

nueva *etapa*®

JUNIO 2026 / #480

© alejosanchezphoto

Familias de Mar del Plata
Pablo Arauz Peralta Ramos



LA REVISTA EN SU 40° ANIVERSARIO

LA REVISTA DE LOS MARPLATENSES

www.revistanuevaetapa.com.ar

PANADERÍA Strobel

“Desde mis abuelos hasta mis hijos.”

*Cuatro generaciones
haciendo medialunas de manteca.*

Strobel
CAFÉ
Espresso

PROBÁ NUESTRA
CAFETERÍA

Strobel
Alfajores

+15 ALFAJORES
DISTINTOS

Strobel
DONUTS

DONUTS DE AUTOR
+10 RELLENOS

GRACIAS,
— REVISTA —
NUEVA ETAPA,
POR SER PARTE DE ESTOS
40 AÑOS



STROBELPANADERIA



+54 223 5391983



STROBEL 3727





LIBERATI®

Tejidos con pasión

www.liberati.com.ar



TEJIDOS LIBERATI



GÜEMES 2958

ALAMOANA

SURF CHALET



SURF SHOP | MUSEO | CAFÉ

Roca 4, Playa Grande. @alamoanasurfshop | alamoanasurfshop.com.ar

Mes de Junio de 2026

#480

MAR DEL PLATA

Directora:

Alicia Beatriz Arango

Gerente:

Patricio Nunes

223 4479676

nuevaetapa6@gmail.com

Redacción:

Macarena Mendonça Nunes

Martín Cristóbal

Arte y Diseño:

Martín Cristóbal

sg_comunicacion

Foto de portada

Alejo Sánchez

alejosanchezphoto

www.alejosanchezphoto.com

Diseño Web:

Kinematón Media

www.kinematón.com

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Estéban Elena

María Liberati

Chef Carolina Osone

Dr. Alberto Peluso

Pablo Arauz Peralta Ramos

Dr. Andrés Sigismondi

Mercado Inka

El Zumo Matías Efron

Sonier Terapias Alternativas

Podólogo Gustavo Pavka

Vero Elchin

Marcela Prensa

Decilo Fuerte

Reservados todos los derechos.

El editor no se responsabiliza de las opiniones emitidas por los autores y sus escritos, ni el contenido de los anuncios publicitarios.

Todos los artículos son colaboración.

En caso de enviar imágenes, estas deben ser comprensibles con el criterio de la Dirección.

Se solicita a los auspiciantes y colaboradores entregar el material solicitado hasta el día 23 de cada mes, fecha de cierre de la edición.

No se devuelven los originales de no ser solicitados.

Revista Cultural de Distribución Gratuita

Inscripta en la Asociación Argentina de Editores de Revista

NUEVA ETAPA COPYRIGHT®

@Revista Nueva Etapa

/ Nueva Etapa MDQ

Descargá la versión digital:

www.revistanuevaetapa.com.ar

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

223-4479676

nuevaetapa6@gmail.com

EDITORIAL JUNIO



— A Ñ O S —
EN MAR DEL PLATA

Cuarenta años no son solo tiempo:
son huellas, historias y sentido.

“Los días más
importantes de tu
vida son el día en
que naces y el día
en que descubres
por qué.”

(Mark Twain)

CERCANÍA, CALIDAD Y EXCELENCIA

Conocé en primera persona el servicio y la atención que caracteriza a nuestro personal



Pami - Ioma - Osde - Swiss Medical - Oam -
Maestranza - Ammfa - UP - Galeno - Ospe
Medicis - Iosfa - Todas las obras sociales



Encontranos en España 1003, Mar del Plata



Tel: 223-3529055 | WhatsApp: 223- 5065049



Contamos con gabinete propio para
toma de presión y aplicaciones



Ofrecemos servicio de envío
a domicilio



LA PERLA

FARMACIA & PERFUMERÍA

/laperlafarmacia /laperlafarmacia

FELICES

40

ETAPAS

Saludamos a Revista Nueva Etapa
en su 40° aniversario

Casa Martino

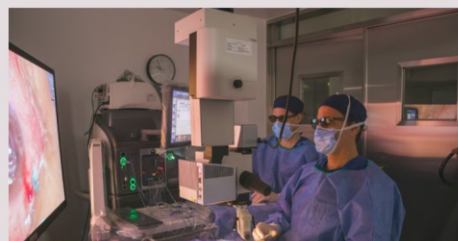
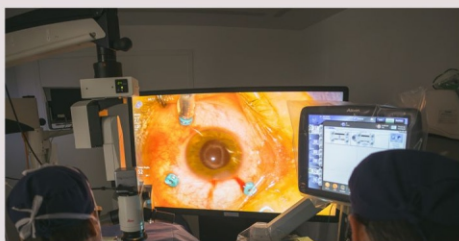
San Juan 2074 - Mar del Plata • CALZADO • INDUMENTARIA • BLANCO • ACCESORIOS
2235115584 / 4728229 @casamartino / casamartino.com.ar

DOMINGO 21 DE JUNIO

EL REGALO PARA PAPÁ ESTÁ EN CASA MARTINO

37 AÑOS CUIDANDO TU VISIÓN

CON DEDICACIÓN
Y COMPROMISO



Central Turnos
0810 122 0600

Sede Central
(0223) 410-1500
Salta 1427

Consultorio de diagnóstico
(0223) 410-1500
Salta 1454

Consultorio Güemes
223-3721340
Brown 1273



Innovación constante, tecnología de última generación y profesionales comprometidos con tu salud visual.



www.clinojos.com.ar • Mar del Plata



La cirugía plástica suele asociarse únicamente con cambios estéticos. Sin embargo, detrás de esa imagen existe una especialidad médica mucho más amplia, profundamente vinculada con la funcionalidad, la reparación y la calidad de vida de las personas.

Desde sus orígenes, la cirugía plástica nació para reconstruir. Pacientes con secuelas de accidentes, malformaciones congénitas, quemaduras o enfermedades encontraron en esta especialidad una posibilidad concreta de recuperar funciones, mejorar su movilidad o volver a integrarse socialmente. Con el paso del tiempo, la cirugía estética se desarrolló enormemente y pasó a ocupar un lugar importante dentro de la especialidad, pero sin reemplazar nunca ese espíritu reparador que sigue siendo esencial.

Muchas veces, detrás de un procedimiento que parece solamente "estético", también existe un componente funcional. Una reducción mamaria, por ejemplo, puede aliviar dolores de espalda y mejorar la

CIRUGÍA PLÁSTICA MUCHO MÁS QUE ESTÉTICA

postura. Una cirugía nasal puede combinar armonía facial con una mejor respiración. Una cirugía de párpados puede devolver frescura a la mirada y, al mismo tiempo, ampliar el campo visual. Incluso procedimientos reconstructivos posteriores a enfermedades oncológicas tienen un enorme impacto emocional y psicológico, ayudando a recuperar autoestima y seguridad.

Por eso, hablar de cirugía plástica es hablar también de bienestar integral. No se trata únicamente de modificar una imagen, sino de acompañar procesos personales que muchas veces mejoran la relación de una persona con su cuerpo, su salud y su vida cotidiana.

Vivimos además en una época donde la exposición permanente en redes sociales genera ideales difíciles de alcanzar y donde muchas veces se banaliza la medicina estética. Frente a eso, es importante recordar que la cirugía plástica es una especialidad médica seria, que requiere formación, experiencia, ética y responsabilidad profesional.

Cada paciente es distinto. No existen soluciones universales ni transformaciones mágicas. El verdadero objetivo debe ser siempre lograr resultados naturales, armónicos y seguros, respetando la identidad de cada persona.

Después de muchos años ejerciendo esta profesión, sigo convencido de que la cirugía plástica tiene un enorme valor cuando se entiende desde una mirada humana: no solo como una herramienta para mejorar la apariencia, sino también para reparar, aliviar, reconstruir y devolver bienestar.

Porque, en definitiva, verse mejor muchas veces también significa sentirse mejor.

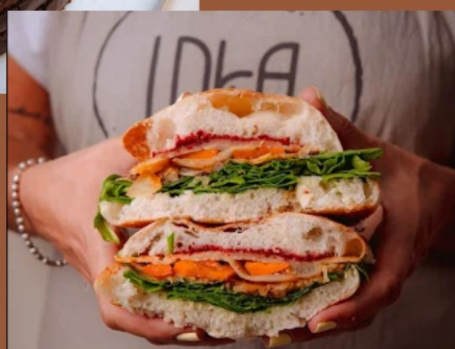
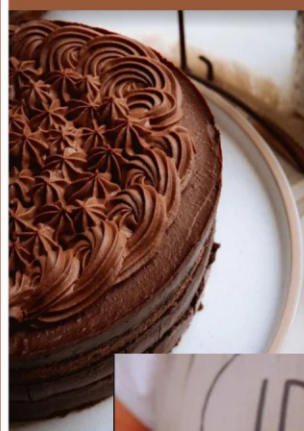
Dr. Esteban Elena

MP 92660

Director Médico – Clínica Bincat
Mar del Plata

✉ dr.estebanelena@gmail.com

@ clinica_bincat



En Mercado Inka no solo encontrás **tartas, quichés, viandas saludables, ensaladas, postres clásicos** y la nueva **línea Keto**, sino también la calidez en la atención de una familia con más de **28 años en la gastronomía.**

📍 Santiago del Estero 2832
📞 2235911830
📷 [mercado.inka](#)

De Lunes a Viernes de 10 a 18 hs. - Sábados de 10 a 15 hs. - Domingo cerrado



CHEFCHAOUEN

LA CIUDAD AZUL QUE TRANSFORMÓ MI MIRADA SOBRE MARRUECOS

Viajar tiene algo profundamente revelador. A veces uno cree que elige un destino por curiosidad, por belleza o por deseo de conocer nuevas culturas. Pero existen lugares que terminan generando algo mucho más profundo: una emoción difícil de explicar, una conexión inesperada y una sensación que permanece mucho después del regreso. Eso fue exactamente lo que sentí al llegar a Chefchaouen, una de las ciudades más fascinantes de Marruecos.

Ubicada en las montañas del Rif, en el norte marroquí, Chefchaouen es conocida mundialmente como "la ciudad azul". Sus calles, paredes, escaleras y puertas pintadas en distintas tonalidades celestes la han convertido en uno de los destinos más fotografiados del mundo. Sin embargo, descubrirla personalmente supera cualquier imagen previa. Porque Chefchaouen no impacta solamente por su estética; conmueve por la atmósfera que genera.

Antes de viajar había visto innumerables fotografías. Como amante de la fotografía y de los viajes culturales, sentía una enorme expectativa por conocer este lugar. Pero apenas atravesé sus calles estrechas y empedradas comprendí que estaba frente a una experiencia mucho más intensa de lo imaginado.

El azul aparece en todas partes. Azules suaves, profundos, turquesas, añiles. Tonos que cambian según la luz del día y transforman permanentemente el paisaje urbano. Cada rincón parece pensado para ser contemplado. Hay una armonía visual extraordinaria

que transmite serenidad y, al mismo tiempo, una energía muy especial.

Caminar por la medina de Chefchaouen es entregarse al descubrimiento constante. No existen recorridos exactos ni miradas definitivas. Cada esquina ofrece una nueva composición de colores, texturas y sombras. Las macetas con flores contrastan con las paredes azules; las puertas antiguas revelan detalles artesanales; los aromas de especias y té de menta acompañan el recorrido mientras la vida cotidiana transcurre con una calma diferente a la de las grandes ciudades occidentales.

Como fotógrafa, sentí que estaba dentro de un escenario infinito de inspiración. La cámara se convierte casi en una extensión natural de la mirada. Pero hubo algo que me sorprendió aún más: en muchos momentos sentí la necesidad de bajar la cámara y simplemente observar. Contemplar. Respirar ese clima único que tiene la ciudad.

Porque Chefchaouen posee una belleza que no necesita exageraciones. Es auténtica. Y quizás allí reside gran parte de su encanto.

Marruecos, en general, fue para mí un país profundamente impactante. Un territorio lleno de contrastes, historia, tradición y sensibilidad estética. Desde sus mercados vibrantes hasta sus paisajes desérticos, todo parece estimular los sentidos. Pero dentro de esa riqueza cultural inmensa, Chefchaouen tiene una identidad muy particular.

A diferencia de otras ciudades marroquíes donde predominan el movimiento intenso y el dinamismo constante, aquí existe una sensación de serenidad que invita a recorrer sin prisa. La ciudad parece diseñada para perderse lentamente entre sus callejuelas. Y en esa pausa aparece algo valioso: la posibilidad de mirar de otra manera.

Creo que los viajes también tienen esa función. Nos obligan a salir de nuestros ritmos habituales y a conectarnos nuevamente con la capacidad de asombro. En un mundo donde muchas veces todo sucede demasiado rápido, descubrir lugares como Chefchaouen es una forma de recuperar cierta sensibilidad.

Uno de los aspectos que más me emocionó fue la relación entre la ciudad y la luz. Durante distintos momentos del día, el color azul cambia completamente de intensidad. Por la mañana transmite frescura y delicadeza; al atardecer adquiere una profundidad casi cinematográfica. Para quienes disfrutamos de la estética y la fotografía, es imposible no sentirse inspirados permanentemente.

También me impactó la calidez de las personas. A pesar de las diferencias culturales y del idioma, encontré miradas amables, hospitalidad y una forma muy genuina de recibir al visitante. Marruecos conserva tradiciones ancestrales que todavía forman parte de la vida cotidiana, y eso genera una experiencia mucho más auténtica para quien viaja buscando conocer verdaderamente un lugar.

En tiempos donde muchos destinos turísticos parecen perder identidad debido a la globalización, Chefchaouen mantiene intacta su esencia. Y quizás por eso emociona tanto. Porque uno siente que todavía existen lugares capaces de conservar alma propia.

Mientras recorría sus calles pensaba también en cómo ciertos destinos terminan transformándonos interiormente. No de manera dramática o inmediata, sino a través de pequeñas revelaciones. A veces es un color. Una conversación. Un aroma. Una escena cotidiana. Elementos simples que quedan guardados en la memoria y que, tiempo después, regresan inesperadamente.

Con Chefchaouen me ocurrió exactamente eso.

Incluso ahora, al volver a mirar mis fotografías, siento que las imágenes no logran expresar completamente la emoción que viví allí. Porque la

verdadera experiencia estaba en la atmósfera, en el silencio de algunas callejuelas, en la luz entrando sobre las paredes azules, en la sensación permanente de descubrimiento.

Viajar a Marruecos fue mucho más que conocer un nuevo país. Fue abrirme a una cultura diferente, permitirme observar otras formas de vivir y reencontrarme con la capacidad de admirar profundamente la belleza del mundo.

Chefchaouen, sin dudas, quedará entre esos lugares que dejan huella. No solamente por su extraordinaria estética, sino por la emoción genuina que despierta en quienes la recorren.

Hay ciudades que se visitan. Otras, en cambio, permanecen para siempre dentro de uno. Y para mí, la ciudad azul será siempre una de ellas.



María Liberati
@marialiberati.ok



Vestidos con **Arte**

Fotógrafo: Gonzalo Verde

Vestidos confeccionados y a medida
Especialidad en Novias - Cumpleaños - Egresos

Concertar cita previa:  223 4362258

 @andreaaguirre.artdesing  Andrea Aguirre Vestidos de Alta costura

FIBRA: EL NUTRIENTE OLVIDADO QUE TRANSFORMA TU SALUD DIGESTIVA Y METABÓLICA

Cuando pensamos en alimentación saludable solemos enfocarnos en las proteínas, las vitaminas o los minerales. Sin embargo, existe un nutriente fundamental que muchas personas no consumen en cantidades suficientes: la fibra alimentaria.

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que nuestro organismo no puede digerir completamente. Aunque no aporta calorías significativas, cumple funciones esenciales para la salud digestiva, metabólica y cardiovascular. Diversos estudios han asociado una ingesta adecuada de fibra con una menor incidencia de estreñimiento, obesidad, diabetes tipo 2, colesterol elevado y enfermedades cardiovasculares.

Las recomendaciones actuales sugieren un consumo diario aproximado de 25 gramos de fibra para mujeres adultas y entre 30 y 38 gramos para hombres adultos. Sin embargo, gran parte de la población apenas alcanza la mitad de estas cantidades.

¿Dónde encontramos fibra? Principalmente en alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos. Cuanto menos procesado esté el alimento, mayor suele ser su contenido de fibra.

Algunas excelentes fuentes son:

- Lentejas, garbanzos y porotos.
- Avena integral.
- Semillas de chía y lino.
- Frutas con cáscara, como manzanas y peras.
- Frutos rojos.
- Brócoli, zanahoria y alcaucil.
- Panes y cereales integrales.
- Frutos secos como almendras y nueces.

Una estrategia sencilla para alcanzar los requerimientos diarios consiste en distribuir la fibra a lo largo de la jornada. Por ejemplo:



Desayuno: Avena cocida con bebida vegetal o leche, una cucharada de semillas de chía y una fruta fresca.

Media mañana: Una manzana con un puñado de almendras.

Almuerzo: Ensalada abundante de vegetales variados acompañada de lentejas o garbanzos. Quienes consumen productos animales pueden agregar pescado, pollo o huevos.

Merienda: Tostadas integrales con pasta de garbanzos (hummus) o palta.

Cena: Verduras cocidas o salteadas acompañadas de quinoa, arroz integral o legumbres.

Siguiendo una estructura similar es posible alcanzar fácilmente entre 25 y 35 gramos de fibra diarios sin necesidad de suplementos.

No obstante, existe un aspecto que suele pasarse por alto: la hidratación. La fibra necesita agua para cumplir correctamente sus funciones. Aumentar la ingesta de fibra sin incrementar el consumo de líquidos puede generar hinchazón, gases o estreñimiento. Por eso se recomienda acompañar una alimentación rica en fibra con entre 2 y 2,5 litros de agua al día, ajustando la cantidad según el clima, la actividad física y las necesidades individuales.

También es importante aumentar el consumo de fibra de manera progresiva, especialmente en personas que actualmente consumen pocos vegetales o alimentos integrales. Un incremento gradual permite que el sistema digestivo se adapte de forma más cómoda.

La buena noticia es que incorporar más fibra no requiere dietas extremas ni cambios drásticos. Pequeñas acciones, como sumar una fruta diaria, incluir legumbres varias veces por semana o reemplazar cereales refinados por integrales, pueden generar mejoras significativas en la digestión, la saciedad y la salud general.

Si te interesa aprender a alimentarte de forma más saludable, mejorar tu digestión, organizar tus comidas o recibir acompañamiento nutricional personalizado, podés solicitar una sesión online y comenzar a construir hábitos sostenibles para tu bienestar.

Carolina Osone

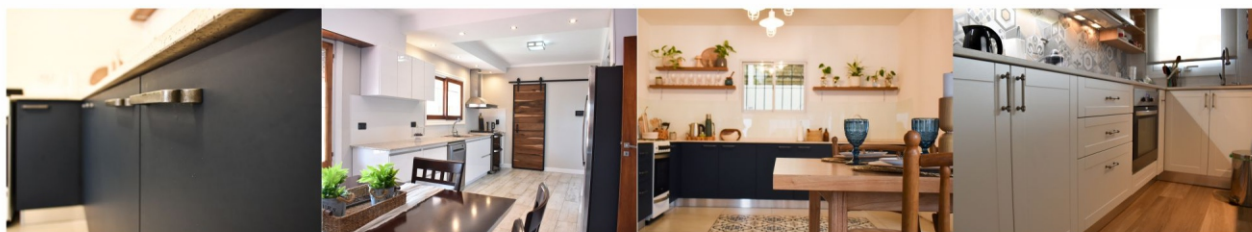
Coach nutricional

Asesora en detox desparasitario natural

Chef plant based

📍 espacio_ganesh





📍 Av. Independencia 2099
223 533 1347

📷 macuisine_muebles
📘 Ma Cuisine Mar del Plata



LEHAUS
Vanitorys - Griferias - Sanitarios

**NUEVA
DIRECCIÓN**



La mayor variedad de vanitorys de la ciudad

📍 **San Juan 2853 (entre Garay y Castelli) - M.d.P.**
📷 @lehaus.oficial 📞 223-302-4926



TANICO

Un Lugar de Buenos Momentos

**Vinoteca - Bebidas - Almacén Gourmet
Snacks - Regalos**

¡Visitanos!



**Patagones 705 (esq. Concepción Arenal)
7600 Mar del Plata**

@tanico_vinoteca

GUITAR FIRE

La evolución de la guitarra tiene una muy larga historia. Aquí vamos a adentrarnos en una de las tantas facetas de este instrumento: cómo pasó de ser un instrumento rítmico a convertirse en un instrumento solista.

En otros capítulos hablaremos de los guitarristas de blues. Hoy veremos la evolución de la guitarra en el jazz.

Se tuvieron que esperar varias décadas para que la guitarra brillara en una orquesta o banda de jazz. Las bandas de dixieland fueron sus primeros exponentes, con una mezcla de ragtime y blues, además de influencias del llamado Gypsy Jazz francés y de canciones irlandesas, alemanas e italianas. En aquellas agrupaciones, la guitarra cumplía únicamente una función rítmica junto con el banjo.

Ya en los años veinte, los grupos de jazz evolucionaron incorporando instrumentos de viento, batería, contrabajo y piano. Aun así, la guitarra seguía desempeñando un papel de acompañamiento.

En los años treinta comienza la época dorada del swing. Fue entonces cuando Django Reinhardt dio inicio a una nueva forma de entender la guitarra de jazz. Inventó un lenguaje que se convertiría en el Gypsy Jazz. Más tarde, Charlie Christian, un joven de apenas veinte años, se incorporó a la banda de Benny Goodman. Con él aparecieron los fraseos melódicos y, además, comenzó la utilización del amplificador, lo que permitió que la guitarra adquiriera un protagonismo inédito.

En los años cuarenta surge el bebop. Entre sus grandes referentes encontramos a Charlie Parker, Dizzy Gillespie y, en la guitarra, al propio Charlie Christian. El bebop fue una reacción al swing, caracterizándose por ser más fogoso, irregular e imprevisible. Entre los primeros guitarristas de este estilo se destacan Barney Kessel, Herb Ellis, Tal Farlow y Jimmy Raney.

Ya en los años cincuenta aparecen grandes solistas de la guitarra jazz como Wes Montgomery, quien tocaba con el pulgar y desarrolló el uso característico de las octavas. También sobresalieron Joe Pass, Grant Green y Jim Hall. En esa misma época se destacó Les Paul, uno de los inventores de la guitarra eléctrica. Su velocidad en los punteos era impresionante y fue uno de los precursores de lo que años más tarde se definiría como shred.

En los años sesenta llega el cool jazz, una música experimental con un enfoque moderno, profundo y cerebral, cuyo principal impulsor fue Miles Davis, un trompetista extraordinariamente innovador.

Del free jazz a la fusión

En las décadas siguientes, la guitarra jazz continuó evolucionando incorporando nuevos sonidos e influencias. John McLaughlin, con la Mahavishnu Orchestra, y Allan Holdsworth, con su ejecución ultra virtuosa y sus escalas aparentemente imposibles, marcaron una nueva etapa. Holdsworth también colaboró con el violinista francés Jean-Luc Ponty. Junto a ellos, Pat Metheny y John Scofield figuran entre los



grandes referentes del género.

Además, comenzaron a fusionarse estilos latinos como el jazz latino, la bossa nova y el flamenco. Uno de los primeros guitarristas en desarrollar el llamado flamenco eléctrico fue Al Di Meola. Con su disco *Elegant Gypsy* invitó al gran guitarrista flamenco Paco de Lucía. Más tarde formaría el célebre trío Di Meola-De Lucía-McLaughlin, que debutaría con el álbum *Friday Night in San Francisco* en 1981. Ese disco quedó en la historia como uno de los mayores encuentros de guitarra flamenco-jazz de todos los tiempos.

Mientras tanto, el blues recorría otros caminos de la mano de los guitarristas afroamericanos, una historia que abordaremos en un próximo capítulo. Se trata de un recorrido tan extenso como apasionante, que daría origen al rock and roll y a numerosos géneros musicales, con tantas ramificaciones como las de un árbol.

La cantidad de guitarristas surgidos después de esta revolución musical es impresionante. La difusión masiva de esta música permitió la aparición de intérpretes formados académicamente, pero también de numerosos autodidactas de extraordinario virtuosismo. Por ello, sigue vigente una discusión que genera múltiples opiniones: ¿es mejor estudiar música formalmente o tocar de oído?

Existen innumerables guitarristas de guitarra eléctrica que nunca cursaron estudios formales y, sin embargo, alcanzaron niveles extraordinarios de virtuosismo.

Uno de los casos más emblemáticos es el de Paco de Lucía, quien no sabía leer música y apenas dominaba la lectura y la escritura convencionales. Sin embargo, fue un niño prodigio. Su técnica y velocidad fueron imitadas por innumerables guitarristas, pero jamás superadas.

Dr. Alberto Eduardo Peluso (Saka)

ODONTÓLOGO

@eduardo.peluso.54



NICAR

SANITARIOS

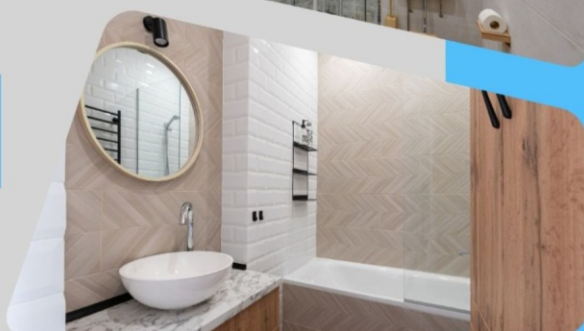
Todo para la instalación:

- » AGUA
- » GAS
- » CALEFACCION
- » GRIFERIAS

PRESUPUESTOS SIN CARGO

📞 **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354
7600 Mar del Plata



ámbito
PINTURAS Y CONSTRUCCIÓN

ENCONTRÁ
TODO
PARA TUS
PROYECTOS

Pinturas | Pisos y Revestimientos
Construcción en Seco

TRABAJAMOS CON LAS MEJORES MARCAS



Cetol

Revear





20 DE JUNIO

Día de la Bandera

banderasmdp




banderasmdp

San Lorenzo 3145 - 0223 473-9600 - MdP

 223 5416600



— MENCIONANDO ÉSTE AVISO -5 % DE DESCUENTO —

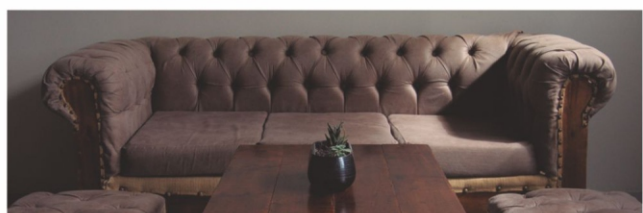
**INCORPORAMOS
LINEA DE
GORRAS Y PILUSOS**





La Competidora
ALQUILERES | EVENTOS

- Vajilla
- Cristalería
- Mesas
- Sillas
- Mantelería
- Hornos
- Escenarios
- Juegos de livings
- Decoración
- Gazebo y más.

**Alquiler integral
de equipamiento para eventos**

lacompetidora.com.ar

 **223 511 2987**

 Guido 1870, Mar del Plata

Ruca Quimey

TIENDA DE MASCOTAS



- 🏠 Alimentos balanceados
- 🏠 Accesorios para mascotas
- 🏠 Acuarismo

Envíos a domicilio sin cargo

- 📍 Talcahuano 461 - Veterinaria ☎ 2234360226
- 📍 Constitución 7598 Loc. 3 (Carrefour) ☎ 2235932108
- 📍 Panamá 351 Loc. 9 (Carrefour Tandil) ☎ 2494357902
- 📍 Nueva dirección: Edison 452 - Mar del Plata

PABLO ARAUZ PERALTA RAMOS

Pablo Arauz, tataranieto de Patricio Peralta Ramos, fundador de la ciudad y referente histórico y cultural de Mar del Plata. Es reconocido localmente como uno de los principales custodios del legado y la memoria de la familia fundadora.

Participa de manera activa y protocolar en cada aniversario de la ciudad celebrado el 10 de febrero (acto oficial y ofrenda floral al pie del monumento que lo honra), así como en todo evento relacionado con Mar del Plata y su gente, representando a su fundador.

Aunque nació en Buenos Aires, se mudó a Mar del Plata a los 14 años, cuando su padre, Guillermo "Willy" Arauz Peralta Ramos y parte de sus hermanos, tomaron posesión de las tierras heredadas de su abuela Celina (hija de Jacinto Peralta Ramos).

Su familia directa fue la encargada de transformar parte de la actividad ganadera y agrícola original en un loteo de tierras de 70 hectáreas en 1964, dando origen a lo que hoy es el barrio Santa Celina, en la zona sur de la ciudad.

Suele brindar entrevistas a medios locales y nacionales, establecimientos educativos locales, participando en espacios comunitarios de historia, compartiendo anécdotas, fotografías familiares y la tradición oral de sus antepasados, siempre atento a las necesidades de la sociedad.

Socio activo y fundador del Rotary Club Mar del Plata Nova, también socio fundador de la Flota de Mar del Plata perteneciente a Rotary Internacional, además miembro de la Comisión Directiva del Automóvil Club Argentino (ACA), filial Mar del Plata, y en el plano laboral se desempeña en el Ente Municipal de Turismo y Cultura del Partido de General Pueyrredón (EMTURyC).

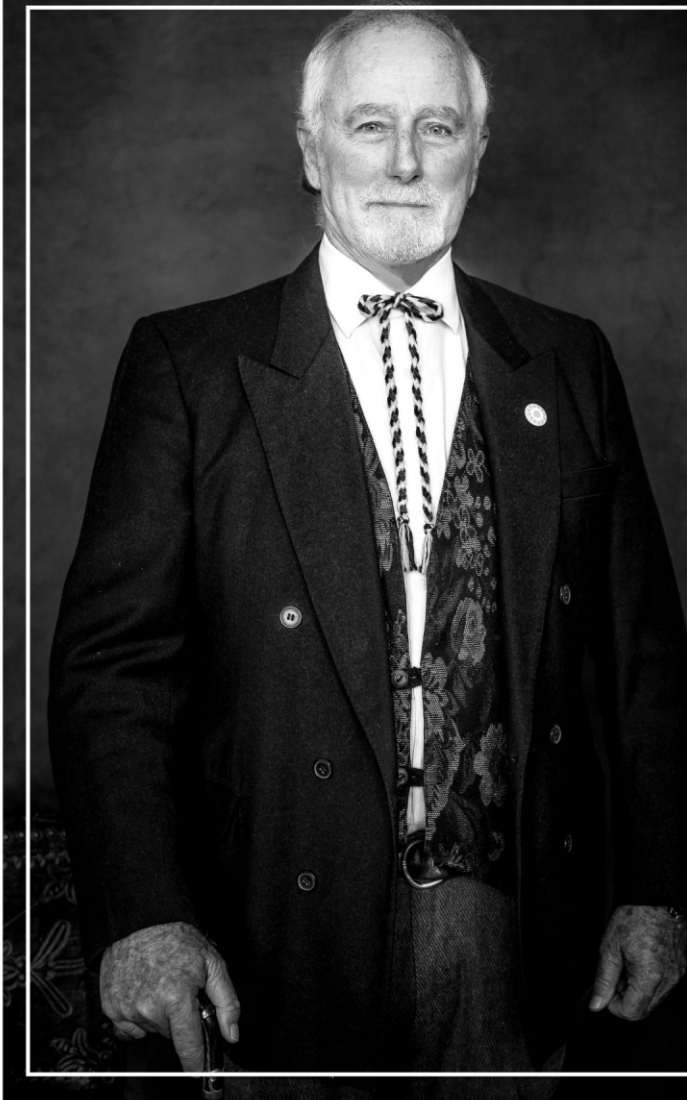
Aficionado a los caballos (como su padre) y al deporte, practicó rugby y squash, en este último formó parte de la selección local. Padre de dos hijos profundamente marplatenses: Juan Pablo y Juan Segundo Arauz.

PATRICIO PERALTA RAMOS, MI TATARABUELO

Nacido en Buenos Aires en 1814, y fallecido en 1887, fundador de Mar del Plata, fue un comerciante y tendero importante de Buenos Aires, y también confeccionaba los uniformes para el ejército de Juan Manuel de Rosas.

En la década de 1860, emprendió un viaje hacia esta zona de la provincia, buscando otros horizontes, trasladándose en una galera de la empresa Mensajerías Generales del Sud. Ese recorrido, marcado por las dificultades de los caminos, solía demandar alrededor de ocho días y ocho noches. Pudo haber delimitado en ese entonces lo que hoy conocemos como Ruta Provincial N°2 que nos trae de Buenos Aires a Mar del Plata.

En aquellos primeros viajes, realizados con el propósito de adquirir las tierras que pertenecían al portugués José Coelho de Meyrelles (quien había instalado un saladero en la actual zona de Punta Iglesias), Peralta Ramos estuvo acompañado por dos de sus hijos varones: Jacinto y Eduardo, de apenas diez y once años. Con el tiempo, ambos tendrían un



papel destacado y preponderante en la historia de la ciudad, consolidando el legado iniciado por su padre.

El 14 de noviembre de 1873, el estanciero Patricio Peralta Ramos envió una carta formal al gobernador de la provincia de Buenos Aires, Mariano Acosta, solicitando la autorización legal para trazar y reconocer un pueblo en tierras de su propiedad. Este pedido dio origen a la actual ciudad de Mar del Plata, que fue oficialmente fundada mediante decreto gubernamental el 10 de febrero de 1874.

En su misiva, Peralta Ramos argumentó que el lugar ya no era un campo desierto, sino un poblado activo en pleno desarrollo productivo. Para convencer a la autoridad, detalló las infraestructuras existentes en la zona del puerto de la Laguna de los Padres, incluyendo establecimiento religioso, educativo, población estable, comercios esenciales, estructuras portuarias, boticario, establecimientos rurales, entre otros.

Su propuesta contemplaba un trazado urbano inicial de cien manzanas, a pesar de la fuerte oposición de los hacendados vecinos, quienes preferían fundar un pueblo tierra adentro, en la zona de Balcarce. Finalmente, el gobernador Acosta respaldó la iniciativa costera y oficializó la fundación, consolidando así el nacimiento de Mar del Plata.

La Capilla Santa Cecilia, más allá de su papel como faro espiritual de la ciudad, fue construida por el fundador en memoria de su esposa Cecilia Robles, fallecida a los 35 años durante el parto de su último hijo.

Este templo no solo representó un homenaje personal, sino que también se convirtió en el punto de partida del

trazado urbano al momento de diagramar el poblado. El agrimensor Carlos de Chapeaurouge tomó la capilla como referencia inicial, y además funcionó como el primer faro visual y guía para los navegantes que llegaban a la zona.

JACINTO PERALTA RAMOS, MI BISABUELO

Fue el primer hijo varón de Patricio Peralta Ramos, y se destacó por continuar el legado de su padre. Fue un impulsor clave del ferrocarril, convenciendo al gobernador Dardo Rocha de extender las vías ferroviarias existentes hasta el incipiente poblado, gracias a sus incansables gestiones.

En 1891 formalizó su intención de fundar un pueblo propio llamado Cabo Corrientes (luego conocido como Pueblo Peralta Ramos) dentro del ejido urbano ya fundado por su padre, delimitando tierras desde las actuales avenidas Juan B. Justo hasta Mario Bravo. Además, fue propietario de la estancia Cabo Corrientes, ubicada desde Mario Bravo hacia el sur, donde desarrolló una actividad rural basada en la agricultura y la ganadería. En sus comienzos tuvo un galpón lanero, que tras su muerte su señora esposa transformó en un establecimiento lechero, del cual surgió una producción emblemática: el famoso, queso Mar del Plata.

Jacinto también fue dueño de una residencia histórica construida en 1888 (la casa de piedra) en la esquina de Olavarría y Boulevard Marítimo, predio donde décadas más tarde se levantó el famoso Edificio Demetrio Eliades (Havanna). Por sus contribuciones y su labor benéfica, la Iglesia Católica lo distinguió con el título de Caballero de la Orden de San Gregorio Magno, otorgada por el papa Pío X en enero de 1914 como reconocimiento de innumerables obras y por donar los terrenos y el dinero para la construcción de dos importantes instituciones educativas y religiosas en Mar del Plata: El instituto Peralta Ramos, a cargo de los hermanos Maristas, y el Instituto Santa Cecilia.

Junto a su hermano Eduardo, Jacinto tuvo un papel destacado en la ciudad, tanto en la actividad privada como en

la pública. Hoy, calles y avenidas llevan sus nombres en reconocimiento. Su hermana Cecilia también dejó huella en la historia de Mar del Plata, siendo recordada como la primera bañista de la ciudad, cuando decidió darse un baño de mar junto a su padre. Para ello, Patricio improvisó un toldo con restos de velas y palos de un naufragio.

SEVERA CELINA PERALTA RAMOS, MI ABUELA

Severa Celina Peralta Ramos, nacida en Buenos Aires, hija de Jacinto Peralta Ramos y Matilde Martínez Bayá, nieta de Patricio, heredó en 1929 una parcela de 432 hectáreas al sur de la ciudad, parte de la sucesión de su padre de la estancia Cabo Corrientes. Allí se instaló el primer tambo mecánico de la zona.

Posteriormente, su hijo Guillermo "Willy" Arauz Peralta Ramos transformó un antiguo galpón donde se arreglaban las maquinarias del establecimiento en vivienda familiar y, con el consentimiento de sus hermanos, utilizó parte de esa herencia para desarrollar el actual barrio Santa Celina, que lleva el nombre en honor a su madre.

Severa Celina, mujer espiritual y católica, de cabello blanco y largo, es recordada como una persona afectiva y comprometida con las tareas sociales. En Mar del Plata tenía su casa de veraneo en Garay 1249, entre Güemes y Alvear, una casa de puertas abiertas que se convirtió en punto de encuentro comunitario. En el garage de la casa funcionaba la parte deportiva del barrio (risas), donde la mesa de "ping pong" era protagonista, no se guardaban autos.

GUILLERMO ATILA "WILLY" ARAUZ, MI PAPÁ

Fue de profesión arquitecto, guardián de la memoria histórica local y bisnieto de Patricio Peralta Ramos, el fundador de Mar del Plata. Nació en Buenos Aires, pero se trasladó a Mar del Plata para administrar las tierras familiares, convirtiéndose en el patriarca de la tradicional familia en la ciudad balnearia.

Como profesional, tuvo a su cargo la Secretaría de Planificación Desarrollo del Partido de General Pueyrredon en la Intendencia de Marti Garro.

Declarado Ciudadano Ilustre por el Concejo Deliberante de General Pueyrredon en el año 2009 por su constante aporte a la identidad marplatense.

Como arquitecto, transformó un viejo galpón familiar en su vivienda, diseñó, proyectó y fundó en 1964 el barrio Santa Celina, considerado uno de los primeros barrios cerrados de la ciudad.

Presencia institucional: Era una figura infaltable y un habitué de los actos oficiales del aniversario de la ciudad y de las inauguraciones de las temporadas de verano, hoy sigue su legado uno de sus cinco hijos, Pablo.

Murió el 21 de mayo de 2017 a los 96 años. Sus restos descansan en la emblemática capilla histórica de Santa Cecilia.

Como anécdota, nació un 21 de septiembre de 1920 en la casa de su abuelo Jacinto Peralta Ramos, en Capital Federal. Sus hermanos habían nacido todos en fechas terminadas en "1", y el partero de su madre Celina, también un Peralta Ramos, le comentó en voz baja: "Si tu hijo nace con 1, le ponemos Atila de nombre". Y así fue, nació un 21. Fue tan prolijo que también falleció un 21 de mayo del 2017.

Pablo Arauz, orgullo familiar, compromiso con Mar del Plata y su gente.

ALGO PARA RECORDAR

Patricio Peralta Ramos dijo al solicitar la fundación del pueblo "la población que allí se forme está llamada a ser una de las más felices de la provincia tanto por su clima como por la feracidad de su suelo".

Jacinto Peralta Ramos hijo del fundador de la ciudad al donar el reloj de la catedral dijo "Que este reloj marque horas y minutos de felicidad y prosperidad para todo aquel que habite esta bendita ciudad".

Brindo por todo lo bueno que estos 40 años de la Revista nos han dado y por las Nuevas Etapas que se avecinan, deseando paz, salud y felicidad.

Por esta Bendita Ciudad y su gente, ¡Salud!

Que Dios nos bendiga.

Saludos a los lectores.

@pabloarauzpr



Con papá, en el Casco de Santa Celina



TINTORERÍA - LAVANDERÍA **CONTINENTAL**

**SERVICIO DE LIMPIEZA EN SECO
PLANCHADO A VAPOR**

- Vestidos de novia, comunión y fiesta
- Cortinas
- Trajes
- Alfombras
- Camperas
- Valet y lavado de acolchados y peluches

Consulte zona de retiro y entrega a domicilio

📍 ALBERTI 5633 CASI PERÚ 📞 2234238538

f Tintorería Continental 📷 tintoreria_continental



**Nuevas Tendencias de Cortinas
ASESORAMIENTO SIN CARGO**

**Roller
Romanas
Paneles orientales
Carpetas importadas
Almohadones**

**Colchas
Acolchados
Jacquard
Tapicería
Alfombras**



**📍 Av. Independencia 3602
📞 223-6851928 📞 223-5806713**

**✉ renacerdecoraciones@yahoo.com.ar
🌐 www.renacerdecoraciones.com.ar**

En el entorno
de la Casa sobre el Arroyo...
Algo más que un Café



🇺🇵 Un Espacio Social y Cultural 🇮🇹



📍 Guido 3784 casi Matheu 📞 223-5529302 📷📘 Amancio Café & Bar



TIO ANDINO

HELADOS



📷 **tioandino.helados**

📍 **Av. Constitución 6592** 📞 **223 4796951**
📍 **Av. Independencia 3836** 📞 **223 4723600**



INDUMENTARIA

mare®

**Indumentaria informal
para mujeres reales**

📍 Santiago del Estero 1952

☎ 223-4399798

📷 mareindumentaria.mdp

📘 mare indumentaria

Dejá atrás el caos y comenzá a dirigir el **crecimiento**
de tu empresa de viandas



Punto Viandas

Software de gestión para empresas de servicios de viandas

- El comensal autogestiona su pedido
- Sistema de bloqueo de ingreso de pedidos
- Plan de producción y cálculo de costos
- Planilla automática de cocina y reparto
- Etiquetas autoadhesivas identificatorias

🌐 www.puntoviandas.com.ar 📷 @punto.viandas

Escaneá para más info



Punto Viandas

+ de 60 empresas confían en nosotros
+ de 15 mil comensales piden diariamente
+ de 1 millón de pedidos registrados



VIRUS DE LA LEUCEMIA FELINA

El virus de la leucemia felina (FeLV) es una enfermedad contagiosa muy grave. Si no se trata y controla adecuadamente, puede llegar a provocar la muerte del gato. Los gatos que están permanentemente infectados por este virus corren el riesgo de desarrollar anemia y cáncer. Es imprescindible conocer cuáles son las vías de contagio y cómo puede prevenirse.

¿QUÉ ES LA LEUCEMIA FELINA?

La leucemia felina es una enfermedad crónica provocada por un retrovirus. El efecto más común de la infección es el debilitamiento del sistema inmune del gato (inmunosupresión).

El virus de la leucemia felina infecta células del sistema inmunitario, destruyéndolas o dañándolas. Esto deja al animal expuesto a una amplia variedad de enfermedades e infecciones secundarias.

El FeLV pertenece a la misma familia de virus que el de la Inmunodeficiencia felina (FIV). Se calcula que, en España, entre un 1% y un 2% de gatos están infectados.

Leucemia felina: cómo se contagia

El VLFe se transmite entre los gatos infectados, fundamentalmente, a través de la saliva o las secreciones nasales.

Desde el Grupo de Estudio de Medicina Felina de España (GEMFE), de la Asociación de Veterinarios Españoles Especialistas en Pequeños Animales (AVEPA), advierten que:

“El virus se disemina por hábitos donde hay intercambio de saliva entre los gatos, como el acicalamiento o compartir el comedero y el bebedero. Alternativamente, la infección por FeLV puede estar causada por mordeduras o por contacto con orina y heces que contengan el virus. También es posible que el virus pase de la madre a los cachorros durante la gestación o a través de la leche materna infectada”.

La buena noticia es que No todos los gatos que se exponen al virus de la leucemia llegan a infectarse. Puede que no hayan sido expuestos a una cantidad suficiente de virus o que su sistema inmune haya eliminado con éxito la infección.

¿ES POSIBLE EL CONTAGIO DE GATOS A PERSONAS?

No. La probabilidad de contagio de gatos a personas es nula ya que se trata de un virus específico de felinos, que no se produce en humanos.

SÍNTOMAS DE UN GATO CON LEUCEMIA FELINA

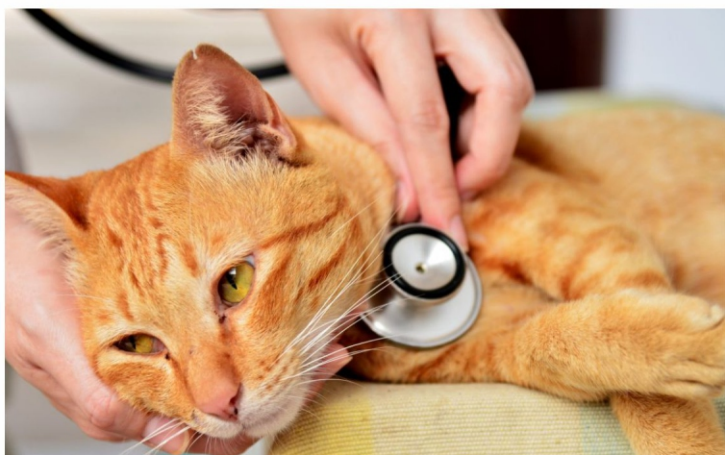
Los signos clínicos son muy diversos incluyendo fiebre, letargia, pérdida de apetito y de peso. También son comunes los signos respiratorios, de piel e intestinales. Los gatos pueden sufrir varias enfermedades al mismo tiempo.

En un 25% de los gatos infectados se produce anemia. En el 15% de los gatos infectados se produce cáncer. El más común es el linfoma, un cáncer de los linfocitos (un tipo de células blancas) que provoca tumores o leucemia.

¿UN GATO CON LEUCEMIA FELINA PUEDE TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA?

Sí. La leucemia felina es una enfermedad crónica muy grave pero, como muchas otras enfermedades crónicas, es manejable a largo plazo. Los gatos infectados requieren ciertos cuidados extra, pero pueden tener una buena calidad de vida si se les proporcionan las atenciones necesarias.

A menudo no hay un tratamiento que sea capaz de eliminar la infección por FeLV. El tratamiento debe ir dirigido, simplemente, al mantenimiento de la calidad de vida y al manejo de los efectos de la infección.



Andrés Sigismondi

Médico Veterinario - M.P. 9433

📍 Veterinaria Sigismondi

HEMOVET - Banco de Sangre Veterinario



📍 GÜEMES 3331
Pedidos al: 486-3184

📍 RIVADAVIA 4035
Tel: 472-0966

📍 PASEO SUR
(Av. Mario Bravo y Edison)
Pedidos al: 📞 223 5980398

Seguinos en 📷 @losmuchachospastas



📍 Diagonal Pueyrredón y Moreno **Rappi** **PedidosYa**
📞 DELIVERY: 2234178614 🌐 www.criphamburgues.com 📷 📘 Crip Hamburgues



Cercos Olímpicos - Alambrados Rurales - Instalaciones

SOMOS FABRICANTES

📍 Av. Luro 7245 - Mar del Plata

🌐 alambrarmdp.com.ar

☎ Tel.: (0223) 477-3877 / 478-4379

📷 [alambrar_mdp](#)

MVSERVICIOS®

Experiencia y gente en quien confiar

- Oficinas
- Consorcios
- Eventos
- Colegios
- Hoteles
- Limpieza de alfombras
- Plantas industriales
- Final de obra
- Salones comerciales
- Suplencia de porteros



"Soluciones integrales de limpieza"

(0223) 475-7473

📞 **2235911576**

Con el respaldo de: **JohnsonDiversey** 
Clean is just the beginning

Funes 1739 - 7600 Mar del Plata
www.mv-servicios.com.ar

LOCRO

TRADICIÓN EN LAS FIESTAS PATRIAS

En este mes quiero dejarles una receta que para mí es una forma de honrar a los pueblos originarios sudamericanos y celebrar las fechas patrias.

INGREDIENTES P/6 PERSONAS

- 1 morrón rojo o verde picado
- 1 cebolla de picada
- 2 ó 3 ajos picados
- 1 cebolla de verdeo picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 kilo de zapallo cortado en trozos
- 1 taza de porotos
- 1 taza de maíz blanco
- 1 chorizo colorado fresco
- 100 grs de panceta salada cortada en cubitos
- 300 grs de pulpa de cerdo
- 200 grs de cuerito y patitas de cerdo, también se puede agregar codillo de cerdo
- 1 litro de caldo
- Condimentos: sal, pimienta, pimentón, comino, orégano a gusto, hojita de laurel.

PARA SALSITA PICANTE

- Cebolla
- Morrón rojo
- Verdeo
- Ajo
- Aceite (si es de maíz mejor)
- Pimentón dulce
- Ajo molido
- Sal y pimienta
- Paprika

SALSITA PICANTE - EL PASO A PASO

1- Lavar el maíz y los porotos, dejar en agua todos la noche en la heladera, al otro día retirar y colar, reservar hasta el momento de usar.

2- Cortar las carnes en trozos y rehogar en el aceite caliente, retirar y reservar en un recipiente, en ese mismo aceite rehogar la cebolla, el morrón rojo, la cebolla de verdeo todo Cortadito chiquito. Agregar la carne, la panceta que ya la rehogue, el chorizo colorado, se puede usar común tbien, el cual lo pinche y hervi para desgrasar un poco.

3- Agregar el maíz blanco y los porotos cubrir con el caldo y cocinar hasta que hierva, agregar los condimentos. Mientras pelas el zapallo y lo cortas en cubos. Cocinar a fuego medio por aproximadamente 2 horas, durante este proceso, controlar el nivel de líquido y agregar más caldo si es necesario.

4-Una vez que el zapallo se deshaga y el locro tenga una textura espesa, estará listo para servir.

Se puede servir en un zapallo cabutia ahuecado, queda muy bueno.

Espero les quede rico como a mi

Con amor, **Chivi**
@mercado.inka

CLINICA BINCAT

CENTRO AMBULATORIO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

Dr. Esteban H. Elena

Director Médico

M.P. 92.660



📍 **Rawson 338**
7600 Mar del Plata

☎ **486-2068**

📞 **+54 9 2235 06-1162**

📷 **clinica_bincat**

✉ **clinicabincat@gmail.com**

EL ZUMO

UN ROCKERO ARGENTINO EN PERÚ, LANZA SU CARRERA SOLISTA

Lima, Perú – El Zumo, un nuevo talento en la escena musical, lanza su carrera solista con dos emocionantes sencillos disponibles en Spotify y demás plataformas de streaming: “Mentiras Gota a Gota” y “La Más Linda”. Con una propuesta de rock fresca y auténtica, El Zumo invita a los oyentes a sumergirse en su mundo musical, donde las emociones y las historias toman vida a través de su música y sus letras.

Bajo la producción del destacado artista peruano Nico Politano, El Zumo viene trabajando en un total de 15 canciones que se irán lanzando mensualmente. Cada tema refleja su evolución y versatilidad como compositor, mostrando una mezcla de influencias que van desde el rock hasta la música popular latinoamericana. “Estoy emocionado por compartir mi música con el mundo y espero que mis canciones resuenen con la audiencia”, comenta El Zumo.

Nacido en Buenos Aires, en el emblemático barrio de Villa Crespo, El Zumo proviene de una familia de profesionales de clase media y ha estado rodeado de música desde su infancia. Desde los 6 años, comenzó a tomar clases de órgano y rápidamente se convirtió en un gran fanático Charly García “con mi hermano íbamos a todos sus conciertos”. Su tío, un talentoso guitarrista, fue una figura decisiva en su acercamiento a la música, llevándolo a recitales desde muy joven y despertando su pasión por guitarristas legendarios como Pappo, Eric Clapton, BB King, entre otros.

A los 14 años, El Zumo comenzó a tomar clases de guitarra en la Escuelita de David Lebón, donde estudió durante cuatro años. “Mi primer profe me dijo que le gustaban Los Redonditos de Ricota; yo no los conocía y, por el nombre, pensé que era una banda de cumbia... cuando los escuché, me volaron la cabeza”, dice El Zumo. Posteriormente, a los 20, regresó a las clases de piano con Ariel Lambert, un gran amigo y profesor que lo introdujo al mágico mundo de Spinetta y su obra con Pescado Rabioso y Almendra. “Nos juntábamos de vez en cuando a tocar con mi gran amigo Gusti, baterista, y algún otro, pero nunca logramos concretar



nada serio. Sin embargo, mi pasión por la música nunca se detuvo”, recuerda.

A lo largo de los años, El Zumo continuó tocando y componiendo. Aunque tuvo algunas bandas de covers desde su adolescencia, fue en la última década donde su carrera comenzó a tomar forma al unirse a “La Crisis”, un trío power que interpretaba tanto sus composiciones como covers de Héroes del Silencio, Los Redonditos de Ricota, Guns N’ Roses y Radiohead, entre otros.

Hoy, El Zumo lanza su proyecto solista, donde reúne y produce sus canciones de diferentes épocas. Su primer sencillo, “Mentiras Gota a Gota”, que ya esta sonando en las radios ha tenido muy buena acogida y “La Más Linda”, su segundo sencillo, también promete cautivar a los oyentes con su estilo único.

No te pierdas la oportunidad de conocer a El Zumo y disfrutar de su música en Spotify y otras plataformas de streaming. Para seguir su carrera y estar al tanto de sus novedades, síguelo en Instagram y TikTok como @elzumsoy. ¡Su carrera apenas comienza y las sorpresas están por llegar!

Matias Efron

MARCELA PRENSA

Decilo Fuerte - 89.7 UP.RADIO

@decilo_fuerte



TERAPIAS HOLÍSTICAS

CUÁLES SON Y QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN

Las "Terapias Holísticas", son aquellas que se dedican a considerar al ser humano como un "Ser Íntegro", en "Cuerpo, Mente y Espíritu".

Se busca el origen o raíz del problema que el/a consultante requiere, para poder ayudarlo a encontrar las herramientas adecuadas, acorde a lo que su Ser Interior está preparado para utilizar.

Cada Ser humano tiene su propio camino de evolución y es por ello que unas personas se sentirán más cómodas, más seguras y más fieles a seguir los pasos que la herramienta, "Terapia Holística", le vaya entregando para que realice y de esa manera, poder obtener resultados visibles y más óptimos acorde a su problemática.

Se puede consultar por inconvenientes de relaciones, salud, económicos, psicológicos, y espirituales. Aclaramos aquí que cuando nos referimos a espirituales, no nos referimos a una "religión" en particular, sino a algo mucho más amplio que es "Reconexión del Ser Interior – Alma con el/a creación universal de dónde se proviene". El nombre que quieran darle es perfecto, acorde a la evolución personal de cada ser.

Y aclarar que se refiere también a "Abundancia", cuando nos referimos a TODOS los aspectos de la vida, no sólo a lo económico.

Dentro de las disciplinas más conocidas, podemos nombrar:

- Reiki • Acupuntura • Meditación • Reflexología
- Yoga • Homeopatía • Aromaterapia

Pero también hay muchas otras "Terapias", que se han expandido en Occidente como:

- Ayurveda • Medicina China

(Que son filosofías de vida, y que requieren cambios muy profundos, para quien incursiones en éstos campos) y:

- Desprogramación Biológica • Numerología
- Tarot Terapéutico • Alimentación Consciente
- Constelaciones • Angelología • Mindfulness
- Cristaloterapia • Auriculoterapia
- Geometría Sagrada • Mesas Radiónicas

- Sexualidad Sagrada • Astrología

ENTENDAMOS LA DIFERENCIA

"Terapia Alternativa", que lo que busca es suplantar a la medicina tradicional, en lugar de tratamientos médicos convencionales.

"Terapia Holística", es la forma en que abordan al ser humano, como un ser íntegro: cuerpo, mente y espíritu.

Y es importante comprender también que hay muchas "Terapias Alternativas", que se utilizan de manera holística, y muchas "Terapias Holísticas", que se utilizan como complemento de la medicina tradicional.

Es por eso que muchas aún no son tan difundidas en occidente, ya que son muy recientes y su conocimiento se va expandiendo acorde a la necesidad del ser humano, de encontrar nuevos caminos para su propia evolución, ya que éstas "Terapias Holísticas", indican caminos de profundos cambios en los hábitos, vida diaria, alimentación, conexión con la parte espiritual que repercute en la propia vida y en el entorno del/a consultante.

Para comprender mejor cada Terapias de las mencionadas aquí, y muchas otras que no han sido nombradas aquí, hay que poder ir explayando y explicando cómo trabaja cada una y qué cosas busca poder ayudar a transformar a cada persona que así la requiera o la solicite, sabiendo que es expresamente responsabilidad de cada persona, los cambios que realicen en sí mismas.

Paz, Alegría y Amor en vuestros corazones.

Sonier Terapeuta Holística

@terapeutasonier

Facebook Sonier Terapeuta Holística

✉ soniairencod@gmail.com

🌐 www.sonierterapias.com

MARCELA PRENSA

Decilo Fuerte - 89.7 UP.RADIO

@decilo_fuerte

CIRIAKO

JOYAS



- ◆ Compramos oro 14 k, 18 k y 24 k
- ◆ El mejor precio de la ciudad
- ◆ Alianzas de casamiento oro 18k
- ◆ Mejoramos cualquier presupuesto

Horario:

Lun. a Vie. de 8 a 13 hs.
y de 16 a 20 hs.

Sab. de 9 a 13 hs.

📍 Sgo. del Estero 2850 - M.d.P. 📞 223-4485070 📷 📘 ciriako.joyeria

BASTA DE

CUCARACHAS HORMIGAS CHINCHE ARAÑAS GARRAPATAS



Servicio a

CONSORCIOS • EMPRESA • OFICINAS • CASA PARTICULAR

📞 1159778308 📷 fumigacioneszuccatti

Correo: ✉ zuccatti49@gmail.com

**DEJAMOS CERTIFICADO
O OBLEAS DE FUMIGACIÓN**



**ATENDEMOS
EN
MAR DEL PLATA
Y ZONA**



Podología



LAS MICOSIS CUTÁNEAS

La micosis, es una molesta infección por hongos en los pies que puede afectar a todo tipo de personas, y que, además se contagia con bastante facilidad. El picor es el primero de los síntomas. La única solución es detectarlo y tratarlo con rapidez.

SUGERENCIAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS MICOSIS

Higienizar diariamente y secar muy bien la piel, particularmente entre los dedos de los pies y pliegues.

- Aplicar algún antimicótico en cualquiera de sus presentaciones, en zonas delicadas como, pies y pliegues cutáneos.

- Utilizar calzado ventilado en época estival.
- Evitar el uso de calzado ajeno.
- Usar medias con alto contenido de fibras de algodón, para la absorción de la transpiración.
- Al ducharse en clubes o gimnasios, siempre con calzados como ojotas, sandalias.
- No utilizar ropas o toallas que no sean propias.

Ante cualquier signo de descamación, irritación, picazón entre los dedos de los pies consulte con su médico, o Podólogo/a.

Luego de una caminata prolongada o cuando la temperatura es elevada, cambiar el calzado y las medias por lo menos una vez al día.

Gustavo Pavka

✉ gustavopavka@yahoo.com.ar

🌐 gustavopavkapodologo.blogspot.com.ar

Gustavo Pavka

PODOLOGO

Mat. M.S.P. 2326

Rivadavia 2245 - Loc. 22
gustavopavka@yahoo.com.ar
Cel.: 0223-6197936
Tel.: 493-4842



INSTITUTO
DE PIERNA
TOBILLO
Y PIE



Dr. Alfredo J. De Cicco

Médico M.N.51052 M.P.36075

ESPECIALISTA CONSULTOR EN ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA
MIEMBRO TITULAR DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE MEDICINA
Y CIRUGIA DE LA PIERNA Y EL PIE

📍 Avellaneda 2068

☎ 492-3579

✉ alfredodecicco@hotmail.com

📞 223-6813848

LAVE RAP

Profesionales a su servicio

SIEMPRE LIMPIO

1987 - 2026

Eficacia - Atención personalizada
Experiencia en el cuidado de su ropa
Cortinas y Camperas - **Frazadas y Acolchados**

❧ TINTORERÍA TRADICIONAL ❧

Servicio a Domicilio sin cargo

Constitución 6382 esq. Unamuno - M.d.P. ☎223-424349 ☎223-5825760

BUENA PATA

PELUQUERÍA CANINA

LAVADO Y CORTE
CORTES ESPECIALES
ALIMENTOS BALANCEADOS
CURSO DE PELUQUERÍA CANINA



📍 Av. Constitución 7124

📞 223-5370661



ELECTRO CONSTITUCIÓN

MATERIALES ELÉCTRICOS E ILUMINACIÓN

La mejor atención y asesoramiento siempre

📍 Vicente López y Planes 981
(Esq. Constitución) - M.d.P.

☎ 471-1956 📞 2235413742

PERFUMERIA Esencia DE VIDA

PERFUMES ARABES



Horario de Atención:
Lunes a Sábados de 10 a 18:30 hs.

📱 esenciadevida.org

🌐 Tienda online

📍 **San Martín 4001**

7600 Mar del Plata
Envíos a todo el País

HACE 40 AÑOS, HABLAR DE ADULTOS MAYORES ERA...

Hace 40 años, hablar de adultos mayores era, muchas veces, hablar del final de una etapa. La sociedad los observaba desde una mirada limitada, asociada al retiro, al descanso obligado y a una idea de vejez ligada principalmente a las pérdidas. Se pensaba en años cumplidos más que en proyectos, en cuidados más que en posibilidades, en lo que ya había sucedido más que en lo que todavía podía construirse.

Hace 40 años también nacía Nueva Etapa. Y quizá no haya un nombre más apropiado para atravesar cuatro décadas de historia. Porque mientras el tiempo pasaba, también cambiaban las personas, las familias y la manera de comprender la vida.

Hoy vivimos un fenómeno que transforma al mundo entero: la nueva longevidad. Llegar a edades más avanzadas ya no representa únicamente sumar años; representa la oportunidad de seguir creando, aprendiendo, enseñando, emprendiendo, amando y encontrando nuevos sentidos.

La vejez dejó de ser una estación de llegada para convertirse en un camino que puede seguir teniendo movimiento. Hoy existen adultos mayores que estudian carreras universitarias, que viajan, trabajan, utilizan tecnología, generan proyectos, participan activamente en sus comunidades y desafían diariamente prejuicios que durante mucho tiempo parecieron verdades indiscutibles.

Pero junto con esta transformación también aparecen nuevos desafíos. Vivimos más tiempo, pero necesitamos aprender a vivir mejor. Necesitamos hablar de bienestar, de salud integral, de vínculos, de autonomía, de derechos y, sobre todo, de dignidad.

Porque existen vulnerabilidades que muchas veces permanecen invisibles: la soledad, el aislamiento, el agotamiento de quienes cuidan, las pérdidas emocionales, los cambios familiares y sociales que acompañan el paso de los años. Comprender la longevidad implica mirar mucho más allá de una edad escrita en un documento.

También significa entender que detrás de cada



persona mayor hay una historia, una identidad y una necesidad profunda de seguir siendo escuchada.

Durante estos cuarenta años, Nueva Etapa fue testigo de enormes transformaciones sociales, culturales y humanas. Vio cambiar generaciones enteras, costumbres, formas de comunicarnos y maneras de entender la vida. Y quizás uno de los cambios más importantes haya sido aprender que envejecer no debería significar desaparecer de la escena, sino ocupar un lugar distinto, igualmente valioso.

Cumplir cuarenta años es mucho más que celebrar una trayectoria. Es celebrar la permanencia, la capacidad de adaptarse y de seguir creciendo junto con la sociedad.

Porque una nueva etapa nunca tiene que ver únicamente con el tiempo que pasó. Tiene que ver con todo lo que todavía queda por construir.

Y cuarenta años después, seguimos entendiendo exactamente eso: que cada etapa de la vida merece ser vivida con respeto, con propósito y con esperanza.

Verónica Fabiana Elchin

@veroelchin

Profesora de la DGCyE y Coach Ontológico Universitario especializada en adultos mayores. Acompaña a familias, cuidadores e instituciones en procesos de envejecimiento y dependencia.

Es autora de la Diplomatura en Cuidados Físicos y Emocionales para Adultos Mayores y sus Cuidadores (UAI) y promueve modelos de cuidado ético, empático y sostenible orientados al bienestar integral.

Miembro de la Asociación Argentina de Gerontología y Geriatria

Columnista de FM 89.7 junto a Marcela Prensa



MARCELA PRENSA

Decilo Fuerte - 89.7 UP.RADIO

@decilo_fuerte



DIAGNOSTICO MEDICO por imágenes

Gascón 3728 (Gascón e/Dorrego y 14 de Julio)
B7600FNX Mar del Plata

Tel. (0223) 475 8008 /  2235119323

Tel. 473 7678 / 474 8598 - Fax 474 8597

secretaria@resonanciamagnetica.com.ar

www.resonanciamagnetica.com.ar

Optica Coronel

La **MAYOR** confiabilidad para tu **visión**
LENTES DE CONTACTO

**ATENDEMOS TODAS LAS MUTUALES
TARJETAS DE CRÉDITO**

 **San Juan 1883 - Mar del Plata**

 **2235954887**  **223 3512753**

 **opticacoronel**  **Óptica Coronel**



27 años a su servicio

Centro de Día - Hogar Permanente

9 de Julio 6801
CP B7604 CDQ - Mar del Plata
Tel/Fax: (0223) 470-4990

Nasser 1795
CP B7604IAU-Mar del Plata
Tel/Fax: (0223) 478-8734

www.nuevoarcobaleno.org

Todo Nebulizador Ortopedia



NUEVO SISTEMA DINÁMICO PARA LA CONFECCIÓN DE PLANTILLAS COMPUTALIZADAS

Alberti 3224 casi Independencia

Tel: (0223) 494-7277

todonebulizador@hotmail.com

Clínica Veterinaria

Dr. Guillermo Tuñón

M.P. 1.352



 223-4568885

Dorrego 1338 - Mar del Plata

Protegé tus
derechos
Registra tu
Marca



WORLD[®] WORKERS
World Workers

MARCAS Y PATENTES - TRADEMARK AND PATENTS

 +549 1169115968

www.worldworkers.com.ar

MAR DEL PLATA | BUENOS AIRES | ARGENTINA

20 DE JUNIO

Día de la Bandera



San Lorenzo 3145 - 0223 473-9600 - MdP

banderasmdp



223 5416600



— MENCIONANDO ÉSTE AVISO -5 % DE DESCUENTO —

INCORPORAMOS LINEA DE GORRAS Y PILUSOS





40 AÑOS DE EXPERIENCIA

fabricación y colocación de carpintería
integral de aluminio y PVC

📍 Moreno 4398

☎ (0223) 474-1493 / 475-9644

📱 @aberturasvidal

✉ ventas@aluminiovidal.com.ar

www.aluminiovidal.com.ar



**Banco
Provincia**

**4 CUOTAS
SIN INTERÉS**

tarjeta Visa / Master / Visa Corporate

UNICOS EN EL RUBRO

Todos los días!!

BBVA Francés 30% DESCUENTO
6 CUOTAS sin interés
(Promo GO Payway) **Días JUEVES**



Santander

Días JUEVES - 3 Cuotas Sin Interés
Por DÍAS DE 6 CUOTAS ¡CONSULTAR!



BANCO

Hipotecario

3 y 6 cuotas sin interés
Días JUEVES Y VIERNES



Banco Nación

**VISA Y MASTERCARD
DESCUENTO**

15% HASTA

12

**MODOS BNA+
CUOTAS
SIN INTERÉS**

**TODOS LOS DIAS
DEL 22/7 AL 31/12**

Tu mascota puede ser un

HÉROE

Tu mascota puede ser donante
en el primer banco de sangre
en mar del plata



¡Contactanos y comenzá a SALVAR VIDAS!

HEM  VET

BANCO DE SANGRE VETERINARIO

 **hemovet**

 **hemovetmdp**

 **2234233441**



**CLINICA
VETERINARIA**
SIGISMONDI