÑOS • GRADUACIONES
BODAS • 15 AÑOS • CONFERENCIAS
PRESENTACIONES Y MÁS

TALLER DE TÉCNICAS TEXTILES
Encaje a bolillo - Bordados - Macramé
Patchwork - Crochet - Tejido c/horquilla

TALLER DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

SALSA
BACHATA

VOLTA 1374 • SAN ANTONIO DE PADUA • Tel: 0220 486 7325

Horarios de atención: Lunes a Viernes de 9 a 12 h. y de 16 a 19h. - Sábados de 16 a 18 h.

BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

• DIBUJO Y PINTURA • COLLAGE con REVISTAS
Martes de 16.30 a 18 h. Lunes de 16.30 a 18 h.

• PINTURA RECREATIVA • PINTURA sobre TELA
Jueves de 16.30 a 18 h. Miércoles de 16.30 a 18 h.

• SELLOS DE GOMA EVA Y MADERA
Viernes de 16.30 a 18 h.

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

HORARIO DE ATENCIÓN: Lunes a viernes de 13 a 18 h.

ARCHIVO HISTÓRICO DE SAN ANTONIO DE PADUA
[@historiasanantoniodepadua](#)
www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Es más que la ausencia de una enfermedad mental, es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida. El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y sirve de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental.

¿Cómo puedo cuidar mi salud mental?

El autocuidado significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental. Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. Hasta algunas acciones pequeñas de autocuidado en su vida diaria pueden generar un gran impacto.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a comenzar a cuidarse a sí mismo:

Haga ejercicio con regularidad. Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio

durante el día y estas se irán sumando. Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Preste atención a su consumo de cafeína y alcohol, y a cómo afectan su estado de ánimo y bienestar. Para algunas personas, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede ayudar. Dele prioridad al sueño. Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir. Intente practicar una actividad relajante. Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute, como escuchar música, leer, pasar tiempo en la naturaleza, y practicar pasatiempos con un nivel bajo de estrés.

Establezca metas y prioridades. Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente apreciar lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer. Centre su atención en las cosas positivas. Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles. Manténgase en contacto con los demás. Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

¿Cuándo debe buscar ayuda profesional?

Busque ayuda profesional si tiene síntomas graves o de angustia que han durado dos semanas o más, como:

- dificultad para dormir
- cambios en su apetito o altibajos no planificados en su peso
- dificultad para levantarse de la cama en la mañana debido a su estado de ánimo
- dificultad para concentrarse
- pérdida de interés en cosas que por lo general le divierten
- inhabilidad de realizar sus funciones y cumplir con sus responsabilidades diarias
- sentimientos de irritabilidad,
- frustración o inquietud

Fuente: www.nimh.nih.gov

FERRETERÍA



¿Te falta un tornillo?

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

San Martín 1146 - entre Pellegrini y Sarmiento
(Nos encontramos a la vuelta de la Escuela N° 28)

☎ 011 2358 2447

ESPACIO VIDA LUCIDA...

PARA ACOMPAÑAR TU VIDA DESDE UNA MIRADA TRANSPERSONAL MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES DE LA MENTE.

YOGA INTEGRAL (GRUPAL) RESPIRACIÓN
MEDITACIÓN CON SONIDOS
YOGA SOMÁTICO (GRUPAL O INDIVIDUAL)
MASAJE FUSIÓN
SESIONES PARA ACOMPAÑAR LO QUE SUCEDE
BIODECODIFICACION

PREPARACIÓN EN MASAJE FUSIÓN
REIKI (SESIONES Y NIVELES)
CONSTELACIONES FAMILIARES
PREPARACIÓN EN TERAPEUTA HOLÍSTICO
BIOENERGETICA-VIAJE SENSORIAL

CARTAS NATALES FAMILIARES
(QUE NECESITA CADA HIJX DE NOSOTRXS COMO MADRE/PADRE
MOVIMIENTO CONSCIENTE/
DANZANDO LA VIDA
PREPARACIÓN EN FLORES DE BACH

ENTRA EN NUESTRO INSTAGRAM...ESPACIO.VIDALUCIDA Y consultanos

Estamos en San A. de Padua

☎ 11 4423-0318

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

CERRAJERÍA

Christian

Directorio 195

San Antonio de Padua

Cel 011 15 4939 8054

JUAN CARLOS RODRIGUEZ

Asesor Inmobiliario

Av. de la Calle Real 1651

Merlo

☎ 11 5847-0743

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)

SPEED UPBIKES

MECÁNICA - REPUESTOS - ACCESORIOS
RECTIFICACIÓN - TORNERÍA - INSERTOS

Leonardo ☎ 11 3817 1268 Av. Yrigoyen 920 - Merlo Carlos ☎ 11 6835 6393

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



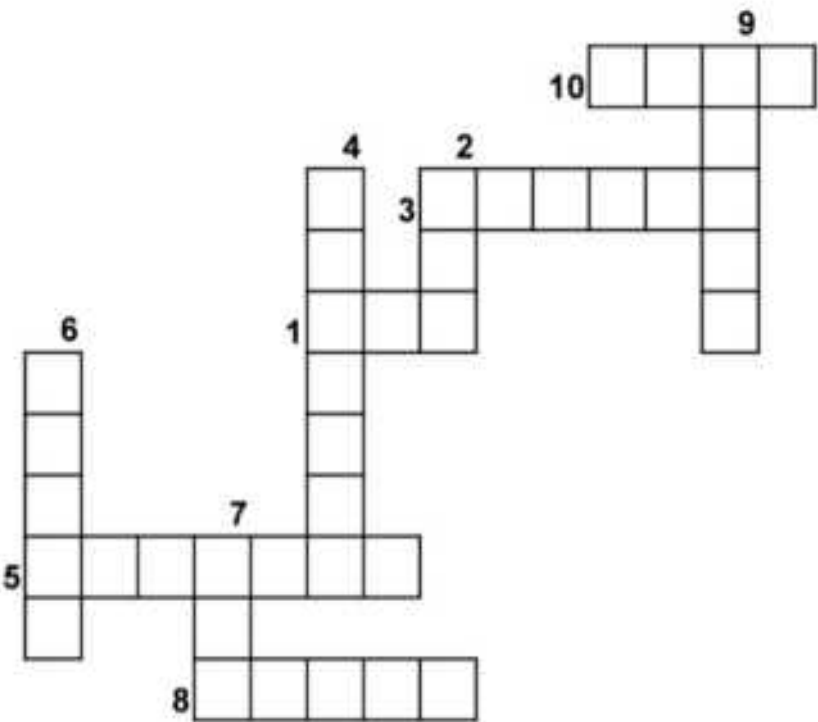
cerca tuyo

PENSAR PARA ENTRETENERNOS

M
A
F
A
L
D
A



CRUCIGRAMA



- 1. Concordia. Tranquilidad y sosiego del ánimo, contrarios a la turbación que producen las pasiones.
- 2. Sonido de habla humana.
- 3. Cierto.
- 4. Oficial al mando de una sección militar.
- 5. Inteligencia de la especie humana.
- 6. Área, llano despoblado.
- 7. Astro rey del sistema solar.
- 8. Conjunto de hojas manuscritas o impresas y reunidas formando un volumen. Volumen, tomo.
- 9. Mamá. Hembra respecto de su hijo o hijos.
- 10. Espíritu inmortal. Sustancia inmaterial de los seres vivientes que en el ser humano es considerada como el principio del sentimiento y del pensamiento; para los creyentes, principio a través del cual se ponen en contacto con Dios.



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

