

nuevaetapa®

JULIO 2026 / #481

Foto @sg_comunicacion



Kike Teruel
“La Nochera me trajo de vuelta a casa”

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



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 Julio de 2026

#481

MAR DEL PLATA

Directora:

Alicia Beatriz Arango

Gerente:

Patricio Nunes

223 4479676

nuevaetapa6@gmail.com

Redacción:

Macarena Mendonça Nunes

Martín Cristóbal

Arte, diseño y foto de portada:

Martín Cristóbal

@sg_comunicacion

Diseño Web:

Kinematón Media

www.kinematón.com

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Esteban Elena

María Liberati

Vero Elchin

Dr. Alberto Peluso

Kike Teruel

Dr. Andrés Sigismondi

Mercado Inka

Chef Carolina Osone

Podólogo Gustavo Pavka

Sonier Terapias Alternativas

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

f / Nueva Etapa MDQ

Descargá la versión digital:

www.revistanuevaetapa.com.ar

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

📞 **223-4479676**

✉ **nuevaetapa6@gmail.com**

EDITORIAL JULIO

Sé el
cambio
que quieres ver
en el
mundo
(Mahatma Ghandi)

40
AÑOS
EN MAR DEL PLATA

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



Frío calidad
PRECIO

Todos los días: 3 y 6 cuotas sin interés con tarjetas de crédito (6 cuotas compra mínima \$120.000). Pago en efectivo 20% de descuento. Viernes y sábado: 10% de ahorro con Cuenta DNI y Visa y MasterCard Banco Provincia + 4 cuotas sin interés (sin tope de reintegro).

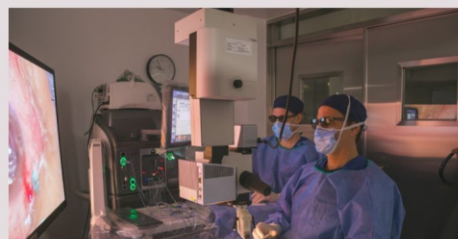
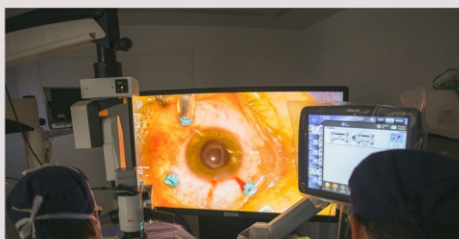
Casa Martino

CALZADO INDUMENTARIA BLANCO ACCESORIOS

SAN JUAN 2074 MAR DEL PLATA @casamartino

2235115584 4728229 4722816 www.casamartino.com.ar

**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



QUÉ ES LA GINECOMASTIA Y CÓMO SE TRATA

La ginecomastia es el aumento del volumen mamario en el hombre y constituye una de las consultas más frecuentes en cirugía plástica masculina. Aunque generalmente no representa un problema de salud importante, puede afectar profundamente la autoestima, la imagen corporal y la calidad de vida. Afortunadamente, hoy existen tratamientos seguros y efectivos que permiten recuperar un contorno torácico masculino y natural.

Durante muchos años, la cirugía estética estuvo asociada principalmente a las mujeres. Sin embargo, cada vez más hombres consultan para mejorar aspectos de su imagen corporal que afectan su confianza y bienestar. Entre ellos, la ginecomastia ocupa un lugar destacado.

La ginecomastia es el aumento del volumen mamario en el hombre debido al desarrollo excesivo de tejido glandular, grasa o una combinación de ambos. Se trata de una condición frecuente que puede presentarse en la adolescencia o en la edad adulta y que suele generar incomodidad física y emocional.

Muchos pacientes evitan concurrir a la playa, usar camisetas ajustadas o realizar determinadas actividades deportivas debido a la apariencia de su tórax. Aunque no representa un problema grave de salud en la mayoría de los casos, el impacto sobre la autoestima puede ser significativo.

Antes de indicar cualquier tratamiento es fundamental realizar una evaluación médica completa. Esto permite determinar si existe alguna alteración hormonal, metabólica o farmacológica que explique el cuadro. Asimismo, es importante diferenciar la ginecomastia verdadera de la acumulación exclusiva de grasa en la región pectoral.

Cuando el aumento mamario persiste o genera una alteración estética importante, la cirugía ofrece una solución segura y eficaz. Los avances tecnológicos han permitido desarrollar procedimientos cada vez menos invasivos y con resultados más naturales.

En la actualidad, la combinación de liposucción de alta precisión con la resección selectiva del tejido glandular permite esculpir el tórax masculino, definiendo sus contornos y devolviendo una apariencia firme y armónica. El objetivo no es simplemente reducir volumen, sino reconstruir una anatomía masculina proporcionada.

Las incisiones suelen ser mínimas y estratégicamente ubicadas alrededor de la areola o en zonas poco visibles. Gracias a estas técnicas modernas, las cicatrices resultan discretas y mejoran progresivamente con el tiempo.

La intervención se realiza habitualmente en forma ambulatoria, permitiendo al paciente regresar a su domicilio el mismo día. El uso de prendas compresivas durante las semanas posteriores favorece la recuperación y optimiza el resultado final.

La reincorporación a las actividades cotidianas suele ser rápida. En pocos días es posible retomar tareas laborales livianas y, posteriormente, la actividad física de manera progresiva bajo supervisión médica.

Uno de los aspectos más valorados por los pacientes es el cambio que experimentan en su confianza personal. La posibilidad de volver a vestir la ropa que desean, realizar actividades deportivas sin complejos y sentirse cómodos con su imagen genera una mejora que trasciende lo meramente estético.

La cirugía de ginecomastia representa hoy una de las intervenciones más gratificantes dentro de la cirugía plástica masculina. Gracias a técnicas modernas, seguras y personalizadas, es posible ofrecer resultados naturales que respetan la anatomía de cada paciente y contribuyen a mejorar su calidad de vida.

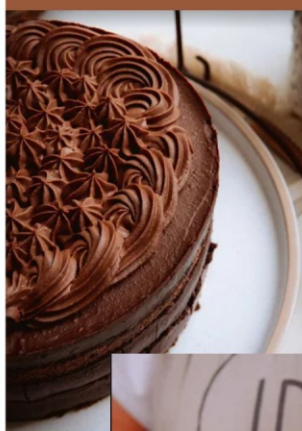
Dr. Esteban Elena

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



SALTA LA LINDA

UNA PROVINCIA QUE SE DESCUBRE TAMBIÉN A TRAVÉS DE SUS SABORES

Hay lugares que enamoran por sus paisajes, otros por su historia y algunos por la calidez de su gente. Salta tiene el privilegio de reunir todas esas virtudes y sumar una más: una identidad gastronómica tan fuerte que se ha convertido en una de sus principales cartas de presentación. No es casual que quienes regresan de esta provincia del noroeste argentino recuerden con la misma intensidad una caminata por sus calles coloniales, una visita a Cafayate o el sabor inconfundible de una auténtica empanada salteña.

Conocida como "Salta, la Linda", la capital provincial es una de las ciudades más bellas y mejor conservadas de la Argentina. Sus edificios históricos, iglesias, museos y plazas reflejan la herencia colonial española, mientras que las tradiciones indígenas y criollas continúan vivas en la música, las costumbres y la gastronomía.

Caminar por el centro histórico es encontrarse con una ciudad que parece haberse detenido en el tiempo. La Catedral Basílica, la Iglesia San Francisco, el Cabildo y las casonas coloniales cuentan parte de una historia que comenzó mucho antes de la Independencia y que convirtió a Salta en una región estratégica para el desarrollo del país.

Pero más allá de sus monumentos y de sus extraordinarios paisajes, existe un elemento que une a todos los salteños y que constituye un verdadero símbolo cultural: la empanada.

La empanada salteña no es simplemente una

comida típica. Es una expresión de identidad. Cada familia guarda su propia receta y cada cocinera defiende los secretos heredados de generaciones anteriores. Sin embargo, existen características que la distinguen claramente de cualquier otra empanada argentina.

La primera diferencia está en su tamaño. Tradicionalmente es más pequeña que las que se elaboran en otras provincias, lo que permite degustar varias en una misma comida. La segunda está en el relleno. La carne vacuna se corta cuidadosamente a cuchillo, una técnica que preserva la textura y permite apreciar mejor los sabores. A ello se suman cebolla, papa, huevo duro, cebolla de verdeo y una combinación de especias que puede variar según la receta familiar.

Otro de sus rasgos distintivos es la jugosidad. Una buena empanada salteña debe contener un relleno húmedo y sabroso, capaz de liberar sus jugos al primer mordisco. De hecho, los conocedores suelen decir que la mejor forma de comerla es inclinándose ligeramente hacia adelante para evitar que ese delicioso caldo termine sobre la ropa.

Esa combinación de sencillez y perfección es precisamente lo que la ha convertido en una de las preparaciones más reconocidas del país. En 2018, la empanada salteña fue declarada Patrimonio Cultural e Inmaterial de la provincia, un reconocimiento que refleja el valor que tiene dentro de la vida cotidiana y de la cultura local.

Pero la historia de esta especialidad también habla de los orígenes de Salta. La empanada nació de la fusión de tradiciones culinarias europeas e ingredientes americanos. Los españoles trajeron las preparaciones rellenas dentro de masas horneadas, mientras que los productos regionales fueron aportando sabores y características propias. Con el paso del tiempo, la receta evolucionó hasta convertirse en un emblema provincial.

Lo interesante es que, en Salta, la gastronomía no puede separarse del territorio. Cada plato refleja la geografía, el clima y la historia de la región. Lo mismo sucede con los vinos que se producen en los Valles Calchaquíes, una de las zonas vitivinícolas más sorprendentes del mundo.

A pocos kilómetros de la capital provincial se encuentra Cafayate, un destino que por sí solo merece el viaje. Rodeado por montañas, viñedos y formaciones rocosas espectaculares, este pequeño pueblo se ha consolidado como uno de los grandes referentes del turismo enológico argentino.

Sus viñedos se desarrollan a más de 1.700 metros sobre el nivel del mar, una condición que favorece una importante amplitud térmica entre el día y la noche. Ese fenómeno permite obtener uvas de gran concentración aromática y excelente calidad.

La variedad emblemática de la región es el Torrontés, considerada la cepa blanca insignia de la Argentina. Sus aromas florales, notas cítricas y frescura natural encuentran una armonía extraordinaria con la intensidad de la empanada salteña. Es una combinación que resume, en una sola experiencia, la esencia de esta provincia.

Sin embargo, Cafayate también sorprende por sus excelentes Malbec, Cabernet Sauvignon y Tannat, vinos que han alcanzado reconocimiento internacional y que demuestran el enorme potencial de los viñedos de altura.

Tal vez por eso la gastronomía salteña resulta tan especial. Porque detrás de cada plato existe una historia. Detrás de cada copa de vino aparece el trabajo de generaciones que aprendieron a interpretar un territorio exigente y generoso al mismo tiempo.

Quienes visitan Salta suelen regresar hablando de los colores de la Quebrada de las Conchas, de los paisajes de la Puna, del legendario Tren a las Nubes o de las noches de peña donde la música folclórica se convierte en protagonista. Todo eso forma parte de la

experiencia salteña. Pero también es cierto que muchos viajeros recuerdan con la misma emoción aquella primera empanada compartida alrededor de una mesa familiar o en un pequeño restaurante de barrio.

Porque las grandes tradiciones suelen expresarse a través de los detalles más simples.

En un mundo donde tantas costumbres tienden a uniformarse, Salta conserva intacta una personalidad propia. Lo hace a través de su arquitectura, de su música, de sus paisajes y de su cocina. Y dentro de esa cocina, la empanada ocupa un lugar privilegiado, no solo por su sabor sino por todo lo que representa.

Quizás allí resida el verdadero significado de “Salta, la Linda”. No solamente en su belleza visible, sino en esa capacidad de preservar sus raíces y compartirlas con quienes llegan



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

UN MES MUNDIALISTA TAMBIÉN PARA LOS ADULTOS, SUS FAMILIARES Y CUIDADORES

LA PASIÓN QUE NOS UNE

En tiempos donde las diferencias parecen ocupar demasiado espacio, el Mundial vuelve a recordarnos algo esencial: hay emociones capaces de unir generaciones, historias y realidades muy distintas.

En una misma casa podemos encontrar a un abuelo que recuerda mundiales de décadas pasadas, a una madre que organiza horarios para ver un partido, a un adolescente que sigue cada jugada desde su celular y a un niño que canta un gol con la misma intensidad que los demás. La pasión crea puentes.

Quienes trabajamos acompañando adultos mayores sabemos que el fútbol es mucho más que un deporte. Es memoria, identidad, conversación y pertenencia. Para muchas personas que atraviesan trastornos cognitivos, los recuerdos asociados a equipos, jugadores o momentos históricos suelen permanecer vivos y convertirse en una puerta de conexión con sus seres queridos.

Un partido puede transformarse en una oportunidad para estimular la memoria, compartir anécdotas, ejercitar la atención, cantar juntos o simplemente disfrutar de un momento de alegría compartida. Y cuando hablamos de bienestar, esos momentos cuentan mucho.

La salud no depende únicamente de los medicamentos o los tratamientos. También se construye a través de los vínculos, de las emociones positivas, de sentirse parte de algo, de tener temas para conversar y motivos para entusiasmarse.

La pasión moviliza. Nos invita a reunirnos, a abrazarnos, a recordar, a celebrar y hasta a soñar. Nos conecta con la vida.

Por eso, más allá de los resultados, este Mundial puede ser una gran oportunidad para fortalecer los lazos familiares, generar encuentros significativos y promover espacios donde cada persona, sin importar su edad o condición, encuentre un lugar para participar. Porque cuando compartimos emociones, también cuidamos.



Verónica Fabiana Elchin

Instagram: @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 Geriátrica

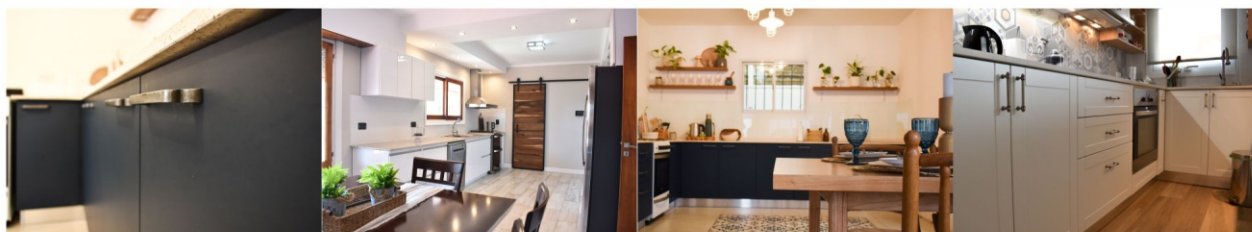
Columnista de FM 89.7 junto a Marcela Prensa



MARCELA PRENSA

Decilo Fuerte - 89.7 UP.RADIO

Instagram: @decilo_fuerte



📍 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

LOS GUITARRISTAS DEL ROCK

La historia de los guitarristas del rock internacional está marcada por pioneros que transformaron la guitarra eléctrica, de un simple instrumento de acompañamiento, en la voz principal de la música. Desde los cimientos del blues y el rock and roll en los años 50 hasta el virtuosismo técnico moderno, la evolución del instrumento ha sido extraordinaria.

PIONEROS Y LEYENDAS DEL SIGLO XX

La evolución de la guitarra eléctrica en el rock puede dividirse en etapas clave.

LOS AÑOS 50: EL NACIMIENTO DEL ROCK

Figuras clave como Chuck Berry, Sister Rosetta Tharpe —considerada por muchos la inventora del rock and roll y pionera en el uso de la guitarra eléctrica Gibson SG—, y el virtuoso Les Paul, uno de los inventores de la guitarra eléctrica moderna, marcaron el inicio de una nueva era.

Los pioneros del rock sentaron las bases con sus emblemáticos riffs y solos dinámicos. Aunque el verdadero impulsor del riff, tal como luego lo adoptarían las bandas de rock y metal, fue Keith Richards.

MAESTROS DEL CHICAGO BLUES

En el blues, músicos fundamentales como Robert Johnson influyeron profundamente en las siguientes generaciones de guitarristas. También fueron referentes Muddy Waters, Buddy Guy, Howlin' Wolf y John Lee Hooker.

MAESTROS DEL ESTILO TEXAS

Entre los grandes exponentes del blues de Texas se destacan B.B. King, T-Bone Walker, Albert Collins —con su particular manera de tocar utilizando el dedo índice y un capo en el traste 7, logrando un estilo con influencias del funk y el soul— y Jimmy Reed.

LOS AÑOS 60: LA REVOLUCIÓN DEL BLUES BRITÁNICO

Esta década vio la consolidación definitiva de la guitarra eléctrica como instrumento protagonista. Jimi Hendrix revolucionó la forma de tocar mediante el uso pionero de la distorsión, el feedback y las técnicas con la palanca de vibrato (whammy bar).

Simultáneamente surgieron guitarristas como Peter Green, Johnny Winter, Rory Gallagher, Robin Trower, Eric Clapton, Jeff Beck, John Mayall, Jimmy Page, Ritchie Blackmore, Albert Lee y Alvin Lee.

Fue Keith Richards quien definió el concepto moderno de riff: una introducción repetitiva de pocas notas capaz de sostener toda una canción de rock. Este recurso fue utilizado posteriormente por John Fogerty, los Beatles y, más adelante, por Black Sabbath, además de influir profundamente en bandas como Led Zeppelin y Deep Purple.

Con el paso del tiempo, los distintos subgéneros evolucionaron hacia un sonido y una expresión más refinados. Un claro ejemplo fue David Gilmour, de Pink Floyd, con su estilo tan personal y expresivo. También Jeff Beck desarrolló una forma completamente original de tocar.

En los años 70, uno de los guitarristas más virtuosos fue Ritchie Blackmore, quien no solo destacaba por su velocidad, sino también porque sus solos tenían fuertes influencias de la música clásica. A partir de su estilo surgió la corriente neoclásica, que inspiró a nuevas generaciones de guitarristas. Entre ellos sobresalió Yngwie Malmsteen, quien llegó a tocar junto a la Orquesta Filarmónica de Japón, teniendo a su Fender Stratocaster como instrumento principal junto a la orquesta, una hazaña sin precedentes para un guitarrista. Anteriormente, Deep Purple había realizado el histórico "Concerto for Group and Orchestra", pero con un concepto diferente.

Más tarde, el heavy metal dio origen a una enorme cantidad de guitarristas virtuosos. Hacia fines de los años 70 ya se destacaba Brian May, de Queen, con la guitarra construida por su propio padre. Poco después apareció un hasta entonces desconocido guitarrista neerlandés llamado Eddie Van Halen, quien se convirtió en el segundo gran revolucionario de la guitarra eléctrica gracias a su innovadora técnica de tapping, el uso de la palanca y los armónicos artificiales. Para muchos, pasó a ser el guitarrista número uno de todos los tiempos, seguido por Randy Rhoads, guitarrista de Ozzy Osbourne, fallecido trágicamente a una edad muy temprana.

Por el lado del blues apareció un guitarrista que llevó ese género al límite del virtuosismo: Stevie Ray Vaughan. Fue descubierto por David Bowie y participó en la grabación del álbum Let's Dance. Posteriormente decidió seguir su propio camino y formó su banda, Double Trouble. Su estilo tenía claras influencias de Jimi Hendrix, aunque lo perfeccionó incorporando además conocimientos de jazz.

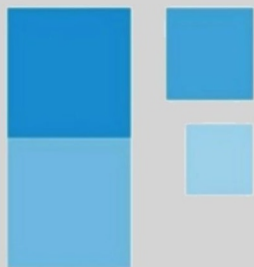
Más adelante surgió el estilo shred, caracterizado por un virtuosismo técnico extremo.



Dr. Alberto Eduardo Peluso (Saka)

ODONTÓLOGO

@eduardo.peluso.54



NICAR

SANITARIOS

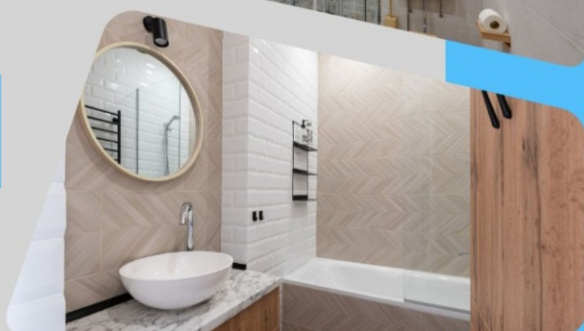
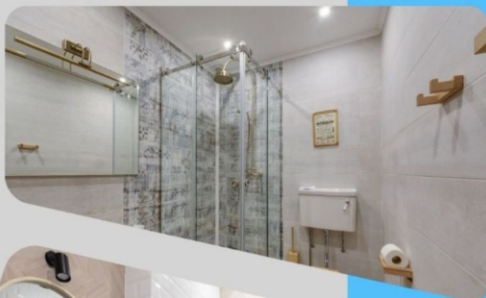
Todo para la instalación:

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

PRESUPUESTOS SIN CARGO

📞 **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354
7600 Mar del Plata



PROMOS QUE SON UN
GOLAZO
hasta

40%

DE DESCUENTO

EN COLORES PREPARADOS

Incluye látex interior, exterior y esmaltes

Más de 5.000 
colores disponibles

ámbito
PINTURAS Y CONSTRUCCIÓN



Beneficio válido del 06/07/26 al 04/08/26 o hasta agotar stock. Promoción de 40% de descuento en colores preparados del sistema tintométrico en productos látex interior, látex exterior y esmaltes. Acción disponible en las tiendas físicas de la cadena Ámbito Pinturerías y en la página web www.pintureriasambito.com. No acumulable con otras promociones, ofertas vigentes ni beneficios bancarios.



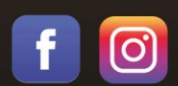
de Julio
Día de la
Independencia



Línea de Gorras y Pilusos
Artículos impresos en 3D



36 aniversario



San Lorenzo 3145 - 0223 473-9600 - MdP

 223 5416600

banderasmdp



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



KIKE TERUEL

“LA NOCHERA ME TRAJÓ DE VUELTA A CASA”

La voz que hizo folclore para el mundo, hoy abre las puertas de “La Nochera”, su casa

SUS COMIENZOS

Nació en Salta Capital un 9 de mayo de 1965 y con una guitarra en la mano fundó **Los Nocheros** en 1986.

Kike fue parte de la banda que hizo que el folclore llene estadios, venda millones de discos y suene en todo el continente.

Es de los músicos que ensancharon la cancha del folclore.

Demostró que una zamba puede sonar en un estadio lleno sin perder el alma.

Sigue activo, sigue componiendo y sigue defendiendo la música de su tierra.

Su merito es simple: hizo que el folclore les hable a varias generaciones a la vez.

MAR DEL PLATA DESDE SIEMPRE

Por muchas razones se encuentra unido artística y personalmente a Mar del Plata, y es aquí donde eligió vivir hace ya 3 años.

Está claro que Mar del Plata siempre llamó al cantor.

Desde sus primeros shows multitudinarios con su gran amigo Juan Alberto Mateyko, en la popular Movida del Verano, pasando por la presentación

del nuevo integrante del grupo en ese entonces, su sobrino, Álvaro Teruel en el Radio City, como así también llegando a ser los primeros artistas folclóricos en protagonizar una revista de la mano de Carmen Barbieri en la exitosa Vedetissima.

Luego de su despedida del grupo en junio del 2023, fue también Mar del Plata quien lo convoca a protagonizar nuevamente una revista junto a su colega y amigo Raúl Lavie, el destacado coreógrafo Facundo Mazzei, el Ballet Pampas Bravas y grandes artistas en escena, siendo ese verano, un éxito de taquilla nuevamente.

LA NOCHERA, ALMACEN DE CAMPO

“Los Nocheros” llevaron el folclore al mundo, “La Nochera” lo trae a Kike de vuelta a casa.

Este lugar en La Armonía, Mar Chiquita, donde Salta se siente en el aire, es “La Nochera” de Kike Teruel.

Aquí, él disfruta de la paz y el cariño de toda la gente de La Armonía y de Mar Chiquita a quienes agradece permanentemente el respeto y la cordialidad recibidos en esta nueva etapa de su vida.

“La Nochera”, en el **Km. 380 de Ruta 2** no es un

restaurante, no es un teatro... es su casa.

Allí las empanadas salen calientes y jugosas, el vino se sirve sin apuro y la guitarra nunca se guarda. Cada fin de semana es una guitarreada distinta, donde no vas a ver un show, vas a ser parte de él.

Artistas nuevos o gente común que solo quiere expresarse con su voz o instrumento tienen un lugar en La Nochera y la suerte de que Kike se siente a lado suyo a tocar o a interpretar esas canciones que sabemos todos.

Y así va pasando la guitarra de mano en mano y descubriendo nuevas voces cada semana, por que Kike cree que el próximo artista puede estar en la mesa de al lado.

Los que gustan de bailar, sepan o no, tampoco quedan afuera y grandes rondas de bailarines disfrutan de otra forma de interpretar nuestra música popular.

En esta nueva etapa, Kike te abre la puerta de su casa para que el folclore vuelva a ser eso: **mesa larga, amigos y canciones que te erizan la piel.**



📷 @teruelkike

📷 @lanochera.almacendecampo

Reservas:

📞 387 5 642 067 (sólo WhatsApp)

📍 Ruta 2 km 380 - Barrio La Armonía

MARCELA PRENSA

Decilo Fuerte - 89.7 UP.RADIO

📷 decilo_fuerte



TINTORERÍA - LAVANDERÍA **CONTINENTAL**

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

- Vestidos de novia, comunión y fiesta
- Trajes
- Camperas
- Cortinas
- Alfombras
- 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**



La Competidora

ALQUILERES | EVENTOS

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



**Alquiler integral
de equipamiento para eventos**

lacompetidora.com.ar

 **223 511 2987**

 Guido 1870, Mar del Plata



INDUMENTARIA

mare®

**Indumentaria informal
para mujeres reales**



 Santiago del Estero 1952

 223-4399798

 [mareindumentaria.mdp](https://www.instagram.com/mareindumentaria.mdp)

 [mare indumentaria](https://www.facebook.com/mareindumentaria)



Veterinaria

MASCOTAS EN CASA

10 CONSEJOS INFALIBLES PARA CUIDARLAS CORRECTAMENTE

Llevar una nueva mascota al hogar puede ser tan intimidante como emocionante. Incluso si anteriormente tuviste algún peludito en casa, esta decisión puede dar lugar a muchas preguntas. Sin embargo, estamos seguros de que los siguientes consejos te ayudarán.

1. Antes que nada, visita al veterinario

Tener una mascota de manera responsable comienza con visitas regulares al veterinario. Dada su esperanza de vida, tu perrito o mínimo deberían hacerse un chequeo una o dos veces al año. Pero el establecer y mantener la buena salud de tu mascota significa mantenerse al día con las visitas al veterinario a medida que envejecen.

2. Proporciona un entorno de vida seguro, cómodo y enriquecedor

Así como los seres humanos necesitamos un hogar en el que podamos sentirnos cómodos y seguros, también lo necesitan nuestras mascotas.

3. Atiende sus necesidades nutricionales

Todos los organismos vivos necesitan alimento para sobrevivir. Lamentablemente, muchas mascotas sufren de obesidad y otros problemas metabólicos por mala alimentación. Lo que más adelante se puede derivar en otros problemas de salud.

Si bien existe un debate sobre qué comida canina es más apropiada, hay un consenso al respecto.

Todos necesitan un buen equilibrio de proteínas, grasas saludables, carbohidratos y mucha agua (Pets, 2021). Estos deben administrarse en las cantidades adecuadas y también en sus proporciones correctas.

4. Aplica las vacunas a tiempo

Poco después de llegar a tu hogar, la primera salida debe ser al veterinario. Acto seguido se establecerá un calendario de vacunación para tu pequeño cachorro o gatito. Esto, con el objetivo de protegerlos de enfermedades como la rabia o el moquillo en el caso de los perros. Los gatos también se benefician de las vacunas que previenen el virus del herpes felino, la leucemia felina y la rabia.

5. Entrenamiento como bienestar

Uno de los aspectos más importantes del cuidado

responsable de las mascotas es asegurarse de que tu perro o gato tenga un entrenamiento adecuado. Enseñarles a ir al baño es la prioridad número uno. Al igual que trabajar en el entrenamiento de órdenes mínimas de obediencia. Una mascota bien entrenada es una mascota feliz, y eso se traduce en un padre feliz.

6. Busca juguetes seguros

Desecha y reemplaza los juguetes que estén gastados. Los juguetes chillones pueden proporcionar mucho entretenimiento para tu perro. Es importante que el dispositivo que proporciona el sonido no se pueda arrancar del juguete. Este objeto puede ser ingerido fácilmente, causando que termines por visitar el veterinario. Asimismo, no olvides eliminar los juguetes con partes sueltas que puedan presentar peligro de asfixia y bordes duros o afilados que podrían causar lesiones.

7. Lavado de dientes

Al igual que las personas, tus mascotas pueden sufrir al no tener una limpieza dental regular. Para esta tarea puedes usar cepillos de dientes y crema dental especiales para mascotas. Cepillar sus dientes con regularidad es la forma principal de eliminar la placa suave, antes de que se convierta en cálculo mineralizado. El hábito de limpiar los dientes evita cosas tales como el mal aliento, al tiempo que ayuda a prevenir otras enfermedades (Pets, 2021).

8. Entregarles todo tu amor

Sabemos que está de más decirlo. Sin embargo, no sobra para nada recordarte cómo todas las mascotas realmente quieren que las acaricien sin tregua. Les encanta el cariño, la calidez y las sonrisas. Dale especial atención a tu mascota y ellos le brindarán en retorno a tu familia un amor incondicional que solo una mascota puede entregar.

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

EMPANADAS SALTEÑAS A MI MANERA...

En esta oportunidad quiero compartirles mi receta de unas buenas empanadas salteñas super caseras y jugosas.

INGREDIENTES P/EL RELLENO

- 500 g de carne (nalga, bola de lomo o roast beef) cortada en cubitos bien chicos
- 500 g de cebolla picada chica (la misma cantidad que la carne)
- 1 papa mediana, cortada en cubitos y hervida al dente.
- 2 cucharadas de grasa vacuna (o pella) para cocinar.

CONDIMENTOS

- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Ají molido y sal a gusto.
- 1/2 taza del agua de cocción de las papas (o caldo).

Para agregar en crudo al armar:

- 2 huevos duros picados y 1 rama de cebolla de verdeo picada.

INGREDIENTES P/LA MASA CASERA

- 500 g de harina de trigo (0000 o común).
- 100 g de grasa vacuna derretida (pero no caliente).
- 200 a 250 ml de agua tibia con una cucharada de sal (salmuera).

PREPARACIÓN DE LA MASA

- Hacer una corona con la harina sobre la mesa.
- Colocar la grasa en el centro junto con la mitad del agua tibia.
- Integrar agregando el resto del agua a medida que sea necesario. Amasar unos minutos hasta obtener un bollo liso y suave.
- Tapar con un paño y dejar reposar 15-20 minutos.
- Cortar bollitos pequeños, estirar con un palote dándole forma de disco redondo.

PREPARACIÓN DEL RELLENO

- En una olla grande, rehogar la cebolla picada con la grasa vacuna hasta que esté transparente.
- Agregar la carne cortada a cuchillo. Cuando cambie de color, incorporar el comino, el pimentón, el ají molido y la sal.
- Agregar la media taza de agua de cocción de las papas. Dejar cocinar unos 15-20 minutos a fuego suave.
- Retirar del fuego y dejar enfriar. Una vez tibio, agregar los cubitos de papa.
- Llevar a la heladera preferiblemente toda la noche. Esto solidificará la grasa y hará que la empanada sea súper jugosa.

ARMADO Y COCCIÓN

- Sacar el relleno de la heladera y agregarle el huevo duro y la cebolla de verdeo picados.
- Colocar una cucharada generosa de relleno en el centro de cada disco.
- Cerrar en forma de media luna haciendo el clásico repulgue (o trenzado salteño).
- Cocinar en horno muy fuerte (a unos 220°C) durante 10 a 15 minutos, o freír en abundante grasa o aceite caliente hasta dorar.

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**

✉ **clincabincat@gmail.com**



CUIDADOS DE INVIERNO

FORTALECER EL CUERPO DE MANERA NATURAL

CUIDADOS DE INVIERNO: FORTALECER EL CUERPO DE MANERA NATURAL

Con la llegada del invierno, nuestro cuerpo atraviesa distintos cambios. Las bajas temperaturas, el encierro, la menor exposición al sol y el aumento de virus circulantes suelen impactar en nuestra energía, nuestras defensas y también en nuestro estado de ánimo. Por eso, esta época del año nos invita a volver a hábitos simples pero profundamente importantes: descansar mejor, nutrirnos conscientemente, hidratarnos, mover el cuerpo y apoyarnos en los recursos que la naturaleza nos brinda.

Dentro de las herramientas naturales más utilizadas desde hace siglos para fortalecer el organismo durante el invierno, encontramos plantas medicinales y especias con propiedades realmente valiosas. Entre ellas, la equinácea y el tomillo ocupan un lugar destacado. Muchas veces pensamos en ciertas hierbas únicamente como ingredientes culinarios, pero lo cierto es que varias de ellas poseen compuestos medicinales capaces de acompañar procesos respiratorios, digestivos e inmunológicos de forma muy noble.

La naturaleza tiene una inteligencia inmensa. Y cuando aprendemos a utilizarla con respeto y consciencia, podemos acompañar nuestro bienestar cotidiano de manera integral.

LA IMPORTANCIA DE FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

Nuestro sistema inmunológico es la primera línea de defensa frente a virus, bacterias y distintos agentes externos. Sin embargo, no funciona de manera aislada. Está íntimamente relacionado con la alimentación, el descanso, el estrés, el estado intestinal y la calidad de vida en general.

Muchas veces buscamos soluciones rápidas cuando aparecen los síntomas, pero la verdadera prevención comienza mucho antes. Un cuerpo descansado, nutrido y con menor inflamación tiene más herramientas para responder ante los cambios estacionales.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SIMPLES PARA EL INVIERNO INCLUYEN:

- Consumir alimentos naturales y calientes.
- Incorporar frutas y verduras ricas en vitamina C.
- Mantener una buena hidratación aunque no sintamos tanta sed.
- Evitar excesos de azúcar y ultraprocesados.
- Descansar adecuadamente.
- Ventilar los ambientes.
- Realizar actividad física regularmente.
- Incorporar infusiones y plantas medicinales de apoyo.

En este contexto aparecen grandes aliadas como la equinácea y el tomillo.

Equinácea: una planta reconocida por su apoyo inmunológico

La equinácea es una planta medicinal ampliamente utilizada para acompañar el sistema inmune, especialmente durante épocas de frío y cambios de estación. Sus propiedades han sido estudiadas y valoradas tradicionalmente por su capacidad de estimular las defensas naturales del organismo.

Muchas personas la utilizan al comienzo de resfríos o cuando sienten los primeros síntomas de decaimiento, congestión o molestias en garganta. También suele emplearse de manera preventiva durante períodos de mayor exposición a enfermedades respiratorias.

La equinácea puede encontrarse en diferentes formatos:

- Tinturas.
- Cápsulas.
- Infusiones.
- Extractos naturales.

Entre sus principales beneficios se destacan:

- Acompañar el fortalecimiento del sistema inmune.
- Ayudar en procesos respiratorios leves.
- Contribuir a disminuir la duración de ciertos resfríos.
- Brindar apoyo antioxidante y antiinflamatorio.

Como toda planta medicinal, es importante utilizarla con

criterio y acompañamiento adecuado, especialmente en personas embarazadas, en período de lactancia o con enfermedades autoinmunes.

Más allá de los suplementos, también es importante comprender que ninguna planta funciona mágicamente si el resto de los hábitos no acompañan. La salud se construye día a día.

EL TOMILLO: MUCHO MÁS QUE UNA ESPECIA DE COCINA

Cuando pensamos en tomillo, muchas veces imaginamos una especia aromática para condimentar comidas. Sin embargo, el tomillo es también una planta medicinal con propiedades extraordinarias, utilizada desde la antigüedad para acompañar especialmente el sistema respiratorio.

El tomillo contiene compuestos naturales como el timol, conocido por sus propiedades antisépticas y expectorantes. Por eso suele utilizarse en épocas de tos, congestión, resfríos y molestias de garganta.

Además, posee propiedades:

- Antimicrobianas.
- Antiinflamatorias.
- Digestivas.
- Expectorantes.
- Antioxidantes.

Una de las maneras más simples de incorporarlo es mediante infusiones calientes. Un té de tomillo puede resultar reconfortante durante los días fríos y colaborar con la descongestión respiratoria.

¿Cómo preparar una infusión de tomillo?

Se puede utilizar:

- 1 cucharadita de tomillo seco o fresco.
- 1 taza de agua caliente.

Dejar reposar entre 8 y 10 minutos, colar y beber tibio.

Algunas personas agregan miel y limón para potenciar el efecto reconfortante.

También puede utilizarse:

- En vahos o vapor inhalatorio.
- En caldos y sopas.
- En preparaciones calientes.
- Combinado con otras hierbas como jengibre o romero.

Además de sus propiedades respiratorias, el tomillo puede colaborar con digestiones pesadas y ayudar a reducir ciertos procesos de fermentación intestinal.

Esto nos recuerda algo importante: muchas especias y hierbas que tenemos en nuestra cocina poseen propiedades medicinales reales. El romero, el orégano, la cúrcuma, el jengibre, el ajo o la canela son ejemplos de alimentos funcionales que pueden formar parte de una alimentación consciente y preventiva.

EL INVIERNO COMO OPORTUNIDAD PARA VOLVER AL AUTOCUIDADO

El invierno también puede ser una oportunidad para bajar el ritmo y escuchar más al cuerpo. Muchas veces vivimos en exigencia constante, durmiendo poco, comiendo rápido y desconectados de nuestras verdaderas necesidades.

La salud no depende únicamente de “no enfermarse”. También implica tener energía, descansar bien, sostener la claridad mental, cuidar nuestras emociones y habitar el cuerpo con mayor consciencia.

Pequeños hábitos diarios pueden generar enormes cambios:

- Cocinar más en casa.
- Elegir alimentos reales.
- Reducir inflamación.
- Dormir mejor.
- Respirar profundo.
- Tomar infusiones naturales.
- Movernos aunque haga frío.
- Buscar momentos de calma.

El bienestar integral no se construye desde la perfección, sino desde la constancia.

Cada invierno puede ser una nueva oportunidad para fortalecer nuestro organismo y también nuestra conexión con nosotros mismos.

Porque cuando aprendemos a nutrirnos de manera más consciente, el cuerpo suele responder con más vitalidad, equilibrio y bienestar.

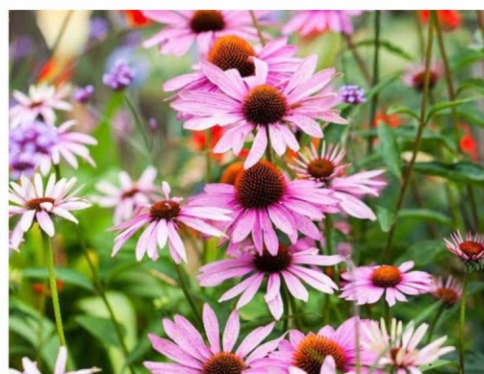
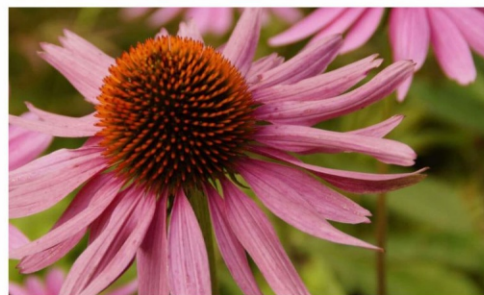
Carolina Osone

Coach nutricional

Asesora en detox desparasitario natural

Chef plant based

📍 espacio_ganesh



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**





CUIDADOS DE LOS PIES EN INVIERNO

Las bajas temperaturas de invierno son un factor de riesgo para la salud de los pies y es necesario tomar algunas precauciones para evitar complicaciones en ellos.

Estas precauciones son importantes especialmente en el caso de las personas mayores, niños y deportistas.

Una de las principales dolencias que pueden afectar a los pies en relación al frío son los sabañones. Lesión dérmica que se produce por una vasoconstricción prolongada y que deriva en hipoxemia (bajo nivel de oxígeno en la sangre) e inflamación de las paredes vasculares.

COMO SUGERENCIAS, SE ENCUENTRAN

Utilizar medias de fibras naturales, como la lana, hilo, o algodón, que permitan mantener calientes los pies sin apretarlos ni dificultar la circulación de la sangre,

Escoger un calzado, que permita la transpiración del pie para que éste no se humedezca y evitar que aumente la sensación de frío.

También hay evitar las fuentes de calor directas. No intentar calentarlos acercándolos a una estufa o bolsa caliente.

En el caso de practicar deportes de invierno, es "fundamental" que las medias sean "finas y estén fabricados con materiales específicos para su práctica". Así, se evitara rozaduras o ampollas y permanecerán secos y con una temperatura adecuadas.

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

TABLEROS Y GRÁFICOS RADIÓNICOS

Los "Tableros Radiónicos" y los "Gráficos Radiónicos", son herramientas poderosas, dentro de las "Terapias Holísticas".

Combinan Geometría Sagrada, Radiestesia, Símbolos Energéticos específicos, diseñados sobre un soporte visual, para canalizar y modular frecuencias vibracionales a distancia o presencial.

En el ámbito del bienestar integral, en seres humanos: "Holístico = TODO (Cuerpo, mente y espíritu)", éstos dispositivos se utilizan para identificar bloqueos, limpiar energías densas y restaurar el equilibrio sutil de las personas; diagnosticar y corregir desequilibrios energéticos no sólo en las personas, sino también se trabaja con animales y espacios físicos (casa, negocio, terreno, etc), "sin importar las barreras del tiempo y/o espacio".

Por eso es tan útil para realizar las Sesiones "On line", a distancia, porque sus efectos son tan prácticos y útiles como si se hiciera personalmente.

Al operar mediante las imágenes, gráficos y todo lo que presentan éstos instrumentos, el terapeuta puede proyectar intenciones sanadoras, armonizar chakras y potenciar tratamientos de sanación natural, entre otras tantas aplicaciones, siendo que éstos instrumentos se conectan a niveles energéticos muy superiores, dónde siguen "Trabajando Energéticamente", durante muchos días consecutivos, incluso después de haber terminado la sesión.

Es de destacar que los "Gráficos Radiónicos" no actúan por magnetismo físico, sino por las fuerzas geométricas, conocidas en éste ámbito como "Energía de forma".

Entre sus funciones, éstos instrumentos, ayudan a diagnosticar, actúan como un puente cuántico, que sintoniza la energía del consultante con frecuencias de alta vibración, facilitando una profunda autocuración y bienestar tanto física, emocional y espiritual, de manera "Holística".

Cada diseño, ya sea un "Decágono", para limpiar energía o el "Gráfico Scap", para protección, como un circuito emisor.

El "Terapeuta Holístico", usa el péndulo como herramienta complementaria con éstos elementos, y de ésta manera, se transforma en un acelerador de procesos terapéuticos.

El Terapeuta, sólo necesita nombre y apellido completo y fecha de nacimiento del Consultante, que se lo denomina "Testigo", "Su Permiso y Petición", para poder



trabajar con éstas herramientas, así como con cualquier herramienta que utilice como "Terapeuta Holístico", y un "Objetivo" (el deseo o remedio) en puntos específicos del Gráfico, el patrón geométrico actúa como un amplificador cuántico.

Explicamos los elementos claves en su Aplicación:

- Testigo: representa la firma energética de la persona o lugar a tratar.
- La Intención: sintonizada y medida previamente, mediante el uso del péndulo (RADIESTESIA).
- El Tiempo de Exposición: Factor crucial, ya que dejar el gráfico activo más tiempo del necesario puede saturar el campo energético. Esto es cuando se usan "Gráficos Específicos", que se deben respetar los tiempos adecuados.

De éste modo, el gráfico se convierte en un puente dinámico entre la mente del terapeuta y la realidad sutil del consultante.

La eficacia de un "Gráfico Radiónico" no depende únicamente del diseño impreso, sino de la "neutralidad mental" de quien lo activa. Antes de posicionar los elementos, el terapeuta debe sintonizar su propia energía para no interferir con ondas de ansiedad o escepticismo, un proceso que se suele respaldar con meditaciones o respiraciones.

Para más consultas u orientación respecto al uso, aplicación y/o sesión con éstos instrumentos, contactarse por los medios expuestos a continuación.

Sonier Terapeuta Holística

@ terapeutaonier

f Sonier Terapeuta Holística

✉ soniairencod@gmail.com

🌐 www.sonierterapias.com

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

ARTE Y DISEÑO

Martín Cristóbal

EDICIÓN MULTIMEDIA
DISEÑO EDITORIAL

Logotipos - Marcas
Branding - Flyers - Banners
Publicidad Digital

 223-5392680



GANAR MILES DE PESOS EN VALES DE LAS MEJORES MARCAS!

CON LA CONDUCCIÓN DE **ARI DEGOAS**

ESCANEA EL QR PARA PARTICIPAR Y GANAR!



WWW.TUCUMPLEVALE.COM

TU CUMPLEAÑOS VALE

EL JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN CON SU FECHA DE CUMPLEAÑOS !

Degoas → TODOS LOS DIAS DURANTE LA PROGRAMACION DE CANAL 10 Y REDES SOCIALES

PARA SER SPONSOR DEL PROGRAMA COMUNICATE AL 223- 304 1111

-GRAN DESCUENTO PARA LECTORES DE REVISTA NUEVA ETAPA-



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

Nicoló ACCESORIOS

Instagram: @Nicolooaccessorios WhatsApp: 2235223084 Puntos de encuentro

EVIC Centro de formación laboral

Área belleza

- Peluquería unisex con colorimetría
- barbería y colorimetría
- Masaje y reflexología
- arte y diseño de uñas (gel, softgel, acrílico, etc.)
- Belleza integral (pestañas, cejas, maquillaje, etc.)

CURSOS DE BELLEZA INTEGRAL
LIMPIEZA FACIAL PROFESIONAL

CURSO DE PELUQUERÍA UNISEX

CURSO DE ARTE Y DISEÑO DE UÑAS

CURSO DE BARBERÍA

Área salud y cuidado

- *Asistente materno infantil
- *Asistente terapéutico
- *secretariado médico
- *Atención y gestión farmacéutica
- *lengua de señas

Área oficinas

- Instalación y reparación de aires acondicionados
- Electricidad domiciliar
- electricidad con reparación de heladeras y lavavajillas
- Reparación de teléfonos celulares y tablets

ESCUELA DE FORMACIÓN LABORAL - CURSO DE REPARACIÓN DE TELEFONOS CELULARES Y TABLETS

CURSO DE REPARACIÓN E INSTALACIÓN DE AIRES ACONDICIONADOS

CURSO DE ELECTRICIDAD DOMICILIARIA

Área administración y tecnología

- *Operador office
- *Diseño y comunicación visual
- *Secretario administrativo contable c/ liquidación de sueldos
- *Secretario administrativo contable bancario

Seguinos en redes @Evic.cursosyoficios.mdp y entérate de todo

Envía la palabra REVISTA al 2235799543 para recibir información

¡Inverti en tu futuro con ENERGÍA RENOVABLE

Cursos de instalación de PANELES SOLARES Y TERMOTANQUES



**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

Pagando en efectivo o transferencia:

10% OFF
en **Aberturas y Colocación.**

Válido por tiempo limitado
y para pago anticipado del
100 % de la obra

CONOCÉ NUESTRAS PROMOS BANCARIAS

**6 cuotas
sin interés
todos los días**



BBVA

**6 CUOTAS
SIN INTERÉS
TODOS LOS JUEVES**

Aprovechá pagando con
tarjetas BBVA

- ✓ Comprá hoy
- ✓ Pagá en 6 cuotas
- ✓ Sin interés



Solo los días jueves

**6 cuotas
sin interés
Todos los días**



NUEVA PROMOCIÓN

**12 CUOTAS
SIN INTERESES**

MODO BNA



Banco Nación

¡NUEVA PROMOCIÓN!

TODOS LOS DÍAS

- ✓ 3 CUOTAS SIN INTERÉS
- ✓ 12 CUOTAS CON SOLO EL 20%
DE INTERÉS



Banco Santander Río

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