

UNA REVISTA DE GASCO MAGALLANES / N° 77 / JUNIO DE 2018

 **gasco**
MAGALLANES

CUENTA CONMIGO

> CARNE
MONGOLIANA

> BULLYING
ESCOLAR

FRANCISCO

CHEF REGIONAL, RADICADO EN DINAMARCA

CARDENAS

FOGÓN PARRILLERO

EXTERIOR/INTERIOR

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



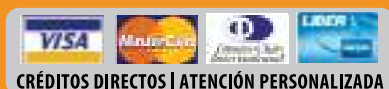
Terminaciones:
Ladrillo, texturada
o cemento.

Opcionales:
-Tapas y Puertas (acero inox. o pintadas)
-Mesada (incorporada o separada)

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS



Av. Principal, a pasos de la Costanera
Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl



OFICINAS COMERCIALES
Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
O'Higgins N° 860
Lunes a viernes
8.00 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES
O'Higgins N° 1010
Lunes a viernes
08.30 - 12.00 / 14.00 - 17.30 h.

> PORVENIR
Phillipi N° 183
Lunes a viernes
08.00 - 13.15 / 14.00 - 17.00 h.

> PUERTO WILLIAMS
Pte. Ibañez N° 130
Lunes a viernes
08.00 - 12.30 / 14.00 - 16.00 h.

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN CLIENTES 61 220 8000

Año 6 / Número 76 / Mayo de 2018.
Es una publicación editada y de
distribución gratuita de Gasco
Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera,
Rodrigo Mimica, Gonzalo Espina
y Valentina Concha. **Contenido
editorial:** Confin Producciones •
Fotografías: Istockphoto, Gonzalo
Espina. Impreso en RR Donnelley, que
sólo actúa como impresor.

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

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

En este número hemos querido destacar a un joven chef magallánico que se ha ganado un espacio en prestigiosos restaurantes de Europa con apenas 33 años. Francisco Cárdenas lo dice claramente: es esencial recoger experiencia y aprender de todos quienes pueden enseñarnos. Ese principio, de la capacitación permanente, es uno de los pilares que nos sustentan como empresa, especialmente en todo lo relacionado con la seguridad y es por ello que tuvimos una excelente sintonía con nuestro entrevistado a quien deseamos el mayor de los éxitos.

También quisiéramos redoblar nuestros esfuerzos, e insistir a nuestros clientes tomar las medidas de prevención y mantenimiento necesarias tanto en las redes como en los artefactos a gas que ocupan en sus hogares, oficina, comercio e industrias. Hemos tenido que lamentar una serie de emergencias de fuga de gas de las redes interiores de edificaciones, especialmente en Punta Arenas, lo que nos debe motivar aún más en prevenir. El gas es nuestro amigo y aliado en Magallanes, siempre y cuando le mantengamos el "respeto" que se merece.

Finalmente quisiera destacar la realización de la Regata Velas Latinoamérica 2018 organizada por la Armada de Chile y que aglutinó a siete grandes veleros que engalanaron nuestros muelles y canales australes. Esperamos sinceramente, que este tipo de iniciativas prosperen dada la gran relevancia histórica y estratégica que tiene el mar para la zona austral de nuestro país.

Que disfruten este número

Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes



[NOTICIAS]



> Aniversario de Porvenir

Una nutrida agenda de actividades, lideradas por la Municipalidad de Porvenir, se realizarán durante junio con ocasión del 124 aniversario de la capital de Tierra del Fuego. El domingo 3 se desarrollará la Feria Productiva Aniversario de Porvenir en el gimnasio Liceo Hernando de Magallanes (LHM). El 8, Carnavalito con Juegos Inflables en el gimnasio de la Escuela Bernardo O'Higgins (EBO). El 9 de junio se desarrollará la Corrida Nocturna. El viernes 15, presentación Compañía de Teatro Municipal con la obra "Las Nonas", a las 19 horas en el Salón de Actos de la EBO. Domingo 17 a las 19:30 horas desfile de Modas, en el gimnasio LHM. Martes 19: Velada de Gala, Coronación de la Reina de Porvenir, 19 horas en el gimnasio EBO. Miércoles 20 a las 19 horas Canto a Magallanes por el conjunto Kitralihue en el gimnasio LHM. Sábado 23 murgas y carros en la Costanera de Porvenir. Domingo 24: Show Final Aniversario 19 horas, gimnasio LHM. 30 junio y 1 de julio "Rally Aniversario Porvenir", organiza Club Automovilismo Jadran.

2,7%

FUE LA TASA DE DESEMPLEO

En el trimestre enero-marzo en la región de Magallanes

Fuente: INE



Charles Wilkes

El marino y aventurero norteamericano Charles Wilkes encabezó la primera expedición científica patrocinada por Estados Unidos que circunnavegó el mundo entre 1838 y 1842 y alcanzó la Antártica. Nacido en 1798, Wilkes avistó las tierras antárticas continentales que en su homenaje en la actualidad reciben el nombre de Tierra Wilkes. En esta porción Antártica se ubica un cráter de 50 kilómetros de diámetro, que habría sido producido por un asteroide. Le fue dado su nombre a esta extensión ya que Wilkes reconoció la existencia de un margen continental de una distancia de 1.500 millas de costa proveyendo pruebas sustanciales de que la Antártica es continente. La expedición zarpó de Hampton Roads (Virginia) en 1838. El destacado explorador falleció en 1877.

Día del Padre

El primer día del padre se celebró en Spokane, Washington, un 19 de junio de 1910. Se le debe a Sonora Smart Dodd, quien quiso homenajear a su padre Henry Jackson Smart, un viudo, veterano de la guerra civil, que se hizo cargo del cuidado y la educación de sus 6 hijos, luego de que su madre falleciera durante el parto de su sexto niño. Para Sonora su padre había sido un héroe y ejemplo a seguir, por lo que propuso celebrar el día del padre el día del nacimiento de su papá, el 19 de junio. En 1966 el presidente de la época, Lyndon Johnson, firmó una proclamación que declaraba oficialmente el tercer domingo de junio como día del padre en los Estados Unidos. Años más tarde, la mayoría de los países americanos se sumaron a esta festividad.

> Exposición Dreams

Desde el 14 de junio y por 30 días estará disponible para el público la exposición "Procesiones de Chiloé" la primera presentación en Punta Arenas del artista Guillermo Grez. La muestra está compuesta por obras correspondientes a los trabajos titulados "San Jorge" y "Procesiones". Esta impresionante obra recoge el imaginario, el mito, el erotismo, la textura del paisaje y la religiosidad popular de la isla. Grez, radicado en la localidad de Lingue, construye un recorrido laberíntico de lo macro a lo micro, rescatando poética y lúdicamente la identidad de Chiloé. La muestra se puede visitar en la sala de exposiciones Tierra del Fuego, en el 2° piso del Hotel Dreams.



WWW.CENTROPEDIATRICO.CL



Pida su hora ☎ 61 2214948



Dr. Jorge Barrientos Velasco
Pediatra

HORARIO DE ATENCIÓN | LUNES A VIERNES
09:30 A 12:00
14:30 A 19:30
Enrique Abello 105 | Punta Arenas

“MAGALLANES DEBERÍA DAR UNA CATEDRA AL RESTO DEL PAÍS SOBRE GASTRONOMÍA”

Vive en Dinamarca donde trabaja como chef. Estudió en Inacap, es de Punta Arenas y está convencido que la gastronomía debe vincularse con los productos que se encuentran en cada localidad y que para ello es necesario vincular la cocina con la ciencia. Cuenta Conmigo conversó con Francisco Cárdenas, un magallánico que salió a recorrer el mundo.

V

Confiesa que cuando salió del colegio “no sabía qué hacer, estaba super perdido” por lo que tomó la decisión de viajar a Nueva Zelanda a aprender inglés. “Entonces, en vez de perder el tiempo, dije voy a ir un año para aprender inglés y como no hablaba nada el primer trabajo que me dieron fue lavando platos en un restaurant.” Así es como se inició su vínculo con el mundo de la cocina. Estuvo un año trabajando en ese restaurant en donde se percató de que “si tú eras cocinero podías ir a cualquier parte del mundo, entonces quería ocupar la cocina como una herramienta en un comienzo.”

Francisco Cárdenas Hapettet tiene hoy 33 años, es casado con una santiaguina con quien tiene una hija de 7 años. Estudió en la Escuela Patagonia hasta quinto básico finalizando su educación en el Liceo San José de Punta Arenas. Luego estudió gastronomía

en Inacap sede Valparaíso.

De su experiencia en Nueva Zelanda recuerda que tras lavar platos por tres semanas los propietarios le ofrecen que se desempeñe como garzón. “Ese año no cociné, solamente trabajé lavando platos y de garzón, pero vi la vida del cocinero un poco y me llamo la atención, entonces, decidí volver a estudiar y fue ahí cuando volví a estudiar a Inacap.”

A su experiencia en Nueva Zelanda se suman su paso por Australia, Inglaterra, Singapur y actualmente la pequeña pero ultramoderna Dinamarca. “En un comienzo siempre era comida clásica diría yo hasta tres años atrás y ahora llegue de Dinamarca y es todo un proceso nuevo que es lo que se llama la comida nórdica que finalmente es ocupar lo que tú tienes al lado tuyo. Ellos lo llaman con un nombre muy bonito, pero al final se trata de ingeniártela con lo que tienes, ellos se fijan solamente en sus cosas. Entonces se





“La región de Magallanes es el futuro, aunque en estos momentos no parezca”

crea una cosa muy grande en Dinamarca y es que la gente ahora no mira para el lado cuando se trata de gastronomía, sino que, todo lo contrario.”

Asegura que antiguamente, mientras más francés era el restaurante, era mejor evaluado, pero que hoy se ha vuelto a rescatar las opciones locales en gastronomía. Es por ello que, en sus breves vacaciones en Punta Arenas realizó un evento gastronómico “Pop Up” en el restaurante del hotel La Yegua Loca. En estas actividades se estiliza que un reconocido chef cocina en lugares itinerantes y entrega una experiencia culinaria temática cercana con el cliente.

“Después de doce y trece años llegue y organizamos una cena en base a productos de la región, entonces lo que paso, se hizo algo muy grande en el sentido que nos dimos cuenta de que no hay nada para nosotros, todo el mar que tenemos... Pude ir a conversar con el doctor en algas del instituto de la Patagonia y pude aprender un montón de cosas, por ejemplo, que tenemos un clima subantártico cosa que en el hemisferio norte no existe. Entonces Magallanes está posicionado en un lugar espectacular, pero para

los magallánicos no tenemos nada a no ser que sea congelado que viene desde Puerto Montt, Talcahuano. Entonces descubrimos esas cosas y aparte pudimos hacer un menú solamente con cosas que son frescas, no congeladas de Punta Arenas”. Cárdenas explica que en la Región existen más de trescientas noventa algas y tan sólo se conocen tres. “Y vienen los japoneses acá que se vuelven locos, nos sacan todas las algas y hacen medicina, vienen los alemanes y nosotros no sabemos cómo ocuparla ni siquiera queremos ocuparla.”

Francisco Cárdenas trabajó dos años en el restaurante Midsummer House de Cambridge, Inglaterra, el que cuenta con dos estrellas Michelin y que está ranqueado entre los 30 mejores del Reino Unido. Actualmente se desempeña en el restaurante Kadeau de Copenhagen, Dinamarca, que posee dos estrellas Michelin y es top diez en Escandinavia, catalogado como uno de los 100 mejores restaurantes del mundo. Con toda humildad dice que siempre trata de aprender lo más que pueda de las experiencias, y que cuando viaja lo hace para aprender porque siempre existe “alguien que sabe algo más que uno”.

Futuro

Este chef internacional dice que aún no sabe qué hará en el futuro y que no descarta regresar a la región. “Como buen magallánico siempre estamos acá, está mi familia, aun no lo sé. No sé si voy a decidir quedarme para siempre o quizás en un futuro no tan lejano quizás volver, estoy en ese período.”

¿Qué consejo le darías a los jóvenes magallánicos que hoy se dedican a la gastronomía?

“Les diría es que la región de Magallanes es el futuro, aunque en estos momentos no parezca. Dentro del mar que tenemos y todo el clima subantártico hay cosas que no se pueden replicar en el resto del mundo. Pueden ocupar la gastronomía como un método de viaje, una herramienta más que una carrera, para poder viajar, conocer, es una cosa súper importante. La gastronomía está más bien pensada para el cabro que no le alcanzó para otra carrera, muchos que están perdidos se meten a gastronomía porque quieren aprender hacer pan. Pero los que realmente ven la gastronomía como una herramienta se puede cambiar muchas cosas, se pueden cambiar las políticas de los países, se pueden cambiar la manera que la gente come, entonces, depende como te lo tomes tú en tu cabeza también. Uno puede hacer un montón de cosas. Unirse con científicos que saben mucho. Por ejemplo, los científicos saben demasiado de su tema, pero no saben incorporar la naturaleza que es parte de la gastronomía en la gastronomía. Entonces, lo que yo les contaba a los otros cocineros es por ejemplo hay que unirse con los compadres que saben de algas, saben quizás de cuantos tipos de champiñones hay en Tierra del Fuego que todos los años crecen y se van entonces, si eso se puede unir con la gastronomía Magallanes debería dar una catedra al resto del país sobre gastronomía.”

FRANCISCO CÁRDENAS

Francisco Cárdenas trabaja actualmente en el restaurant Kadeau en Copenhagen, Dinamarca.



BIO

- Francisco Cárdenas
- Chef
- 33 años
- Casado, una hija

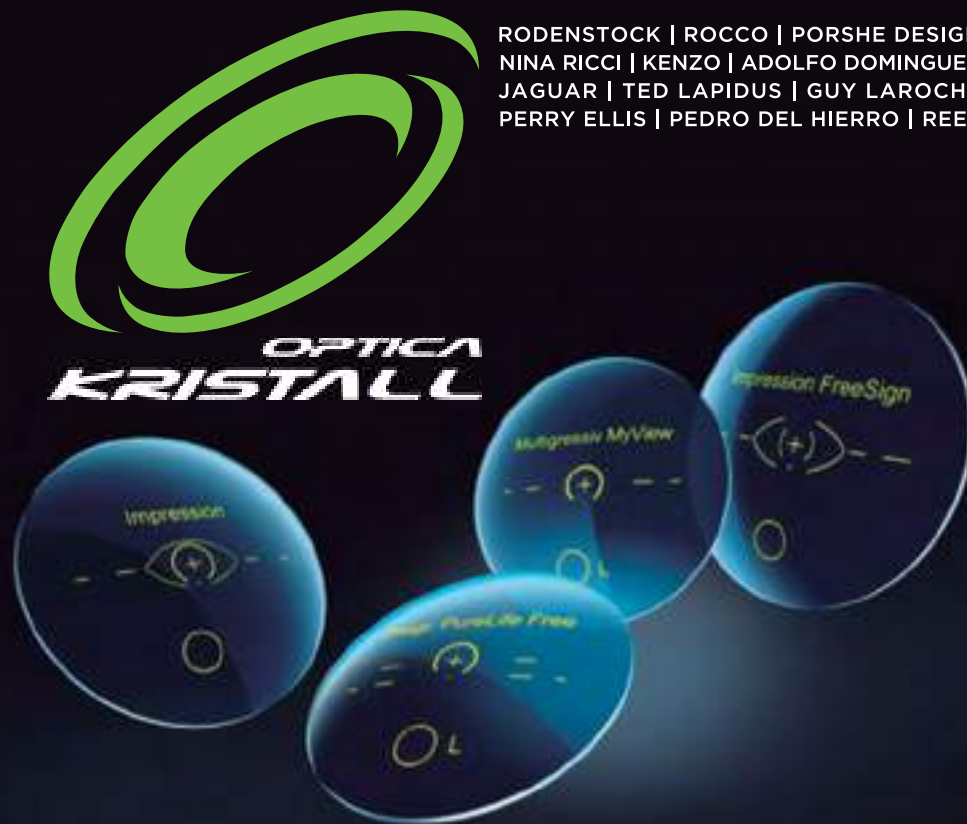
Luchando contra el bullying escolar



Aunque se puede asegurar que siempre ha existido, hoy se lo diagnostica, se interviene y se trata tanto a las víctimas como a los victimarios. Se trata del bullying escolar asociado a prácticas de violencia física y/o psíquicas que un grupo de personas realiza en contra, la mayoría de las ocasiones, de algún compañero de curso cercano. Durante 2016 se presentaron más de 4 mil denuncias a nivel nacional en la Superintendencia de Educación por este problema, de las cuales 71 se registraron en Magallanes, quedando muchas de ellas sin resolver. Según la Octava Encuesta de la Juventud, el porcentaje de jóvenes que se ha sentido discriminado en la región llega a un 26 %, 2% más que la media nacional.

Como una forma de contener los graves efectos que produce esta práctica especialmente en las víctimas, las que

pueden incluso llegar al suicidio, la fundación sin fines de lucro Ríe (www.fundacionrie.cl) ha desarrollado una intensa labor con el objetivo de entregar herramientas vivenciales a través de programas de risoterapia y magiaterapia, entre otras, a alumnos vulnerables y en riesgo social para que desarrollen habilidades para la vida, que les permitan empoderarse, generar autoconfianza y disminuir aspectos negativos: como el bullying y el estrés. En la actualidad, en Puerto Natales, esta fundación trabaja con niños de 4to. básico con talleres enfocados en las diez habilidades para la vida. La Fundación cuenta con cuatro programas y uno de ellos es Narices Rojas en el que se apoya a otras organizaciones con un "batallón" que lleva magia y risoterapia, con la realización de intervenciones en Hospitales, Jardines Infantiles, Centro de Rehabilitación etc. 



RODENSTOCK | ROCCO | PORSHE DESIGN
NINA RICCI | KENZO | ADOLFO DOMINGUEZ
JAGUAR | TED LAPIDUS | GUY LAROCHE
PERRY ELLIS | PEDRO DEL HIERRO | REEF

TUS OJOS SON ÚNICOS, CUÍDALOS CON NOSOTROS.

Amplio surtido de armazones ópticos para definir tu estilo:

MODERNO | FORMAL | VANGUARDISTA | ELEGANTE | DEPORTIVO | JUVENIL

-  Nuestro amplio stock de cristales orgánicos y policarbonatos blanco capa AR, nos permite entregar su receta en 1 hora.
-  Todos nuestros cristales de laboratorio cuentan con el respaldo y calidad de Rodenstock Chile, con sus líneas de armazones Rodenstock, Porsche Design y Rocco.
-  Cristales optimizados para conducción Línea Road.
-  Progresivos Impression FreeSign, Multigressiv MyView, Progressiv PureLife Free.
-  Monofocales y Multifocales Polarizados, orgánicos alto índice (1.60-1.67-1.74)

R
RODENSTOCK

Lautaro Navarro 1098
Punta Arenas
Fono: 61 222 6400
Mail: Kristall.pa@hotmail.com

Velas Latinoamérica 2018

La Regata Velas Latinoamérica 2018, la tercera edición de este evento se realizó en la Patagonia chileno-argentina. A raíz del éxito y la repercusión internacional que obtuvo por la primera versión realizada en 2010, la XXV Conferencia Naval Interamericana -realizada en 2012 en Cancún (México)- resolvió repetir el evento cada cuatro años. En esta ocasión fue organizada por la Armada de Chile, en el marco de la celebración de sus 200 años, que se suma a la conmemoración del bicentenario de la creación de la Escuela Naval Arturo Prat, del primer zarpe de la Es-

cuadra Nacional y de la fundación del Cuerpo de Infantería de Marina, la Comisaría de Marina y la Especialidad de Abastecimiento.

La Regata Velas Latinoamérica 2018, que incluyó navíos escuela de Brasil (Cisne Branco), Chile (Esmeralda), Colombia (Gloria), España, (Juan Sebastián de Elcano), México (Cuauhtémoc) y Venezuela (Simón Bolívar), se inició en Río de Janeiro (Brasil) el 25 de marzo de este año y espera culminar el próximo 27 de agosto en el puerto mexicano de Veracruz, tras recorrer más de 12.000 millas náuticas, equivalentes a 19.312 kilómetros. ©



"La Esmeralda encabezó el desfile de veleros en su despedida de Punta Arenas."

Jessica Sánchez

“Ahora recién estamos saliendo al aire nosotras”

Fue seleccionada nacional y jugó en la Universidad de Chile, el equipo que lleva en el corazón. Se trata de Jessica Sánchez Burgos, nacida en Santiago y radicada desde los seis años en Punta Arenas. Es hija de Raúl Sánchez Contreras y María Burgos Díaz. Estudió en la escuela La Milagrosa y en el Liceo de Niñas. Tras disputarse la Copa América Femenina en Chile, asegura, se visualizó en los medios esta disciplina deportiva que tiene cientos de seguidoras.

¿Cómo nació tu pasión por el fútbol?

“Mi padre es muy deportista. Mi papá fue uno de los mejores jugadores allá en Santiago. Después se vino para acá, al club Chile Austral y el me incentivó desde que yo era bebé más que nada, me llevaba a las canchas y yo me puse a mirar como jugaba. Para mí, mi ídolo y ahí empecé a jugar de a poco, me metí al colegio cuando tenía cinco años y después ya más grandecita me llevaba a los gimnasios, a la pampa como se dijera acá y empezamos a entrenar. Me empezó a entrenar a entrenar y de ahí empecé a jugar y el primer equipo que él estaba jugando por Chile Austral yo tenía once, doce años más o menos cuando me llevó porque se iba a organizar el equipo femenino de Chile Austral”.

Después de Chile Austral, Jessica vistió los colores del club deportivo Independencia. Luego jugó por la Universidad de Chile en Santiago para retornar nuevamente a Independencia. El

fútbol profesional lo tomó como un desafío personal. “Aparte que siempre como me entrevistaban los periodistas, me incentivaron a que igual podía viajar a probarme en otro equipo y de ahí salió la idea de ir a probarme a la Universidad de Chile.” También fue convocada a la selección chilena de fútbol femenino en la década del noventa. “Hubo una invitación al mundial de la India, en 1994, que nosotros empezamos a probarnos como seis meses antes y empezamos a recorrer todo Chile y se formó el grupo de la primera selección de Chile”, recuerda con orgullo.

¿Qué mensaje le enviarías a las mujeres que piensan seguir tus pasos deportivos?

“Que se crean el cuento, que sigan perfeccionándose, porque más encima ahora están las comunicaciones, están las redes sociales, hay mucho entonces podemos lograrlo. Nosotros luchamos mucho y lo de nosotros no fue visto hasta el día de hoy gracias a las niñas que se jugó, que se televisó el partido ahora recién estamos saliendo al aire nosotras”.



¡GÁNALE AL INVIERNO!



Y LLÉVATE ESTA ESTUFA URSUS TROTTER

Solicita tu recarga en nuestro Call Center y participa en el sorteo de esta Estufa Infraroja Ursus Trotter.

¡LLÁMANOS!

EN PUNTA ARENAS

☎ 612208000 Opción 2

EN PUERTO WILLIAMS

☎ 612621581

Sorteo: 29 de junio de 2018. Bases y resultados en www.gascomagallanes.cl





Carne Mongoliana



Aseguran tener la mejor comida asiática de Magallanes. Se trata de Buda Express, ubicado en la gastronómica calle O'Higgins en Punta Arenas. Ofrece dentro de sus especialidades platos de origen chino, japonés y tailandés. Atienden de lunes a jueves de 12 a 23 horas y de viernes a sábado de 12 a 24 horas.

INGREDIENTES CARNE MONGOLIANA

- > 600 grs posta negra
- > 6 unidades cebollín.
- > 100 ml aceite.
- > Sal a gusto.
- > 100 ml soya
- > 1 cucharada sopera chuño.

INGREDIENTES ARROZ CHAUFAN

- > 2 tazas arroz
- > 1 zanahoria mediana
- > 1 cebollín
- > 1 huevo
- > 4 tazas agua
- > Sal a gusto



BUDA EXPRESS
OHiggins 1069

PREPARACIÓN

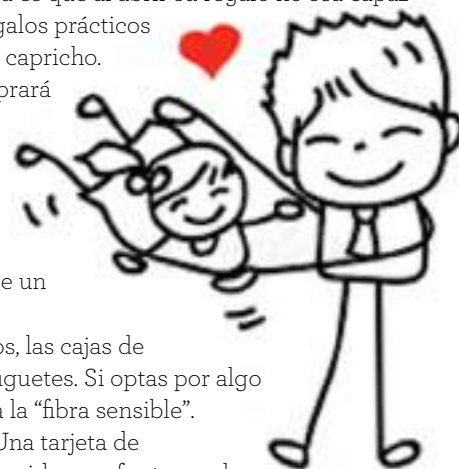
Para la carne mongoliana, en una sartén agregar el aceite y la sal y ponerla a calentar. Agregar la carne cortada finamente, saltear hasta cocerla bien. Posteriormente agregar la soya y un poco de agua. Añadir el cebollín salteándolo y, por último, agregar el chuño diluido en agua para espesar la preparación. Para preparar el Arroz Chaufan, en una olla agregar aceite y calentar. Agregar el arroz y la sal revolver con una pala de madera. Agregar las 4 tazas de agua, bajar el fuego y tapar. Cocinar el arroz durante 15 a 20 minutos. Luego dejar reposar y enfriar el arroz. Posteriormente picar el cebollín, rayar la zanahoria y dejar reposar por unos minutos. A continuación, en un sartén con aceite caliente agregar el huevo y revolver incorporando el arroz, el cebollín y la zanahoria salteando hasta calentar y servir junto a la carne mongoliana.

¿Qué regalar en el Día del Padre?

Se acerca el Día del Padre, un día especial en el que sorprender, ilusionar y mimar a los hombres de nuestra vida. ¿Necesitas inspiración? Te recordamos las reglas básicas para hacer un regalo: Huye de los clásicos, la idea es que al abrir su regalo no sea capaz de cerrar la boca de la impresión. Cambia los regalos prácticos y previsibles, como las corbatas o la ropa, por un capricho.

Apuesta por eso que sabes que él nunca se comprará o que no se puede permitir. Respeta sus gustos. Ten en cuenta su estilo. Fíjate en sus colores favoritos, sus aficiones o hobbies. Seguro que hayas la inspiración. La fotografía, los deportes, la ciencia, el cuidado personal, itodo eso te abre un gran abanico de posibilidades! ¿Qué te parece un perfume para él?

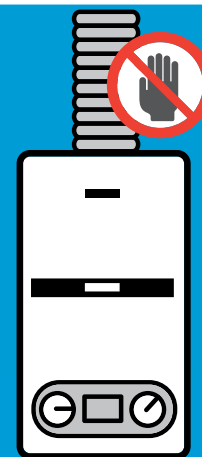
Los autos, la tecnología, los aparatos complicados, las cajas de herramientas... Las "maquinitas" son como sus juguetes. Si optas por algo que tenga mecanismos acertarás seguro. Ataca a la "fibra sensible". Acompaña su regalo con un detalle emocional. Una tarjeta de cumpleaños dedicada a mano, un foto-libro de su vida, una fiesta con la familia... Y algo fundamental: mantén el factor sorpresa, ¡que no se espere nada de nada!



USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Cuida los ductos de evacuación de gases

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



gasco
MAGALLANES

[ENTREAMIGAS]



Cuidados de las manos en invierno

Resequedad y deshidratación es lo primero que le ocurre a la piel de las manos cuando se expone al frío de manera constante, y para que no se vean afectadas en exceso y puedan llegar a la primavera con un aspecto saludable, no las acerques a la estufa, para mantener el calor lo ideal es usar guantes, pero tampoco mantenerlas abrigadas en exceso. Cada vez que te laves las manos, debes aplicarte una crema hidratante. También es recomendable aplicar una crema reparadora en las noches antes de acostarnos. Son aquellas de consistencia más grasa, ya que en el día es mejor utilizar cremas más livianas. Bloqueador solar: no salir de la casa sin aplicarlo, es demasiado importante para proteger la piel, debemos usarlo durante todo el año.

Las películas nacionales más vistas

De acuerdo al portal Radioactiva.cl las tres películas más vistas en la historia del cine chileno son:



¿Cómo manejar el estrés de ser dueña de casa?



¿Qué hacer para evitar el estrés? Determina crear algo de tiempo para ti. Para algunas madres ocupadas, tal vez funcione un relajante baño de espuma al final del día. Para otras, podría ser una visita a la manicura. Escucha algo de música tranquila, mientras te encuentres viajando hacia el trabajo, en el trabajo, y cuando te vayas a dormir. La música tiene la fórmula para relajar y aliviar el cuerpo y el alma. Practica la respiración abdominal profunda,

periódicamente, a lo largo de todo el día. Respira en profundidad a través de la nariz, empujando el ombligo hacia el abdomen, aguantando la posición y la respiración por unos segundos, y luego exhala con lentitud. Tómase tiempo para ejercitar. El ejercicio ayuda a incrementar la autoestima, reducir la depresión, incrementar la concentración y la energía, a la vez que aporta una mayor sensación de control sobre el estrés.

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA



Una actitud responsable, evita accidentes

- ☉ Nunca utilices una manguera de jardín o plástica para conectar los artefactos a gas.
- ☉ Revise y mantenga su red interior de gas en buen estado, asesórese con instalador autorizado.

Gasco GLP promueve sus servicios en Enprotur Patagonia 2018



Un total de 25 hoteles y 36 empresas proveedoras participaron de la primera versión del Encuentro de Empresas Proveedoras de Turismo, Enprotur Patagonia 2018 el que se llevó a cabo de la sede Punta Arenas de Inacap en donde Gasco GLP participó activamente en la ronda de negocios y con un estand demostrativo.

Diego Diaz, Subgerente de Negocios GLP, destacó que “con nuestros productos y servicios podemos ofrecer la diversificación de la matriz de los hoteles, principalmente apuntando a todo lo que es la generación eléctrica y térmica para la calefacción.”

Durante el encuentro Diego Diaz mantuvo reuniones de trabajo con hostería Cerro Paine, hotel Tierra Patagonia, Turismo Cerro Guido y conversaciones con los actuales clientes de la empresa como hotel Patagonia Camp, hotel Lago Grey, hotel Awasi, entre otros.

Gasco GLP mantiene una alianza estratégica con Custom Energy empresa proveedora de generadores de 10 a 500 kw de procedencia argentina y estadounidense y que también participó de la actividad. Marcelo Meyer, Gerente hotel Lago Grey dijo que “lo que hemos conseguido con el tiempo es conocer mejor nuestra sala de central térmica a partir de eso se genera una experiencia de mantenimiento más limpia y estamos todavía en la etapa de entender las economías.”

Victor Fernandez, Gerente de la Asociación Gremial de Hoteles y Servicios Turísticos de las Torres del Paine, en tanto dijo que Enpretur tiene como objetivo la generación de alianzas comerciales, ofrecer nuevos productos y fidelizar clientes. “Esto es un encuentro inédito, no se había hecho nunca en la región y la verdad es que nosotros como asociación de privados nos dimos cuenta de que era una brecha importante”, destacó el ejecutivo. ■



RATA

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

Una persona está siendo difícil porque está atrapada en sus propios cambios. Quizás no has observado tan bien como deberías en tus relaciones personales cercanas, y te perdiste indicios reveladores.

BUEY

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

Puede que las viejas ideas no funcionen en tus relaciones personales cercanas, pero tu irresistible encanto aún funciona. Este mes, disfruta del maravilloso recuerdo de épocas mejores.

TIGRE

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

Éste es un mes auspicioso para las relaciones personales del Tigre. Haz tiempo para abrir corazones y formar vínculos más cercanos. Los Tigres solteros tienen síntomas de enamorarse de forma muy romántica, pero deberían tomarse su tiempo.

CONEJO

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

Éste es un mes para el acercamiento, la paz y la armonía dentro de tu círculo íntimo. Es una oportunidad para la relajación, velas y vino. Esto también se aplica a las personas solteras.

DRAGON

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

Este mes, las relaciones personales cercanas incluyen fortalecer los vínculos. Esto también va para las personas solteras. Desarrolla conexiones firmes y auténticas que te apoyan y te hacen más fuerte.

SERPIENTE

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

No intentes forzar el cambio sin preguntarle a las personas importantes en tu vida cómo se sienten al respecto. Como tú te sientes al respecto también es relevante.

CABALLO

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

En este mes, se revela un misterio en tus relaciones personales cercanas. Las personas solteras que se dan cuenta de que alguien se está haciendo del rogar están más que listas para llevar la delantera y capturar la magia por su cuenta.

CABRA

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

Es momento de cambiar la rutina en tus relaciones personales cercanas. Éste es un mes mágico y místico, y para las parejas puede ser muy romántico. Prepárate para socializar.

MONO

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

Escucha con atención, incluso en las conversaciones más triviales. Las palabras de alguien te dan el panorama más completo en tus relaciones personales cercanas. Mantén la objetividad.

GALLO

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

La palabra clave es “compartir” cuando se trata de comunicación en tus relaciones personales cercanas. Evita cualquier arrepentimiento tardío de cosas que no se hablaron. Esto se llama tiempo de calidad.

PERRO

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

Aún puedes disfrutar de las conversaciones si estás de acuerdo en discrepar cuando encuentras opiniones opuestas en tus relaciones personales cercanas. ¡Simplemente escucha!

JABALI

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

Este mes, una experiencia difícil podría ser atribuida a más conversaciones. Ten en cuenta que lo “obvio” es un punto clave, en especial cuando se trata de pasar por alto cambios relevantes en las vidas de aquellas personas que te importan.

NAO VICTORIA

RESTAURANT | HOTEL REY DON FELIPE

Haz tu reserva en nuestro Fanpage de Facebook, escaneando este Código QR, y EL APERITIVO* TE LO REGALA RESTAURANT NAO VICTORIA

*Válido para cuatro personas



A. Sanhueza 965 | Reservas: 61 229 5000 | Punta Arenas

CEMENTO COMODORO
35 AÑOS EN LA REGIÓN



NUEVO SACO
DE 25 KG

LA MITAD DE PESO
EL DOBLE DE
SEGURIDAD

COMERCIAL DE LA PATAGONIA
Av. Principal - ZONA FRANCA
F: 612214111/2214119

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO
EN ZONA FRANCA

NUEVO
SACO



PALLETS
DE 80 SACOS



CALIDAD Y
CONFIANZA



Singularis

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL

- ◆ Terapia Ocupacional
- ◆ Fonoaudiología
- ◆ Psicología Infanto-juvenil
- ◆ Kinesiología Infantil
- ◆ Arte-Terapia



Manantiales N° 0325
Punta Arenas

+56 9 5371 9433

contactosingularis@gmail.com

PUBLIQUE AQUI!

- Más de 55.000 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

T&S[®]

CHILE

LETREROS

Señalización Vial

Impresión Digital de Gran Formato
Corte y Grabado con Láser

Corte y Grabado por CNC

Impresión UV Prensa Digital

Merchandising



61-2218092 • 61-2371080

www.tsletreros.cl

Los mejores amigos



Úsalos siempre juntos

Para evitar quemaduras:

- Guárdalo el agua caliente en un tarro.
- Déjalo siempre al hervir.
- Manténlo al menos 10 segundos antes de usarlo.



USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Mantén tus artefactos en buen estado



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

Gasco

MAGALLANES

Continuamos atendiendo en Clínica Magallanes



HORARIOS

En Clínica Magallanes, nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 hrs. y los sábados de 09:00 a 13:00 hrs.

Atendemos las 24 horas y los 7 días de la semana para urgencias médicas, exclusivamente en nuestro mesón de atención por la entrada de Av. Bulnes.



INGRESO

Ya sea en Clínica Magallanes o en Megasalud, **en SCANNER SUR sabemos que el paciente es lo más importante.** Es por ello que antes de cada examen, cordialmente le explicamos el procedimiento que se va a realizar y pesquizamos factores de riesgo para dar las indicaciones precisas.



DURANTE EL EXAMEN

Dependiendo del tipo de estudio, procuramos que el paciente entienda y siga las indicaciones de nuestro equipo médico y técnico; de manera que las imágenes obtenidas del procedimiento sean óptimas para su evaluación y diagnóstico posterior.



INFORME MÉDICO

En SCANNER SUR, contamos con un equipo local de **6 médicos radiólogos y 3 cardiólogos.** Además de **6 radiólogos sub especialistas remotos**, que se encargan de emitir el resultado de su examen. Nuestro equipo siempre está disponible para interconsultas con los médicos tratantes y así contribuir activamente en su diagnóstico.



ENTREGA DE EXÁMENES

Usted podrá llevarse el estudio inmediatamente después del examen, y recibir el informe posteriormente vía correo electrónico.

CLINICA MAGALLANES
AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573
CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.

www.scannersur.cl