

LIBERTAD DE PENSAMIENTO

Fundado el 20 de octubre de 2001.

Marzo 2024
Año XXIII N°258

pensar

El periódico de Padua
www.periodicopensar.com.ar

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

Optica Lentes de contacto



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

11 2480 5615
optica aral

8M: ACÁ ESTAMOS

COMENZARON
LAS CLASES EN
LA ESCUELITA



pág 8



pág. 3

LA UNO
INFORMA

pág. 4

SALUD

¿CÓMO BAJAR DE PESO
EN TIEMPOS CÁLIDOS?

pág. 16 Y 17

pensarte

PENSAR
EN EL
FUTURO

PENSAMIENTOS
Y
COMUNICACIÓN

pág. 14

40 AÑOS DE
AUXILIO DE MARÍA



pág. 4

YOGA INTEGRAL

PRÁCTICA Y FILOSOFÍA
APLICADA A LA VIDA

pág. 6

PLANTAS QUE TIENEN
FLOR TODO EL AÑO

pág. 12

MAFALDA TE
HACE PENSAR

pág. 19

pensar deportivo

EL NUEVO
TORINO DE TC



pág. 11

ORTOPEDIA del Oeste



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

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



Periódico de información y opinión independiente

DIRECTOR
Miguel Andino

Columnista
Cristian Gentile

Diseño y diagramación
Miguel Andino
Claudia Rosa Mazzotta
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
pensar@paduaweb.com

www.periodicopensar.com.ar

Cel: 011 15 - 3215 - 2753

Editorial

¿ES LA POBREZA O LA RIQUEZA?

Desde hace mucho tiempo se dice que uno de los grandes problemas de la Argentina es la pobreza instalada en forma explícita y sin solución. ¿Y si el problema es la riqueza y no la pobreza? En un país que produce alimentos para más de 400 millones de personas es inconcebible que la mitad de su población pase hambre o no se alimenta lo suficiente. Una docena de empresas monopoliza la producción y comercialización de alimentos. Controla los precios y, por ende, otro de los flagelos de la Argentina: la inflación. Nadie es pobre por qué quiere. Y son millones. Ricos y poderosos son pocos. Nadie pretende que no haya ricos, si pretendemos que nadie pase hambre, mucho menos los niños y ancianos. Pero, para qué esto suceda tiene que haber sensibilidad social de parte del poder económico. Es difícil que esto se dé, el mercado es rentista y una

cuestión que lo identifica es la avaricia por acumular ganancias a como dé lugar. No habrá solución para resolver la pobreza si no se controla la riqueza. Cuando decimos controla, decimos que paguen los impuestos correspondientes, no evadan, paguen salarios dignos, no fuguen capitales, no contrabandeen por el río Paraná y otras cositas non santas que los caracteriza. La pobreza se resuelve con un Estado presente y el poder económico que, además de ganar dinero y acrecentar su capital, cumpla con sus obligaciones fiscales e impositivas. Mientras esto no suceda no habrá solución para terminar con la pobreza estructural. Por todo esto decimos, la riqueza mal distribuida y en pocas manos nunca resolverá lo que tanto nos avergüenza a los argentinos, qué millones de compatriotas no puedan resolver entre varios flagelos: el hambre.

¿PENSÁS EN AUSPICICIAR?



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.

mapensar@gmail.com

Cel: 011 15 32 15 27 53

www.periodicopensar.com.ar



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

DIEGEP 2484 - 3866



ABIERTA INSCRIPCIÓN 2024
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

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

MEMBRANAS IMPERMEABLES
¡NUEVA DIRECCIÓN!

Open House Decoraciones

Durlock
Refacciones en general
Alfombras - Cortinas
Empapelados - Cortock
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

LA ESCUELA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA JUANITO LAGUNA DE MERLO COMENZÓ LAS CLASES.

La institución comenzó su ciclo lectivo 2024, con una importante actividad pedagógica artística, que reunió a toda la comunidad educativa en los primeros días de marzo. Esta maravillosa escuela de arte, "La Escuelita", brinda talleres para niños de 5 años a 18 años de edad, a contraturno de la primaria y secundaria.

Las inscripciones se realizan desde fines del año pasado, y aún siguen inscribiendo para este año. Invitamos a todos a ser parte de esta gran experiencia pedagógica colectiva, donde los estudiantes y familias son parte de un proyecto comunitario-artístico-colectivo, que año a año se supera; continúa brindando y habitando este espacio educativo que es público y gratuito para los niños y jóvenes del partido de Merlo.

Como la escuelita no es ajena al contexto actual socio económico que estamos atravesando como país, todo el trabajo que se realiza es de manera mancomunada con las familias y la Asociación Cooperadora, donde el compromiso se ve plasmado en cada evento y/o muestra de la institución educativa, para recaudar fondos para la adquisición de recursos materiales para el trabajo de los talleres, artes visuales, música, teatro, literatura, cerámica, comedia musical, escenografía, animación y música aplicada.

Desde hace unos años la Escuela ofrece desayuno y merienda en sus tres turnos,

y esto es posible gracias el acompañamiento de las familias y docentes, ya que la escuela no cuenta con comedor y/o SAE. Agradecemos toda colaboración para que podamos seguir con esta tan importante tarea de seguir brindando y acompañando a nuestros estudiantes a ser más amena la jornada escolar.

Pueden colaborar con frutas, pan, azúcar, galletas, cereales, etc. (a excepción de té y mate cocido ya que contamos con estas infusiones en la escuela) Agradecemos el espacio en el diario "Pensar" y la posibilidad de seguir llegando a más familias y estudiantes del Partido de Merlo. Para inscripciones 2024 y donaciones pueden contactarse al mail esteticamerlo@abc.gob.ar.

Muchas Gracias Maricel Romero
Directora EEA Juanito Laguna de Merlo



Orden de
Frailes Menores

ATENEOSANANTONIO



ATENEOSANANTONIOOK

#elcorazóndepadua



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

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

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

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

Confitería y Panadería



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

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

**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

FERRETERIA y CERRAJERÍA



ELECTRICIDAD

Suipacha 730 - Merlo - Cel: 11 5221 4041

AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO



Leg. N° 16876

¡Viajar, la mejor terapia!

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

COORDINAR VISITA PREVIA

Cel: 011 15 6441 0722

Mail: ejetravelviajes@gmail.com

www.ejetravel.tur.ar

CONSULTAR PROMOS
EN REDES SOCIALES

Facebook: EJE TRAVEL VIAJES

COLEGIO DE GRADUADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL OESTE.

El Colegio de Graduados (CGUNO) es una organización sin fines de lucro que articula con la Secretaría de Bienestar y Extensión Universitaria, que nace a partir de la necesidad concreta de sostener el vínculo y seguir construyendo el sentido de pertenencia a la comunidad de la UNO. Entrevistamos a la Comisión Directiva, en la cual expresan:

Lic. Dora Ojeda: "Como presidente del colegio de graduados de la UNO agradezco esta oportunidad para destacar la importancia de su creación, ya que implica la posibilidad de participación de nuestro claustro en el ámbito universitario, y un fuerte compromiso de sus integrantes. Seguimos haciendo extensiva la invitación a todos los graduados de nuestra Casa de Altos Estudios para incorporarse; hay mucho por hacer, tenemos distintos objetivos, y nuestro interés es hacer partícipe no solo a la comunidad Universitaria sino también a la comunidad en general. Me atrevo a manifestar que la creación de este colegio, implica también un aporte al fortalecimiento institucional de nuestra querida Universidad".

Lic. Agustina Gallo: "Nuestro compromiso es contribuir al mejoramiento de las actividades sustantivas, articular la capacitación profesional e inserción

laboral y promover la actualización permanente de los conocimientos entre los graduados de las distintas Escuelas de la UNO. Para cumplir con estos propósitos nos planteamos una multiplicidad de herramientas y estrategias, tales como la organización de jornadas de encuentro con graduados, la participación activa en propuestas de posgrado, la interacción permanente con otros programas, áreas y/o unidades académicas de la universidad, organismos públicos y entidades del ámbito privado, entre otras".

Lic. Mario Leonardo Fernández: "Es dable que el vínculo con la UNO está lejos de agotarse con la finalización de nuestras carreras de grado y/o posgrado. Esto implica, asumir un compromiso responsable como graduados de una institución de educación pública, no arancelada y de calidad, retribuyendo a la sociedad lo invertido en nuestra formación. Queremos invitarlos/as a sumarse a las redes de Facebook o Instagram, donde nos encontraran como CGUNO para que puedan informarse y participar en las diferentes propuestas y/o actividades que iremos realizando".



Lic. Dora Ojeda



Lic. Agustina Gallo



Lic. Mario Leonardo Fernández

M.A.

INSTITUTO MODELO AUXILIO DE MARÍA 40 ANIVERSARIO.

El Instituto Modelo Auxilio de María, cumple 40 años de vida. Actualmente es uno de los establecimientos educativos más relevantes en Merlo Norte, resultado de varios años de arduo trabajo para llegar a tener forma de éxito.

Se ubica en Independencia 2096, donde se han educado varias generaciones merlenses y no merlenses y que como consecuencia de ese paso, esos ex alumnos/egresados, vuelven a la institución en calidad de padres o madres.

En sus comienzos era sólo una idea, una ilusión, de esas que se esperan durante años para que se concreten y en 1984 abrió sus puertas, con la participación del padre Manuel para su Bendición. A partir de ese momento, los espacios se llenaron de alegría, amigos, risas y ganas de aprender.

Nuestros mejores deseos en el presente aniversario y por los próximos que vendrán, fruto del compromiso y dedicación, destacándose en estos tiempos de cambio, una gran familia dedicada a la educación, creciendo en esta comunidad.

M.A.



Instituto Modelo Auxilio de María.

www.periodicopensar.com.ar

pensar
El periódico de Padua
El mes que no encuentres nuestro periódico en la calle... recurrí a Internet.
www.periodicopensar.com.ar

MPLA NET MOTOS
KTM Y USADAS
VENTA DE REPUESTOS
ACCESORIOS
LUBRICANTES
SEGUROS
TODO PARA TU MOTO
AV. YRIGOYEN 673 • MERLO NORTE • CEL. 1162191819

ZINGUERIA PADUA
Horario:
L a V de 8 a 12
y de 14 a 18 h.
Sábados de 8 a 13 h
Canaletas • Claraboyas
Sombreros giratorios • Campanas artesanales
Trabajos en cobre y bronce
Av. Rivadavia 23552- San Antonio de Padua
Tel: 011 4159 7381
E-mail: zingueriapadua@live.com.ar

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

NOTICIAS DE MERLO

TAREAS DE ASISTENCIA Y CONTROL POR EL TEMPORAL.

La Secretaría de Delegaciones de Merlo intervino las zonas afectadas ante las fuertes lluvias registradas. El área municipal verificó y controló el correcto funcionamiento de los cauces y sumideros del distrito, para evitar posibles obstrucciones y desbordes de agua.

La dependencia municipal, a través de la cuadrilla de Mantenimiento de Arroyos, realizó la limpieza de los cauces y sumideros a partir de liberar los residuos que trajo la corriente y que, por consiguiente, obstruyeron el correcto drenaje de los mismos.

Los trabajadores de la Secretaría de Delegaciones, a cargo del Sr. Mauricio Canosa, realizan estas tareas de forma periódica en el distrito para evitar obstrucciones de la red de drenaje hídrico y el desborde de sus aguas.

Asimismo, dadas las fuertes lluvias registradas, el Municipio solicita que, en

la medida de lo posible, los vecinos y vecinas permanezcan en sus casas o que circulen con extrema precaución debido al temporal.

En este sentido, todas las áreas municipales y las fuerzas de seguridad trabajan en las zonas afectadas.

Por emergencias, comunicarse a:
Defensa Civil: 0220-483-3684 / 5492204039581

Bomberos de Merlo: 0220-482-2222
Bomberos Mariano Acosta: 0220-499-8151

Para más información, comunicarse con la Secretaría de Delegaciones: Maipú 318 e/ Colón y Avellaneda. Teléfonos: 0220-486-6930 / 485-1421 / 2001



ESCUELA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA DE MERLO (ex estética)

- Juanito Laguna -

Lisandro De La Torre 840 (entre Alberdi y Pueyrredón)
S. A. de Padua - Merlo

Música - Teatro - Plástica - Literatura

INSCRIPCIONES 2024 ABIERTAS

Educación artística no obligatoria para niñas/os y adolescentes de 5 a 18 años. Las/os estudiantes asisten a contraturno de su escuela obligatoria. De 1° a 3° nivel de turno tarde y de 1° a 4° de turno mañana asisten dos veces por semana y cada día tienen dos lenguajes MÚSICA, PLÁSTICA, TEATRO y LITERATURA.

4° nivel turno tarde y 5° nivel eligen el taller al que asisten

TURNO MAÑANA de 1° a 4° nivel (5 a 12 años)

Miércoles y viernes de 08:30 a 11:30

TURNO TARDE de 1° a 3° nivel (6 a 10 años) y 4° nivel (11 y 12 años)

De lunes a viernes de 14:00 a 17:00

TURNO VESPERTINO 5° nivel (13 a 18 años)

De lunes a viernes 17:45 a 19:45

Informes e inscripción

Lisandro De La Torre 840 (entre Alberdi y Pueyrredón)

Teléfono / whatsapp (solo texto): 011 5652 9656

Facebook: Escuela de Estética Merlo Juanito Laguna

Correo: esteticamerlo@abc.gob.ar

Educación pública y gratuita.

OCRE
Bijouterie Regalos

Volta 1341
San Antonio de Padua

1954 68 años de creación 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.



EXTRACCIONES a domicilio!

LACBac
Laboratorio de Análisis Clínicos & Bacteriológicos



va a tu casa!

Solicita tu turno:

1135613371 / 0220 483 2926

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

Facebook/LACBac

Twitter @LACBacLab

Instagram @LACBacLab



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



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

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

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

Proyecto Educativo Institucional: **EDUCACIÓN EN VALORES**

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

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

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

instpiedrabuena@hotmail.com

YOGA INTEGRAL

Practica y Filosofía, aplicada a la Vida

El Yoga tiene sus raíces en la antigua India, no se imita a una serie de posturas físicas, sino que abarca una filosofía de vida que busca el equilibrio en todos sus aspectos CUERPO, MENTE, ESPIRITU llevando esa armonía a la vida cotidiana.

El termino Yoga proviene de la palabra sanscrita que significa "UNION, CONEXIÓN". La filosofía yóguica sostiene que todos los seres estamos interconectados, formando parte de un todo cósmico, esto nos lleva a vivir en conexión con los demás, la naturaleza y con nosotros mismos. El camino del Yoga incorpora a la vida cotidiana Valores que nos enriquecen como humanos, Generosidad, Honestidad, Compasion, Moderacion, Autocontrol, No Posesividad, No Violencia, Autodisciplina.

***EL CUERPO ES UN VEHICULO ESENCIAL**, para la experiencia humana desde allí surgen las posturas físicas, las asanas que no solo se centran en la mejora de la salud física, sino también sirven como herramienta para la concentración y la preparación del cuerpo para la meditación. La práctica regular de las asanas en la vida yóguica ayudan a mantener la flexibilidad, la fuerza y vitalidad física, al tiempo que facilita la calma mental y emocional.

***LA RESPIRACION**, el pranayama o control de la respiración es otro componente clave de la vida yóguica. La respiración tiene el poder de calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y aumentar energía. Ayuda a mantener la conexión mente y cuerpo promoviendo la claridad mental y emocional.

La práctica de la respiración en la vida cotidiana ayuda a no perdernos en los estímulos externos, manteniéndonos en contacto con nuestro interior.

Por ello es importante mantener espacios de Silencio, Meditación, Reflexión y cultivar una mayor conciencia interna reduciendo así la distracción causada por la sobreestimulación del entorno.

***VIVIR CONSCIENTEMENTE**, la vida yóguica no se limita al mat de yoga, es una forma de vivir consciente en cada momento, mantener atención plena en las actividades del día a día.



***EL EQUILIBRIO ES CLAVE**, se busca equilibrar las demandas del mundo moderno con la necesidad de introspección y conexión espiritual. Un lugar importante para lograr ese equilibrio es llevar una Alimentacion equilibrada, en la elección de alimentos nutritivos, frescos y conscientes, se fomenta una dieta que nutre el cuerpo físico y respeta la conexión entre alimento y bienestar.

TE INVITAMOS A UN ESPACIO DE MOVIMIENTO Y DE QUIETUD, CADA CLASE PERMITE LA CONEXIÓN NECESARIA PARA QUE TU INTERIOR VIVA EN BIENESTAR.

Profesora. Silvina Outeda

CLASES LUNES Y MIÉRCOLES 18,30hs

En Espacio Vida Lucida (sumate al Instagram)
San Antonio de Padua

JARDINERÍA: QUÉ SEMBRAR EN TU HUERTA EN MARZO.

Se inicia un nuevo mes y te traemos qué plantar este marzo en tu huerta para aprovechar al máximo los beneficios de los alimentos en otoño. La huerta en casa ya no es una actividad de la jardinería que sólo provee alimentos frescos, sino que también fortalece los lazos comunitarios. La popularidad de esta práctica, que se disparó durante los primeros meses de la pandemia, persiste como una conexión vital con la naturaleza y una fuente de alimentos cultivados localmente. En cada época del año, las condiciones climáticas dictan qué frutas y verduras son ideales para sembrar. A pesar de que muchas personas piensan que ésta es la más difícil, la realidad dice todo lo contrario, porque puedes cultivar más hortalizas de hojas, ya que baja el calor y estas verduras crecen mejor. Es por esto que en marzo, se recomienda sembrar una variedad que incluye acelga, apio, lechuga, perejil, rabanito, remolacha, repollo, achicoria, rúcula, zanahoria, escarola, espinaca, cebolla, puerro, ajo y coliflor.

Recomendaciones para tus cultivos durante marzo

En las huertas en maceta, se recomienda hacer un aporte de materia orgánica (compost o humus) para recomponer los nutrientes que las plantas fueron tomando durante la temporada primavera-verano. De esta forma, arrancamos el otoño con buena cantidad de nutrientes y disminuimos la posible incidencia de plagas y enfermedades. Otras tareas que podés hacer esta temporada son podas, preparar rótulos para los cultivos (cartelitos con su nombre), recolectar, guardar y organizar semillas. También, se puede empezar a implementar el "mulching", es decir, acolchar el suelo de los cultivos. La cobertura o acolchado de suelo es la

protección que le damos a las raíces de las plantas por medio del pasto u hojas secas sobre el suelo, no mayor a una altura de 3cm a 5cm. marzo, algunos cultivos de verano aún pueden dar frutos. La poda de árboles es esencial para garantizar su salud durante el invierno. Además, la aplicación de fertilizantes y la renovación de canteros son tareas clave para mantener un jardín saludable. La reducción en la frecuencia de riego se vuelve esencial para prevenir daños por heladas o ahogamiento. En este nuevo comienzo de marzo, que sembrar en la huerta y cuidar el jardín se convierte en una acción compartida que fortalece la comunidad y garantiza la disponibilidad de alimentos frescos y saludables.




GUILLERMO MELO
Negocios Inmobiliarios
Mat. 2758
Chubut 314
San Antonio de Padua
Tel: 0220 412 0583
Cel: 15 2308 5379
www.meloprop.com.ar


Da Vinci
Novias - 15 años - Fiestas
Trajes - Smokings - Jackets
Alquiler y Venta
Juncal 540 - Merlo
Tel: 0220 486 5637

AUTOSERVICIO

En la variedad está el gusto
Noguera 498 esq. Rio Negro - Nobel 855
Padua Sur

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

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
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 - 11- 6793-6783

Carlos Pietranera e hijos
REPUESTOS Y SERVICIOS
CARBURACIÓN • ENCENDIDO
INYECCIÓN • MECÁNICA GENERAL

Rivadavia 22742/68
Ituzaingó
Tel: 011 4661 0288

casa del audio

AHORRO TOTAL

OFERTAS IMBATIBLES



PHILCO
HELADERA
CON FREEZER (1)
MOD.: PHCT291B.

290 LITROS
1.54
0.62
0.60
BAJO CONSUMO
CLASE A

AHORRA: \$61.000
\$461.000
NORMAL: \$522.000



Wins
AIRE ACONDICIONADO (2)
MOD.: SMW9030,
2230 FRIGORÍAS.

6 CUOTAS SIN INTERES DE
\$94.333
NORMAL: \$566.000

2600 WATTS FRIO CALOR



kanji
SMART TV
32" HD (3)
MOD.: KJ-32MT005.

AHORRA: \$17.600
\$175.000
NORMAL: \$192.600



Gafa
LAVARROPAS
AUTOMÁTICO (4)
MOD.: DIGIFIT.

6.5 KILOS 760 RPM
4 PROG. 1.00
0.57
0.54
BAJO CONSUMO

AHORRA: \$151.000
\$416.000
NORMAL: \$567.000

CASTELAR: AV. RIVADAVIA 21298 (5068-9000) ☎
MERLO: AV. LIBERTADOR 549 (0220-485-7000/1) ☎

casadelaudio.com 5068-9200 venta telefónica y atención al cliente

(1) [ARG.] STOCK: 20U. [428-PHO-854] (2) [ARG.] STOCK: 20U. [252-WIS-666] (3) [ARG.] STOCK: 20U. [177-KAJ-051] (4) [ARG.] STOCK: 40U. [471-GAF-258] *SALVO QUE CAMBIEN LAS CONDICIONES COMERCIALES, VER LEGALES EN WWW.CASADELAUDIO.COM. CFT VARIABLE SEGUN ENTIDAD EMISORA. LAS CARACTERÍSTICAS, IMÁGENES Y PRECIOS DE LOS ARTÍCULOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 15/03/2024 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



8M: ACÁ ESTAMOS: FUIMOS MAREA, SEREMOS TSUNAMI.

Documento leído durante la masiva marcha de mujeres.

Estamos acá en el Día Internacional de Lucha de las Trabajadoras. Con esta jornada de lucha decimos que **La Libertad Es Nuestra Y No De Los Mercados Ni De Los Gobiernos.**

Estamos en un 8M histórico contra la ultraderecha que hoy está encarnada en el gobierno de Javier Milei y Victoria Villarruel. Estamos frente a un gobierno autoritario que representa la reacción patriarcal, que habla de la motosierra para festejar un plan sistemático de saqueo y hambre y para destruir los derechos de la clase trabajadora y el pueblo, porque está al servicio de los capitales internacionales que vienen por nuestros bienes comunes y nuestra vida, y para poder hacerlo necesita un pueblo con hambre, sin trabajo, sin vivienda, sin educación y sin salud públicas.

Repudiamos el desguace del estado: la desregulación, privatización y vaciamiento de políticas públicas. ¡Repudiamos los despidos! Es por eso también que este gobierno precisa un protocolo represivo y toma como especial punto de ataque a los feminismos, porque somos quienes protestamos y cuidamos, porque vamos a sostener la vida a toda costa cuando está en riesgo. Decimos ¡Abajo el protocolo antiprotectora de Patricia Bullrich!

Por eso la violencia política y el cierre de Télam van de la mano: pretenden acallar la protesta, reprimir y disciplinar como lo hizo la dictadura en los días más terribles de este país: decimos Ni Olvido Ni Perdón. No a la impunidad de los genocidas, hoy más que nunca: ¡Son 30.000 compañeros detenidos desaparecidos presentes, hoy y siempre!

Estamos acá contra el hambre y el ajuste

En tres meses de este gobierno la pobreza se profundizó llegando al 60%. Nos endeudamos para poder comer, para comprar un medicamento, para estudiar, para pagar el transporte y para pagar el alquiler.



El ajuste se hace contra la cultura y sus trabajadoras y trabajadores. Las prepagas y los medicamentos aumentan, la salud pública se ve desbordada, se interrumpen servicios esenciales de salud como atención oncológica y medicación por VIH.

-Exigimos el reconocimiento salarial de las trabajadoras comunitarias que transforman la mercadería en un plato de comida cada día.

-Decimos NO al cierre de los comedores populares.

-Denunciamos el empobrecimiento de los jubilados con ingresos indignos.

-Denunciamos que se quiera quitar la jubilación por moratoria que permitió a las amas de casa y a las trabajadoras de casas particulares acceder al derecho de jubilarse.

Estamos acá por el derecho al aborto legal, seguro y gratuito

Exigimos que se garantice el acceso y la plena implementación de la Ley 27.610 de Interrupción Voluntaria del Embarazo en todo el territorio nacional, la provisión de

métodos anticonceptivos y la atención postaborto de todas las personas gestantes.

Estamos acá contra las violencias machistas

Hoy enfrentamos una verdadera emergencia en violencia de género. Hay más de 70 femicidios en lo que va del año. Demandamos presupuesto para combatir la violencia de género, no para el FMI. Ni Una Menos. Basta de femicidios.

Denunciamos que el cierre del Ministerio de Mujeres, Géneros y Diversidades fue la excusa para avanzar en una agenda reaccionaria contra nuestros derechos.

Estamos acá para decir abajo el DNU

El DNU tiene que caer y no puede ser moneda de cambio para negociar con los gobernadores la destrucción y entrega de nuestros bienes comunes.

MASOTERAPEUTA

MASAJES RELAJANTES
DESCONTRACTURANTES
REIKI CON RESPIRACIÓN CONCIENTE

Cel: 011 4149 3285

A DOMICILIO
CON PROTOCOLO



Carrera
"AUXILIAR EN COSMIATRÍA"

Mira Dror Zona Oeste y Bio Beauty

Programa:

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

Duración: 8 meses

Beneficios extra:

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

Anotarse con anticipación.

Cupos limitados.

Tel. 0220-4858790

Cel: 011 15 5388 5357 (Adriana)

www.periodicopensar.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

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

pensar
El periódico de Padua

**PUBLICÁ EN
PROFESIONALES**

mapensar@gmail.com

Cel: 011 15 3215 2753



CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS
Chaco 320 - San Antonio de Padua

Tel. 011 - 2147-7430

11- 3352-0857

**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

pensar
El periódico de Padua

PUBLICÁ

EN

PROFESIONALES**COMUNICATE :**

Cel: 011 15 3215 2753

E-mail:
mapensar@gmail.com

Oficina Integral**SEGUROS**

ABOGADOS
ACCIDENTES
JUBILACIONES
AUTOMOTOR
CONTADORA

Av. Eva Perón 2606
Libertad

Cel: 11 6377 6853
11 2552 9972

oficinaintegralhugofabrizio@gmail.com

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

Abogados

Sucesiones - Divorcios - Laborales
JUBILACIONES Y PENSIONES

Horario de atención: *Martes y jueves de 16 a 18 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

NUEVOS CAMBIOS EN EL REGLAMENTO DEL FÚTBOL.

Entrarán en vigencia a partir del 1° de julio de este año.

El reglamento del fútbol sufrirá cambios a partir del 1 de julio de este año. Lo anunció la IFAB (International Football Association Board) a través de un boletín oficial, que por supuesto incluye los detalles de las modificaciones.

Los cambios y las aclaraciones correspondientes:

***Regla 3 (Los Jugadores):** Las sustituciones adicionales permanentes por conmoción cerebral serán una opción de competición de acuerdo con el protocolo necesario.

***Regla 3 (Los Jugadores):** Cada equipo debe tener un capitán de que porte un brazalete identificativo.

***Regla 4 (Equipamiento de los jugadores):** Los jugadores son responsables del tamaño y la idoneidad de sus canilleras, que siguen siendo una parte obligatoria de su equipamiento.

***Regla 12 (Faltas y mala conducta):** Las manos que no son deliberadas y por las que se imponen sanciones deben tratarse de la misma manera que otras faltas.

***Regla 14 (Penal):** Parte de la pelota debe tocar o sobrepasar el centro del punto penal, y la invasión por parte de jugadores de campo será penalizada sólo si tiene impacto.

Aunque los cambios entrarán en vigor a partir del 1 de julio de 2024, las competiciones que comiencen antes de esa fecha podrán implementarlas antes o bien retrasar su implementación hasta, a más tardar, el inicio de la competición siguiente. También se enumeró cuáles serán los próximos ensayos confirmados para las categorías juveniles: se aprobaron protocolos detallados para tres pruebas en competiciones nacionales por debajo de los dos niveles superiores destinados a mejorar el comportamiento de los participantes, a saber:

- 1) Sólo el capitán de un equipo puede acercarse al árbitro en determinadas situaciones;
- 2) La introducción de períodos de reflexión para permitir que el árbitro solicite a los equipos que vayan a su propia área de penal;
- 3) Aumentar a ocho segundos el tiempo límite de posesión de la pelota por parte de los arqueros, de lo contrario la posesión revertirá al equipo contrario.



Biblioteca Popular
"Ricardo Güiraldes"

Dirección Provincial de Personas Jurídicas - Res. 777 - Matrícula 22283 - Legajo 107021
Dirección Provincial de Bibliotecas Provincia Buenos Aires - Disposición 013 del 11/11/2001
Sistema provincial de Bibliotecas Provincia Buenos Aires - Registro N° 354
CO.NA.B.P. (Comis. Nacional Bibliotec. Populares): Disposición N° 153 - Registro 3999
Registro Municipal de Entidades de Bien Público Decreto N° 3620 - Matrícula N° 472

San Antonio de Padua, 19 de febrero de 2024.

CONVOCATORIA A ASAMBLEA ORDINARIA ANUAL

Convocase a los asociados con derecho a voto de la BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES a la Asamblea Anual Ordinaria a realizarse el día 20 de marzo de 2024, en Volta 1374 de San Antonio de Padua, partido de Merlo, provincia de Buenos Aires, a las 18 horas en primera convocatoria y una hora después en segunda convocatoria, a fin de tratar el siguiente ORDEN DEL DÍA:

1. Elección de dos socios para firmar el acta.
2. Consideración de la Memoria, Balance General, Inventario, cuadro de Gastos y Recursos e Informe de la Comisión Revisora de Cuentas de la entidad correspondiente al ejercicio finalizados el 31/12/2023.
3. Elección de los miembros de la Comisión Directiva y la Comisión Revisora de Cuentas.

Sin más temas que tratar, esperamos contar con su presencia.

Saludamos a Ud. Muy atte.

Cristian Jesús Gentile
Secretario

Claudia Rosa Mazzotta
Presidente

Volta 1374
(1718) San Antonio de Padua - Merlo - Pcia. de Buenos Aires

Tel: (0220) 486-2313
E-mail: info@bibliotecaguiraldes.org.ar

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

ACOMPAÑÁ AL EQUIPO DESDE EL ESTADIO

Balbastro y Blanco Encalada - Parque San Martín - Merlo



NUEVO
Teniludius
www.teniludius.com.ar



4 CANCHAS DE TENIS DE POLVO DE LADRILLO
CON EXCELENTE ILUMINACION

CONFITERIA - CAFETERIA - MINUTAS
VESTUARIOS - PARQUE - PARRILLAS

0220-4840298
radio: 279*161
ALBERDI 351 MERLO

VENTA DE RAQUETAS Y ACCESORIOS
ENCORDADOS

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

SE PRESENTÓ EL NUEVO TORINO DEL TURISMO CARRETERA.

Fue diseñado por Division Creative Lab y fabricado por el equipo Trotta Racing

El equipo de competición Trotta Racing presentó ayer el nuevo Torino (2024) para esta temporada del Turismo Carretera. La interpretación moderna del clásico muscle-car argentino fue diseñada por el estudio Division Creative Lab, tras ganar un concurso de la ACTC. El auto de Trotta Racing será conducido por el piloto Tobías Martínez. Es el primero de otros Torino que participarán en el campeonato de este año, siempre siguiendo el diseño original ganador del certamen.

"Con ustedes, el diseño ganador del TCTorino2024. Luego de la votación que se llevó a cabo en la página de la ACTC, el diseño de Division Creative Lab terminó siendo elegido por el público para representar a la marca en la nueva era del Turismo Carretera. El TC avanza, el TC se renueva. ¡Muchas felicitaciones!", informó la ACTC.

La categoría más famosa del automovilismo argentino está renovando la silueta de sus vehículos. Desde este año, los Ford Falcon serán acompañados por los Ford Mustang, los Chevrolet Chevy Coupé harán equipo con los Chevrolet Camaro y los hinchas de las Dodge GTX podrán apoyar también a los Dodge Challenger.



El nuevo Torino

¿Y el Torino? El clásico muscle-car argentino creado por IKA y continuado por Renault nunca tuvo un sucesor directo.

Por esta razón, la ACTC lanzó un concurso de diseño para analizar diferentes propuestas de actualización del célebre "Toro" nacional. El nuevo Torino (2024) sólo es novedoso en cuanto a lo estético. No habrá cambios en la mecánica. Seguirá con los mismos motores y transmisiones que venían usando hasta ahora los históricos Torino del TC.

La votación no estuvo exenta de polémicas.

La ACTC de Hugo Mazzacane cambió el reglamento del concurso y recibió denuncias por haber elegido entre los finalistas a dos trabajos acusados de plagio. La organización del concurso eliminó a los "copiones" y sometió al resto de los finalistas al voto del público.

Fuente: motor1.com

www.periodicopensar.com.ar

Yoga



Un cambio trascendental

Cuerpo



Mente
Alma

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

Teléfonos:
011 15 3609 2604
0220 494 2347

RICARDO SARMIENTO

RELATA POR

Radio Ciudad 91.1
www.radiociudad.com

Aplicación Simple Radio 11 2398 7812

FÚTBOL DE ASCENSO



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](https://www.facebook.com/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.

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.

Libertad 569 - Merlo [@uniondemerlo](https://www.facebook.com/uniondemerlo) [Club Unión de Merlo](https://www.facebook.com/ClubUniondeMerlo)

PLANTAS QUE TIENEN FLOR TODO EL AÑO TANTO EN INTERIORES COMO EN EXTERIORES

Los amantes de la jardinería, a veces se abocan a la búsqueda constante de color y vida en los jardines y el interior del hogar. Las plantas ofrecen flores durante todas las estaciones del año, proporcionando un espectáculo floral constante.

Con las plantas que a continuación te describimos, verás que la naturaleza puede ser disfrutada sin interrupciones.

Las plantas que florecen todo el año son una opción fascinante para aquellos que buscan constantes destellos de color en sus jardines. A diferencia de las plantas que tienen estaciones específicas, estas especies mantienen su esplendor durante todo el año. Geranios, alegrías, verdolagas, lavandas, begonias, pentas y verbenas son solo algunas de las opciones para transformar cualquier espacio en un rincón lleno de vitalidad.

***Geranio:** una estrella popular, requiere pocos cuidados y ofrece un espectáculo floral continuo. Con regar el geranio a diario en los meses más cálidos, será suficiente para conservarlo correctamente. Su resistencia a temperaturas variables lo convierte en un compañero versátil para cualquier jardín.

***Alegría:** con su amplia paleta de colores, es una elección vibrante. El riego de esta

planta requiere moderación, pero sin dejar que llegue a secarse por completo. Su capacidad para tolerar el exceso de agua la convierte en una opción robusta para aquellos que buscan un toque de color constante.



Plantas de interior: flores que desafían al invierno

El interior de nuestro hogar también puede ser testigo de un festival floral durante todo el año. Plantas como la

violeta africana, begonias, hibiscos y espatifilos desafían las estaciones, llevando la primavera a nuestros rincones más íntimos.

***Violeta Africana:** Esta planta de interior, conocida por su facilidad de cuidado, ofrece flores durante todo el año. Aunque en primavera y verano son las épocas de máximo esplendor de las flores, la violeta africana florece de manera constante.

***Begonia:** La begonia, también llamada "flor de azúcar", adorna nuestro hogar con flores similares a las rosas durante todo el año. Su floración se produce durante todo el año, aunque con un descenso durante el otoño y el invierno.

***Hibiscus:** reconocido por sus flores en forma de trompeta, florece en climas tropicales durante casi todo el año. Aunque sólo duran entre uno y tres días, crecen tan prolíficamente que poco importa su corta vida.

Explora estas opciones y lleva la magia floral a tu hogar, desafiando las estaciones y disfrutando de la belleza natural en cada rincón de tu casa y tu jardín.

**SPEED
UPBIKES**

MECÁNICA - REPUESTOS - ACCESORIOS
RECTIFICACIÓN - TORNERÍA - INSERTOS

Av. Yrigoyen 920 - Merlo Carlos 11 6835 6393

**PINTURERIAS
LEMAR**

INNOVACIÓN EN PINTURAS
ENTREGA A DOMICILIO SIN CARGO

cerca tuyo

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

SISTO Es VIDA
Ministerio
TEL.: (0220) 482 - 9748

**"VENGAN A MI TODOS LOS QUE ESTÉN
CANSADOS Y CARGADOS
Y YO LOS HARÉ
Descansar"**
MATEO 11:28

**NUESTRAS
REUNIONES**

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

ECUADOR 965, ITUZAINGÓ
DOMINGO 18HS
MIÉRCOLES 18HS

ECHAGUE 1620, LIBERTAD
SÁBADOS 20HS
MIÉRCOLES 20HS

SEGUINOS

f t You Tube i



SPORT CAFÉ

Bodegón

Café de Especialidad

Av. 25 de Mayo 658
Merlo

Pedidos al
11 3308 6329



sport cafe



sportcafe_merlo

AUTOSERVICIO



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

DIETETICA

Abuela Antonia

Harinas - Legumbres - Frutos Secos
Herborestería - Semillas - Especias

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

Y
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

Delivery sin cargo

Pizzas • Empanadas Tel: 483 6956 • 483 6162 • 483 8773

Pastas caseras
Int. Mendiluce 398 (ex Lambaré)

y comidas elaboradas

esq. Llavallol de Acosta

La GoloteKa de Padua

Golosinas - Galletitas

ABIERTO LUNES A SÁBADO

8.30 A 22.30

DOMINGOS Y FERIADOS

9.30 A 21.00

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Noguera 161

San Antonio de Padua



Drops Padua
12 años

Seguiremos siendo Rock !!

MÚSICA Y VIDEOS

/drops padua

/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

MENÚ DEL DÍA

\$ 5.500

Miércoles, jueves y viernes
(sólo mediodía)

Consultá los platos del día
y nuestra carta

ABIERTO MIÉRCOLES A DOMINGO
MEDIODÍA y NOCHE



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

MENÚ VEGETARIANO:
Consulta variedad

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

Delivery Tel: 0220 484 0048
de 12 a 15 y de 20 a 23 h.

Anticipe su pedido - Demora estimada 45 min aprox.

25 de Mayo 619 - Merlo

PENSAR EN EL FUTURO

La esperanza continúa en este nuevo ciclo lectivo, en que la educación y el acervo cultural deben seguir fortaleciendo el intelecto de las próximas manos constructoras –y reconstructoras- del país. Los chicos aprenderán muchas cosas, y pondrán en práctica los valores esenciales que cimientan una sociedad próspera. Aprenderán a escuchar, pero sobre todo a saber escuchar entre palabras, a discernir, y a interpretar, para que ningún discurso ni promesa los tenga ajenos o apaciguados en sus necesidades. Aprenderán a leer y también a leer entre las líneas, para estar lúcidos, prestos a desenvolverse con el honor de los códigos, de los valores, en una actualidad embarrada de artimañas y malos hábitos. Escribirán cada vez de forma más fluida, con un vocabulario enriquecido y no amputado por las clásicas elipsis del mensaje por celular. Sabrán dominar los números, los idiomas y utilizar la tecnología de manera ordenada y responsable. Comprenderán lo beneficioso de proteger el ambiente, la tradición, la vida; conocerán más sobre la historia, pero irán desarrollando espíritu crítico, razonamiento ético y se atreverán a sacar conclusiones propias, acompañados por la guía de sus tutores o maestros. Esas personas que forjarán y pulirán el diamante, para que éstos se luzcan con el mejor de los brillos, y todos podamos disfrutar por la misión y vocación cumplida. Esos diamantes no permitirán piedras en el camino que con injusticia y desigualdad obstaculicen su futuro y el de la Patria.

Todos enseñemos algo positivo, no nos desentendamos de la educación diaria. Y de la mano de sus padres tendrán seguridad en sí mismos, dándoles estímulo, y no presión. Inculcándoles disciplina, no dureza. Jugarán y reirán, a la vez que se cultivan. No se envenenarán con rencores ni intrigas, de a poco se enfrentarán a la realidad con claridad y firmeza de convicciones. Defenderán el valor de la vida, la responsabilidad sobre ella; que conducir un vehículo implica respetar al otro y tener consciencia de los actos. Que en la vida sepan y quieran ganar pero que acepten perder y lo tomen como el paso previo a una victoria. Que sepan que se progresa subiendo escalones, no pisando a alguien. Que amen al prójimo, que ninguna frontera los divida. Que incluyan a los que se sienten afuera y que sean valientes para separar a quién hace daño a otros con su conducta impune. Que no permitan se los humille, pero que si dejen que se les corrija. Ojalá protejan a los que por sí no pueden defenderse. Y que sientan que todos somos uno. Sí, la esperanza siempre está instalada, y lista para florecer en la escuela y en los hogares, y cuanto más se busque un ideal, más cerca se está de producir un cambio necesario. En fin, enseñemos a los chicos que no se dejen manipular, que su mirada sea la objetiva y que busquen en la verdad su máxima expresión.

Cristian Jesús Gentile

PENSAMIENTOS Y COMUNICACIÓN

Para muchos es más fácil creerle a un medio de comunicación que pensar libremente.

Para saber si estás bien informado averigua que intereses representa el que te informa.

No quiero que me creas, quiero que me digas en que miento.

Si mis opiniones te parecen equivocadas, dime cuales son las tuyas. Después veremos quién tiene razón.

Cuando opino no quiero que me creas. Quiero que me escuches.

Hay medios de información muy poderosos que no informan. Operan.

Los medios, muchas veces influyen más que los políticos. No necesitan prometer, con desinformar alcanza.

La diferencia entre informar y operar, la hacen aquellos que les creen y los que no.

En estos tiempos los grandes medios comunicacionales del mundo informan a favor de sus pares. Las corporaciones.

Comunicar verdades a algunos les duele. Comunicar mentiras daña a todos.

La comunicación bien ejercida ayuda a crecer. Mal ejercida, desinforma e idiotiza.

La verdadera información es aquella que no necesita ser rectificada y menos ocultada.

Informarse debidamente no es ver, leer o creer. Es analizar indagar, investigar y comparar.

¿Que eso lleva tiempo? El destino de un Pueblo y una Nación lo justifica.

Miguel Andino
mapensar@gmail.com

PENSAR EN NADA
DOMINGOS 10 A 13 HS



RADIO CONTACTO AM 1450

f Instagram YouTube

PAÑO PET

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

Instagram PANIOPETOK

ROXANA MARTINEZ ZABALA
Clases de canto
Cantá, cantá, siempre cantá !!!
Por vocación, por terapia o porque simplemente tenés ganas.

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

A media cuadra de la estación de San Antonio de Padua

Cel: 15 5823 0343 f Roxana Martinez Zabala

CENTRO CULTURAL DE SAN ANTONIO DE PADUA

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

YOGA

TEATRO
Niños y Adolescentes

FOLKLORE
Niños y Adultos

•• 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

ARCHIVO HISTÓRICO DE SAN ANTONIO DE PADUA
f @historiasanantoniodepadua
www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar

TALLER DE BORDADO
Jueves de 14 a 16 h.
Prof. Eva Caloyri
INICIO 7 MARZO

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

TALLER DE ATRAPASUEÑOS
1er miércoles de c/ mes de 14 a 16 h.
Prof. Eva Caloyri
INICIO 3 ABRIL

HORARIO DE ATENCIÓN: Lunes, miércoles y viernes de 10 a 18 h. - Martes y jueves de 13 a 18 h.

GENGHIS KHAN

FUNDADOR DEL IMPERIO MÁS GRANDE DE LA HISTORIA.

En las estepas de Mongolia, donde el viento cuenta historias de antiguos tiempos, surgió una figura que cambiaría el curso de la historia: Genghis Khan, cuyo nombre original, Temujin, se perdería en el eco de sus conquistas. Su historia es una epopeya de supervivencia, liderazgo y una inquebrantable voluntad de poder.

Nacido alrededor de 1162, en una confederación de tribus nómadas acosadas por la rivalidad y la traición, Temujin aprendió desde temprana edad que la vida era un campo de batalla. Su padre, un líder tribal, fue envenenado por enemigos cuando Temujin era apenas un niño. A partir de ese momento, su familia fue despojada de poder y dejada a merced de las implacables estepas. Pero en vez de rendirse al destino, Temujin se forjó en el ardor de la adversidad. Desarrolló una habilidad única para la estrategia y forjó alianzas con poderosos amigos, como Jamukha y Toghrul, que serían fundamentales en su ascenso al poder.

Genghis Khan

A medida que Temujin maduraba, también lo hacían sus ambiciones. Adoptó el título de Genghis Khan,

que significa "emperador de todos los hombres", y bajo esta estandarte, comenzó su misión de unificar todas las tribus de Mongolia. Era un líder carismático y un guerrero formidable, que impuso la disciplina y la lealtad sobre los mongoles. Su código de leyes, el Yassa, estableció una meritocracia que recompensaba el talento y la lealtad por encima de los lazos de sangre.

El mundo exterior pronto sintió la fuerza de Genghis Khan. Con sus hordas de caballería, ejerció una forma de guerra móvil y devastadora que no había visto antes. Conquistó varias partes de Asia Central y China, y sus campañas se extendieron hasta Europa Oriental y Medio Oriente.

El imperio más grande

Su imperio se extendió desde el océano Pacífico hasta el Mar Caspio, un mosaico de pueblos y culturas que, a pesar de su diversidad, eran regidos bajo un mismo código y un mismo señor.

Genghis Khan no sólo fue un conquistador, fue un administrador astuto que introdujo sistemas de correo, promovió el comercio y patrocinó las artes y las ciencias.

Se cuenta que incluso promulgó leyes que fomentaban la libertad religiosa en

su imperio, adelantándose en su tiempo a tolerancia y comprensión cultural.

Tras su muerte en 1227, el imperio no sólo perduró sino que continuó expandiéndose bajo la batuta de sus sucesores, alcanzando su máxima extensión bajo el reinado de su nieto Kublai Khan.

Legado

Aunque el imperio eventualmente se fragmentó y declinó, el legado de Genghis Khan como uno de los estrategas y líderes más extraordinarios de la historia permanece indiscutible. Y así, en las vastas estepas de Mongolia, donde alguna vez cabalgó el gran Khan, el viento aún susurra con reverencia el nombre de Genghis, el guerrero que desde la nada construyó el imperio más grande que el mundo jamás haya conocido.



Fuente e imagen: La Bala

La Biblioteca de Alejandría A. S.

www.periodicopensar.com.ar

Escuela de Actuación
TODAS LAS EDADES
TODOS LOS NIVELES

Caracú
Teatro

SARMIENTO 2354
PADUA SUR

11 6851-5852
11 6761-8002

@caracuteatro

TALLER LITERARIO

(Prosa y poesía)

«Camino de letras»

*En **Centro Integral de Cultura**
«Estrellas»

Noguera 521 – Padua Sur
Martes 16 a 18 h.
Escritura creativa, herramientas para auto corrección y mucho más.

*No se requieren saberes previos

*En **Biblioteca Popular R. Güiraldes**
Volta 1374 - Primer piso - Padua Sur
Consultar horarios

Consulte por **CORRECCIÓN** de libros y textos en general.

Modalidad virtual o presencial
Consulte en «Centro Sin Orillas»
Noguera 311-Gal.Paseo Las Lajas,L.7-Padua Sur y «La Casa Azul de Padua»

INGLÉS E ITALIANO: Conversación
Acercamiento al idioma-Apoyo escolar

COORDINA: Cristian Jesús Gentile
cristianjesus2010@gmail.com



Alcohólicos Anónimos
Grupo Padua

Celebramos nuestro **50 Aniversario** de fundación realizando una Reunión Pública el día 7 de Abril a partir de las 18 horas.
El panel estará integrado por un alcohólico en recuperación, un miembro de familiares de alcohólicos (Al Anón) y un profesional de la salud.

Entrada libre y gratuita.

Iglesia San Antonio de Padua – Centenario 1399, 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**

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

Centro
Sin Orillas



Navegando la conciencia

VENTA DE LIBROS

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

www.sinorillas.com.ar

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

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

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

PARROQUIA SAN ANTONIO DE PADUA

HORARIOS DE MISA

(Sede parroquial)

LUNES A VIERNES: 11 h.

19 h.

SÁBADOS: 19 h.

DOMINGOS: 8.30 h.

11 h.

19 h.

JUEVES 9 a 18 h. Adoración del Santo

BAUTISMOS: Sábados 16 h.

TODOS LOS 13 DE CADA MES

Misa de honor a San Antonio de Padua.

SECRETARÍA PARROQUIAL

Lunes, Miércoles y Viernes: 16 a 10 h.

CERRAJERÍA Christian

Directorio 195
San Antonio de Padua
Cel 011 15 4939 8054

Ferretería PACHI - ARIEL

Lunes a sábados 8.30 a 13 hs y 15 a 19.30
domingos y feriados 9 a 13 hs.

Scalabrini Ortiz (Ex Garibaldi)
1369
San Antonio de Padua
a una cuadra de la Iglesia

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: Cel 11 5838 6382 - mazzucchelli_5@hotmail.com

CÓMO BAJAR DE PESO

El sedentarismo, aumento de peso, falta de ejercicio y complicaciones que sufre el cuerpo se manifiestan con el paso de los meses en los que, tal vez, no se lleva una vida ordenada en el año.

Tras el paso de las estaciones del otoño, invierno y primavera, donde el cuerpo tuvo una importante ingesta de alimentos y poca actividad física, llega el momento del verano y con este período, se acrecientan las ganas de mantenerse bien físicamente en todo sentido, pero para poder lograr ese objetivo, hay que preparar el organismo para que esté "a la altura de las circunstancias" y evitar algún problema en épocas de altas temperaturas.

El asunto es que el sedentarismo, el aumento de peso, la falta de ejercicio y las complicaciones que sufre nuestro organismo se manifiestan con el paso de los meses en los que tal vez, no llevamos una vida ordenada en el andar del año. Ahora bien, la pregunta que algunos se hacen en este momento es ¿cómo puedo volver a sentirme bien físicamente? o ¿cómo puedo bajar unos kilos para estar a pleno en verano?, situaciones que no apuntan solamente a lo estético sino sobre todas las cosas a lo más importante, que es el asunto físico.

Respuestas a inquietudes

Estas inquietudes suelen ser la misma que aparecen todos los años, y solemos tratar de resolverla apelando a alguna solución que casi nunca nos deja del todo conformes. Lo cierto, es que parece obvio que si repetimos el mismo esquema no podemos esperar un resultado diferente esta vez.

La buena noticia es que no hace falta repetir esos mismos esquemas, porque de verdad existen alternativas efectivas, rápidas y seguras para esa baja de peso deseada.

De hecho, los especialistas en el campo de la nutrición suelen brindar algunos consejos que le ayudarán a encontrar una solución a esto:

1) Cocinar en su casa: sobre todo si últimamente usted se acostumbró a comer afuera, porque en muchos restaurantes se suele abusar de la sal y los aderezos para realzar el sabor, lo cual no es tan saludable, por lo que cocinar en su casa puede ser una oportunidad para relajarse y preparar los platos que le sean más beneficiosos.

2) Agregar a su menú más frutas y verduras: A diferencia de los hidratos de carbono ultraprocesados, cuyo consumo conviene disminuir, estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales y son más funcionales para el organismo. Un tema a tener en cuenta es que las verduras de hoja, por ejemplo, contribuyen a depurar el hígado, que a veces suele ser víctima de diversos atracones de comida.

3) Evitar las gaseosas, refrescos, el café y las bebidas alcohólicas: En este punto, lo básico sería optar en cambio por los tés, el mate u otras infusiones, y la clave de este punto es que es bueno recordar que es importante beber mucha agua diariamente para que el cuerpo se mantenga hidratado y pueda desintoxicarse.

4) Elegir alimentos con propiedades desintoxicantes: Múltiples estudios científicos certifican las bondades del apio, hinojo, brócoli, rúcula, limón, jengibre, calabaza, remolacha, zanahoria y otras hortalizas y verduras. El asunto es que beber el jugo de estos alimentos frescos en el desayuno o la merienda le aportará energía y mejorará, por ejemplo, la función hepática.

5) Entre comidas, sólo se puede consumir snacks saludables: El denominado "picoteo" entre las comidas será uno de sus peores enemigos para bajar de peso, y es difícil resistir la tentación sobre todo en momentos en que uno tiene hambre y ve a estos paquetes como "salvadores". Lo mejor es preverlo y tener a mano una opción más saludable, que puede ser fruta (cortada previamente, para que sea el camino más corto). Hay opciones más prácticas y con gran poder de saciedad, como llevar en el bolso algún snack que sea saludable.

6) No hay que descontrolarse con la comida en las salidas con amigos: Tal vez es el punto más complicado para llevar adelante ya que en un reunión solemos excedernos en las comidas y bebidas, con lo cual lo que se recomienda es elegir lo más liviano y evitar los platos más pesados y calóricos. Por ejemplo, una buena solución es que le traigan las salsas y aderezos aparte, así el control de lo que se le pone a su plato es propiedad solamente de usted.

7) Dormir al menos ocho horas diarias: Según las apreciaciones científicas, está probado que el buen sueño es fundamental para mantener el ritmo biológico, y que se activen adecuadamente los mecanismos de



Continúa en la página 17

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

EN TIEMPOS CÁLIDOS

limpieza del organismo. Por otra parte, los profesionales de la salud sostienen que dormir mal y bajar de peso no van de la mano.

8) Hay que moverse y ejercitarse: Es importante que la persona realice alguna actividad física, y para este ítem, no hace falta que se fanatiche con el deporte, de hecho, puede alcanzar con que camine media hora diaria o suba a menudo las escaleras. Sin lugar a dudas, hay una actividad que es la adecuada para usted y pueda incorporar a su vida cotidiana. Una actividad que se puede probar es yoga, ya que ofrece muchos beneficios para su bienestar tanto físico como emocional, aunque también se pueden realizar caminatas, andar en bicicleta, correr o practicar cualquier deporte, cualquier ejercicio es bueno para mantener un balance en el organismo. En este punto, sí es clave que antes de realizar alguna actividad que exija un esfuerzo, hay que consultar con un médico, hacer un chequeo o apto físico, para estar a pleno y practicar la actividad sin problemas, es que el control del cuerpo es vital para iniciar algún ejercicio. Por otra parte, se puede complementar la dieta que se lleve adelante con diversos suplementos dietarios, ya que algunos de ellos suelen contribuir a la eliminación natural de los excesos de líquido presenta el organismo. Además, algunos de estos suplementos pueden combinarse con otros, ya que estos ayudan a capturar las grasas del intestino para hacer más fácil y rápida la pérdida de peso.

Consumo de bebidas alcohólicas

Un enemigo del organismo es el alcohol, ya que el beberlo puede causar aumento de peso en algunas maneras, ya que tiene un alto contenido calórico y además, algunas bebidas mezcladas pueden contener la misma cantidad de calorías que una comida, pero sin nutrientes.

Cuando tomamos alcohol, le entra tanta energía a las células de nuestro organismo de golpe que no les da tiempo a gastarla y la almacenan en forma de grasa.

Encabezando la lista de bebidas que levantan kilos están los licores: el vodka, con 300 kilocalorías por cada copa de 100 mililitros. Después, se encuentran anís (297 Kcal), whisky y coñac (280 Kcal), ron, ginebra (244 Kcal) y orujo (222 Kcal).

Un estudio de la Universidad de Sussex reveló que las personas que dejan de beber alcohol durante un mes adelgazan, mejoran la calidad de su piel, duermen mejor, ahorran dinero, tienen más energía y recuperan el control de su consumo de alcohol, por lo que beben menos durante los siguientes meses. Beber una copa no hará que engordemos de repente, pero si el consumo es abusivo estaremos dando energía extra al cuerpo y las grasas seguirán sin utilizarse.

Importancia de exámenes físicos

Un punto interesante a tocar es que antes de practicar algún deporte o actividad física, los médicos sostienen

que hay que realizar un examen físico para determinar si es seguro que una persona participe en una actividad determinada.

Generalmente, la mayoría de los clubes o instituciones obligan a niños, adolescentes y adultos a hacerse este test antes de comenzar un nuevo deporte o comenzar la temporada competitiva.

Durante el examen físico, el médico hará lo siguiente: registrar su estatura y peso, medir la tensión arterial y pulso (frecuencia y ritmo cardíaco), controlar su vista, examinar el corazón, pulmones, abdomen, oídos, nariz y garganta y evaluar su postura, articulaciones, resistencia y flexibilidad.

Hay una segunda parte del examen físico que tiene que ver con antecedentes médicos e incluye preguntas como: enfermedades graves entre los familiares, enfermedades que tuvo cuando era más pequeño o tiene ahora, como asma, diabetes o epilepsia, hospitalizaciones o cirugías, alergias, lesiones que ha sufrido (conmociones cerebrales, esguinces y fracturas), si se ha desmayado, sentido mareado, si tuvo dolor de pecho o dificultad para respirar al hacer ejercicio físico y medicamentos que está tomando (venta sin receta, suplementos de hierbas y recetados).

Gabriel Arias

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@institutomodeloalmafuerze.edu.ar

www.institutomodeloalmafuerze.edu.ar

Residencia Geriátrica Dr. Patiño

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



VISITAR A LAS PERSONAS MAYORES PUEDE MEJORAR SU ESPERANZA DE VIDA, SEGÚN UN NUEVO ESTUDIO.

La investigación implicó el seguimiento durante doce años de los datos de más de 400 mil personas. La socialización entre pares y con otros como factor protector contra el deterioro cognitivo.

Un estudio de la Universidad de Glasgow, Escocia, demuestra que la socialización es una de las claves para mejorar la esperanza de vida de los adultos mayores. A su vez, resalta que los riesgos de mortalidad disminuyen en aquellos que ven a sus amigos y familiares al menos una vez al mes. El trabajo implicó el seguimiento durante doce años de los datos de 458.146 personas con una edad promedio de 57 años al momento de iniciar el monitoreo.

Publicado en la Revista BMC Medicine, el avance distingue dos tipos de soledades: el aislamiento social, como no ver a amigos y familiares con frecuencia, y la subjetiva, como sentirse solo o la sensación de no poder confiar en alguien cercano. En ese marco, el equipo, liderado por el investigador clínico de la Escuela de Salud y Bienestar de la casa de estudios escocesa Hamish Foster, planteó que la presencia de ambos tipos de soledades al mismo tiempo se asocia con un mayor riesgo de morir que solo tener un tipo.

“La soledad se puede dar en personas que pueden estar rodeadas de otras”

En ese sentido, en diálogo con la Agencia de Noticias Científicas de la Universidad Nacional de Quilmes, Mariana Mansinho, licenciada en psicología y especialista en gerontología comunitaria e institucional, explica: *“La soledad se puede dar en personas que pueden estar rodeadas de otras. Se trata de una sensación de carencia de la calidad del vínculo, de no sentirse escuchado, de sentir que uno tiene afectos alrededor y no puede compartir distintas cuestiones de su vida. En cambio, el aislamiento es la carencia total de vínculos; es un factor que se asocia con la soledad pero no necesariamente son los mismo”*. Este proyecto lo hacemos colectivamente. Además, la investigación encontró que aquellas personas mayores que vivían solas y tenían también otros marcadores de aislamiento social, como no ver amigos y familiares con frecuencia o no realizar actividades grupales, poseen un riesgo particularmente alto de mortalidad.



En la página oficial de la Universidad de Glasgow, Foster explicó: *“Nuestro estudio analiza varias dimensiones de la conexión social y encontró que la combinación de diferentes dimensiones podría afectar el riesgo de muerte prematura más de lo que se pensaba anteriormente. Esto significa que, al abordar problemas como la soledad y el aislamiento social, debemos evaluar estas diferentes dimensiones, tanto por separado como en combinación, si queremos identificar y apoyar a quienes están más aislados en la sociedad”*.

Redes que apoyan

Mansinho relata a la Agencia que la socialización impacta de manera positiva en el bienestar de las personas, en su calidad de vida y en la sensación de felicidad. *“Hay que pensarlo no sólo en términos de familiares y amigos, sino también en la comunidad de vecinos. Muchas veces sucede que hay personas que enviudan, se mudan y se da un desarraigo con la comunidad, con sus vecinos, con el almacenero, con los comerciantes”*, ejemplifica. Así, la socialización permite la construcción de una red de apoyo y de contención que se traduce en distintos tipos de ayuda, como la emocional cuando hay problemas, se necesitan consejos o cuando se quieren comunicar cosas buenas; o mismo, en ayudas instrumentales, como cuando se rompe algo en la casa o se hacen las

compras y se necesita el auxilio de otra persona.

“Ya vimos durante la pandemia la importancia de mantenernos conectados y vinculados con otros, no solamente a nivel emocional sino también a nivel instrumental, para solucionar diferentes desafíos que se nos presentan en la vida diaria”, subraya Mansinho.

Hay un montón para hablar

Así como la socialización sirve al momento de pedir ayuda, también es útil para mantener a la persona en un rol activo y como protector contra el deterioro cognitivo.

“Hay una serie de prejuicios negativos que atentan contra la socialización. Por ejemplo, ‘¿qué vamos a charlar con la señora mayor o el señor mayor?’. Esto a veces perjudica ese vínculo que se puede forjar o las conversaciones que podemos tener. Si pensamos en su contracara, el hecho de poder interactuar con otros lo que nos permite es mantener un rol activo, tener temas diferentes para conversar, estar actualizado, preguntarle al otro ‘¿cómo estás?’, ‘¿necesitas algo?’. Se trata de forjar vínculos, compartir espacios, ir a caminar o tomar un café”, manifiesta la especialista.

Ahora bien, ¿qué sucede con aquellas personas mayores que se encuentran en hogares o residencias? Mansinho plantea que, en ese caso, es fundamental la relación que se construye entre los pares pero también con el personal que trabaja allí.

“En las instituciones la población es bastante heterogénea, hay personas con distinto grado de deterioro cognitivo y eso hace que, a veces, la comunicación no sea igual. Aquellas personas que están mejor cognitivamente no sienten que puedan conversar con otros y los que no están bien se aíslan. Ahí hay que favorecer los vínculos donde puedan compartirse intereses”, declara la gerontóloga. Y agrega: *“y que no se pierda la relación con el exterior, que los familiares y amigos vayan a visitarlos, que los lleven a pasear”*.

En definitiva, la socialización de las personas mayores con familiares y amigos, entre ellas, con el staff de las instituciones que habitan o en las actividades que realicen (como talleres, club de jubilados) funcionan como factores protectores que contribuyen a mejorar la esperanza y calidad de vida de ellas.

Se debe dejar de asociar a la vejez con la enfermedad y la decrepitud, para pasar a pensarla como una nueva etapa de la vida que requiere de la socialización con las distintas generaciones, mantener la actividad y generar, en la medida de lo posible, situaciones que apunten a su bienestar.

Luciana Mazzini Puga (Agencia UNQ)

Con información de la Agencia de Noticias Científicas

pensar
El periódico de Padua

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

www.periodicopensar.com.ar

**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

SEGUIMOS EN CONTACTO
AGENDÁ PRENDETE EN VIVO
LUNES 19:00HS.
¡NO TE LO PIERDAS!
RADIO CONTACTO AM 1460
BUSCANOS EN YOUTUBE

Cristian Jesús Gentile

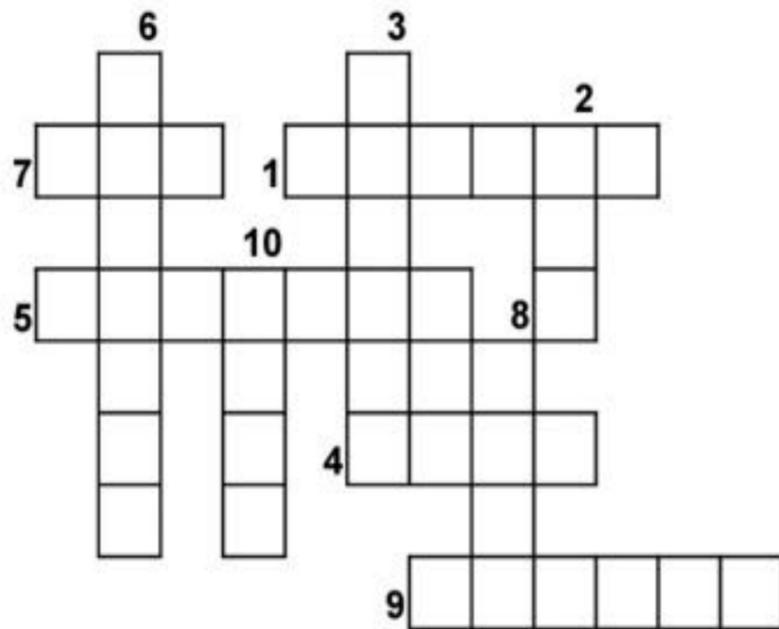
Ángel Félix

PENSAR PARA ENTRETENERNOS

MAFALDA



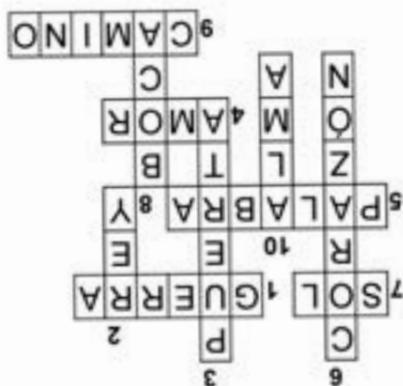
CRUCIGRAMA



- 1- Lucha armada entre naciones
- 2- Soberano de un reino
- 3- Abertura que permite pasar a un cuarto
- 4- Afecto íntimo
- 5- Dicción, elocución
- 6- Músculo cardíaco
- 7- Astro rey del sistema solar
- 8- Abertura interior del tubo digestivo, de los animales, situada en la cabeza, que sirve de entrada a la cavidad bucal. También se aplica a toda la expresada cavidad en la cual está colocada la lengua y los dientes cuando existen.
- 9- Franja de terreno para transitar, construida expresamente o formada por el uso. Vía rural.
- 10- Espíritu inmortal. Sustancia inmaterial de los seres vivientes en el que el ser humano es considerado como el principio del sentimiento y del pensamiento; para los creyentes, principio a través del cual se ponen en contacto con Dios.

Fuente: www.crucigrama.org

SOLUCIONES



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

ESPACIO VIDA LUCIDA ...

PARA ACOMPAÑAR TU VIDA DESDE UNA MIRADA TRANSPERSONAL
MAS ALLA DE LOS LIMITES DE LA MENTE.

ACTIVIDADES

YOGA INTEGRAL (GRUPAL) RESPIRACION
MEDITACION CON SONIDOS
YOGA SOMATICO (GRUPAL O INDIVIDUAL)
MASAJE FUSION
SESIONES PARA ACOMPAÑAR LO QUE SUCEDE
BIODECODIFICACION

PREPARACION EN MASAJE FUSION
REIKI (SESIONES Y NIVELES)
CONSTELACIONES FAMILIARES
PREPARACION EN TERAPEUTA HOLISTICO
BIOENERGETICA - VIAJE SENSORIAL

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

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

Estamos en San A. de Padua

15 44230318

**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!!!

Esquí 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 2381 4980

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

¿PENSÁS EN AUSPICIAR?

pensar
El periódico de Padua

Si estás pensando en auspiciar tu comercio, empresa o profesión,
tenes que pensar en contenido, cantidad de ejemplares y distribución.

Quando lo pienses, llamanos, nosotros pensamos que somos
el medio que estás necesitando

COMUNICATE 11 3215 - 2753 mapensar@gmail.com