

WWW.CUATROBARRIOS.COM.AR

EDICIÓN VERANO N°361

CUATRO BARRIOS



"MARAMOR"

TALLER "TRILHA", POR

Carolina Dussant.

@REVISTACUATROBARRIOS

→ 31 AÑOS JUNTO A VOS ←

EDITORIAL "RAYMI"

DIRECTORA PROPIETARIA: - Maria Claudia Possidoni
COMMUNITY MANAGER: - Maria Victoria Toledo
- ASESOR EN SISTEMAS: - Gonzalo Javier Toledo

Contacto: claudiacuatrobarrios@gmail.com
15 4197-1522

Estamos en:

CUATRO BARRIOS ONLY ONLINE: www.cuatrobarrios.com.ar



@RevistaCuatroBarriosCuatrobarrios



Cuatrobarrios

A todos los que comparten su ARTE para que nuestras TAPAS sean una verdadera Galería, y a los que colaboran con los textos. Muchas gracias, Ed. RAYMI.

GRUPALES E INDIVIDUALES
Restauraciones BRICOLAGE

CLASES de ARTE *Marilya*

CONTACTO : 11 5818 6823
Serrano 1309, San Miguel

- Desratizacion
- Control de Mosquitos
- Control de hormigas carpinteras
- Control de cucarachas
- Paloma
- Murcielagos
- Espacios verdes

C.I.F FUMIGACIONES

COMPANIA INTEGRAL DE FUMIGACIONES
JUAN MUZIO SOCIO GERENTE



Contacto
4668-0734
15-4991-1714

Nº Pág. INDICE

3 - NOTA DEL EDITOR.

6 MEDITAR
Ilona Fothe.

9 -CALENTAMIENTO GLOBAL.

Mauro López Dardaine.

12 FARMACIAS DE TURNO.

13 MEDITAR ES VOLVER A NUESTRA INTIMIDAD.

Carlos S. Díaz

19 - FIESTAS POSTRES Y CALOR.

Lic. C.Possidoni.

22 - 5' EN LA COCINA:
"CEVICHE DE CAMARÓN"

23 - TORTA DE VERANO

27 SIN MÁS, ASÍ SOY.

32 REFORZANDO LA ESTRUCTURA DE UN PLAN FINANCIERO.

Mariano Durlach.

35 LA FE QUE SE TOCA.

Cecilia Bosch. Tallerista y Fundadora de Scr4p.deco

NOTA DEL EDITOR

Por costumbre, en esta época del año hago retrospectiva de lo vivido, como un libro que releo de atrás hacia delante.

Desconozco la causa, pero necesito hacerlo. Puntualmente solo lo importante se presenta.

Lo que me hizo crecer, desafíos, encuentros que lo cambiaron todo.

Las personas que me regalaron su "estar", lo que me sorprendió, los valores que renové, lo que descubrí y sume.

Reafirmar la importancia de los afectos, animarme a aquello que mostro un aspecto mío que desconocía. También lo que quedo pendiente.

Tiempo de agradecer y reconocer con humildad.

Toma de conciencia de tanto.....

Se cierran ciclos y se abren otros de Fiesta y descanso. Organizamos hasta el último detalle, distrayéndonos de lo importante.

Comercios, medios de comunicación, quienes nos rodean, nos lo recuerdan. Lo esencial se opaca.

Como siempre la posibilidad de elegir, ser coherente, viviendo desde y hacia lo que creemos más allá de las corridas dependerá de nosotros.

Para algunos, tiempo de encuentro, abrazos y alegría...para otros de soledad.

Las ausencias quedan más expuestas.

Que este tiempo de Fiesta sea de encuentro con vos, con los otros y que en el 2026 estés abierto/a a las oportunidades que siempre están, a dar ese paso pendiente, a dejarte despeinar por la vida más allá de que a veces el camino sea diferente al imaginado.

¡¡¡Feliz Año Nuevo!!!!

Hasta la próxima, Claudia





RODRÍGUEZ Y ASOCIADOS

ESTUDIO JURÍDICO



CONTACTO

Tel. 4660/0623

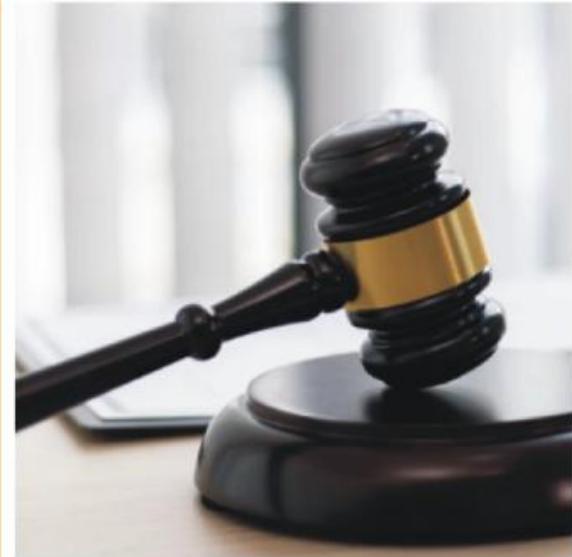
Whatsapp 1551814539

estudiorh@yahoo.com.ar

estudiorh@gmail.com

NOS ENCONTRAMOS

Talcahuano 3391 Planta Baja, Los Polvorines
(al lado de "Dental Total")



SERVICIOS

- SUCESIONES
- DIVORCIOS
- ALIMENTOS
- RÉGIMEN DE VISITAS
- CURATELAS
- LABORAL

¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

Somos un equipo de abogados que brinda un servicio personalizado y de calidad.

Trabajamos con transparencia, confianza y empatía para ayudarte a entender tus derechos y obligaciones. Experiencia y capacitación constante para resolver acertadamente tus problemas e inquietudes.

Garantizamos absoluta confidencialidad!





VIVIR CERCA DEL CLUB
UN DESEO HECHO REALIDAD



DESDE USD 43.800 + 24 CUOTAS

Desarrolla WeSurf / Proyecto y Dirección ERA Arquitectos

CONOCÉ +



Unidades de 1, 2, 3 y 4 amb. Todas con terrazas y parrillas. Planta Baja con jardín. Club House con quincho y pileta. Cocheras en subsuelo

📞 +54 9 11 6115-0876

MEDITAR

Meditar significa estar dispuesto a darle preferencia a no hacer nada en medio de muchas opciones de hacer esto o aquello, y el haber logrado ese espacio para no hacer nada, ya seguramente indica una mente menos esclava de sus pasiones y sus rutinas.

Diría yo que aunque el sentimiento que acompaña esta decisión no sea de carácter devocional, el hecho práctico de preferir no hacer nada con vistas al desarrollo de la propia mente, ya es implícitamente un darle preferencia a una aspiración hacia algo que no es exactamente de este mundo, y por ello, en un sentido amplio del término, «un acto de amor a Dios».

Claudio Naranjo.

Agradecemos a Ilona Fothe este material.



El Rapido 2

MARIO OLIVO

DESTAPACIONES

COCINAS - LAVADEROS - CLOACALES - PLUVIALES

FUMIGACIONES

VIVIENDAS - FABRICAS - COMERCIOS

15-4082-7799

11-6384-5306



ELECTRICISTA MARIN
ALARMAS
Instalaciones
Domiciliarias - Industriales
15-4498-6158

RICARDO TABACCHI

SERVICIO TÉCNICO

- HELADERA
- LAVARROPIAS
- SECARROPIAS

INSTALACION - SERVICE - ASESORAMIENTO

Contacto

15 5340-2080



AIRE ACONDICIONADO

HYUNDAI SAMSUNG SORAYA LG BGH

SERVICE TODAS LAS MARCAS

INSTALACIÓN

SPLIT Y MULTISPLIT

REPARACIÓN

AUTORIZADO INSTALACIÓN EQUIPOS INVERTER Y EQUIPOS CON GAS ECOLÓGICO R410 A

e-mail: fgpadiil@hotmail.com

15 6023-2437

4660-1248



Federico Padilla

E.de Luca 2624. Villa de Mayo

VENTA - TASACIONES - ALQUILER



MAIL
pirintobalina@hotmail.com



CONTACTO
4660-3565
15-54161220



SEGUINOS EN
@tobalinapropiedades

CUBA
Los Nogales
Los Tilos
Las Praderas

Tobalina
PROPIEDADES

AÑOS DE SERVICIO EN LA ZONA

ATMOSFÉRICO
"El Gringo"

de Carlos Ledesma

- DESAGOTE DE POZOS
- CÁMARAS
- DESTAPACIONES DE CAÑERÍAS

Contactanos
4463-7912
15 5020-6415



JORGE MARIANI
CORTINERO CERRAJERO
15-6175-2673
URGENCIAS
SERVI HOUSE

- Carpintería metálica y en madera.
- Mosquitero.
- Soldadura.
- Reparaciones.
- Motorización de cortinas.
- P. Fitas sujecionadas

TOLDOS CASA RAMIREZ
GRAN EQUIPO DE TRABAJO
1541767081

FABRICACIÓN E INSTALACIÓN
VARIÉDAD DE SISTEMAS

- Brazo invisible
- Rómulo
- Cerramientos
- Roller
- Metálicos
- Telas
- Cubre cercos
- Vérticales

@TOLDOSCASARAMIREZ



HECHA PARA ESTAR CÓMODA

Pte. Perón 3300. Los Polvorines. Comco loc 43 y 44.

Di Capri CALZADOS



Pagos con tarjeta 3 cuotas sin interés

(CONSULTAR PROMO)

LOCALES

PTE PERON 3355 LP.
PAUNERO 1426 SM

CONTACTO

4456-1417
1134342233

WWW.DICAPRICALZADOS.COM.AR



El Talón de Aquiles de la lucha contra el CALENTAMIENTO GLOBAL

Por Mauricio López Dardaine

En la Conferencia de las Partes número treinta (COP 30) que acaba de celebrarse en Belém, Brasil -en plena Amazonía- hubo seis ejes:

1. Transición energética de las industrias
2. Manejo sostenible de bosques, océanos y biodiversidad
3. Transformación agrícola y de los sistemas alimentarios
4. Resiliencia urbana e infraestructura
5. Desarrollo humano y social
6. **Financiación Climática**

Este sexto eje ha sido desde el inicio el Talón de Aquiles de la Acción Climática a nivel mundial: el **Financiar dicha Lucha**. Gran parte de lo firmado se ha pateado hacia el horizonte de nuestro frágil Planeta Tierra. El resultado está hoy a la vista: sequías más intensas y reiteradas, tormentas e inundaciones más descontroladas, desertificación y hambre. Se han ido desarrollando, no obstante, toda una serie de formas renovables cada vez más sofisticadas y menos caras de generar energía limpia de fuentes renovables: **solar, eólica, pequeñas represas, biodigestión anaeróbica**, para citar solo las más usuales en la Argentina. Y formando generaciones de ingenieros, técnicos y operadores para asegurar su funcionamiento eficiente.

La Argentina es nuestro ejemplo más cercano; durante el gobierno de Macri el **Plan RenovAR** mostró cómo en poco tiempo se pudo alcanzar una generación de energía eléctrica hoy equivalente a la de fuentes fósiles no renovables - petróleo y gas-

¿Cuál es la necesidad de financiar aún este tipo de opciones limpias? Tenemos un ejemplo muy claro: **Vaca Muerta es una bendición económica y a su vez una desgraciada traba para poder seguir desarrollando las energías renovables al ritmo que exige la Emergencia Climática**. Es la segunda reserva mundial de gas natural no convencional [Shale Gas]. El costo del kilowatt-hora generado con este gas es inferior al de las hoy muy eficientes fuentes solar y eólica.

En esta aparentemente sencilla ecuación económica **no hemos querido dar valor al futuro de nuestros hijos y nietos sobre nuestro zarandeado Planeta Tierra**.

Trabajos de

Herrería

en general

Portones
Rejas
Techos
Muebles

Pequeñas reparaciones generales:
Pintura - Electricidad - Plomería - Carpintería

Juan Romio 11-4022-1255
IG: elcuenco_muebles



ARREGLOS DE HERRERÍA
A DOMICILIO

STRIKER CONSTRUCCIONES

MÁS DE 40 AÑOS TRABAJANDO EN LA ZONA

Elija experiencia,
seguridad y seriedad

✉ emmast83@hotmail.com

📞 11 3408 4791



AGME DIGITAL

ENVÍOS A TODO EL PAÍS
COMPRANDO DESDE LA PÁGINA WEB
www.agmedigital.com.ar

⌚ 1565261800 LOCAL
⌚ 1521544723 TIENDA ONLINE

LUNES A VIERNES 8 A 13 Y DE 14.30 A 17.30 HS
SÁBADOS 9 A 13HS

agmenatalatarios@hotmail.com
RUTA 202 N° 2337 Los Polvorines



LUBRICENTRO MARIO

PEPSICO, CENAV, elf, YPF, Esso, Shell

BATERÍAS

EL MEJOR SERVICIO

SANABRIA ESQ. AVDA. PTE. PERÓN (EX MAIPÚ) - VILLA DE MAYO

CONTACTO: ☎ 11-5284-4355
📞 15-5894-9002



VIOTTI
SERVICE
de Rubén Viotti

Nuestros servicios:

- Instalación y reparación de riegos por aspersión.
- Bombas sumergibles y autocebantes para piletas
- instalación y reparación de gas.
- Plomería

CONTACTANOS

📞 11 6046-1842

📍 Las Heras 690. Muñiz



CAIE

CERTIFICADO DE APTITUD
DE INSTALACIONES
ELÉCTRICAS



Fue en 1947 que se formó una pequeña empresa de servicio, VIOTTI HERMANOS. Iniciada por cuatro hermanos, que hacían riego, perforación, reparación de Bombas, de máquinas de cortar césped y nafteras. También plomería y electricidad.

En los Barrios de CUBA, LOS NOGALES y EL CORTIJO.

Ahora en 2024, como VIOTTI SERVICE.

Continuando la enseñanza de nuestros padres.

Brindando desde hace 77 años nuestros servicios.

GRACIAS POR ELEGIRNOS !!!!!!!.

EL TRIQUEÑO RAMOS GEN

LEÑA - CARBON - FARDO - AVENA - VIRGEN

El Triqueño - Ramos Gen

Productos de CAMPO

LEÑA SELECCIONADA

- CARBÓN ESPECIAL
- INICIADOR DE FUEGO
- MIEL DE CAMPO
- PICADA DE CAMPO
- PLETES
- PARRILLA HOGAR
- BRASERO
- SET PARRILLERO
- TALABARTEA
- TRASLADO DE CABALLOS
- Y MUCHO MÁS!

Contacto: 4007-5694

AV. GRAL LEMOS 2721
VILLA DE MAYO



BENCE PIERES

PROPIEDADES

¿Necesitás comprar, vender o alquilar?

↓ VIVÍ CON NOSOTROS UNA EXPERIENCIA ÚNICA ↓

📞 **11 5951-1429**

📞 **11 4044-1257**

@bencepierespropiedades
ventas@bencepierespropiedades.com

MV ABERTURAS

4660-5065

- METÁLICAS
- MOSQUITEROS
- REJAS

SOMOS FABRICANTES

MV PORTONES

4660-5237

15-5715-7545

AUTOMÁTICOS

CORTINAS METÁLICAS

SERVICE

11-6610-6813

mvaberturas@hotmail.com

Av. Eva Perón 4930 Villa de Mayo

VERANO 2026

PINAMAR
Vacaciones

CASA IDEAL PARA 2 FAMILIAS

DISPONIBLE 1RA Y 2DA QUINCENA DE FEBRERO
Y 1RA DE MARZO

Ubicación

- Excelente ubicación, en Pinamar Norte. A 4 cuadras del mar.

Descripción

- Living, comedor, cocina, lavadero, 4 dormitorios, 3 baños. Jardín con alambrado perimetral, parrilla. Alarma wi-fi, tv x cable, gas natural.

Pet friendly

- Aceptamos mascotas de todos los tamaños. Con su alambrado perimetral tienen más seguridad.

Reservas

CONTACTANOS **1157531004**

LOS TURNOS COMIENZAN A LAS 8.30 DEL DÍA ANUNCIADO
HASTA LAS 8.30 DEL SIGUIENTE DÍA.



+ FARMACIA DE TURNO

FEBRERO 2026:

- DIETSCH, R8 y 197: 7, 17 y 27 /
BUFFARINI, Av. Pte. Perón 3030 (ex Maipú): 2, 12 y 22.- //
BOTICA POLVORINES SCS (ex Jativa) , Rivadavia 2017: 3, 13 y 23.- //
SAOS, L.Suarez 2939: 4, 14, 24.- //
OCAMPO, Perón 3387 y 25 de Mayo: 9, 19.- //
RIVADAVIA (ex PECCI) , Rivadavia 2690: 8, 18 y 28.-//
EMERIC Baroni 1859: 10 y 20.- //
BORRINO, Ing. Huergo 3595: 5, 15 y 25.-//
EBERBACH Av. Pte. Perón 897: 6, 16 y 26.- //
DEL SOL Derqui y Peña(Sourdeaux): 5, 15 y 25.- //
DEL AGUILA S. Martin 2558 : 1, 11 y 21.-

MEDITAR ES VOLVER A NUESTRA INTIMIDAD

Volver a nuestra intimidad es volver al gozo y plenitud de simplemente ser. Cuando éramos niños tan sólo vivíamos. Luego, socialmente, se va induciendo a estar cada vez más para afuera, pensar sobre todo lo que se vive. Nuestra atención lleva nuestra energía, nuestra voluntad. El hecho es que pocas veces reflexionamos sobre eso y estamos en modo automático la mayor parte del tiempo. ¿para qué estamos aquí si no es para vivir? Pensar y vivir son cosas distintas. La mente es una herramienta, solo eso. La problemática es que hemos aprendido a que todo tiene que ser controlado y tamizado con la mente y así nos hicimos dependientes y miedosos. Del mismo modo que algunas personas no pueden despegarse de su ato, que se olvidan de que pueden caminar o que tienen una bicicleta disponible y van en auto, incluso, a unas cuadras al gimnasio para hacer bicicleta fija, así, estamos todos dependientes de la mente. Hay un hambre que no se sacia por estar en ella todo el tiempo, necesitamos controlar todo con ella; la mente tiene ansiedad, siente que se le escapa algo. **EL PROBLEMA ES QUE LO QUE SE ESCAPA ES LA VIDA.**

Los sentidos son para vivir, la mente para razonar. Vivir no es razonar, vivir es sentir. Tenemos que volver a conectar con nuestra existencia, con el fluir. Disfrutar de los cinco sentidos. No está mal pensar, es necesario, el problema es saber cuándo. No es algo que se enseñe. La mente es solo una herramienta. Se ha enseñado que la mente sea como nuestro objeto de apego; todo hay que hacerlo con ella. Habremos escuchado “hay que volver a ser niños”, a esto se refiere. No hay que hacer nada más que experimentar el presente, ser uno mismo, fluir con la existencia. Y esto mismo es un obstáculo porque siempre tenemos que estar haciendo algo. Al no hacer nada, al sentirse uno mismo, se encuentra el gozo de simplemente SER. Cuando meditamos entramos en estado de existencia, volver a sentirnos a nosotros mismos; no es necesario hacer nada. Siempre vamos hacia afuera para encontrar a futuro la felicidad, la plenitud. El Gozo de existir aparece cuando dejamos de estar tanto afuera, cuando dejamos de necesitar ser “productivos”, cuando nos conectamos otra vez con nuestra intimidad. Cuando SOMOS, aparece la libertad.



Carlos Severino Díaz
Clases de Yoga

- Hatha yoga
- Trabajos de Respiración
- Meditación

Buscando hallarnos a través de las prácticas para Ser y Estar.

CONTACTO

Instagram: [yoga_elemental/](https://www.instagram.com/yoga_elemental/)
yogaelemental@gmail.com
Cel.: 11 3118 0958

*Clases a domicilio grupo mínimo de 3 personas



DOCTORA EN FILOSOFÍA

Teresa Driollet de Vedoya

Te propone un espacio de reflexión y aprendizaje

"NO HAY HOMBRE POSIBLE, SIN RETIRO, SIN REGOCIMIENTO Y SIN SOCIEDAD."

Contacto

11 6134 7753

Bellavista. San Miguel

Ejercicio de meditación simple, para comulgar con nosotros mismos y nuestra existencia.

Tomar respiración profunda lo más larga que se pueda, retener el mayor tiempo que se pueda (sin llegar a molestias o sensación de ahogo), soltar por boca lo más largo que se pueda.

Luego ir a las sensaciones táctiles del cuerpo: sentir texturas en los apoyos, ropa, alguna brisa.

Los pensamientos claro que estarán, pero recordar que está en nuestra voluntad dejar nuestra atención ahí o decidir a dónde llevarla, por ejemplo en sentir. La atención vuelve a la sensaciones tantas veces como sea necesaria.

Si vemos tensiones en el cuerpo que no tienen que ver con el presente, buscar retirar la energía de ahí.

El cuerpo comenzará a sentir calma, y así también la mente.

Buscar luego las sensaciones en tus pulmones, el aire que entra y sale con su vaivén natural. Así todo el tiempo que deseas.

Carlos Severino Díaz

Maestro de yoga certificado en Yoga
Alliance International y World Yoga Federation

Alma Silvestre

Cosmética
Higiene natural
Medicina Holística

CONTACTO
294 439-8844
@_.ALMASILVESTRE._

Dra. Fabiana P. Capurro



Dra. Fabiana P. Capurro
Directora
Odontóloga Especialista en Ortodoncia
Especialista en Implantología Oral
Master Quirúrgico en Implantología Oral
Membership of International Team for
Implantology (USA)

Agendá tu cita



Tel.: 4664 9308



54327718



Paunero 1371 - 3º piso
San Miguel - Pcia. de Bs. As.

Consultas

info@dentalpoint.com.ar



www.dentalpoint.com.ar



BEAUTY FOCUS COLLAGEN +

Verse joven nunca ha sido tan fácil

Lo vas a amar

Mejora tu... Pelo, uñas, piel, tendones, articulaciones, músculos , celulitis, flacidez, elasticidad, hidratación.



TARJETAS
3, 6 Y 12 CUOTAS

CONTACTAME

11 3597-4889

@emprendedoraymama



**Reparaciones
a domicilio**

DOS RUEDAS
taller de bicicletas
venta de
accesorios

II-5946-6265

25 DE MAYO 3173
LOS POLVORINES

IG: @_DOS.RUEDAS_

ASESORAMIENTO TÉCNICO

**GRACIAS
POR ELEGIRNOS**

CONSTRUCCIONES
TLR

Ampliaciones
Cerramientos
Herrería
Electricidad
Albañilería
Yesería
Pintura
Plomería
Hormigón
Armado
Durlock
Techos de techo y chapa

CONTACTANOS

1168459497

CRISTIANCONSTRUCCIONESTLR@HOTMAIL.COM

PROYECTO COMERCIAL Y/O HABITACIONAL

Importante propiedad centrica en José C. Paz en una planta 355 mts² cubiertos sobre lote de 742 mts²; 18mts de frente por 42mts de fondo. A metros de ambos registros del automotor y bancos, palacio municipal, plaza central, etc. Realmente una de las casi inexistentes propiedades centricas disponibles con estas dimensiones y ubicación.

CARACTERÍSTICAS

- Superficie total 742 m²
- Superficie cubierta 355 m²
- Ambientes 8
- Dormitorios 3
- Baños 3
- Cochera Para 3 autos



LIVING ROOM



FRENTE DE LA CASA

 San Nicolás 5160, José C. Paz. Buenos Aires, Argentina.

An advertisement for Cerrajeria El Callao. The top half features a large blue banner with the company name in white and red. Below it, the slogan 'SOLUCIÓN RÁPIDA E INTELIGENTE' is displayed. A circular graphic contains a keyhole and a remote key fob, with the text 'LLAVES CODIFICADAS PARA AUTO'. The bottom left shows two phone numbers: 02320-485976 and 15-4998-0369. The bottom right features a yellow starburst with the text 'TRABAJOS A DOMICILIO'. The background image shows a close-up of a door handle and lock mechanism, with a hand holding a screwdriver attempting to pick it.

GRANDES MARCAS A PRECIOS OUTLET

47 STREET



crocs™

EQUUS



Parfumerie. PORTSAID



ver



RUTA 8 Y 202



**terrazas
de mayo**
shopping



**Pastelería
PANADERÍA
PASTAS**



**MESA
DULCE**



**Desayunos
tazas
Peluches**




**CONSULTAS Y ENVÍOS
11 3826-2349**



**LINEA
INTEGRAL**

Fiestas, postres y calor

Se acercan las fiestas y comenzamos a pensar con que agasajar a quienes amamos.

Algunas de las cosas que vamos a comer son heredadas de nuestros ancestros que vivieron en otro continente donde tanto la Navidad como el Año Nuevo transcurrían con temperaturas de frío extremo.

Por eso el pan dulce con frutos secos, los turrones y chocolates, los diferentes tipos de productos de pastelería y las frutas confitadas, se consumían por su gran aporte de energía y así mitigar el frío.

En Argentina pasamos las fiestas con temperaturas altas que muchas veces superan los 30 grados, esto amerita otro tipo de comidas.

Qué tal si pensamos una mesa dulce acorde a nuestra realidad?

Esta propuesta no niega el placer de una rodaja de pan dulce, sino ofrecer otras posibilidades.

Las frutas de verano son una opción excelente! Sus diferentes colores, texturas y aromas las hacen ideales para un colorido centro de mesa. Enteras, en rodajas o en brochets siempre embellecen.

Los licuados son ideales porque, hechos en el momento con las frutas enteras, aportan fibras, vitaminas, minerales y agua.

Es importante recordar la necesidad de una buena hidratación.

Los helados de fruta natural son un muy buen alimento. Es necesario licuar la fruta de elección con yogur natural o del sabor a la fruta elegida y se lleva al congelador.

Si se desea se puede batir a mitad del congelamiento para obtener una preparación más aireada y cremosa.

¡Muy felices fiestas para todos! Que podamos disfrutar, cerca de nuestros afectos, con Amor y Paz,!



Cristina I. Possidoni
Lic. En Nutrición



15 5307-0140 15 2623-7852

**OPTICA
"Amanecer"**
Salud visual
OPTICA ESPECIALIZADA
LENTES DE CONTACTO
MULTIFOCALES
AV. PTE. PERÓN 842 (EX. MAIPU)
VILLA DE MAYO
3 CUOTAS SIN INTERES
TARJETAS

Atención personal

- PAMI - OSDE - MÉDICOS
- SWISS MEDICAL Y OTRAS

Tarjetas de crédito
DESCUENTO POR
PAGOS EN EFECTIVO

4463-8179

Av. Pte. Perón 897. Villa de Mayo
esq. Marañón



Alquiler de vajilla
SIN MOVERSE DE SU CASA



**Servicios
Pigalle**

REPROGRAMANDO
15-6452-8109

WWW.SUDARESUSHI.COM.AR

Sudare
sushi bar

DELIVERY
15-5732-4756
4660-1977
MARTES A DOMINGO DE 18 A 23HS

ING. HUERGO 3394. LOS POLVORINES

CONSULE PROMOS DEL MES
En efectivo y a la carta

SUDARE SUSHI LIBRE

f
sudaresushipolvorines

**Siempre con
Ganas de helado**



Encontranos en
Eva Perón 3515.
Villa de Mayo

Cremosos!

riquisimo!

Únicos!

buenísimo!

Fresco!

Artesanal!!

P PedidosYa
LLEGAMOS



La RESERVA CLUB SINCE 2009

Food & Drink

COCINA FUSIÓN

*Ingredientes frescos
y de calidad*

CO-WORKING
DESAYUNO
FULL BRUNCH
MENU EJECUTIVO
ALMUERZO & CENA

**RESERVAS
11-4638-1133**

ANGEL T. DE ALVEAR NÚMERO 517

DON TORCUATO

MARTES A DOMINGOS
DESDE LAS 9 AM

@LARESERVACLUB

P **PedidosYa**

LA RESERVA CLUB D



5' EN LA COCINA:

“.CEVICHE DE CAMARÓN”

¿Qué ingredientes lleva el ceviche de camarón?

Camarones frescos: La estrella del plato. Es importante que sean de buena calidad y, si es posible, comprados el mismo día.

Jugo de limón o lima: El ácido que “cocina” los camarones y les da ese toque cítrico tan característico.

Jitomate: Aporta frescura y un poco de dulzura al ceviche.

Cebolla morada: Su sabor fuerte contrasta perfectamente con el resto de los ingredientes.

Cilantro fresco: Imprescindible para darle ese toque herbal y aromático.

Chile serrano o jalapeño: Para darle el sabor picante que no puede faltar en un buen ceviche mexicano.

Pepino: Es opcional incluirlo pero le da un extra de frescura y crocancia.

Aguacate (palta): Un toque cremoso que equilibra con la acidez del limón.

¿Cómo hacer ceviche con camarón: pasos clave?

Preparación de los camarones: Los camarones deben estar pelados y limpios, como cuando hacemos cóctel de camarón. Es clave retirar la vena dorsal con cuidado, con ayuda de un cuchillo pequeño.

Marinada en limón: Se colocan los camarones en un recipiente de vidrio y se cubren con el jugo de limón fresco y se dejan reposar hasta que adquieran un color rosado. Luego se pueden colar para quitar un poco del jugo de limón.

Incorporación de ingredientes:

Se añaden el resto de los ingredientes como el jitomate, la cebolla morada, el cilantro, el chile y el pepino, todo bien picado.

Toque final: Justo antes de servir el ceviche de camarón, se agregan cubos de aguacate fresco para el toque cremoso.

Reposo breve: Se recomienda dejar reposar el ceviche de camarón en el refrigerador unos minutos antes de servir para que los sabores se integren bien.

Adisfrutar!

Fuente: Paulina cocina



TORTA DE VERANO

Ingredientes:

**1 lata de piña en almíbar
½ litro de crema de leche
1 paquete de gelatina neutra o
1 bizcochuelo base de tarta redonda.**



Pasos:

- 1. montar la crema en un bowl.**
- 2. Disolver la gelatina con el almíbar de la Anana**
- 3. En un molde preferentemente de silicona colocar la Anana en la base**
- 4. Vierte la crema de paso 2 por encima de las rodajas y cubre la superficie con el bizcochuelo previamente nivelado cortando lo que sea necesario para que la torta de piña fría sin horno nos quede bien plana.**

**5. Dejar enfriar en la heladera mínimo 5 horas.
Ahora sí! A disfrutar de esta torta rica y fresca**

😊

Fuente : *recetaselperio*

HAPPY GIN HOUR



WWW.SARAVIGIN.COM



ABIERTAS LAS
INSCRIPCIONES 2026

CPEL ARGENTINA

**CARRERA OFICIAL NACIONAL
COUNSELING**

DESARROLLO PERSONAL EN LOGOTERAPIA. Modalidad: Lun. y martes por Zoom y miércoles presencial. Horario: 18.15 a 21.30. Prácticas en Cámara Gesell y tutorías personalizadas. También dictamos formaciones ON LINE de Logoterapia, Acompañamiento y Coach existencial.

INFORMES:

📞 (+549) 11-6403-9385
✉️ info.cpelargentina@gmail.com



Manos abiertas
Buenos Aires

Somos lo que hacemos para cambiar el mundo

Para acercarnos tu ayuda contactate por WhatsApp al +54911 3763 5864



www.manosabiertas.org.ar

Lila's Regaleria
REGALOS Y DECO

DECORACIÓN - JARDINERÍA
VINTAGE - ROPA HINDÚ
MANTAS - TAROT
Y MUCHO MÁS!

JOSÉ LEÓN SUAREZ 2565
E/ ACEVEDO Y AMENÁBAR

15-6223-4282

HORARIOS
10 A 14HS
17 A 20.30HS

PATRONO
FUMIGACIONES

DENGUE: FUMIGACIÓN de
MOSQUITOS en ESPACIOS VERDES
¡Tiempo de disfrutar !

- *CONTROL DE PLAGAS
- *DESRATIZACIONES
- *TALADRO DE LA MADERA
- *POLILLAS
- *PARQUES Y JARDINES

CONTACTANOS AL

11 6987-6566

Gustavo Patrono

administración @patronofumigaciones.com.ar

SERVICIOS

JARDINERÍA

NUESTROS SERVICIOS

MANTENIMIENTO DE PARQUES
Limpieza de canteros - Podas de todo tipo

MANTENIMIENTO DE PILETAS

CONSTRUCCIÓN
Pozos ciegos con cámara de inspección

EDUARDO RODRÍGUEZ 11-6442-4865

SIN MÁS, ASÍ SOY

Soy la sonrisa serena de la mujer que sabe bailar en las tempestades, descansar tumbada al sol sin hacer nada sólo disfrutar la vida y la naturaleza, la que acciona cuando siente que es momento de crear, la que se adapta al ritmo de su cuerpo y no al de su mente...

La que acepta el paso del tiempo, pues conoce los secretos de la eternidad, la que trascendió miedos, creencias limitantes y bloqueos, la que danza en la lluvia y bendice toda experiencia de vida... la que se mira en el espejo y se ve bella, con arrugas y canas... pues penetra en sus ojos la verdad de su alma, la que a los ojos de los demás si ella quiere conecta con su inefable pureza cordial y natural de su alma...

Soy la que hoy todo le viene bien, la que aprendió a no juzgar porque sabe que se juzga a ella misma... la que ahora sabe lidiar con lo que venga porque hoy entiende que todo pasa, que nada es eterno... LA QUE SABE QUE JAMÁS SERÁ PERFECTA y aun así porta la dignidad de la Mujer Diosa en su mirada con todo su poder y fortaleza... en su compromiso con ella misma...

Se que mi felicidad no depende de las cosas materiales o de las personas, se que sólo depende de mi misma y en base a ello vivo sólo por hoy, sólo por la gracias de Dios.

Así me veo, así me reconozco, e luchado por llegar ... a la reconciliación conmigo misma y a la paz con los opuestos... e transitando de todo, sin dejarme nada... viví, lloré, baile, cante y por fin acepte que es el propósito de la vida, que nada es un fracaso o una pena,

hoy se que todo fue y es experiencia ...

Aprendí a perdonarme y a perdonar a los demás, no me olvido de ninguna buena acción que me hayan hecho, y no guardo rencor por una mala.

Hoy se lo que valgo y lo que soy sin necesidad de demostrarlo a nadie, se cuanto camino me falta por recorrer y trascender pero también se que persona que conoce el “porqué” de su existencia encuentra un cómo toda.

Hoy río, canto y bailo en agradecimiento a la vida por ser la que fui, la que Soy y la que seré

Y Como dice una canción: HA SIDO LARGO EL VIAJE, PERO AL FIN LLEGUE.

**Cumpleaños
con amor en
el Hogar de Niños**

11 chicos en tránsito.

Una gran cadena de voluntarios.

Un Hogar que abraza, cuida y crece.

PONETE LA 11 Y SUMATE CON TU DONACIÓN



Manos abiertas
Buenos Aires

@hogar_manosabiertas

Veterinaria Maipú
MONITOREO, CIRUGÍAS Y SALVAPÉS
CENTRO DE VETERINARIA
Ti-3379-2992
7631-7741
Av. Mitre 2992
http://www.vetmaipu.com.ar

Nuestros Servicios:

- ✓ Consulta médica
- ✓ Consulta de urgencia
- ✓ Asistencia en heridas
- ✓ Radiología
- ✓ Hospitalización
- ✓ Atención y resguardo

Lunes a Viernes:
9:00 a.m. - 18:00 p.m.

CATS & DOGS
ALIMENTOS PARA PERROS Y GATOS

Más de **25 años en el mercado**, trabajando todas las marcas para darte el mejor servicio.

Entre Ríos 713, Bella Vista, Buenos Aires
011 5039-0539
4666-8503
4666-8874
MANDRES@CATSYDOGS.COM.AR

Entregas a domicilio en **24 hs.**

Guardería Canina Hanna
¡Dónde tu peludo se siente como en casa!
Calido, amor y diversión
Ambiente seguro y atención personalizada
Abierto todo el año
Villa de Mayo
1155992685

Guardería Canina Hanna
Porque tu mejor amigo merece lo mejor.

HOSPITAL VETERINARIO SOURDEAUX

CONSULTAS A DOMICILIO

Radiología
Ecografía
Oftalmología
Cardiología
Traumatología
Cirugía

ESPINOSA 1780 A. SOURDEAUX
MAIL: HOSPITALVETSOURDEAUX@gmail.com
LUNES A VIERNES DE 9 A 18HS Y SÁBADOS,
DOMINGOS Y FERIADOS DE 9 A 13HS

4748-9159
1558445085



TRANSFORMA TUS ESPACIOS

**Con cortinas vonroller y toldos de calidad premium.
Te ofrezco una amplia gama de soluciones para vestir tus ventanas**

Cortinas vonroller
Cortinas roller Sun Screen 5%
Cortinas Blackout premium
Cortinas dobles (Blackout Sun Screen)
Bandas verticales
Blackout con riel
Otras telas con riel
Cortinas Eclipse
Cortinas Venecianas

ASESORÍA, VENTA E INSTALACIÓN DE CORTINAS Y TOLDOS

COTIZACIÓN SIN CARGO
11 6130 8637



**Ayúdanos a
hacerlo posible**

www.buceosinbarreras.org

**TU COLABORACIÓN APADRINA EL BUCEO
DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
Y EL SUMINISTRO DE EQUIPOS
NECESARIOS PARA LOGRARLO.**



Ahora podés donar fácilmente a través de Mercado Pago con tres opciones de botones de

En el siguiente link encontrarás más info: <https://linktr.ee/buceosinbarreras>

En Instagram visibiliza nuestra misión <https://www.instagram.com/buceosinbarreras>

CLASES
GRUPALES E INDIVIDUALES
RESTAURACIONES
BRICOLAGE
ARTE
DIFERENTES TÉCNICAS
- OLEO
- ACRÍLICO
- ACUARELA

11 5818 6823
SERRANO 1309, SAN MIGUEL

CUATRO BARRIOS

Foto de Tapas

Dueña de
TRILHA
de Enmarcado,
Restauracion
y Diseño.

"MarAmor" de Carolina Duran

ARTESANÍAS
WICHIS
AYUDEMOS A NUESTROS
HERMANOS DEL MONTE DEL
CHACO SALTEÑO

VENTA DE PRODUCTOS AUTÓCTONOS

Contacto: Maria Esther Basualdo 11 3558 1797

REFORZANDO LA ESTRUCTURA DE UN PLAN FINANCIERO

- Por Mariano Durlach -

En la salida anterior concluía con que nadie en su sano juicio construiría un edificio sin cimientos o una estructura sólida.

Y luego me quedé pensando en base a una situación que me pasó hace unos años. Concretamente, tenía fisuras en una pared y en vez de destinar el presupuesto disponible a “embellecer” o a ampliar la casa, tomamos la sabia decisión de reforzar lo que ya teníamos construido.

Llevado a la planificación financiera, te pregunto: ¿seguirías poniendo ladrillos en una segunda planta de tu casa, sabiendo que la estructura que tenés puede no aguantar y colapsar?

Seguramente te asegurarías de reforzar estructura y cimientos y luego avanzarías con el crecimiento o con la decoración.

Bueno, con las finanzas pasa algo parecido. Tomo contacto con personas que están embaldísimas “levantando paredes” y algunas no saben si los cimientos están preparados para el más mínimo temblor. Y no hablo de construir en zona sísmica pero sabemos que algunos eventos como el fallecimiento o una enfermedad grave son peores que un terremoto para cualquier familia.

Imaginemos un edificio de 10 pisos y que los tenés todos alquilados. Con eso que cobrás de alquiler, lo primero que pensás es en construir más pisos arriba. Es una buena idea pero... ¿lo harías sin reforzar los cimientos y la estructura existente? Seguramente que no. O tal vez con esa plata que va entrando pensás en construir un nuevo edificio empezando por los cimientos. No resiste mucho análisis.

Bueno, llevado a las finanzas personales, es similar a redirigir o destinar una parte de tu rentabilidad a una nueva cuenta que ante cualquier “movimiento sísmico” te permita seguir construyendo sin afectar los otros edificios o lo que tanto te costó construir.

Es un riesgo muy alto construir un edificio sin asegurarla; es un riesgo más grave aún, diseñar un plan financiero sin asegurar la fuente de ingresos.

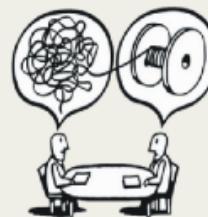


un *mimo* para VOS

SUIPACHA 1171 | 1134238923
@ESTETICAYMASAJESROMANELLA
TAMBIÉN A DOMICILIO

Mariano Durlach
COACH FINANCIERO

Asesoramiento en planificación financiera personal.



"Los partidos empiezan en el entrenamiento; la jubilación en la juventud"

11 5459 0457

mariano.durlach@gmail.com

Crear redes, dándonos una mano
y así TODOS GANAN!



ESPACIO LIBRE Y GRATUITO

Si conoces o necesitas cubrir un
puesto de trabajo en tu empresa, un
ayudante para tu oficio, un socio o
inversor para tu proyecto, etc...

Este espacio es para vos.

Hospital POLO

de agudo en Malvinas Argentinas

ESTAMOS NECESITANDO

- REMEDIOS
PARA CARDÍACOS Y DIABÉTICOS.
- PAÑALES
PARA ADULTOS
- ENSURE
ALIMENTO PARA ADULTOS MAYORES

Contáctanos al:

M. ESTHER 11 3558 1797
CECILIA 11 6459 6499



MUCHAS GRACIAS
LAS "DAMAS DE ROSA"

Voluntariado de neonatología y pediatría

Hospital de Trauma Federico Abete Pablo Nogues

Damas de Rosa

¿Qué hacemos?

Escuchamos y damos contención y apoyo emocional a las mamás, papás o acompañantes de los bebés y niños internados. En nuestro recorrido por Neo visitamos salas, informamos sobre lactancia y cuidamos del bebé.

En pediatría promovemos el juego con sus padres. Siempre supervisadas por los doctores y enfermeros tratando de que pasen su internación lo mas grata posible. Mantenemos comunicación con servicios sociales teniendo en cuenta cada necesidad.

¿Te querés sumar?

Te proponemos 1 día por semana, 2 horas
Llámanos y charlamos

Ana: 1136037869
Mary: 1130192325
Dani: 1169410576
Brigitte: 11 4444-5959

Damas de Rosa

Hospital de Trauma Federico Abete Malvinas Argentinas

Ayudanos a estar listos para el frío

Necesitamos:



DONACIONES
DE LANA



CUADRADITOS
TEJIDOS DE
20X20



PERSONAS QUE
QUIERAN
REALIZARLOS

"A veces sentimos que lo que hacemos es una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota"

Ana: 1136037869
Mary: 1130192325
Dani: 1169410576
Brigitte: 11 4444-5959



COLABORÁ CON LOS PACIENTES INTERNADOS

PAÑALES y TOALLAS

Contactanos!

- @civha.hospitalarios
- civha.arg@gmail.com
- +54 9 11 6131-5930