

# CUATRO BARRIOS

@REVISTACUATROBARRIOS



"MARAMOR"

TALLER "TRILHA", POR *Carolina Dussant.*



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](mailto:claudiacuatrobarrios@gmail.com)

15 4197-1522

Estamos en:

CUATRO BARRIOS ONLY ONLINE: [www.cuatrobarrios.com.ar](http://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** *Marilyn*

**CONTACTO : 11 5818 6823**  
*Serrano 1309, San Miguel*

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

**C.I.F FUMIGACIONES**

COMPAÑIA INTEGRAL DE FUMIGACIONES  
JUAN MUZIO SOCIO GERENTE

*Contacto*  
**4668-0734**  
**15-4991-1714**



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, ASI 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

Por costumbre, en esta epoca 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 Fothé este material.



**FARMACIA Buffarini**

APLICACIONES - RECETAS MAGISTRALES  
OBRAS SOCIALES - PERFUMERÍA

DESCUENTO A TODO PÚBLICO  
ENVÍOS A DOMICILIO SIN CARGO  
Tarjetas de crédito

Av. Pres. Perón 3030  
Las Polvorines

Contacto  
**4007- 4928**



**ILONA FÓTHY**  
**TRASCENDER**

FORMADA EN  
Counseling Holístico - Eutonía  
Acompañante Espiritual

+54911 6461 9636

# 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
- LAVARROPAS
- SECARROPAS



Contacto  
15 5340-2080

INSTALACIÓN - SERVICE - ASESORAMIENTO

## AIRE ACONDICIONADO

HYUNDAI • ELECTRA • SAMSUNG • LG • BSH • MITSUBISHI

SERVICE TODAS LAS MARCAS  
INSTALACIÓN  
SPLIT Y MULTISPLIT  
REPARACIÓN

AUTORIZADO INSTALACIÓN EQUIPOS INVERTER  
Y EQUIPOS CON GAS ECOLÓGICO R410 A

e-mail: fgpadi11@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

- Carpintería metálica y en madera
- Mosquetero
- Soldadura
- Reparaciones
- Nivelación de cortinas
- PUERTAS PUNZADAS

**SERVI HOUSE**

**TOLDOS CASA RAMIREZ**

GRAN EQUIPO DE TRABAJO



1541767081

FABRICACIÓN E  
INSTALACIÓN  
VARIEDAD DE SISTEMAS

- Brazo invisible
- Romano
- Cerramientos
- Roller
- Metálicos
- Telas
- Cubre cercos
- Verticales

@TOLDOSCASARAMIREZ





*Hechizos*  
LENCERIA  
*Desde 1993*

# 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

YA EN LOCALES

**SALE  
Y 2X1**

HASTA 50% OFF





# ***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](http://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**

[agmenataorios@hotmail.com](mailto:agmenataorios@hotmail.com)  
**ruta 202 N° 2337 Los Polvorines**



**LUBRICENTRO  
MARIO**

**BATERÍAS**  
EL MEJOR SERVICIO

**CONTACTO**  
 **11-5284-4355**  
 **15-5894-9002**

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




Logos: PENNIX, Castrol, elf, Navarre, YPF, Esso, Shell

**VIOTTI  
SERVICE**  
de Rubén Viotti

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  
nuestro servicio.  
GRACIAS POR ELEGIRNOS !!!!!!!!.

**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

**TRABAJO A CONSORCIOS**



**EL TRIQUEÑO RAMOS GENERAL**  
 Avena - Carbon - Fardo - Avena - Viruta  
 El Triqueño - Ramos General

# Productos de CAMPO

**LEÑA SELECCIONADA**

- CARBÓN ESPECIAL
- INICIADOR DE FUEGO
- MIEL DE CAMPO
- PICADA DE CAMPO
- FLETES
- PARRILLA HOJAR
- BRASERO
- SET PARRILLERO
- TALABARTERÍA
- TRASLADO DE CABALLOS
- Y MUCHO MÁS!

**Contacto:**  
 4007-5694

AV. GRAL LEMOS 2721  
 VILLA DE MAYO

# B

## BENCE PIERES PROPIEDADES

¿Necesitás comprar, vender o alquilar?

↓ VIVÍ CON NOSOTROS UNA EXPERIENCIA ÚNICA ↓

☎ **11 5951-1429**  
 ☎ **11 4044-1257**

@bencepierespiedades  
 ventas@bencepierespiedades.com

# MV ABERTURAS

4 6 6 0 - 5 0 6 5

- METÁLICAS
- MOSQUITEROS
- REJAS

**SOMOS FABRICANTES**

# MV PORTONES

4 6 6 0 - 5 2 3 7  
 1 5 - 5 7 1 5 - 7 5 4 5

- 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 eramos 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 auto, 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  
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."**

Clases, cursos,  
grupales y  
talleres

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 desees.

**Carlos Severino Díaz**

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



**Cosmética**  
*Higiene natural*  
*Medicina Holística*

CONTACTO  
294 439-8844  
@\_ALMASILVESTRE.\_



# Dra. Fabiana P. Capurro



**DENTALPOINT**<sup>®</sup> S.R.L.  
ESTÉTICA & INTEGRAL

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

## Agendá tu cita



Tel.: 4664 9308



54327718



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

### Consultas

[info@dentalpoint.com.ar](mailto:info@dentalpoint.com.ar)



Cerca suyo  
**CUIDANDO  
SU SONRISA**

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

 **11-5946-6265**

**25 DE MAYO 3173  
LOS POLVORINES**

**IG: @\_DOS.RUEDAS\_**



## ASESORAMIENTO TÉCNICO



**GRACIAS POR ELEGIRNOS**

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

**CONTACTANOS**

 **1168459497**

 **CRISTIANCONSTRUCCIONESTLR@HOTMAIL.COM**

**CONSTRUCCIONES TLR**

## DUEÑO VENDE



Adriana  
**11 6568-7086**



## PISCINAS FUENTES Y CASCADAS

INGENIERÍA

Encontranos en Facebook y LinkedIn

**PISCINAS DE HORMIGÓN ARMADO Reparaciones.**




**CONTACTANOS 11 3337 9898**  
piscinas.fuentes.cascadas@gmail.com  
leo.e.fernandez@gmail.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.

## Cerrajería EL CALLAO

**SOLUCIÓN RÁPIDA E INTELIGENTE**

*Cerca tuya*

 **02320-485976**  
 **15-4998-0369**

Mail: cerrajerielcallao@hotmail.com



**TRABAJOS A DOMICILIO**



# 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 turrone 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



OPTICA  
**"Amanecer"**  
Salud visual  
OPTICA ESPECIALIZADA  
LENTES DE CONTACTO  
MULTIFOCALES  
AV. PTE. PERÓN 842 (EX. MAIPU)  
VILLA DE MAYO  
3 CUOTAS SIN INTERES  
TARJETAS  
15 5307-0140 15 2623-7852



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**

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

CONSULTE  
PROMOS  
DEL MES

En efectivo y a la carta

**SUDARE SUSHI LIBRE**

Comprando  
**MIEL**

colaborás con las *Damas de Rosa*  
Hospital de Malvinas Argentinas

PROXIMAMENTE COSECHA 26

**Siempre con**  
*Ganas de helado*



**Encontranos en**  
Eva Perón 3515.  
Villa de Mayo

Creemosos!  
riquísimo!  
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**



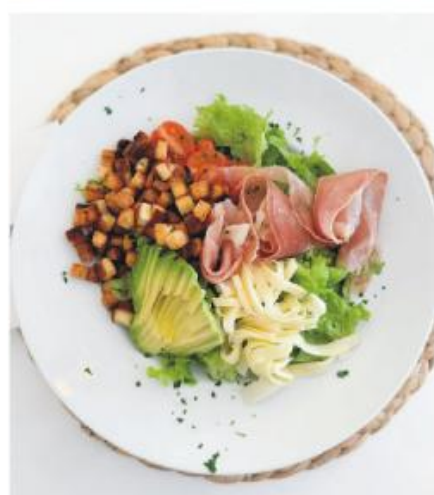
ANGEL T. DE ALVEAR NÚMERO 517  
DON TORCUATO  
MARTES A DOMINGOS  
DESDE LAS 9AM

---

**@LARESERVACLUB**



**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.

A disfrutar!

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](http://WWW.SARAVIGIN.COM)



**Biblioteca Popular  
de Los Polvorines**

CONSULTA EN SALA

**PRESTAMOS  
A DOMICILIO**

TALLERES,  
CURSOS Y SEMINARIOS

Los Polvorines

Av. Presidente Peron 2992  
bibliotecapolvorines@gmail.com

Lunes a viernes  
15 a 19 hs

**4663-5195**



**L CENTRO DEL INFLABLE**

Nº 1 en CALIDAD - SERVICIO - LIMPIEZA

**Toro  
Mecánico**

**Alquiler**

11-4668-3738 / 15-4140-1113  
11-4455-1918 / 15-6093-1918

[www.elcentrodelinflable.com](http://www.elcentrodelinflable.com)

Organización Integral  
de Eventos

**STEREOLASER**  
Eventos

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



**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](mailto: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](http://www.manosabiertas.org.ar)

**Lila's Regalería**  
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
- \*DES RATIZACIONES
- \*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 cancheros - 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**  
CENTRO DE ESPECIALIDAD EN SALUD

**Nuestros Servicios:**

- ✓ Consultas médicas
- ✓ Vacunación
- ✓ Exámenes de laboratorio
- ✓ Radiología
- ✓ Hospitalización
- ✓ Anestesia y cirugía

Lunes a sábado  
9:00 a. M. - 18:00 p. M.

11-3379-2992  
7531-7741  
Av. Hurler 2992, Los Hornos

**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**  
¿Donde tu peludo se siente como en casa!

- ✓ Cuidado, amor y diversión
- ✓ Ambiente seguro y alacranes personalizados
- ✓ 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](http://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>**





*Marilyn Itrat*  
- ATELIER -

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

 **11 5818 6823**  
SERRANO 1309, SAN MIGUEL



**CUATRO BARRIOS**

*Foto de Tapa*

*Dueña de  
TRILHA  
de Enmarcado,  
Restauracion  
y Diseño.*

*"MarAmor" de Carolina Dussaut*



**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 embadalísimas “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 asegurarlo; es un riesgo más grave aún, diseñar un plan financiero sin asegurar la fuente de ingresos.



un *mimo* para vos

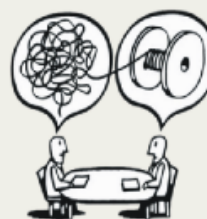
SUIPACHA 1171 | 1134238923  
@ESTETICAYMASAJESROMANELLA

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

C.I.V.H.A

MUCHAS GRACIAS  
LAS "DAMAS DE ROSA"

## 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

## 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

C.I.V.H.A

## COLABORÁ CON LOS PACIENTES INTERNADOS

## PAÑALES y TOALLAS

### Contactanos!

@civha.hospitalarios

civha.arg@gmail.com

+54 9 11 6131-5930