PATAGONIA
Fem
Edición N° 149 viernes 4 de enero de 2019
GRATIS con La Prensa Austral

PERSONAS NO VIDENTES
"REMARON HACIA NUEVOS HORIZONTES"

NATASHA OYARZÚN
SORPRENDE CON SU PRIMERA NOVELA QUE ABORDA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Jóvenes artistas expresaron su ser en *Alma*

• MASAJE DE AROMATERAPIA DE 60 MINUTOS PARA DOS PERSONAS	$50.000
• DÍA DE SPA + MASAJE DESCONTRACTURANTE DE 30 MINUTOS PARA DOS PERSONAS (VÁLIDO DE LUNES A VIERNES, NO INCLUYE FESTIVOS).	$50.000
• DÍA DE SPA + MASAJE DE RELAJACIÓN DE 30 MINUTOS PARA UNA PERSONA (VÁLIDO DE LUNES A VIERNES, NO INCLUYE FESTIVOS).	$35.000
• BAÑO HIDRATANTE EN JACUZZI DE 30 MINUTOS PARA DOS PERSONAS	$20.000
• 15% DCTO. EN PLAN SEMESTRAL	

Promociones válidas sólo durante enero de 2019.
Avda. O´Higgins 1232 – 61 2204565 – 9 78978395
Call Center 600 626 0000 mundodreams.com

DREAMS
PUNTA ARENAS

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 149
Viernes 4 de enero de 2019, Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

PÁGINAS
10 - 11

"EL CASCANUECES"
FUE EL GRAN CIERRE DEL AÑO 2018
DEL BALLET DE DENIS BALLADARES

PÁGINAS
12 - 13

LA MAGIA DE ANGKOR WAT

Elia B'ug

Las opiniones vertidas por profesionales en columnas y artículos contratados bajo la modalidad de publirreportaje son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y deben ajustarse a la ética de cada especialidad.

EQUIPO

Editora: Elia Simeone **Fotografía portada:** Pedro Meza **Periodista:** Constanza Poblete
Fotografía: Nora Valdés, Gerardo López, Pedro Meza y Luis Jerez **Diseño:** Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl, ventas@fempatagonia.cl
Teléfono: 569-50018869 **Impresión:** Talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández, Buses El Pingüino, Buses Pacheco y Bus Sur.

Promoción Enero

CUIDA TU PIEL Y LÚCELA
INCREÍBLE ESTE VERANO

3 sesiones de vitaminas
$240.000
(VALOR REAL $290.000)

Aportan a la dermis ácido hialurónico, así como 53 ingredientes nutritivos esenciales para la piel (vitaminas, aminoácidos, co-enzimas, antioxidantes, bases nucleicas y minerales), la solución NCTF® FILORGA la nutre en profundidad, alisa las arrugas y recupera la luminosidad.

Dra. Karla Cárcamo V.
Cuidado y Rejuvenecimiento Facial

Mejicana 1447, Clínica Costanera · Medicina Estética Facial Dra Karla Cárcamo · +56942597054 · estetica_facial_costanera

Explosión de inventiva y color

JÓVENES CREADORAS REFLEJAN SUS MIRADAS DE LA VIDA Y SENTIMIENTOS EN *Alma*

Se trata de una radiografía que plasma todo el trabajo del elenco de maquillaje de Casa Azul del Arte.

Colores:
Mua: Karol Vázquez
Modelo: Valentina Gutiérrez
Fotografía: Luis Jerez

MyBeautyDoll:
Mua: Yolanda Ritter
Modelo: Pía Stela y Javiera Raipán
Fotografía: Luis Jerez

Colores:
Mua: Yolanda Ritter
Modelo: Victoria Henríquez
Fotografía: Luis Jerez

MyBeautyDoll:
Automaquillaje: Catalina Ferreira
Fotografía: Luis Jerez

Colores:
Mua: Javiera Vega
Modelo: Endgalls Orias
Fotografía: Luis Jerez

COLOR, CREATIVIDAD, DISEÑO, SENTIMIENTOS

Detrás de esta conjunción, mujeres artistas que a través del maquillaje han entrado de lleno al mundo de la caracterización y que dieron vida a hermosas obras que se exhibieron en Alma, una exposición fotográfica que puede ser visitada desde diciembre pasado y hasta febrero de este año en la galería de Casa Azul del Arte.

Esta muestra refleja el trabajo realizado por cada una de las integrantes del elenco de maquillaje de este espacio cultural, el cual es dirigido por la docente, actriz y maquilladora profesional, Bárbara Valenzuela.

"Las creadoras de los maquillajes exhibidos en cada fotografía de la muestra son alumnas que hace varios años son parte de Casa Azul y desarrollan la técnica del maquillaje artístico, en ocasiones con modelos o derechamente automaquillajes. Con el paso del tiempo han reconocido la técnica y la han hecho propia. Esto se ve en cada imagen que encontrarán en las paredes de la galería, es su alma reflejada en una imagen", resaltó Bárbara Valenzuela.

La docente recuerda que el elenco se creó el año 2013. Desde ese momento, ha ido creciendo y madurando hasta lo que es hoy. Comenzó como un taller y fue avanzando hasta transformarse en un elenco estable, que representa a Casa Azul en diversas actividades y eventos regionales.

Colores:
Mua: Catalina Ferreira
Modelo: Emmanuela Pladice
Fotografía: Luis Jerez

OurFantasy:
Mua: Karol Vázquez / Modelo: Camila Alarcón
Tocado: Alexander Paredes / Fotografía: Pedro Meza

"Las creadoras de los maquillajes exhibidos en cada fotografía de la muestra son alumnas que hace varios años son parte de Casa Azul y desarrollan la técnica del maquillaje artístico, en ocasiones con modelos o derechamente automaquillajes. Con el paso del tiempo han reconocido la técnica y la han hecho propia", resaltó Bárbara Valenzuela.

OurFantasy:
Mua: Antonia Díaz
Modelo: Solange Medel
Tocado: Araziel Jerez
Fotografía: Pedro Meza

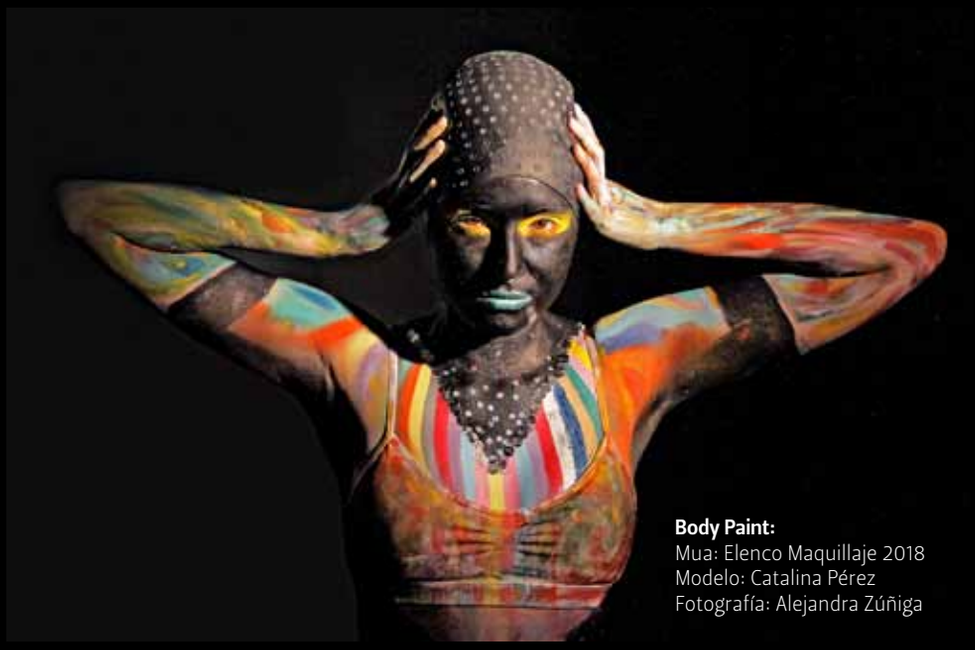
"Una de sus premisas es asumir desafíos para mostrar el avance, la creatividad y, por sobre todo, el gran talento que tienen sus participantes. Las edades fluctúan entre los 15 y 18 años. Esta exposición marca el término de una etapa para algunas de sus integrantes, pues comienzan su vida universitaria fuera de la región", remarcó.

La exposición fue un trabajo colaborativo entre el elenco y los fotógrafos regionales, Pedro Meza y Luis Jerez, y cuenta con el gentil auspicio de La Prensa Austral.

Cabe destacar que en conjunto con ALMA se inauguró TESTA CREATIVA: una exposición del elenco de vestuario.

La exposición TESTA CREATIVA refleja el trabajo realizado durante el año por el elenco de vestuario. Está inspirado en piezas artísticas que pueden utilizarse, principalmente, en la cabeza.

Cada pieza que podrán ver en la exposición es fruto de la inspiración y creatividad de cada uno de los participantes que fueron dirigidos por la docente Bárbara Valenzuela.



Body Paint:
Mua: Elenco Maquillaje 2018
Modelo: Catalina Pérez
Fotografía: Alejandra Zúñiga

LA ENTRADA A AMBAS EXPOSICIONES ES LIBERADA

Espacio Casa Azul del Arte está ubicado en Avda. Colón 1027, en Punta Arenas. Pueden seguir sus redes sociales en su fanpage e instagram @casaazuldelarte y mantenerse informados de todas sus actividades y talleres.

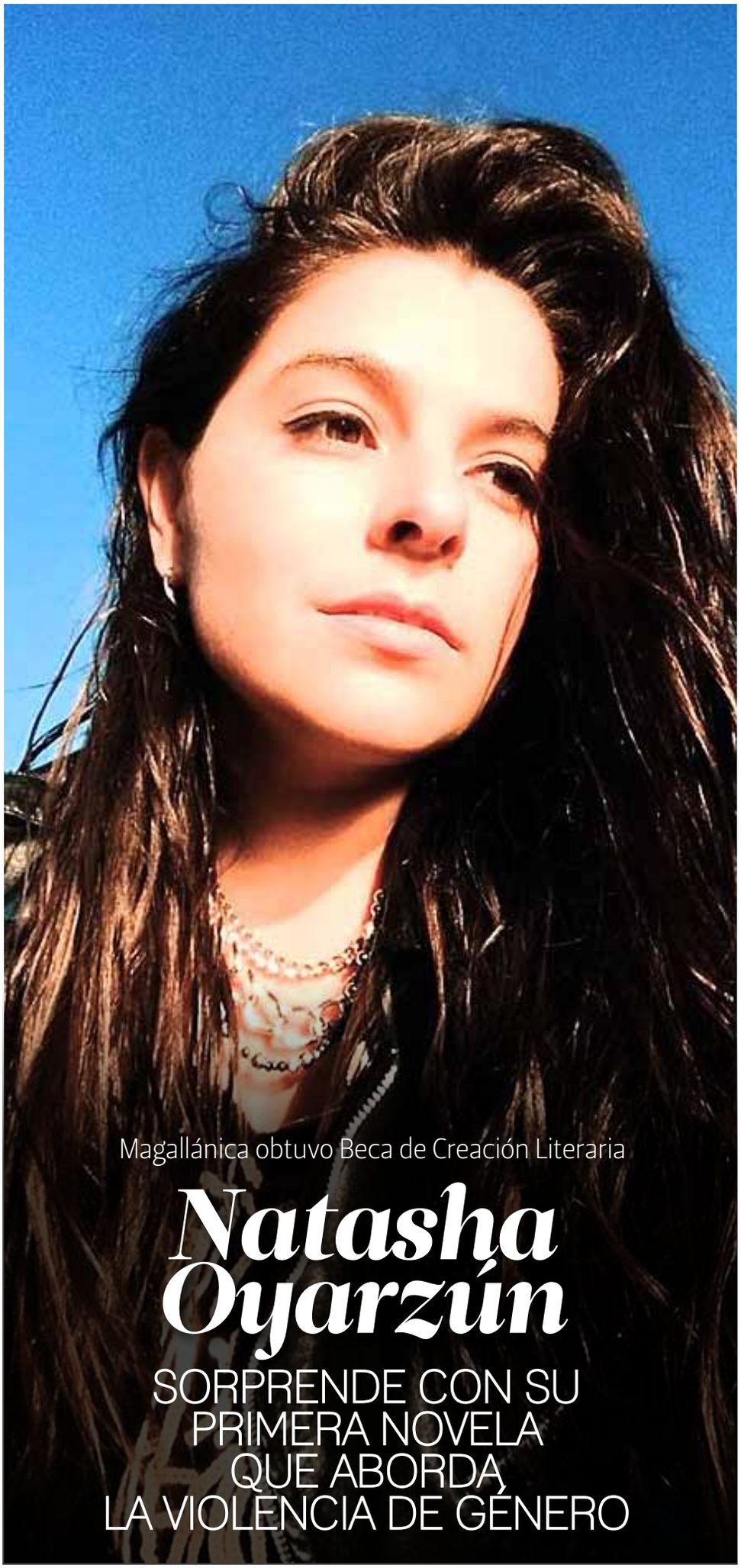
OurFantasy:
Mua: Natalia Maldonado
Modelo: Bárbara González
Tocado: Catalina Ferreira
Fotografía: Pedro Meza

"Una de sus premisas es asumir desafíos para mostrar el avance, la creatividad y, por sobre todo, el gran talento que tienen sus participantes. Las edades fluctúan entre los 15 y 18 años. Esta exposición marca el término de una etapa para algunas de sus integrantes, pues comienzan su vida universitaria fuera de la región", explicó la docente Bárbara Valenzuela.

OurFantasy:
Maquillaje y Tocado: Catalina Ferreira
Modelo: Javiera Uribe
Fotografía: Pedro Meza

OurFantasy:
Maquillaje y Tocado: Yolanda Ritter
Modelo: Valentina Gutiérrez
Fotografía: Pedro Meza

Colores:
Automaquillaje: Natalia Maldonado
Fotografía: Luis Jerez



Magallánica obtuvo Beca de Creación Literaria

Natasha Oyarzún

SORPRENDE CON SU PRIMERA NOVELA QUE ABORDA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Se trata de la primera obra de esta joven, que fue destacada por el Consejo Nacional del Libro y la Lectura porque "la prosa es ágil y convincente, así como la construcción de los personajes".

"ME LEVANTO MAREADA. Sigo bajo los efectos del golpe, aletargada y en estado de shock. Cuando el sonido de la sirena se ha acercado hasta repercutir en mis orejas, camino hacia la ventana. Mis pasos son estrechos y lentos, como aprendiendo a caminar.

"Tras el vidrio, tengo a la vista la calle principal y el cuerpo de mi compañera como un fósil en la vereda. Está completamente desnuda sobre un mar de sangre que se dilata. No necesito ver su rostro para saber que se trata de ella. Me basta su sangre para reconocer su alma tozuda dando los últimos latidos antes de partir, para variar, insolente, sin despedirse...".

Estos párrafos no corresponden a una trama policial, sino a la novela Hotel Aurora en la cual la joven magallánica Natasha Oyarzún aborda una de las temáticas más urgentes de la sociedad chilena contemporánea: la violencia de género.

Natasha Oyarzún estudió actuación en la Academia de Actuación Fernando González y, actualmente, se desempeña como actriz, profesora ayudante en distintas instituciones y como editora adjunta en el sello Alquimia Ediciones.

"Afuera el viento sigue en su sinfonía perpetua, podría decir, incluso, que suena con más fuerza que las sirenas. Los pocos transeúntes que han tenido la fortuna de pasar por el hotel se aglomeran alrededor del cuerpo. No quieren perderse ningún detalle de la tragedia, todo es postergable para una ciudad sin hitos", es parte de la novela Hotel Aurora.

"Yo creo que, por mucho que hayas nacido aquí, la mar se encarga de recordarte que estás de paso: la eterna discusión con mi compañera. Ella cree que una nace triste en cualquier parte, con mar, sin mar o con río. A mí, en cambio, nadie me saca de la cabeza que la mar ejerce una fuerza extraña que te vuelve proclive al abatimiento, y prueba de ello somos nosotras.

"Pero, en algo sí estamos de acuerdo: hay una gran diferencia entre habitar un puerto y no. Es imposible que el oleaje no reverbere en los cuerpos".

Así comienza la novela de Natasha Oyarzún Cartagena, escrito que la llevó a ganarse la Beca de Creación Literaria que otorga el Ministerio de las Culturales, las Artes y el Patrimonio, a través del concurso público del Fondo Nacional de Fomento del Libro y la Lectura.

Es así como el Consejo Nacional del Libro y la Lectura, en calidad de jurado de dicho certamen, seleccionó el proyecto de Natasha, otorgándole el puntaje máximo.

El jurado consideró que la estructura en microsecciones funciona adecuadamente, que la prosa es ágil y convincente, así como la construcción de los personajes. También se destaca que el relato dispone de una buena ambientación y que es muy visual.

"Trata uno de los temas más importantes para la sociedad chilena actual, la violencia de género, lo que se considera un aporte significativo", remarcó el grupo evaluador.

La joven magallánica parece haber heredado el talento para las letras de su padre, Pavel Oyarzún, y ya está trascendiendo las fronteras al haberse adjudicado la Beca Creación Literaria.

Esto le permitirá disponer de $4 millones para poder terminar su primera novela y trabajar en su publicación.

Por estos días Natasha, quien vive en Santiago desde el año 2013, está abocada ahora a un nuevo proyecto literario.

La joven estudió actuación en la Academia de Actuación Fernando González y actualmente se desempeña como actriz, profesora ayudante en distintas instituciones y como editora adjunta en el sello Alquimia Ediciones.

La faceta creadora de Natasha está a la vista y su talento literario, sin duda, le deparará muchos éxitos. Por lo pronto y, en forma exclusiva, podemos seguir compartiendo algo de la trama de Hotel Aurora:

"El frío empieza a provocarme sueño. Me acurruco hacia un costado... Luego arrimo mis brazos contra el pecho y me acomodo con el rostro vuelto hacia el puerto. Imagino algo sorprendente: un eclipse, el hocico de una bestia marina emergiendo del mar, un ruido ensordecedor o tu llamada telefónica, amiga".

CON LA MAGIA DE "EL CASCANUECES", EL BALLET DE *Denis Balladares* BRILLÓ SOBRE EL ESCENARIO

FOTOS GERARDO LÓPEZ

DENIS BALLADARES nos tiene acostumbrados a sus bellos espectáculos y su gala artística con la cual cerró el año 2018 no fue la excepción. Con una nueva puesta en escena de "El Cascanueces", volvió a encantar a los asistentes al Teatro Municipal José Bohr, el sábado 8 y el domingo 9 de diciembre pasado, en una verdadera antesala navideña.

La Escuela de Danza que lleva su nombre deleitó a todos con un montaje mágico de esta obra de inspiración rusa.

Con esta actuación, esta academia celebró sus veinte años de existencia, en los cuales –como declaró a Fem Denis Balladares- hubo momentos muy difíciles y demasiadas piedras y desesperanzas en el camino. "Pero, me mantuve firme al pie del cañón, luchando por ocupar un lugar y un nombre en la región".

Y este propósito lo logró con creces. Hoy, la Escuela de Danza Denis Balladares es una de las más renombradas en la zona y su elenco se ha ido consolidando con el paso del tiempo.

"Sólo me aboco a considerar los bellos momentos", declaró hace un tiempo Denis a Fem y, ciertamente, la presentación de su gala artística será uno de esos instantes para atesorar en el corazón.

"El Cascanueces" es uno de los ballets clásicos más populares en los países occidentales, principalmente en Navidad. Tuvo su primera representación en diciembre de 1892 en el Teatro Mariinski de San Petersburgo. Unos cincuenta años más tarde Walt Disney utilizó parte de la música de "El Cascanueces" en su película "Fantasía" (1940). Al público le interesó el largometraje y ello ayudó a difundir el ballet.

La magia de Angkor Wat

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS:
NORA VALDÉS

ESTO PUEDE SONAR ñoño o cliché, pero la verdad es que sí... Desde que vi a Angelina entre esos hermosos e imponentes árboles en Angkor Wat, éste se convirtió en uno de mis lugares soñados para visitar, y tenía expectativas muy altas. Pues me siento orgullosa de decir que no fue para nada una decepción.

El complejo de Templos de Angkor en Camboya abarca cerca de 400 kms cuadrados, por lo tanto existen 3 tipos de tickets que se pueden adquirir en la oficina de turismo local en la ciudad de Siem Reap, dependiendo del tiempo que quieras dedicar para recorrer los distintos templos. Personalmente, puedo decir que los 3 días que me tomé no fueron suficientes.

Primero que todo, se debe dejar claro que éste es un sitio arqueológico de divinidad hindú, por lo tanto existen estrictos códigos de vestimenta, especialmente para las mujeres. Esto significa que se deben cubrir las piernas y el torso, en señal de respeto a monjes y resto de los visitantes locales. Por lo tanto, recomiendo ropa cómoda, polera de algodón y zapatos livianos, porque hay que caminar mucho y no es fácil adecuarse al cambio de clima siendo de Magallanes.

El primer día me dediqué a recorrer el templo principal de Angkor Wat. Esta edificación se organiza alrededor de una estructura central en la que destacan cinco torres en forma de hojas de loto. En sus galerías hay distintos esculpidos que retratan las proezas de Vishnú y sus ninfas celestiales. Recorriendo sus pasillos se pueden divisar monjes con sus distintivas túnicas de tono anaranjado, quienes meditan en silencio y dan valor agregado a la magia del lugar. A los alrededores del templo se puede caminar entre una espesa selva de verde vibrante, donde ya destacan algunos árboles de gigantes raíces que emergen del suelo y se han apoderado de algunas estructuras.

El segundo día es mandatorio levantarse al alba para presenciar el amanecer junto a la laguna que se encuentra frente al templo

principal de Angkor. Sin duda un panorama único, pero que no tendrás la dicha de disfrutar en soledad, porque cientos de turistas se aglomeran para fotografiar este momento, que se siente eterno y mágico con cada segundo. Luego me dirigí a Ta Prohm, templo famoso por sus majestuosos árboles de colosales raíces, pero principalmente por haber sido escenario de la película Tomb Raider. Debo decir que estar aquí fue lo mejor de este viaje, las rejas de este templo abren a las 7:30 AM y yo me he quedado inmersa en su energía hasta alrededor de las 12:00 horas. Absolutamente hechizada por las fieras raíces de las higueras que toman espacio entre los edificios, se aprecia que Ta Prohm es uno de los templos mejor conservados a pesar del constante ataque de la jungla por recuperar terreno. La energía en este lugar es grandiosa, penetrante y sobrecogedora, de hecho el sólo recordarlo me hace añorar estar allá y volver algún día.

Mi última jornada de visita me la tomé con calma y le pedí a mi conductor de Tuk Tuk que me paseara alrededor de los templos y me llevara a sus lugares favoritos, y me alegra decir que mi amigo Nasa no defraudó. Acompañada de su pequeña hija de 8 años, recorrimos las calles del parque y llegamos a Preah Khan, al norte de todo el complejo. Dejé estacionado a Nasa, quien aprovechó de tomar una reponedora siesta, y subí a lo alto del templo desde donde se aprecia la magnificencia de la jungla y la extensión del parque. Un paisaje que quedará en la retina por siempre.

Finalmente emprendimos el retorno a Siem Reap, y al admirar por última vez la fachada de Angkor con sus robustas paredes e inigualables formas en punta, mis ojos se llenaron de lágrimas al pensar que quizás no volveré a poner pie en un lugar tan maravilloso como ese.

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

Punta Arenas Saludable

Feria de Frutas, Verduras y Plantas

Más de **30 productores locales** se reúnen en un solo lugar, para ofrecer lo mejor de lo nuestro.

Temporada 2019

Horario: ***de 10 a 14 horas***

Fecha	Escuela	Dirección
Enero 2019		
Sábado 5	Argentina	Manuel Aguilar Nº01028
Sábado 19	Portugal	Mejicana Nº527 ***(por Chiloé)***
Febrero 2019		
Sábado 9	Argentina	Manuel Aguilar Nº 01028
Sábado 23	INSUCO	Magallanes Nº 847
Marzo 2019		
Sábado 9	Portugal	Mejicana Nº527 ***(por Chiloé)***
Sábado 23	INSUCO	Magallanes Nº 847

Seguridad Pública

Patrullaje Comunitario

800 800 134

Fono Seguridad Municipal

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

CHILE LO HACEMOS TODOS

Punta Arenas
seguro

DERCOcenter

RECASUR

SUZUKI

Way of Life!

VITARA!

ALL GRIP

Suzuki ha mejorado su conocida tecnología 4WD desarrollando un sistema de última generación, que proporciona una conducción placentera al mismo tiempo que reduce considerablemente el consumo de combustible, proporcionando una conducción segura en múltiples condiciones.

MODO LOCK MODO AUTO MODO SNOW/MUD MODO SPORT

TE ESPERAMOS EN ZONA FRANCA!

RECASUR DERCOCENTER
Av.2 sur manzana 6A N° 67-68 Zona Franca.
Fono: 61 2714847 autos@recasur.cl.

DERCO
RESPALDA Y GARANTIZA

PERSONAS NO VIDENTES
"REMARON HACIA NUEVOS HORIZONTES"

Antes de las 9:00 horas, los participantes de esta experiencia llegaron a la bahía de Agua Fresca. Monitores de la empresa Kayak Agua Fresca ayudaron a los integrantes de Agaci a disfrutar de esta actividad.

BUSCANDO INTEGRAR a todas las personas a las actividades al aire libre y darles la oportunidad de vivir nuevas experiencias, se invitó a un grupo de personas no videntes a practicar kayakismo en el sector de Agua Fresca.

Esta actividad se realizó en diciembre del año recién pasado y de ella pudieron aprender y disfrutar los integrantes de la Agrupación de Amigos de los Ciegos (Agaci) de Punta Arenas.

Entre la beneficiadas estuvieron varias mujeres que, por primera vez, pudieron experimentar la emoción de subirse a un kayak, aprender a remar y tener la satisfacción de navegar por aguas de la bahía, mientras sentían el viento golpear sus rostros.

La actividad se enmarcó en el proyecto piloto inclusivo "Aventura sin límites, Rema hacia nuevos horizontes".

Según se explicó, se trata de un proyecto piloto en Turismo Accesible, que quiere incorporar a personas en situación de discapacidad visual en actividades turísticas en la región.

Los asistentes a la actividad tuvieron que madrugar, pues se reunieron a las 7,30 de la mañana en la sede de Agaci, desde la cual se trasladaron en bus al sector de Agua Fresca, para realizar esta actividad que los acerca al deporte y a la naturaleza.

Jazmin Varas

Karen González

Jessica Torres

Paula Coronado

Graciela Villegas

Este proyecto es pionero y para desarrollarlo se estableció una alianza público-privada con la empresa Kayak Agua Fresca y la Unidad de Turismo de la Universidad de Magallanes. Esto, en conjunto con la Unidad de Responsabilidad Social universitaria y las carreras de Terapia Ocupacional y Técnico en Turismo.

Superar miedos y abrir nuevos horizontes para la gente con discapacidad visual es el objetivo de este programa piloto. La fotografía muestra a los participantes de esta experiencia.

Luis Triñanes

Aurora Elgueta

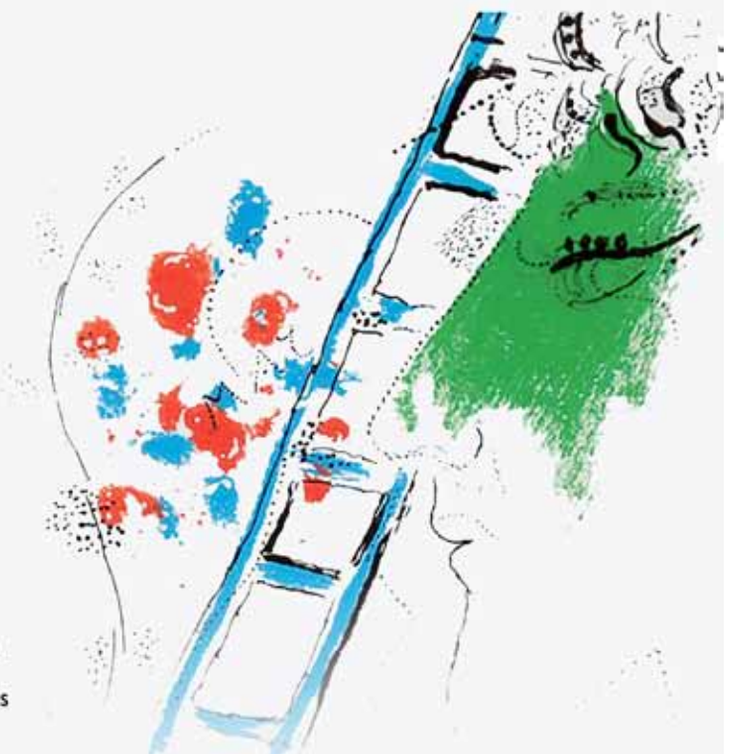
Augusto Melo

Mirna Cárdenas

Dr.MauricioVargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

Cirugía y Traumatología Bucal y Máxilo Facial
Plástica y Estética Facial
Implantes Óseointegrados

- Cirugía Bucal e implantes
- Botox®, Dysport® estético y terapéutico
- Ácido Hialurónico y bioplastía
- Plasma Rico en Plaquetas
- Hilos Tensores y Revitalizantes



mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Romulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

Clínica Algarrobal Chicureo
Santa Emilia 201-203
Teléfonos (2) 28431941 (2) 28430476
Chicureo Santiago

2019 año del cerdo

HORÓSCOPO CHINO, BAJO LA REGERENCIA DEL CERDO

Según la Astrología China, el signo del Cerdo rige en las personas que nacieron en los años: 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007 y 2019.

El Cerdo será el animal que predomine durante el Año Nuevo Chino 2019. Este nuevo periodo iniciará el próximo 5 de febrero y durará hasta el 24 de enero de 2020. Para este nuevo año se augura, en general, una buena etapa para casi todos los signos del zodiaco chino, lo cual no significa que estarás libre de dificultades pero podrás superarlo con un poco de paciencia y cuidados.

El signo del Cerdo en la astrología china es un animal asociado a la fertilidad y la virilidad. Tener hijos en el Año del Cerdo se considera de buena fortuna, porque ellos serán felices y honrados.

Características del Cerdo

Las personas nacidas bajo este signo son consideradas nobles, abiertas y sociables. También son detallistas, exigentes y en ocasiones algo pasivas. Se caracterizan por su honestidad, hasta el punto de rozar la ingenuidad. Los cerdos pueden ser muy crédulos, siendo presa fácil de charlatanes y timadores.

A pesar de que les gusta disfrutar de la vida, los Cerdo son muy trabajadores, excelente amigos y los organizadores de la comunidad por naturaleza. Aunque pueden convertirse en mártires haciendo todo lo posible por ayudar a otros.

Pueden tener éxito en cualquier área que deseen, pero a menudo no están dispuestos a engañar o jugar juegos políticos detrás de escena. Lo que ves en la superficie de un Cerdo, es lo que obtienes. Su profunda generosidad parece traerles buena fortuna no importa lo que hagan.

Cualidades positivas del Cerdo

Paciente, leal, sincero, diligente, sociable, generoso, servicial, sin pretensiones.

Cualidades negativas

Fatalista, ingenuo, materialista, superficial, auto-indulgente, crédulo.

¿Qué es el calendario chino?

El calendario chino data del siglo XIV a.C y se sabe que fue creación del emperador chino Huang Di, conocido popularmente como el 'emperador amarillo'. El calendario creado en esa época se caracterizó por ser de tipo lunar, estableciendo cinco ciclos de doce años de duración.

Cada ciclo planteado por el emperador estaría regido por un animal. La rata, el toro, el tigre, el conejo, el dragón, la serpiente, el caballo, la oveja, el mono, el gallo, el perro y el cerdo fueron los animales elegidos, que además marcarían la vida de las personas que nacieran bajo ese regente.

la Rata

La Rata tendrá una excelente oportunidad para reflexionar y deshacerse de todos los problemas que los rodean y hacerse espacio para el inicio de su nueva vida. Este 2019 logrará organizar mejor su tiempo libre, su autoestima se fortalecerá y cambiará el rumbo de su vida.

- Trabajo: En 2019, le espera un año con viajes privados y profesionales con aprendizaje y profundización del conocimiento como una guía.

- Salud: Podría sufrir ligeros problemas de salud durante la segunda mitad del 2019 Deberá evitar los excesos.

- Amor: Si está soltera, tendrá grandes oportunidades románticas a partir de fiestas o reuniones con amigos.

Los lazos de amistad se reforzarán, por lo que aumentarán las posibilidades de encontrar a su alma gemela dentro de su círculo de amigos.

el Buey

El Buey tendrá un 2019 con altibajos; tendrá algunas sacudidas en su vida personal, pero también demostrará su resistencia y determinación durante todo el año del Cerdo.

-Trabajo: Este signo deberá reorganizar sus principales actividades profesionales, además, enfrentará las consecuencias positivas y negativas de sus decisiones pasadas, que deberá aceptar de inmediato para seguir avanzando.

- Salud: El Buey deberá tener mucho cuidado con las heridas que parezcan inofensivas, ya que esto podría generar problemas mayores.

- Amor: No reemplaces el amor que tienes en tu vida por el trabajo, esto te podría ocasionar discusiones de pareja que te harán sentir la necesidad de aislarte por un tiempo para calmar los nervios y recuperar tu tranquilidad.

el Tigre

En este 2019, el Tigre tendrá opción de disfrutar al máximo su vida familiar. Este año aprenderá a tener un espíritu más flexible y tolerante, así logrará iniciar un nuevo ciclo durante el año del Cerdo.

-Trabajo: Debes confirmar más en sí mismo y formar un buen equipo de socios que sean de confianza para que pueda lograr el éxito en cada proyecto que tenga en mente.

- Salud: Este 2019 contarás con una salud esplendida, pero es necesario que te hagas los exámenes y análisis pendientes para descartar males que pueden afecta tu vida.

- Amor: El 2019 es un año muy favorable para un Tigre soltero que desea una relación de pareja seria. Incluso, si ya ha perdido la esperanza de encontrar a su alma gemela.

Si tiene una relación de amor, necesitar el calor reconstituyente de su pareja. Si está casado o en una relación formal, deberá evitar hacer cambios radicales en su familia.

el Conejo

En este año del Cerdo, el Conejo podrá disfrutar de paz mental para tener una vida personal y familiar como siempre ha soñado. Durante el 2019 podrá aprovechar al máximo las nuevas oportunidades laborales para exprimir al máximo sus conocimientos y ser un referente en las áreas que destaca.

- Trabajo: Será un año para lograr sus objetivos profesionales, pero deberá mantenerse alerta para aprovechar cada oportunidad que se le presente y solucionar pronto cada conflicto.

- Salud: En 2019 deberá controlar su apetito, para cuidar su salud y su peso ideal; pues este año lo motiva a deleitarse con la comida más de lo normal.

- Amor: Si está soltero, tendrá tiempo para analizar a la persona de su interés, desde lo físico hasta su actitud hacia los demás. Si tienes pareja, este año será fundamental para consolidar una vida familiar a largo plazo.

el Dragón

Este año del Cerdo, le dará mucha felicidad, alegría y prosperidad al Dragón. En este 2019 retornará la normalidad en sus negocios y vida privada. Este nuevo comienzo es especial para calmar tu ira y dejar atrás tus frustraciones.

- Trabajo: Este año estará lleno de nuevas oportunidades en tu vida laboral, debes analizar bien cada una de ellas para ir con la que más te convenga y te ayude en tu crecimiento profesional.

-Salud: Debe cuidar mucho su estomago, ya que se pueden presentar problemas estomacales que se podrían volver crónicos. No dejes para después los análisis que debes realizarte.

- Amor: El Dragón transformará su vida amorosa, dejando atrás las relaciones toxicas y abriendo paso para un nuevo amor que te devolverá la ilusión.

Si tienes pareja, este 2019 es perfecto para que te cases y formar tu familia.

la Serpiente

Durante 2019, la Serpiente no tendrá garantizadas la alegría y el buen humor, pues el año del Cerdo de Tierra es sinónimo de pequeñas molestias, pues prefiere tener un mejor control de su destino.

- Trabajo: Deberá ajustar su estrategia profesional, pues corre el riesgo de perder su progreso, pues dentro de su trabajo podría surgir cierta incertidumbre que empañe sus logros anteriores.

- Salud: Deberá cuidar su condición física durante todo el año, sobre todo vigilar su adecuado descanso para no caer en fatiga crónica que lo lleve a tomar malas decisiones.

- Amor: Durante el 2019, la Serpiente tendrá varios episodios de confrontación sentimental, pues sus celos estarán incontrolables. Podría sentirse frustrado pues su pareja no logrará interpretar su estado de ánimo de la forma correcta lo que podría complicar su relación.

el Caballo

En este 2019, el Caballo tendrá que tomar decisiones importantes, será el periodo ideal para planear la ruta que lo guiará a sus sueños y aspiraciones durante el próximo ciclo lunar de 12 años.

- Trabajo: Este año 2019 comenzará a cosechar los beneficios de su trabajo anterior. Tendrá mejores ingresos y su carrera avanzará de manera significativa.

Será el año perfecto para la creación de una empresa o lanzarse en nuevos proyectos que lo ayudarán en su crecimiento profesional.

- Salud: Este será un año muy tranquilo, así que no habrá muchas situaciones de peligro, pero esto no te eximir de los accidentes domésticos.

- Amor: Será un año crucial para los sentimientos. Deberá cuidar bien a su pareja, para evitar cualquier actitud que pueda interpretarse como negligencia.

la Cabra

En el año del Cerdo, todo será muy favorable y estimulante para la Cabra, en especial si está consciente de sus fortalezas y sus debilidades para esforzarse y mantener su bienestar.

- Trabajo: En este 2019, cosecharás el fruto de tu trabajo de años, además, tendrás la oportunidad para comenzar a sembrar el éxito que tanto anhelas.

- Salud: Gozará de excelente salud, pero deberás cuidarte de no realizar actividades demasiado riesgosas que podrían causar daño a tu salud.

- Amor: Será un año favorable para el amor. Si estás soltero, vivirás una historia de amor estable y duradero

el Mono

El Mono será muy afortunado en este 2019. Tendrá algunos altibajos que sabrá controlarlos y enfrentarlos con valentía para mantener sus energías positivas y todo salgo según lo tenga planeado.

- Trabajo: Existirán cambios muy importantes, en especial si está dispuesto a consolidarse profesionalmente durante el año.

- Salud: Para el mono la salud será frágil si no atiende las señales de su cuerpo y acude al médico ante la menor alerta que le pueda dar. Evitar los deportes extremos.

- Amor: El mono soltero tendrá la fortuna de vivir un año lleno de amor y emociones. Si tiene pareja, la estabilidad será la base de su relación y las pequeñas discusiones no acabarán con el amor.

el Gallo

Durante el año del Cerdo, el Gallo tendrá la oportunidad de experimentar cambios de situación y curará las heridas pasadas y la reanudación del control de su propio destino.

- Trabajo: Este año no será el mejor para cambiar de trabajo. Se recomienda invertir en el aprendizaje de nuevas habilidades para consolidar la posición profesional actual.

- Salud: Deberá cuidarse de problemas respiratorios. Este es un año relevante en especial para los fumadores, pues les conviene dejar el cigarro.

- Amor: El Gallo tendrá nuevos objetivos en el amor. Logrará superar una relación pasada. Y una vez soltero, reforzará su poder de seducción si se logra escuchar a sí mismo y deja de reprimir sus deseos profundos.

el Perro

En el 2019 el Perro tendrá que relajarse y tomarse el tiempo necesario para llenarse de la paz y la serenidad que su hogar le ofrece. Es un ciclo ideal para centrarse en reuniones y celebraciones que lo hacen feliz.

- Trabajo: Este año es esencial para adquirir nuevos conocimientos y ampliar tus habilidades profesionales y hacerse más interesante para sus colegas o socios.

- Salud: Este año deberá prestarle más atención a su sistema linfático y cardiovascular.

- Amor: Si está soltero, este año podría encontrar a su pareja ideal con la que consiga su felicidad matrimonial, siempre y cuando acepte la necesidad de liberar su mente a través de actividades recreativas y de relajación en las que logrará atraer pretendientes con su discreto encanto.

Si estás pensando en realizarte una
Cirugía Plástica, Estética o Reconstructiva, preocúpate

#QueTuCirujanoSeaPlástico

Para que tu cirugía plástica sea exitosa, elige un cirujano plástico acreditado, sigue sus indicaciones, no le ocultes información médica, cumple con el tiempo de recuperación y cuidados, mantén una buena alimentación y haz ejercicio.

FERNANDA DEICHLER, CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA EN MAGALLANES

BÓTOX • ÁCIDO HIALURÓNICO • BLEFAROPLASTÍA • LIFTING CERVICOFACIAL • MAMOPLASTÍA DE AUMENTO • REDUCCIÓN MAMARIA • MASTOPEXIA • LIPOSUCCIÓN • ABDOMINOPLASTÍA • OTOPLASTÍA • CICATRICES • RECONSTRUCCIÓN MAMARIA POST CÁNCER O ALTERACIONES DEL DESARROLLO • RECONSTRUCCIÓN TRONCO Y EXTREMIDADES • QUEMADOS ADULTOS Y NIÑOS

Atención En Clínica RedSalud Magallanes

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS
Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123

Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

A QUÉ ME DEDICO

VARIAS VECES me han preguntado a qué me dedico, como psicóloga clínica, cuál es mi especialidad.

Me dedico a ayudar a las personas a salir del sufrimiento de vivir con ansiedad, pánico, fobias, obsesiones, estrés y todas las consecuencias que traen, como constante inseguridad y preocupación por el futuro, angustia, problemas para dormir, cambios en el apetito, agotamiento, síntomas físicos, problemas de salud, entre otros, que día a día van limitando la vida de las personas.

Estas personas muchas veces consultan a psicólogos o psiquiatras que, al no ser especialistas en el tema, no pueden ayudarlos a resolver el problema de raíz. Y es, por esto, que pierden la esperanza.

O bien, están tan acostumbrados a vivir con estos síntomas y no consultan hasta que se tornan tan intensos que no pueden seguir avanzando en su vida, o se ven obligados a pedir licencia médica o llegan a la urgencia, sintiendo que se van a morir o volver locos.

Pamela Silva Palma
Psicóloga PUC, especialista en trastornos de ansiedad
Centro Médico Fermín Roca
+56972365267
http://www.pamelasilvapalma.com
https://www.facebook.com/pamelasilvapalma/

"Mi foco está en ayudar a las personas, no sólo a liberarse de las limitaciones que la ansiedad ha ido poniendo a sus vidas, sino que también ayudarlas a vivir con mayor libertad, bienestar y satisfacción".

Mi foco está en ayudar a las personas, no sólo a liberarse de las limitaciones que la ansiedad ha ido poniendo a sus vidas, sino que también ayudarlas a vivir con mayor libertad, bienestar y satisfacción.

Es por esto que entrego herramientas concretas, que producen cambios en un tiempo breve y que, luego, pueden aplicar de por vida para manejar situaciones difíciles o estresantes, así como prevenir las recaídas y hacer cambios a largo plazo.

Me encanta mi trabajo y tengo un gran compromiso con lo que hago, por lo que estoy constantemente actualizando mis conocimientos, de manera de realizar tratamientos validados científicamente como los más efectivos, para tratar los problemas asociados a la ansiedad.

Si tienes dudas acerca de si puedo ayudarte, estaré feliz de que me contactes y me cuentes más acerca de tu problema.

Recetas CROATAS

Božićne zvjezdice
Estrellitas de Navidad

INGREDIENTES:
300 gramos de harina
2 cucharaditas de polvos de hornear
100 gramos de azúcar
150 gramos de mantequilla sin sal
1 huevo
Ralladura de limón, mermelada y azúcar flor

PREPARACIÓN:
Mezclar la harina con el polvo de hornear y el azúcar. Agregar el huevo y ralladura de limón, mezclar bien. Agregar la mantequilla cortada en hojitas y hacer la masa.
Dejar reposar la masa en el refrigerador por una hora.
Cuando la masa esté fría, estirarla en una superficie a la que le ponemos un poco de harina. La masa tiene que quedar delgada, de no más de unos milímetros de espesor. Con el molde cortas las estrellitas (la mitad con un hoyo en el centro, puede ser con la tapa de un lápiz) y ponerlas en una lata con papel de mantequilla.
Hornear de 7 a 10 minutos a 170 grados. No deben ponerse amarillas, tienen que verse como crudas y estar blandas. Sacarlas del horno y, mientras estén calientes, espolvorear las que tienen un hoyo con azúcar flor. Dejar que se enfríen. A las otras estrellitas (sin hoyo) ponerles mermelada y pegarlas con las que tienen azúcar flor.

Božićni kolač od cimeta
Queque navideño de canela

INGREDIENTES:
1 taza de agua
1 taza de azúcar
1 taza de nueces en mitades
taza de pasas rubias grandes enteras
½ taza de frutas confitadas
1 taza de harina
1 cucharadita de bicarbonato
cucharadita de polvos de hornear
50 gramos de margarina
cucharadita de canela, pizca clavo de olor
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de licor (opcional)

PREPARACIÓN:
Poner a fuego suave margarina, agua, azúcar y todos los frutos secos (menos la harina, bicarbonato, polvos de hornear y licor), que hierva durante 5 minutos más o menos.
Dejar enfriar y de manera envolvente agregar harina, polvos de hornear, bicarbonato y licor.
Vaciar al molde y horno bajo por 45 minutos más o menos.
Desmoldar una vez que esté frío.

FE DE ERRATAS: EN LA EDICIÓN Nº148 DE LA REVISTA FEM PATAGONIA, QUE CIRCULÓ EL VIERNES 21 DE DICIEMBRE PASADO, HUBO EQUIVOCACIONES EN LA PRESENTACIÓN DE ALGUNAS RECETAS. POR ELLO EN ESTA EDICION ENMENDAMOS DICHOS ERRORES.

OTAÏBO
SUBASTAS Y NEGOCIOS INMOBILIARIOS

CORRETAJE DE PROPIEDADES Y REMATES

www.otaibo.cl
contacto@otaibo.cl
remates@otaibo.cl

SALÓN DE REMATES
Balmaceda 755

OFICINA DE PROPIEDADES
Edificio Galería Roca 886 Of. 17

Myriam Ortiz Taibo
Martillero Público y de Hacienda RNM 1456

José Luis Britos Barrocas
Corredor de Propiedades y Asesorias Inmobiliarias

Fonos: 612 222 501 - 246 522 - 244 191
Punta Arenas - Región de Magallanes

RESTAURANT
SAVOY

La calidad
DE MÁS DE
40 años
de experiencia

José Menéndez #1073
RESERVAS 61 2229694 • Punta Arenas
Patagonia chilena

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

MUFFINS SALADOS

INGREDIENTES

240 g. de **harina 000 Granjas de la Sierra.**
30 g. de queso parmesano rallado.
2 huevos.
4 cucharaditas de polvos de hornear.
1 cucharadita de bicarbonato.
Sal de mar.
230 ml de leche semi descremada.
60 ml de aceite de semilla.

Para el relleno...

100 g de jamón acaramelado en cubos.
50 g de pistachos pelados sin sal.
100 g de queso ahumado rallado.
100 g de zapallo cocido en cubos.
1 cebolla morada en plumas acaramelada.
Tomillo a gusto.

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar todos los ingredientes secos.

En otro bowl mezclar todos los ingredientes líquidos.

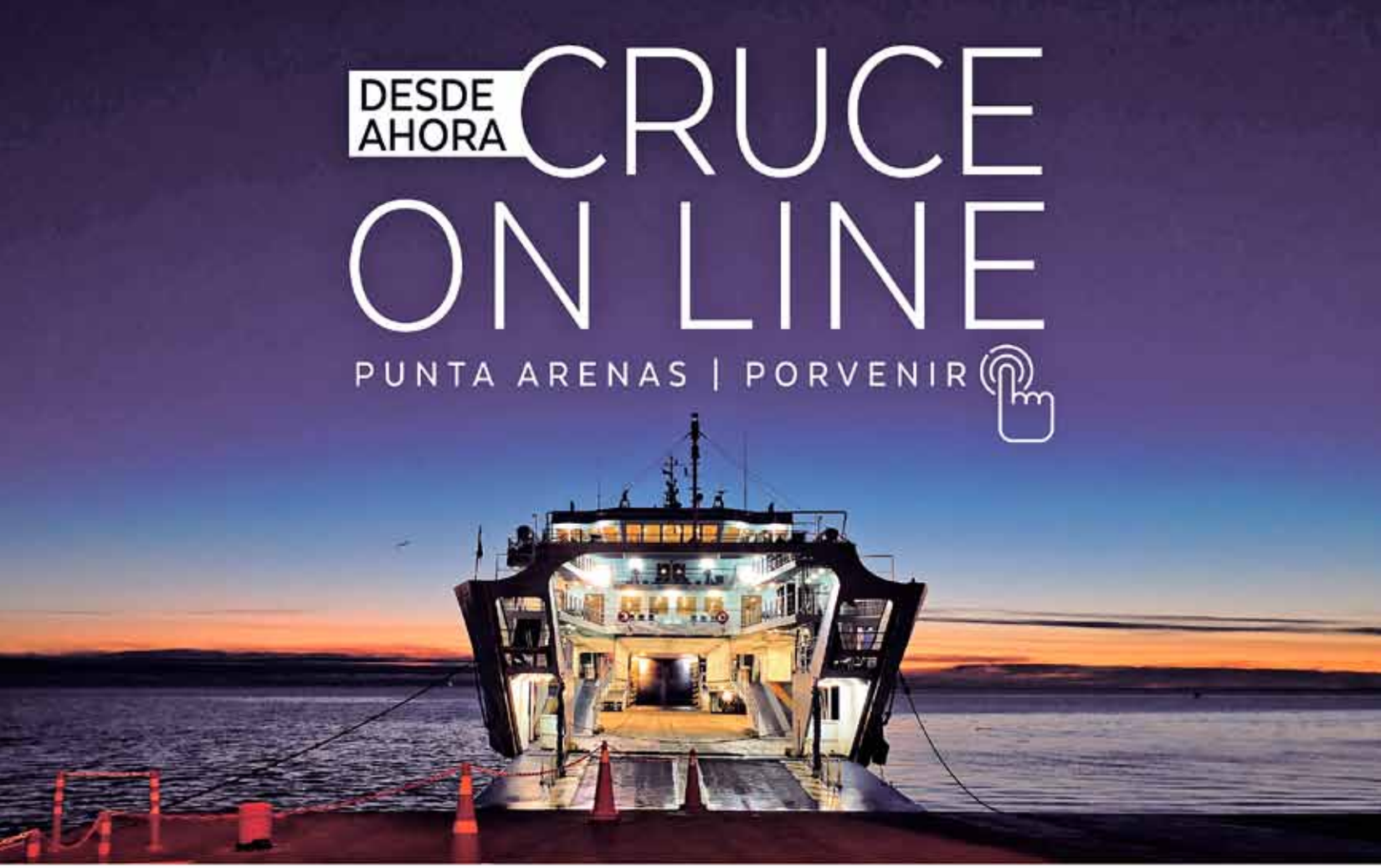
Agregar los ingredientes líquidos a los secos revolviendo constantemente, hasta obtener una mezcla uniforme.

Separar la preparación en dos, a la primera mitad agregar los cubos de jamón, el queso ahumado y los pistachos, dejando un poco para espolvorear. Luego, a la segunda mitad agregar el resto de los ingredientes.

Rellenar la mitad de un molde de muffins con la primera mezcla y luego la otra mitad con la segunda.

Hornear a 180 ºC durante 25 minutos aproximadamente.

calidad superior



TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

Presentamos en la región
el servicio de compra en línea de pasajes para el tramo
Punta Arenas-Porvenir en el Ferry Pathagon.
Disfruta la comodidad de comprar tu pasaje desde tu
computador y asegura el cupo de tu viaje sin esperas.

Compra en línea tus pasajes hasta 3 horas antes del zarpe y asegura tu cruce.

Preséntate directamente en el Terminal con tu tarjeta de embarque (imprime 2 copias) y tu documento de identidad, **1 hora antes del zarpe**.

Si compras en línea pasaje para vehículo, presenta el padrón al momento de embarcar.

¿TIENES DUDAS?
ACCEDE AQUI

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa