

ZARPES DESDE MUELLE PRAT EN PUERTO NATALES

LUNES
MARTES
JUEVES
VIERNES
DOMINGO

07:15 Check-in Muelle Arturo Prat (EPA)
08:00 Zarpe de Puerto Natales
10:00 Llegada a Glaciar Balmaceda

10:30 Desembarque y visita al Glaciar Serrano

12:00 Embarque de retorno

12:30 Almuerzo a bordo

15:00 Arribo a Puerto Natales

Incluye Café o Té y Galletas, almuerzo a bordo, whisky con hielo, entradas al Parque Nacional Bernardo O'Higgins y tasas portuarias.





PROMOCIÓN TARIFA PARA MAGALLÁNICOS







INFORMACIÓN Y RESERVAS



WWW.FIORDOSDELSUR.COM FONO +56 **9 8912 2354**

Gasco

MAGALLANES

OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

>PUNTA ARENAS

O'Higgins Nº 860 Lunes a viernes

8.15 - 13.30 / 15.00 -17.00 h.

> PUERTO NATALES

O'Higgins № 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 61 220 8020 PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCION 61 220 8000

Año 11 / Nº 121 / Noviembre 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

EDITORIAL

Estimados Clientes

Con gran satisfacción, recientemente Gasco Magallanes firmó un convenio con el Gobierno Regional para la construcción de la red de gas natural que abastecerá de este vital combustible a más de 300 familias del sector Andino, en Punta Arenas, el que implica una inversión de más de \$3 mil 400 millones para la construcción de 14,5 km de redes. Del total de la inversión, Gasco Magallanes desembolsará más de \$770 millones para la realización de las obras que comprenden un plazo de 24 meses. Tenemos la certeza, al igual que los vecinos de esa zona, que la llegada del gas natural elevará la calidad de vida y permitirá, igualmente, aliviar el presupuesto familiar. Enhorabuena.

En este número de nuestra revista Cuenta Conmigo destacamos la trayectoria y aporte a la cultura regional del recientemente designado Ciudadano llustre de Magallanes, Mario Isidro Moreno, quien por 53 años se ha dedicado a rescatar y difundir las tradiciones y la historia de nuestra región.

Finalmente quisiera destacar la itinerancia realizada por el programa GascoEduca en Porvenir la que permitió a cientos de estudiantes acceder en forma interactiva al conocimiento de diversos aspectos de la producción, cuidado y uso de la energía. Asimismo, agradecer la invitación del Par Explora Magallanes a participar en la Fiesta de la Ciencia (FECI) y al Centro de Formación Técnica de Porvenir por la invitación a participar de la primera Feria Vocacional.

Oue disfruten de este número.





NOTICIAS



Aunque ahora se celebra en noviembre, el Día de Todos los Santos se conmemoraba originalmente el 13 de mayo. Pese a que su inicio no se puede rastrear con certeza, según la Enciclopedia Británica, el papa Bonifacio IV inició formalmente lo que más tarde se conocería como el Día de Todos los Santos el 13 de mayo en el año 609, cuando dedicó el Panteón de Roma como iglesia en honor a la Virgen María y a todos los mártires. La fecha actual del 1 de noviembre fue establecida por el papa Gregorio III durante su mandato (731-741) cuando dedicó una capilla en la Basílica de San Pedro de Roma en honor a todos los santos. Aunque en un principio esta celebración se limitaba a Roma, más tarde, en 837, el papa Gregorio IV ordenó la observancia oficial del Día de Todos los Santos cada 1 de noviembre y extendió su celebración a toda la Iglesia.

28.002 Se registraron en Magallanes durante julio de 2022, aumentando un 207,5% en pernoctaciones relación al mismo mes del año anterior.



Oscar Pinochet de la Barra

Abogado e impulsor de la presencia chilena en la Antártica, Oscar Pinochet de la Barra nació en Cauquenes, el 28 de junio de 1920. Estudió Derecho en la PUC, donde escribió su estudio Naturaleza Jurídica del Dominio Polar y, posteriormente, la que

sería su tesis La Antártica Chilena publicada en 1944. Tres años después, participó de la Primera Expedición Antártica Chilena. En 1963, fue uno de los fundadores del Instituto Antártico Chileno (INACH) y su director desde 1990 hasta 2003, cuando el INACH se trasladó a Punta Arenas. También, y en forma conjunta, fue director de la Academia Diplomática Andrés Bello. Fue subsecretario de Relaciones Exteriores entre 1965 y 1968. Sirvió a Chile como diplomático en Argentina, Estados Unidos, Bélgica, Unión Soviética y Japón, entre otros países. Falleció en 2014 a los 93 años.

> Exposición "Entre Aguas"

Con brochas potentes, aquadas y chorreos llega la exposición de la artista Julita Luco a la región de Magallanes para inundar de colores la sala de arte del Hotel Casino Dreams. "Entre Aguas" es el nombre de la muestra individual de pintura que también busca celebrar 25 años de pintura y de expresión de color y luz,



que se llevará a cabo entre el 26 de octubre y el 26 de noviembre en la sala "Tierra del Fuego" de Dreams. La temática de esta exposición refleja la pasión por el aqua de la autora en sus diferentes azules, verdes, turquesas y un sin fin de tonos propios de cada lugar. Mares, olas y plantas acuáticas que se entremezclan en la pasión de los colores que aparecen flotando. La exposición se puede visitar en la sala Tierra del Fuego de lunes a domingo incluido festivos de 8 a 20 horas.

> "Si las piedras..."

Hasta el 5 de diciembre en Casa Azul del Arte, se podrá apreciar la exposición "Si las piedras..." de las artistas textiles Patricia Iglesias, Dominique Salles, y Claudia Wool. Cada una, a partir de su técnica creativa, aborda un concepto distinto a partir de esta propuesta. Patricia Iglesias, joyera textil, mezcla materiales y técnicas como el tejido a crochet y puntos de cestería. Dominique Salles, artista visual, rescata la memoria familiar a través del bordado. Claudia Wool, creadora textil, se sumerge en su proceso creativo para desarrollar una paleta cromática que evoca su entorno. La entrada es liberada v los horarios de visita son de lunes a viernes entre las 8:30 y 13 horas y de 14 a 17 horas.



[COLECCIONISTAS]

Esteban Tafra: Pasión por el golf y los autos a escala

os pasiones y dos colecciones. Así se puede resumir la dedicación en tiempo y recursos del ingeniero en Administración de Empresas, Esteban Tafra Ros, quien cuenta con una colección de 2.800 pelotas de golf y 1.000 autos a escala, de los que alcanzó a atesorar 1.500. Hace 40 años "me invitaron a un torneo que se llama Deschampado, para principiantes, en el Magallanes Golf Club. Me gustó el aire libre y además compartir con los jugadores. En el golf uno no compite con los otros jugadores, sino que, con la cancha, por lo que se da una linda convivencia entre los deportistas." A partir de la práctica de esta actividad, Esteban comenzó a interiorizarse sobre las diversas características de las pelotas de golf, las que mantienen un estándar, pero se les agregan logos de empresas, instituciones o actividades icónicas. Por ejemplo, dentro de su colección, cuenta con una que alude a las que llevaba en el Air Force One, el ex Presidente de Estados Unidos George Bush padre, fanático de este deporte. Otras se identifican con empresas petroleras, países, marcas comerciales, etc. No obstante, Esteban dice que "está en retirada" del golf y su colección para dedicarse de lleno a los autos a escala. Fanático del Austin Mini, cuenta con una colección de diversas escalas de esta marca británica, cumpliendo también su sueño de contar con uno real, "escala 1 a 1" el que vendió hace algún tiempo. Producto de su experiencia laboral, hace ocho años se vio involucrado en la compra de autos a escala iniciando



el gusto por estos juguetes. El mas preciado es una réplica del primer Austin Mini que se fabricó, el que cuenta con detalles "increíbles" como el neumático de repuesto, un sistema para bajarle los vidrios y otro para abrir las puertas. También atesora una colección de camionetas, vehículos de emergencia, deportivos y otra "joyita", la réplica de vehículos con los que actualmente cuenta Carabineros de Chile.

"En mi infancia tenía una colección de 72 autitos Matchbox con los que salía a jugar y cuando llegaba a la casa mi mamá los contaba y si me faltaba alguno tenía que ir a buscarlos", recuerda alegremente. Luego "me llamó la atención los vehículos icónicos, taxis antiguos, autos con números en las puertas, camiones y carros de minería, entre otros."



"MIENTRAS MÁS FUERTE SOPLA EL VIENTO, MÁS PROFUNDAS SON NUESTRAS RAÍCES"

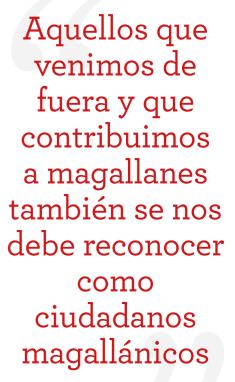
Aunque nació en Santa Cruz, Mario Isidro Moreno vive hace 53 años en Magallanes y tras una dilatada trayectoria en el rescate de la cultura e historia local, con la publicación de una veintena de libros, fue designado Ciudadano Ilustre 2022 por el Gobierno Regional. Dice que "todo pueblo tiene su forma de ser y cuando empieza a perder su identidad, es un pueblo muerto."

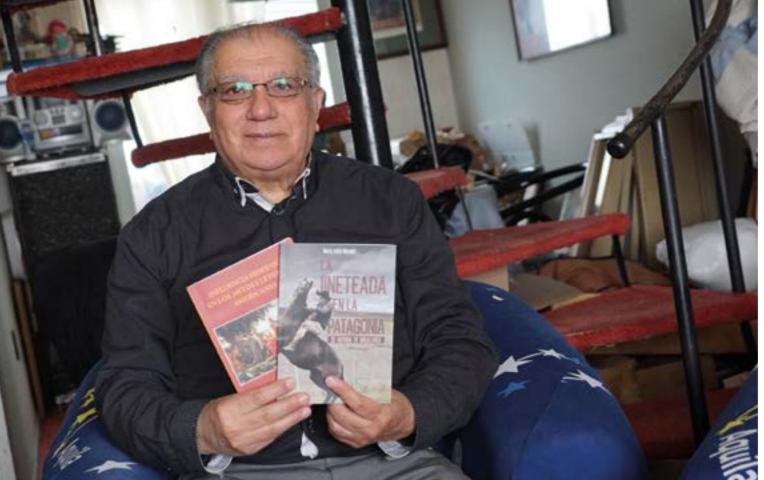
l poco tiempo de haber arribado a Punta Arenas, en 1967, Mario Isidro ▲Moreno experimentó los sinsabores de la naturaleza en la Patagonia. Había arrendado una casa en la entonces calle Yugoslavia (hoy Croacia), cuando se produjo un desborde del río Las Minas que inundó ese sector debiendo, por sus propios medios, rescatar a su familia. "Fue el bautizo de agua", recuerda este folclorista, escritor e investigador costumbrista, cuyo verdadero nombre de pila es Manuel, en honor a su padre adoptivo. Nació en la localidad de Santa Cruz, provincia de Colchagua, hace 83 años. Allí, su madre biológica lo entregó en adopción a Manuel Salinas y Olegaria Salinas, integrando una familia de 7 hermanos, todos adoptivos. Sus estudios primarios los realizó

en Lolajuela y en la Escuela N°1 de Santa Cruz en donde fue compañero de curso del empresario Carlos Cardoen, También cursó estudios en Chomedahue, en una época en donde "debíamos trabajar para ayudar a sostener a la familia, especialmente en trabajos rurales como la trilla y la vendimia", recuerda. En 1950, se traslada a Santiago, luego que su hermano mayor ingresa a trabajar en un banco de la capital. Allí finaliza sus estudios y luego, ingresa a la Fuerza Aérea de Chile a cumplir con su servicio militar. Aunque recibe un ofrecimiento para permanecer en la Fach, Mario se inclina por Carabineros donde ingresa y es destinado a la Guardia de la Moneda mientras gobernaba el país el Presidente Jorge Alessandri. En la misma institución policial, se convierte en perso-









nal de civil desempeñándose en la Escuela de Carabineros por ocho años. En 1967, le ofrecen ser trasladado a Punta Arenas junto al general José María Sepúlveda Galindo. El 8 de septiembre del mismo año arriba a la capital de Magallanes. "En ese tiempo se usaba sólo leña y carbón así es que estuvimos un buen tiempo respirando humo", rememora con una sonrisa.

Fue en su infancia, rodeado del mundo rural de Colchagua, donde nació su pasión por el folclor y las expresiones artísticas del campo. Escribe sus primeros versos y participa de varios certámenes de cueca al mismo tiem-

po que, a través de los relatos de los mayores, comienza a comprender la importancia del patrimonio oral en la cultura de un país. "Luego de la batalla de Maipú, los juglares españoles se radicaron en lo que hoy es la VI región y ellos generaron una gran influencia en las expresiones artísticas del mundo rural de mi infancia", relata.

-¿Por qué es importante rescatar la cultura de Magallanes?

"Todo pueblo tiene su forma de ser y cuando empieza a perder su identidad, es un pueblo muerto. Conversando con la maestra Margot Loyola, le reclamaba cual era la

causa que, en los libros, en la televisión, en las transmisiones radiales no se consideraba a Magallanes. Ella me decía: "Son ustedes los culpables porque ustedes deben proyectarse, difundir y proyectar la región a través del canto, la danza, el arte, la comida", dice y agrega "mientras más fuerte sopla el viento, más profundas son nuestras raíces."

En Punta Arenas se desempeñó en la 4ª y 1ª Comisaría tras lo cual fue destinado al cuartel de la Zona de Carabineros. Por esos años se dedicó íntegramente a la investigación de la historia, costumbres y tradiciones patagónicas, publicando una veintena de libros

relacionados con la tradición magallánica y, últimamente, producto de sus viajes a México, un texto referido a las analogías de los usos y prácticas de Chile y México. Es miembro de la Sociedad de Escritores de Magallanes y, en su calidad de autor y compositor, de la Sociedad Chilena del Derecho de Autor, además de ser miembro de la Academia Nacional de Cultura Tradicional "Margot Loyola Palacios" e integrante del Consejo de la Sociedad del Folclor Chileno.

"En las visitas de inspección que realizábamos en el campo me di cuenta de la cultura distinta de los magallánicos. Yo había escrito

MARIO ISIDRO MORENO

un ensayo y Osvaldo Wegman me animó a que lo convirtiera en un libro y lo publicara", recuerda al mismo tiempo que destaca la conformación del grupo musical Los Cruzados Verdes que nació de los encuentros sociales que realizaba en su época de carabinero y con el que participó en el Festival Folclórico de la Patagonia, grabando dos discos y realizando una gira por Chile. En 1983, Mario pone fin a su carrera en Carabineros y pasa a trabajar en la Intendencia, publicando también su reconocido libro "Raíces Magallánicas". Es la época del conjunto de proyección folclórica Anakai cuyo nombre toman de una novela de Francisco Coloane. Posteriormente también trabaja en diversos medios de comunicación con presencia en Magallanes.

Ciudadano Ilustre

Tras su dilatada trayectoria y aporte a la cultura regional, fue designado Ciudadano llustre 2022. "Recibí cientos de felicitaciones". agradece. "Parte de estos galardones les pertenecen a los magallánicos que me han entregado sus secretos, sus historias que he podido publicar en una veintena de libros sobre la región, de tal manera que sin ellos no hubiera podido hacer absolutamente nada porque son ellos los propietarios de las historias." Dice que es bueno que se designe a una persona que viene fuera de la región porque "igual somos chilenos, y desde siempre he tenido la idea que, así como un extranjero viene a Chile y ha hecho mucho por la Patria se le otorga la ciudadanía chilena, aquellos que venimos de fuera y que contribuimos a Magallanes también se nos debe reconocer como ciudadanos magallánicos a través de un documento, de un diploma". Su labor de investigación le ha hecho merecedor de elogiosos reconocimientos, tanto en Chile como en Argentina y México. Finalmente, Mario Isidro Moreno pide que "me recuerden como una persona humilde, que no perdió nunca su raíz campesina y que se dedicó por entero a tratar de conocer y proyectar la región hacia fuera de sus límites."



DESCUENTO ESPECIAL



EN CRISTALES MULTIFOCALES

Rotter & Krauss

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

Por la compra de marcos + cristales multificales desde pack plata en adelante, obtén un 30% de descuento en el pack multificaal. Descuento válido hasta el 30 de noviembre de 2022 en tienda Rotter&Krauss de Mall Espacio Urbano Pionero de Punta Arenas. No acumulable con oltras promociones, descuentos ylo convenios. Promoción válida hasta agotar stock de productos en promoción (3000), Código convenio: 9524.



"Me dicen que estoy casada con Gasco"

l viernes 30 de septiembre, Miriam Torres Montiel, cumplió su último día de trabajo en Gasco Magallanes, empresa a la que le dedicó 41 de sus 62 años. Nacida en Punta Arenas, hija de Jorge "El Choche" Torres, antiguo repartidor de leche "en carretas de caballo del barrio Prat" y de la dueña de casa Olga Montiel, Miriam ha sabido ganarse el reconocimiento de sus compañeros de trabajo y de los clientes de Gasco Magallanes con quien compartió por más de cuatro décadas.

"Toda mi vida he estado acá. Siempre me ha gustado trabajar y me ha dado la satisfacción de tener mi casa y educar a mi hija. He tratado de aprender y absorber todo lo que he aprendido. Me dicen que estoy casada con Gasco", reflexiona esta Técnico en Administración del Duoc, hermana de Jorge Torres, exdocente y ex inspector del Colegio Francés.

En 1979 ingresó a trabajar al área de distribución de gas natural en la Empresa Nacional del Petróleo (Enap) y el 30 de junio de 1981 se incorporó a Gasco Magallanes en donde se desempeñó en las áreas de Contabilidad y Gas Licuado de Petróleo (GLP). "Ya es hora de que me retire, por la edad, pero me gusta lo que hago, Gasco Magallanes es una gran empresa en mi vida", dice con una sonrisa, pero con la voz quebrada al mismo tiempo que recuerda a compañeros de traba-

jo que la acompañaron por muchos años como Cerón Uribe, el primer capataz de Gasco Magallanes, Sergio Soto, ex Jefe de Distribución, María Angélica Reyes, ex Secretaria de Gerencia y de Francisco Javier Frontaura, ex Gerente General de la empresa.

En sus horas libres, Miriam se dedicó a su otra gran pasión, el canto, herencia de su familia materna quienes acompañaban las reuniones sociales con un acordeón, piano y guitarras. Recuerda su paso por el Festival de la Familia del Liceo María Auxiliadora, donde estudió enseñanza básica y media, por la Sociedad Coral de Magallanes dirigida por Enrique Elizondo, y, desde 2004, en la Sociedad Española en donde interpreta sevillanas y habaneras en su tono de soprano.

Sus planes a futuro son descasar e "ir a visitar a mi hermano que vive en Perú y luego buscar alguna actividad complementaria al canto. Tal vez hago una pyme para elaborar helados, otro de mis gustos", dice sonriendo y agrega un mensaje para las nuevas generaciones: "que sean perseverantes y que absorban todo lo positivo, aprendan a amar su trabajo."

Finalmente, Miriam pide, especialmente a sus compañeros de trabajo, que "me recuerden como una persona buena onda, servicial, que me extrañen. Yo creo que sí me van a extrañar porque les preparo el café a los chicos."



os anteojos multifocales, como lo dice su nombre, están compuestos por cristales con múltiples focos para otorgar una visión nítida a objetos que se encuentran a distintas distancias. Es decir, con un solo anteojo se puede observar claramente todo lo que nos rodea. Son utilizados para corregir la vista de las personas que no pueden enfocar bien tanto de lejos, como de cerca o a medias distancias. De esta manera, los lentes multifocales llevan la visión a un

estándar más elevado ya que entrega todos los puntos de enfoque que el cerebro necesita.

Por lo general, las personas mayores de 45 años son las usuarias de estos anteojos, ya que es cuando normalmente comienza la presbicia, que consiste en la mala visión a los objetos de cerca y tiene una prevalencia del 60% de la población adulta. La mejor alternativa para corregir esta patología es el uso de lentes multifocales.



[SALUD]

"Para comprender la estructura de estos lentes, se hace la similitud a un reloj de arena, donde en la zona superior está la visión lejana, usada para conducir, ver televisión o caminar. En la zona inferior está de lectura: Con un foco de 30-40cm para leer un documento o ver el teléfono. Y en la zona del centro, donde está la parte más angosta, hay un 'pasillo' con múltiples focos de visión, que va desde el infinito, es decir, de la visión lejana, disminuyendo progresivamente hasta la visión

cercana", explicó el especialista en optometría de Rotter&Krauss, Patricio Puga. Entre los beneficios que entregan los lentes multifocales encontramos la corrección total de la visión y la eliminación de la sintomatología que conllevan el ver mal, tales como dolores de cabeza, visión borrosa, fatiga ocular, entre otros.

Es importante destacar que la revisión de la salud visual debe realizarse anualmente por un experto para tener un seguimiento v un buen cuidado de nuestra vista.



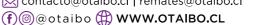
REMATES & SERVICIOS INMOBILIARIOS

iMás de 25 años de confianza y trayectoria!



i Contactenac!

- > +56 **9 8596 8462**
- O Balmaceda 755 | Punta Arenas
- contacto@otaibo.cl | remates@otaibo.cl





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

Parque Bahía Esperanza

Tbicado en la península de Antonio Varas, a 15 min de Puerto Natales en donde navegarás para ingresar, el Parque Bahía Esperanza cuenta con aproximadamente 2.200 hectáreas v 7 senderos habilitados para ser recorridos de forma autoguiada, fácil e intuitiva. Al recorrer los senderos se puede encontrar distinta infografía de la flora y fauna que podrás observar en el lugar (bosques, fiordos, cordillera, lagunas, turbas, y más). Siempre con una mirada desde la conservación, sus pasarelas y senderos se han construido para generar el mínimo impacto en el lugar y que las especies que habitan en él puedan seguir desarrollándose en su entorno natural. Cuenta con distintas actividades diarias para disfrutar tales como trekking, cabalgatas y MTB las que pueden ser en formato Full Day o Half Day. El parque cuenta con 3 clasificaciones de fechas. Temporada baja (abril a octubre), Temporada Alta (noviembre a marzo) y una Temporada Peak (Desde el 20 de Diciembre al 10 de enero). Los valores varían dependiendo del producto escogido. Estos van desde los \$60.000 a los \$200.000 para las actividades. Se recomienda llevar calzado de caña alta con un buen agarre de tobillo y con planta en buen estado (de buen grip); pantalones y poleras de preferencia largos para evitar quemaduras por sol. Un polerón o parca de abrigo en caso de haber viento y una capa de agua o impermeable en caso de lluvia. Lentes de sol y un gorro para frío o sol dependiendo del día. Traer tu botella de agua. 6





nas 1.500 personas hoy practican voleibol en Magallanes. Entre las ligas escolares y el campeonato federado, el voleibol regional ha cobrado nuevamente impulso tras dos años duros de pandemia. Así lo expresa el presidente de la Asociación de Voleibol de Punta Arenas y de la Asociación Regional de Magallanes, Bladimiro López, quien encabeza estas organizaciones desde 2018. "Lo más importante es potenciar este deporte entre los niños, escolares y jóvenes porque es la única forma de proyectar el voleibol en Magallanes y aspirar a tener alguna presencia a nivel nacional", sentencia de entrada López.

Sus esfuerzos se han centrado en las series infantiles y juveniles y que el trabajo con los clubes que concentran las categorías de adulto corre por cuenta de sus propios jugadores y dirigentes. "Nosotros queremos que los más pequeños se entusiasmen con el vóley desde lo recreativo para luego iniciar prácticas más competitivas con los mayores", explica su estrategia, agregando que existe, este año, gran expectativa por la realización del Campeonato Nacional Federado de Voleibol Damas Adulto certamen en el que Magallanes será sede el 2, 3 y 4 de diciembre y puede soñar con es-

tar entre los tres primeros lugares. "Se trata de un proceso continuo de evaluación de las deportistas de nuestra región, con capacidad de enfrentar a las mejores selecciones y clubes deportivos de Chile. El periodo intenso de más de tres meses comprende entrenamientos periódicos y concentraciones, en las capitales provinciales, convocando y observando a las jugadoras. El cuerpo técnico dirigido por los profesores Ignacio Avillo y Mauricio Bahamondes ha definido un programa metodológico y estratégico integral y de amplia proyección", explica López quien asegura que "el vóley de damas puede estar dentro de los tres prime-

El dirigente también agradece las diversas vías de financiamiento con la que hoy cuenta el voleibol en Magallanes, tales como proyectos municipales, el 7% del FNDR, el Instituto Nacional del Deporte, entre otros, no obstante, lo cual, hizo un llamado a las empresas a apoyar al voleibol local, especialmente en las ligas infantiles y escolares. "Necesitamos que nos acompañen en forma permanente ya que las fuentes de financiamiento actualmente son esporádicas, depende de la presentación de proyectos puntuales."





COMPACT 24MT²



[ENTREAMIGAS]



Salmón margarita con papas rústicas

n Porvenir, el restaurante Ancla Mar regresó con todo luego del período de pandemia. El tradicional local compartió con Cuenta Conmigo una de sus recetas preferida por los clientes, el salmón margarita con papas rústicas. Ancla Mar cuenta con una variada carta de platos regionales y una excelente atención personalizada, ganándose el cariño y preferencia de los porvenireños y turistas.

PREPARACIÓN

Condimentar el salmón con aliños a gusto, un poco de sal y cocinar a la plancha por 10 minutos. Para preparar la salsa llevar al agua los camarones y calamares y hervir por 5 minutos. Al llegar a su punto agregar la salsa Bechamel. Para la preparación de las papas rústicas, picar medio kilo de papas en cuadritos, hervirlas durante 7 minutos y luego llevar al horno con aceite de oliva, orégano y agregar merquén a gusto.

INGREDIENTES

- > 240 gr de salmón
- > 120 gr de anillos de calamar y camarones
- > 300 gr de salsa Bechamel
- > 500 gr de papas
- > Sal y condimentos a gusto







¿Cómo reutilizar en la casa?

Reciclar permite crear un objeto a partir de otro ya usado, contribuyendo a la disminución de desechos y es fundamental que esta acción la fomentemos en el hogar. Reciclar y reutilizar van de la mano, cuando reutilizas también pasan cosas buenas ya que reduces la cantidad de basura, ahorras dinero y cuidas el medio ambiente. Utiliza las botellas de vidrio para guardar semillas, cereales, leguminosas o granos. También como floreros o jarras para agua. La ropa que ya no usas la podrías ocupar para hacer una almohada o un juguete para tu mascota. Los pantalones de mezclilla transfórmalos en increíbles bolsas. Las latas de aluminio las puedes convertir en macetas, en portalápices o para colocar cubiertos. iPíntalas y hecha a volar tu imaginación! Las hojas que sobran de los cuadernos, únelas y forma uno nuevo. Es importante que lo que decidas volver a usar lo limpies muy bien para eliminar



[ENTREAMIGAS]

Tendencias veraniegas

Según la revista Vogue este verano estarán de moda las botas 'cowboy', que se combinan con minivestidos. Este es el combo ganador que no dejamos de ver en festivales de música y a las chicas de fiesta. Súmale una chaqueta vaque-



ra para ir por el 'total look' o puedes optar por una chaqueta de cuero estilo 'biker' para darle un estilo más rockero. Los colores pastel vuelven a ser tendencia y se llevan en todo tipo de prendas, aunque como más nos gustan es en prendas de punto como cárdigans y jerséis. Queda comprobado que el blanco se puede llevar tanto en invierno como en verano, todo dependiendo de qué prendas escojas para incorporarlo. En primavera y verano, tu mejor apuesta son los trajes de

corte 'oversize', que puedes vestir para ir a la oficina y que te permiten incorporar accesorios de todos los colores como unos tacones rosas. Si quieres vestir moderna, atrévete a experimentar con nuevos acabados y tejidos. El metalizado es uno de los más populares y fáciles de integrar. Que no te asuste su brillo, combina con todo tipo de colores y es ideal para llevar tanto de día como de noche. Una temporada más, el estampado 'tie-dye' nos vuelve a acompañar.

Entre las influencers "alternativas", según el portal Nosotras13.cl se destacan:

1.- Antonia Larraín

238K seguidores Esta modelo plus size ha demostrado que no existen las "medidas perfectas" para sentirte bella y brillar. (IG antolarrain_)

2.-Carla Fromentín

18.1K seguidoresCarli Fro, es una
actriz y bailarina en situación
de discapacidad.
(IG carlifro)

3.- Valentina Quintana

16.5K seguidores
Tiene 15 años y a
través de sus redes sociales
enseña cómo vivir con el
síndrome de Tourette.
(Tik Tok @valeequintanaa)

Consejos para superar la ansiedad

Los psicólogos conocen infinidad de métodos para ayudarte no sólo a superar la ansiedad, sino a eliminar su causa. Para ayudarte, los expertos recomiendan: Cuida tu alimentación: Es muy importante alimentarse correctamente para superar la ansiedad. Nuestro cerebro es lo que comemos, y si le damos buenas dosis de vitaminas, proteínas, y aminoácidos se relajará. Organízate: Aunque algunas personas no lo vean así, organizarse es clave para superar la ansiedad porque disminuye el estrés. Define la cantidad de horas dedicadas al trabajo, las dedicadas al hogar, y las dedicadas al ocio. Sal a caminar, a pasear, a donde sea, pero sal de casa... Cuando nos quedamos en casa, ya sea solos o acompañados, si tenemos ansiedad buscaremos la manera de aislarnos. La ansiedad te aísla de los demás, y te hace un ser humano menos sociable. Haz ejercicio: Esta es la segunda mejor opción de la lista, después de acudir a terapia. Al hacer ejercicios liberas endorfinas que tu cerebro traduce en placer. Por ende, envía señales a los músculos para que se relajen. Superar la ansiedad mediante el ejercicio no es sólo superar la ansiedad, es también darle a tu cuerpo una dosis extra de vida.

Somos el cemento que ha construido la historia de Punta Arenas por más de 40 años.

Somos el cemento con el que la región proyecta su futuro.

Somos COMODOR





- APLICACIONES DE ALTA RESISTENCIA
- ESTRUCTURAS
- ESPECIALPARA CLIMA FRIOGRADO ALTA RESISTENCIA



PARA TODAS LAS APLICACIONES

MÁS ECONÓMICO GRADO ALTA RESISTENCIA SUPERIOR A CEMENTO DE GRADO CORRIENTE



+569 8580 6125 +569 8580 6126

+569 8580 6127

ventas@comercialpatagonia.cl

🕝 📵 comercialdelapatagonia



TODOS NUESTROS CEMENTOS
CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148
GRADO ALTA RESISTENCIA

[HORÓSCOPO]

Gas natural para el Andino

Caras alegres se vieron el lunes 3 de octubre entre los vecinos que se dieron cita en el sector Andino de Punta Arenas, cuando el Gobernador Regional, Jorge Flies, junto al Gerente de Negocios de Gasco Magallanes, Sergio Huepe, firmaron un convenio que permitirá invertir más de \$3 mil 400 millones para la construcción de 14,5 km de redes de gas natural que beneficiará a 300 familias aproximada-



mente. Del total de la inversión, Gasco Magallanes desembolsará más de \$770 millones para la realización de las obras que comprenden un plazo de 24 meses. Tras la firma del documento, Lucila García, Presidenta de la Junta de Vecinos Sueños del Andino, dijo que este proyecto mejorará la calidad de vida de los vecinos y, en relación al aporte de Gasco Magallanes, indicó que "no siempre las empresas aportan en estos proyectos y eso facilitó que esto se llevara a cabo." El Gobernador Regional, Jorge Flies, en tanto calificó este proyecto como "gigante, el más grande que se ha hecho en estos últimos años en extensión de líneas de gas." Flies agradeció el aporte que realiza Gasco destacando "la voluntad y trabajo en conjunto." Sergio Huepe, Gerente de Negocios de Gasco Magallanes, explicó que la empresa trabajará "en paralelo, en todos los sectores" y que el plazo de ejecución es de 24 meses. "Esperamos tener en los próximos meses las conexiones para estos servicios", agregó.

GascoEduca recibió a Más de mil alumnos en Tierra del Fuego

En octubre, GascoEduca se trasladó hasta el Centro de Formación Técnica de Porvenir, donde participaron más de mil alumnos. Se realizaron actividades científicas relacionadas con las energías, con alumnos desde Pre Kin-



der hasta la educación Técnico Profesional Superior. Cabe destacar la participación de la totalidad de los estudiantes de la Escuela Ignacio Carrera Pinto de Timaukel y las localidades de Pampa Guanaco y Villa Cameron. La profesora Michelle Hernández señaló que "fue una experiencia educativa interesante, ya que los alumnos pudieron evidenciar de manera práctica, mediante la experimentación y la observación el recurso energético natural más importante de la Región de Magallanes." Asimismo, este programa contempló participar en el Festival de las Ciencias organizado por el PAR Explora Magallanes del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación, de la Universidad de Magallanes, y, adicionalmente, los estudiantes de educación Técnico Profesional tuvieron la oportunidad de asistir a la Feria de Orientación Vocacional organizada por el Centro de Formación Técnica. Karla Álvarez, Jefa de proyectos de Educación en Energía y Patrimonio de Fundación Gasco, dijo que "es un tremendo orgullo haber llegado a Tierra el Fuego, continuando así con nuestro programa en modalidad Itinerante."

RATA

NACIDOS EN: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 y 2020. La comunión con otros te ayudará a conocer nuevas personas, dentro de ese grupo que se unirá al tuyo podría estar la oportunidad para conocer a alguien más allá y comenzar un buen camino juntos, pero paciencia, todo lo bueno toma su tiempo.

BUEY

NACIDOS EN: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 y 2021. No te dejes amedrentar por un superior en el trabajo, no es alguien superior a ti en verdad, si tu trabajo está siendo desagradable gracias a ello, solo tienes que buscar soluciones, si no dan fruto, entonces busca instancias legales para protegerte.

TIGRE

NACIDOS EN: 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010 y 2022. No pienses demasiado en las cosas que no han resultado para ti en el pasado, este mes tienes que mirar hacia el futuro con una buena cara y con la esperanza de que todo siga igual a lo que tendrás durante este tiempo, tranquiliza tu cuerpo y cuida de tu salud alimenticia.

CONEJO

NACIDOS EN: 11927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011 y 2023. El aislamiento selectivo puede ser una solución momentánea, pero si tardas demasiado en volver a la carrera por obtener tus objetivos, podrías lamentarlo más adelante, es necesario hacer esfuerzos para estar bien y salir pronto de la tristeza.

DRAGON

NACIDOS EN: 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 y 2024. Comience este mes agradeciendo las buenas experiencias, pero también dejando de lado las malas, eso siempre es necesario y lo sabes, durante este mes te darás cuenta de que todo lo que has trabajado vale la pena, ya que tendrás la oportunidad de obtener reconocimiento.

SERPIENTE

NACIDOS EN: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 y 2025. Este signo no buscará el amor durante el mes, sino que éste llegará a su vida de una forma muy misteriosa y atractiva, así que los que se encuentren sin pareja al comenzar este mes van a tener la oportunidad de recibir a una nueva persona en su vida.

CABALLO

NACIDOS EN:1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014 y 2026. Estás bien en tu trabajo, pero tendrás dudas sobre el futuro de este, lo más importante será no perderte en tus propios deseos y encontrar un camino mucho más estable y serio. El dinero será un tema importante durante este mes, la segunda semana será difícil en este ámbito.

CABRA

NACIDOS EN: 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015 y 2027. El paso del tiempo siempre tiene consecuencias en nosotros, sobre todo en nuestro cuerpo, algo que podemos ir notando a medida que crecemos, pero siempre hay formas de verte mejor y más jovial, el ejercicio y la sana alimentación son las principales ayudas para ello.

MONO

NACIDOS EN: 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016 y 2028. No dejes pasar la oportunidad de hacer cosas por quienes amas este mes, tendrás muchas oportunidades de ello, solo basta con que hagas algo mínimo, pero que ayude a quien quieres, no necesitas grandes demostraciones para mostrar tu afecto.

GALLO

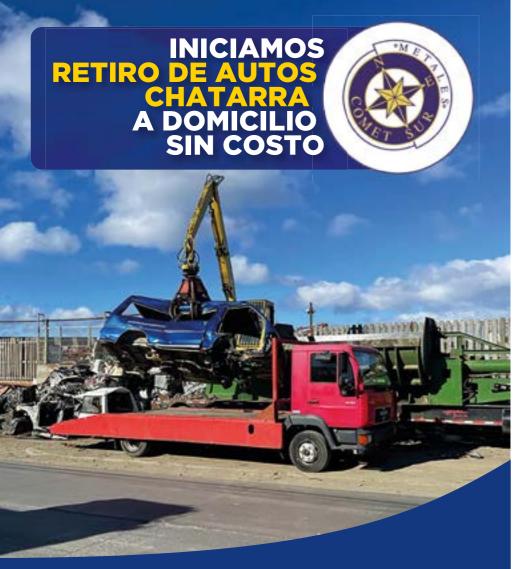
NACIDOS EN: 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017 y 2029. El signo del Gallo confía mucho en sus posibilidades y durante este mes sabe que puede conseguir mucho más de lo que cree o de lo que sentía que podía ganar en un principio, no te escondas de ello, si tienes éxito en algo, no debes sentir nada más que mucho orgullo, es fruto de tu trabajo.

PERRO

NACIDOS EN: 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018 y 2030. El amor es bueno cuando está unido a nuestra vida como algo esencial, si no, todo lo que vivimos junto a nuestra pareja no son más que solo meras interpretaciones de la forma que "debería" tener una relación, no te olvides que el amor solo necesita cuidado.

JABALI

NACIDOS EN: 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019 y 2031. La salud no depende solamente de los cuidados que te das a través de los chequeos médicos, es bueno saber que estamos sanos y salvos, pero también es bueno hacer de nuestro camino algo mucho mejor y eso podrás conseguirlo gracias a un buen plan de dieta y ejercicio.



COMETSUR PUNTA ARENAS

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

BODEGA COMPRA DE METALES

- Maipú 1255 Punta Arenas
-) +56 61 237 1225

PATIO COMPRA DE FIERROS

- Mr 7,5 Norte Camino Viejo, Río Seco
- **2** +56 9 9263 2748









¿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.





