

# CUATRO BÁRPLOS

Diciembre de 2023, Año 29 N° 343



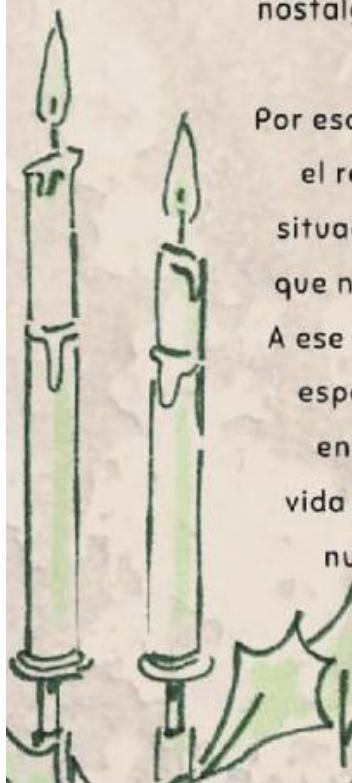
"Aleluya, ha nacido el niño" ACRÍLICO SOBRE LIENZO DE MARILYN ITRAT

# NOCHEBUENA

En la primera Nochebuena de la historia, no todo al principio fue "bueno". La primera Nochebuena también encerró un misterio de tristeza, porque el amor no había sido acogido; daría la sensación de que la vida era descartada; que no hubo miramientos para una mujer en trabajo de parto que no tenía lugar donde tener a su hijo. Así sucedió cuando a José y a María le cerraron las puertas de la posada y tuvieron que poner al Niño en un pesebre. Jesús nace rechazado por algunos y en la indiferencia de la mayoría. Así también puede suceder en esta Nochebuena cuando nos ponemos como protagonistas a nosotros y no a Él; cuando las luces arrinconan el esplendor de Dios; cuando permanecemos insensibles ante quien está marginado. El papa Francisco decía que "esta mundanidad ha secuestrado la Navidad. ¡Es necesario liberarla!". Para muchos, esta Nochebuena tendrá poco o nada de "buena", porque corre el riesgo de que la nostalgia, la tristeza de las ausencias o la indiferencia corran del centro de atención la esperanza que nos trae el nacimiento del Salvador.

Por eso te invito a que en un momento de reflexión, en esta Nochebuena, traigas a tu mente y a tu corazón el recuerdo de aquellos para quienes no será Nochebuena del que está en el hospital; del que vive en situación de calle; del que está privado de su libertad; del que está lejos o del que está solo; de aquellos que no van a tener con qué festejar, y de muchos otros tantos que no encuentran motivos para festejar. A ese dejo de tristeza, se le debe añadir un grito de esperanza. Porque la Navidad es también misterio de esperanza. Porque, a pesar de muchas oscuridades, la luz de Dios rompe las tinieblas; porque un Dios enamorado del hombre, se hace uno de nosotros y nos abraza con su ternura. Dios viene a nuestra vida para darnos de su vida. Volviendo a poner a Dios como centro y motivo de esta fiesta, renace en nuestros corazones la alegría que viene de la esperanza. Entonces, sí será Nochebuena en tu vida y en la de tu familia, como lo fue al final de la historia de la primera Nochebuena.

FUENTE . MONS. JORGE SOZANO



**CARLOS FAETANI**  
**TECHISTA**  
CONSTRUCCIÓN - REPARACIÓN  
 **11-5004-0676**



## STRIKER CONSTRUCCIONES

más de 40 años  
trabajando en la zona  
Elija experiencia, seguridad y seriedad.

 **11 3408 4791** [emmast83@hotmail.com](mailto:emmast83@hotmail.com)

**SERVICIO TÉCNICO**



**MALVINAS**  
de Losardo Luis

REFRIGERACIÓN  
MICROONDAS  
AIRE ACONDICIONADO  
LAVARROPA Y SECARROPA  
HELADERAS COMERCIALES Y FAMILIARES  
TODAS LAS MARCAS

**SERVICIO TÉCNICO A DOMICILIO**

**15-5495-1582**



**CATS & DOGS**  
ALIMENTOS PARA PERROS Y GATOS

**CONSULTAS Y PEDIDOS**  
4666-8503 // 4666-8874  
 **11 5039-0539**

**ENTREGAMOS A DOMICILIO**  
Sin cargo y en 24 hs  
recibís tu pedido.

 [mandres@catsydogs.com.ar](mailto:mandres@catsydogs.com.ar)  
 ENTRE RIOS 713-Bella Vista



**VETERINARIA**  
Lun a Sáb: 9 a 18 hs

**CONTACTO**  
**11-3379-2992**  
**7531-7741**

Av. MAIPÚ 2992  
ESQ. GODOY CRUZ. Los  
POLVORINES



**PELUQUERÍA**  
**BAÑOS**  
Bruna  
Peluquería - Baños



**HANNA**

✓ PELUQUERÍA CANINA  
✓ GUARDERÍA CANINA

11 5599 2685  
Amplias referencias



**LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE PISCINAS**  
**RECUPERACIÓN Y ACLARAMIENTO DE AGUAS**



**EXPERIENCIA**  
**RESPONSABILIDAD**

**MANTENIMIENTO DE PARQUES**

 [PAJONPATRICIO@gmail.com](mailto:PAJONPATRICIO@gmail.com)  
 **1132904778**

• PINTURA • REPARACIÓN • CALIDAD DE MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

# MALVINAIRE

Aires Acondicionados

SPLITS  
INSTALACION  
REPARACION

Calefacción  
CALDERAS  
RADIADORES  
PISOS RADIANTES

Godoy Cruz 2774, Malvinas Argentinas

**5971-2986**

SERVICIO TÉCNICO EXCLUSIVO EN ZONA NORTE

**PEISA SURREY**



SILLAS & SILLONES

COLCHONETAS



**TAPICERÍA**  
CHICHILLO & HIJO

Telas Originales

SUCRE Y JOHN KENNEDY  
VILLA DE MAYO

tapiceriachichillo@hotmail.com

**f** **15 6106-4224**

**15 6981-7001**



AUTOS NACIONALES E  
IMPORTADOS



**LUBRICENTRO**  
**MARIO**



**BATERÍAS**



EL MEJOR SERVICIO

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



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

**Cerrajería**  
**EL CALLAO**

TRABAJOS A  
DOMICILIO

SOLUCIÓN RÁPIDA  
E INTELIGENTE  
*Cerca tuyo*

02320-485976

**15-4998-0369**

Mail: cerrajeriaelcallao@hotmail.com

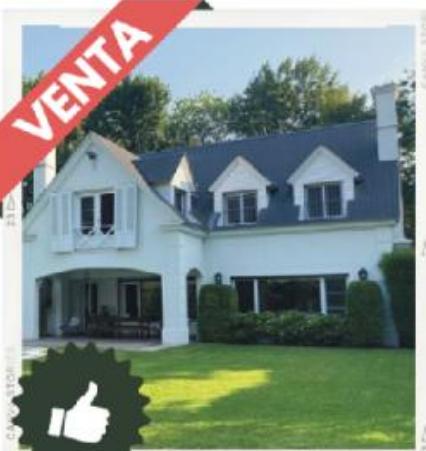


**LLAVES**  
**CODIFICADAS**  
**PARA AUTOS**

PTE. PERÓN 3300, LOS POLVORINES  
COMCO. LOC. 43 Y 44

Verano 23'24'  
Felices Fiestas

Hechizos  
LENCERIA  
Desde 1995



Los Tilos, Villa de Mayo

Lote: 1300m2 | cubiertos: 300m2

LOS TILOS

PB:  
Living y comedor, Escritorio, Toilette,  
Cocina, Lavadero, Dependencia.

PA:  
Gran hall distribución, 5 dormitorios  
2 baños completos

Exterior:  
Galería, Parrilla, Pileta, Baño pileta  
Cochera cubierta.

Calefacción central, riego por aspersión.



“Les deseo una maravillosa Nochebuena  
y una Muy Feliz Navidad!!!” Pirin

Tobalina  
PROPIEDADES  
Venta - Tasaciones

4660-3565

15-54161220

pirintobalina@hotmail.com

@tobalinapropiedades

C.U.B.A - NOGALES - TILOS - PRADERAS

**MV ABERTURAS**

- ALUMINIO
- MOSQUITEROS
- REJAS

SOMOS FABRICANTES

**4660-5065**

**1166106813**

[mvaberturas@hotmail.com](mailto:mvaberturas@hotmail.com) Av. Eva Perón 4930 - V. de Mayo Bs. As.

**MV PORTONES**

- AUTOMÁTICOS
- CORTINAS METÁLICAS
- SERVICE

SOMOS FABRICANTES

**4660-5237**

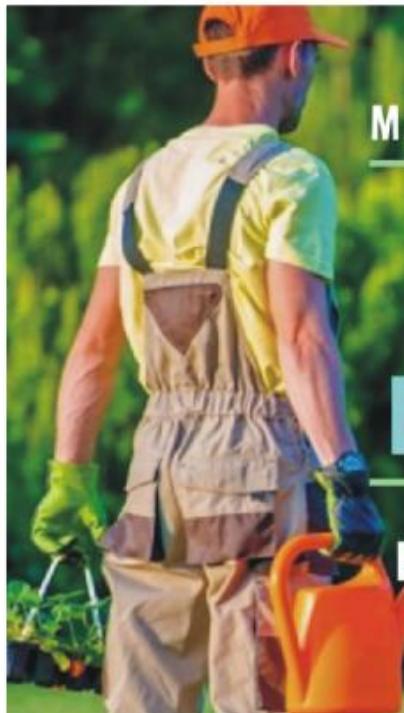
**15 5715 7545**

**MANTENIMIENTO DE PARQUES**

Limpieza de canteros  
Podas de todo tipo

**MANTENIMIENTO DE PILETAS**

**Eduardo Rodríguez**  
**11-6442-4865**



**Gonzalo Martínez**

- Técnico Electricista •

Instalaciones Eléctricas  
Certificados - Adecuaciones - Mantenimientos

 [@ilumina.montajes.electricos](https://www.instagram.com/ilumina.montajes.electricos)  15-5806-0709

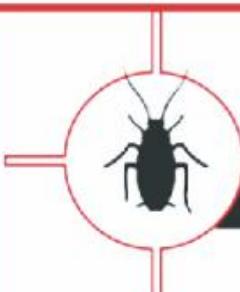
**Rumina**  
Iluminación Montajes Eléctricos

**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 A 17:30 SÁBADOS 8 A 13HS  
[agmenatautorizadas@hotmail.com](mailto:agmenatautorizadas@hotmail.com)  
RUTA 202 N° 2337 Los Polvorines

**PATRONO**  
FUMIGACIONES

FUMIGUE EL "PINCHE"  
DEL PASTO ¡¡YA!!

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

 **11-6987-6566**

**Gustavo Patrono**

[administracion@patronofumigaciones.com.ar](mailto:administracion@patronofumigaciones.com.ar)  
[servicios@patronofumigaciones.com.ar](mailto:servicios@patronofumigaciones.com.ar)

AUSPICIANTES con REFERENCIAS hacen la DIFERENCIA

# C.I.F. FUMIGACIONES

COMPAÑIA INTEGRAL DE FUMIGACIONES  
JUAN MUZIO SOCIO GERENTE



\*DESRATIZACIÓN \*CONTROL DE MOSQUITOS  
\*CONTROL DE HORMIGAS CARPINTERAS  
\*CONTROL DE CUCARACHA  
\*PALOMA \*MURCIELAGOS  
\*ESPACIOS VERDES

4668-0734 / 15-4991-1714



Marilyn Itrat

• VENTA DE CUADROS •  
Abstractos, Figurativos y Naïf

Contacto

11 5818 6823

## 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](http://www.cuatrobarrios.com.ar)

 @RevistaCuatroBarrios-

 Cuatrobarrrios

*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.*

Contacto: [revista@cuatrobarrios.com.ar](mailto:revista@cuatrobarrios.com.ar)

Nº Pág. ÍNDICE

2 \_\_\_ - NOCHEBUENA

Mons. Jorge Lozano -

8 \_\_\_ - EDITORIAL.

12 \_\_\_ - ¿POR QUÉ

PRACTICAR TAEKWONDO?

Nicolás Rivero -

- II Dan Internacional -

14 \_\_\_ FARMACIAS DE  
TURNO.18 \_\_\_ - 5' EN LA COCINA:  
"DIP NAVIDEÑO".

22 \_\_\_ - ¿Y EN CASA?

¿COMO ANDAMOS?.

CLR. LILIANA FENGER

25 \_\_\_ - "BLUE LIGHT CUT."

ANA MARIA GONZALEZ

- SALUD VISUAL -

28 \_\_\_ - "PERCEPCIÓN DEL  
RIESGO".

MARIANO DURLACH.

# NOTA DEL EDITOR

*Llega diciembre con gran diversidad de realidades.*

*Cerramos el año '23, terminan los chicos las clases, nos preparamos para las Fiestas, y la frutilla del postre... un nuevo presidente comienza a dar sus primeros pasos.*

*Tiempo de reflexión que nos invita a abrirnos a lo que llega.*

*Renovemos una vez más la novedad del Amor, el gran Amor como centro y sentido de todo, para todos y en todo, que se regala en un simple pesebre.*

*Que ese Amor nos transforme en mejores personas, sumando fuerzas que impulsen hacia la reconstrucción en valores toda meta, mirando al otro y sintiendo sus historias como propias, compartiendo horizontes que nos reúnan, proyectando crecer y crear oportunidades para todos, cuidándonos, eligiendo solo lo importante como base de cualquier objetivo.*

*Y entonces, el 24 a la noche, podremos decir...*

*"Feliz Nochebuena, Feliz Navidad"*



Claudia



@julyart\_deco

## TIENDA DE REGALOS

- ★ Atrapasueños personalizados ★ Arcoiris
  - ★ Combo Nacimiento ★ Deco Infantil
  - ★ Cajas Infantiles ★ Cajas Personalizadas
- Catálogo por Whatsapp 11 5663-4118

**Tu toalla hace la diferencia**

Seguimos juntando toallas/toallones para los chicos internados en el Hospital de Trauma de Malvinas Argentinas

Si queres ayudar contáctanos!

+54 9 113603-7869 Ana  
+54 9 113019-2325 Mary  
+54 9 114530-1052 Corl  
+54 9 116941-0576 Dani

**FOREVER**  
**Nails & Beauty**

**Nuestros servicios**

manos  
semipermanente  
esculpidas  
caoping  
belleza de pies  
pestanas  
cejas  
pedicura  
depilación definitiva

1140967635  
Talcahuano 3379  
Los Polvorines

**FOREVER**  
Tforeverbeauty\_ok

**Romanella**  
Estética y masajes

Masaje descontracturante  
Elongación tailandesa  
Depilación laser

Av. Pte. Perón 9931 "A"  
Timbre 1 o 2,  
Los Polvorines

**1166715153**  
@esteticaymasajeromanella

*Compras · Buffet · Aire libre*

**Feria de Navidad**  
**SCHOENSTATT 2023**

**Entrada libre**

**Se suspende por lluvia**

**Inflable para chicos**

**2 Sab. DIC**  
de 11 a 19.30hs

**A beneficio del**  
Santuario de Ntra. Sra. de Schoenstatt  
Elflein 2431 (esq. Alto Perú) - San Isidro

**SCHOENSTATT**  
ARGENTINA | SAN ISIDRO



SONRISAS QUE MARCAN TUS MEJORES MOMENTOS

**CERCA SUYO**  
CUIDANDO SU SONRISA



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 )



Paunero 1371 - 3º piso  
San Miguel - Pcia. de Bs. As.  
Tel.: 4664 9308 / 5432 7718  
[info@dentalpoint.com.ar](mailto:info@dentalpoint.com.ar)  
[www.dentalpoint.com.ar](http://www.dentalpoint.com.ar)

**FELICES FIESTAS**

**Di Capri** Calzados

**3 CUOTAS SIN INTERÉS**

[WWW.DICAPRICALZADOS.COM.AR](http://WWW.DICAPRICALZADOS.COM.AR)

PTE PERON 3355 LOS POLVORINES  
PAUNERO 1426 SAN MIGUEL

1134342233    @dicapricalzados    Dicapri



Colegio  
Árbol del Norte



Ciclo 2024  
115 317 8493



Mario Bravo 381  
Grand Bourg

# ¿Por qué Practicar Taekwondo?

¿Alguna vez pensaste en la importancia del deporte en tu vida o en la vida de tus hijos? Los beneficios del Taekwon-Do son múltiples e invaluables en niños, jóvenes e incluso adultos y apropiados a todos los géneros y edades, sobre todo en esta era de la informática donde constantemente somos inmersos a la vida sedentaria.

Acá comparto 9 Beneficios indispensables en tu vida, que el Taekwondo puede proporcionarte y harán un antes y un después en tu día a día.

- **Desarrollo físico:** El Taekwondo ITF es una disciplina físicamente exigente que ayuda a desarrollar fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación.

Los entrenamientos regulares pueden mejorar la salud cardiovascular y fortalecer el cuerpo en general.

- **Desarrollo mental:** La práctica del Taekwondo no solo se trata de la fuerza física, sino también del desarrollo mental. Se enfoca en la disciplina, la concentración y el control emocional. Los practicantes aprenden a establecer metas, a ser perseverantes y a mantener la calma en situaciones desafiantes.

- **Desarrollo emocional:** A través de la práctica del Taekwondo, los individuos pueden aprender a controlar y



UR  
AMOBLAMIENTOS  
Fabricación y diseño  
de muebles a medida  
1166313294  
URamoblamiento  
uramoblamientos  
eur\_amoblamientos



AIRE ACONDICIONADO  
HYUNDAI ELECTRA DAEWOO SAMSUNG LG BIGH  
SERVICE TODAS LAS MARCAS  
INSTALACIÓN  
SPLIT Y MULTISPLIT  
REPARACIÓN  
AUTORIZADO INSTALACIÓN EQUIPOS INVERTER  
Y EQUIPOS CON GAS ECOLÓGICO R410 A  
e-mail: fgpadill@hotmail.com  
15 6023-2437  
4660-1248  
Federico Padilla  
E.de Luca 2624. Villa de Mayo



TOLDOS  
CASA  
RAMIREZ  
-Todo Tipo y Sistema-  
4663-7079  
15 4176-7081  
@toldoscasaramirez

canalizar sus emociones de manera positiva.

Se fomenta el respeto hacia los demás, la autoconfianza y la autoestima.

- **Defensa personal:** El Taekwondo ITF incluye técnicas de defensa personal que pueden ser útiles en situaciones de emergencia. Los practicantes aprenden a reaccionar de manera efectiva y a defenderse cuando sea necesario.

- **Competición:** Para aquellos a quienes les gusta la competición, el Taekwondo ITF ofrece la oportunidad de participar en torneos locales, nacionales e internacionales. La competición puede ser una excelente manera de mejorar habilidades, establecer metas y experimentar un sentido de logro.

- **Cultura y tradición:** El Taekwondo ITF tiene profundas raíces en la cultura y la tradición coreanas. A través de la práctica, los estudiantes pueden aprender sobre la historia y los valores asociados con esta forma de arte marcial.

FARMACIA *Buffarini*

APLICACIONES - RECETAS MAGISTRALES - OBRAS SOCIALES - PERFUMERÍA



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

AV. MAIPÚ 3030 LOS POLVORINES  
40074928

FARMACIAS DE TURNO EN **DICIEMBRE '23**



DIETSCH, R8 y 197: 10, 20 y 30.- // BUFFARINI, Av. Pte. Perón 3030 (ex Maipú): 5, 15 y 25.- // JATIVA, Rivadavia 2017: 6, 16 y 26.- // SAOS, L. Suarez 2939: 7, 17 y 27.- // OCAMPO, Perón 3387 y 25 de Mayo: 2, 12 y 22.- // RIVADAVIA (ex PECCI), Rivadavia 2690: 1, 11, 21 y 31.- // EMERIC Baroni 1859: 3, 13 y 23.- // BORRINO, Ing. Huergo 3595: 8, 18 y 28.- // EBERBACH Av. Pte. Perón 897: 9, 19 y 29.- // DEL SOL Derqui y Peña (Sourdeaux): 8, 18 y 28.- // DEL Águila San Martín 2558: 4, 14 y 24.-

 **HOSPITAL VETERINARIO SOURDEAUX** 



**CONSULTAS A DOMICILIO**  
Radiología - Ecografía - Oftalmología  
Cardiología - Traumatología - Cirugía

LUNES A VIERNES DE 9 A 18HS Y SÁBADOS,  
DOMINGOS Y FERIADOS DE 9 A 13HS

ESPINOSA 1760 A. SOURDEAUX  
HOSPITALVETSORDEAUX@gmail.com

**4748-9159**

- Acondicionamiento físico y pérdida de peso:** Dado que el Taekwondo es una actividad física intensa, puede ser una excelente manera de mantenerse en forma y perder peso. Los entrenamientos regulares ayudan a mejorar la salud cardiovascular y a quemar calorías.
- Comunidad y camaradería:** La práctica del Taekwondo ITF se realiza generalmente en grupos o clases. Esto brinda la oportunidad de conocer a personas con intereses similares, fomentando un sentido de comunidad y camaradería.
- Enseñanzas éticas:** El Taekwondo ITF promueve principios éticos como el respeto, la cortesía, la integridad y la perseverancia. Estas enseñanzas pueden tener un impacto positivo en la vida diaria de los practicantes.

**Nicolás Rivero**

*II Dan Internacional de Taekwondo.*

*Asociación Buenos Aires Taekwon-Do*

## Asociación Buenos Aires Taekwon-Do



Sabón Nicolás Rivero  
II Dan Internacional

11-3392-9140

*“Experimenta el poder del Taekwondo.  
Contacta con nosotros y comienza tu camino  
hacia la transformación. Taekwondo: donde el  
dominio mental, físico, emocional y energético  
se fusionan en un solo ser”*

**Entrenamiento Grupal  
Martes y Jueves 18 hs  
Los Polvorines.**

**Entrenamiento individual a domicilio**

# GALLETITAS DECORADAS



AGREGA LAS GALLETTAS DECORADAS A TUS EVENTOS. COMO SOUVENIR O PARA COMPLETAR LA MESA DULCE PEDÍ TU PRESUPUESTO!



1164528109

@np\_natipina

WWW.SUDARESUSHI.COM.AR



**COMPRA MÍNIMA \$4500**

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

ING. HUERGO 3394. LOS POLVORINES

**Sudare**  
sushi bar

CONSULETE PROMOS DEL MES  
En efectivo y a la carta

**f** **g** **o** **sudaresushipolvorines**

## LO NUEVO



## PERNIL Y PIZZA PARTY

- ✓ RECEPCIÓN EMPANADAS
- ✓ PERNIL O PIZZA
- ✓ SERVICIO DE VAJILLA DE PRESENTACIÓN
- ✓ CAMARERO, COCINA, SERVILLETAS
- OPCIÓN CON BEBIDA Y HELADO

## LO MEJOR PARA TUS EVENTOS

### PERNIL DE CERDO

- (CON PANES Y SALSAS)
- PARA 10 PERSONAS
- PARA 15 PERSONAS
- PARA 30 PERSONAS

### CORTE DE TERNERA

- PARA 10 PERSONAS
- PARA 20 PERSONAS



### LA TRADICIÓN

Food & Catering

**PEDIDOS:**  
LUNES A SÁBADO  
(DOMINGO CERRADO)

11 60467240



**LA TRADICIÓN\_CATERING**



PIZZAS Y EMPANADAS  
AL HORNO DE BARRO

**¿QUÉ ES LO QUE NOS DIFERENCIA?**

- Masa elaborada con la técnica de pie francés o pâte fermentée.
- Horneadas al horno de barro a 500 ° C para un sabor auténtico y genuino.
- Salsa de tomate natural y sin conservantes.
- Ingredientes frescos y de primera calidad.

**PEDIDOS AL WP 1144560780**

Perito Moreno 1753, Los Polvorines



**COMPRA y COLABORA con  
los HOSPITALES de Malvinas Argentinas**

**\$1.500.- KL.**  
**\$800.- ½ KL.**

**MIEL**

**Contacto:**  
**Chiche Barclay 4663-7843**

© Miel de los hospitales de Malvinas Argentinas

**Stella Maris**  
FAB. DE PASTAS - PANADERIA - CONFITERIA  
LOS POLVORINES

*Paga estas Fiestas*

PAN DULCE, CANASTA NAVIDEÑA,  
BUDINES Y MUCHO MÁS!

**PEDIDOS AL 11 3826-2349**

AV. PRES. JUAN DOMINGO PERÓN 3283. LOS POLVORINES

Desde 1998

**Bahia**  
ELABORACION ARTESANAL

# Pizzas y Empanadas

ELABORACIÓN PROPIA A LA VISTA




Delivery

**6084-1275**  
**15-6815-4058**

ING. HUERGO 3348 - LOS POLVORINES

VENTA DE HIELO




El Jardín

ESCANEAL CODIGO QR CON LA CAMARA DE TU CELULAR Y REALIZA TU PEDIDO RÁPIDO Y FÁCIL

También podés hacer tu pedido ingresando en [www.pedifacil.app/eljardin](http://www.pedifacil.app/eljardin)

11 2157 8499

## MERENDEROS "LOS PEKES"

Malabia 2241 e/ Tacuari y Esteban de Luca.

**NECESITAMOS:** - **FRUTAS - GALLETITAS - TE CEREALES - MATE COCIDO - CHOCOLATADA SOBRES DE JUGO - LECHE EN POLVO**

**"ROPERITO SOLIDARIO", RECIBIMOS ROPA PARA CHICOS**

contacto: Daniel 11 6578-2642

Vení y conocenos! estamos los Martes y viernes de 16 hs a 18 hs.

# 5' EN LA COCINA:

## *"Dip Navideño de queso crema con frutos y panceta".*

### Ingredientes:

- Queso crema de 227gr,
- 100gr pistacho,
- 100gr nueces,
- 50gr arándano rojo,
- 100gr panceta crocante y...
- 1 chorrito de miel.

### Preparación:

Todo en trocitos, agregá un poco al queso con la miel, mezclá muy bien y dale forma de salchichón con papel film. Mete al freezer 15min y cubrí con los frutos y la panceta. Lo podés acompañar con grisines, tostaditas o lo que más te guste!

Fuente: cookasmarvic





VAJILLA  
MESAS  
SILLAS  
MANTELES

Pigalle  
ALQUILE  
SIN MOVERSE DE SU CASA

REPROGRAMANDO  
15-6452-8109

TP TODO  
PAGO



LUN A SAB. 8:30 A 20:00HS

SABEMOS DE CAFÉ



JUGOS NATURALES



Info y Wpp: (011) 3841-5233

Eva Peron 2924. Villa de Mayo

BERNA.COFFEE





**MASAKI**  
SUSHI

PONELE  
**SUSHI**  
A TU VIDA



 [masaki-sushi.callbell.shop](https://masaki-sushi.callbell.shop)

 **11-2315-0476**

 [masaki.sushiok](https://www.instagram.com/masaki.sushiok)  **Masaki Sushi**

 **Talcahuano 3272 - Los Polvorines**

# EL CENTRO DEL INFLABLE

Nº1 en CALIDAD - SERVICIO - LIMPIEZA

**Toro Mecánico**

**Alquiler y Ventas**

**011-4455-1918 / 15-4140-1113**

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



**EL TRIGUEÑO**  
RAMOS GENERALES

LEÑA - CARBON - FARDO - AVENA - VIRUTA - FLETES G

Tel: 4007-5694



**LEÑA SELECCIONADA  
CARBÓN ESPECIAL  
INICIADOR DE FUEGO  
BRASERO  
PARRILLA HOGAR  
SET PARRILLERO  
MIEL DE CAMPO  
Y MUCHO MÁS**



**4007-5694**

AV. GRAL LEMOS 2721  
VILLA DE MAYO



**Marilyn Itrat**  
- ATELIER -

**CLASES**

GRUPALES E INDIVIDUALES  
RESTAURACIONES  
BRICOLAGE  
ARTE

DIFERENTES TÉCNICAS  
- OLEO  
- ACRÍLICO  
- ACUARELA

11 5818 6823  
SERRANO 1309, SAN MIGUEL

**Graciela Valladares**  
NEGOCIOS INMOBILIARIOS

**CASA ENVENTA**

**BARRIO CUBA. VILLA DE MAYO 300m2 de tierra**

Casa en una planta. Living comedor. S/esp cocina incorporada. Estar-playroom. 2 dormitorios, un baño. Galería.

**CONTACTO**  
6066-3885  
15-4170-0886  
MARIACELAVALLADAES@GMAIL.COM  
R. KENNEDY 2460 CUBA  
COL. S. M. 2319

Que estas Navidades nos encuentre más Unidos y con mucha Paz! Les deseo todo lo mejor. Grace.

**Reiki Usui**  
Talleres presenciales

Nivel 1, 2, 3  
y  
Maestría

En el nivel 1 se trabaja a nivel físico.  
En el nivel 2 se trabaja a nivel mental y emocional y se introducen los primeros símbolos que conectan con la energía Reiki.  
En el nivel 3 profundizamos en el lado espiritual del Reiki conectando con nuestra verdadera esencia para elevar nuestras vibraciones.  
En la Maestría repasamos sobre lo visto en los niveles 1, 2 y 3 y trabajamos sobre el proceso de iniciación de los diferentes niveles de Reiki. Como estructurar un curso, como formar nuevos maestros. En todos los niveles se trabaja de forma teórica y práctica para afianzar los conocimientos

Corina Polomo  
Maestra de Reiki Usui  
Cel. 1131758188

**CARACTERÍSTICAS**

Superficie total: 142 m2  
Superficie cubierta: 355 m2  
Ambientes: 8  
Dormitorios: 3  
Banos: 3  
Cochera: Para 3 autos

**VIVIENDA**  
PROYECTO COMERCIAL Y/O HABITACIONAL

Importante proyecto edificable en planta p. 1100 en una plante 355 m2 cubierta sobre base de 742 m2. Frente de frente por 42m2 de fondo. A metros de embalse, registras del autorrevisor y blancos, paseo municipal, plaza central etc. Realmente uno de los mejores proyectos prop. Adriana. Centrados disponibles con todas las dimensiones y ubicación.

**VENDE DUEÑO DIRECTO**  
ADRIANA  
11 6568-7086

## ¿Y POR CASA? ¿CÓMO ANDAMOS?

Llegan las fiestas de fin de año y todos tenemos preocupaciones propias de la época, que en realidad son las de todo el año, más de años anteriores; es decir venimos acumulando cuestiones sin resolver, que en general las dejamos siempre para más adelante o esperamos que un “no se que” nos lo resuelva milagrosamente.

La inminente reunión familiar se convierte en algunos casos, en un padecimiento agobiante que puede causar estados de estrés, ansiedad o mucha angustia.

Las familias han ido cambiando su conformación, de acuerdo a la evolución del enfoque centrado en la persona, donde lo que importa es poder hacer uso de nuestros derechos y libertad de Ser como queremos Ser.

El Ser, toma protagonismo y nos pone a prueba, tanto en el seno familiar, como en el ámbito social, se desestructura el formato de familia tradicional y las variantes y nuevos matices culturales nos convocan a ampliar el concepto de familia.

Tomando como tradicional la familia formada por mamá, papá e hijos de la pareja, podemos ver hoy, para muchas personas, las dificultades de



*Felices Fiestas*

R. KENNEDY Y SUCRE. VILLA DE MAYO

**LA MORENA**  
Regalaría y Deco  
**REGALOS**  
**DECORACIÓN**  
**SAHUMERIOS**  
**ACCESORIOS DE MODA**  
1526238480



**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 soledad"*

CLASES, CURSOS, GRUPALES Y TALLERES  
Acordar lugares y horarios  
11-6134-7753 Bella Vista. San Miguel



**Consultoría Psicológica**  
**Counseling E.C.P.**

Espacio de escucha y acompañamiento en situaciones de crisis, conflictos, frustración, ansiedad, estrés, miedos, pérdidas, facilitando el cambio, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el desarrollo personal y despliegue de potencialidades.

CLR LILIANA FENGLER

CONSULTAS AL 1184680095  
VIRTUALES O PRESENCIALES

## AUSPICIANTES con REFERENCIAS hacen la DIFERENCIA

empatizar con seres queridos que han adoptado un nuevo formato de familia como las ensambladas, monoparentales, homoparentales, extendidas, sin hijos y otras.

Es frecuente escuchar que una crisis o cambio en el curso de nuestras vidas puede significar una oportunidad de crecimiento, pero la realidad es que no es tan fácil en la práctica, y muy útil saber que podemos contar con acompañamiento profesional en el caso de necesitarlo.

Muchas veces creemos que nuestro bienestar y nuestras relaciones, dependen de otros, o que nuestro entorno, hace todo mal para nuestro gusto y anclamos en esta idea sin entrar en detalles. Poder entrar en detalles y observarnos como un integrante mas de nuestra familia, perdonándonos si fuera necesario, revisando nuestro modo de ser en nuestras relaciones, reconociendo nuestras limitaciones y aceptándonos tal cual somos podría ser de gran ayuda para aceptar a los demás.

***¡Tanto las familias como las relaciones, se construyen!***

***¿qué les parece? ¿empezamos por casa?  
¡Felices y armoniosas Fiestas!***

***Cir Liliana Fengler***

Fuente: Dora Davison.Familias ensambladas  
María Elena López. Inteligencia Familiar



CMR  
CONSULTORIO MÉDICO  
RIVADAVIA

# Centro de estética

CENTRO MÉDICO RIVADAVIA

TRATAMIENTOS CORPORALES

TRATAMIENTOS FACIALES Y CAPILARES

PLASMA RICO EN PLAQUETAS

DEPILACIÓN DEFINITIVA

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL

MASAJES

Turnos al 116796-4757

Seguinos en @Cmr\_estetica

Rivadavia 2236, Los Polvorines

***Cir Liliana Fengler***

Contacto: revista@cuatrorbarrios.com.ar

# Clases de **CANTO**



ENTRENAMIENTO EN TECNICA VOCAL  
Y REHABILITACIÓN VOCAL PARA LA  
VOZ DEL DOCENTE, ACTORES,  
PROFESORES, ETC

Muestras en Vivo en Teatro y Grabaciones en Estudio  
Coach Vocal para Eventos y de Estudio

11 3119 2309



@andrea\_antoniow



ANDREA ANTONIOW. COACH VOCAL



Shows **MÚSICA EN VIVO**  
EVENTOS SOCIALES Y CORPORATIVOS  
JAZZ Y BOSSA NOVA TANGO Y FOLKLORE  
MÚSICA LATINA MÚSICA RETRO GÉNEROS VARIADOS  
CONTRATACIONES AL  
**1131192309**



**FARMACIA Eberbach**

Tarjetas de Crédito y Descuentos por pago en efectivo  
PAMI - OSDE - MEDICUS - SWISS MEDICAL Y OTRAS

**4463-8179** ATENCIÓN PROFESIONAL

Av. Pte. Perón 897 (ex. Av. Maipú esq. Marañón) Villa de Mayo

**OPTICA "Amanecer"**  
Salud visual  
OPTICA ESPECIALIZADA  
LENTEs DE CONTACTO  
MULTIFOCALES  
AV. PTE. PERÓN 842 (EX. MAIPÚ)  
VILLA DE MAYO

**1553070140**  
**1526237852**

**Alejandra Rosica**  
TÉCNICA SUPERIOR EN PODOLOGÍA  
M.N. 4801 M.P. 221377



**SALUD PARA  
TUS PIES**

TURNOS Y CONSULTAS  
**1162086902**

**Viviana**

Servicios de  
COSMETOLOGÍA  
PELUQUERÍA UNISEX  
MANOS Y PEDICURÍA  
MAQUILLAJE SOCIAL

Atención a domicilio  
Pedi tu cita!  
**15 3259-8050**



## ***Blue light CUT***

***Lo más novedoso y eficaz para la prevención de los defectos de la luz azul nociva.***

***¿Qué es la luz nociva? Es aquella irradiada por dispositivos de luz led como teléfono celulares, Tablet, pantallas, sistemas de videos, juegos, etc.***

***EL PROBLEMA: la exposición prolongada a estas ondas de luz azul puede causar a corto plazo fatiga visual, visión borrosa, sequedad en los ojos e insomnio por lo que a largo plazo puede causar daños permanentes en la retina***

***LA TECNOLOGIA: los lentes blue light CUT están compuestos por un monómero que bloquea la luz [HEV]***

*azul y las partículas de corte que están incorporadas en la masa del lente haciendo que nunca disminuya su propiedad filtrante, como puede pasar en los lentes sin este tratamiento*

**BLUE LIGHT CUT:** corta los violetas y los azules del espectro visible más perjudiciales para la retina, pero a la vez permite la entrada de luz azul-turquesa esencial, que ayuda al bienestar general, regula el ciclo del sueño, desempeño cognitivo y el reflejo pupilar.

*Es la única tecnología que alcanza a filtrar hasta los rayos 420N.M del espectro visible sin alterar la percepción del color. Esta es la razón por la cual aseguramos que es la mejor lente para prevenir los efectos de UV.*

*También brinda protección en anteojos progresivos, a diferente distancias de lejos, intermedio, cerca.*

*Ana Maria Gonzalez - Salud Visual  
Optica “Amanecer”*



Crear redes, dándonos una mano  
y así TODOS GANAN!



ESPAZIO 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.

## Pastillas de cloro

5 pastillas triple  
acción (1 kg)



Comuníquese al



11 4025-2798

A un precio de  
**¡\$5.000!**

Con la compra de 5  
kg o más envío  
gratis

Mantene limpia tu pileta  
todo el año



**Envíos a domicilio**

**FLETES JULIO**  
SE HACEN TODO TIPO DE VIAJES

**RÁPIDO Y SEGURO**

- VIAJES LOCALES
- A LA COSTA
- REPARTOS

**1159816915**

CAMIONETA SPRINTER





**MEJOR PRECIO ASEGURADO**



**JORGE MARIANI**

- Carpintería metálica y en madera.

- Mesquitero.

- Soldadura.

- Reparaciones.

- Motorización de cortinas.

**CORTINERO CERRAJERO**

**15-6175-2673**

**URGENCIAS**

**SERVI HOUSE**

**PUERTAS BLINDADAS**

AÑOS DE SERVICIO EN LA ZONA

**ATMOSFÉRICO "El Gringo"**

de Carlos Ledesma

- DESAGOTE DE POZOS  
- CÁMARAS  
- DESTAPACIONES DE CAÑERÍAS

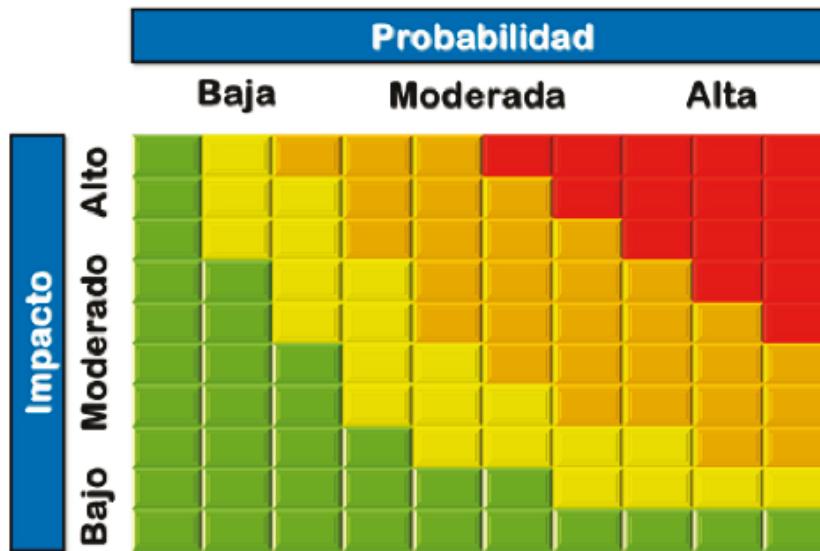


Contactanos  
**4463-7912**  
**15 5020-6415**

# Percepción del riesgo

## Por Mariano Durlach

### MATRIZ DE RIESGO



Nuestra percepción del riesgo de alguna situación tiene que ver con la probabilidad de que ocurra el hecho en cuestión y el grado de impacto o daño que pudiera generar.

Un terremoto en la ciudad de Bs As sería devastador pero no lo vemos como un riesgo porque la probabilidad de que ocurra es casi nula.

Para ilustrar o visualizar un mapa de riesgo usamos zonas identificadas por colores.

Si el hecho a evaluar cae en la zona roja tendremos que pensar en las acciones necesarias para mitigarlos, o preferentemente prevenirlos para que al bajar su probabilidad el riesgo baje.



CLASES DE  
MATEMÁTICAS  
LENGUA  
INGLÉS  
DERECHO  
FÍSICA  
HISTORIA  
BIOLOGÍA  
CBC

Tutorías WhatsApp  
TRADUCCIONES PÚBLICAS  
aliciasvillegas@yahoo.com.ar

1168282391

Mariano Durlach

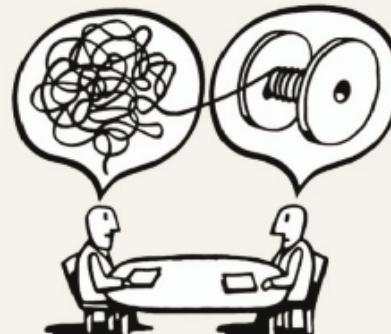
# COACH FINANCIERO

Asesoramiento en planificación financiera personal.

 11-5459-0457

[mariano.durlach@gmail.com](mailto:mariano.durlach@gmail.com)

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



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

CONSENTIRTE SRL

# ENFERMERAS CUIDADORES

Y ASISTENTES DE SALUD

CONSULTAS AL

[consentirtesalud@gmail.com](mailto:consentirtesalud@gmail.com)

11-4175-7570 / 15-40493383 / 11 3573-2393



Los que caen en zona verde son aquellos que por su baja probabilidad de ocurrencia o porque su impacto es mínimo nos invitan a no descuidarnos trabajando en la prevención para que no se corran los indicadores.

Los riesgos moderados, los que caen en las zonas intermedias, pueden ser los más traicioneros o los que más trabajo nos dan a quienes asesoramos en la prevención y en el aporte de soluciones. El caso del Seguro de Vida es muy curioso porque la probabilidad de ocurrencia de la muerte es del 100%. De hecho es el único riesgo en seguros que sabemos que sí o sí va a ocurrir.

Lo que a cada persona le puede mover el indicador es la percepción del daño de acuerdo al momento en que ocurra. Para una familia con muchas reservas financieras, el impacto será obviamente menor que para otra que no tiene nada y no será el mismo si los hijos ya son independientes que si tienen toda una educación por delante.

Podría poner montones de ejemplos para invitarte a que ubiques el riesgo de un fallecimiento o una incapacidad en la matriz, pero creo que el que más te va a servir es que vos identifiques el tuyo y el de tu familia.

Podés preguntarte ¿cuál es el impacto de mi muerte o una enfermedad grave en este momento en las finanzas de mi familia? y ¿qué probabilidades hay de que ocurra?

•No te pierdas las próximas fechas de cata•

# SARAVÍ GIN



BUENOS AIRES - PILAR

## Destilado Artesanal

REALIZADO EN LOTES DE 12 BOTELLAS,  
CON UNA SELECCIÓN DE HIERBAS Y CÍTRICOS,  
LOGRANDO INTENSO AROMA Y SABOR EQUILIBRADO!

Eventos y Catas

Contacto 11 2797-6711

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





ASESORAMIENTO TÉCNICO

CONSTRUCCIONES  
**TLR**

- AMPLIACIONES - CERRAMIENTOS
- HERRERIA - ELECTRICIDAD
- ALBAÑILERIA - YESERIA
- PINTURA - PLOMERIA
- HORMIGON - ARMADO - DURLOCK
- TECHOS DE TEJA Y CHAPA.

1168459497

CRISTIANCONSTRUCCIONESTLR@HOTMAIL.COM

NUEVO  
**DUEÑO DIRECTO**

ALQUILER  
DE VERANO  
**CASA**  
7 plazas



+ INFO

1133591400



Zona CUBA - Los Polvorines

Suipacha 2641 e/Artigas y  
Congresales



## ¿NECESITAS COMPRAR VENDER O ALQUILAR?

VIVÍ CON NOSOTROS UNA EXPERIENCIA ÚNICA

11 5951-1429

11 4044-1257

@bencepirespropiedades

ventas@bencepirespropiedades.com



**BENCE PIERES**  
PROPIEDADES

## Alquiler PINAMAR Vacaciones de Verano '24

Casa en Pinamar Norte, a 4 cuadras del mar

DISPONIBLE  
2DA QUINCENA ENERO  
Y 2DA DE FEBRERO



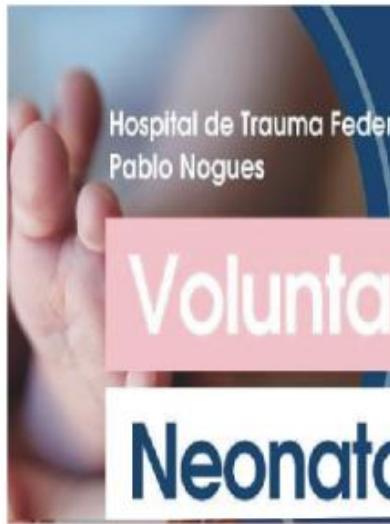
JARDÍN CON  
PARRILLA

4 DORMITORIOS  
3 BAÑOS

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

Contacto Ana

1157531004



Hospital de Trauma Federico Abete  
Pablo Nogues

LLAMANOS Y CHARLAMOS

Ana: 11 3603 7869

Mary: 11 3019 2325

Dani: 11 6941 0576

## Voluntariado

## Neonatología y Pediatría

¿Querés sumarte a esta linda tarea?  
Te proponemos 1 día por semana 2 horas



[www.buceosinbarreras.org](http://www.buceosinbarreras.org)

# INCLUSIÓN SOBRE Y BAJO EL AGUA

Facebook fan page  
 buceosinbarreras

AYUDANOS A HACERLO POSIBLE  
VOS TAMBIÉN PODÉS APADRINAR  
CON APORTES DESDE \$400

# Hospital POLO, de agudo en Malvinas Argentinas

**NECESITAMOS:**

- REMEDIOS PARA CARDIACOS Y DIABETICOS.**
- PAÑALES PARA ADULTOS.**
- ENSURE, ALIMENTO PARA ADULTOS MAYORES.**

*Gracias, las "Damas de Rosa"*

**M. Esther 11 3558 1797**  
**Cecilia 11 6459 6499**



### DATOS

Mercado de Pago; Alias:

buceo.sin.barreras

Titular: Asociación Civil La Amalgama

Cuenta Corriente en Pesos

0733301151

### GRACIAS!

A tu colaboración se realizó una nueva  
jornada inclusiva de la ong Buceo Sin  
Barreras para personas  
con y sin discapacidad.

Cumplieron juntos su sueño de bucear.  
[buceosinbarreras.inscripciones@gmail.com](mailto:buceosinbarreras.inscripciones@gmail.com)

ARRANCAMOS  
EL 18 DE  
DICIEMBRE

2 A 4  
AÑOS

# AVENIDAS DE INVIERNO AV COLONIA RODANTE DE VERANO

CLASES DE NATACIÓN INCLUIDAS, FESTEJO  
DE CUMPLES Y MUCHA DIVERSIÓN !




**INSCRIPCIONES**  
PROFE AGUS ☎ 11 6155-9402  
EXCLUSIVO DE LOS CUATRO BARRIOS



DESDE LA PATAGONIA A  
TODO EL PAÍS



Alma Silvestre

Cosmética 100% Natural

*"En armonía con nuestro cuerpo y nuestro planeta"*

Contactanos [@\\_ALMASILVESTRE\\_](https://www.instagram.com/_ALMASILVESTRE_) 294 439-8844

ENCUENTRO CON EL CARDENAL ÁNGEL ROSSI SJ



Adviento

TIEMPO DE ANUNCIAR  
LA ESPERANZA

14 DIC | 19 hs



Juncal 1160, CABA

RESERVÁ TU LUGAR AQUÍ

O POR WHATSAPP AL +54 911 3763 5864



Manos abiertas  
Buenos Aires

# ARTESANÍAS WICHI

Venta de Productos Autóctonos

Ayudemos a nuestros hermanos del  
Monte del Chaco Salteño - Argentina -



CAMINOSDEMESA



CANASTOS



ADORNOS COLGANTES



Bolso Membrerito



CAMINOSDEMESA



ADORNOS COLGANTES

Contacto: María Esther Basualdo

Whatsapp: 11 3558 - 1797