

CUENTA CONMI

SALUD

> SALUD MENTAL
Y OBESIDAD

RECETA

> CARNE
VITEL TONÉ

TURISMO

> ISLA
MAGDALENA

RODRIGO

PAYASO / POLVORITA

PEREZ





30 %
DCTO

Cristales
• Monofocales •



30% de descuento en pack monofocales desde pack plata en adelante comprando marcos EB + pack. Descuento válido hasta 31 de diciembre del 2022 o hasta agotar stock. Descuento válido solo en locales físicos Rotter&Krauss físicas. No acumulable con otras promociones, descuentos y/o convenios. Código de promoción: 9649.



**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 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 **61 220 8020**

PTO. NATALES **61 220 8530**

PORVENIR **61 220 8540**

ATENCIÓN
CLIENTES **61 220 8000**

Año 12 / Nº 122 / Diciembre 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

En este último mes del año quisiera hacerles llegar un caluroso saludo a todas las familias de Magallanes y en especial a los niños que esperan con ansias la llegada del Viejo Pascuero.

Como ya es tradición, Gasco Magallanes adhirió este año a la Campaña del Juguete de Radio Polar con el propósito de aportar nuestro granito de arena para convertir en realidad la ilusión de todos los niños, sin importar su condición socio económica. Nos parece que ese es el verdadero espíritu navideño que debe congregarnos como familia.

En esa misma línea hemos querido destacar la labor de Rodrigo Pérez, más conocido como el Payaso Polvorita, quien ha dedicado su vida a hacernos reír. Con gran dedicación y profesionalismo, Polvorita ha logrado conquistar a grandes y chicos con sus rutinas artísticas y una amplia trayectoria en el mundo circense.

En un tema totalmente distinto, e igual de importante, Gasco Magallanes concretó la donación de dos equipos de detección de gas y monóxido de carbono a la Unidad Hazmat de la Séptima Compañía de Bomberos, organismo con el cual hemos realizado una destacada labor conjunta. Hacemos un llamado a la comunidad a realizar mantenimientos preventivos a las redes domiciliarias y artefactos con el propósito de evitar tragedias.

Que disfruten de este número.



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Pabellón de Gabriela Mistral

El 10 de diciembre de 1945, Gabriela Mistral se convirtió en la primera poetisa iberoamericana en recibir el Premio Nobel de Literatura tras una dilatada trayectoria en Chile y el extranjero. En Punta Arenas se desempeñó como Directora del Liceo Sara Braun, establecimiento que hoy atesora una serie de documentos y mobiliario que utilizó la escritora durante su estancia en la capital de Magallanes entre 1918 a 1920. El Pabellón Gabriela Mistral se creó el 2013, y se puede apreciar el mobiliario de época, fotografías, libros de la biblioteca que ella creó, libro de correspondencia entre 1918 y 1922, actas de exámenes firmados por la poetisa, etc. Además de escribir *Desolación* -una de sus obras más importantes-, la poeta desplegó en la región un fuerte compromiso social, involucrándose en un proceso educacional tan complejo como el que suponía la chilenuzación del territorio. El pabellón puede visitarse de lunes a jueves de 9 a 17 horas y viernes de 9 a 12 horas.

Un **65%** crecieron las exportaciones de Magallanes en los primeros nueve meses de 2022

Fuente: PROCHILE



Jorge Cvitanic

Militante del partido Radical, Jorge Cvitanic Simunovic fue regidor de la municipalidad de Punta Arenas, desde 1947 a 1961 y Alcalde de la misma comuna entre 1949 y 1950. Nació en Punta Arenas en 1913 y se casó en 1951, con Ljuba Kusanovic con quien tuvo tres hijos.

Tras su enseñanza básica y media, ingresó al Instituto de Contadores de Magallanes para luego desempeñarse en el Banco de Punta Arenas. En 1950 ingresó a Enap donde fue auditor. En 1961 fue electo diputado por la Vigésimosexta Agrupación Departamental Magallanes, Última Esperanza y Tierra del Fuego, integrando la Comisión Permanente de Agricultura y Colonización. También se desempeñó como Director de la Sociedad Rural de Magallanes, Presidente del Club Yugo slavo y activo dirigente deportivo. Murió en Punta Arenas, el 9 de agosto de 1971.

> A la sombra de los algarrobos

Hasta el 2 de enero se podrá visitar la exposición "A la sombra de los algarrobos, el río más largo de Chile", de los artistas visuales Gaspar Abrilot y Jorge Rowlands, el que plasma el trabajo de un proyecto fotográfico y etnográfico Fondart 2020 y 2021, galardonado en el Salón de Prensa de Chile en 2021. La exposición se sumerge en una exploración sobre la cuenca del Loa y la relación de los pueblos originarios con el río del mismo nombre, el más extenso de Chile. En su narrativa visual, la exposición busca observar, dialogar, retratar y visibilizar el histórico e íntimo vínculo entre los habitantes de las riberas del río Loa y el acceso y uso del agua. La muestra está disponible en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams.



> Dioramas Patagónicos, cada paisaje es una joya

Desde el 12 al 30 de diciembre se podrá visitar la muestra "Dioramas patagónicos" en Casa Azul del Arte, una colección de joyería y complementos urbanos creada por la diseñadora y orfebre Alejandra Tapia, que se inspira en algunos de los paisajes más icónicos de Magallanes, como las Torres del Paine, Monte Tarn, Isla Magdalena, entre otros, desarrollado en un formato de espacio escénico reducido y diseñado en capas. La exposición está disponible de lunes a viernes, desde las 8:30 a 13 horas y desde las 14 a 17 horas en Casa Azul del Arte ubicada en Avda. Colón 1027, Punta Arenas. La entrada es liberada.

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

Jorge Tima: Pasión por los aviones



Nació en Victoria y se crió en Collipulli. Hoy tiene 50 años y desde 1997 vive en Punta Arenas, ciudad de la que se enamoró. Es casado y tiene dos hijos. Se trata de Jorge Tima, técnico en construcción y un apasionado de la aviación desde niño. En 1992, mientras estudiaba en la Universidad La Frontera de Temuco, conoció una tienda que vendía maquetas de aviones P40 Warhawk, el mítico caza estadounidense que sirvió durante la Segunda Guerra Mundial. "Esos aviones venían con unos dientes de tiburón pintados y eso me llamó la atención", recuerda. Dos años después se reactiva el grupo N°3 de la Fach en Temuco equipado con aviones a reacción A-37 Dragonfly. "Me

conseguí la maqueta y se la regalé al grupo y me llevaron a conocer el avión." Desde entonces Jorge Tima ha dedicado una buena parte de su colección, que hoy cuenta con 512 modelos, a la historia de la Fuerza Aérea de Chile. También posee una amplia variedad de F-5, Vtol (aviones de despegue vertical), aeronaves de la Luft 46, aeronaves Awacs y aviones argentinos y británicos que participaron de la guerra de las Malvinas. Uno de sus preferidos es el F-5, avión de combate supersónico ligero diseñado y fabricado en Estados Unidos por Northrop desde principios de los años 60. "A ese avión lo conocí en el grupo N°12 de la Fach. Ha estado en 45 países, es muy llamativo porque tiene 285 variantes o esque-

mas que se han aplicado en las naciones en donde ha prestado servicio", destaca este aeromodelista que tiene el privilegio de contar con un taller dedicado exclusivamente a su pasión, en la parcela en donde vive con su familia.

En promedio, el armar, pintar, pulir y decorar con calcomanías un avión a escala puede demandar una semana, pero existen algunos modelos en los que ha debido invertir hasta seis meses en su confección. Hace diez años que participa en diversas exposiciones locales y hace cinco forma parte de la Agrupación de Coleccionistas y Maquetistas de Magallanes. En Facebook tiene un grupo abierto, denominado "El Búnker de Tima", donde da a conocer su trabajo. ☺



“YO NACÍ PAYASO”

Recién recuperada su salud, el Payaso Polvorita volvió con todo a las pistas. Desde mayo reactivó su show y sus tiendas de cotillón, gracias al fin de la pandemia, también volvieron a la vida. Es magallánico y asegura que su único norte es hacer reír a la familia. En esta Navidad pide nos abracemos y que le digamos a nuestros seres queridos que los queremos.

Rodrigo Pérez Galindo, más conocido como Payaso Polvorita no lo puede evitar. Cada dos o tres ideas durante la entrevista que le realizó Cuenta Conmigo dispara un chiste mientras saluda a la infinidad de niños, jóvenes y adultos que lo reconocen y aprecian. Confiesa que tiene una personalidad explosiva, inquieta y que fue por eso por lo que en los inicios de su vida artística sus propios amigos lo bautizaron “Polvorita”, “porque me enciendo fácil” dice riéndose. Hoy el Show de Polvorita, su espectáculo para “la familia magallánica” es, al igual que su nombre artístico, marca registrada. Con visión de negocio, Polvorita logró levantar una serie emprendimientos asociados a la diversión, siendo próspero, pero a

costa de dedicar una gran cantidad de horas del día al trabajo.

Desde niño sabía que estaba destinado al “payaseo”. Siendo estudiante de la escuela D-17 Bernardo O’Higgins durante la enseñanza básica y del Liceo Industrial en la media, tanto sus amigos como profesores le celebraban sus bromas. “Vas a terminar siendo payaso” le dijo alguna vez un profesor sin saber que era una profecía. No obstante, al terminar sus estudios, sus primeros pasos laborales estuvieron primero ligados a una empresa del área marítima, al vestuario y luego en una ferretería.

“Polvorita nace cuando tenía 17 años. Un amigo payaso de Viña del Mar vino a Punta Arenas y necesitaba un compañero y me in-

“Yo trabajo para la familia, sin ninguna discriminación, mi misión es hacerles reír”



vitó a participar con él y así ingresé al mundo del payaseo. Pero siempre fui de estar metido en el centro de alumnos, en eventos”, recuerda y agrega “cuando tenía treinta años mi mamá me dijo que tenía que buscar un trabajo formal y justo se me ocurrió pedir un aumento de sueldo en mi trabajo, mientras trabajaba de payaso los fines de semana, pero no me lo aceptaron. Entonces, igual me daba cuenta de que mi personaje de Polvorita funcionaba en la familia magallánica así es que me decidí, en el año 2000, dedicarme a tiempo completo a esta actividad, a divertir a la gente.”

Fue entonces cuando también tomó la decisión de “trabajar” su imagen. Comenzó a usar la misma peluca, camisa y ropa. “Comencé a hacer esta marca la que hoy es marca regis-

trada como artista y como comercio.” Rodrigo Pérez hoy tiene una pareja, dos hijos, Aylín y Nicole, y dos nietos de dos y once años. Es hijo de un ex enapino, Luis, y de una colectivera, Rita. Trabaja en su tienda El Cojillón de Polvorita en Bories 438 en donde vende artículos para cumpleaños, fiestas y eventos. Además, tiene una sucursal en el segundo piso del módulo central de la Zona Franca y un stand en el hall del mismo recinto. También formó una productora de eventos infantiles y montó el Show de Polvorita una rutina que ha tenido presencia en los medios regionales por más de 14 años y que hoy exhibe todos los domingos a las 14 horas a través de Pingüino TV. “Hoy la gente me reconoce como Polvorita”, dice con orgullo y asegura que “me siento muy seguro

de lo que hago porque hago bien mi pega.” Buena parte de su rutina artística se ha nutrido de sus colegas payasos a quienes invitaba a Punta Arenas a espectáculos de fin de año como así mismo a su paso por circos de la zona central. En 2015 fue invitado a participar de una gira del afamado programa infantil de televisión Cachureos, recorriendo Punta Arenas, Puerto Natales, Iquique y Arica en donde -destaca- lo aplaudieron de pie 8 mil espectadores. “Puedo ser payaso aquí o en cualquier lugar del mundo, yo nací payaso”, sentencia.

Admira al payaso italiano David Larible y localmente a Barquillito, y los artistas Centella y Chepo Sepúlveda a quienes considera sus amigos de la vida. Al mismo tiempo destaca a los grandes payasos nacionales con

quienes también ha trabajado y compartido experiencias, como el Huaso Filomeno. Los payasos también realizan encuentros nacionales como el Campeonato de Fútbol de Circos de Chile que se realiza en septiembre en Puente Alto, Santiago, y La Pista de Oro que también es anual en donde se realiza una competencia y se premian las mejores rutinas. “Yo trabajo para la familia, sin ninguna discriminación, mi misión es hacerles reír”, se define.

Para no reírse

No todo es risa en la vida de un payaso. Hace un año Rodrigo Pérez recibió una noticia que le borró la sonrisa. Fue diagnosticado de cáncer de esófago. “Como sufro de reflujo, todos los años me hago una endoscopia. Ve-

[PAYASO POLVORITA]

nía bien, pero por la pandemia no me hice mi control y hace un año pude realizarme nuevamente ese examen y ahí me detectaron un cáncer de esófago”, relata, ahora serio. Tras recibir el primer vaso de agua fría, Polvorita se sentó frente a su médico tratante y le dijo: “doctor, qué tengo que hacer para mejorarme” ante lo cual el facultativo le respondió: “ya tiene el cincuenta por ciento de lo que se necesita, tienes ganas de sanarte.” Tras la confirmación del diagnóstico, Rodrigo se sometió a una cirugía “de alto riesgo” a través de la cual le extirparon el esófago para luego someterte a un revolucionario tratamiento oncológico, la inmunoterapia. “Hace pocas semanas tuve mi última sesión de inmunoterapia y, afortunadamente, la enfermedad no ha vuelto”, dice aliviado y cuenta que recién en mayo de este año pudo volver a realizar su show porque empezó a recuperar fuerzas. “Después de la operación estuve en la UCI, bajé mucho de peso y tuve que recuperarme de a poco. Nunca pensé que me iba a morir y es como que recién ahora me estoy dando cuenta por todo lo que pasé.”

Una lección de vida que lo hizo meditar y cambiar hábitos. “Antes trabajaba muchas horas al día y ahora cambió mi mirada, le saqué la pata al acelerador.” Además, reflexiona sobre el nivel de estrés con el que viven las personas actualmente, “siento que la gente está enojada, poco tolerante y quieren decir lo que piensan.”

-¿Cuál es tu mensaje para la familia en esta Navidad?

“Que se mantenga unida, que se quieran, que se abracen, que se digan que se aman porque eso no tiene valor. Abrácese, acaríciense, dile a tu mamá, a tu hermano, a tu amigo que lo quieres.” ☺

Con una amplia trayectoria en el mundo circense, Rodrigo Pérez ha compartido con afamados payasos chilenos, apoyado siempre por su familia.



BIO

- **Rodrigo Pérez Galindo**
- **48 años**
- **Payaso Polvorita**
- **2 hijos, 2 nietos**

En Magallanes,

tu Sello Verde con  **inser**
ingeniería y servicios



El sello verde es una certificación de la Superintendencia de Electricidad y Combustibles (SEC) que determina que tus instalaciones de gas (casa, negocio o empresa) están en óptimas condiciones y cumplen con la normativa vigente. Debe renovarse cada 2 años.



¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

- ✓ Porque te entregamos tranquilidad y seguridad.
- ✓ Somos magallánicos y llegamos a todos los puntos de la región.
- ✓ Tenemos valores acordes al tamaño de tu proyecto.
- ✓ Inspecciones se realizan antes de 7 días.
- ✓ Tenemos 10 años de experiencia.
- ✓ Operamos bajo estrictos estándares de calidad Nch-ISO 17020 y estamos autorizados por SEC.



AGENDA TU INSPECCIÓN AL:

+569 6654 4495 | contacto@insermagallanes.cl o visita nuestra web www.insermagallanes.cl

Renovada plaza Muñoz Gamero

La Plaza de Armas de Punta Arenas, Benjamín Muñoz Gamero, hoy se encuentra restaurada gracias a un proyecto municipal financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Regional, por un monto cercano a los mil millones de pesos, incorporando diversas novedades como la accesibilidad universal, sumado a una iluminación mejorada y estandarizada en base al ahorro energético, remodelación del mobiliario, basureros, reparación de pavimentos, mejoramiento del sector de áreas verdes y la reparación de la zona de mástiles que da hacia la Gobernación.

Desde la fundación de Punta Arenas se incluyó un gran espacio a manera de plaza de armas, la cual fue llamada inicialmente Esmeralda. Posteriormente, el Gobernador Oscar Viel la rebautizó como plaza Benjamín Muñoz Gamero en honor al primer Gobernador de Magallanes quien perdiera la vida durante el motín de Cambiazo. Gamero también fue el autor de primer plano de la ciudad, en agosto de 1851.

Con el fin de la pandemia, los puntarenses y turistas vuelven a recorrer este tradicional espacio urbano declarado Zona Típica en 1991, por el Consejo de Monumentos Nacionales. ©



SALUD MENTAL Y OBESIDAD

Chile lidera los rankings de prevalencia mundial de obesidad y trastornos mentales, y con la pandemia se acrecentaron las cifras en ambos casos. Solo por obesidad es el segundo país de la OCDE con las cifras más altas (74,2%), después de México (75,2%) y superando a Estados Unidos (71%). En materia de salud mental, y de acuerdo con estudios epidemiológicos nacionales realizado por la Universidad de Concepción, el 22,2% de los adultos y 22,5% de los niños y adolescentes chilenos sufrió algún trastorno de salud mental durante el 2021. Asimismo, el 31,5% de los chilenos tendrá algún trastorno de

esta naturaleza durante su vida. La doctora Marcela Parada, psiquiatra del Centro Comunitario de Salud Mental de Lo Prado, en Santiago, explica que "las personas que tienen obesidad tienen más riesgo de sufrir enfermedades mentales y viceversa, pero solo algunas enfermedades. Por ejemplo, la probabilidad de sufrir trastornos por atracones cuando se vive con obesidad es 7 veces más alta que la población general. En el caso de depresión, bipolaridad y trastornos por ansiedad la posibilidad es 1,5 veces. Las personas con enfermedades mentales graves tienen tres a cuatro veces más riesgo de sufrir obesidad. Los pacien-



PORQUE SABEMOS QUE LO NECESITAS

En Clínica Imet

potenciamos nuestro servicio de

Ecografías

Contamos con **amplia agenda de ecografía** y un equipo de profesionales de primer nivel. Informes desde las 19 horas del día hábil siguiente.

AMPLIAMOS NUESTRA OFERTA DE HORARIOS

Agenda tu hora al:

Teléfono

📞 61 2 363 000

Whatsapp

📞 +56 61 236 3000

WWW.CLINICAIMET.CL

📍 Av. Bulnes 04236, Punta Arenas

[SALUD]

tes con esquizofrenia son un grupo especialmente vulnerable con 3.5 veces”.

Estigma y sesgo

El estigma de la obesidad está generalizado en la sociedad, y se basa en la suposición errónea de que la obesidad se deriva principalmente de una falta de autodisciplina y responsabilidad personal, obviando la evidencia reciente que muestra que la obesidad es una enfermedad crónica, resultado de la interacción entre factores conductuales, medioambientales, genéticos y metabólicos. Incluso, hay estudios que demuestran que existe un alto porcentaje de estigma, sesgo y discriminación desde los mismos equipos de salud hacia los pacientes. Los efectos perjudiciales para la salud de este tipo de discriminación son múltiples e incluyen un deterioro profundo de la salud mental. Al respecto, la doctora María Paz Bizama de clínica BUPA señala que lo importante es darle al paciente un enfoque compasivo, es decir que “cuando llega un paciente con obesidad a la consulta, lo

primero que se debe hacer es preguntarle por su historia, saber quién es esa persona y entender desde lo profundo por qué llegó ahí. Todo eso ayudará a comprender qué debemos hacer con ese paciente, qué línea de tratamiento seguir y desde ahí ayudarlo y acompañarlo”.

Para Bizama, el enfoque compasivo y el adecuado acceso a información de calidad en salud, empodera al paciente y le permite elegir cómo quiere vivir y cómo puede tomar las mejores decisiones para su vida. Para ambas profesionales, la educación es una de las grandes herramientas para derribar el estigma. “Hay que partir por educar en las universidades, institutos, campañas comunicacionales y obviamente desde la política pública apuntando a la práctica clínica en el caso de los profesionales de la salud”, afirma Parada. Y Bizama agrega que “los colegios son fundamentales en esta tarea, formando desde la primera infancia para que la relación obesidad y salud mental no sigan liderando las cifras en nuestro país y en el mundo”. ☺



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

AGENTE INMOBILIARIA
+56 9 4076 4082
(MARJORIE ALCAMAN)

¡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

Pingüíneras de Isla Magdalena

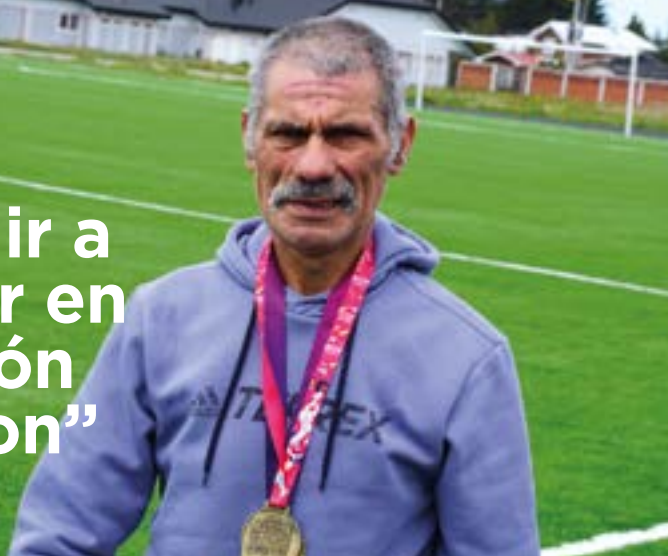
Isla Magdalena, uno de los principales atractivos turísticos de Magallanes, recibe a más de 60 mil pingüinos cada año en el Monumento Natural Los Pingüinos, constituyendo una de las colonias más grande de Sudamérica y esta temporada se reactivaron los tours desde Punta Arenas. Fiordos del Sur (www.fiordosdelsur.cl) ofrece dos salidas diarias, a las 8 y 14.30 horas en cabina VIP y Turista. En el trayecto el guía entrega información en inglés y español. Después de una hora y media de navegación por el Estrecho de Magallanes, se arriba al muelle de la isla, para realizar el desembarque y visita de la colonia de pingüinos por es-

pacio de una hora aproximadamente. En tanto Solo Expediciones ofrece navegación a Isla Magdalena e Isla Marta desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo. La travesía comienza a las 6.30 horas y dura cuatro horas y media. En su página web, www.soloexpediciones.cl, recomienda llevar ropa abrigada preferentemente a prueba de agua y zapatos confortables e informa que la navegación está sujeta a las condiciones climáticas. ☺



Luis Vergara

“Quiero ir a competir en la Maratón de Boston”



Desde hace seis años que Luis Vergara Sanhueza, se ha dedicado de lleno a entrenar y competir en media maratón de 21 kilómetros. No es una tarea fácil a sus 68 años, pero dedicación, espíritu y condiciones físicas le sobran. Todo empezó en forma azarosa cuando busca dejar atrás un “vicio” y justo en el trabajo faltaba una persona para correr en una competencia de Coyhaique “entonces me eligieron y salí segundo y desde entonces no paré más, corro y corro. Le doy gracias a mis compañeros de trabajo y a mi hija Jaqueline Vergara”, dice Luis quien desde 2000 trabaja en el Servicio Agrícola Ganadero (SAG) y que previamente se dedicó a dirigir equipos de baby fútbol en el Club Deportivo Riquelme. Desde 2016 ha participado en una serie de competencia de media maratón y recientemente se impuso en la Maratón de Santiago en donde ocupó primer lugar en la categoría de 65 y más. Luego participó, en agosto, en la carrera Valparaíso-Viña en donde gana nuevamente en 21 kilómetros “sacándole 10 minutos al segundo”, destaca y agradece a “mis hermanos, Carlos, René y también Víctor Vergara que me están ayudando mucho porque saben que es un desafío muy difícil.” El 16 de octubre participó y ganó la carrera de Ñuñoa,

en Santiago. Luis Vergara hoy sueña con participar en competencias de 42 kilómetros para lo cual entrena cinco días a la semana. “Ese es mi sueño más grande -dice-, y después quiero ir a competir a la Maratón de Boston (Estados Unidos) la primera semana de abril de 2024 ya que me piden contar con ciertos tiempos y me estoy preparando para eso. Creo que puedo hacer un buen papel.” Luis es casado, tiene cuatro hijos y no le es fácil cubrir los elevados costos en pasajes, estadía, suplementos alimenticios y vestimenta deportiva, entre otros gastos. Por ello “pido que me puedan ayudar las personas de buena voluntad, me pueden llamar al +56 9 9191 2623, yo sólo quiero correr.” Finalmente, hace un llamado a las autoridades locales para que se reactiven las competencias atléticas con “carreras competitivas y con series equitativas.”



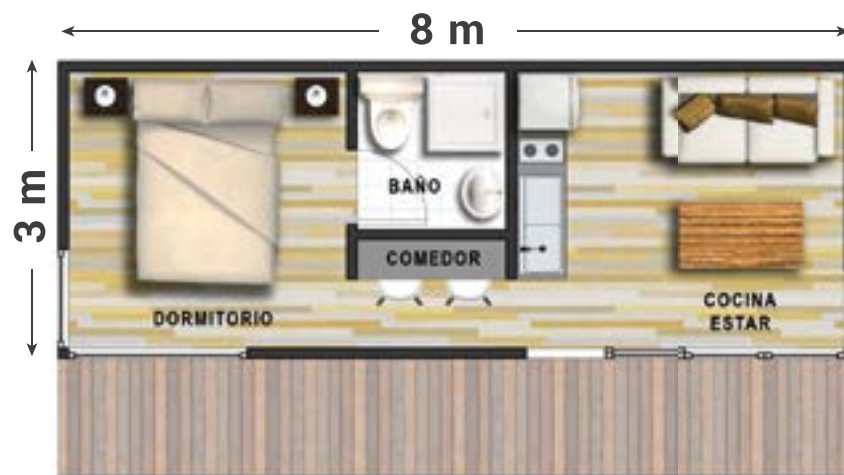
IMAGENES REFERENCIALES



WWW.LOSSE.CL



NUEVO COMPACT 24MT²



Hablemos! +56 9 7336 2864

ventas@losse.cl



Carne al Vitel Toné con ensalada primavera

En la cafetería y restaurante El Refugio, ubicada en el centro de esquí Club Andino, es posible encontrar un ambiente de tranquilidad y a la vez conexión con la naturaleza. Cuenta con gastronomía de elaboración propia con opciones diferentes de desayuno, brunch, almuerzo o snack. Atienden de martes a viernes de 12 a 20 horas, sábado y domingo de 11 a 19 horas.

INGREDIENTES

- > 1 kg de pollo ganso
- > 2 zanahorias
- > 1 cebolla
- > 1 rama de apio y laurel

Salsa Vitel Toné:

- > 1 lata de atún
- > 1 cucharada de alcaparras
- > 250 gr de mayonesa
- > 3 filetitos de anchoas

Ensalada primavera:

- > 1 kg papas
- > 200 gr zanahoria
- > 200 gr arvejas
- > 200 gr porotos verdes
- > 300 gr mayonesa
- > Perejil picado



Personas



4 hrs



"EL REFUGIO"

Cerro Mirador s/n (Club Andino Punta Arenas)

@ elrefugio_puq
elrefugiopuq@gmail.com

Para ahorrar en regalos de Navidad...

Los regalos de Navidad suponen un gasto importante para cualquier persona o familia en el año y los especialistas recomiendan comprarlos con antelación o planificarlos para cada persona lo que ayuda a un mayor porcentaje de acierto en el regalo que adquirimos. Y lo más importante, permite comprar productos a un menor precio y ahorrar. Un mismo producto se encarece de forma considerable a medida que nos acercamos a la celebración de las fiestas navideñas por lo que la manera más adecuada de ahorrar en el gasto de regalos es comenzar a adquirir los productos con tranquilidad y antelación. Otra "técnica" de ahorro consiste en aprovechar las promociones o semanas especiales tales como el cyber monday y promociones por cambio de temporada. Es importante, en las compras online, fijarse en los gastos de envíos, ya que en ocasiones suelen encarecer el producto. También es una forma de ahorrar optar por gastos de envíos gratis o acudir directamente a la tienda física.



la tradición de lo bueno

SIDRAS & PANETTONES

Encuétralas en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes

DISTRIBUYE corcoran

[ENTREAMIGAS]

Calzado para el verano

Según el portal Terra.cl, los calzados de moda en este verano son: **Mocasines**. Ideales para un look de ciudad, combinados con pantalones de jeans o de telas urbanas de colores, faldas cortas o largas o vestidos. Los expertos

aseguran que no conviene utilizarlos con indumentaria del tipo deportiva. **Sandalias**. El clásico de siempre, especialmente las ballerinas durante los últimos años: bajas, cerradas, con una tira en el empeine y que dan un toque elegante a la mayoría de los conjuntos. Las hay estampadas, más suaves o rígidas, sandalias de plástico o sandalias cuero mujer planas, de varios colores o

de uno solo, con pompones o diseños, la variedad permite jugar con los diferentes conjuntos que tengas en mente.

Zapatillas. Las zapatillas siempre son una opción, especialmente ahora que se han corrido del ámbito exclusivamente deportivo para poblar los guardarropas urbanos. Se puede optar por las que tienen plataformas o los modelos de lona, por colores suaves o las que complementarán el outfit con colores más fuertes.



Según el portal Sportingnews las selecciones que participan en el mundial de fútbol de Dakar que cuentan con los planteles más caros son:

1.- Inglaterra
US\$ 1.510 millones



2.- Francia
US\$ 1.274 millones



3.- Brasil
US\$ 1.190 millones



¿Cómo disfrutar de las vacaciones?

Evita programar cada minuto. Tener programado todo el tiempo libre puede llevar a no cumplir nuestras expectativas y, por tanto, no disfrutar en las vacaciones. **Atrévete a hacer cosas nuevas.** Trata de salir de tu zona de confort. Verás cómo serás capaz de observar las cosas con nuevas perspectivas y tomar distancia de los problemas habituales. **Vive el presente.** Aprende a desconectar de los problemas y posíciónate firmemente en el aquí y el ahora. Detecta los detalles e intenta conectar contigo misma para disfrutar en las vacaciones.

Busca tiempo para ti. Es importante aprovechar las vacaciones para estar en familia o con amigos, pero recuerda que también es una oportunidad para hacer planes por tu cuenta y disfrutar de uno mismo. **Planifica y negocia con tus hijos.** Puede ser complicado disfrutar de nuestro tiempo cuando estamos preocupados por mantener ocupados a nuestros hijos. En este sentido, lo mejor es planificar qué actividades nos gustaría que hicieran teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, y pactarlas con ellos.



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

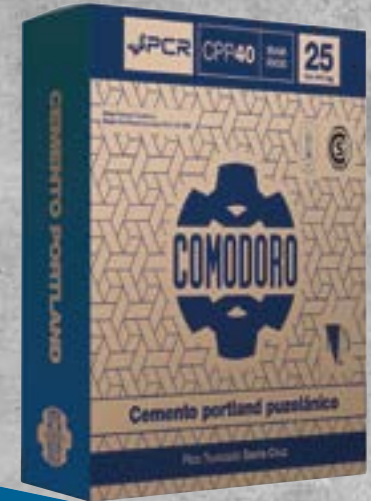
Somos el cemento con el que la región proyecta su futuro.

Somos **COMODORO**



CEMENTO PORTLAND NORMAL

- APLICACIONES DE ALTA RESISTENCIA
- ESTRUCTURAS
- ESPECIAL PARA CLIMA FRIO
- GRADO ALTA RESISTENCIA



CEMENTO PORTLAND PUZOLÁNICO

- PARA TODAS LAS APLICACIONES MÁS ECONÓMICO
- GRADO ALTA RESISTENCIA SUPERIOR A CEMENTO DE GRADO CORRIENTE

☎ 61 271 0046
☎ +569 8580 6125 +569 8580 6126
☎ +569 8580 6127
✉ ventas@comercialpatagonia.cl
📍 comercialdelapatagonia



TODOS NUESTROS CEMENTOS
CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148
GRADO ALTA RESISTENCIA

Donación a Bomberos

Dos equipos, un detector de gases y uno de monóxido de carbono fueron donados por GASCO Magallanes a la unidad Hazmat de la Séptima Compañía de Bomberos con el propósito de fortalecer la labor que realizan los voluntarios en la detección de emanaciones en Puntas Arenas, en donde se ha registrado un aumento en el llamado de este tipo de emergencias. Los equipos fueron recibidos por el capitán Cristopher Emmott quien agradeció la donación señalando que "la cercanía de Gasco con Séptima Compañía ha existido hace mucho tiempo, trabajamos conjuntamente en terreno." Emmott también informó que las emanaciones de gas y las intoxicaciones por monóxido de carbono han sufrido un aumento de incidencia anual. "Esta donación nos aporta como unidad de emergencia, pero también beneficia a la comunidad", destacó. ■



Campaña del Juguete



El 14 de octubre se inició la Campaña del Juguete 2022 en la galería Gran Palace en donde se dispuso una caja gigante en la que se recibieron las donaciones de los juguetes. GASCO Magallanes nuevamente participó como auspiciador de esta causa, que busca llegar con regalos a niños vulnerables de la región, impulsando una campaña entre los trabajadores quienes aportaron regalos para niños de entre 0 y 6 años los que fueron entregados a la Junji, institución que distribuye los regalos. ■

GascoEduca finaliza un exitoso 2022

Durante el 2022 el programa educativo GascoEduca en Magallanes realizó diversas actividades con la comunidad, logrando un alcance mayor a los 2.000 participantes. Destacan la participación en el Día de Patrimonio Regional y Nacional, Feria Científicas e Itinerancias, esta última realizada en la comuna de Porvenir. En estas actividades estudiantes, docentes y público en general pudieron aprender sobre las energías, transición energética, el gas y los principales procesos involucrados en su producción y usos. En su muestra permanente llamada "Gas: energía natural de Magallanes" y laboratorio de experiencias ubicado en el Museo Maggiorino Borgatello, los colegios de Punta Arenas, de todos los niveles educativos, realizaron más de 20 visitas guiadas, logrando un alcance superior a los de 600 alumnos atendidos. ■



RATA

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

No te quedes con la idea de que todo tiempo pasado fue mejor, si has terminado una relación hace poco, eso no significa que los tiempos de felicidad en el amor no volverán a tu vida, porque eventualmente así será, solo es cuestión de que te acostumbres nuevamente a estar solo.

BUEY

NACIDOS EN: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 y 2021.

El trabajo se pondrá un tanto pesado a mediados de mes, pero nada que una buena organización de tu parte no pueda contrarrestar, sabes que tienes todas las herramientas para ser el mejor en tus labores, solo te falta un poco más de orden, por eso este mes necesitas organizarte mejor.

TIGRE

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

No estás muy claro en lo que quieres y tú no estás siendo objetivo contigo mismo y eso se convertirá en un problema para el futuro, escucha más a tu interior y descubrirás la raíz de tu ansiedad, no estás haciendo lo que quieres, eso puede estresar a cualquiera.

CONEJO

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

Es muy bueno que dejes de intentar postergar tu vida, muchas veces, por dar en el gusto a otros, dejas de lado tus propios deseos, lo que resulta en algo muy contraproducente para ti y para tu progreso en general. Busca ser feliz con lo que realmente te gusta.

DRAGON

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

Los primeros días del mes vendrán un poco duros para quienes hayan optado por una separación de pareja los meses anteriores, es necesario replantearse muchas cosas, entonces, durante esos días y lograr que el tiempo vaya mejorando para ti lentamente, pero con mucho optimismo.

SERPIENTE

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

En el trabajo estarás muy estable, pero con ganas de partir y experimentar nuevos retos, lo recomendable sería que no dejes que eso te aleje de las obligaciones que tienes, así como tampoco debes dejar lo que tienes seguro por algo que no has planeado muy bien.

CABALLO

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

Este mes estás un poco atareado, pero no necesariamente agradado por las tareas encomendadas, no hay razón para molestarte por ello, pero si puede realizar algo más significativo que te pueda impulsar más arriba en tu trabajo, busca la instancia para ello.

CABRA

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

Pasas mucho tiempo pensando en problemas y no en soluciones, debes intentar sacar lo mejor de ti mismo y ayudarte a mejorar cada aspecto negativo de tu vida, ten cuidado con los cuadros de estrés o de depresión, estarás propenso a ello.

MONO

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

No dejes que entre el pánico a tu interior cuando te enteres de algo que no te va a agradar, será algo pasajero, la impresión será más grande que el hecho en sí, así que tranquilo, todo podrá ser solucionado en el corto plazo, no te alteres por ello.

GALLO

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

El amor es mucho más importante de lo que crees, sobre todo para esa persona que significa mucho más que las otras, ya que es alguien que comparte su vida contigo, alguien que te conoce, es alguien que te apoya cuando los tiempos no son los mejores.

PERRO

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

Un problema a causa del estrés comenzará a gestarse en ti a partir de la segunda semana del mes, podría ser algo de poco cuidado, pero debes ir a un especialista si sientes que es un problema que escapa a tus manos, no lo olvides, lo más importante es tu salud.

JABALI

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

Un buen momento junto a los amigos puede ser muy reconfortante luego de una semana de trabajo, no dejes de reunirte con las personas que confías y quienes te han dado su apoyo por mucho tiempo, será bueno para ti y para tu mente.

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

NAVEGACIÓN A PINGÜINERAS DE Isla Magdalena

A BORDO DE CATAMARÁN

FDS III
FIORDOS DEL SUR



INFORMACIÓN
Y RESERVAS



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

f Instagram
LIBRERIA NAZAR

LOCAL 119 | MOD. CENTRAL | ZONA FRANCA

Collegio Punta Arenas

ADMISIÓN 2023

Inscripciones abiertas!

"Colegio Punta Arenas, desde 1989 educando a niños y jóvenes en la Patagonia Austral"

- Colegio Particular- Pagado con sello familiar.
- Jornada escolar concentrada en las mañanas.
- Amplia infraestructura: Gimnasio de medidas reglamentarias, Laboratorio de Ciencias, Sala de Informática, Biblioteca.
- Psicopedagoga.
- Acles.

Convenio con Instituciones!

contacto@colegiopuntaarenas.cl
612213598-612214615
Avenida Bulnes 01240
Collegio Punta Arenas
colegio.punta.arenas

Síguenos...

"Colegio Punta Arenas, un espacio para compartir, convivir y aprender"

GIGI ATELIER DE ALTA COSTURA

NOVIAS

VESTIDOS PARA ES AÑOS

LICENCIATURAS

DISEÑO Y CONFECCION
Rómulo Correa N° 0369 Int.
Teléfonos 61 2 215716
WhatsApp + 56 9 78024310
gigi.confecciones1@gmail.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