

CUENTA CONMIGO

TURISMO

> **CEMENTERIO
DE PUNTA
ARENAS**

RECETA

> **GALLETAS
DE AVENA
SIN AZÚCAR**

NUESTRA HISTORIA

> **CRISTINA
CALDERÓN**



ANDREA
SUBCAMPEONA SUDAMERICANA DE PÁDEL
SALAZAR

MUEBLES PARA MASCOTAS



La nueva línea de muebles para mascotas, permiten que tu gatita o perrito vivan con la decoración de cualquier ambiente de tu casa, con un espacio cómodo para que juegue contigo.



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
Av. Principal, a pasos de la Costanera
Fono: 61 271 0046 Cel: 569 9543 9069
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

CRÉDITOS DIRECTOS
ATENCIÓN PERSONALIZADA



OFICINAS COMERCIALES
Y ATENCIÓN A CLIENTES

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

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

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

> PUERTO WILLIAMS
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 10 / Nº 117 / Abril 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 número hemos querido destacar los logros deportivos y tesón de la jugadora de pádel, Andrea Salazar quien luego de coronarse como subcampeona Sudamericana de ese deporte, apostó por su proyección internacional participando del 2do. Senior World Padel Championship que se desarrolló en Estados Unidos, donde participó junto a su compañera Nesla Muñoz.

Palabras especiales tenemos para Cristina Calderón, conocida cariñosamente como la "Abuela" quien dejó de existir dejando dolor entre sus familiares y amigos, y un destacado legado en la promoción de la cultura Yagán en Chile y el mundo lo que fue reconocido siendo nombrada Tesoro Humano Vivo por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes y la UNESCO en 2003. También fue declarada Ciudadana Ilustre de Magallanes e Hija Ilustre de la comuna de Cabo de Hornos, entre otros reconocimientos.

Asimismo, también hay que destacar el avance de dos importantes proyectos de viviendas sociales en Puerto Natales (Loteo Kajeko 2) y Porvenir (Lomas Baquedano III) en los que Gasco Magallanes se encuentra, en etapas avanzadas, instalando redes de gas natural con las que van a beneficiar a un total de 306 familias.

Aprovecho estas líneas para informarles que debimos ajustar el número de ediciones anuales de la revista Cuenta Conmigo, por lo que este año recibirán una menor cantidad de estas.

Que disfruten de este número.



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Día de la Tierra

Cada 22 de abril se celebra el Día de la Tierra fecha que busca generar conciencia mundial sobre la relación de interdependencia entre los seres humanos, seres vivos y medioambiente natural. Existen varias teorías sobre la fecha que se decidió para conmemorar este día. Kathleen Rogers activista en Washington y una de las primeras fundadoras de la organización del Día de la Tierra, asegura que su origen se remonta a abril de 1970 cuando buscaban llevar adelante una manifestación. Se eligió el 22 de abril por ser miércoles, día ideal de la semana para llevar adelante una protesta. Ese día, cuenta, "todo funcionó a la perfección, porque todo el mundo fue a la manifestación al terminar su jornada laboral". Pero desde una década antes, el senador de Wisconsin, Estados Unidos, Gaylord Nelson, organizaba campañas para la protección del planeta. Aunque finalmente se estableció de manera oficial al 22 de abril de 1970 como el origen del Día de la Tierra, un año antes, en 1969, Nelson organizó una manifestación a la que llegaron millones de personas y que siguió el modelo de las protestas contra la guerra de Vietnam.

US\$3.000 MILLONES invertirán en producción de hidrógeno verde el fondo de inversión danés y austriaco en Magallanes

Fuente:
Copenhagen
Infrastructure
Partners



Alfonso Alcalde

El 28 de septiembre de 1921 nació en Punta Arenas Alfonso Alcalde Ferrer, periodista, escritor, guionista y poeta. Sus estudios básicos los realizó en el Colegio Inglés y a los doce años su padre lo envió a continuar su formación en Santiago. Vivió en 25 países, se casó 5 veces, fue panadero en Argentina, carpintero en Potosí, traficante de caballos en Santa Cruz, vendió ataúdes, fue pescador artesanal, cuidador de animales de circo, vendedor de diarios, y un largo etcétera. En periodismo Alcalde fue colaborador del diario El Sur de Concepción y de las revistas, Ercilla y Vistazo. En su labor de editor fue creador de la colección Nosotros los chilenos en la Editorial Quimantú y guionista de Canal 13. Alcalde escribió más de 30 libros de diversos géneros. Sus últimos años los pasó en Tomé, donde falleció el 5 de mayo de 1992.



> Exposición "Cosmovisiones"

Con más de 20 obras de expresionismo abstracto, "Cosmovisiones" es la exposición de Jeannette Moris, arquitecta y artista visual magallánica. "Esta serie nace cuando se inicia la pandemia y empieza la incertidumbre, el encierro y el miedo. Empiezo a tener visiones y sueños de cómo podríamos mirar el mundo desde arriba, desde fuera, desde el universo para aprender a cuidar y proteger nuestro planeta y nuestro medio ambiente, dejar de perseguir solo metas personales y tener una mirada más globalizada de nuestro entorno cercano y lejano." La muestra se puede visitar en la sala Tierra del Fuego del Dreams, de lunes a domingo, de 9 a 20 horas. El acceso es liberado.

> Muestra de ilustraciones

"Biofilia, Natura Magallánica", es una muestra de ilustraciones realizadas por la artista visual, Leonor Harris, que estará disponible en www.casaazuldelarte.cl (sección exposiciones) durante todo abril. La muestra habla de la flora y fauna de Magallanes, junto a la "geometría sagrada", que fueron la fuente de inspiración de Leonor, para crear esta interesante muestra que re-conecta con la naturaleza. "La necesidad y el placer del contacto con la naturaleza, en cualquier espacio, en el jardín, en el invernadero, en las playas o en las pampas, despierta en nosotros la salud tanto a nivel físico como emocional y psicológica, y es esta sensación y esta vivencia espiritual, la que me mueve a observar, a investigar y a sentir lo retratado", explicó Leonor Harris.



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

El último viaje de Cristina Calderón

El miércoles 16 de febrero, Cristina Calderón, conocida cariñosamente como la “Abuela”, a los 93 años, inició su último viaje. Cerró sus ojos para siempre, los mismos que vieron la luz, por primera vez, cuando en 1928 nació dentro de una carpa en el sector del Róbalo, Isla Navarino. El nombre de Cristina se lo asignó su abuela Gertie, quien además de ser la partera de “los antiguos” fue su madrina. Sus padres eran Juan Calderón y Carmen Harbán y de ellos aprendió el idioma originario compuesto por cerca de 32 mil 400 vocablos. Con el tiempo fue reconocida tanto en Chile como en el extranjero y nombrada Tesoro Humano Vivo por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes y la UNESCO en 2003. También fue declarada Ciudadana Ilustre de Magallanes e Hija Ilustre de la comuna de Cabo de Hornos, entre otros reconocimientos. A temprana edad perdió a sus padres quedando a cargo de sus abuelos de quienes aprendió tareas típicas de su pueblo tales como el arte del tejido de cestería con mapi, hierba que crece en el territorio austral. Hasta los nueve años no hablaba español, que aprendió gracias al contacto con los Lawrence, familia dueña de una estancia ubicada a orillas del canal Beagle. Cristina y su familia se preocuparon de la conservación de la cultura yagán, dedicándose principalmente a la difusión de la lengua, cuentos y leyendas ancestrales y relatos experienciales en sus vidas y la de sus antepasados. Con su nieta, Cristina Zárraga, confeccionó un diccionario con terminología de la lengua yagán. También editaron una compilación de cuentos y leyendas yaganas, titulado Hai Kur Mamašu Shis (Quiero contarte un cuento). Su hija Lidia González fue elegida convencional constituyente en 2021, siendo parte de las 155 personas que escribirán la propuesta de nueva constitución de Chile. 

“ME GUSTARÍA SER CAMPEONA DEL MUNDO”

A punta de esfuerzo personal, Andrea Salazar se ha ganado un merecido prestigio en la práctica del pádel a nivel regional, nacional e internacional. Asegura que es un deporte que puede practicar cualquier persona a cualquier edad y que en Magallanes falta apoyo económico y que debe potenciarse la participación de los niños en esta disciplina deportiva.

Fue en la década de los noventa cuando nace la práctica del pádel en Chile. Una de las pioneras fue Ana María Rojas quien en 1995 abrió el club Lets Play Pádel en Punta Arenas sin saber que con el correr de los años este deporte alcanzaría gran masividad en el país y el extranjero. Desde entonces que, su hija, Andrea Salazar, se encuentra vinculada con esta actividad, primero trabajando en la administración del club y, luego, practicándolo.

“Al principio no era muy asidua, jugaba con varones, pero luego me fui interesando más”, recuerda esta puntarenense, de

45 años, que estudio en la Escuela España y en Liceo de Niñas, para luego convertirse en egresada de Ingeniera en Ejecución en Informática tras su paso por Inacap. En un principio participó de campeonatos locales en el club de su mamá, en el Full Pádel y en el Sokol Croata. “También íbamos a jugar a Río Gallegos en donde se practicaba mucho pádel”, recuerda. En 2012, tras fallecer Ana María Rojas, Andrea se aleja de la práctica deportiva y el club es vendido. Dos años después regresa al pádel y esta vez comienza a participar de los campeonatos selectivos de la Federación de Pádel de Chile, Fepa-





chi que se realizaban en Santiago y Viña del Mar, en los que se definían a los deportistas que representarían a Chile en el extranjero. “El pádel hoy es masivo, pero faltan canchas. Hay gente que puede jugar en la tarde y en esos horarios no hay disponibilidad de canchas. Se necesitan más complejos. Nos falta que se incorporen más mujeres. Ojalá los colegios puedan incorporar el pádel como actividad extraprogramática como sucede en otras regiones o países”, sugiere.

A pesar de la pandemia del covid-19, en 2021, Andrea logra competir en dos selectivos con el propósito de participar en el 2do. Senior World Padel Championship que se disputa desde el 28 de marzo al 2 de abril de 2022 en Las Vegas, Estados Unidos. De un total de 45 mujeres, fueron seleccionadas doce para competir en el mundial, dos de las cuales son magallánicas: Andrea Salazar y Nesla Muñoz.

“Sueño con ser campeona mundial de pádel. Me quedé con una espinita en el Sudamericano, en donde estuvimos a punto de ganarle a Argentina.” Andrea se refiere a su participación en el Campeonato Sudamericano de Paraguay, que se realizó en 2021, en el que participó en la categoría +40 junto a la viñamarina, Viviana Lavados con quien estuvieron a punto de ubicarse en la primera ubicación del podio subcontinental.

Andrea explica que las potencias mundiales en pádel, en la actualidad, son España y Argentina. “En España el pádel fue furor cuando la realeza empezó a practicarlo y ahora, la realeza de Dubai también empezó a interesarse y con premios a otro nivel.” Previamente, en 2018, Andrea participó del Campeonato Sudamericano de Chile que se disputó en Viña del Mar ocasión

“ Me quedé con una espinita en el Sudamericano, en donde estuvimos a punto de ganarle a Argentina ”

en la que jugó, por primera vez, con Nesla Muñoz. Luego, en 2019, representó a Chile en el Campeonato Sudamericano de Brasil que se realizó en la ciudad de Novo Hamburgo, en donde pasó a semifinales. A pesar de sus logros deportivos, reconoce que para los magallánicos se hace muy difícil participar en competencias nacionales e internacionales dado que no cuentan con el respaldo económico de instituciones ni empresas. “Falta que las empresas nos apoyen. Nos hemos dado cuenta en estos últimos cuatro años que hemos estado participando a nivel de selección, los jugadores de nivel central tienen el apoyo de muchas

[ANDREA SALAZAR]

empresas. En Magallanes hay talento, pero es sacrificado. Tenemos que costear de nuestros bolsillos todos los costos de traslado, estadía, alimentación, inscripción en los campeonatos”, explica.

No obstante, a punta de sacrificio personal, Andrea entrena en acondicionamiento físico en su casa, en donde la acompaña su pareja, Manuel Barría, veterano del pádel magallánico. Además, invierte unas siete horas a la semana en perfeccionar su técnica en la cancha en el club Tie Brake. “Este deporte es entretenido y lo puede practicar cualquier persona, a cualquier edad, se socializa mucho, es como una familia.”

En Punta Arenas existen tres clubes comerciales: Go Padel, Tie Brake, Sokol Croata, los que se complementan con las instalaciones de Cordenap y ExtraFit de Puerto Natales.

“Ojalá podamos tener más escuelas de infantiles y de mujeres. Hay muchos hombres practicando. Al ver que se están formando menores, tú ya sabes que este deporte no va a morir.”



V
Andrea Salazar asegura que falta que se incorporen más mujeres en la práctica del pádel. “Ojalá los colegios puedan incorporar el pádel como actividad extraprogramática como sucede en otras regiones o países”, sugiere.



BIO

- **Andrea Salazar**
- **45 años**
- **Jugadora de pádel**
- **Subcampeona Sudamericana**



HOTEL
REYDON FELIPE
★ ★ ★ ★

AHORA ES

ALMASUR

HOTEL PUNTA ARENAS

Conoce nuestra nueva alma.



WWW.ALMASURHOTELES.CL



Enduro “La Zanahoria”

El domingo 27 de febrero se desarrolló la tercera fecha del Campeonato Regional de Moto Enduro organizado por el club Patagonia Moto Club. En esta oportunidad, la competencia se desarrolló en el conocido circuito “La Zanahoria”, ubicado en las inmediaciones del kilómetro 50 de la Ruta-9 Sur, terrenos que fueron facilitados por Álvaro Insúa. Acompañados de buenas condiciones climáticas, salvo esporádicos chubascos, primero se desarrollaron las carreras de motocicletas y, luego, de cuatriciclos con el propósito de cuidar el estado del circuito. Aún así, producto del estado de la huella en el sector de bosques, los organizadores debieron modificar el recorrido de la competencia de ATV. En total se pusieron a prueba dieciocho categorías entre adultos e infantiles, destacando las de motos y cuatriciclos Expertos, Open, Promocionales, Pro-Master y Master con un total de 140 pilotos inscritos. También se incluyeron series infantiles tales como Motos 85 c.c., Motos 65 c.c., Motos 110 c.c. de cuatro tiempos, Motos 50 c.c. más los Cuatriciclos 125 c.c. “A”, ATV 125 c.c. “B” y los ATV 125 c.c. Pro.

Los ganadores de esta Tercera Fecha fueron en Motos Experto, Pablo Lorca, en Open, Martín Ortega, en Pro Master, Javier Alarcón (ganador de la general), en Master, Cesar Vargas y en Promocional Sebastián Mena. En tanto en los ATV Expertos el ganador fue Víctor Galle-

gos (ganador de la general), Open Francisco Barrientos, Pro Master Rafael Vidal, Master Luis Díaz y Promocional Luis Contreras. Los niños por su parte han tomado un gran protagonismo en las fechas del Campeonato Regional de Enduro, donde el ganador en Motos 85cc fue para Pablo Paredes, 65cc Orlov Dubrock, 110cc Luka Jordan y en 50cc Matias Sandoval. En ATV 125Pro Diego Maragaño, 125B Yerko Vrsalovic, 125A Alejandro Lavori y en 50cc Julieta Lillo. 🌀





Estimulación transcraneal para combatir el Parkinson

En Magallanes, un total de 184 personas reciben medicamentos para combatir el mal de Parkinson desde el Hospital Clínico de Magallanes. Esta es una enfermedad producida por un proceso neurodegenerativo multisistémico que afecta al sistema nervioso central lo que provoca la aparición de síntomas motores y no motores. Es crónica y afecta de diferente manera a cada persona que la padece, la evolución puede ser muy lenta en algunos pacientes y en otros puede evolucionar más rápidamente. No es una enfermedad fatal, lo que significa que el afectado no va a fallecer a causa del párkinson. Los síntomas motores más frecuentes son el temblor, la rigidez, la lentitud de movimientos y la inestabilidad postural, entre otros. Además de la altera-

ción motora, otras regiones del sistema nervioso y otros neurotransmisores diferentes a la dopamina están también involucrados en la enfermedad, añadiendo otros síntomas diversos a los síntomas motores típicos, conocidos como síntomas no motores. A pesar de todos los avances de la neurología, hoy en día se desconoce la etiología o causa de la enfermedad de Parkinson, por lo que también se desconoce cómo prevenirla. Afecta tanto a hombres como a mujeres, y más del 70 por ciento de las personas diagnosticadas de párkinson supera los 65 años. La unidad de desarrollo tecnológico del Centro de Rehabilitación Cruz del Sur, trabaja en un innovador programa, la Estimulación Transcraneal, cuyo objetivo es suministrar estímulos eléctricos a baja intensidad en la corteza



imet
Nuestra mejor imagen es su salud

CONTAMOS CON SUB ESPECIALISTAS EN TRAUMATOLOGÍA

RESONANCIA NUCLEAR MAGNÉTICA - 3 TESLA

Único resonador de estas características en la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena

MEJOR DIAGNÓSTICO Y COMODIDAD PARA EL PACIENTE

- Las características del equipo permiten mayor resolutivez diagnóstica de trastornos neurológicos, vasculares, musculoesqueléticos y abdominales. Además, permite detectar pequeñas lesiones cancerosas de próstata que otros resonadores no pesquian.
- Túnel abierto con amplitud del diámetro, reducción del ruido, lo que contribuye a la disminución de estrés y claustrofobia del paciente.

Para todos nuestros servicios contáctanos al
61 2363000 www.clinicaimet.cl

Extensión horaria de lunes a viernes hasta las 23:00 horas.
Sábado hasta las 16:00 horas.



En el Centro de Rehabilitación se implementó la técnica de estimulación transcraneal para tratar el Parkinson, la que ha tenido excelente resultados en los pacientes.

afecta a otros campos de la vida. Muchos neurólogos aconsejan complementar el tratamiento médico y farmacológico con el acompañamiento que ofrecen asociaciones tales como la Liga Chilena contra el Mal de Parkinson (www.parkinson.cl). En este punto inicial de la enfermedad, la persona con párkinson necesita privacidad para iniciar su propio proceso de aceptación y normalización. El segundo paso es cuidarte a ti mismo fomentando todo lo que puedas tu autonomía personal. Obtén información sobre la enfermedad de Parkinson, en particular los síntomas, los medicamentos y los problemas de calidad de vida. Reduce la incertidumbre, no suele ser buena compañera. Mantén una dieta saludable. Aprende a ser realista y tómate el tiempo que necesites para realizar una actividad. No intentes hacer las cosas con prisa, sino hacerlas a tu ritmo. Planifica con antelación y desarrolla una rutina en torno a las horas del día en las que estás más activo, aprovecha también esos momentos para hacer ejercicio y así mantener la movilidad y fuerza muscular. Utiliza dispositivos que te ahorren esfuerzo: utensilios de uso diario como una máquina de afeitar eléctrica o un microondas. El último paso, y casi el más importante: aprende también a aceptar ayuda. Es algo a lo que no solemos estar acostumbrados, pero que todos debemos aprender. ☺

cerebral con el propósito de activar ciertas áreas específicas del cerebro que permiten regular y modular la actividad de las neuronas. El tratamiento consiste en colocar un casco conectado con un computador que emite estímulos eléctricos y ejercicios físicos dirigidos los que mejoran el patrón de marcha tanto en su velocidad, tiempo y cadencia de paso, disminuyendo al mismo tiempo la rigidez. El Centro de Rehabilitación atiende a 150 pacientes con Parkinson al año a quienes se les brinda atención kinésica, terapia ocupacional y fonoaudiología, bajo un proceso biosicosociocultural que considera, además, la atención de un médico fisiatra.

¿Qué hacer cuando te diagnostican Parkinson?

Según la Asociación Parkinson Madrid el primer paso a la hora del diagnóstico es comunicar la noticia al grupo familiar y de amigos. El párkinson es una enfermedad neurodegenerativa que requiere de atención y seguimiento médico pero que





Hacemos de tu evento una gran experiencia



STREAMING



SONIDO E ILUMINACIÓN



PANTALLA LED



STANDS MODULARES

SEMINARIOS • CEREMONIAS • CENAS • ANIVERSARIOS

ARRIENDOS Y PRODUCCIONES

trabajamos en eventos pequeños, medianos y grandes

Contáctanos:

jasna@lojan.cl

contacto@lojan.cl

+56 9 9649 0702

www.lojan.cl

Cementerio de Punta Arenas

El Cementerio de Punta Arenas se ha convertido en uno de los sitios de interés turístico más visitado por quienes eligen la Patagonia chilena en sus vacaciones. Ubicado en Avenida Bulnes 29, en 2012 fue declarado Monumento Nacional, en la categoría de Monumento Histórico, y al año siguiente el ranking “Los 10 cementerios

más hermosos del mundo”, realizado por CNN en Español, lo ubicó en el sexto lugar, solo superado en Sudamérica por el camposanto de la Recoleta en Buenos Aires, que alcanzó la segunda posición. En este camposanto se pueden encontrar verdaderas piezas artísticas en sus mausoleos que albergan familias pioneras y de instituciones evidenciando



el conjunto de influencias de diversas nacionalidades de inmigrantes que llegaron a la región y que conforman la cultura magallánica. En total, los restos de 66.700 difuntos descansan en las tumbas, mausoleos, capillas, bóvedas, cuadros de albañilería y nichos del lugar. Sus puertas están abiertas de lunes a domingo de 9 a 19 horas y se puede visitar cumpliendo con las medidas sanitarias covid-19.

Como parte del patrimonio urbano, se construyó en un predio cedido por el Gobierno. En 1919, el ingeniero Fortunato Circutti estuvo a cargo del magnífico pórtico y los muros perimetrales que donara la pionera Sara Braun y que lleva su nombre. Por su parte, el artista Pascual Borich esculpió las coronas y otros detalles decorativos que conforman la fachada. Un exquisito parque cuidado y mantenido con esmero es el lugar de contemplación para los visitantes. Los cipreses crecen por las avenidas otorgándole cierto aire inglés a todo el espacio abierto. Los caminos interiores conducen a tumbas y mausoleos, algunos decorados con diversos estilos y detalles en mármol, bronce y esculturas forjadas en hierro. También se pueden observar las capillas construidas en las tres primeras décadas del siglo XX que pertenecen a las familias Menéndez-Behety, Braun Hamburger, Blanchard, Kusanovic, Menéndez-Montes y de Sara Braun. Asimismo, diversas instituciones poseen sus propias edificaciones, como las sociedades mutualistas, las colonias extranjeras y los salesianos, cuya capilla fue diseñada en 1902 por el padre Juan Bernabé. ©



CONSTRUCTORA
LOSSE

VISITA NUESTRA
PAGINA WEB



WWW.LOSSE.CL

+56 9 7336 2864

ventas@losse.cl Prolongación Mardones 02049



Galletas de Avena sin azúcar

En Pastelería Canela, entre otras exquisiteces, se han especializado en la repostería sin azúcar, especial para quienes deseen conservar la silueta o para quienes deben lidiar con la diabetes. Ubicados en Río San Juan 0908, Punta Arenas, Pastelería Canela recibe pedidos en el Whatsapp +569 8984 7720 o al 61 232 47 20. También se pueden adquirir sus productos en Ovejero 609 de lunes a domingo 10:00 a 20:00 horas. Más información en el Instagram sabores.canela

INGREDIENTES

- > 230 gr de Avena
- > 100 gr de harina integral
- > 75 gr de Alulosa
- > 1/2 cucharita de Polvos de hornear
- > 1 pizca de sal
- > 1 cucharadita de esencia de vainilla
- > 2 huevos
- > 150 gr de aceite de girasol
- > 1 pizca de canela en polvo



"Pastelería Canela"
Río San Juan 0908,
Punta Arenas

PREPARACIÓN

Se unen huevos, avena, aceite, esencias, canela, alulosa, sal, harina y polvos de hornear. Formar galletas de 15 gr y llevar al horno a 150 grados por 20 minutos. Se puede servir en el desayuno, la once o en una colación saludable para los niños.

Alimentación saludable de los niños

Los especialistas aconsejan enviar colaciones saludables a los niños cuando asisten al colegio. Pueden ser desde barritas de cereal en base a frutos secos, galletas sin azúcar o también los clásicos que no pasan de moda, como yogurt, cajitas de leche saborizadas, y por supuesto, las frutas en formato natural o compotas. También sugieren evitar todas aquellas colaciones que sean altas en azúcar o sodio como, por ejemplo, galletas azucaradas, alfajores, productos de pastelería en general, así como también snacks como papas fritas o similares. Es importante incluir la hidratación como parte fundamental de las colaciones, idealmente a través del agua, pero también se consideran alimentos con altos porcentajes de humedad, tales como la leche, frutas, jaleas.



que no te falte nada 😊

Encuétralos en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes

DISTRIBUYE CORCORAN

[ENTREAMIGAS]

Colores de otoño-invierno

Llega el otoño, el frío, la lluvia y sus colores anaranjados. Al ver esta estampa se despiertan las ganas de estrenar abrigos nuevos o de rebuscar en el armario aquel abriguito de paño



que le tenemos tanto cariño. Los colores del otoño/invierno, nos cuentan en Bimba y Lola, siempre han inspirado calidez y colores camel, y ahí es donde aparece la prenda estrella de esta tienda: el abrigo camel. Es una de las prendas que jamás pasan de moda y que llegarás a tener miles de estilos a lo largo de tu vida. Una joya eterna que hemos visto en miembros de la familia real, celebrities, hasta influencers, y

que no debe faltar nunca en tu fondo de armario. (Bimba y Lola, Local 404, Etapa IV Zona Franca. Whatapp +56 9 7466 0661). También en Instagram: @lamagallanicadatos.

Según el portal Business Insider, las tres deportistas con mayores ingresos en el mundo son:

1) Naomi Osaka
(Tenista japonesa)
US\$57.3 millones



2) Serena Williams
(Tenista norteamericana)
US\$45.9 millones



3) Venus Williams
(Tenista norteamericana)
US\$11.3 millones



Aromaterapia para dormir mejor



Debido a sus propiedades relajantes y sedantes, los aceites esenciales pueden ser tus mejores aliados a la hora de tener un sueño reparador. En Lambda Aromaterapia recomiendan Azahar, Lavanda, Jazmín, Mandarina, Manzanilla y Sándalo. El aroma de la manzanilla contribuye a relajar y a encontrar la tranquilidad que necesitas para conciliar el sueño. El aceite de lavanda con sus propiedades equilibrantes ayuda a calmar el estrés, la ansiedad y la tensión y junto con el aroma de la mandarina, tu dormitorio se volverá un espacio de descanso profundo y sueño reparador. Muy recomendada para quienes presenten problemas en el sueño, le cueste conciliar el dormir, se sienta fatigado o simplemente si quieres que tu espacio de descanso se llene de aromas relajantes y que inspiren tranquilidad. (Instagram y facebook @lambdaaromaterapia, www.lambdaaromaterapia.cl Whatsapp +56 9 6638 1044)

MAGALLANES
A TODO
GAS



CONVIERTE TU VEHÍCULO A
GAS NATURAL Y GANA

\$50.000

EN VALES DE CARGA DE GNC



TALLERES ADHERIDOS

René Pérez +56 9 9649 2060
Tecso GNV +56 9 5421 5559

 **Gasco**

MAGALLANES

Válido hasta el 31/07/2022 o agotar stock de 80 premios. Conversión para vehículos con un máximo de 5 años de antigüedad según normativa vigente. Promoción no aplica para vehículos taxis básicos y colectivos. Bases en www.gascomagallanes.cl

Lomas de Baquedano III

Un total de 112 familias porvenireñas se verán beneficiadas con la construcción del proyecto habitacional, Lomas de Baquedano III. En el emplazamiento de viviendas sociales, Gasco Magallanes ejecuta la instalación de las redes de gas natural para proveer de este vital servicio a los vecinos que habiten estas nuevas viviendas. Los trabajos de despliegue de redes en la capital de la provincia de Tierra del Fuego presentan un avance de un 80 por ciento. ■



Loteo Kajeko 2



En Puerto Natales, avanza sin contratiempos el tendido de la matriz de gas natural para la nueva población Loteo Kajeko 2 que comprende la construcción de viviendas sociales por parte del Estado. También presentan un considerable avance las acometidas de cada domicilio. Se espera que los trabajos culminen en mayo, beneficiando a 194 familias de la capital de Última Esperanza. ■

GascoEduca retoma actividades

Tras una serie de actividades desarrolladas en 2021, las que concitaron el interés de estudiantes de toda la región, el programa de difusión científica relacionada con el gas natural, GascoEduca retomó su programa de visitas a la muestra permanente del museo Maggiorino Borgatello para todos los colegios de Magallanes las que se pueden reservar en gascoeducamagallanes@gasco.cl o al teléfono +569 33767996. El año pasado, GascoEduca realizó visitas virtuales a diferentes establecimientos de la región, además se realizaron actividades educativas junto a la comunidad, destacando actividades junto al PAR Explora Magallanes, FECL y Día de la Mujer Científica, entre otras. ■



RATA

NACIDOS EN: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 y 2020.
Las relaciones largas podrían correr riesgos durante abril, es muy probable que la realidad esté pesando mucho más que los anhelos que han albergado juntos desde el inicio de la relación, pero todo es a causa del tiempo que vives, por eso, es necesario que separes las cosas.

BUEY

NACIDOS EN: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 y 2021.
No caigas en las trampas que otras personas ponen frente a otros para poder escalar en sus trabajos, el mundo laboral es muy competitivo, por lo que sería bueno que este mes te mantengas seguro dentro de tu trabajo y no comentes cosas que puedan poner en riesgo tu empleo.

TIGRE

NACIDOS EN: 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010 y 2022.
Problemas en la salud para quienes vienen saliendo de una enfermedad reciente, es probable que lo que tengas necesite muchos más cuidados y debas hacer cambios importantes en tu vida y en la forma en la que la llevas, no olvides que nada vale tanto la pena como tu salud.

CONEJO

NACIDOS EN: 11927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011 y 2023.
No estás pasando por un momento muy claro de tu vida, pero de ti depende el aclararlo y hacer de tu camino algo mucho mejor para ti, la fuerza reside en ti, siempre la has tenido, es solo que a veces te cuesta llegar a verla.

DRAGON

NACIDOS EN: 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 y 2024.
Si no dejas de lado los malos recuerdos que has vivido en el amor, en este mes no podrás lograr eso que tanto anhelas, no es necesario que dejes de sentir o que dejes de estar con alguien que quieres solo porque te has confundido o porque no puedes olvidar ciertos episodios de tu pasado.

SERPIENTE

NACIDOS EN: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 y 2025.
Los que estén cursando una época de estudios universitarios tendrán muchos logros durante este mes, así como también quienes estén tomando cursos de capacitación y perfeccionamiento. Se esperan buenos resultados en lo que se refiere a proyectos nuevos.

CABALLO

NACIDOS EN: 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014 y 2026.
Paciencia, te estás agotando sin ninguna necesidad de ello y es muy posible que tengas tu mente muy agotada antes de la mitad del mes, por eso será necesario que uno de los fines de semana quede para pasar un tiempo alejado de la ciudad, te vendrá bien el cambio de aire.

CABRA

NACIDOS EN: 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015 y 2027.
Has estado mucho tiempo alejado de los libros y del mundo escrito, sería bueno que este mes te pongas en contacto con tu parte más curiosa y comiences a indagar en los temas que te interesan y también en los que no, solo así podrás subir tu nivel de sabiduría.

MONO

NACIDOS EN: 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016 y 2028.
Los primeros días del mes serán difíciles para el amor, pero el signo del Mono sabe que puede contra todo. Este mes su corazón podría estar latiendo fuertemente por una persona nueva en su vida, algo que no será bueno para quienes tienen un compromiso ya establecido.

GALLO

NACIDOS EN: 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017 y 2029.
Los buenos tiempos no siempre estuvieron en el pasado, hoy mismo puede ser un buen tiempo para ti en todo, por eso, durante este mes deberás comenzar a dejar atrás todas esas ataduras hacia los tiempos pasados, ya que debes concentrarte en el presente.

PERRO

NACIDOS EN: 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018 y 2030.
No te olvides de quienes han estado para ti en los momentos más malos de tu vida, en este mes deberás ayudar a familiares en desgracia o a amigos con problemas graves, recuerda que tú también necesitarás ayuda más adelante, no te niegues a darla.

JABALI

NACIDOS EN: 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019 y 2031.
Todo irá de maravilla en el amor para los comprometidos, pero no así para quienes estén pasando malas experiencias. Es importante que recuerdes bien tus virtudes, que sepas analizar tus defectos y que comiences a ver el mundo desde otra perspectiva.

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



Talleres en www.manitosaustrales.cl/talleres
Caupehóicán #0191 Esquina Bilbao - Playa Norte



www.manitosaustrales.cl +56 961 713 666



OTAIBO

REMATES & SERVICIOS INMOBILIARIOS
LAS MEJORES PROPIEDADES DE LA REGIÓN

- ADMINISTRACIONES
- ARRIENDO
- COMPRA
- VENTA

Tenemos cartera de clientes en espera, con créditos aprobados.

AGENTE INMOBILIARIA
+56 9 4076 4082

www.otaibo.cl

BALMACEA 755 | P. ARENAS | CEL. +56 9 8596 8462
E-MAILS: CONTACTO@OTAIBO.CL | REMATES@OTAIBO.CL

📍 Servicios Inmobiliarios Otaibo 📍 Salón de Remates y Subastas Otaibo



Sólo el mejor equipo de salud
puede hacerlo sentir cómodo y,
a la vez, realizar el mejor
diagnóstico por imágenes.



AGENDE SU HORA

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573

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

www.scannersur.cl

