

CUENTA CONMIGO



RECETA

> **CREMA DE
ZAPALLO**

500 AÑOS

> **FERNANDO DE
MAGALLANES**

MEDIO AMBIENTE

> **CASTORES**

JUAN LUIS

PROPIETARIO DEL MUSEO NAO VICTORIA

MATTASSI

FOGÓN PARRILLERO

EXTERIOR/INTERIOR

DESIGN AND TECHNOLOGY
PARRILLAS
BINELLI
CALIDAD CERTIFICADA

ARMADO EN SECO
TRASLADABLE
FACIL CONSERVACION
INSTALACION EN MINUTOS
TIRAJE GARANTIZADO
REPUESTOS

PREMOLDEADA
01

Ancho: **108 cm**
Prof.: **66 cm**
Alto: **260 cm**
Peso: **450 kg**

PREMOLDEADA
02

Ancho: **126 cm**
Prof.: **75 cm**
Alto: **260 cm**
Peso: **650 kg**

Terminaciones: LADRILLO | TEXTURADA | CEMENTO
Opcionales: TAPAS | PUERTAS | MESADA

ACCESORIOS



PARRILLA HIERRO 80 CM



MINI SPIEDO



TENEDOR CON EXPULSE

 **gasco**
MAGALLANES

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 10 / N° 103 / Octubre 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. 993 194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

En este mes de octubre conmemoramos una fecha especialmente importante para nuestra región y para el mundo entero. Específicamente, el 21 de octubre recordamos los 500 años de la primera circunnavegación a la Tierra, travesía marítima que permitió al mundo europeo descubrir el paso marítimo que une los océanos Pacífico y Atlántico. Esta hazaña fue liderada por el navegante portugués, Fernando de Magallanes quien servía a la corona española encabezada por el rey Carlos I.

Hemos querido dedicar buena parte del contenido de nuestra revista Cuenta Conmigo de este mes a destacar la historia de esta travesía, como así también la biografía del Almirante Magallanes quien estará por siempre ligado a la historia de nuestra región y que, de alguna forma, hace posible que la Patagonia chilena sea reconocida en el mundo por su importancia estratégica en lo marítimo y por su rica historia de pueblos originarios y geografía agreste.

Fernando de Magallanes debió enfrentarse a una serie de contratiempos para realizar su aventurado viaje. Fue rechazado por la corona portuguesa y fuertemente cuestionado por los propios españoles. Luego, en el mar, debió sortear con escasa tecnología, las inclemencias de la naturaleza y de las pasiones humanas. Es, sin duda, un gran ejemplo de templanza frente a la incertidumbre que debiera servir de ejemplo y darnos fuerzas para enfrentar los desafíos de nuestra realidad actual.

Que disfruten de este número.



>
Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes



CRÉDITOS DIRECTOS | ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.

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



> Descubrimiento de América

El 12 de octubre de 1492, la expedición liderada por Cristóbal Colón en nombre de los reyes católicos de España arribó a la isla Guanahani, en Centro América. Aunque el objetivo de la travesía era encontrar una ruta por el oeste hacia la isla de las especias, Molucas, en Asia, Colón dio con el paradero de un nuevo continente, desconocido hasta entonces por los europeos. Sin saberlo, el hallazgo se convirtió en uno de los momentos fundamentales de la historia universal, iniciando un proceso de conquista y de sometimiento de los pueblos originarios. La llegada masiva de españoles y europeos en general se conoció como el proceso de colonización. El nombre del nuevo continente se debe a Américo Vespucio, cosmógrafo italiano cuya obra permitió reconocer a las tierras conquistadas como un nuevo mundo.

Se estima que sólo en Tierra del fuego existen **entre 65 mil a 110 mil castores**

Fuente: FAO



Antonio Pigafetta

A falta de otros medios de comunicación, en la antigüedad de los cronistas dependía hacer trascender las aventuras de navegantes, reyes y exploradores. Uno de los más insignes es el noble veneciano Antonio Pigafetta (1.480 – 1.534) quien acompañó a Fernando de Magallanes en su travesía hacia la zona austral del continente americano, siendo además uno de los pocos que logró realizar el viaje completo. Su relato de los hechos se inmortalizó en el libro “Relación del primer viaje alrededor del mundo” (1524), también conocido como la “Relación de Pigafetta.” Este escrito es la fuente principal de información sobre el viaje de Magallanes y Elcano, y de la propia vida de Pigafetta. Por primera vez un europeo relataba el descubrimiento del estrecho de Magallanes, donde se constataba el paso navegable al océano Pacífico, la Patagonia o el primer documento disponible acerca del idioma cebuano, de Filipinas.

> Expo Diseño Inacap

Durante octubre y en el marco de las actividades del mes del Diseño, el Área de Diseño y Comunicación de Inacap Punta Arenas, se realiza la Expo Diseño 2020, este año de forma virtual a través de www.casaazuldelarte.cl sección exposiciones, donde se mostrarán los trabajos gráficos, fotografías e ilustraciones de los alumnos de la carrera de Diseño de Inacap.



> Catastro Bibliográfico Magallanes 2020

En el marco del Plan de la Lectura, Región de Magallanes y la Antártica Chilena (2019-2024), la Secretaría Regional Ministerial de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, se propuso elaborar el Primer Catastro Bibliográfico regional, que tiene como objetivo recopilar información de las publicaciones en formato libro impreso, digital o audiolibro producidas en la región y/o por autores regionales, con el fin de identificar, recomendar y visibilizar el material de lectura para Enseñanza preescolar, Educación básica, Educación media y universitaria. La invitación es para autores, editores, bibliotecarios, librerías, lectores y a todos quienes participen en la cadena de creación, circulación, distribución y comercialización del libro, a participar de esta convocatoria. Consultas a catastrolectura.magallanes@gmail.com o al celular 56 96140 0583

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



Casa Matriz ubicada en Av. Lo Espejo 02750. San Bernardo, RM
22-8545022 / 9-63002947 / 9-94437876

www.varmontt.cl
@varmontt_transportes
Varmontt CL

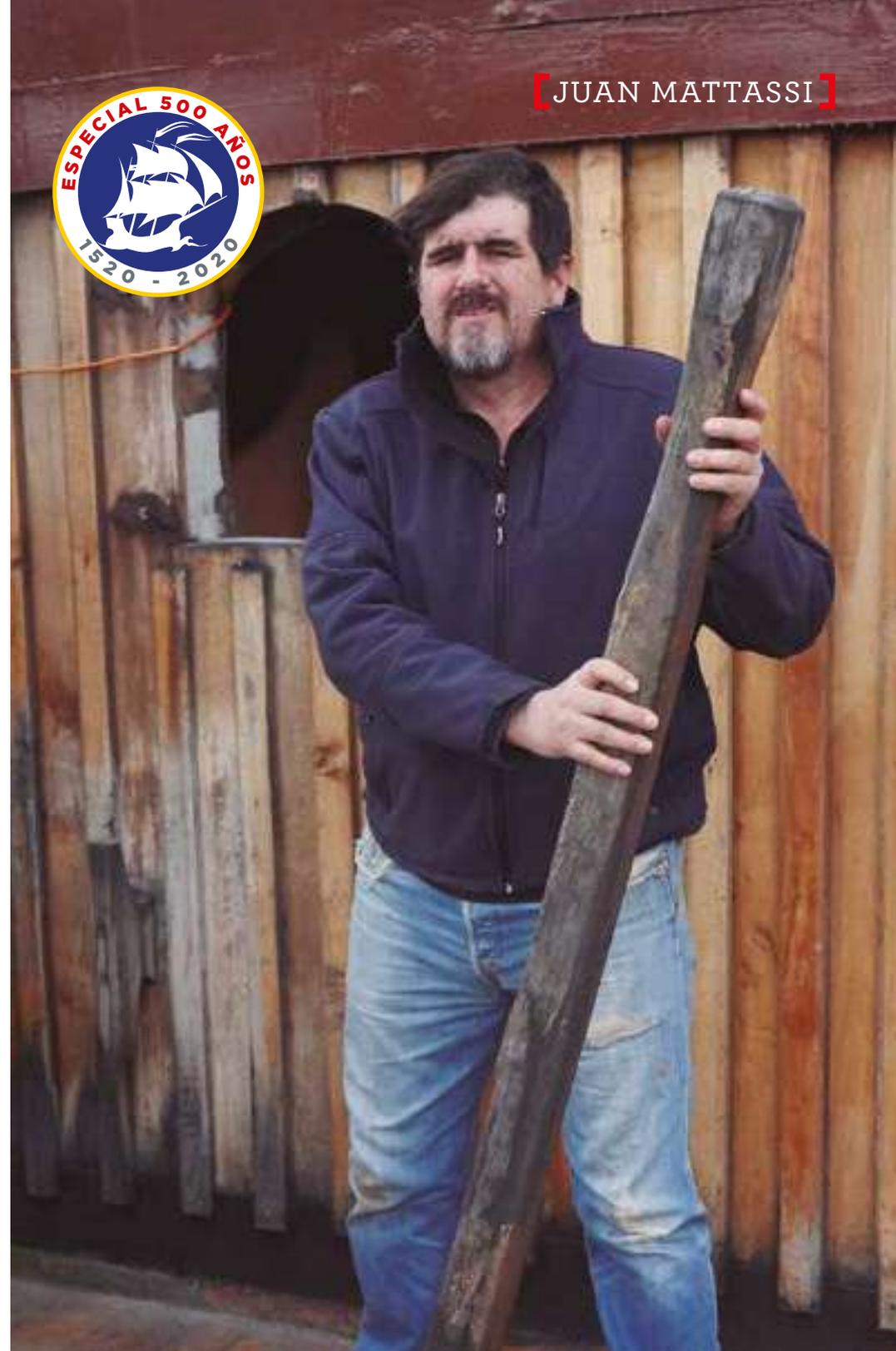
“FUE UNA HAZAÑA QUE CAMBIÓ PARA SIEMPRE A LA HUMANIDAD”

Justo cuando se cumplen los 500 años de la circunnavegación a la Tierra, Cuenta Conmigo quiso conversar con un emprendedor que ha hecho de la historia y mundo marítimo parte de su vida. Se trata de Juan Luis Mattassi, creador y propietario del museo temático Nao Victoria. Esta es su visión del viaje que lideró Fernando de Magallanes.

Gran conocedor de la historia liderada por Fernando de Magallanes, el empresario Juan Luis Mattassi, propietario del museo temático Nao Victoria de Punta Arenas, asegura que la gesta del navegante portugués “fue una hazaña que cambio para siempre a la humanidad.” Hoy en el museo ideado por Mattassi no solo se puede acceder a una réplica a escala real de la Nao Victoria, sino también al bergantín Beagle que llevó a la expedición de Fitz Roy y Charles Darwin a recorrer la zona austral de Chile entre otros destinos. En el museo también se puede conocer una réplica de la goleta Ancud y de la pequeña embarcación

que permitió a Sir Ernest Shackleton a buscar ayuda para sus hombres aislados en la Antártica, el James Caird.

Para entender la dimensión de la travesía de Magallanes, quien zarpó del puerto de Sanlúcar de Barrameda, España, el 19 de septiembre de 1519, Mattassi explica que es necesario comprender los avances que desarrollaron los portugueses en las técnicas de navegación en las décadas anteriores. “El reino de Portugal necesitaba abrirse espacio desde las costas de África hacia la isla de las especias, en Asia, y para ello debieron perfeccionar sus embarcaciones. Son ellos los que construyen las nao, superando



“**Son ellos los que construyen las nao, superando la tecnología de las carabelas, cambiando desde la vela triangular a la cuadra que eran las mismas velas que usaban los vikingos**”

la tecnología de las carabelas, cambiando desde la vela triangular a la cuadra que eran las mismas velas que usaban los vikingos”, explica Juan Luis.

Con la combinación de un mejor barco y una vela más adecuada para la alta mar, los portugueses fueron a la conquista de Asia logrando convertirse en uno de los reinos más importantes de la época. Esto no pasó desapercibido para los españoles quienes adoptaron también esta nueva tecnología marítima haciendo posible su expansión hacia el nuevo continente descubierto por Cristóbal Colón en 1492: América.

Otro aspecto fundamental para entender los orígenes de la gesta de Magallanes es el apoyo que recibió el navegante luso por parte de Carlos I, quien a pesar de su corta edad y de no tener grandes vínculos con España, decide respaldar la misión del almirante

portugués. “Carlos I era nieto de los reyes católicos que respaldaron la expedición de Colón, entonces, aunque sólo tenía diecisiete años, este rey tuvo la gran visión de imitar a sus antepasados y respaldar una expedición que era costosa y llena de riesgos. Por lo demás, los españoles necesitaban con urgencia encontrar otra vía hacia las Molucas para beneficiarse del comercio de las especias porque además no podían hacerlo desde el Mediterráneo porque los árabes se lo impedían”, relata Mattassi.

Desde España zarparon las naos Victoria, Trinidad, Concepción, San Antonio y Santiago. La dotación estaba formada por 239 hombres, aunque en las islas Canarias y Brasil se agregaron más tripulantes hasta llegar a 265. A comienzos de 1520, recorrieron el litoral oriental de Sudamérica. Al llegar a la desembocadura del río de la Plata, Magallanes creyó que había hallado el paso hacia el mar del sur, pero al internarse en este notó que sólo se trataba de un inmenso caudal de agua dulce. Continuó navegando hacia sur y el 31 de marzo de 1520 recaló en una gran bahía a la que llamó puerto de San Julián. Ordenó el desembarco para invernar por espacio de cinco meses. Durante esta estadía la nave Santiago naufragó y se produjo un motín dirigido por los capitanes de las naves.

Otra de las claves para comprender el viaje de Magallanes es el liderazgo que ejerció el almirante durante la travesía en la que debió lidiar en forma permanente con la rivalidad entre los tripulantes españoles y portugueses. En aquella época, pocos entendían como un rey español podía empoderar al mando de semejante expedición a un luso y los marinos que acompañaban a Magallanes tenían la misma aprensión. “Lo que hizo Magallanes fue respaldarse siempre con las órdenes del rey. Afortunadamente, todas las acciones que debía emprender la expedición estaban establecidas por escrito

con la firma de Carlos I, entonces cuando la tripulación se rebelaba, Magallanes sacaba a relucir los mandatos reales”, explica Mattassi. Entre las disposiciones del rey, estaban las de tomar posesión de las tierras descubiertas, como así también, la realización de misas. Juan Luis asegura que Carlos I también prohibió ser agresivo con los nativos como una forma de generar alianzas frente a futuras incursiones.

El 21 de octubre de 1520 la expedición descubre un gran cabo al que bautizaron como Once Mil Vírgenes, tras del cual se habría un amplio canal al que ingresaron cuatro naos y del que finalmente salieron hacia el océano Pacífico sólo tres: Victoria, Trinidad y Concepción. De esta forma, el almirante luso y sus osados marinos descubrían para el mundo europeo el estrecho marítimo que permitiría a los españoles acceder a las riquezas de las islas Molucas.

Luego, Magallanes se dirigió a las islas Marianas y a las Filipinas. Fue allí donde el gran expedicionario perdió la vida en un combate contra los aborígenes. Finalmente, el 6 de septiembre de 1522 regresa al mismo puerto de Sanlúcar de Barrameda la nao Victoria al mando de Juan Sebastián Elcano con 18 hombres incluido el cronista del viaje Antonio Pigafetta.

[JUAN MATTASSI]



BIO

- Juan Luis Mattassi
- Creador Museo Nao Victoria
- 55 años
- 3 hijos



A partir del 1 de octubre, estará abierto al público, sin costo, la posibilidad de tomarse una fotografía con el letrero Estrecho de Magallanes en el museo Nao Victoria.





Escorbuto: La enfermedad de los primeros navegantes

El escorbuto se reconoció por primera vez en los siglos XV y XVI como una enfermedad grave de los marinos en viajes largos por mar, pues no tenían acceso a alimentos frescos, incluyendo frutas y verduras. Antes de la era de la investigación sobre vitaminas, la marina inglesa estableció como práctica suministrar limones y otros frutos cítricos a los navegantes para evitar el escorbuto.

La vitamina C o ácido ascórbico es un nutriente esencial y necesario para la formación y mantenimiento saludable del material intercelular que es como un cemento que une células y tejidos. En el escorbuto, las paredes de los vasos sanguíneos muy pequeños, los capilares, carecen de solidez y se vuelven frágiles, sangran y sufren hemorragias en diversos sitios. La carencia moderada de vitamina C puede incidir en una cicatrización pobre de las heridas. La vitamina C aumenta la absorción de hierro y por lo tanto influye en la reducción de la anemia por carencia de hierro.

Los síntomas del escorbuto son: Cansancio y debilidad; encías inflamadas que sangran fácilmente en la base de los dientes; hemorragias en la piel; otras hemorragias, por ejemplo, sangrado nasal, sangre en la orina o en las heces, estrías hemorrágicas debajo de las uñas o hemorragias subperiósticas; demora en la cicatrización de las heridas; anemia.

Un sujeto con escorbuto que muestre algunos de los síntomas anteriores, aunque no parezca muy gravemente enfermo, puede fallecer de repente por insuficiencia cardíaca. Aunque el escorbuto es una enfermedad relativamente rara, la inflamación y sangrado de las encías es bastante frecuente en ciertas regiones geográficas y puede deberse a falta de vitamina C. La carencia subclínica de vitamina C también puede ocasionar una cicatrización lenta de las heridas o úlceras. Los pacientes que se van a someter a cirugía deben recibir vitamina C si muestran carencia. La anomalía en los niveles de vitamina C puede también contribuir a la anemia durante el embarazo. 

INSCRÍBETE EN NUESTRA SUCURSAL VIRTUAL
WWW.GASCOMAGALLANES.CL

- ✓ ACCESO MÁS RÁPIDO Y CÓMODO
- ✓ RECIBE TU BOLETA POR EMAIL
- ✓ PAGA TU CUENTA EN LÍNEA
- ✓ ACCEDE A REGISTROS HISTÓRICOS

 **gasco**
MAGALLANES



1 Regístrate en www.gascomagallanes.cl



2 Ingresa tus datos.



3 Agrega tu domicilio y activa el envío de tu boleta por correo electrónico



Selecciona esta opción para que tu boleta llegue a tu E-mail.

4 Para terminar el registro, verifica tu cuenta y confirma tu correo electrónico.

 **Gasco**
MAGALLANES

+56 61 220 8000
callmag@gasco.cl

Prefiera nuestras plataformas remotas para realizar sus pagos y/o requerimientos.

Fernando de Magallanes, un Almirante para el mundo



[500 AÑOS]

Fernando de Magallanes nació en Portugal en 1480. Era hijo de Rui de Magallanes y de Inés Vaz Moutinho. Tenía cerca de diez años cuando entró a servir como paje en la corte de la reina Leonor, consorte de Juan II de Portugal. En 1505, con veinticinco años, se alistó en la Armada de la India participando en varias acciones militares. En 1509 partió en la primera expedición a Malaca junto con Francisco Serrão, su amigo. Después de la conquista de la ciudad, los caminos de los amigos se separaron: Magallanes regresó a Europa y Serrão partió en la primera expedición enviada a las «islas de la especiería», las Molucas. Sus cartas a Magallanes serían decisivas, pues de ellas obtuvo informaciones sobre la situación de los lugares productores de especias. Magallanes se casó en Sevilla en 1515 con Beatriz Barbosa con quien tuvo dos hijos: Rodrigo, que falleció muy niño en octubre de 1522 y Carlos que murió al nacer. Su esposa también murió poco después, en marzo de 1522.

En Lisboa, Magallanes se dedicó a estudiar las cartas más recientes, investigando junto al cosmógrafo Rui Faleiro un pasaje hacia el Pacífico por el Atlántico Sur y la posibilidad de que las Molucas estuviesen en la zona española definida en el Tratado de Tordesillas. En 1517 fue a Sevilla con Rui Faleiro y encontró en Juan de Aranda, el factor de la Casa de Contratación sevillana, un aliado importante para el proyecto que había concebido. Con la influencia de Juan Rodríguez de Fonseca, obispo de Burgos, consiguieron la aprobación del rey Carlos I.

Comenzaron los preparativos para el viaje, que estuvieron plagados de incidentes: insuficiencia de fondos, maniobras del rey de Portugal, Manuel I, que procuraba hacerlos encarcelar, desconfianza de los castellanos hacia Magallanes y los otros portugueses involucrados, sin olvidar el difícil carácter de Faleiro. Antonio Pigafetta, cronista y geógrafo veneciano, que participó de la expedición a sus propias expensas, escribió un diario completo del viaje.

El 20 de septiembre de 1519 la expedición zarpó finalmente de Sanlúcar. El 13 de diciembre de 1519 llegaron a las costas de los que hoy Río de Janeiro. Siguieron hacia el sur, pasando por el río de la Plata en marzo de 1520, y llegaron a la bahía San Julián, que exploraron en busca de un posible paso. Magallanes, en vista de la llegada del invierno, decidió recalar allí hasta la primavera. El deseo de regresar en lo que se consideraba un fracaso por no haber hallado el paso hacia las Molucas, unido a lo inhóspito del paraje y las condiciones de navegación provocaron descontento entre la tripulación. Apenas fondearon en el puerto de San Julián, cuando los capitanes de las otras cuatro naves tramaron un motín para matar al almirante, pero éste sofocó la rebelión. El 22 de mayo la Santiago, al mando de Juan Serrano, naufraga mientras exploraba la costa meridional de la Patagonia. Llegados a la boca del que sería el estrecho de Magallanes, se ordenó a las naves Concepción y San Antonio explorar el canal. La nave San Antonio se adelantó, y tras un motín regresó a España. La nave Concepción al mando del capitán Juan Serrano atraviesa el canal y espera en vano a la nave San Antonio. Cruzarlo fue muy difícil, dado lo complicado de las costas. Una vez terminadas estas etapas consiguieron salir del «laberinto» hacia el mar del Sur. Debido a que la tripulación del barco que llevaba los víveres huyó de vuelta a España, la hambruna y el escorbuto azotaron a su tripulación. Por fin el 6 de marzo de 1521 encontró una isla en la que los navegantes aprovecharon para descansar y recoger víveres.

Buscando las Molucas, Magallanes y los suyos llegaron a la isla de Cebú, perteneciente al archipiélago que más tarde se conocería como «islas Filipinas» en honor de Felipe II. Habían llegado al Extremo Oriente, cumpliendo el proyecto de Cristóbal Colón. Magallanes pereció el 27 de abril de 1521 en la batalla de Mactán, luchando contra una tribu cebuana encabezada por el jefe tribal Lapulapu, en la isla filipina de Mactán.

Con aplicaciones móviles quieren controlar al castor



Foto: ©Claudio Fierro

El castor es una especie exótica invasora, que afecta los ecosistemas de la Patagonia. Desde que fue introducida en Tierra del Fuego en 1946, ha destruido más de 27 mil hectáreas de bosque nativo y turberas en la isla y el continente, y ha provocado pérdidas económicas de al menos \$54 mil millones al país.

Los daños se asocian a los hábitos de este roedor, que modifica los ambientes donde habita construyendo diques para generar estanques de agua, dentro de los cuales instala su madriguera.

Detener el avance de esta invasión biológica es fundamental para proteger el medio ambiente de Magallanes. Para ello, el proyecto conocido como GEF Castor, trabaja en la elaboración de una estrategia de gestión a largo plazo. Para asegurar el éxito de una estrategia, el monitoreo y reporte ciudadano es fundamental para detectar su presencia y detener su avance. Para esto, se desarrollaron dos aplicaciones para dispositivos móviles.

App No Confundas

Una vez que el castor ocupa un territorio y modifica el paisaje, facilita la invasión de otras dos especies dañinas como son el visón y la rata almizclera. Además, estos animales conviven con otros que son nativos y deben ser protegidos, como el coipo, el chungungo y el huillín. “No confundas” es el nombre de una aplicación para teléfonos móviles que permite aprender a conocer estas especies, aprovechando las posibilidades de la tecnología 3D y la realidad aumentada.

App Alerta Especies Invasoras

Gracias a la app “Alerta Especies Invasoras” cualquier persona que detecte presencia de castor –ya sea mediante el avistamiento directo de un ejemplar, o mediante la detección de señales de su ocupación (árboles roídos, represas y casas)- podrá notificar este evento, en forma detallada y georreferenciada.

Ambas aplicaciones están disponibles para celulares y tablets, y pueden ser descargadas gratuitamente desde App Store y Google Play. 

Yo me Cuido



AHORA QUE PASAS MÁS TIEMPO EN CASA:

Cuida los ductos de evacuación de gases

- Ⓢ Los ductos de evacuación de gases deben estar en buen estado y correctamente instalados.
- Ⓢ Jamás modifiques un ducto. Cualquier intervención sólo debe hacerla un instalador autorizado.





Crema de Zapallo

El restaurante Nao Victoria del hotel Rey Don Felipe de Punta Arenas, sigue atendiendo a sus clientes con una variada y exquisita carta que combina productos regionales con la mejor oferta internacional. En esta oportunidad, el chef quiso compartir con Cuenta Conmigo su receta de una reconfortante Crema de Zapallo.

PREPARACIÓN

Se debe fundir la mantequilla y cocinar la cebolla y el ajo, agregando posteriormente el zapallo y se saltea todo el conjunto. Se agrega la leche y el caldo, sazonar. Tapar y cocinar durante 25 minutos. Dejar enfriar y licuar. Agregar la crema y volver al fuego, 5 minutos, ratificar la sazón y servir caliente dentro de una paila de pan previamente horneado y ahuecado (retirar las migas), poner los dados de queso y espolvorear con perejil picado.

INGREDIENTES

- > Zapallo 200 g
- > Cebolla blanca 50 g
- > Ajo 1 diente
- > Caldo de verdura 250 cc
- > Crema 100 cc
- > Mantequilla 25 g
- > Leche 200 cc
- > Queso chanco en dados (50 g)
- > Sal a gusto
- > Pimienta a gusto
- > Perejil a gusto



"Hotel Rey Don Felipe"
Armando Sanhueza 965

Consejos para una cuarentena con niños

Convivir con los niños en el hogar durante la cuarentena es un desafío, por lo que los expertos aconsejan: **1. Rutina de horarios.** Mantener horarios fijos para levantarse, para realizar las comidas y para acostarse. De lo contrario, pueden aparecer trastornos emocionales y en el sueño. **2. Establecer un momento al día a solas con la pareja.** Por ejemplo, después de que los niños se duerman. **3. Realizar una actividad diaria de manera individual.** Será positivo para el adulto realizar alguna actividad que sienta que le viene bien como, por ejemplo, ejercicio físico en casa, leer, tocar un instrumento, realizar un curso de formación online, etc. **4. Ejercicio físico diario.** Se aconseja una práctica de alrededor de 45 minutos por día. Es una rutina muy beneficiosa física y mentalmente en esta situación de confinamiento. **5. Mantener una actitud positiva y equilibrada.** **6. Establecer unas pautas para una alimentación saludable.** Se intentará evitar grasas saturadas y será rica en verduras, frutas, legumbres, cereales, nueces y frutos secos.



[ENTREAMIGAS]



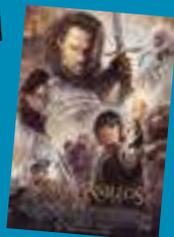
Elegir el zapato ideal

Hemos elaborado una pequeña guía para encontrar el zapato perfecto según tus necesidades. **Pasas mucho tiempo de pie:** Lo mejor es que apuestes por un modelo de tacón medio-bajo, de entre dos y cuatro centímetros de altura, y buen revestimiento que de sujeción y apoyo cómodo al pie. **Pasas tiempo de pie pero puedes ir con 'sneakers':** Es el mismo caso que antes, salvo porque el código de vestimenta es mucho más informal y sí pueden ir a trabajar con zapatillas deportivas. A la hora de elegir las, opta por aquellas que están realizadas en un material de calidad, para evitar sobre todo problemas de rozaduras, y que lleven suela ergonómica para evitar daños con la pisada. **No paras ni un instante:** Elige un zapato con un tacón de dos centímetros de altura; eso sí, busca un modelo que combine con tus estilos favoritos para disfrutar al máximo.

Según el diario La Tercera, estas son las tres mejores películas de todos los tiempos disponibles en Netflix



1.- El Padrino



2.- El Señor de los Anillos: el retorno del Rey



3.- La Lista de Schindler

¿Qué debemos hacer para descansar bien?

Al igual que alimentarse bien y estar físicamente activos, dormir bien es fundamental para tu bienestar. A continuación, varios consejos: • **Sigue un horario fijo para dormir:** intenta acostarte y levantarte siempre a la misma hora. • **Evita la cafeína y la nicotina:** los efectos de los estimulantes pueden tardar hasta 8 horas en disiparse. • **Evita comer o beber demasiado por la noche:** puede dar lugar a una indigestión que interfiera con el sueño. • **No tomes medicamentos que alteren o interrumpan el sueño.** Evita tener cerca de la cama equipos que puedan emitir campos electromagnéticos. • **No duermas siesta después de las 15 horas:** pueden hacer que después te cueste más conciliar el sueño. • **Relájate antes de ir a dormir:** lee o escucha música, también puedes tomar un baño caliente. • **Cuida el ambiente de tu dormitorio:** elimina cualquier cosa que pueda distraerte como ruidos, luces o TV.



¡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]

Ampliación de redes de distribución



Desde agosto se estuvo trabajando en la ampliación de redes de distribución en diferentes puntos de la comuna de Punta Arenas, con esto se logró ampliar en más de 3.500 metros nuevos la red de distribución que beneficiarán a 347 clientes nuevos. Estos proyectos se encuentran terminados con instalación de medidores de gas correspondientes. En el mismo mes se realizaron trabajos de gasificación a 40 clientes de población Bahía Chilota, estas redes eran antiguas y fueron renovadas por polietileno, en total fueron 3.750 metros de red renovada que beneficiarán a nuestros clientes de Porvenir. ■



CAMPAÑA POR EL USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Yo me Cuido

AHORA QUE PASAS MÁS TIEMPO EN CASA:

Mantén tus artefactos en buen estado

- ☞ Si una llama de gas tiene puntas amarillas, tu artefacto no funciona bien. Hazlo revisar.
- ☞ Una mantención periódica de tus artefactos a gas, te asegurará su buen funcionamiento.



[HORÓSCOPO]

RATA

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

El corazón vivirá días triste cuando se dé cuenta de lo mucho que ha perdido a causa de sus errores, pero el pasado no es importante ya, ahora debes centrarte en esos errores, reconocerlos, aceptar que te has equivocado y seguir adelante no importa lo que cueste.

BUEY

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

No tiene ningún temor a experimentar nuevos sentimientos en su interior, sabe que está sintiendo muchas cosas por una persona en particular, por eso, en este momento tiene todo claro y no se olvida de las lecciones aprendidas, eso es todo un éxito para ti.

TIGRE

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

Es un buen momento para comenzar a decir las cosas que sabes que sientes, pero que de alguna forma se han vuelto un poco complejas de articular, así que no te detengas ahora, una persona en tu vida sabe lo que debe hacer para que puedas explorarte mucho más.

CONEJO

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

El amor es muy importante para tu vida, lo sabes y hace tiempo que estás esperando la oportunidad para comenzar a cambiar lo que sabes que puedes tener para estar más feliz. Los solteros necesitan un poco más de entretenimiento el día de hoy, prepárate para ello.

DRAGON

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

El amor es esencial para mover al mundo, no lo olvides, tienes mucho más de lo que crees ahora, así que comienza a ver con mejores ojos lo que está en tu momento actual, es bueno dejar de pensar en las cosas que te alejan de las metas en el amor, no lo olvides.

SERPIENTE

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

Este signo ama con todas sus fuerzas el día de hoy, pero si de verdad tienes planes para hacer cosas con otras personas, no dejes que el amor por alguien te lleve siempre a cancelar las cosas con tus amigos o familiares, no te olvides que es no te ayudará a nada en la vida.

CABALLO

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

No hay tiempo para errores en el amor, si has cometido un error y necesitas repararlo con urgencia, tienes que comenzar a pensar en la manera en la que puedes solucionar eso, en este momento tienes mucho en tu vida que puedes modificar, no te pierdas ahora en ello.

CABRA

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

Tiene muchas cosas seguras el día de hoy, pero el amor no es una de ellas, si en este momento necesitas comenzar a hacer cosas que te ayuden a aclarar mucho tu corazón, entonces hazlas, no pierdes nada con intentarlo y comenzar a tener éxito en ello.

MONO

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

Quiere más oportunidades más para estar con la persona que ha cautivado su corazón, pero las cosas parecen no estar saliendo bien para la otra persona, ya que, al parecer, el ego de este signo no le ha gustado y no tiene la certeza de decirlo en este momento o no.

GALLO

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

No te olvides de lo mucho que puedes comenzar a explorar para tener tu vida mucho más resuelta en este momento, estás al borde de una muy mala experiencia en tu vida, así que no dejes que las cosas no te resulten porque temes cometer errores en este minuto.

PERRO

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

Se siente muy fuerte en este momento y sabe que en el amor las cosas no están saliendo bien, pero eso es algo que no le afecta mucho cuando se tiene confianza en sí mismo, por eso, tienes que comenzar a escucharte mucho más.

JABALI

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

El signo del Jabalí no tiene cosas que decir con respecto al amor el día de hoy, por eso, en este momento está comenzando a sentirse un poco alejado de lo que debe realizar, quizás un poco perdido porque hace tiempo que no tenía los sentimientos que ahora experimenta.

COMETSUR

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,
Limpiemos
Punta Arenas
de Neumáticos*



Un Espacio
para Compartir,
Convivir y Aprender



**Matriculas
Abiertas**

www.colegiopuntarenas.cl
contacto@colegiopuntarenas.cl



Talleres dentro de la jornada
escolar: inglés y psicomotricidad
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 Buñes 01240 Punta Arenas - Chile ☎ 61-2214615
colegio.puntaarenas.cl colegio Punta Arenas +56 9 5730 9362

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



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



PUBLIQUE AQUI

- Más de 59.000 revistas mensuales distribuidas
- Llegamos a todos los hogares de la XII Región.
- Somos el medio con mayor alcance en Magallanes.

¡CONTACTENOS!

☎ +569 9319 4481

✉ rmimica@yahoo.com

COMETSUR

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,
Limpiemos
Punta Arenas
de Chatarra*



Asado al Palo EN TU PATIO



- Asador móvil trasladable.
- Ladrillos refractarios
- Medida 75x90x30 cm
- Pintura de alta temperatura.
- Lanza de 1.10 mt de 3 posiciones.

HUINCA



**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

LOSSE

WWW.LOSSE.CL



NUEVA LINEA
COMPACT 18M!
\$ 6.900.000

STOCK
LIMITADO



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

Te vamos a buscar.
Te vamos a dejar.



En cuarentena nos encargamos del traslado de nuestros pacientes ida y vuelta desde su domicilio a nuestro centro médico. **Sin costo alguno para usted.**

Con la seguridad y tranquilidad que sólo Scanner Sur le puede brindar.

AGENDE SU HORA

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573

CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.

www.scannersur.cl

