

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **YOGA**

COLECCIONISTA

> **RODRIGO
SEGURA**

TURISMO

> **CÓNDORES DE
LA PATAGONIA**

Ma. PASTORA
COMUNICADORA
SANDOVAL

Visita los
Pinguinos
de Isla Magdalena



Navega por el Estrecho de Magallanes a bordo de nuestro ferry y visita Isla Magdalena para conocer la hermosa reserva natural de Pingüinos de nuestra Patagonia.

AGENTE AUTORIZADO | VENTA DE PASAJES



MAGALLANES 990 E | TEL: +56 61 220 0200
PUNTA ARENAS | WWW.COMAPA.COM

VENTA ON LINE | CONVENIOS | CHARTER

www.tabsa.cl



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 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 14 / Nº 133 / Noviembre 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

Estimados Clientes

De acuerdo con las encuestas y estudios de opinión pública, durante muchos años, los medios radiales han ocupado el primer lugar en credibilidad entre la población. Según María Pastora Sandoval, Presidenta de Archi Magallanes y Antártica Chilena, este fenómeno se da por la cercanía e inmediatez de este medio que "acompaña" a las personas en su vida cotidiana. Para analizar en profundidad esta percepción ciudadana y conocer los desafíos de esta industria en la zona, Cuenta Conmigo conversó con la dirigente gremial quien además es directora de Meridional radio.

También quisiera destacar la reciente firma de un convenio entre GASCO Educa y el Servicio Local de Educación Pública (SLEP) con el fin de potenciar y apoyar las acciones educativas que impulsan ambas entidades en la región. La alianza, que busca fortalecer la gestión de la educación pública en la región, desarrollará actividades tales como charlas a estudiantes, visitas guiadas, laboratorios interactivos y otras instancias formativas, con el objetivo de dar a conocer la importancia del gas para la región, como son sus procesos de producción, uso y las aplicaciones futuras.

Finalmente, reiterar el llamado a colaborar con las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes que se realizarán el 16 de noviembre y en las que, como todos los años, GASCO Magallanes estará presente a través del aporte de los trabajadores y de la empresa.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

El 25 de noviembre se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer fecha que recuerda el asesinato, en 1960, de las tres hermanas Mirabal (Patria, Minerva y María Teresa), en República Dominicana, quienes fueron opositoras a la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo. La Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer emitida por la Asamblea General de la ONU en 1993, define la violencia contra la mujer como "todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada." Se calcula que, a nivel global, 736 millones de mujeres -casi una de cada tres- han sido víctimas de violencia física y/o sexual al menos una vez en su vida.

186 cruceros turísticos arribarán a Magallanes en la temporada 2024-2025, 2% más que temporada anterior.

Fuente: EFAUSTRAL



Philip Parker King

El 21 de noviembre de 1953 fue fundado Puerto Luisa, poblado que en 1956 pasó a denominarse Puerto Williams. Ubicado en isla Navarino, bañado por el canal Beagle, este territorio fue poblado por el pueblo Yagán, concitando el interés de potencias europeas tras el descubrimiento del Estrecho de Magallanes. Una de las expediciones más célebres fue la comandada por Phillip Parker King, realizada entre 1826 y 1830 a bordo de las naves Adventure, Beagle y la Adelaide. El Almirantazgo designó como comandante del Adventure y jefe de la expedición a Parker King, uno de sus más reconocidos hidrógrafos, y comandante del Beagle a Pringle Stokes. Bajo la acertada dirección Parker King, los tripulantes realizaron en cuatro años un trabajo sin parangón en la historia marítima de la América meridional, prácticamente levantaron las costas de la Patagonia argentina desde el Río de la Plata al sur y todos los canales, pasos, bahías y senos que se extienden desde la isla de Chiloé pasando por el golfo de Penas hasta el Cabo de Hornos.

> “Respira Profundo”

El artista visual Tomás Saavedra presenta su primera exposición individual en Punta Arenas. La muestra invita a disfrutar esos momentos de tranquilidad que tenemos a diario, poner una pausa, respirar profundo y continuar. Lo inspira las calles, los grafitis, el estilo de la gente, cosas cotidianas que observa en la ciudad. Esta exposición también estará acompañada de algunas esculturas con la técnica cerámica en frío que Tomás Saavedra disfruta modelar y pintar. La exposición está disponible desde el 13 de noviembre al 12 de diciembre en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams, de 8 a 20 horas, todos los días. La entrada es liberada.



> Grabado Escolar

Una selección de los mejores trabajos del Primer Concurso de Grabado Escolar Regional, se llevará a cabo del 4 al 29 de noviembre en la galería de la Casa Azul del Arte, Av. España #1672. La muestra exhibirá los 30 mejores trabajos del concurso, celebrando el talento emergente de los estudiantes de la región. Durante la exposición, también se darán a conocer los ganadores del certamen. La organización de este concurso ha sido posible gracias al trabajo del colectivo Taller Gráfico Prensa Roja (@pensarajataller), y cuenta con la colaboración de Casa Azul del Arte y de la Secretaría de Educación Regional. Más información en redes sociales @casaazuldelarte.

TRANSCARGO
CHILE

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

Facilitamos envíos a:

- Puerto Natales
- Porvenir
- Puerto Williams

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



www.transcargochile.cl

Más de lo que tus ojos pueden ver



Basados en una historieta de origen japonés y que la empresa Hasbro llevó y popularizó en Estados Unidos en 1984, Transformers es en la actualidad una saga de dibujos animados y de juguetes conocida a nivel mundial, con millones de seguidores. Uno de ellos vive en Puerto Natales, tiene 42 años y posee una colección de Transformes com-

puesta por 90 piezas. Es Rodrigo Segura Aguilar quien se inició en el mundo de las colecciones como maquetista a los 13 años. "Me di cuenta de que los aviones a escala ocupaban mucho lugar y en 2007 vi la primera película de Transformers, me volvió el niño interior y comencé a comprarlos porque, por su costo, nunca pude tener uno antes", recuerda.

Desde Optimus Prime, Devastator y Megatron, Rodrigo atesora cada uno de los personajes de Transformers, cuyo slogan es "Más de lo que tus ojos pueden ver" y cuyo costo puede ir desde los \$13.000 hasta el \$1.400.000. "Lo que más me gusta es que uno tiene como un robot que se transforma. Hay mucho trabajo de ingeniería, además tienes dos juguetes en

uno. Me encanta la mecánica", reconoce este fanático de Transformers que además integra la Agrupación de Maquetistas y Coleccionistas de Magallanes. Y para quienes están pensando en adentrarse en el mundo de los coleccionistas, Rodrigo es enfático: "tienen que encontrar una pasión".

“NOSOTROS COMPETIMOS A NIVEL GLOBAL”

Vive desde 2018 en Punta Arenas a donde llegó “por amor”. Es periodista, propietaria de Meridional Radio y Presidenta del Comité Magallanes y Antártica Chilena de la Asociación Nacional de Radiodifusores de Chile (Archi), organismo que congrega a 250 medios nacionales y 14 regionales, y que a inicios de noviembre celebraron su Asamblea Anual en Punta Arenas. Es María Pastora Sandoval y esta es su visión del medio que las encuestan catalogan como el “más creíble” del país.

Temas gremiales, charlas de expertos y algo de turismo por Magallanes vivieron los 250 radiodifusores que se dieron cita en Punta Arenas entre el 6 y 9 de noviembre en el marco de la Asamblea Anual de la Asociación Nacional de Radiodifusores de Chile (Archi). Así lo destacó su Presidenta Regional, la periodista y propietaria de Meridional Radio, María Pastora Sandoval quien de entrada aclara que en la realidad actual “nosotros competimos a nivel global”. Internet, el uso intensivo de smartphone y redes sociales simplemente desdibujó las fronteras nacionales y tam-

bién regionales. “Una cosa que siempre destacan de la realidad local de las radios es que tenemos un buen posicionamiento tecnológico y una importante variedad de oferta programática radial”, explica.

María Pastora tiene 47 años, es periodista de la Usach y llegó a Punta Arenas en 2018 “enamorada de Francisco Abarzúa” con quien vive junto a sus dos gatos y un perro. Es hija de Domingo Sandoval y María Pastora Campos, quienes realizaban el programa infantil Los Bochincheros de Canal 11, en Santiago.

“Nuestro Presidente Nacional de Archi, Cris-



“Yo creo que la gente siente más cercana a una persona que escucha por la radio, que la acompaña durante el día.”



tián Gálvez, se sorprendió gratamente de la cantidad de radios que tienen una tecnología muy avanzada en Magallanes. También se sorprendió que había muchas radios que tenían señal de televisión, por lo tanto, nuestra región, en lo que refiere a radiodifusión, está muy bien posicionada”, detalla aunque reconoce que aún existen radios que deben “subirse al carro de la tecnología”, de la multimedia y de las redes sociales que, por lo general corresponde a medios más pequeños, “muchas veces de localidades que, tal vez, no han necesitado de las redes sociales, pero hay que entender que eso es un desafío y nosotros ya no competimos a nivel local, lo hacemos a nivel global, porque hay personas que pueden estar viendo un Instagram de una radio de Alemania”, ejemplifica esta emprendedora periodista quien antes de arribar a la Patagonia realizó

una infinidad de actividades en la zona central tales como trabajar en El Mercurio, Emol, Publimetro, radio Usach, en el programa de televisión Cada Día Mejor de Alfredo Lama-drid y crear su agencia Optimista Comunicaciones. Su inspiración profesional, sin embargo, ha sido el periodismo científico al que abrazó luego de quedar encantada con el programa Mundo conducido por Hernán Olgún en canal 13.

“Otro pilar de la radiodifusión en Magallanes -profundiza la Presidenta regional de Archi- son las radios rurales. Todavía hay sectores en donde la señal de celular es es- quiva. Entonces la radio sigue cumpliendo ese rol social, ese rol de compañía, un rol in- formativo. En general, el vasto territorio que tiene Magallanes hace posible que la radio siga reinando como medio de comunica- ción. En todo Chile, según las encuestas,

sigue siendo el más creíble”.

- ¿Por qué la radio sigue siendo, por mucho tiempo, el medio más creíble?

“Hay un factor de intimidad. Yo creo que la gente siente más cercana a una persona que escucha por la radio, que la acompaña durante el día. Si bien la televisión es muy poderosa, las personas que están acompañadas por la radio están en una sintonía especial con la persona que está hablando. La radio tampoco ha perdido la instantaneidad de lo que sucede. Cualquier cosa la gente sintoniza la radio porque sabe que va a llegar primero, antes que la televisión. La radio escucha más, la gente puede llamar y salir al aire. Los programas de trasnoche de las radios a nivel nacional son una compañía para todas las personas que trabajan en transporte, haciendo turnos”.

María Pastora también agradece el apoyo que los radiodifusores locales reciben de las autoridades, aunque reconoce que nunca es suficiente. Dice que estas han intentado abrir fuentes de financiamiento estatales para la radio lo que es gratificante porque es una forma de reconocer la credibilidad de este medio y la función social que cumple. “Hemos visto que las autoridades están preocupadas de entregarle un apoyo a las radios porque obviamente tener un medio de comunicación es una gran inversión y es difícil”.

Gremio de radiodifusores

Archi fue fundada el 14 de enero de 1935, bajo el nombre de Asociación de Broadcasters de Chile, convirtiéndose en la asociación gremial de medios de comunicación social más antigua de Chile. Su eje rector

[Ma. PASTORA SANDOVAL]

Proveniente de una familia dedicada a las comunicaciones, María Pastora Sandoval arribó a Punta Arenas en 2018 en donde apostó por un proyecto radial que hoy tiene un espacio reconocido en el dial FM de Punta Arenas: Meridional radio 100.9 Mhz.



es la defensa de la libertad de expresión y la promoción en Chile de una radiodifusión privada libre e independiente, con un alto estándar técnico-profesional. Sus directivos y cuadros técnicos participan activamente en la discusión y tramitación de diferentes leyes que se vinculan con la radiodifusión en el ámbito del uso y administración del espectro radioeléctrico, el ejercicio del periodismo, la propiedad intelectual, la regulación de la propiedad, entre otras temáticas de interés. Participa en el CONAR, el Consejo Nacional de Autorregulación Publicitaria, entidad de la cual es co-fundadora. Adicionalmente está afiliada a la AIR, la Asociación Internacional de Radiodifusión, que representa a más de 17.000 emisoras privadas de radio y televisión y agrupa las principales Asociaciones de radio y televisión de la región.

Meridional radio

María Pastora califica directamente como "quijotada" el hacer funcionar un medio en Magallanes. "Son extensas jornadas de trabajo, sin horarios, por lo que debes tener a tu lado a alguien que te comprenda", aconseja. Reconoce que, al principio, hacer funcionar Meridional Radio (100.9 Mhz) fue "muy difícil". Había que abrirse camino "pero de a poco me fui haciendo conocida, nos escuchan en la ruta y ahora estamos mejor posicionados", agradece esta periodista que también se desempeña como lectora de noticias en ITV Patagonia. ☺

BIO

- Ma. Pastora Sandoval
- 47 años
- Periodista
- Presidenta Archi Magallanes

4 DE OCTUBRE AL 27 DE DICIEMBRE

Fin de año con todo

Si no è pa' qué?

COMPRA EN ZONA FRANCA Y PARTICIPA POR

3 VEHÍCULOS AUTOMÁTICOS EN DICIEMBRE

1 MILLÓN DE PESOS EN GIFT CARDS TODOS LOS DOMINGOS (A REPARTIR)



POR COMPRAS SOBRE \$10.000 EN ZONA FRANCA, PRESENTA TU BOLETA DEL DÍA Y CANJEA TU CUPÓN EN EL STAND UBICADO EN EL MÓDULO CENTRAL Y PARTICIPA POR UNA CAMIONETA JAC T9 Y DOS AUTOS CHANGAN CS15.

SORTEO: VIERNES 27 DE DICIEMBRE | BASES Y RESULTADOS: WWW.MIZONAFRANCA.CL

ZONA
ZONA AUSTRAL
ZONA FRANCA | PUNTA ARENAS | CHILE

El reloj del muelle

Quando la bienvenida al muelle Prat, un icónico reloj se yergue en la plazoleta de entrada, hoy convertido en un sitio de interés turístico. Bajo el cuidado de la Municipalidad de Punta Arenas esta hermosa pieza de ingeniería ha debido sortear el paso del tiempo y los embates del clima. La historia de este reloj del muelle o reloj del Estrecho, se remonta al 6 de mayo de 1912 cuando la Junta de Alcaldes invirtió una suma considerable para la época para adquirir esta pieza de relojería. El 9 de diciembre de 1913, gracias a los conocimientos de dos relojeros avencinados en Punta Arenas- Misol y Dübrock - fue instalado frente al en-

tonces llamado “Muelle Verde”, para luego ser trasladado a su ubicación actual en Avenida Costanera esquina Avenida Independencia. Con tres metros de altura, dos de sus caras contienen números romanos y las otras dos, números árabes. Pero eso no es todo: también informa sobre los signos del Zodíaco; medía temperaturas máximas y mínimas; determinaba las fases de la luna y, obviamente, daba la hora. Pese a que en 1967 recibió la reparación del relojero Arnoldo Díaz, actualmente, solo funciona como el recuerdo de una joya histórica de Punta Arenas y una bella postal para el turista. ©



[SALUD]

Yoga contra la ansiedad



La vida moderna esta, inevitablemente, asociada con altos niveles de ansiedad. La competencia laboral, académica o deportiva, pagar deudas para mantener un estándar de vida, la aparición de enfermedades, conflictos o pérdida de seres queridos activan cuadros de ansiedad los que, en ocasiones, deben recibir tratamientos farmacológicos. No obstante, para quienes deseen explorar otros métodos para poner a raya a la ansiedad, existe el yoga, una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente mediante posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy la mayoría de las personas en occidente que practican yoga lo hacen como ejercicio o para reducir el estrés. El yoga, originario de la India, es una de las seis dárshanas (doctrinas) ortodoxas del hinduismo. Enfatiza la meditación y la

liberación, siendo su texto principal el Yoga Sutra.

La profesora de yoga, Paulina Lehue (@paulinapaz.yoga) explica que "todos pueden practicarlo. Algunos buscan bienestar físico, otros buscan tranquilidad o aliviar el estrés o la ansiedad. Otros buscan conectarse con ellos mismos y reconocer su potencial". También destaca que no existe límite de edad, dado que las clases pueden adaptarse para distintas etapas de la vida y niveles. "Hay clases para niños, y otras terapéuticas adaptadas para adultos mayores. El Yoga puede adaptarse a todas las etapas de la vida", enfatiza.

Esta práctica también es recomendada para el tratamiento del dolor crónico. "El Yoga no solo actúa como complemento a la salud tradicional, también tiene un enfoque preventivo. Muchas veces esperamos que surja algún problema en nuestra salud para buscar ayuda, pero si pudiéramos integrar

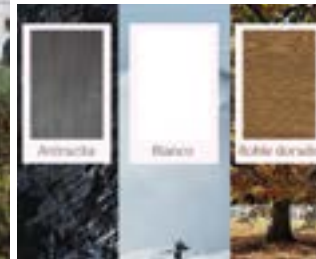


TERMOPANELES VENTANAS PVC

DISEÑAMOS | FABRICAMOS | INSTALAMOS



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



@TERMOAUSTRAL



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



de los estilos más populares de yoga son: Ashtanga o yoga de poder: ofrece un ejercicio más exigente. En estas clases, usted se mueve rápidamente de una postura a otra. Bikram o yoga caliente: se realiza una serie de 26 posturas en una habitación con una temperatura entre 35°C y 37.8°C. El objetivo es calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor. Hatha yoga: en ocasiones, se utiliza como un término general para el yoga. Normalmente incluye tanto respiración como posturas. Integral. Un tipo suave de yoga que puede incluir ejercicios de respiración, cánticos y meditación. Iyengar. Un estilo que pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo. También puede mantener las posturas por períodos prolongados de tiempo. Kundalini: enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo de manera que pueda trasladarse hacia arriba. Viniyoga: este estilo adapta posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, y coordina la respiración y las posturas.

La mayoría de las clases de yoga dura de 45 a 90 minutos. Todos los estilos de yoga incluyen tres componentes básicos: Respiración: Concentrarse en su respiración es una parte importante del yoga. Su maestro puede ofrecerle instrucciones sobre ejercicios de respiración durante la clase. Posturas: Las posturas, o posiciones, de yoga son una serie de movimientos que ayudan a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad desde acostarse boca arriba en el suelo a complicadas posturas de equilibrio. Meditación: Las clases de yoga usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y lo ayuda a relajarse. ☺

Estilos de yoga

Existen variados tipos o estilos de yoga los que varían desde leves a intensos. Algunos

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
 🌐 comercialdelapagonia



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

CÓNDORES DE LA PATAGONIA



SUGERENCIAS

- ▶ *Ropa adecuada para montaña.*
- ▶ *Precaución por fuertes vientos.*

Mayor información:

www.estanciaolgateresa.com
 @estanciaolgateresa


De vuelo majestuoso y presente a lo largo de la cordillera de Los Andes, el cóndor constituye en sí mismo un atractivo turístico que también se puede apreciar en la Patagonia chilena. Esta ave, cuyo nombre científico es *vultur gryphus*, puede ser apreciado en todo su esplendor en el cerro Palomares, comuna de Río Verde, a sólo 50 minutos de Punta Arenas. Allí, en la estancia Olga Teresa se puede tomar un tour de hasta dos horas de duración el que está disponible desde septiembre a abril y recorrer un lugar accesible y protegido en el que se puede fotografiar el ave voladora más grande del mundo. Con sus 1,2 km de largo y sus 20 m de ancho, el acantilado de cerro Palomares puede albergar una población de hasta 205 cóndores.

El tour de estancia Olga Teresa incluye una recepción con café, té y galletas, y acceso a baños, para posteriormente, dirigirse hasta la base del cerro Palomares, donde mediante telescopios y binoculares se pueden apreciar a los cóndores. La visita comprende una caminata, de unos 600 metros, en terreno plano hasta la base del cerro, el que posee un paredón de roca o acantilado de 20 metros de alto, que sirve de posadero para las aves. El guía explicará la biología y comportamiento de los cóndores, y usará el telescopio para mostrar los diferentes tipos de individuos. Una excelente oportunidad para tomar fotografías. ©

Edgardo Morales

“Fue una experiencia maravillosa, sobre todo para los jugadores”

Envolto en polémica y con un resultado muy expresivo (12 a cero a favor de los acereros) el partido disputado entre el Club Presidente Ibáñez y Huachipato por la Copa Chile significó, en palabras del Director Técnico, Edgardo Morales, “una experiencia maravillosa, sobre todo para los jugadores”. Ello porque “es el sueño que tienen millones de personas que juegan al fútbol, de poder jugar un partido en serio, en un estadio con 4 mil personas, eso es el sueño de todos los que nos gusta jugar al fútbol”. El partido, que se disputó en el estadio fiscal Antonio Ríspoli Díaz de Punta Arenas el domingo 1 de septiembre, vivió una serie de vueltas. Primero fue reprogramado dos veces por las condiciones climáticas y luego, al no haber fechas, la ANFP le dio el triunfo a los del acero por 3-0, eliminando al equipo local que se había ganado la opción de participar en la Copa Chile por haber ganado el campeonato regional. El club de Punta Arenas presentó un recurso de protección que fue admitido por la Justicia y tras una reunión entre la ANFP y los clubes, se determinó que el partido si tenía que disputarse. “Fue una situación poco clara.

Al club Ibáñez lo termina perjudicando porque coincide con las fechas en las que se hacen los pases, entonces, jugadores importantes y titulares del club se fueron. Se perdieron dos meses de preparación. Un club amateur por más preparación, por muy buenos jugadores que tenga, está años luz de un equipo profesional”, sentencia el DT uruguayo, quien jugó en Nacional de Montevideo y San Miguel de Tucumán (Argentina). Con 18 años de experiencia en el fútbol profesional asegura que “para el fútbol de la región era algo super motivador porque no es común que un club amateur participe en una copa con tanto prestigio y en el que participan todos los campeones de Chile. Lo tomamos muy en serio, se planificó un trabajo con tiempo”. Morales agrega que en otros países no existe tanta diferencia entre los equipos profesionales y los aficionados porque a estos últimos se les permite reforzarse con jugadores profesionales. “Sería lo ideal acá, como fue cuando jugó la selección regional, eso te permite que la competencia sea un poco más pareja”, aconseja resaltando también la importancia del trabajo en las series inferiores. 

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 Incoin	Ignacio Carrera Pinto 1169
Covepa	General Salvo 0648
Gomplás	Maipú 428
Ferretería Martín	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
Prodalám	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 Urib 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





Guatitas a la Primavera

A pasos del muelle Prat se encuentra ubicado el restobar Esquina 21 que por más de diez años ha sido una alternativa gastronómica y de diversión para los magallánicos y turistas que recorren Punta Arenas. Además de ofrecer el menú del día, también se pueden saborear tablas de carne y mariscos, pichangas, pescados, sándwich, chorrillanas y chupes de centollas entre otros platos. Atienden de lunes a sábado de 12 a 03 horas y los domingos de 12 a 01 horas. Los jueves, viernes y sábados se puede participar del karaoke.

INGREDIENTES

- > 2 kg de guatitas
- > 1 cebolla
- > 1 zanahoria
- > 1 morrón rojo
- > 3 hojas de laurel
- > 2 dientes de ajo
- > 5 gr orégano
- > 5 gr papikra
- > 200 gr salsa tomate
- > Sal a gusto
- > 300 gr verduras primavera



"Esquina 21"

21 de Mayo 800
 +569 5428 9555
 @esquina.21

PREPARACIÓN

Cocinar las guatas con 4 litros de agua por 1 hora. Luego sofreír la cebolla blanca, el morrón rojo, la zanahoria todo cortado en cuadritos pequeños. Añadir los condimentos. Una vez que el sofrito esté dorado se le agregan las guatas cortadas en cuadros pequeños y luego se incluyen 2 litros de agua con la salsa de tomate y las verduras primavera. Cocinar por 20 minutos más y servir. Puede acompañarlo con arroz blanco.

Mantener la ropa libre de alérgenos esta primavera

Con la primavera llega el polen, el polvo y otros alérgenos que se encuentran en el aire, provocando molestias en personas con alergias por ello te entregamos algunos consejos para lavar la ropa y reducir al máximo la presencia de alérgenos: **Lavar con agua caliente.** Es fundamental para eliminar alérgenos como el polen y los ácaros del polvo. Se recomienda lavar a una temperatura de al menos 60°C, ya que esto garantiza la eliminación efectiva de estos irritantes microscópicos. **Usar detergentes hipoalérgénicos y más enjuagues:** Elegir detergentes diseñados para pieles sensibles y realizar enjuagues adicionales para evitar la irritación causada por residuos químicos y detergentes. **Secar la ropa en interior:** Aunque el clima primaveral invita a secar la ropa al aire libre, es mejor optar por secar las prendas dentro de casa para evitar que el polen y otros alérgenos se adhieran a la ropa limpia. **Monitorear el lavado mediante aplicaciones:** Gracias a la conectividad de los electrodomésticos hoy en día se pueden controlar y ajustar los ciclos de lavado desde cualquier lugar a través de una aplicación móvil asegurando que cada carga de ropa reciba el tratamiento adecuado.



SIDRAS, PAN DÚLCE & PANETTONES

la tradición de lo bueno

Encuétralos en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes

DISTRIBUIDOR: CORGOIAN

Beneficios de la chía



La chía, más que una tendencia en alimentación saludable ofrece altos beneficios comprobados para la salud del corazón. Un estudio científico reciente, ha demostrado cómo el consumo de esta semilla rica en fibra, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, podría reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, incluso en dietas altas en grasa. Durante 10 semanas se observó a un grupo de sujetos que siguió una dieta rica en grasas y que, naturalmente, generó un aumento de peso y grasa corporal, resistencia a la insulina y niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre. También, se detectó inflamación y daño cardíaco, y cambios en la estructura del corazón, predisponiendo insuficiencia cardíaca. Al mismo tiempo, se investigó a un segundo grupo, que siguió la misma dieta rica en grasas, pero adicionalmente consumiendo semillas de chía. En este grupo, se encontraron mejoras en los marcadores de salud cardiovascular, incluyendo niveles más bajos de glucosa (azúcar), insulina, colesterol y triglicéridos.

De acuerdo con el portal **Educalt.cl** las carreras con mejor índice de empleabilidad son:

98,3%

1.- Química y Farmacia

92,9%

2.- Enfermería

92,7%

3.- Ingeniería en Gestión Pública

Smartphone, un aliado para el deporte

Con la llegada de la primavera, muchas personas comienzan a incorporar rutinas deportivas, ya sea al aire libre, en el gimnasio o en la casa. Y como para muchas otras actividades diarias los smartphones se han convertido en aliado del entrenamiento gracias a sus funciones avanzadas, ya que permiten mejorar el rendimiento físico, mantener registro de los ejercicios o rutinas y de su condición corporal, además de entretener con la mejor música. Algunas buenas prácticas son siempre utilizarlo con carcasa para protegerlo contra caídas y golpes, evitar la exposición prolongada a altas temperaturas y revisar las características de impermeabilidad. Revisa tu estado físico en tiempo real. Realiza un seguimiento de tu actividad física, desde contar los pasos diarios hasta medir el ritmo cardíaco, las calorías quemadas y las distancias recorridas. Entrenamientos personalizados: Según tu deporte favorito y tu tipo de cuerpo, las APP pueden ofrecerte planes de ejercicio adaptados a tus necesidades, ya sea que te prepares para una carrera, un entrenamiento de fuerza o simplemente para mantenerte activo. Los especialistas recomiendan Endomondo, RunKeeper y Runtastic, entre otras.



**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 Magallanes suscribió Plan 30/30



La idea es disminuir la huella de carbono en Punta Arenas un 30 por ciento al 2030. La iniciativa es de la Municipalidad de Punta Arenas y GASCO Magallanes suscribió un convenio a partir del cual se hizo parte de esta iniciativa medioambiental, denominada Plan 30/30. Así lo destacó Sergio Huepe, Gerente de Negocios de GASCO Magallanes, quien explicó que la empresa trabaja hace varios años en la línea de promover el uso seguro y eficiente de la energía. "Nos queda totalmente alineado a nuestro propósito de eficiencia y que mejor que tener un socio como el municipio para darle más fuerza, difusión a este programa y poder sumar a la ciudadanía", explicó el ejecutivo.

Claudio Radonich, Alcalde de Punta Arenas, junto con agradecer la inclusión de la empresa en el Plan 30/30 explicó que "el 58 por ciento de la contaminación que tiene nuestra ciudad por los gases de efecto invernadero, viene justamente de la parte residencial, un número muy importante justamente sobre la calefacción. Lo que buscamos es que nos calefaccionemos, pero de una manera más eficiente, de tal manera de ahorrar plata, pero también de cuidar el medio ambiente". ■

Convenio entre Fundación GASCO y SLEP Magallanes

Fundación GASCO, a través de su programa educativo GASCOEDUCA, firmó un convenio de colaboración con el Servicio Local de Educación Pública de Magallanes con el fin de potenciar y apoyar las acciones educativas que impulsan ambas entidades en la región. La alianza, que busca fortalecer la gestión de la educación pública en esa región, desarrollará actividades tales como charlas a estudiantes, visitas guiadas, laboratorios interactivos y otras instancias formativas, con el objetivo de dar a conocer la importancia del gas para la región, como son sus procesos de producción, uso y las aplicaciones futuras que podrá tener como ser un complemento de las energías renovables. Asimismo, el acuerdo considera realizar tres ciclos de visitas a establecimientos educacionales rurales de la Región de Magallanes: la escuela de Puerto Harris, en isla Dawson; la escuela Profesor Miguel Montecinos de Puerto Edén; y la escuela de Puerto Toro en la isla Navarino, que tienen como propósito acercar el mundo de las energías a los estudiantes, a través de actividades didácticas vinculadas al currículo nacional. ■



RATA

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

El signo de la Rata ha creado un buen mundo a su alrededor, ya que sabe que teniendo mucho a nuestro lado podemos comenzar a explorar nuevas posibilidades en la vida. Durante este mes descubrirás que todo lo que has vivido tiene una razón.

BUEY

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

En el amor siempre tenemos que asegurarnos de estar libres, sin ataduras, sin sentir que pertenecemos a otro como un esclavo o esclava, el amor verdadero no hace eso, si estás sufriendo algo así en tu vida es tiempo de buscar ayuda y dejar lo que no te hace bien.

TIGRE

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

Hay días especiales en el horizonte en su trabajo para quienes han decidido correr una carrera independiente o quienes han decidido que el mundo del arte es el más adecuado para explorar una carrera profesional a través de la creatividad, algo muy común y natural en este signo.

CONEJO

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

No dejes de intentar un buen cambio en tu vida, tu salud puede correr riesgos si no comienzas a cuidarte, sobre todo cuando veas que quizás no estás del todo bien, la segunda semana será un poco peligrosa para tu salud, procura estar a salvo durante ese tiempo.

DRAGON

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

Este mes contempla muchas decisiones difíciles para ti, sobre todo las que tienen que ver con tus relaciones sociales o familiares, por eso, tienes que tomarte el tiempo para decidir con claridad, con el corazón como protagonista de esas mismas decisiones, no solo con tu parte racional.

SERPIENTE

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

Comienza este mes con buena energía, siempre pensando en el futuro y en seguir avanzando en su vida profesional. Este místico signo podría estar un poco exhausto al comenzar el mes, pero poco a poco logrará materializar sus planes en el corto plazo.

CABALLO

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

El camino se ha vuelto complicado para los amantes de este signo, las cosas han comenzado a ponerse un poco más serias y eso te puede estar molestando, sobre todo si no buscabas una relación en este momento, pero no te resistas.

CABRA

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

Nada peor que pasarse la vida llorando por lo perdido en un momento, eso no es algo que de verdad te ayude a tener cosas mejores en tu vida, el llorar solo sirve para descargar la pena de un momento, pero no es algo a lo que se deba recurrir diariamente.

MONO

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

No dejes pasar la oportunidad de hacer cosas por quienes amas este mes, tendrás muchas oportunidades de ello, solo basta con que hagas algo mínimo, pero que ayude a quien quieres, no necesitas grandes demostraciones para mostrar tu afecto.

GALLO

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

Si no crees en el destino, no hay problema alguno, ya que el destino es algo que uno va forjando, pero es cierto que hay algunos pasos obligatorios que todos tenemos en nuestra vida, el resto queda a tu decisión y libertad, no hagas de esas partes de tu camino algo difícil.

PERRO

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

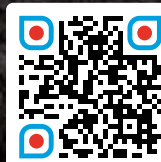
Expresarás de manera muy clara tus deseos durante este mes, será un tiempo de decisiones y de mucha reflexión, algo que este signo no hacía hace bastante tiempo, pero nunca es tarde para ello, tampoco para explorar los vastos caminos que tiene la mente.

JABALI


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

Tendrás muy buenas ideas para proyectos innovadores y rentables, no te olvides de lo mucho que puedes conseguir a través de una mente creativa y gracias al empeño que pones en lo que haces. Hay buenos trabajos esperando para quienes han perdido su fuente laboral.

Recibe tu boleta en tu correo electrónico y RENUNCIA AL PAPEL



Escanea este código QR
y genera un cambio que
contribuirá con nuestro
medio ambiente.

 Ayuda al planeta disminuyendo
el uso innecesario de papel.



CAMPAÑA DE USO
SEGURO Y EFICIENTE
DE LA ENERGÍA

REVISA LA **INSTALACIÓN,**
LIMPIEZA Y SELLADO DE
LOS DUCTOS DE EVACUACIÓN
DE GASES CON UN
ESPECIALISTA,
AL MENOS

1 VEZ
AL AÑO





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.



Asesorado y controlado por
SUPERINTENDENCIA
DE SALUD