

UNA REVISTA DE GASCO MAGALLANES / Nº 130 / JUNIO DE 2024

 **gasco**
MAGALLANES

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **HÍGADO
GRASO**

DEPORTES

> **DIEGO
MARAGAÑO**

COLECCIONISTAS

> **EDUARDO
MENÉNDEZ**

PATRICIA

PREMIO NACIONAL DE PERIODISMO

STAMBUK



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.



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



100 años de existencia
TODOS NUESTROS CEMENTOS
CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148
GRADO ALTA RESISTENCIA



OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS

O'Higgins Nº 860
Lunes a jueves
08.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.
Viernes
08.15 - 13.00 / 14.30 - 16.00 h.

> PUERTO NATALES

O'Higgins Nº 1010
Lunes a viernes
8.15 - 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 13 / Nº 130 / Junio de 2024.

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 Gráfica Quilicura, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS?

CONTACTENOS

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

Al cumplirse el primer semestre de este 2024, el equipo de GASCO Magallanes tiene la gran satisfacción de haber completado buena parte de la primera etapa del proyecto de instalación de redes de gas natural en el sector de Laguna Lynch, Monte Verde y Las Brujas, iniciativa del Gobierno Regional correspondiente al sector Andino, que beneficiará aproximadamente a 350 familias, se espera la aprobación de la segunda etapa que incluye a otros 200 grupos familiares. Ha sido una ardua tarea, pero nos llena de satisfacción saber que próximamente dicho sector contará con gas natural y, de esa forma, elevará la calidad de vida de sus habitantes.

En este número hemos querido destacar la dilatada y exitosa trayectoria de la periodista magallánica Patricia Stambuk, Premio Nacional de Periodismo 2023, quien ha desarrollado una fecunda labor en medios de comunicación, en la academia y, especialmente, en la investigación de los pueblos originarios de Magallanes e Isla de Pascua. Siempre en contacto con su natal Punta Arenas, Patricia conversó con Cuenta Conmigo sobre su historia y su visión de la zona austral de Chile.

En otro plano, queremos dejarlos especialmente invitados a participar de las tradicionales Invernadas que prometen entretenernos y brindar espacios de encuentro con los amigos, las familias y los turistas quienes, a pesar del frío, se convocan para dar vida a la capital de Magallanes y la Antártica Chilena.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes



> Aniversario de Porvenir

La capital de Tierra del Fuego cumple 130 años el 20 de junio y, como ya es tradición, la Municipalidad de Porvenir ha organizado una serie de actividades para que la familia fueguina celebre esta importante fecha. Porvenir surgió de un destacamento policial instalado en 1883 durante la fiebre del oro y fue fundada por Manuel Señoret en 1894, bajo el gobierno del Presidente Jorge Montt, para potenciar la prestación de servicios a las estancias ganaderas que florecían en la época. Inicialmente fue habitada por inmigrantes europeos incentivados por el descubrimiento de yacimientos de oro, principalmente croatas, y luego por chilenos de Chiloé. La ciudad está situada en la Bahía Porvenir conocida como Karkamke (aguas bajas) por los Selknam.

86.286 pasajeros de cruceros arribaron a Magallanes en la temporada 2023-2024, un 31,1% más que en la temporada anterior

Fuente: Epaustrol



Manlio Foretich Bosnich

Exconcejal, deportista, comunicador radial, agente de empresas de conectividad e Hijo Ilustre de Porvenir, Manlio Foretich Bosnich dejó un hondo pesar al fallecer el 11 de febrero de 2021, a los 92 años. Manlio era casado con la también fueguina Catalina Vukasovic Vrsalovic, con quien participaba en la comunidad laica de la Parroquia San Francisco de Sales. Junto a su esposa crearon la Comunidad Santa

Ursula en Bahía Chilota, la que posteriormente se transformó en la actual Comunidad San Pedro de la caleta pesquera. Desde muy joven, Foretich ingresó al Partido Radical. La faceta por la que más se le recuerda es su trabajo en las empresas de conectividad, primero como agente de Lan Chile y luego a cargo de los vuelos de diversas líneas hacia Punta Arenas, atendiendo por más tiempo a Aerovías Dap, y también como encargado en Tierra del Fuego de Transbordadora Austral Broom. Fue un deportista consumado, llegando a ser campeón regional de tenis de mesa e incursionando también en atletismo y otras disciplinas.

Fotografía: Gentileza La prensa Austral

> Exposición Fides

Marisel Pacheco Aguilar, magallánica, publicista de profesión y creadora autodidacta de piezas de arte, decoración y textil en pequeñas y limitadas series, compuestas por una serie de altares con técnica mixta y fotografías capturadas en diversos lugares de la zona austral las que nacen de la necesidad de crear y manifestar la devoción por la estética de las imágenes religiosas. "Las que paralelamente se conectan con el maravilloso arte de cultivar la fe en el espíritu. Cada obra es única e irrepetible", destaca la artista. Se puede visitar en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams, desde el 25 de junio hasta el 22 de agosto, de lunes a domingo incluido festivos de 8 a 20 horas. El acceso es liberado.



> Buscando perlas rojas olvidadas en el jardín

Hasta el 25 de junio, se podrá visitar la exposición de pintura Buscando Perlas Rojas Olvidadas en el Jardín del artista visual Danilo Carvallo; conocido por su seudónimo Robur Lazcano. La obra se divide en dos partes, por un lado, pinturas sobre tela de estilo sumi-e (pintura japonesa) y por otro lado retratos de mascotas, paisajes, flora y fauna. La muestra se conecta simbólicamente a las perlas rojas como las frutillas, para hablar de una etapa personal de su vida, entre vivencias y reflexiones de vivir en el presente, que representa a través de la belleza natural de lo cotidiano. La entrada es liberada de lunes a jueves de 8 a 17 horas y viernes de 8 a 16 horas en Casa Azul del Arte, Av. España 1672.

TRANSCARGO
CHILE



- Mudanzas
- Envíos paquetería
- Retiro de cargas en Santiago
- Reparto Gratis en zona urbana

Facilitamos envíos a:

- Puerto Natales
- Porvenir
- Puerto Williams

Casa Matriz:

Av. Los Flamencos 0722

61 2214592; 61 2214303

Whatsapp: +56 958494471

Punta Arenas

Sucursal:

Sepúlveda Leyton 3128

226836782; 998095469

Whatsapp: +56 998095469

Santiago Centro

www.transcargochile.cl

“Yo colecciono memorias”



Desde que volvió a Punta Arenas, el arquitecto Eduardo Menéndez Torres quiso rememorar los años de su infancia. Tiempo después aprovechó la coyuntura de la venta de la casa de sus abuelos para pedir y rescatar algunos objetos valiosos en lo sentimental. Con el correr de los años, Eduardo consiguió atesorar una colección de alrededor de cien piezas entre las que se encuentran radios antiguas, vitrolas, juguetes, vasijas bañadas en plata, relojes y un sinfín de

recuerdos. Por eso, al recibir la visita de Cuenta Conmigo a su hogar, lo primero que explica es que “yo colecciono memorias”.

Como la mayoría de los coleccionistas, tiene buena parte de sus reliquias guardadas porque es difícil encontrar en el hogar un espacio que albergue todas las piezas. Una de ellas, un caballo balancín de madera, de un valor comercial importante, ocupa un espacio especial en su casa, en sus recuerdos de infancia y familiares.

“Este balancín perteneció a mi abuelo y luego lo ocupó mi papá de quien tengo una foto de él arriba del juguete”, dice con nostalgia este coleccionista que también atesora un antiguo teléfono de color negro en el que se marcaban los números con un disco frontal que se giraba con el dedo puesto en el número que se quería digitar. También agradece a los amigos que, con los años, le han regalado algunos objetos “porque saben que me gusta atesorar recuerdos que evoquen la infancia o

la vida de nuestros abuelos”. Eduardo es miembro de la Agrupación de Maquetistas y Coleccionistas de Magallanes y participa activamente de las exposiciones que realizan en Punta Arenas, de las que destaca las experiencias que puede compartir con el público. “Es una muy buena excusa para conversar, para conocer al otro y escuchar buenas historias. En realidad, esa interacción más que justifica dedicarse a coleccionar y exponer nuestras piezas”, recalca finalmente. ©

“TODO PAÍS BUSCA RECONOCER SU PROPIA IDENTIDAD”

Incansable comunicadora, ha dedicado buena parte de su vida profesional al rescate de la voz e historia de los pueblos aborígenes. Con una prolífica obra de periodismo literario, Patricia Stambuk también ha incursionado en medios de comunicación y el mundo académico. De pequeña le decían que era “buena para alegrar” y, tal vez, esa es una de las claves de su éxito.

Llena de energía y de proyectos. Así está Patricia Stambuk Mayorga, profesional magallánica que en 2023 recibió el Premio Nacional de Periodismo por su destacada trayectoria en medios de comunicación y, especialmente, por su esfuerzo y dedicación en darle voz a los pueblos originarios de la Patagonia y otras latitudes. Hija del constructor Andrés Stambuk y de la artista María Eliana Mayorga, y hermana del médico Juan Stambuk, Patricia vivió su infancia en un “barrio misceláneo” en las cercanías de Avenida Independencia con Amando Sanhueza (ex Talca), “cerca del boliche de los Jalil”, rememora y asegura que con sus amigos “teníamos un

espíritu de pandilla, a mí me gustaba subirme a las aplanadoras de alquitrán”.

De pequeña fue inquieta, confiesa que se aburría en clases y por eso “era desordenada”. Tanto que no logró terminar sus estudios escolares en el Liceo María Auxiliadora porque “me echaron”. Con la venia y apoyo de su madre, se fue al Liceo de Niñas donde terminó la Secundaria. “Mi mamá siempre me apoyó, nunca me hizo sentir que no podría hacer cosas porque era mujer y por eso nunca sentí que tenía menos opciones”, agradece.

En 1968 migró a Santiago en donde ingresó a estudiar derecho a la Universidad de Chile. No obstante, al transcurrir un año y



[PATRICIA STAMBUK]

por salud debió regresar a Punta Arenas en donde descubre otra de sus pasiones. “En mi casa me decían que era buena para alegrar” y por ello, se suponía, sería una buena abogada. Sin embargo, en una visita del Presidente Eduardo Frei Montalva el mandatario quiso conocer la Cooperativa Cacique Mulato cuyas instalaciones fueron construidas por Andrés Stambuk. Durante el recorrido que hizo el mandatario Patricia se colocó como meta realizar un registro fotográfico. “Como iba y venía tomando fotos, el Presidente Frei le preguntó a mi papá quién era esa periodista, a lo que mi papá le dijo, no es periodista, es mi hija”, recuerda con una sonrisa. Era la época en la que la actualidad se conocía a través de las revistas que llegaban a Florentino Fernández y de la radio. “Estos medios, como la revista VEA o Life, me acercaban a otras realidades. La radio tenía una tremenda fuerza, para

informarse, para cultivarse y entretenerse.” Es así como Patricia Stambuk, finalmente toma la decisión de estudiar Periodismo en la Universidad de Chile. En 1972 contrae matrimonio con el constructor Marcelo Pincheira, unión de la cual nacen sus dos hijos, Andrés (abogado) y Paz (psicóloga). En 1973 regresa a Punta Arenas “porque era una época en que uno se iba a estudiar, pero después queríamos volver a contribuir a nuestra tierra”. Hasta 1995, Patricia desarrolla una nutrida actividad profesional la que incluye su paso por radio emisoras como Constelación, Radio Polar “con programas de opinión”, Radio Presidente Ibáñez (de la que fue Directora), creación de una sección dedicada a las mujeres en La Prensa Austral, conducción de programas culturales en TVN Red Austral en donde también desarrolló el primer programa sobre arquitectura realizado en televisión. Fue también una férrea defensora de los bosques magallánicos oponiéndose tenazmente a su explotación a través del proyecto de la empresa Trillium. También se desempeñó como Directora de Comunicaciones de la Universidad de Magallanes. Durante el gobierno de Eduardo Frei Ruiz Tagle fue designada Gobernadora de Magallanes pero recibió la tenaz oposición de los partidos oficialistas de la época por lo que no pudo asumir en el cargo. “Dada esa experiencia y que no visualizaba mayores expectativas en mi profesión, decidimos irnos a Viña del Mar en 1995”. Tres años después fallece Marcelo Pincheira, su marido. “Me sentía en un nuevo comienzo. Me fui a ofrecer a El Mercurio de Valparaíso para hacer entrevistas a políticos y a los seis meses todos los políticos querían entrevistarse conmigo”, dice con su amplia sonrisa y su mirada despierta. Paralelamente realiza una

Fue un impacto tremendo conocer a Rosa Yagan. Fue como un egiptólogo hubiera encontrado a Tutankamón.



serie de programas de entrevistas para las redes regionales de TVN e incursiona en la academia, primero como profesora de Periodismo Interpretativo y luego como Directora de la carrera de Periodismo en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. En 2004 contrae matrimonio con el abogado Alex Avsolomovich y desde 2018 es miembro de número de la Academia Chilena de la Lengua.

Pueblo originarios

Patricia Stambuk es autora de nueve obras literarias, la mayoría de las cuales se centran en darle voz a los pueblos originarios de la Patagonia. “Por ser hija de un croata y sentir que a pesar de toda la importancia que tenían los inmigrantes, los chilotes, se tropezaban con el hecho de que eran personas que habían llegado al territorio en épocas muy posteriores y no teníamos imagen, los nacidos en el siglo XX, de lo que habían sido los siglos anteriores hu-

manamente. Todo país busca reconocer su propia identidad”, reflexiona y explica su interés por la historia de los primeros habitantes de los fiordos, las llanuras y los canales de Magallanes. Frente a este interés, la enfermera Marta Altamirano, señora de Lautaro Poblete (ex enapino) le comenta que se encuentra internada en el Hospital Lautaro Navarro una persona que podría ser de su interés. “Fue un impacto tremendo conocer a Rosa Yagan. Fue como un egiptólogo hubiera encontrado a Tutankamón. Ella estaba viva para contar su historia. Sentí que debía escucharla y transmitir esa historia”. Desde entonces -relata esta investigadora- se fue dando en forma natural la necesidad de contener en el relato histórico chileno las voces en primera persona. “No hablar de los indígenas, de los Kaweskar, de los Selknam, si no, permitir que ellos hablaran con su propia voz. Esa es la importancia de mi obra”, destaca.

[PATRICIA STAMBUK]

Patricia Stambuk ha recibido el reconocimiento por su destacada y fecunda labor en medios, la academia y la investigación. Al recibir el Premio Nacional de Periodismo dijo: "Sentí la enorme satisfacción de ser una periodista de regiones".



Periodismo literario

La obra de "periodismo literario" de Patricia Stambuk, incluye una biografía de Violeta Parra; una narración "en primera persona" de Rosa Yagán y títulos como Chilenos for Export. Relatos de Vida; El zarpe final. Memorias de los Últimos Yaganes; Voces en el Panteón, Historias y Personajes del Cementerio N.º 1 de Valparaíso; Rongo, La Historia Oculta de Isla de Pascua; Iorana & Goodbye. Una Base Yanqui en Rapa Nui; Cuentos del Estrecho de Magallanes; y El farero del fin del mundo, entre otros. Producto de su esfuerzo y destacada trayectoria en 2023 el Estado de Chile le confiere el Premio Nacional de Periodismo. "Sentí la enorme satisfacción de ser una periodista de regiones que se ganaba el Premio (Nacional de Periodismo). Acepté que dos universidades me postularan por el hecho de ir contra esa corriente de premiar siempre, en este ámbito, a las personas que se destacan en los medios de comunicación, en universidad capitalinas, pero siempre de la capital. Sentí orgullo de ser periodista de regiones, como también siento orgullo de ser la única periodista miembro de número de la Academia Chilena de la Lengua. Muchas veces no se mira a las regiones, no hay estímulos porque todos necesitamos reconocimiento. También fue un reconocimiento a mis libros testimonios", agradece. 📞

BIO

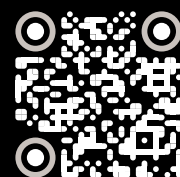
- Patricia Stambuk
- 72 años, casada
- Premio Nacional de Periodismo 2023
- Miembro de número de la Academia Chilena de la Lengua



HOTEL MARTIN GUSINDE



**TARIFA ESPECIAL PARA MAGALLÁNICOS
O PARA RESIDENTES EN LA XII REGIÓN**



**PUERTO
RESERVA AQUÍ
NATALES**

www.martingusinde.com

CARLOS BORIES 278 | PUERTO NATALES
RESERVAS: +56 61 271 2129 | HOTEL: +56 61 271 2180
EMAIL: RESERVAS@MARTINGUSINDE.COM

Mosaicos en el Cerro de la Cruz

Tras un extenso trabajo de más de tres meses, con clases prácticas y teóricas, finalizó el proyecto “Nuestra historia en mosaico” impulsado por la Junta de Vecinos N°28 “Cerro de la Cruz” y financiado por el Gobierno Regional. El producto final de la ejecución de este proyecto son hermosos murales instalados en las calles Arauco y Waldo Seguel, en el Cerro de la Cruz, que buscan plasmar hitos históricos del barrio y ciudad.

“Estos murales no solo embellecen el Cerro de la Cruz, sino que también a todo Punta Arenas. Como Gobierno Regional esperamos seguir ganando estos espacios con ayuda de la gente e ir enriqueciendo de historia la capital regional” destacó el Gobernador Regional, Jorge Flies.

Por su parte, Juan Carlos Mansilla, presidente de la Junta de Vecinos “Cerro de la Cruz”, dijo que “en este mosaico plasmamos las distintas historias del barrio. Fue un largo proceso que hoy plasmamos en estos muros y que esperamos complementarlos en los próximos años”.

En la misma línea, Rodrigo Barría, ceramista y encargado de la obra, señaló que “en este proyecto trabajamos con fotos históricas y con alrededor de 15 personas en diferentes talleres que hacían sus trabajos propios y colaboraban en este mural”. A partir de ahora se espera que la comunidad magallánica y las personas que visitan Punta Arenas puedan disfrutar y conocer este nuevo espacio turístico que resalta la cultura, la historia y el arte en la región. ©



Hígado graso: La lucha contra los carbohidratos

Es el azúcar y no la grasa la que lo afecta. Así lo explica Luis Álvarez, gastroenterólogo de Clínica RedSalud Magallanes quien trata de desmoronar el mito que rodea a una patología con una creciente incidencia entre la población mayor de 40 años en Magallanes: el hígado graso. Aunque no existen cifras oficiales, el especialista estima que en la zona austral de Chile hasta un 60 por ciento de la población la padece. Tal como su nombre lo indica, esta patología se presenta cuando se concentra una cantidad anormal de grasa en el hígado lo que puede tener consecuencias severas si no se trata. Otro enemigo de esta enfermedad es que su lento avance genera una suerte de normalización social. Casi no existe familia en el que uno de sus integrantes no padezca hígado graso, pero, como no presenta consecuencias inmediatas en la calidad de vida, nadie se preocupa. "Es una enferme-

dad que avanza en forma muy lenta pero el depósito de grasa en el hígado nos va a traer problemas en forma crónica. Está dentro de las enfermedades metabólicas que a todos nos interesa, a nivel de adultos sobre los 40 años que presentan hipertensión arterial, diabetes, enfermedades a las arterias cardíacas y enfermedades renales crónicas", explica Álvarez.

El método más común para detectar el hígado graso consiste en la realización de exámenes de sangre y una ecografía hepática. No obstante, recientemente se incorporó la elastografía hepática, un método diagnóstico que permite determinar la cantidad de grasa que contiene el hígado y los niveles de fibrosis que puede presentar este órgano. La fibrosis se produce por fenómenos inflamatorios a partir del consumo de alcohol, presencia de grasa, infecciones virales, enfermedades inmunológicas o efectos de fármacos. Se



TERMOPANELES VENTANAS PVC

DISEÑAMOS | FABRICAMOS | INSTALAMOS

- Puertas automáticas
- Ventanas PVC con aislación acústica
- Todo en Termopaneles
- Muro cortina
- Distribuidor para la región de vidrios LIRQUÉN

Lirquén
Vidrios



@TERMOAUSTRAL



- Av. General del Canto esquina Circunvalación
- ventastermoaustral@gmail.com
- +562 2777 5005
- +569 8281 2334



va generando el reemplazo del tejido normal de hígado por tejido fibroso, cuya "expresión más severa la conocemos como cirrosis hepática. La causa más frecuente de cirrosis hepática, a nivel mundial, es el alcohol, pero se estima que en los próximos años el depósito de grasa secundario al tipo de alimentación que tenemos en la población occidental va a ser la primera causa de tejido fibroso a nivel hepático y la primera causa de trasplante hepático dentro de unos pocos años", vaticina el especialista.

La elastografía hepática se le puede realizar a cualquier paciente adulto que presente factores de riesgo tales como obesidad y diabetes mellitus. También se la puede aplicar a pacientes con alteraciones en las pruebas hepáticas sugerentes de cirrosis. Luis Álvarez es enfático en señalar que el mayor beneficio de la elastografía es "anticipar la presencia de fibrosis hepática avanzada la que se asocia a una serie de

complicaciones que definen una menor calidad de vida y una disminución en la expectativa de vida de los pacientes, por lo tanto, el mayor beneficio para los pacientes es poder definir tempranamente si está en riesgo de hacer fibrosis hepática y poder tratarlo en forma precoz en términos de alimentación, ejercicios y fármacos que nos permitan controlar esta situación". Como en cualquier enfermedad más vale prevenir que enfermar. Por ello el gastroenterólogo de Clínica RedSalud Magallanes recomienda disminuir al máximo el consumo de carbohidratos, el gran enemigo del hígado. "Tiene que ver con el consumo de carbohidratos, que en términos generales llamamos azúcares y que están presentes en los alimentos que consumimos a diario relacionadas a las preparaciones con harina: pan, masas, pastas, y también el arroz y la papa. Las bebidas gaseosas azucaradas, productos de pastelería y jugos de frutas", finaliza. ☺

CONSTRUYA BASES SÓLIDAS EXIJA CEMENTO COMODORO

TODOS NUESTROS CEMENTOS SON CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148 GRADO ALTA RESISTENCIA



PUNTOS DE VENTA XII REGIÓN

PUNTA ARENAS

Comercial de la Patagonia	Av. Principal Zona Franca
El Águila Constructor	Av. Frei 0510
Ferretería Prat	Arturo Prat 2573 / Mardones 0995
Todo Aceros	O'Higgins 742
Ferretería San Marcos	Zenteno 115
Ferretería Campo Sur	Av. Frei 1324
Ferretería DUO	Armando Sanhueza 188
Ferretería Incoín	Ignacio Carrera Pinto 1169
Covepa	General Salvo 0648
Gomplas	Maipú 428
Ferretería Martin	Tucapel 0415
Ferretería Gestión Patagonia	Costanera Del Río 0498
Ferretería El Maestro	Cacique Papón 3477
Ferretería Katrina Spa.	Entrada Nelda Panicucci
Ferretería Divar	Av. Circunvalación 83
Prodalam	Las Liebres sitio 29 Barrio Industrial
Ferretería Ferremundo	Jorge Montt 35, Playa Norte
Ferretería Mercedes	Marcel Callo 01131
Ferretería El Mirador	Circunvalación 1950-A
Ferretería San Agustín	Av. Martínez de Aldunate 3656.
Ferretería La Cinco	Enrique Rosales 0367 (Pob. 18 sept.)
Ferretería Formantel	Av. Eduardo Frei 278
Ferretería Ro-Ye Spa	Luis Uribe 509, Barrio Prat
Ferretería Versal	Las Heras 712
Ferretería Santos Mardones	Pedro De Valdivia 01295
Ferretería M&H Spa.	Ruta 9 Norte Km. 10,5 N° 010563

PUERTO NATALES

Ferretería El Águila	Bulnes 1083
Ferretería Pivcevic	Bulnes 613
Ferretería Don Tuty	Santiago Bueras 937

PORVENIR

Ferretería Ferrando	Monseñor Señoret 363
Ferretería Koiuska	Koiuska 155
Ferretería La Oferta	Manuel Bulnes 636



Invernadas 2024



Desde el 31 de mayo hasta el 31 de agosto se desarrollarán diversas actividades y festejos en el marco de las Invernadas 2024 organizadas por la Municipalidad de Punta Arenas, las que buscan brindar espacios de diversión y esparcimiento a magallánicos y turistas que, en forma creciente, participan con gran entusiasmo en estos imperdibles panoramas.

FECHA	ACTIVIDAD
31 MAYO 1 JUNIO	FESTIVAL DEL CANTAR VECINAL
20 JUNIO	CELEBRACIÓN DEL SOLSTICIO DE INVIERNO
29 JUNIO	CHAPUZÓN DEL ESTRECHO
1-7 JULIO	XI EXPO INDÍGENA
6-7 JULIO	XXIV CARNAVAL DE INVIERNO
12 JULIO	PRE FESTIVAL
1-3 AGOSTO	XLIII FESTIVAL FOLCLÓRICO EN LA PATAGONIA
8-11 AGOSTO	XI ENCUENTRO INTERNACIONAL DE ACORDEONISTAS
16-18 AGOSTO	FERIA DEL LIBRO DINKO PAVLOV
30-31 AGOSTO	XXXV ENCUENTRO DEL FOLCLORE DE CHILOÉ PATAGÓNICO





Diego Maragaño


“Quiero estar dentro de los tres primeros en Expertos”

Aunque sólo tiene 16 años, Diego Maragaño Cárdenas tiene sueños de grande. Tras coronarse en el primer lugar del campeonato Binacional Patagonia Motocross en la categoría ATV Promocional, habiendo liderado todas las fechas que se disputaron en Río Turbio, Río Gallegos, Puerto Natales y Porvenir, este joven estudiante de 3ero medio del Instituto Don Bosco, busca subir de categoría y, sin titubeos, asegura que “quiero estar dentro de los tres primeros en Expertos”.

“Quiero prepararme para Expertos, es la categoría más complicada y quedar dentro de los tres primeros de esa categoría, es más difícil, pero se puede”, dice con toda convicción este deportista que participa de las competencias locales desde los tres años impulsado por su familia en la que tanto el papá como sus cuatro hermanos también

abrazan la pasión por las motocicletas y los cuatriciclos.

Hoy forma parte del Patagonia Moto Club donde participa activamente de la categoría ATV Open – desde los 14 años – en el campeonato regional de motocross, cuatriciclos y enduro. En 2023 obtuvo el segundo lugar en el campeonato ATV Promocional. Explica que pudo haber coronado como campeón, pero “me quebré la clavícula entrenando y por eso no pude salir primero”. Es que, para mantenerse en los primeros lugares, Diego entrena tres veces a la semana en el gimnasio y los fines de semana en el motódromo del barrio industrial.

Invita a todos los jóvenes a que “se motiven, estas son competencias y tienen que prepararse bien para participar”, aconseja este deportista que tiene como referente a Goran Puratic, campeón del ATV Expertos. 



¡AHORA PUEDES PAGAR TU CUENTA DE GASCO MAGALLANES EN SERVIPAG!

¡Paga fácil y rápido!





Sándwich Mesón Austral

Aunque en 2019 partió como una heladería artesanal, hoy Mesón Austral, Entre Dulce & Salado, es una conocida cafetería y pub de Porvenir siendo el único local con venta de waffles de distintos tipos. Ubicado en las instalaciones del Club Tierra del Fuego se destaca por su Sándwich Mesón Austral cuya receta compartieron con Cuenta Conmigo. Atiende de lunes a jueves de 16 a 23 horas, los viernes y sábado de 16 a 1:30 AM y domingo de 16 a 21 horas.

PREPARACIÓN

Condimentar el pollo o la res con sal. Luego pasarla por harina y por un rebozado de huevo batido con un poco de sal y especias. Realiza el mismo procedimiento con pan rallado y cocinar a la plancha a 180 grados por 5 minutos por cada lado. Fundir el queso Cheddar en el horno a una temperatura de 300 grados por 3 minutos. Luego colocar el queso en el pan, empezamos con el armado con la lechuga, el tomate y la palta. Luego de pasar el tocino por la plancha - 180 grados por 3 minutos por cada lado- y una vez crocante se agrega junto con la mayonesa casera.

INGREDIENTES

- > 240 gr Milanesa de pollo o de res
- > 1 Pan casero
- > 50 gr Queso Cheddar
- > 80 gr Tomate
- > 200 gr Palta
- > 60 gr Lechuga
- > Tocino y mayonesa al gusto



"Mesón Austral"
Croacia 395 - Porvenir
☎ +569 4053 2871
📍 mesonaustral

¿Cómo debe ser mi almohada para dormir mejor?

Entre los elementos que influyen en la calidad del sueño, la almohada juega un papel fundamental. **Posición de dormir:** si duerme de lado necesitará una almohada más firme y alta para mantener la alineación adecuada de la cabeza y el cuello. Si lo hace boca arriba, prefiera una almohada más plana para mantener la columna vertebral alineada. **Firmeza:** algunas personas prefieren almohadas firmes para un mayor soporte, mientras que otras las prefieren más suaves para más comodidad. Para esta última, es importante encontrar un equilibrio que le proporcione el soporte necesario sin comprometerla. **Material de relleno:** Pueden estar rellenas de plumas, espuma viscoelástica o fibra sintética. Cada material tiene sus propias características únicas en términos de soporte, firmeza y transpirabilidad. Es relevante elegir un material de relleno que se adapte a las preferencias y necesidades individuales. **Alergias:** si es propenso a alergias, es importante que elija una almohada que esté diseñada para ser hipoalérgica y resistente a los ácaros del polvo. Esto puede ayudar a reducir la exposición a alérgenos y promover un ambiente de sueño más saludable.



Granjas de la Sierra
nuevo
TÉ NEGRO 100% CEYLAN

Encuéntralo en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes y Aysén.
DISTRIBUYE **corcoran**

Fomentando el ejercicio en la infancia

Expertos en salud y ejercicio destacan la relevancia de considerar tanto el momento del día como la regularidad en la práctica de actividades físicas. Se aconseja realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, como correr, andar en bicicleta o nadar, en la mañana, especialmente en ayunas, potencia los efectos del ayuno en la movilización de grasas, favoreciendo el control del peso y la

reducción de grasa corporal. Hacer ejercicio al atardecer puede tener beneficios adicionales, como reducir el estrés, mejorar el ánimo y regular los hábitos de sueño. El ser humano está hecho para moverse. Si no nos movemos nos enfermamos. La activación y fortalecimiento de la musculatura ayudan a regular el metabolismo, a controlar el peso corporal, a prevenir enfermedades mentales como la depresión y ansiedad.



Los países que han ganado una mayor cantidad de veces la Copa América son:

1.
Argentina y Uruguay
15 VECES



2.
Brasil
9 VECES



3.
Paraguay, Chile y Perú
2 VECES



Regalos para el Día del Padre

El 16 de junio se celebra el Día del Padre y es una excelente ocasión para sorprenderlos con, por ejemplo, un desayuno especial. Es un fin de semana, y seguro él dormirá hasta tarde, así que tendrás el tiempo perfecto para sacar tus dotes de chef y prepararle el mejor desayuno de su vida. **Regálale una nueva experiencia:** Tú lo has escuchado hablar siempre de sus gustos, así que arriesgarte a invitarlo a vivir una nueva experiencia. Anímalo a hacer nuevas cosas. ¿Qué tal un partido o practicar un deporte que nunca hayan intentado?

Fiesta sorpresa: Tal vez en años pasados papá no ha recibido algo que realmente lo sorprenda, y esta puede ser una de las mejores alternativas para que tu papá termine el día con esta expresión. **Un smartwatch:** Regálale a tu papá un accesorio muy completo. Para un papá moderno este regalo no será un lujo, será una increíble herramienta para llevar a todos lados en su muñeca. **Un pequeño detalle hecho por ti:** Si tal vez no eres bueno expresando tus sentimientos en persona, puedes optar por hacerle una carta con todas esas palabras que siempre has querido decirle a papá, o hacer el detalle que se te ocurra para agradecerle por todo su amor.



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

GASCO respalda labor de centro educativo Kalen

El jueves 18 de abril, GASCO Magallanes realizó un importante aporte a Centro educativo y cultural Kalen, de Puerto Natales, en donde recibe a estudiantes en el primer nivel educativo y entrega metodología inspirada en pedagogía Waldorf, desarrollando talleres de juegos teatrales, huerto, manualidades, yoga, talleres de cuentos y juego libre. entre otras actividades. GASCO aportó en la habilitación del sistema de captación de agua lluvia para riego del invernadero, a lo que sumó la entrega de sacos de compost y semillas. Cabe destacar que el año pasado también se realizó un aporte en la habilitación y reparación del mismo invernadero.



Porfiria Barrientos, Coordinadora del Centro educativo y cultural Kalen comentó que "se siente muy contenta que una empresa grande con presencia en Magallanes se preocupe de condiciones de nuestros niños, con este apoyo se potencia el desarrollo de las actividades para nuestros estudiantes sobre el medio ambiente, el cuidado del agua y condiciones de vida con el entorno". ■

GASCO y Fundación Teraike promueven acceso a la educación



Con el compromiso de reforzar las acciones tendientes a promover el acceso a la educación, el Gerente de Negocios de GASCO Magallanes, Sergio Huepe, suscribió una ampliación del convenio vigente con la Fundación Teraike representada por su Directora, Francisca Vogt. El documento compromete a ambas organizaciones a contribuir e implementar participativa-

mente acciones que promuevan el desarrollo de la educación y el acceso a la cultura de los niños, niñas y jóvenes de Magallanes, como así también a desarrollar acciones en conjunto en materias de educación y cultura que beneficien a las escuelas de Magallanes y a quienes pertenecen también a GASCO y sus familias. Francisca Vogt explicó que "en Fundación Teraike estamos felices de esta alianza con GASCO Magallanes, empresa que comparte nuestro propósito de aportar a la educación en la región. Estamos convencidos de que solo trabajando colaborativamente podremos generar cambios profundos". La Directora de Fundación Teraike comentó que los primeros trabajos en conjunto serán el apadrinamiento de GASCO a Escuela España para implementar tutorías. ■

RATA

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

Prueba encontrar una forma de enfrentar la vida que no genere tantas tensiones en tu sistema nervioso, es de suma importancia que hagas esto, ya que tu salud podría no estar en las mejores condiciones como para seguir aguantando tensiones y momentos de riesgo.

BUEY

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

Tu corazón necesita más emoción, has estado un poco agotado mentalmente durante el último tiempo, por lo que, si estás soltero, no sería mala idea el comenzar a salir más y conocer gente diversa, será una excelente manera de poder poner un poco más de ánimo a tu vida.

TIGRE

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

Necesitas tener en cuenta todos los gastos que harás en el mes desde el comienzo del mismo, ya que este tiempo podría no ser muy propicio para las ganancias, pero no te desesperes, ya que muy pronto tendrás la oportunidad de mejorar esa área.

CONEJO

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

Esperas mucho de otros, por eso a veces te sientes defraudado de sus acciones, es necesario que comiences a desconfiar un poco de otros, sobre todo de quienes no conoces, ya que durante este mes podría sufrir un traspie a causa de la confianza extrema, cuidado.

DRAGON

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

Las sorpresas en ningún caso deben tomarse como algo negativo en nuestra vida, es muy importante que durante el mes estés dispuesto a recibir lo bueno que llegará a tu vida y que será un poco sorpresivo, así que no te espantes por ello y sigue fluyendo con los buenos regalos de la vida.

SERPIENTE

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

Es un excelente mes para el signo de la Serpiente y para su familia, ambas partes llegarán a importantes acuerdos que harán un gran favor a tu calidad de vida, por eso, se trata de un mes del entendimiento y el aprender a fluir con los estímulos positivos.

CABALLO

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

Estás buscando muchas soluciones momentáneas para los problemas que se han acarreado desde hace bastante tiempo en la pareja, necesitas con urgencia comenzar a solucionar lo que ambos han contribuido a agotar. Recuerda siempre que una relación es algo privado.

CABRA

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

En el amor, este signo siempre cae de pie, aunque le vaya mal, aunque fracase, siempre encontrará el refugio que necesita para pensar y reflexionar sobre los errores cometidos y sobre lo que ha sido de su responsabilidad.

MONO

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

Una persona que confía mucho en tu talento llegará a ofrecerte una buena oportunidad laboral a mediados de mes, por eso, es necesario que ordenes tu tiempo y tus obligaciones para poder realizar este trabajo, podría tratarse solo de un pequeño trabajo extra.

GALLO

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

Puedes estar con mayor tranquilidad por tu salud, en este mes no habrá contratiempos para quienes no traen una enfermedad o una dolencia antes de iniciar este periodo, pero, de todas formas, siempre es bueno cuidarse, sobre todo en la alimentación.

PERRO

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

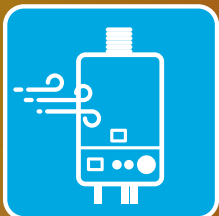
No dejes de intentar mejorar las partes malas de tu vida, siempre ten la consciencia de que esas partes en realidad no son malas, tampoco negativas, sino que son cosas que debes mejorar y que debes aprender, pequeñas lecciones que nos acompañan.

JABALI

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

La culpa no soluciona nuestros problemas, sobre todo los que tienen que ver con otras personas, en este minuto necesitas concentrarte de verdad en lo que puedes realizar y en lo que puedes hacer para resarcir una situación negativa de la que has sido responsable.

¡EVITE ACCIDENTES CON MONÓXIDO!



El calefón NUNCA debe estar en habitaciones cerradas. SIEMPRE debe instalarlo en lugares ventilados.






Un calefactor SIEMPRE debe tener un ducto de evacuación de gases y debe mantenerse en perfectas condiciones. NUNCA modifique el ducto usted mismo.

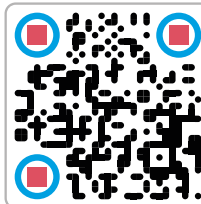


NUNCA hagas sus propias instalaciones de gas. SIEMPRE hágalo con un instalador autorizado por la SEC.




¡RENUNCIA AL PAPEL Y PREFIERE EL ENVÍO DE TU BOLETA DIGITAL!

-  Recíbela en tu email
-  Págala online
-  Es más sustentable.



Solicítalo registrándote*
en la Sucursal Virtual
de Gasco Magallanes.

**Si ya estás registrado, debes actualizar tu información en: Mis datos/despacho digital*

Ayuda al planeta
disminuyendo el uso
innecesario de papel. 





Usted y su familia merecen el mejor diagnóstico por imágenes de la región.

Prevenir siempre es la primera línea de defensa.
Cuidese, consulte a su médico y hágase un chequeo preventivo.



AGENDE SU HORA

61 221 9299

61 223 2573

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



Acreditado por el
SUPERINTENDENCIA
DE SALUD