

CUENTA CONMIGO

RECETA

> **SOPA DE
CEBOLLA**

500 AÑOS

> **SECRETOS DE
LA HISTORIA**

SALUD

> **RODILLAS**

PAULA
MISS CATWALK PATAGONIA
TORO

EL 18

EN CASA TAMBIÉN ES CUECA

CON CARNES NATALES

WWW.CARNESNATALES.CL



HAZ TU PEDIDO EN NUESTRO DELIVERY

pedidos@comesnatales.cl

+56 9 3940 5292

10% DESCUENTO

CLUB PARRILLERO

NOMBRE:

POBLO:

CEMIR:



OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
 O'Higgins N° 860
 Lunes a viernes
 8.00 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES
 O'Higgins N° 1010
 Lunes a viernes
 08.30 - 12.00 / 14.00 - 17.30 h.

> PORVENIR
 Padre Mario Zavataro N° 273
 Lunes a viernes
 08.00 - 13.00 / 14.30 - 17.00 h.

> PUERTO WILLIAMS
 Pte. Ibañez N° 130
 Lunes a viernes
 08.00 - 13.00 / 14.00 - 16.00 h.

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN CLIENTES 61 220 8000

Año 9 / N° 102 / Septiembre de 2020.
 Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Valentina Concha, Rodrigo Mimica y Gonzalo Espina. **Contenido editorial:** Confin Producciones • **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en Quilicura Impresores, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS? CONTACTENOS

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
 E-mail: rmimica@yahoo.com

Estimados Clientes

Desde Gasco Magallanes seguimos aportando a las familias más necesitadas de la región, quienes se han visto afectadas por las consecuencias de la pandemia del coronavirus. Es por ello que, hemos continuado con la entrega de canastas familiares, entre otros aportes, como así también nos hemos hecho parte de la campaña "Siempre" impulsada por la Sofosa a la que suscribieron una importante cantidad de empresas locales con el propósito de ir en ayuda de los hogares más vulnerables de la zona.

Este mes se cumple un nuevo aniversario de la Toma de Posesión del Estrecho de Magallanes, la que se concretó el 21 de septiembre de 1843 gracias a la decisión de las autoridades de la época y la gallardía de un puñado de chilenos, la mayoría provenientes de la isla de Chiloé. Siempre es importante recordar a quienes han marcado nuestra historia, más aún cuando coincide con la celebración de las Fiestas Patrias, en la que recordamos los esfuerzos que realizaron miles de chilenos por conquistar la libertad.

También hemos querido destacar, justo un mes antes de cumplirse los 500 años, al navegante portugués Hernando de Magallanes, quien lideró la primera circunnavegación del planeta en busca de la isla de las Especias en Asia. Esperamos que esta primavera conlleve para todos mejores tiempos.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
 Gerente Negocio
 Magallanes





> Toma posesión del Estrecho

El 21 de septiembre de 1843, un grupo de valerosos chilenos, comandados por el capitán Juan Williams, tomó posesión del Estrecho de Magallanes en nombre del Gobierno de Chile. A bordo de la goleta Ancud arribaron a la Punta Santa Ana en donde desembarcaron. Luego se izó solemnemente la bandera de Chile, saludándola con 21 cañonazos los que fueron contestados por otros 21 desde la goleta. El comandante Williams luego de exclamar "¡Dios salve a la Patria!" y dar un sonoro "¡Viva Chile!" declaró que tomaba posesión del estrecho de Magallanes en nombre de la República de Chile. Se procedió a levantar un acta que fue firmada por todos los presentes. La toma de posesión tuvo lugar en el mismo lugar en que 259 años antes Pedro Sarmiento de Gamboa tomara posesión sin éxito del Estrecho en nombre de la corona de España.

141.759 cabezas de vacuno
es el total que existen en Magallanes

Fuente: Gobierno de Chile



José Miguel Carrera

Nació en Santiago en 1785. Fue un político y militar que junto a los Padres de la Patria lideró el proceso de emancipación de Chile del reino de España. Fue jefe de gobierno, primer general en jefe del Ejército y el primer caudillo en la historia republicana. Era descendiente de una familia aristocrática hispana y tras servir al rey de España en contra del ejército de Napoleón, volvió a

Chile en 1811. Después de sucesivos golpes de Estado, en noviembre de dicho año se hizo nombrar presidente de la Junta Provisional de Gobierno de la actualmente llamada Patria Vieja y, tras disolver el Congreso Nacional, asumió plenos poderes el 2 de diciembre. Tras liderar el primer proceso emancipador chileno conocido como Patria Vieja y después de la derrota de la batalla de Rancagua, Carrera encabezó el éxodo patriota y se refugió en Mendoza. Su vida política y militar en adelante se transformó en una enconada lucha entre quienes gobernaban Chile y Argentina. Fue fusilado en Mendoza el 4 de septiembre de 1821 a los 35 años.

> Premio Ibermúsicas

¿Eres compositor de canciones? Este concurso es perfecto para ti. Con el propósito de impulsar y promover la creación de música popular y así contribuir a la ampliación del repertorio iberoamericano en sus diferentes géneros, este año el Programa de Fomento de las Músicas Iberoamericanas, Ibermúsicas lanzó una edición especial de su VII Premio Ibermúsicas a la Creación de Canciones – Canciones de la cuarentena. Este año serán premiados tres compositores por cada uno de los países que integran el Programa con USD 1.000 por cada una de las canciones seleccionadas como ganadoras. Las postulaciones deberán realizarse en línea en el sitio web del Programa en www.ibermusicas.org.



> Retrospectiva de Griselda Bontes

Desde el 1 al 30 de septiembre se puede visitar en www.casaazuldelarte.cl, sección exposiciones, la muestra "Retrospectiva" donde se puede apreciar parte del trabajo de la docente de Casa Azul y artista visual magallánica Griselda Bontes Poppovich, en un recorrido virtual por más de 20 años de sus obras, realizadas en las más diversas técnicas. Griselda, cuenta con una trayectoria de más de 40 años en la docencia de las artes, destacándose en grabado, pintura, acuarela, ilustración, entre otras técnicas.



La seguridad y entrega de su envío, es nuestro compromiso.

Central de Carga Av. Lo Espejo 02750, San Bernardo, Santiago.
22-8545022 / 9-63002947 / 9-94437876

PUNTA ARENAS
Ruta 9 Norte N° 08155
Km 8.5, Punta Arenas
Col: +56 9 89675740

www.varmontt.cl
[@varmontt_transportes](https://www.instagram.com/varmontt_transportes)
[Varmontt CL](https://www.facebook.com/Varmontt.CL)

**SERVICIO DE TRANSPORTE Y
DISTRIBUCIÓN DE CARGA
DESDE ARICA A PUNTA ARENAS.**



“CADA MUJER TIENE ALGO QUE ENTREGAR, ALGO DIFERENTE”

En la modalidad online y con la participación de nueve candidatas, en junio finalizó el concurso de belleza Catwalk Patagonia en el que fue coronada Paula Toro, una joven que ve en este tipo de eventos una forma de ayudar y de que las mujeres saquen la voz.

Con tan sólo 24 años, Paula Isabel Toro Pérez se convirtió en junio de este año en la flamante Miss Catwalk Patagonia, concurso de belleza y talentos organizado por la Academia Catwalk y que se desarrolló íntegramente online. Las candidatas debieron realizar una serie de pruebas de modelaje, aportes sociales, maquillaje, entre otras actividades, siendo evaluadas en redes sociales y por

un jurado integrado por Antonia Aliaga (Miss Mundo Patagonia), Steffany Bitch (Miss America Continental nacional), Victoria Andrade (Miss Gran Teenager), Marisel Retamal (Miss Universo Patagonia), Lorna Chanel (Miss Comunidad Extranjera) y Marcelo Concha, de Rústica y Paz Solar. Paula nació en Punta Arenas, estudió en el Liceo María Auxiliadora entre otros establecimientos y hoy cursa cuarto año de





Un total de nueve candidatas participaron del concurso de belleza organizado por la academia Catwalk.

Yo les digo que se atrevan, que, si quieren entrar en este mundo del modelaje, del maquillaje, de las misses, de poder ayudar, de poder contribuir a las personas, que lo hagan. Lo principal es ser auténtica, entregar lo que uno tiene propio.

manera online. El concepto de la academia es belleza inclusiva, por lo que decidí realizar un concurso a nivel zonal, en el que vamos a premiar a una embajadora de nuestra academia, que va ligada a las obras sociales que llevamos a cabo. Es una academia que se preocupa de acciones altruistas en la ciudad y es muy importante que generemos conciencia, sobre todo, en los jóvenes. Nos pareció una idea entretenida, dinámica, donde se le puede dar una vitrina a las chicas, de una manera integral, que no solamente sea bella, sino que cumpla ciertos requisitos”, recaló quien también es director de Miss Mundo Patagonia, y Miss Universo y Miss Earth a nivel local. Paula Toro siempre estuvo ligada a los concursos de belleza, “porque me gustan desde pequeña, el maquillaje, el modelaje.” Reconoce que la pandemia del coronavirus la afectó “mucho” y que desde entonces inicio una etapa reflexiva en su vida. “Lo que me motivó participar en el concurso es que no tenía requisitos para participar, lo único que te pedían es ser mujer y un rango de edad. Es una academia (Catwalk) que va todo de la mano con la ayuda social, entonces quise conocer de qué se trata este mundo.”

El concurso comenzó en mayo en modalidad online e incluyó sesiones de fotografías (top model, pasarela y traje de noche) y videos que se subían a las redes sociales de la academia. El certamen también incluyó actividades de ayuda a pequeñas y medianas empresas, “eso fue lo más bonito, tuvimos que ubicar a una pyme y contar qué productos tenían.” Posteriormente se realizó un proceso de votación popular a través de redes sociales.

“Cada mujer tiene algo que entregar, algo diferente”, dice Paula quien se muestra interesada en fortalecer la voz de las demandas femeninas en la sociedad contempo-

ránea. “Fue una experiencia maravillosa, es algo que enseña a crecer mucho como mujer, a ser más segura, a poder tener voz, porque eso se busca hoy en día, que las mujeres tengan voz, pueden hablar de sus derechos, que puedan decir lo que realmente quieren y entregar un mensaje.”

El premio de Miss Catwalk Patagonia consistió en un maletín de maquillaje, una asesoría deportiva y suplementos alimenticios y una gift card del Arte de Vestir. “La publicidad hoy en día marca un estereotipo de mujer perfecta -asegura Paula- y esto hace que muchas mujeres sean inseguras y que no se atrevan ciertas cosas, en especial entre las adolescentes quienes no tienen un criterio formado. Yo les digo que se atrevan, que, si quieren entrar en este mundo del modelaje, del maquillaje, de las misses, de poder ayudar, de poder contribuir a las personas, que lo hagan. Lo principal es ser auténtica, entregar lo que uno tiene propio.”

Pandemia del coronavirus

Como todos los magallánicos, Paula y su grupo familiar no ha estado exento de las rígidas medidas de distanciamiento social que ha impuesto la pandemia del coronavirus. “Ha sido super complicado, pero sí se puede llevar de manera responsable, entiendo que las personas necesiten salir, tomar aire, pero si uno es responsable, sí se podría hacer”, dice al ser consultada por el comportamiento de la comunidad y la insistencia de algunas personas por mantener reuniones sociales. “Los magallánicos estamos llevando pésimo la pandemia, se hacen fiestas el fin de semana, se juntan grupos de amigos y ellos no saben con quienes estuvieron antes”, alerta agregando que, en su opinión, los magallánicos deben ser “más empáticos, que piensen más en las personas de afuera, ser más consciente, no ser tan egoísta.”



BIO

- Paula Toro
- 24 años
- Miss Catwalk Patagonia
- Estudiante (Umag)

La vida saludable y traumatismos de rodillas

La promoción de una vida saludable ha redundado en que un mayor número de personas practiquen deporte. No obstante, de lo positivo de esta conducta, también ha significado un aumento de accidentes deportivos que afectan las rodillas. Así lo explica el traumatólogo de la clínica Imet de Punta Arenas, Patricio Soler, quien se ha dedicado por catorce años a especializarse en el tratamiento de traumas y diferentes lesiones de tipo deportivo que afectan a esta articulación. "Al menos un cincuenta por ciento de los pacientes que atiendo llegan con una patología meniscal o ligamentaria, la otra mitad corresponde a patología degenerativa de la rodilla", explica el facultativo quien se ha especializado en cirugía de rodilla en Barcelona y Londres. En general, las rodillas se ven afectadas principalmente en las estructuras meniscales y también en uno o más de los varios ligamentos que posee la rodilla. El mecanismo de lesión es por lo general cuando el paciente es sujeto de un trauma que implique torsión o pivotes, quiere decir, que el deportista gira el cuerpo, pero mantiene el pie fijo en el suelo, produciéndose lesiones que van de leve, mediana o francamente graves. Dependiendo de la intensidad del trauma, una

persona puede seguir practicando deporte, pero al día siguiente amanece con la rodilla hinchada. "En otros casos, cuando el trauma es más intenso, el paciente simplemente no puede seguir participando de la actividad deportiva, porque el dolor es muy intenso", explica Soler, quien estudió medicina general en la Universidad Austral y la especialidad en la Usach. Una vez en la consulta, el paciente es sometido a una revisión física y a exámenes de imagenología. "Es importante recalcar que a la hora de hacer un buen diagnóstico es preferible utilizar los mejores equipos al alcance, como es el caso del resonador de tres Tesla de clínica Imet, el más moderno de Chile en conjunto con otros cuatro que hay en Santiago", explica Soler. Para evitar la ocurrencia de lesiones deportivas, el especialista recomienda controlar el peso corporal y tonificar los músculos, especialmente de las piernas y muslos. Pero, a la hora de los tratamientos estos pueden incluir ortesis (rodilleras artificiales), medicamentos y rehabilitación, aunque en los casos más graves, se debe proceder con una cirugía, la que en la mayor parte de los casos implica uno o dos días de hospitalización como máximo, incluso, estas intervenciones, hoy día, son casi ambulatorias. 🔄

¿EL COMPUTADOR Y/O PANTALLAS TE PRODUCEN DOLOR DE CABEZA?

EVITA LOS DAÑOS DE LA LUZ AZUL

La luz azul que emiten aparatos electrónicos como el computador, celular y TV; provocan cansancio ocular, aumento del riesgo de cataratas, insomnio, irritabilidad y desorden en el reloj biológico.

Nuestros lentes con filtro para luz azul, reducen los síntomas a niveles inocuos.



Óptica **Harris**

+56 61 222 4671

Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas

f opticaharris @opticaharris

Los secretos de la expedición de Hernando de Magallanes



Hernando de Magallanes fue un tipo duro y con mucho liderazgo, que logró convencer a la Corona Española de aportar recursos para su gran expedición, cuenta el historiador y director del Departamento de Historia y Ciencias Sociales de la Universidad Adolfo Ibáñez, Rodrigo Moreno, autor de "Magallanes y Elcano: la empresa de la primera circunvalación del mundo", en una entrevista realizada por Christian Warnken para Pauta.

Moreno relata que no se sabe exactamente dónde nació Magallanes, aunque él dijo ser originario de Oporto, ciudad donde nacieron sus padres. Provenía de una familia de origen noble "pero empobrecida". Fue en un viaje a Lisboa, en 1514, donde se acercó a la corte e inició su carrera militar, lo que le permitió viajar a Asia. Durante ocho años recorrió la zona en diferentes misiones, y poco a poco se involucró en una discusión científica, a propósito del Tratado de Tordesillas, que repartía los territorios entre España y Portugal, definiendo una línea imaginaria que separaba de polo a polo el Atlántico. En una de sus campañas militares fue herido, lo que le pro-

vocó una cojera y, volviendo a Lisboa, a sus 35 años, consideró que el Estado le debía dar una pensión por su daño físico. El Rey Manuel de Portugal negó esta petición, lo que dejó "muy disgustado" al explorador, al no sentirse reconocido pese a todo su esfuerzo para la Corona. Fue en paralelo a este malestar que el portugués creó un nuevo proyecto: junto con la colaboración del cartógrafo portugués Rui Faleiro, comenzaron estudios que apuntaban que las Islas Molucas (el antiguo nombre dado a un archipiélago de la actual Indonesia) podían ser parte de España.

"Todas estas empresas, incluida la de Colón, tuvieron fines de lucro. Quienes participaron querían tener un reconocimiento económico. En eso Magallanes fue igual al resto, pero para implementar ese proyecto, que conllevó mucha adversidad, claramente debió tener un espíritu aventurero", responde el historiador.

Moreno relata que la idea era llamar la atención del nuevo rey español, Carlos V, usando dos incentivos. El primero consistía en comprobar si las Islas Molucas le pertenecían a su Corona y, el segundo, descubrir si es que

existía un estrecho por el sur de América. Moreno describe a Magallanes como un líder que siguió los pasos de Díaz de Solís, quien tomando la ruta por América llegó hasta el Río de la Plata y murió al ser atacado por nativos de la zona. En julio de 1519, en Barcelona, el rey Carlos V entregó una cédula que ordenó la preparación de cinco naves para una expedición hacia las Molucas -también llamadas Islas de las Especies- en Asia oriental. Tras haber convencido al monarca y a la corte, sumar un financista al proyecto, derribar el miedo en torno a los mitos que rodeaban Sudamérica y reunir a 237 hombres "capacitados", Magallanes logró iniciar su viaje en agosto. Sin embargo, la historia del navegante no sería conocida sin la ayuda de quien registró el viaje, que se inició en el puerto de Sevilla con cinco naves. Antonio de Pigaffeta fue no solo uno de los 18 hombres que sobrevivió la ardua expedición, sino que relató la travesía con lujo de detalle.

Luego de los altercados en la Patagonia, producto de la denuncia de abuso y sodomía por parte de uno de los tripulantes, dos naves descubrieron una angostura. No obstante,

una de ellas no retornó. Magallanes la buscó pensando en un naufragio, pero en realidad ocurrió un motín, puesto que varios tripulantes querían volver a España.

- ¿Cómo sabía que encontraría territorio al sur?, pregunta Warnken.

Moreno responde: gracias a un mapa creado por un cartógrafo alemán "se deducía que abajo podía haber algo más", tomando como referencia la forma del continente africano. Tras finalizar su misión, descubrió que las Islas Molucas le pertenecían a Portugal y pudo financiar todo el viaje gracias a las ganancias provenientes de las especias de la zona. Después del recorrido que trajo ejecuciones, motines y extravíos, Magallanes demostró una actitud abierta al diálogo y optó por ofrecerles a los navegantes volver a España, pero sorpresivamente estos optaron por continuar el recorrido por tierras lejanas. Pero los cálculos fallaron: estuvieron tres meses navegando sin tener contacto con islas ni agua dulce. Y como un gran explorador, fue en Filipinas -al involucrarse en un conflicto- donde fue atacado y asesinado por las tribus locales. © (Fuente: Pauta)



Mauricio Rojas
“Estamos trabajando en adaptar las recomendaciones de los Ministerios”

Mauricio Rojas, junto a su familia, lleva ocho años viviendo en Magallanes vinculado a la actividad minera. Actualmente es presidente de la Asociación de Atletismo de Magallanes, siendo además un destacado ex-atleta, campeón nacional y sudamericano en las categorías menores y juvenil y dirigente del Club Atlético Santiago. Desde el inicio de la pandemia del coronavirus, Rojas asegura que los clubes locales “se han adaptado a esta nueva realidad. Lamentablemente por las características de este deporte, la actividad se ha visto muy limitada en el desarrollo de trabajos en espacios abiertos, privilegiando rutinas indoor y el desarrollo de ejercicios de fortalecimiento. Ciertamente la falta de objetivos y competencias también merma la motivación y el esfuerzo se debe concentrar en mantener el entusiasmo de los deportistas.”

Reconoce que el uso de medios de comunicación virtuales ha sido de gran ayuda para mantener el contacto entre los deportistas y sus entrenadores. “He visto como los técnicos se han organizado en desarrollar sus funciones con herramientas como Zoom, Facebook Live, WhatsApp y otros similares. Se organizan en programas semanales, entrenan juntos y comparten sus actividades en redes sociales, lo que les permite mantenerse activos y en contacto.

Además, varios entrenadores y atletas han podido participar de cursos y seminarios online, lo que abre nuevas oportunidades de perfeccionamiento. La tecnología ha contribuido mucho en ese ámbito.”

Aunque reconoce que el atletismo fue una de las disciplinas que se consideró en el plan de retorno de la actividad deportiva anunciado por el Gobierno hace semanas, lo cierto es que “estamos trabajando en adaptar las recomendaciones de los Ministerios del Deporte y Salud a nuestra realidad local. Hay muchas variables que considerar, desde la administración y control de los recintos deportivos, que para nuestro caso son de propiedad del IND, los mecanismos de control y distanciamiento social adecuados a cada disciplina y el retorno progresivo a la actividad y el contacto físico.” Dice que se han estado desarrollando un protocolo específico para el retorno a los entrenamientos en la pista del Estadio Fiscal, orientado a los deportistas que tienen mayores proyecciones de representar a la Región de Magallanes en eventos nacionales e internacionales, en coordinación con las autoridades, técnicos y representantes de los clubes “para ir abordando progresivamente las actividades de acuerdo con las fases de desescalamiento que determine el Gobierno.” 

BARNICES & PROTECTORES



BARNICES Y PROTECTORES PARA REVESTIMIENTOS INTERIORES Y EXTERIORES EN MADERA.



Con más de 100 años de experiencia, Titanlux es líder del mercado europeo en pinturas de altas prestaciones. Han marcado la pauta en investigación e innovación con soluciones eficientes y biosostenibles. Sus fórmulas innovadoras han permitido crear Barnices, Protectores y Pinturas al agua más ecológicos, más resistentes, más fáciles de aplicar y de secado más rápido; ideales para embellecer, renovar y restaurar muebles desgastados por el paso del tiempo, proteger las superficies de madera, incluso frente a fenómenos meteorológicos extremos, alargando su vida útil.



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
 Av. Principal, a pasos de la Costanera
 Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
 E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

CRÉDITOS DIRECTOS
 ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.



Sopa de Cebolla

En Doña Rosa Sopería se preparan para celebrar las Fiestas Patrias con la modalidad delivery. Desde su Facebook (<https://www.facebook.com/soperiadonarosa>) o a través de sus celulares, los clientes pueden acceder a una gran variedad de platos, especialmente dedicados a los fanáticos de las sopas. En esta oportunidad compartieron con Cuenta Conmigo la receta de la exquisita y tradicional sopa de cebollas. A disfrutarla!!

PREPARACIÓN

Llevar una olla a fuego medio y comenzar agregando la cucharada de aceite de oliva con la mantequilla, luego añadir la cebolla y dejar caramelizar, cuando esto ocurra añadir sal, ajo picado, vino blanco y caldo de verduras. Una vez que se incorporen todos los sabores y el vino pierda el alcohol, agregar 1 litro de agua, dar un hervor más y lista para servir, recomendamos acompañar con queso o crutones de la casa.

INGREDIENTES

- > 1 kg de cebolla blanca cortada en pluma
- > 1 rama de tomillo
- > 100 cc vino blanco
- > 1 cucharada de aceite de oliva
- > 50 g mantequilla sin sal
- > 5 g sal de mar de Cahuil
- > 5 g ajo natural picado
- > 20 g caldo de verduras casero
- > 1 litro de agua hervida



"Doña Rosa Sopería"

Fonos delivery +569 5030 3222
o al +569 9159 5207

¿Cómo enfrentar las alergias de Primavera?

Llegó la primavera y hay algunos que están muy felices porque hay solcito, pero otros muy desesperados por la alergia que significa esta estación. Por eso te dejamos algunos consejos para poder aliviar esos molestos síntomas: Ventilar la casa a primera hora de la mañana y muy brevemente, ojalá no por más de 5 o 10 minutos. Luego hay que cerrar las ventanas para evitar que los pólenes entren al hogar. En la oficina o el auto, evitar abrir las ventanas, especialmente si afuera hay parques o una zona donde haya muchos árboles o pasto. En ese caso, preferir el aire acondicionado, pero por intervalos no muy prolongados, ya que su uso en exceso reseca las mucosas, haciéndolas más vulnerables a infecciones como rinitis y faringitis. Es importante usar algún tipo de lentes de sol o protector para evitar que los pólenes impacten en el ojo y así ahorrarse el cuadro de conjuntivitis alérgica, por ejemplo. Si vas a realizar algún tipo de deporte u actividad al aire libre es importante que uses ropa con manga larga (adecuada, por supuesto) para la realización de actividad física al aire libre y así prevenir la sobre exposición al polen.



[ENTREAMIGAS]

Combate contra las arrugas



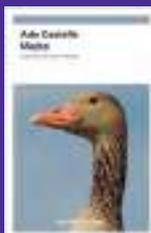
En la batalla contra el envejecimiento, las arrugas son nuestro mayor enemigo. Mantener unos hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada es clave para conseguirlo. Aportar a la piel un extra de nutrición con productos naturales o aceites, evitará el envejecimiento prematuro. Algunos de los aceites más efectivos: el aceite de coco, aceite de jojoba o aceite de rosa mosqueta (pieles secas y maduras). Es muy importante que para que los aceites penetren correctamente en la piel, los apliquemos con un suave masaje circular y ascendente. Beber mínimo un litro y medio de agua al día, te asegurará un plus de hidratación y una piel más «jugosa». Una alimentación equilibrada y con un alto aporte de vitaminas te ayudará a prevenir las arrugas. Evita los alimentos procesados, con exceso de grasas o ricos en azúcar y sal. Protegerte del sol todo el año es clave para evitar la aparición de arrugas. Los rayos UV no sólo son perjudiciales en verano, sino todo el año. Combatir los radicales libres es un paso fundamental para combatir y prevenir las arrugas.

Según la prestigiosa revista Elle, los tres mejores libros que realzan el feminismo son:



1.- Si las mujeres mandasen (Edición de María Casas Robla)

2.- Madre (Ada Castells)



3.- El segundo sexo (Simone de Beauvoir)

Tendencia de moda

En esta primavera-verano, los especialistas, aseguran que estarán de moda: **Shorts**. El 2020 será el verano de los hot pants, corto pero muy cortos para lucir piernas. **Bermudas**. Se vieron en la temporada pasada, pero es ahora cuando se convierten definitivamente en tendencia. El nuevo traje cambia la falda o los pantalones largos por los bermudas. **Genderfluid**. El espíritu de este año será genderfluid. Prendas masculinas y femeninas se mezclan entre ellas perdiendo la connotación de género. Prendas de estilo masculino es algo ya común en las colecciones moda mujer, pero sin duda representa algo más novedoso para la moda hombres y lo más interesante de todo es la propuesta de concebir una moda sin género. **Hombreras**. Los diseñadores apuestan por el ícono de los 80` con mucho volumen en los hombros y esta temporada, coincidiendo con el triunfo de la estética genderfluid, parece que todas llevaremos blazer y chaquetas con hombreras oversize. **Encaje y crochet**. El romanticismo moderno está hecho de punto a crochet efecto handmade y de delicado encaje. Una moda que recupera la tradición del punto y de la artesanía con una estética un poco boho setentera hecha de transparencias y mucha feminidad.



¡YA ESTÁ DISPONIBLE EN PUNTA ARENAS!



LIBRE de llamar para pedir gas
LIBRE de pagar con efectivo
LIBRE para estar en pijama todo el día

Con **gasconnect** sé libre de pedir tu gas cómo, cuándo y dónde quieras.

Descárgala



Gasco
MAGALLANES

[GASCOMUNIDAD]

Canastas familiares



Durante julio Gasco Magallanes concretó el aporte de canastas con suministros a familias de programas pertenecientes a la Red Sename de Agrupación Esperanza Sur, quienes han presentado dificultades económicas durante la pandemia del coronavirus. ■

GascoEduca – Explora

Con el objetivo de acercar a la comunidad en el uso del gas y las diferentes energías, el viernes 17 de julio se entregaron cincuenta pendrives con material educativo al PAR Explora Magallanes, institución dedicada a la difusión científica escolar que en esta ocasión, se encuentra recopilando contenido educativo para entregar a diferentes localidades aisladas de la Región de Magallanes, las cuales no cuentan con conectividad estable para realizar actividades educativas online. Debido a la contingencia sanitaria, las actividades presenciales han sido reemplazadas por diferentes experiencias educativas online con el fin de aportar de forma entretenida al aprendizaje de la comunidad. Los pendrives donados se repartirán entre diferentes instituciones educativas de Porvenir, Timaukel, Cerro Sombrero, Río Verde, Punta Delgada, Isla Dawson y Cerro Castillo, gracias a la gestión de GascoEduca y el auspicio de Gasco Magallanes. ■



CAMPAÑA POR EL USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Yo me Cuido

AHORA QUE PASAS MÁS TIEMPO EN CASA:

Usa la calefacción, eficientemente

- ☉ No abras ventanas para regular la temperatura.
- ☉ Si bajas la temperatura en dos grados, podrás ahorrar hasta un 20% en calefacción.



[HORÓSCOPO]

RATA

NACIDOS EN: 1900, 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984 y 1996.

Tienes mucha energía este mes, y hay una oportunidad para hacer algunos cambios emocionantes que te llevan a encontrar una fuente de ingresos adicional. Podría haber muchas negociaciones e idas y vueltas con un resultado feliz.

BUEY

NACIDOS EN: 1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985 y 1997.

Hay varias obligaciones que te están tironeando en direcciones diferentes al comienzo del mes. Esto es un poco más de emoción de la que en general disfrutas y puede traer cierta atención de parte de figuras de autoridad, como supervisores o padres.

TIGRE

NACIDOS EN: 1902, 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 y 1998.

Este mes hay mucha comunicación, y puede que hables en público o envíes tu escritura para difundirla al mundo. También es posible que obtengas un nuevo teléfono, y tengas que lidiar con la curva de aprendizaje que viene asociada.

CONEJO

NACIDOS EN: 1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 y 1999.

Es mes bueno para el dinero, te trae la posibilidad de garantizar la financiación para una empresa, obtener un préstamo de consolidación de deudas o recibir un aumento de salario. Pero necesitas ponerte en acción lo antes posible.

DRAGON

NACIDOS EN: 1904, 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 y 2000.

Tu magnetismo y poder personal están fuertes este mes. Tus relaciones interpersonales pueden ir muy bien. La gente apoya tus ideas y la dirección que quieres tomar. Los Dragones que están buscando el amor pueden tener mucha suerte al variar la rutina.

SERPIENTE

NACIDOS EN: 1905, 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 y 2001.

El enfoque este mes está en tu salud y bienestar, dormir lo suficiente y cambiar tu rutina de ejercicios para hacerla más interesante. Una excelente oportunidad para comenzar un nuevo régimen.

CABALLO

NACIDOS EN: 1906, 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 y 2002.

Buen mes para la diversión y correr riesgos. Tienes el deseo de soltarte y tomarte unos días para ti. Esta energía continúa con el comienzo de la armoniosa energía del mes del Mono. Este es un buen momento para contactar con amistades y familiares lejanos.

CABRA

NACIDOS EN: 1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 y 2003.

Tu intuición está funcionando bien, y tienes una clara idea de lo que viene. De hecho, hay más de una situación este mes en la que podrías decir "te lo dije". Hasta podrías conseguir un nuevo vehículo. Ahora es posible hacer un buen negocio.

MONO

NACIDOS EN: 1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 y 2004.

Puede ser el mes más importante de tu año, cuando muchos de tus objetivos comienzan a cobrar impulso hacia el éxito. Puedes recibir algunas comunicaciones positivas en la forma de un correo electrónico o carta que estabas esperando.

GALLO

NACIDOS EN: 1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981 y 1993.

La luna llena del 3 de agosto marca la pauta para un fuerte mes financiero cuando cuidas bien de tu dinero mediante una inversión o presupuesto. Tómame un momento y medita sobre hacia dónde quieres ver que tu negocio o finanzas se dirijan en el futuro.

PERRO

NACIDOS EN: 1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982 y 1994.

Enfoque en el autocuidado y en darte tiempo para descansar y recuperarte. No deberías descuidar tus horas de sueño. Muy probablemente sentirás energías renovadas, en especial si has cambiado tu dieta a una más saludable.

JABALI

NACIDOS EN: 1911, 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983 y 1995.

Fuerte período financiero para los Jabalís. Quizás tengas la oportunidad de que te transfieran a un departamento diferente, o podría estar disponible para ti una nueva y mejorada estructura de comisiones. Este también es un buen momento para considerar dar un paso profesional.



LANAS

- TEJIDOS • FIELTRO
- OVILLOS • ALPACA
- VELLÓN • MADEJAS
- TRAPILLO
- ACCESORIOS



+569 9640 2631
+569 9818 7756
AV. INDEPENDENCIA 895
PUNTA ARENAS

Un Espacio para Compartir, Convivir y Aprender

Matriculas Abiertas

www.colegiopuntaarenas.cl
contacto@colegiopuntaarenas.cl



Talleres dentro de la jornada escolar: inglés y psicoeducación con docentes especialistas.

Documentos requeridos:
 • Certificado de nacimiento
 • Certificados de vacunas
 • Informe de Jardín Infantil

Jornada a elección:
mañana de 8:00 a 12:30 hrs. Tarde de 14:00 a 18:30 hrs.

Av. Manuel Bulnes 01240 Punta Arenas - Chile ☎ 01-2214613
 @colegiopuntaarenas f Colegio Punta Arenas 📞 +56 912169882

YA ES TIEMPO DE SEMBRAR

SEMILLAS

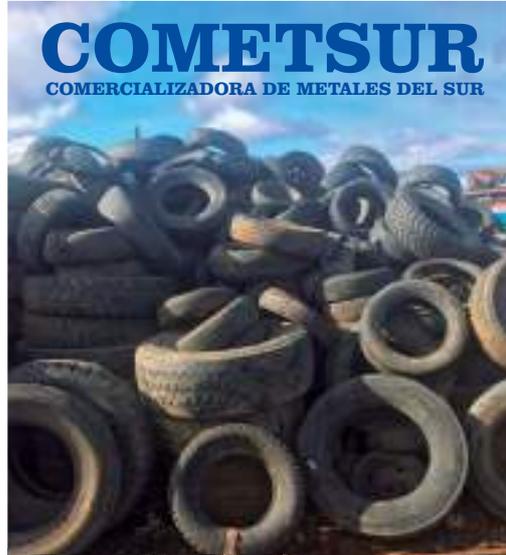
- ZANAHORIAS
- LECHUGAS
- TOMATES
- ACELGA
- ARVEJAS
- FLORES
- HIERBAS



NYLON POR METROS

FERRETERIA SAN MARCOS

Zenteno 99 - Punta Arenas
 ✉ ferreteria@comercialsanmarcos.cl
 📞 61 221 6695



*Juntos,
limpiemos
Punta Arenas
de Neumáticos*



COCINAS MAGALLANICAS



DESPACHO GRATIS
A DOMICILIO

- QUEMADORES • TOMAS DE AIRE
- MANGUERAS PARA GAS Y
- TODOS LOS ACCESORIOS PARA ADAPTAR SU COCINA

FERRETERIA SAN MARCOS

Zenteno 99 | Punta Arenas ☎ 61 221 6695
 ✉ ferreteria@comercialsanmarcos.cl



COMETSUR

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,
limpiemos
Punta Arenas
de Chatarra*



OBTENGA SU RECETA HOY

CONSULTA VISUAL

PIDA SU HORA AL 61 224 1279



+56 61 222 4671 Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas

WWW.LOSSE.CL

LOSSE

NUEVA LÍNEA
COMPACT 18M²

STOCK LIMITADO

\$ 6.900.000

5 m

+56 9 7336 2864 ventas@losse.cl
 Prolongación Mardones 02049, Punta Arenas

URGENCIAS LAS 24 HRS.



RESONANCIAS

ECOGRAFÍAS

ESCÁNER

RADIOGRAFÍAS

Usted puede decidir donde tomar sus exámenes de urgencia.
Elija al mejor equipo médico que estará disponible para usted
las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**



FONO URGENCIAS 

96496 5666

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448
61 221 9299 | 61 223 2573
www.scannersur.cl