

# CUENTA CONIGO

RECETA

> **PULPA DE  
CERDO AL  
HORNO**

SALUD

> **¿ALERGIA  
O COVID?**

TURISMO

> **MUSEO DEL  
RECUERDO**

# JORGE

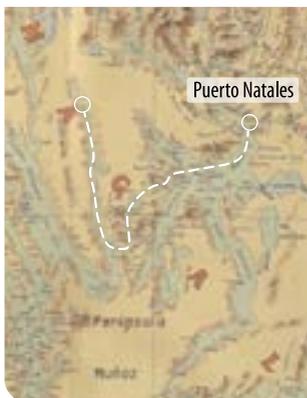
EMBAJADOR DE LAS JORNADAS

# RUIZ

DESCUBRE UNA NUEVA TRAVESÍA EN LA PATAGONIA  
ZARPANDO DESDE **PUERTO NATALES**



**PROMOCIÓN TARIFA PARA MAGALLÁNICOS**



#### NAVIGACIÓN ROUND TRIP

CHECK IN:	06:30 hrs.
ZARPE:	07:00 hrs.
DURACIÓN VIAJE:	10 horas



#### INFORMACIÓN Y RESERVAS



WWW.FIORDOSDELSUR.COM  
FONO +56 9 8912 2354



#### OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

- > **PUNTA ARENAS**  
O'Higgins Nº 860  
Lunes a viernes  
**08.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.**
- > **PUERTO NATALES**  
O'Higgins Nº 1010  
Lunes a viernes  
**08.15 - 12.00 / 14.00 - 17.00 h.**
- > **PORVENIR**  
Padre Mario Zavataro Nº 273  
Lunes a viernes  
**08.15 - 13.00 / 14.30 - 17.00 h.**
- > **PUERTO WILLIAMS**  
Centro Comercial 154 sur.  
Lunes a viernes  
**08.00 - 13.00 h.**

#### FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS	<b>61 220 8020</b>
PTO. NATALES	<b>61 220 8530</b>
PORVENIR	<b>61 220 8540</b>
ATENCIÓN CLIENTES	<b>61 220 8000</b>

Año 11 / Nº 120 / Octubre de 2022.

Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.

**Director general:** Sergio Huepe.

**Comité editorial:** Gonzalo Herrera, Valentina Concha, Claudio Villegas, Rodrigo Mimica y Gonzalo Espina.

**Contenido editorial:** Confin Producciones

• **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en "A Impresores", que sólo actúa como impresor.

**¿QUIERE PUBLICIDAD  
CON NOSOTROS?  
CONTACTENOS**

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481  
E-mail: [rmimica@yahoo.com](mailto:rmimica@yahoo.com)

## [ EDITORIAL ]

Estimados Clientes

Una vez más, como hace 35 años, nuestra comunidad se prepara para ir en ayuda de niños, adultos y adultos mayores que requieren de una mano amiga para enfrentar diversas dolencias relacionadas con la discapacidad. En efecto, entre el 21 y 22 de octubre se desarrollan las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, organizadas por el Club de Leones Cruz del Sur, las que tienen por objetivo dar continuidad a la extraordinaria labor realizada por los Centros de Rehabilitación desplegados en las principales comunas de la región.

Con el propósito de dar a conocer la labor del Centro de Rehabilitación, en este número de Cuenta Conmigo conoceremos el testimonio de Jorge Ruiz, folclorista magallánico que debió afrontar un duro desafío en aras de recobrar su salud. Jorge, al igual que Roberto Matulich, es embajador de esta 35ª versión de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, cruzada solidaria que, estamos seguros, contará con el masivo respaldo de las familias, empresas e instituciones de nuestra región. Igualmente, hemos querido destacar la labor del programa GascoEduca que cumplió tres años en Magallanes difundiendo el uso y cuidado de las energías, el gas natural y el GLP con una muestra interactiva y visitas a diversas comunas posibilitando a más 3 mil personas acceder a contenidos educativos en el museo Maggiorino Borgatello.

Que disfruten de este número.





## > Día de la Región

El 21 de octubre fue instituido como el Día de la región de Magallanes y Antártica Chilena en honor a que, en esa fecha, el Almirante Hernando de Magallanes, comandando las carabelas Trinidad, Concepción y Victoria, ingresó, en 1520, a la boca oriental del que posteriormente se conocería como Estrecho de Magallanes. Esta expedición fue la primera en realizar la hazaña de dar la vuelta al mundo. El navegante, convencido de la existencia de un paso para llegar a las islas Molucas por occidente, obtuvo el respaldo de la corona española para organizar una flota de cinco naves, la Trinidad, nave capitana; la San Antonio, la Concepción, Victoria y Santiago las que zarparon el 20 de septiembre de 1519 desde el puerto español de Sanlúcar de Barrameda con 230 hombres, de los cuales sólo 18 regresaron con vida.

**6 mil** turistas ingresan a la Antártica desde Chile en una temporada de turismo normal.

Fuente:  
Aerovías DAP



### Cacique Papón

Fue un jefe del pueblo Tehuelche, hijo y sucesor de Casimiro Biguá y hermano de cacique Mulato. Fue una figura central durante la colonia de Magallanes desde 1870 hasta 1890, a quien el gobernador Diego Dublé Almeyda le otorgó el título de "Subdelegado chileno de la Patagonia" en 1873. El cacique Papón estableció una alianza con dicho gobernador consiguiendo que unos setecientos tehuelches adhirieran a sus propósitos. Oriundos del territorio ubicado entre el río Santa Cruz (Argentina) y el

Estrecho de Magallanes, pasarían también a jurar fidelidad al Estado chileno. A Papón lo sucedería su hermano Mulato en 1892, quien terminara asentándose en una reserva en Chile, cerca de Punta Arenas, hasta que falleciera de viruela en 1905.



## > Exposición Ver y Palpar

Hasta el 20 de octubre estará disponible la exposición Ver y Palpar de la artista Magdalena Vial en la sala Tierra del Fuego, en el 2º piso del hotel Dreams. Según la autora "mi trabajo se articula a través de dos ejes materiales en tensión y diálogo: madera y papel. Las obras en madera enlazan las prácticas de la pintura, la escultura y el grabado. A partir del tallado con gubias en grandes tableros de madera laminada, se construye una geografía dada por surcos e incisiones, rasgados y desbastes, que se organizan de manera rítmica generando grandes superficies de texturas." Magdalena Vial es licenciada en Arte con mención en Pintura de PUC con estudios de postgrado en Arte Contemporáneo en la Universidad Autónoma de Barcelona.

## > Arte Postal: El viaje

Del 6 al 21 de octubre, en Casa Azul del Arte, se puede visitar la exposición internacional, compuesta de obras realizadas por diversos artistas regionales, nacionales e internacionales en variadas técnicas, inspiradas en los navegantes y conmemorando los 500 Años de la Circunnavegación a la Tierra. En 2021 el Centro de Arte Faro Cabo Mayor de la Autoridad Portuaria de Santander junto a la Plataforma Vértices de España, Galería de arte Casa La Porfía (Punta Arenas), Museo de Arte Eduardo Minnicelli (Río Gallegos), Fundación Inti Main (Ushuaia) y Galería Activa, Balmaceda Arte Joven (Los Lagos), invitaron a artistas de todo el mundo a enviar una obra original en pequeño formato a través del correo postal. La muestra se puede visitar de lunes a viernes entre las 8:30 y 13:00 hrs y desde las 14:00 a 16:00 hrs.

# MAGALLANES CARGO



- TRANSPORTE DE CARGA SANTIAGO-PUNTA ARENAS
- RAPIDEZ DE ENTREGA
- EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO
- COTICE CON NOSOTROS Y SORPRÉNDASE

¡EL NORTE EN TUS MANOS!



WWW.MAGALLANESCARGO.CL  
SANTIAGO@MAGALLANESCARGO.CL  
FONO CONTACTO 233164352

# Monumento al Bombero

El Monumento al Bombero Santiago Violic está ubicado en la plaza de la rotonda que lleva el mismo nombre, en la intersección de Avenida Bulnes con Avenida España en Punta Arenas. Comprende una escultura de bronce de 2,6 metros de alto, sobre una base de cemento. Fue inaugurada en 1994 por la Municipalidad de Punta Arenas y confeccionada por el escultor Luis Alberto Hevia Salazar. La imagen representa a un voluntario con una mujer en sus brazos a la que está salvando. Cuando en 1887 se incendió el edificio de la Gobernación Civil de Magallanes, la ciudad no contaba con una compañía

de bomberos por lo que el 14 de junio de 1889 se fundó la primera compañía, Bomba Magallanes, con la participación de treinta y cinco vecinos y colonos de la ciudad. La primera compañía de bomberos empezó a funcionar en 1893, cuando dispusieron definitivamente del edificio que la albergara. El bombero Santiago Violic Vlastezic fue un inmigrante croata y alcalde de Punta Arenas, que participó activamente como voluntario. El 2005 la rotonda Bulnes fue rebautizada como plaza del Bombero Santiago Violic en honor a quien fuera este reconocido voluntario. ©



## “LA GENTE DEBE SER MÁS AMABLE CON LOS DISCAPACITADOS”

Fue a Santiago para acompañar a su pareja por un problema de salud y estando en la capital sufrió un accidente cerebrovascular que lo dejó con graves secuelas neurológicas y físicas. No obstante, con la ayuda de la familia y de los especialistas del Hospital Clínico Magallanes y del Centro de Rehabilitación ha podido adaptarse a su nueva vida. Esta es su historia.

“Nadie está libre de que le pase.” Con estas palabras, Jorge Ruiz, folclorista magallánico de 56 años, resume su impresión luego de sobrellevar una dura lucha por recomponer su salud, luego que en 2015 sufriera un accidente cerebrovascular (ACV) en el tronco encefálico lo que le obligó a permanecer tres meses internado en diversos centros asistenciales de Santiago en donde, literalmente, peleó por su vida. “Nos fuimos a Santiago con mi pareja, Silvana, porque ella tenía un problema de salud y terminé yo muy complicado con el ACV”, recuerda sin perder en ningún momento su buen ánimo.

Apenas pudiendo mover la cabeza, Jorge fue trasladado a Punta Arenas en donde

permaneció otros tres meses internado en el Hospital Clínico Magallanes (HCM) tras lo cual pudo regresar a su hogar en donde comenzó a recibir atención de médicos y kinesiólogos del mismo hospital y del Centro de Rehabilitación. “Me han atendido de forma impecable”, agradece.

Producto del ACV, Jorge perdió la sensibilidad de la mitad de su cuerpo, sufre de un mareo permanente y dificultad al hablar. Adicionalmente, dado que perdió las dos cuerdas vocales, debieron hacerle una traqueotomía e instalarle una férula por la que respira y habla. En 2017, finalmente, pudo comenzar a asistir presencialmente al Centro de Rehabilitación Cruz del Sur en donde recibe tratamiento kinesiológico, fonoau-



“ No es la Teletón que solo atiende a niños. Son las Jornadas de los magallánicos, que van en ayuda de todos los magallánicos ”



diología, terapia ocupacional y electroestimulación de las extremidades. “Silvana está día a día conmigo, vivimos solos, ella dejó de trabajar para cuidarme junto a mi hijo mayor. Me pensioné por invalidez, pero recibo 180 mil pesos mensuales lo que no le alcanza a nadie por lo que agradecemos mucho la ayuda de los hijos de Silvana, de los míos, ellos nos contienen.”

Jorge Ruiz pasó parte de su infancia en el campo. Allí estudió hasta cuarto básico, en Villa Kon Aiken. Luego, en Punta Arenas,

estudió en el Instituto Don Bosco y en el Liceo de Hombres. Al finalizar la etapa escolar migró a Osorno en donde estudió técnico en Agricultura, “pero al final nunca me dediqué al campo”, dice sonriendo. De regreso en Punta Arenas, estudió técnico en Administración de Empresas en Inacap y luego, técnico en Construcción en la Umag. Antes de sufrir el ACV se desempeñaba como profesor de música, su gran pasión, en la Cormupa. Asimismo, Jorge ha dedicado buena parte de su vida al canto y la interpretación

musical, participando en diversos festivales. Su actual condición de salud hizo que se alejara de la música. “Me enojé con la música, me enojé conmigo mismo, no quiero ni escuchar música”, dice, ahora, serio. “Es un problema psicológico, lo sé. Aunque ahora me compré un ukelele y trato de hacerlo sonar.” A pesar de todo lo que ha vivido, Jorge asegura que desea sentirse útil. “Me tienen demasiado regalón. Mi cabeza está bien por lo que quiero volver a trabajar”, dice y reconoce que aunque existe una ley que promueve la

contratación de personas discapacitadas, en la práctica, no ha encontrado oportunidades laborales.

#### **Embajadores**

Junto a Jorge Ruiz, este año, las Jornadas por la Rehabilitación cuentan con un segundo embajador. Se trata de Roberto Matulich quien al momento de nacer fue diagnosticado con parálisis cerebral y una hemiparesia espástica derecha, sin posibilidad de caminar o de desenvolverse. Al año y medio

## [JORGE RUIZ]

de edad ingresó al Centro de Rehabilitación donde ha pasado gran parte de su vida, logrando a los 4 años dar sus primeros pasos, recibiendo terapias intensivas, lo que lo llevo a conocer las tres sedes, partiendo en calle O'Higgins esquina Maipú, calle Suiza y la sede ubicada en Avenida Frei.

Jorge Ruiz es claro en su mensaje para esta Jornadas por la Rehabilitación. "En especial para la gente que llegó hace poco a la zona, tienen que entender lo que significa esta cruzada solidaria para los magallánicos. No es la Teletón que solo atiende a niños. Son las Jornadas de los magallánicos, que van en ayuda de todos los magallánicos porque nadie está libre de tener este tipo de problemas de salud", recalca, al mismo tiempo que hace un llamado: "La gente debe ser más amable con los discapacitados."

### **Cruzada Solidaria**

La 35ª versión de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, se realizarán el 21 y 22 de octubre bajo el eslogan "Tu generosidad, el mejor regalo." Desde el Club de Leones Cruz del Sur destacan que en 2021, en los Centros de Rehabilitación de Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir se rehabilitó gratuitamente a más de 3.912 personas. En tanto el 52% de los pacientes correspondieron a adultos y entre los usuarios pediátricos destacan los menores de 6 años, que alcanzan el 36,3%. En total generaron 388.460 atenciones, el 67,5% por ciento presenciales, el 24,8% por ciento bajo modalidad de tele rehabilitación y 7,5% en domicilio. El 2022 es una fecha de mucha importancia para el Club de Leones Punta Arenas Cruz del Sur, puesto que se cumplen 35 años desde que se realizó la primera campaña de recauda-

ción de fondos para trabajar por la discapacidad. En 1986 un grupo de socios del Club de Leones Cruz del Sur, vieron una necesidad en la región de Magallanes, y desde entonces centraron sus esfuerzos para trabajar con un objetivo, la discapacidad. 



# BIO

- **Jorge Ruiz**
- **56 años**
- **Folclorista**
- **Embajador Jornadas por la Rehabilitación**



 **NUEVOS MODELOS**

# AUDÍFONOS RECARGABLES

Rotter & Krauss distribuidor exclusivo de **oticon**  
life-changing technology

## Rotter & Krauss

VISÍTANOS EN MALL ESPACIO URBANO PUNTA ARENAS  
AV. EDUARDO FREI MONTALVA 1.110 / PRIMER NIVEL



## “Uno tiene que reconocerse como coleccionista”

De entrada, confiesa que uno “tiene que reconocerse como coleccionista” porque dedicar una buena cantidad de tiempo y dinero en atesorar objetos es una condición especial. De niño y adolescente fue seguidor de la saga cinematográfica Stars Wars y siempre le gustó armar Lego. De grande se convirtió en una fascinación. Si a eso se combina su gusto por las máquinas, la ecuación final era sencilla: armar sets Lego de la Guerra de las Galaxias. Se trata de Marco Aparicio, ingeniero civil mecánico quien hoy se desempeña en como Jefe de Mantenimiento y Construcción de GASCO Magallanes. Cuenta con una colección de 50 sets de Lego fundamentalmente de la película de ciencia ficción de Hollywood, pero también algunas piezas de la Nasa, de la película Caza Fantasma y de las afamadas series televisivas Friends y The Big Bang Theory. “Cuando armas un set de Lego y luego lo terminas, empiezas a entusiasmarte por otros”, confiesa. A sus 39 años, Marco es parte de Magallanes Lego User Group (LUG) ([www.magallaneslug.cl](http://www.magallaneslug.cl), IG [magallaneslug](https://www.instagram.com/magallaneslug)) un club de coleccionistas regional que participa activamente en diversas exposiciones anuales en colegios, y la Expo Fan que se desarrolla en Río Gallegos, Argentina. Forman parte de la Agrupación de Coleccionistas y Maquetistas de Magallanes. “Existe un interés creciente en la región por dedicarse a la colección de set de Lego y la invitación a todos quienes tienen esta inquietud es a que nos contacten en el club”, invita Marco quien explicó que una figura de colección puede costar entre \$300 mil a \$700 mil y que su armado puede demandar hasta 4 días. A través de los contactos y en internet se puede acceder a sets usados más baratos, y que permiten también comprar piezas sueltas para armar diaporamas (escenarios). 🌀

# ¿Cómo diferenciar el covid-19 de una alergia?



Según la Organización Mundial de la Alergia (OMA), un 20% de la población mundial sufre alguna enfermedad alérgica, y en Chile se estima que esa cifra es aún mayor, por lo que es importante prepararse para iden-

tificarla y no confundirla con el coronavirus. Para diferenciar cada una de las enfermedades es importante conocer las causas, síntomas y tratamientos de cada una. La rinitis alérgica corresponde a una respuesta exagerada del sistema inmune



## CIRUGÍA REFRACTIVA

EN Clínica Imet  
**PODEMOS AYUDARLO A VER MEJOR**

Mediante cirugía refractiva usted puede encontrar una solución rápida y eficaz para los problemas a la vista.

Para esta intervención Clínica Imet cuenta con el **Technolas Teneo 317 model 2**, un equipo con tecnología láser avanzada para cirugía refractiva capaz de corregir miopía, hipermetropía y astigmatismo.



ANTES



DESPUPÉS

### Yohangely Moy

Paciente de cirugía refractiva de Clínica Imet

"A partir de los 19 años tuve que usar lentes. Decidí investigar sobre la cirugía refractiva, me atendí con el doctor Mauricio Pérez y a partir de que me operé me sentí muy feliz, por la mejora que tuve en la visión."

### Mauricio Pérez, Oftalmólogo Clínica Imet

"Los equipos que tenemos son verdaderos robots que realizan cirugías confiables y predecibles, los que permiten que los tiempos quirúrgicos sean muy cortos."



CONSULTE POR EL CONVENIO FONASA-PAD Y LAS COBERTURAS DE SU PLAN DE SALUD DE ISAPRE

61 2 363 000

+56 61 236 3000



que reconoce como dañinas a moléculas del ambiente y se produce una reacción inflamatoria de la mucosa nasal, ocular o en cualquier parte de la vía aérea. Algunos de los principales síntomas de la rinitis alérgicas son: Goteo y congestión nasal, ojos llorosos, rojos y que causan picazón (conjuntivitis alérgica); estornudos, tos, picazón en la nariz, el paladar o la garganta; piel hinchada y de color azul debajo de los ojos, fatiga. La principal diferencia con el covid-19, es que el coronavirus se acompaña de un cuadro viral, con fie-

bre, compromiso del estado general, dolor muscular, dolor faríngeo, y en algunos casos se genera compromiso rápido de la función respiratoria, que las alergias no tienen. Por otro lado, la rinitis alérgica es la reacción a un alérgeno específico y generalmente se da en una época del año. Además, los síntomas como estornudos repetitivos y picazón en la nariz, garganta y ojos, se dan de manera intermitente y persistente. Con el covid-19 en cambio, no hay estornudos y puede producirse pérdida del olfato y del gusto. 🔄

# OTAIBO

REMATES & SERVICIOS INMOBILIARIOS

*¡Más de 25 años de confianza y trayectoria!*

## REMATES

- Particulares
- Empresas
- Cías. Aseguradoras
- Liquidación activos

## INMOBILIARIA

- Administraciones
- Arriendo/Compra/Venta
- Casas y terrenos
- Trámites y servicios legales



*¡Contáctenos!*

- 📞 +56 9 8596 8462
- 📍 Balmaceda 755 | Punta Arenas
- ✉ contacto@otaibo.cl | remates@otaibo.cl
- 📱 @otaibo 🌐 WWW.OTAIBO.CL

MYRIAM ORTIZ TAIBO  
Agente Inmobiliario  
Martillera Pública y Judicial  
R.M.N. 1456

# MUSEO DEL RECUERDO

Para quienes disfrutan de la historia, en Punta Arenas encuentran un sitio de interés turístico especialmente interesante por su colección de maquinarias, utensilios, casas e instalaciones de época. Se trata del Museo del Recuerdo ubicado en el Instituto de la Patagonia dependiente de la Umag. Inicialmente la muestra contenía una cincuentena de piezas entre carruajes, carretas, locomóviles y otras maquinarias mecánicas, además de elementos de trabajo, dispuestos en un gran espacio. Posteriormente se fueron agregando diferentes pabellones de carácter temático para complementar y enriquecer la muestra al aire libre. Es así como se pueden visitar el Pabellón Ganadero, el Ga-

raje Antiguo, la Casa Pionera Urbana, el Pabellón Marítimo, La Cochera, La Casa Pionera Rural (Patronal y Campesina) y el Pabellón "Joseph Baeriswyl". En la temporada alta se puede visitar de lunes a viernes de 8:30 a 12:30 horas y de 14:30 a 17:00 horas. Los sábados y domingos de 9:00 a 12:30 y 14:30 a 17:00 horas. El valor de la entrada a turista nacional y residentes locales es de \$2.500, adulto mayor \$1.000 y turista extranjero \$3.000. Para instituciones y organizaciones, las solicitudes de visitas guiadas con fines educativos y culturales son gratis. Entrada liberada para adultos mayores. 

 [www.facebook.com/museo.delrecuerdo.9](https://www.facebook.com/museo.delrecuerdo.9)

 [www.instagram.com/museodelrecuerdo/](https://www.instagram.com/museodelrecuerdo/)



Valentina Oyarzo,  
preseleccionada  
nacional de básquetbol

## “Quiero ganar el Sudamericano”

Una intensa actividad deportiva en la disciplina del básquetbol desarrolla Valentina Oyarzo Pairó quien con sólo 15 años se ha convertido en una promesa del balonmano local y nacional. Actualmente participa de “módulos” mensuales en la preselección chilena de básquetbol U15, proceso al que arribó junto a otras 600 deportistas. “Quiero ganar el Sudamericano” dice con total convicción esta joven estudiante de segundo año medio del colegio Charles Darwin, en referencia a la competencia subcontinental que se desarrollará en noviembre en Santiago. “Me siento orgullosa por mi trabajo que me ha dado fruto, y también del Club Español”, al que ingresó con nueve años. Tiene palabras de agradecimiento hacia la Asociación de Deportes de Punta Arenas que la apoya con pasajes aéreos, Valentina forma parte del equipo ibérico que actualmente participa en el campeonato Femisur el que implica viajar todos los meses al sur de Chile y disputar partidos en Frutillar, Castro, Valdivia y Osorno. Con excelentes resultados el equipo femenino del Club Español aseguró su paso a la primera división del Femisur.



“Yo antes practicaba fútbol y bailaba, pero cuando empecé a jugar básquetbol me gustó mucho y ahí me quedé”, cuenta Valentina quien también ha integrado la selección U13, U15 y Araucanía. Actualmente también refuerza al equipo adulto del Club Español que participa de la Liga Universitaria de Magallanes. También es parte de la competencia organizada por la Asociación de Básquetbol de Magallanes en donde fueron campeonas del torneo de apertura. 🌀

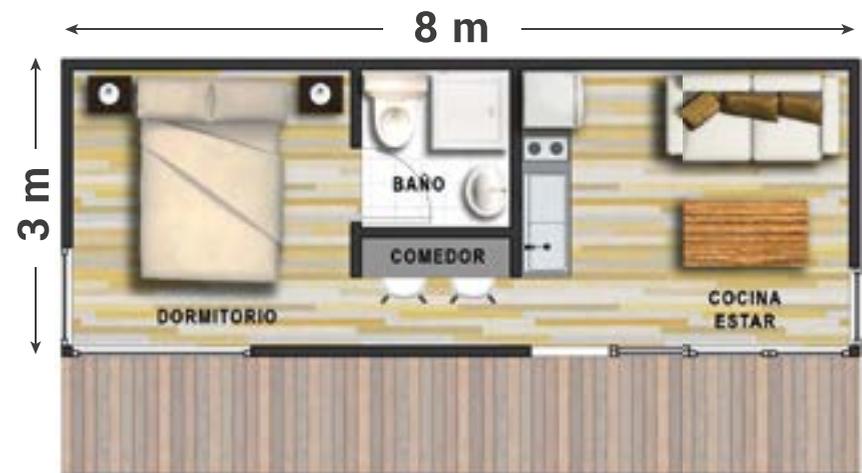
IMAGENES REFERENCIALES



WWW.LOSSE.CL



## NUEVO COMPACT 24MT<sup>2</sup>



Hablemos! ☎ +56 9 7336 2864

✉ ventas@losse.cl



# Pulpa de cerdo al horno

Si usted viaja a la frontera de Monte Aymond o al paso marítimo de Primera Angostura puede hacer un alto en el restaurante, salón de eventos y alojamiento, Donde Rupe, una tradicional picada rutera que brinda sus servicios y exquisiteces por más de 20 años. En esta ocasión, doña Ruperta compartió con Cuenta Conmigo su receta de Pulpa de Cerdo con Arroz Graneado. Atiende todos los días de 9 hasta 22.30 horas con un menú del día, sándwich o comidas a pedido.

## INGREDIENTES

- > 500 gr Pulpa de cerdo
- > 1 taza Arroz
- > 1 Zanahoria
- > Sal
- > Ajo
- > Orégano
- > Aliño completo
- > Aceite
- > Ají



**"DONDE RUPE"**  
 Ruta CH 255, Km 170 norte  
 Villa Punta Delgada,  
 San Gregorio  
 ☎ +569 9884 2896

## PREPARACIÓN

Cortar en tajadas el pulpa de cerdo, agregar sal, ajo, orégano, aliño completo y ají al gusto. Llevar al horno a 150 grados por una hora. Al dorarse voltearlo. Para el arroz graneado, colocar aceite en una olla, agregar una taza de arroz, sal, ajo, zanahoria rallada a gusto y freír. Luego agregar dos tazas de agua hervida y apagar el fuego cuando se haya evaporado el agua.

## ¿Cómo hacer rendir el trabajo desde la casa?

Por mucho que estés en tu casa, el trabajo sigue siendo trabajo, y debes dedicarte al igual que si estuvieras en una oficina, y dejar de lado las preocupaciones domésticas mientras se está trabajando. Para que sea más fácil y evites distracciones, escoge un lugar de tu casa, o arma un espacio, privado, libre, y que sea sólo para trabajar. Que no sea un espacio de tu casa, como la mesa de living, porque el estar ahí no te permitirá darle la connotación que necesitas, porque almorzarías en el mismo lugar que donde trabajas. Si es posible, ubica un escritorio en algún sector de la casa, y decóralo como si fuera tu oficina, para que hagas un cambio de chip cada vez que llegues al escritorio, que no te acuerdes que estás en casa. Establece rutinas: no porque trabajes en casa, te vas a levantar tarde, o vas a trabajar de noche. Lo ideal es mantener un horario similar a si trabajaras en una oficina. Incluye a tu familia en este proceso: cuéntales tus horarios, y explica a tus hijos sobre tu espacio de trabajo, para que también respeten tu rutina.



## [ ENTREAMIGAS ]

### Claves para tendencias primavera-verano

Color, estampados, comodidad, estilo vintage y natural, son conceptos clave para la nueva temporada primavera-verano 2022. Debido a la pandemia, la moda ha evolucionado

hacia el confort con estilo y la sastrería relajada, donde rescatan piezas atemporales novedosas que proporcionan versatilidad y un lujo sencillo. Para esta primavera-verano 2022 se propone el *street comfy* con prendas como pantalones holgados, colores neutros y estampados sobrios. Pero no es el único estilo, ya que el concepto *genderless* se masificará. Los trajes adoptados por mujeres se tomarán las calles y el vestuario laboral, buscando un concepto minimalista y con prendas andróginas atemporales que se adapten a cualquier look y rompiendo el género binario. Comodidad elegante, desestructuración y sostenibilidad serán conceptos claves a la hora de crear looks. En esta temporada, la alegría y el optimismo serán elementos necesarios y una declaración de esperanza ante un panorama repleto de desafíos. Vestidos, camisas y blusas, ropa de playa y trajes de baño destacarán por sus colores, estampados florales y retro.



Primero es aconsejable realizar una limpieza profunda cada día. Los pies están en contacto con el suelo de manera directa, por eso es imprescindible lavarlos bien. **Hacer pedicura de manera regular.** Pon los pies en remojo en agua tibia para que las uñas se reblandezcan y poder trabajar mejor. Exfolia los pies para eliminar las pieles muertas. **Corta las uñas:** recuerda que el corte debe ser recto y en las esquinas no deben quedar demasiado cortas; luego límalas. **Retira las cutículas.** Utiliza un palito para remover y empujar suavemente las cutículas hacia atrás. **Aplica una base protectora en las uñas de los pies.** Pero si tus uñas están débiles y quebradizas, será mejor optar por un tratamiento fortalecedor que les ayude a recuperar su estado natural de manera más rápida.

### Cuidando las uñas de los pies



Según el portal Buscalibre.cl los libros más vendidos en Chile son



**1.- Este dolor no es mío.**  
Mark Wolynn



**2.- La dictadura del amor propio.**  
Nerea de Ugarte López



**3.- El economista callejero.**  
Axel Kaiser

# KNAUF

# PLANCHAS DE YESO

ESTÁNDAR **ST** RESISTENTE A HUMEDAD **RH**

Incombustibles, libres de humedad y revestidas en ambas caras por celulosa de alta resistencia. Utilizadas para el revestimiento interno de muros, tabiques, cielos y una amplia gama de aplicaciones comerciales.



**YESO CARTON ST** **ESPEORES**  
TABIGUES Y CIELOS **9,5 mm** **12 mm**  
**ANCHO 1,2 m** **LARGO 2,4 m**



COMERCIAL de la Patagonia

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA  
Av. Principal, a pasos de la Costanera  
Fonos: 61 221 0046 Cel: 569 9543 9069  
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

CRÉDITOS DIRECTOS ATENCIÓN PERSONALIZADA



Síguenos @comercialdelapatagonia

transbank.

## GascoEduca celebró tres años en Magallanes

En la Sala de la energía del museo Maggiorino Borgatello de Punta Arenas, se realizó una significativa ceremonia, el viernes 26 de agosto, con el propósito de conmemorar tres años de permanencia de la muestra "Gas Energía Natural de Magallanes" y su laboratorio de experiencias, del Programa Gasco-Educa, la que ha sido visitada por más de 3 mil personas en ese período de tiempo.



En la ocasión el Presidente del Directorio de Empresas GASCO, Matías Pérez Cruz, destacó la iniciativa señalando que "lo que estamos haciendo en educación es algo concreto, que se puede ver y escuchar en el museo", agregó que para la compañía es "un orgullo ser parte de este museo en el que esperamos permanecer por mucho tiempo. Nos comprometemos porque sin duda constituye un gran aporte para todos los visitantes y cuenta con un equipo a cargo muy comprometido." Salvatore Cirillo, Director del museo Maggiorino Borgatello, en tanto, dijo que "ha sido una iniciativa muy interesante, muy educativa, sobre todo para los niños, los jóvenes, los universitarios quienes se pueden informar sobre el uso y buen uso de la energía verde, de la energía que hoy se utiliza." Asimismo, Karla Álvarez, Jefe de Proyectos de Educación en Energía y Patrimonio de Empresas Gasco, indicó que "con esta muestra permanente sentimos que estamos contribuyendo para que los habitantes de la región, puedan aprender y entender sobre la energía que los rodea, la energía con la que viven y que a través de GASCO Magallanes les entregamos. Estamos muy contentos de haber impactado a más de 3 mil estudiantes en estos tres años." ■

## Regata en Puerto Williams



Con el auspicio de GASCO Magallanes, entre otras empresas e instituciones, se llevó a cabo la 8ava. Regata Aniversario del Club Escuela de Deportes Náuticos (CEDENA) en Puerto Williams. El evento deportivo se desarrolló el viernes 9 y sábado 10 de septiembre y congregó a 34 participantes desde Arica a Puerto Williams, y 22 embarcaciones modelo J24 Optimist y Laser. ■

### RATA

NACIDOS EN: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 y 2020.

El corazón vivirá días triste en el amor 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: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 y 2021.

Las soluciones para los problemas económicos que tuviste en los meses anteriores no se harán esperar ya que aparecerán dentro de los primeros días del mes, algo que aliviará la carga que llevas a causa de las deudas.

### TIGRE

NACIDOS EN: 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010 y 2022.

No te olvides de lo que trae buenos resultados en tu salud, estás en un momento ideal para comenzar un buen camino en llevar una vida mucho más sana. Recibe de mejor manera los consejos de otros, son buenos y te ayudarán a llevar un mejor estilo de vida.

### CONEJO

NACIDOS EN: 11927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011 y 2023.

La mente nos juega malas pasadas. Un pensamiento un poco más frío y no permitirá que los errores te hagan dudar de ti mismo y todo resultará mejor. Así que, durante este mes, no te dejes engañar por lo que tu mente fabrica muchas veces.

### DRAGON

NACIDOS EN: 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 y 2024.

El corazón está intentando reconstruirse luego de muchos momentos tristes del pasado, quienes estén en esa situación deberán comenzar a poner mucho más ahínco en rearmar el corazón y atreverse a tomar nuevas decisiones y también ser capaces de encontrar el amor que buscan.

### SERPIENTE

NACIDOS EN: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 y 2025.

Malos resultados en el trabajo para quienes no se han estado concentrando en ello, es necesario que hagas ciertas cosas que te ayuden a ver aspectos mucho más positivos de ti mismo y del desempeño que tienes actualmente, es necesario que digas lo que sientes.

### CABALLO

NACIDOS EN: 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014 y 2026.

Mucho pensar te ha llevado a dudar sobre el camino que llevas, lo que puede ser muy contraproducente para tu avance, así que no te sientas con poca capacidad para enfrentar los obstáculos que se presenten, tienes mucho en tu interior, no te olvides de ello.

### CABRA

NACIDOS EN: 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015 y 2027.

No debes olvidarte de todo lo que has conseguido gracias a tu trabajo y a tu esfuerzo, la vida siempre nos muestra cosas nuevas, pero no por ello debes eliminar lo que has hecho antes, son la prueba del camino que has recorrido.

### MONO

NACIDOS EN: 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016 y 2028.

Los amores pasajeros llegan para enseñarnos a mejorar, sobre todo los negativos. Si no tomas los amores de corta duración como una buena forma de aprender, lo harás dentro de una relación estable, pero ahí correrás el riesgo de perder a quien amas.

### GALLO

NACIDOS EN: 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017 y 2029.

Si no tienes paciencia para esperar el momento preciso para actuar o para decir una idea que tienes, podrías no tener mucha suerte en lo laboral, ya que, durante este mes, será muy necesario que cada idea o proyecto que tengas en mente sea solo para ti.

### PERRO

NACIDOS EN: 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018 y 2030.

Si no te haces cargo tú de tu salud, nadie vendrá a hacerlo por ti, recuerda que siempre debes ser tú quien tome los resguardos para mantener un buen estado de salud, nunca dudes que tienes el poder de cambiar tu vida para mejor con pequeños esfuerzos.

### JABALI

NACIDOS EN: 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019 y 2031.

Si no te has puesto a pensar en las cosas que te pueden traer mucha más felicidad, entonces quiere decir que has estado solo respirando y no viviendo de verdad, siempre tenemos que fijarnos metas, objetivos, algo que nos haga seguir adelante aun en los momentos de desesperación.

**INICIAMOS  
RETIRO DE AUTOS  
CHATARRA  
A DOMICILIO  
SIN COSTO**



**COMETSUR PUNTA ARENAS**  
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

**BODEGA COMPRA  
DE METALES**

📍 Maipú 1255  
Punta Arenas  
☎ +56 61 237 1225

**PATIO COMPRA  
DE FIERROS**

📍 Km 7,5 Norte  
Camino Viejo, Río Seco  
☎ +56 9 9263 2748

*La mejor  
Bota  
Vinera  
del mundo*

*Y también encontrarás...*

- ▣ La más amplia existencia de libros patagónicos.
- ▣ Artesanías y recuerdos regionales.
- ▣ Poleras exclusivas para adultos y niños (algodón ecuatoriano)



**NAZAR  
LIBRERIA**  
*Librería Regional*



LIBRERIA NAZAR

LOCAL 119 | MOD. CENTRAL | ZONA FRANCA

Torres del Paine  
**ABIERTO TODO  
EL AÑO**



**LAGO GREY**

EXPERIENCE HOTEL | PATAGONIA

[WWW.LAGOGREY.COM](http://WWW.LAGOGREY.COM)

[reservas@lagogrey.com](mailto:reservas@lagogrey.com)



**HOTEL MARTIN GUSINDE**  
PUERTO NATALES / PATAGONIA / CHILE

*Puerto Natales*

**ABIERTO TODO EL AÑO**



CARLOS BORIES 278 | PUERTO NATALES  
RESERVAS: +56 61 271 2132 / HOTEL: +56 61 271 2180  
E-MAIL: [RESERVAS@MARTINGUSINDE.COM](mailto:RESERVAS@MARTINGUSINDE.COM)

[WWW.MARTINGUSINDE.COM](http://WWW.MARTINGUSINDE.COM)

**PUBLIQUE  
AQUI!**

- Más de **58.000** 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](mailto:rmimica@yahoo.com)

# ¿PUEDO ELEGIR DÓNDE HACERME UN EXAMEN?

✓ **¡Siempre!** Usted puede elegir libremente el mejor prestador que tenga convenios con Fonasa e Isapres.

✗ Ningún médico o clínica pueden obligarlo a tomarse un examen en un determinado lugar.



AGENDE SU HORA

61 221 9299

61 223 2573

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



Asesoramiento por  
SUPERINTENDENCIA  
DE SALUD