UNA REVISTA DE GASCO MAGALLANES / Nº 91 / SEPTIEMBRE DE 2019

CUENTA CONMIGO

Gasco MAGALLANES

RECETA

>CAZUELA DE GALLINA

DEPORTE

>RUGBY FEMENINO

JORNADAS POR LA REHABILITACION

UN NUEVO DESAFÍO PARA MAGALLANES

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

transbank.
APOYANDO NEGOCIOS

UNA UNIÓN QUE FACILITARÁ TU CRUCE POR PRIMERA ANGOSTURA

Tabsa y Transbank se unen para brindar un gran beneficio.
Desde ahora, ya está disponible el pago en el cruce de Primera Angostura con Tarjetas de Crédito y Redcompra (Débito).

VISA mastercard MAGNA AMERICAN EXPRESS Diners Club INTERNATIONAL Redcompra
transbank.

www.tabsa.cl
TABSA @_tabsa @_tabsa

*Pago con tarjetas de crédito disponible sólo para transacciones con boleta.

gasco MAGALLANES

OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
O´Higgins Nº 860
Lunes a viernes
8.00 - 13.30 / 15.00 -17.00 h.

> PUERTO NATALES
O´Higgins Nº 1010
Lunes a viernes
08.30 - 12.00 / 14.00 -17.30 h.

> PORVENIR
Padre Mario Zavataro Nº 273
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.30 -17.00 h.

> PUERTO WILLIAMS
Pte. Ibañez Nº 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
ATENCION CLIENTES 61 220 8000

Año 8 / Nº 91 / Septiembre de 2019.
Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Rodrigo Mimica, Gonzalo Espina y Carolina Piñones. **Contenido editorial:** Confin Producciones • **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en RR Donnelley, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS?
CONTACTENOS
Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

En octubre, nuestra región vive una cruzada solidaria que constituye un verdadero sello de la unión de voluntades del mundo público y privado en aras de prestar una mano de ayuda y acogida a todas las personas que se encuentran en situación de discapacidad. La obra del Centro de Rehabilitación Club de Leones Cruz del Sur ha sido extraordinaria y todos los años la comunidad la respalda con su aporte en las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes.

Desde Gasco Magallanes, como todos los años, hemos querido aportar con la difusión del testimonio de dos mujeres fuera de serie, las Embajadoras de las Jornadas por la Rehabilitación, quienes con gran entereza enfrentan diariamente las dificultades de vivir en situación de discapacidad, saliendo adelante con la invalorable colaboración de todos quienes integran el Centro de Rehabilitación.

Que disfruten este número

> Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes

> Toma posesión Estrecho de Magallanes

El advenimiento de la navegación a vapor, el notable incremento de expediciones científicas extranjeras y la toma de posesión que hizo Inglaterra de las Islas Falkland alertó al gobierno chileno de la época sobre la importancia de fijar soberanía en la zona austral. Es por ello que, el Presidente Manuel Bulnes, inspirado en el sueño de Bernardo O´Higgins, ordenó al Intendente de Chiloé, Domingo Espiñeira que organizara una expedición. La misión fue encomendada al Capitán Juan Guillermos, quien dirigió la construcción de una goleta y seleccionó a los tripulantes. La nave fue bautizada con el nombre de "Ancud" y zarpó desde Chiloé el 22 de mayo de 1843. Después de casi cuatro meses de navegación muy accidentada, el 21 de septiembre llegaba a su destino, recalando en una pequeña ensenada adyacente a Punta Santa Ana (hoy Puerto de Hambre), donde el capitán Guillermos, tomó posesión del Estrecho de Magallanes.

3.200 PERSONAS participaron del Chapuzón del Estrecho en Punta Arenas

Luis Piedra Buena

Miguel Luis Piedra Buena nació en el 24 de agosto de 1833 en Carmen de Patagones, Argentina. A lo largo de su vida se destacó como marino y cazador de lobos, realizando al menos 146 salvatajes en el mar recibiendo por ellos el reconocimiento de la reina Victoria de Inglaterra y del Emperador de Alemania, entre otros. Inició su vida como marino los 9 años recorriendo reiteradamente los mares australes. Se perfeccionó en Estados Unidos. Vivió por un tiempo en Punta Arenas siendo permanentemente requerido por el gobierno argentino para fortalecer la logística del poblamiento en la Patagonia. Envejecido prematuramente por la ruda vida de mar, falleció el 10 de agosto de 1883 a los 50 años en la mayor pobreza. Apenas unos meses antes, el Instituto Geográfico de Buenos Aires lo había galardonado con una medalla de oro.

> Exposición "Mozambique"

Desde el 4 al 26 de septiembre en las Casa Azul del Arte se podrá visitar la exposición "Mozambique" que comprende una muestra de pinturas y Batik realizada por artesanos de ese país ubicado al sureste de África. Los autores plasman su cultura y forma de vida sobre las telas que están elaboradas con las técnicas tradicionales del Batik y la pintura. La técnica Batik ("teñido por reserva") es utilizada para colorear tejidos, una combinación de conocimientos técnicos, sentimientos y sensibilidad personal que puede llevar días, semanas o meses en su creación. Las obras corresponden a la colección personal de Marco Barticevic, quien gentilmente facilita esta muestra para ser disfrutada por la comunidad.

> Exposición "Estrecho de Magallanes"

A partir del 5 de septiembre la destacada escultura magallánica Paola Vezzani González presenta su exposición "Estrecho de Magallanes" con obras que representan paisajes y fauna de la Región que juegan con la idea de liviandad y pérdida de materia como una metáfora de los efectos del cambio climático que nos afectará en múltiples aristas por ser una zona particularmente deshabitada y poco contaminada. La muestra se puede apreciar en el salón Tierra del Fuego del hotel Dreams. La entrada es liberada.

WWW.CENTROPEDIATRICO.CL

Dr. JORGE BARRIENTOS VELASCO

PEDIATRA

FONO

61 221 4948

ENRIQUE ABELLO 105
PUNTA ARENAS

HORARIO DE ATENCION
LUNES A VIERNES
09:30 a 12:30
14:30 a 19:30

M. Fernanda Díaz y
Rose Mery Donicke

Embajadoras de Jornadas por la Rehabilitación llaman a apoyar cruzada solidaria

Ejemplos de superación y resiliencia, las embajadoras de las Jornadas por la Rehabilitación dan testimonio de cómo enfrentar problemas de salud con un espíritu de superación, con el respaldo de sus familias y amigos y con la fe inquebrantable en el apoyo que reciben del personal especializados del Centro de Rehabilitación Cruz del Sur.

La dueña de casa Rose Mery Donicke Pérez, de 62 años y la estudiante María Fernanda Díaz Escalante, de 24, son las caras visibles o embajadoras de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes 2019 que bajo el eslogan "Unidos sin Fronteras" tiene como objetivo recaudar 740 millones de pesos el 19 de octubre.

A pesar de la diferencia de edad que las separa, ambas mujeres brindan un ejemplo de tenacidad y fortaleza frente a la adversidad que las une. En el caso de Rose Mery su historia de dolor se inicia en 2012 cuando comenzó a sentir una "falta de fuerza en la mano izquierda". Tras la visita al médico el diagnóstico fue claro: el Mal de Parkinson se había apoderado de su cuerpo tembloroso. Cuando empezaba a hacerse de fuerzas para enfrentar esta enfermedad crónica, esta dueña de casa recibió una noticia peor que la anterior: su hija treintañera Rose Mary padecía cáncer.

"Una primero es mamá, así que me olvidé de mi tratamiento y me dediqué a cuidar a mi hija por completo. Sin embargo, ella falleció tras luchar contra la enfermedad durante dos años", recuerda con los ojos llenos de lágrimas Rose Mary quien confiesa haber

> Una primero es mamá, así que me olvidé de mi tratamiento y me dediqué a cuidar a mi hija por completo.

vivido otra serie de pérdidas muy dolorosas dentro de su grupo familiar. Tras el deceso de su hija, finalmente comienza a tratarse con medicamentos el Mal de Parkinson teniendo que tomar en la actualidad las "pastillas más fuertes".

Aún así, y pese a las dificultades que para cualquier persona implica padecer de temblores constantes, esta dueña de casa no quiere ser carga para nadie por lo que se las ingenia para "hacer las cosas de la casa" y visitar a su amiga y vecina cada vez que puede. Casada con Efraín Borquez, chófer del Sename, Rose Mary tiene un hijo de 34 años y dos nietos que le alegran la vida.

"En el Centro de Rehabilitación me dedico a mí, hago mis ejercicios, converso harto con el kinesiólogo, acá soy la regalona", dice con una sonrisa cómplice esta ex reina del Club del Adulto Mayor "Para que no me Olvides", al tiempo que reconoce que tras las sesiones "el cuerpo se siente muy bien."

Rose Mary pide que todos los magallánicos apoyen la cruzada solidaria "porque las Jornadas por la Rehabilitación son de todos nosotros y aquí somos generosos, asique tenemos que poner una mano en el corazón y la otra en el bolsillo para ayudar a las personas discapacitadas. En mi caso, si no fuera por el Centro de Rehabilitación estaría postrada en cama, pero con la ayuda de todos podemos acceder a una mejor calidad de vida, que es lo que buscamos nosotros, el adulto mayor."

Embajadora y deportista

Uno de sus mayores orgullos es hacer natación y poder trotar. Y no es para menos. María Fernanda Díaz, de 24 años, ha padecido dos accidentes cerebro vasculares (ACV), el primero a los cuatro años y el segundo a los 20 cuando estudiaba en la Escuela Técnica Aeronáutica en Santiago. Tras el primer ACV logró recuperarse en forma satisfactoria dado que, al estar aún en crecimiento, su organismo logró adaptarse al desafío. Todo indicaba que el aneurisma cerebral que le produjo el ACV había sido superado, pero hace cuatro años sufrió un nuevo ACV que la obligó a retornar a Punta Arenas e iniciar un largo tratamiento médico en el Centro de Rehabilitación. Aquí realizó ejercicios en la piscina, kinesioterapia, fonoaudiología e hizo terapia con el psicólogo, entre otros tratamientos.

"Al principio lo tomaba bien, pero ha medida que pasó el tiempo me afectó psicológicamente. El mismo derrame (ACV) me provocó un problema para controlar las emociones negativas", recuerda esta estudiante de Administración de Empresas. También dice que fue un proceso difícil para sus padres, pero que en la medida que ha podido reincorporarse a una vida más normal ellos se han mostrados más tranquilos. Renato Díaz y Ester Escalante, los padres de María Fernanda dieron una lucha quijotesca para sacar adelante a su hija quien también recibió el apoyo de su hermana Nikole de 26 años, profesora de inglés.

Hoy, esta joven, llena de vida, que se expresa con claridad y seguridad, dice que evalúa si seguir o no con su carrera ya que "me cuestan mucho las matemáticas. Sé que tengo que estudiar, pero tengo que buscar una carrera que me guste. Yo me iría a estudiar a Santiago, pero a mis papás les da miedo."

Al igual que Rose Mary, María Fernanda hace un sentido llamado a la solidaridad de los magallánicos. Asegura que el trabajo que desarrolla el Centro de Rehabilitación es imprescindible para las personas que tienen alguna discapacidad y que además no tiene, por lo general, los recursos para solventar los tratamientos. "Invito a los jóvenes a cooperar con las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, y hacer actividades como rifas, para juntar más plata y lograr que mucha gente pueda venir al Centro de Rehabilitación."

Jornadas

Las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes (ex Jornadas por el Niño Impedido Magallánico) nacen por iniciativa del Club de Leones Cruz del Sur, en 1988, con el propósito de recaudar fondos que permitieran financiar las atenciones y tratamientos que requerían los niños que presentaban algún tipo de discapacidad en nuestra región. Durante el periodo de Jornadas, se realizan diferentes actividades de difusión, de sensibilización respecto de la discapacidad y de recaudación de aportes. Se distribuyen alcancías en el comercio e instituciones en general; caravanas de más de 1000 voluntarios recorren la ciudad solicitando colaboración directa a las personas; caminantes y payasos viajan enormes distancias por los caminos de la región, recaudando dinero entre los automovilistas que transitan por allí. Las Jornadas culminan con un gran show artístico con la presencia de artistas y animadores regionales y nacionales. Desde hace algunos años el cierre de la campaña se realiza en las instalaciones del Gimnasio Fiscal. Este show es el regalo que el Club entrega a la comunidad, en agradecimiento a su permanente compromiso.

BIO

- **Rose Mary Donicke**
- **María Fernanda Díaz**
- **Embajadoras Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes**

Cómo disminuir el riesgo de cáncer al preparar un asado

Cada año el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer publica una guía para "cocinar a la parrilla y prevenir el cáncer", en la que les advierte a los consumidores que eviten dos tipos de compuestos que se han relacionado con el cáncer, llamados hidrocarburos aromáticos policíclicos (AHC) y aminas heterocíclicas (AHO), que se producen cuando los alimentos, en especial la carne, se cocinan en un asador. Aunque no se ha comprobado que provoquen cáncer en las personas, ciertos estudios de laboratorio han revelado que alteran el ADN de una manera que podría conducir a este padecimiento. El peligro está directamente relacionado con la dosis, es decir, si haces una parrillada una o dos veces al año, no tienes de qué preocuparte. No obstante, si planeas asar tus alimentos más seguido -una o dos veces a la semana- se sugiere tomar unas sencillas indicaciones para disminuir tu exposición a estos compuestos. 1) Opta por asar pescado, mariscos, aves o alimentos vegetales en lugar de sólo carne roja, especialmente carne procesada como las salchichas. 2) Marina primero. Las investigaciones sugieren que marinar los alimento durante al menos treinta minutos puede reducir la formación de las AHC en la carne, el pollo y el pescado. El motivo de esto no está del todo claro, pero una posibilidad es que se produce una especie de efecto protector. 3) Reduce el tiempo en el asador. Cuanto más tiempo ases algo, más se prolongará la reacción química y se formará una mayor cantidad de AHC. 4) Dale la vuelta seguido: Se producen menos AHC si volteas la carne con frecuencia mientras la cocinas. 5) Aprovecha las hierbas y las especias: Cocinar la carne con hierbas, especias, ají y elementos parecidos puede ser una estrategia útil porque "al parecer dificultan la formación de los compuestos posiblemente cancerígenos por sus propiedades antioxidantes." 6) Evita las cortezas carbonizadas: Es más probable que la corteza negra y crocante, que normalmente se ven en los bordes de los huesos de las costillas o las chuletas, contenga una concentración mayor de compuestos posiblemente cancerígenos. También se sugiere limpiar las rejillas del asador con anticipación.

LENTES DE CONTACTO ESTÁN EN UNA

PROMOCIÓN IMPERDIBLE

COMPRE 3 LLEVE | LLEVE 1 GRATIS | TOTAL 3+1=4 CAJAS

¡Te invitamos a probar tus lentes de contacto sin costo!

+56 61 222 4671
Lautaro Navarro 1038 | Punta Arenas
opticaharris @opticaharris

Óptica Harris

Carnaval de Invierno

Personal de Gasco Magallanes en conjunto con la comunidad educativa de la Escuela La Milagrosa de Punta Arenas, durante su participación en el Carnaval de Invierno 2019 que concentró una gran cantidad de público y el interés de medios regionales y nacionales. En esta ocasión el carro hizo una alegoría de la popular serie "Avengers" con sus super héroes.

Otra actividad que marcó las Invernadas 2019 por su gran convocatoria fue el Chapuzón del Estrecho en la que Gasco Magallanes también estuvo presente como auspiciador y con la entusiasta participación de un grupo de colaboradores quienes distribuyeron chocolate caliente entre los participantes.

Más al sur, también hubo un grupo de temerarios que enfrentaron las gélidas aguas australes y participaron del Chapuzón de Puerto Williams 2019, evento que también contó con el respaldo de Gasco Magallanes.

Rugby femenino

Un 2018 de "película" vivió el equipo de rugby femenino de la Umag luego de haber ganado la liga santacruceña, haber logrado la Copa de Bronce en el Torneo Femru en Santiago y haber alcanzado la final del Seven del Fin del Mundo Femenino en Ushuaia. También participaron de la Copa Ciudad de Río Gallegos en diciembre. Es por ello que su entrenador, Hans Brandt, explica que el principal desafío para el equipo es poder incorporar a más niñas y jóvenes, sumar mujeres que se atrevan a probar este deporte para "derribar el mito de que es un deporte violento; hay muchos valores en el rugby, como el respeto, el trabajo en equipo, además de ser un deporte muy entretenido que crea lazos de amistad muy fuertes, los equipos se transforman en una familia." Umag Rugby Club se formó oficialmente en 2006 pero desde el año 98 comenzó a dar sus primeros pasos como Los Toros de la Umag, ya que en dependencias de la universidad se ubicaba la única cancha de rugby de la ciudad. Actualmente el club mantiene todas las categorías, Infantiles mixto (de 6 a 13 años), juveniles varones (14 a 18 años) femenino (juveniles y mayores) y Primera División (adultos desde 18 años). El Club es parte de la Unión Santacruceña de Rugby perteneciente a la Unión Argentina de Rugby, "ya que geográficamente es muy difícil competir en Chile", explica el DT. Desde 2010 el club tiene categoría femenina siendo dirigidas por Hans Brandt desde 2014. "En esos años las chicas practicaban Rugby Tag, que es una variación sin contacto donde se juega con cintas a los costados; como parte del desarrollo del Rugby Femenino en la Unión Santacruceña, comienzan las competencias oficiales ya con contacto." Desde 2014 el club participa en la Liga Santacruceña, donde fueron campeonas en 2017, 2018 y primer semestre de 2019 por lo que representaron a la unión en el Torneo Regional Patagónico de Clubes, que se desarrollara en Gaiman, Chubut donde se disputan dos cupos para el Nacional de Clubes argentinos. La capitana, Lorena Perez dice que "lo que me motiva a practicar este deporte es el trabajo en equipo, ya que sin mis demás compañeras no puedo llevar a cabo los objetivos. Me entrega muchos valores como el respeto, empatía y solidaridad."

VENTA POR MAYOR Y AL DETALLE | VISITE NUESTRA SALA DE VENTAS

Y LA CARNE DE CERDO Y VACUNO
CON EL PRECIO MÁS CONVENIENTE

- Harina "Favorita" 000 y 0000
- Carnes calidad Premium
- Abarrotes
- Artículos de limpieza

DESPACHO A DOMICILIO GRATIS

Están en

DISTRIBUIDORA ROFIL LTDA

+56 61 221 3400 +56 9 8929 6278
Manzana 11, Sitios 17-18 | Zona Franca | Punta Arenas
ventas@rofil.cl

UNA EMPRESA Insua

Cazuela de Gallina

En el tradicional restaurante Centro Hijos de Chiloé tienen todo listo y preparado para celebrar el 18 de Septiembre con la típica comida del archipiélago como así también las exquisiteces de la zona central. La chef nos contó cuáles son sus secretos para preparar una deliciosa cazuela de gallina. Este restaurante atiende de lunes a domingo, de 10 a 20 horas en horario continuado. Pare realizar reservas puede llamar al 61 2215044.

PREPARACIÓN

Corte las presas de gallina y séllelas en una olla con aceite. Dórarlas bien parejas. Agregue el ajo, cebolla, zanahoria, tomillo y aliños y se cocinan por 10 min. Luego agregar el agua necesaria para tapar la verdura y el pollo. Incorporamos el choclo, papas y el zapallo. Cuando esté casi a punto, agregue el arroz y finalmente los porotos verdes cortados en juliana. Deje cocer 5 minutos y reposar por 10 minutos y sirva en cada plato un trozo de zapallo, luego el choclo, las papas, pollo y el caldo y espolvoree con el cilantro picado en la mesa.

INGREDIENTES

- 6 trozos de gallina
- 6 papas blancas peladas
- 6 trozos de choclos
- 6 trozos de zapallo de 90 grs c/u
- 60 grs arroz lavado
- Sal, comino y orégano
- 3 dientes de ajos
- 250 grs de porotitos verdes cortados en juliana y sin hilachas
- Perejil o cilantro a gusto.
- 1 cucharada de semilla de cilantro fresco machacado.
- 1 zanahoria pequeña cortada en rodajas
- 1 cebolla pequeña picada

"Centro Hijos de Chiloé"
Av. España 01449

Elevar volantines en forma segura

Antes de comenzar a encumbrar un volantín recuerda que no debes usar hilo curado, de nylon o metálico. Prefiere siempre el hilo hecho de algodón. No sólo está el peligro de que tú sufras cortes, sino que también los pueden sufrir las personas o animales que se crucen con el hilo y no lo hayan visto. Elévalos en lugares despejados. Lo ideal es que sea lejos de donde haya cables de electricidad. Mientras lo haces si ves caer algún volantín sobre un techo o árbol, no vayas a subirte a sacarlo. Puedes caerte y sufrir lesiones. No intentes sacar volantines de cables eléctricos o de alta tensión. Los riesgos de sufrir quemaduras y accidentes mortales son muy altos. No persigas volantines en la vía pública o en lugares donde haya tránsito vehicular. Fíjate al caminar, ya que el hilo se enreda en piedras y arbustos. Podrías tropezar si no estás atento. Teniendo en cuenta estas recomendaciones ya puedes ir por tu carrete, volantines y comenzar a encumbrar. ¡Que tengas unas lindas y entretenidas Fiestas Patrias!

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

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.

gasco
MAGALLANES

Moda al día

La primavera llega dispuesta a revolucionar nuestros armarios con las nuevas novedades de esta temporada. Entre ellas, destaca la irrupción de los colores flúor o de las 'ugly sandals', una versión adaptada de los 'ugly shoes'. También prometen quedarse un año más los bolsos de cuentas o de bolitas y los collares de conchas. Las tendencias más destacadas son:

1. Estampado tie-dye. Recién llegado de los 90, el estampado "tie-dye" vuelve a conquistar corazones. Este print ya es posible verlo tanto en las clásicas camisetas de algodón tipo vintage, como en accesorios - calcetines, bandanas, coleteros… - o prendas vaqueras. **2. Bolso de bolitas.** Si el año pasado este accesorio irrumpió con fuerza, esta vez vuelve convertido en un éxito de ventas. Las firmas low cost han apostado por el bolso de cuentas o de bolitas en todas sus modalidades y han sacado varios diseños. **3. Tejidos naturales:** lino, punto, gasa. Esta es la época del año por excelencia en que un deseo por sentirnos en contacto con la naturaleza nos invade.

The Avengers

Según el potal Wapas, los actores más atractivos de la saga Avengers son:

1º

Tom Holland: Spiderman

2º

Mark Ruffalo: Hulk

3º

Tom Hiddleston: Loki

Cómo evitar las alergias en Primavera

Comenzó la primavera y con ello la aparición de alergias y malestares como picazón de garganta, estornudos y congestión nasal. Al respecto, los médicos aconsejan: • Evitar el contacto con los alérgenos. Es primordial controlar los síntomas con los medicamentos apropiados. • Ventilar las casas en periodos cortos y de preferencia a primera hora de la mañana, cuando hay menos alérgenos circulando. • Evitar caminar en la mañana, ya que en ese periodo del día hay más liberación de pólenes. • Para transitar en la calle, o realizar deporte al aire libre es importante utilizar lentes de sol para evitar la conjuntivitis alérgica, ya que funcionan como una barrera. • Si tienes alergia al pasto, es recomendable evitar el contacto y evitar estar presente cuando se corta, ya que puede desatar una alergia importante. • Si andas en auto, es mejor usar el aire acondicionado y no abrir la ventana. • Evita secar la ropa en los días de mayor polinización, ya que el polen se introduce en las fibras de la ropa húmeda. • Es importante disminuir el contacto con partículas irritantes, como el humo del tabaco o el aire acondicionado, ya que pueden desatar una reacción alérgica.

PISOS VINILICOS

NUEVO PRODUCTO

Colección Madera

PISO DURADERO Y DE ALTAS PRESTACIONES PARA
PASILLOS, DORMITORIOS, BAÑOS Y COCINAS

Piso Vinílico Colección Madera con sorprendentes parecidos con materiales naturales.
Fabricado con tecnología Alemana, son resistentes a la abrasión, al agua y al desgaste.

MODELOS
TABLON VINILICO
COMPUESTOS

- **ESPESORES** 3 mm y 4 mm
- **INSTALACION** Adhesivo y/o Sistema Click
- **MEDIDAS** 150 x 910 mm y 300 x 600 mm

COMERCIAL DE LA PATAGONIA

CRÉDITOS DIRECTOS | ATENCIÓN PERSONALIZADA

VISA · mastercard · MAGNA · AMERICAN EXPRESS · Diners Club INTERNATIONAL · Red compra · 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

Feria de emprendimiento

Entre el 25 y 26 de julio se llevó a cabo la 9° Feria de emprendimiento "Puerto Natales: Abrazos Patagónicos", con la participación de más de 40 stands con productos 100% regionales. Comprometida con la comunicda natalina, Gasco Magallanes se hizo presente en esta feria con un stand educativo sobre el uso seguro y eficiente de la energía.

RATA

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

No es el mes más estelar para ti. Un conflicto podría estar gestándose en tus relaciones personales cercanas. La clave está en que la comunicación se estanca cuando surge un tema recurrente.

BUEY

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

Realiza un mantenimiento preventivo en tus relaciones personales cercanas. Con eso dicho, tal vez haga falta hacer algunos sacrificios si descubres que necesitas revisar algunos viejos hábitos.

TIGRE

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

Juega limpio, y ronronea en vez de rugir en tus relaciones personales cercanas. Aunque los grandes felinos no ronronean, la esencia es tranquilizante, sanadora y relajante para todos, en especial para los Tigres.

CONEJO

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

Éste mes tiene una puntuación de cuatro estrellas para tus relaciones personales cercanas. Las perspectivas se unen mientras las dificultades sanan. Podrías encontrar el amor en un momento revelador de mucha química con alguien que has conocido.

DRAGON

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

Es un mes brillante y refrescante. La comunicación fomenta una nueva fase de expresión. Extiende la mano y ábrete a los demás en la medida en la que te sientas a gusto, y luego llévalo un poco más allá.

SERPIENTE

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

El énfasis está en meditar sobre el pasado en las relaciones personales cercanas este mes. Si de forma temporal estás experimentando una sensación de déjà vu, ¿no crees que con una sola basta? No hace falta volver a eso.

CABALLO

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

Es un mes de cinco estrellas para las relaciones. Disfruta de un nivel de felicidad natural y amena con tus seres queridos. Si estás buscando el amor, "la elegancia de la honestidad no necesita adornos".

CABRA

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

La comunicación es sorprendentemente agradable en tus relaciones personales cercanas. Tienes la oportunidad de aprender más sobre alguien especial, y de que esa persona vea lo especial que eres.

MONO

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

Este mes, "escuchar" es la palabra clave en tus relaciones personales cercanas. Como suelen decir: intenta observar con calma y escuchar con cuidado. Este enfoque es una experiencia favorable de aprendizaje.

GALLO

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

Algunas personas están en frecuencia con volver al pasado en tus relaciones personales cercanas porque les ayuda a aclarar lo que salió bien o mal. Lo lindo está en tener conversaciones felices y recordar momentos mágicos.

PERRO

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

Tal vez tu agenda esté muy ocupada este mes, pero intenta darle prioridad a los momentos de diversión. Tal vez tengas menos ratos de libertad, pero, dentro de las relaciones personales cercanas, todos los momentos son de calidad.

JABALI

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

La misión este mes es compartir y reabastecer tus relaciones personales cercanas. Puedes hacerlo mediante un proyecto o simplemente haciendo cosas juntos. Si estás buscando el amor, haz uso de esta energía y conoce nuevas personas.

cinestar

El VERDADERO CINE se disfruta en...

LA PANTALLA MÁS GRANDE DE MAGALLANES

¡Si vas a ver una película,
VELA BIEN!

ZonAustral

BOLETERÍAS
www.cinestar.cl

PRE-ESCOLAR COLEGIO PUNTA ARENAS
UN ESPACIO PARA COMPARTIR, CONVIVIR Y APRENDER.

Clases orientadas al aprendizaje con metodologías innovadoras, en un ambiente cálido y acogedor, que genera la autonomía, alegría y talentos.

MATRÍCULAS ABIERTAS

JORNADA A ELECCIÓN
Mañana 8:00am a 12:30 hrs. & Tarde de 14:00 a 18:30 hrs.

TALLERES DENTRO DE LA JORNADA ESCOLAR
(Inglés y Psicomotricidad con Tutor y profesores especialistas año 2019)
VARIADAS SALIDAS PEDAGÓGICAS

DOCUMENTOS REQUERIDOS
Certificado de Nacimiento
Certificado de Vacunas
Informe de Jardín (si corresponde)

Fono 61 2274611
facebook: Colegio Punta Arenas
Inscripciones Avenida Bulnes N°01240
www.colegiopuntaarenas.cl

VEN A CONOCERNOS!!!

YA ES TIEMPO DE SEMBRAR
SEMILLAS

•ZANAHORIAS
•LECHUGAS
•TOMATES
•ACELGA
•ARVEJAS
•FLORES
•HIERBAS

NYLON POR METROS

FERRETERIA SAN MARCOS
Zenteno 99 - Punta Arenas
ventasspa@comercialsanmarcos.cl
61 221 6695

TU RECETA ÓPTICA EN

1 HORA
(Si la tenemos en nuestro stock)

Óptica Harris

+56 61 222 4671 Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas

Losse
CONSTRUCTORA

PROYECTOS LLAVE EN MANO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
EMPRESA MAGALLÁNICA

CONFÍANOS TU PROYECTO

www.losse.cl
ventas@losse.cl
LOSSE CONSTRUCTORA
61 2 743648 / +569 7316 2864
Mardones N°02049

URGENCIAS LAS 24 HRS.

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.**

SCANNER SUR
IMAGENES DIGITALES

CALIDAD EN LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN SALUD
ACREDITADO
Acreditación certificada por
SUPERINTENDENCIA DE SALUD

FONO URGENCIAS
96496 5666

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