

CUENTA CONMIGO

SAIUD

> **HÁBITOS
ALIMENTICIOS**

RECETA

> **HAMBURGUESA
POBRE**

KRISTINA

GUÍA DE TURISMO RUSA

MOTRENKO

Monumento Natural
Los Pingüinos
Isla Magdalena



INCLUYE ENTRADAS A LA ISLA Y GUÍA A BORDO



\$ 55.000
ADULTOS (+14 AÑOS)

\$ 27.400
NIÑOS (5 A 13 AÑOS)

PUNTOS DE VENTA

PUNTA ARENAS

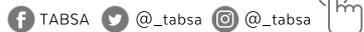
- Terminal Tres Puentes
- Juan Williams 06450
- Turismo Comapa Magallanes N° 990-E

PORVENIR

- Croacia 701

VENTA ON LINE | HORARIOS | INFORMACIONES

www.tabsa.cl



SALIDAS DIARIAS
MARTES A DOMINGO
08:00 HRS | 15:00 HRS
(2º zarpe sujeto a demanda)
DESDE TERMINAL TRES PUENTES



OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

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

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

> **PORVENIR**
Padre Mario Zavataro N° 273
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.30 - 17.00 h.

> **PUERTO WILLIAMS**
Pte. Ibañez N° 130
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.00 - 16.00 h.

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS **61 220 8020**

PTO. NATALES **61 220 8530**

PORVENIR **61 220 8540**

ATENCIÓN CLIENTES **61 220 8000**

Año 8 / N° 95 / Enero de 2020.
Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Rodrigo Mimica, Gonzalo Espina y Carolina Piñones. **Contenido editorial:** Confin Producciones • **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en RR Donnelley, que sólo actúa como impresor.

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

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

En esta editorial quisiera destacar la realización de dos eventos deportivos que se han ganado un importante espacio dentro de la comunidad regional. Me refiero al campeonato de futbolito Gasco Magallanes, Liga Leñadura y al certamen de rugby Seven de los Vientos el que se realizó en diciembre. Ambas actividades cuentan con una masiva participación de jóvenes y adultos, contando con una organización impecable que ha sabido darle continuidad. Para nuestra empresa es un privilegio ser parte de las organizaciones que respaldan estas actividades y esperamos que se mantengan en el tiempo y sigan incentivando a los magallánicos a la práctica del deporte y la vida sana.

En este número de Cuenta Conmigo hemos querido destacar también a una mujer que se atrevió a migrar muy lejos de su tierra y que ha sabido adaptarse, trabajar y formar familia en Punta Arenas. Se trata de Kristina Motrenko, una publicista y guía de turismo rusa que forma parte del esfuerzo de nuestra región por elevar los estándares de servicios turísticos, industria esencial en el desarrollo local. Finalmente, quisiera dejarlos invitados a participar de las Fiestas Costumbristas que se desarrollarán en Villa Tehuelches y Villa Cerro Castillo durante enero, actividades que mantienen vivas las tradiciones del campo en una zona que está ligada fuertemente con el agro y la ganadería.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Muerte de Gabriela Mistral

Gabriela Mistral, seudónimo de Lucila Godoy Alcayaga nació en Vicuña, el 7 de abril de 1889 desarrollando una prolífica actividad como poeta, diplomática y pedagoga. De origen humilde, Mistral se desempeñó como profesora en diversas escuelas y se convirtió en una importante pensadora respecto al rol de la educación pública, llegó a participar en la reforma del sistema educacional mexicano. A partir de la década de 1920, Mistral tuvo una vida itinerante al desempeñarse como cónsul y representante en organismos internacionales en América y Europa. Como poeta, es una de las figuras más relevantes de la literatura chilena y latinoamericana. Entre sus obras destacan Desolación, Tala y Lagar. Por su trabajo poético, recibió el premio Nobel de Literatura en 1945. Mistral murió en Nueva York a causa de un cáncer de páncreas, el 10 de enero de 1957, a los 67 años.

\$500 millones comprende el DFL15 en 2019 (para apoyar a la pequeña y mediana empresa)



James Clark Ross

James Charles Clark Ross nació en Londres en 1800. En 1818 participó en la expedición a las regiones árticas que dirigió su tío, el capitán John Ross, que pretendía encontrar el paso del noroeste. Entre 1819 y 1827 tomó parte en otras cuatro expediciones al Ártico. Después viajó nuevamente con su tío en una expedición en la que encontró la posición del Polo Norte magnético. Posteriormente, en 1839, el gobierno británico lo puso al mando de una expedición a la Antártica que partió el 30 de septiembre de ese año y que se prolongó hasta 1843, concretando importantes descubrimientos geográficos, como la observación de Tierra Victoria del Sur, el mar de Ross y la isla homónima, observó también dos enormes volcanes que bautizó como Erebus (de 4.026 metros, activo) y Terror (de 3.090 metros, apagado). Este famoso explorador polar británico falleció en 1862.



> Fiestas costumbristas

Festival de La Esquila. El Festival de la Esquila se concreta la tercera semana de enero, en Villa Tehuelches, capital de la comuna de Laguna Blanca. Expresiones del campo magallánico concentran la atención de miles de visitantes y residentes. Esta vez se llevará a cabo el sábado 18 y domingo 19 de enero. Jineteadas en Torres del Paine. En torno a las "jineteadas" o doma de potros salvajes, Torres del Paine, ha potenciado desde hace más de dos décadas "La Fiesta a la Chilena", que moviliza a miles de personas cada año. El evento, que dura tres días y cuyo objetivo es rescatar costumbres y tradiciones del campo patagónico, se escenifica en la Villa Cerro Castillo. El último fin de semana de enero es la cita.

> Exposición de esculturas

Desde el 9 de enero hasta el 7 de febrero en la sala de exposiciones "Tierra del Fuego" del Hotel Dreams se podrá visitar la exposición de esculturas "Bitácora de un simio", un relato escultórico basado en las travesías que desarrolla el ser en ciertas etapas por los diversos paisajes que acompañan su recorrido, donde el artista interpreta la geografía del espacio que se habita o transita. La muestra es obra de Said Rumie licenciado en Artes con mención en escultura de la Escuela de Bellas Artes de Valparaíso. El autor ha participado de diversos simposios de Escultura a nivel nacional e internacional. La entrada es liberada de lunes a domingo incluido festivos.



WWW.CENTROPEDIATRICO.CL



**Dr. JORGE BARRIENTOS
VELASCO
PEDIATRA**

FONO

61 221 4948



ENRIQUE ABELLO 105
PUNTA ARENAS

HORARIO DE ATENCION

LUNES A VIERNES

09:30 a 12:30

14:30 a 19:30

[KRISTINA MOTRENKO]

“MI VIDA ES UN SUEÑO HECHO REALIDAD”

Desde el extremo oriental de Rusia, en la Siberia, hasta el extremo austral de Chile, se trasladó esta publicista y guía de turismo rusa. Kristina Motrenko tuvo que superar la barrera del idioma y las diferencias culturales para adaptarse a Punta Arenas en donde encontró el amor y formó familia.





quero ruso unión que no prosperó. No obstante, alcanza a abrir un emprendimiento que consistía en recibir turistas en su casa. En 2010 alberga a un argentino que vive hace muchos años en Punta Arenas. Se trata de Aníbal Vickacka, socio de Sistemas Informáticos, quien junto a un grupo de amigos recorría Rusia y Europa en moto. El flechazo fue instantáneo. Tras insistirle por tres días, finalmente Aníbal convence a Kristina a acompañarlo por su travesía por la tierra de los zares. Por entonces esta emprendedora estudiaba el último año de publicidad.

“Tuve que cambiar aceite en medio de la nada, tuvimos que buscar neumáticos que no encontrábamos en ningún lugar, la moto se recalentaba, nos perdimos, nos encontramos con borrachos, hubo de todo en el viaje, tuvimos que dormir en la intemperie, cuando llegamos a Turquía fue distinto, hoteles lindos, playa, ahí descansamos y tuvimos luna de miel”, recuerda con una sonrisa.

En octubre de 2010 tomó la decisión de probar suerte en Chile. Su actual marido, Aníbal, le propuso que se viniera a vivir a Punta Arenas y ella, llena de ilusiones, aceptó la invitación. Decidió viajar al sur del país vía Buenos Aires en donde aterrizó justo cuando asumía como Presidenta de Argentina Cristina Fernández. “Cuando me trasladé del aeropuerto de Ezeiza al aeroparque, en Buenos Aires, para tomar el avión a Río Gallegos, vi que estaba lleno de letreros que decían “Cristina” y quedé impactada porque pensé que Aníbal me estaba haciendo una recepción”, cuenta con buen humor Kristina.

Un verdadero desafío idiomático vivió esta aventurera rusa en Punta Arenas. Su necesidad de socializar con nuevas amistades se vio limitada por el idioma que trataba de comprender. Para ello estudió español en el Instituto Británico y comenzó a ayudar a unos amigos en la atención de una cafetería en la Avenida Costanera en Punta Arenas.

“Fue muy duro no poder socializar”, recono-

ce. Paralelamente acompañaba a Aníbal en los viajes turísticos que desarrollaba a través de la empresa Patagonia Backroads (www.patagonia-backroads.com) dedicada a los tours en motocicleta a través del sur de Chile y Argentina.

“Si algo tenía claro era que no quería un trabajo de oficina, así que poder dedicarme hoy a recorrer la Patagonia en motocicleta es fantástico. Mi vida es un sueño hecho realidad.” Kristina, actualmente mamá de Elena de 1 año dos meses, es parte del staff de Patagonia Backroads, una empresa de turismo magallánica que se ha hecho un importante espacio en el exclusivo negocio del turismo aventura en motocicleta. Cuenta con un parque de motos y vehículos todo terreno que les permite trasladar aventureros por la Carretera Austral, Torres del Paine, Ushuaia, Bariloche, Puerto Montt, Chiloé y un sinfín de destinos turísticos muy apreciados por visitantes de todo el mundo.

“Yo conocía la Patagonia por libros. Es un lugar maravilloso que nunca me cansaré de recorrer”, destaca Kristina quien también posee un don natural para la fotografía pasión que combinada con su actividad laboral le ha permitido captar maravillosos paisajes del sur del mundo. Otra pasión que la mueve es el fular portabebés, una manera muy cómoda, práctica y beneficiosa de llevar a los niños que consiste en una banda de tela, normalmente fabricada en algodón, de unos 70 centímetros de ancho y entre 2 y 5 metros de largo que permite atar al pequeño en diferentes posturas. “En Rusia son muy utilizados y apreciados porque le permite a la mujer moderna hacer todas sus actividades con sus hijos. Los utilizan mucho en los pueblos originarios”, explica. 🌀



KRISTINA MOTRENKO

En la Patagonia Kristina ha desarrollado su pasión por la fotografía, como así también ha incursionado en el modelaje.



BIO

- Kristina Motrenko
- Guía de turismo
- 37 años
- Casada



Hábitos alimenticios

Existe un amplio consenso entre los especialistas que para mantenerse saludable es primordial adquirir hábitos alimenticios que permitan disfrutar de la comida, pero, al mismo tiempo, alimentarse en forma sana y con una cantidad de calorías y nutrientes que no excedan las necesidades del organismo. Fue sobre este tópico que se debatió en el auditorio de Clínica Imet durante una charla abierta a la comunidad relacionada con la alimentación saludable en donde participaron tres profesionales de dicho centro de salud.

La nutricionista Karen Geissbühler expuso acerca de alimentos altamente procesados, cómo identificarlos y los potenciales riesgos para la salud que trae su consumo. La psiquiatra Soledad Ferrada realizó un ejercicio de alimentación consciente, reforzando el acto de alimentarse despacio y de manera consciente, para

una óptima digestión y para producir estado de saciedad a nivel central para evitar comer en exceso y evitar atracones. En tanto la kinesióloga y coach en hábitos, Mercedes Schmitt, enseñó diversos tips de cómo crear un hábito saludable sostenible en el tiempo.

La jornada de "Alimentación saludable desde una mirada multidisciplinaria", arrojó varios tips para generar hábitos saludables tales como: Selecciona un sólo hábito saludable a la vez, que sea sencillo y sostenible en el tiempo. Escoge lo menos malo, todos sabemos lo que no es saludable. Incorpora a la dieta diaria alimentos frescos y naturales (frutas y verduras), lo bueno le quitará el lugar a lo malo. Realiza ejercicio físico y espiritual (meditación o alimentación consciente) de forma habitual, e infórmate, aprende a leer las etiquetas y evita los altamente procesados. 



Piso Flotante

con tecnología Alemana



Lineas Choys y Elegant con cantos biselados o rectos, terminación brillante y mate
Condición de tránsito AC3 y AC4, en colores Acacia Natural, Red ancient Pine, Hamptn Oak, Hanscraped Pine, Red ancient Pine, Antique Oak, Hampton Oak, Elegant Beech.
Para la instalación Baseboard EPE 3 mm con cobertura de aluminio.



BERGEIM
FLOORS



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
Av. Principal, a pasos de la Costanera
Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

CRÉDITOS DIRECTOS
ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.

Museo Nao Victoria

Ubicado en el kilómetro 7 Norte, el Museo de Sitio Nao Victoria es uno de los atractivos turísticos más visitados por los viajeros que llegan a Punta Arenas. Abierto todos los días desde las 9 hasta las 19 horas, en este museo se pueden encontrar réplicas a escala real de la famosa Nao Victoria, con la que el navegante Fernando de Magallanes concretó la primera circunnavegación a la Tierra. También

se puede conocer al Beagle, embarcación en la que el capitán Fitz Roy y el científico Charles Darwin recorrieron la zona austral de Chile. Es parte también del museo la Goleta Ancud con la que el Gobierno de Chile tomó posesión del Estrecho de Magallanes en 1843. El valor de la entrada es de \$5.000. Más información en el correo electrónico naovictoriamuseo@gmail.com y al celular +56 9 96400772 ☎



Pablo Álvarez, promesa del Tiro Olímpico

Entre 1 y 3 de noviembre Pablo Álvarez Galindo, participó en Murcia, España de la competencia internacional de Tiro Olímpico "Jóvenes Promesas". Compitieron más de 280 deportistas en la modalidad de carabina y pistola olímpica en 10 metros. La participación de Pablo (categoría infantil, de 13 a 15 años) se concretó gracias al apoyo del gobierno regional y de su club "Juan Hechenleitner". Tras cuatro series de 10 disparos cada uno, Álvarez obtuvo el tercer lugar.

De regreso en Punta Arenas, esta joven promesa del Tiro Olímpico entrena en la cancha especialmente implementada en el Gimnasio Fiscal con el propósito de participar en las dos últimas fechas del campeonato nacional donde ha tenido una destacada participación, y para los controles selectivos convocados por la Federación de Tiro Olímpico de Chile clasificatorios para los Juegos Bolivarianos de la Juventud.

Hijo de Juan Pablo Álvarez y Paola Galindo, Pablo tiene 14 años y cursa octavo básico en

el Colegio Alemán. Recuerda que fue su padre quien lo entusiasmó a participar de una competencia de tiro en Punta Arenas. "Disparé y me fue bastante bien", dice y agrega que "cada vez me fue gustando más, hasta que tomé esto como un deporte en serio." Luego participó en un campeonato en Río Gallegos, donde obtuvo el segundo lugar.

"Entreno tres días tiro en el IND (Instituto Nacional de Deportes) y dos días a la semana entrenamiento físico (...) este deporte requiere de mucha concentración mental, inteligencia emocional, porque hay que saber concentrarse en base a la respiración, relajarse y para eso se hacen los planes de entrenamiento", explica. 



- PARA TODAS LAS ACTIVIDADES
- FOTOCROMÁTICOS
- POLARIZADOS
- ESPECIALES PARA CONDUCIR
- ALTO CONTRASTE
- VARIADOS COLORES



LENTES DE SOL CON SU RECETA ÓPTICA

 +56 61 222 4671

Lautaro Navarro 1038 | Punta Arenas

 optica Harris  @optica Harris

Óptica 



Hamburguesa Pobre

En febrero de 2010 abrió sus puertas la cafetería "Las Lengas" ubicada a pasos de la plaza Muñoz Gamero, en donde se puede disfrutar de una variedad de sándwich, bebidas frías y calientes, y una atención personalizada. Atienden de lunes a sábado de 9 a 21 horas.

PREPARACIÓN

En un bowl verter todos los ingredientes para la hamburguesa, mezclar hasta formar una masa manejable y homogénea. Llevar a la plancha por 20 minutos por lado aproximadamente a 180 grados. Para el relleno pobre, saltear los 80 gramos de cebolla a la pluma hasta conseguir un tono caramelizado. Posteriormente freír los dos huevos para luego agregar todos los ingredientes en pan amasado.

INGREDIENTES

- > 100 gr carne molida
- > 50 gr cebolla picada (previamente frita)
- > 1 huevo
- > 20 gr pan rallado
- > 3 cucharaditas de aceite
- > 1 pizca de sal.

Para relleno Pobre

- > 80 gr cebolla cortada a la pluma
- > 2 huevos fritos
- > Mayonesa a gusto



"Las Lengas"
José Nogueira 1130 A

Moda: Tendencias verano 2019

Las tendencias de la moda de este verano incluyen prendas de bordados perforados porque, además de las más románticas, son las más veraniegas. Y no solo podrás llevarlos en vestidos, las blusas y las faldas midi son también muy buenas opciones. Los trajes de chaqueta de mujer se renuevan en los tejidos más fresquitos y los colores más alegres y de moda para que puedas seguir llevándolos todo el verano. Los pendientes XXL son una de las tendencias de joyería imprescindibles este verano como así también las lentejuelas y los brillos. El color blanco marca la tendencia en este período de vacaciones. Pero, si no te ves con un look blanco de pies a cabeza y tienes que elegir una prenda, quédate con los pantalones. Además de ser uno de los pantalones más tendencia de la temporada, es muy fácil de combinar.



- ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL
- RESGUARDA SU SEGURIDAD
- SERVICIO GRATUITO

Hacer una excavación sin comprobar la existencia de redes de gas en el subsuelo, puede producir lesiones graves a sus trabajadores y personas, como también retrasos en su obra, pérdidas materiales y económicas en su proyecto.

Si usted o su empresa necesitan excavar, consúltenos y evite riesgos innecesarios.



61 2208027
llae@gasco.cl



[ENTREAMIGAS]

Beneficios de la avena



Un buen desayuno de avena mantendrá satisfecho a tu estómago durante más tiempo que si tomaras un cereal corriente. Contiene carbohidratos de absorción lenta, es decir, te mantiene

saciada y te quita las ganas de comer a cada rato. Además, contribuye a mantener el peso. También ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Esto, sin duda es una buena noticia para las personas que sufren diabetes, ya que es muy recomendada al contener fibra que ayuda a reducir la absorción de azúcar en el intestino. Es un cereal aconsejado para personas con estreñimiento debido a su alto contenido en fibra soluble, que facilita el tránsito intestinal. Al igual que sucede con otros granos vegetales, la avena tiene infinidad de sustancias fotoquímicas, que tienen una alta relación con la prevención del desarrollo de cáncer. Un componente de la avena llamado Beta-glucano (fibra) actúa de manera beneficiosa para las personas afectadas por el colesterol.

Los alimentos más consumidos en Chile

Según un estudio realizado por el INE, los alimentos más consumidos en nuestro país son:



1°

Pan: 96,3%



2°

Bebidas gaseosas: 73,9%



3°

Carne de vacuno: 63,2%

Cómo entretener a los niños en las vacaciones



El verano es la época ideal para involucrar a los niños en actividades donde todos los miembros de la familia pueden compartir y disfrutar de su compañía. Deportes: esta es la opción más obvia y por eso va primero. Jugar tenis, básquetbol, voleibol, o cualquier otro deporte puede ser un pasatiempo ideal para pasar un rato agradable en familia. Organizar una tarde de películas: es una de las actividades más tradicionales, pero se convierte en una oportunidad para ver excelentes películas, y hasta series de televisión en buena compañía. Hacer títeres con medias o bolsas de papel: aquí entramos en actividades en las que hay que ejercitar la creatividad, y el simple hecho de crear estos personajes y hacerlos cobrar vida puede ser una rica y divertida experiencia. Construir una fortaleza con los muebles del hogar: Una buena opción si hay que quedarse en casa, en la que tanto los niños como los adultos pueden gozar construyendo fortalezas utilizando almohadas, cojines, sábanas y otros artículos del hogar como “materiales de construcción”. Armar un rompecabezas: en este caso la clave es la frase: “Mientras más grande, mejor”, porque todos tendrán que colaborar para recrear la imagen que sale en la caja del rompecabezas pieza por pieza.

cinestar®

El VERDADERO CINE se disfruta en...

LA PANTALLA MÁS GRANDE DE MAGALLANES



¡Si vas a ver una película, VELA BIEN!



ZonAustral



www.cinestar.cl

[GASCOMUNIDAD]

GascoEduca en comunas rurales

Dentro del compromiso de acercar a la comunidad magallánica al mundo del gas y la energía, y pensando en los alumnos y profesores de enseñanza básica, el módulo Gasco Educa de la fundación Gasco, se trasladó a distintos colegios rurales de la región, ubicados a cientos de kilómetros de la muestra permanente que hoy existe en el Museo Maggiorino Borgatello de Punta Arenas. Las escuelas "Cerro Guido" ubicada dentro del Parque Nacional Torres del Paine, "Paso Fronterizo Dorotea" en Villa Dorotea y "Diego Portales" de Villa Tehuelche fueron visitadas entre el 20 y 22 de noviembre. Sumadas las visitas realizadas al museo, un total 640 participantes han conocido las experiencias del laboratorio, abarcando temáticas de la ciencia y energías con sus diferentes usos y cuidados. ■



Campeonato Gasco Magallanes

Tras cuatro meses de intensa y sana competencia el domingo 8 de diciembre llegó a su fin el Tercer Torneo de la Temporada de Liga Leñadura Young, la mayor competencia futbolística para jóvenes en la región. Como es tradición Gasco Magallanes fue el principal impulsor de esta competencia, junto a otros emprendimientos locales, que apoyan el deporte regional. Una multitud se congregó en el recinto de la Confederación Deportiva para ver coronarse a los campeones. Cremosos FC se tituló monarca de la Copa de Plata, al superar 5-1 a Chicho FC. Bernasconi se colgó la medalla de bronce al superar a Barrio Bajo 3-0. Mientras que la gran final y la Copa Gasco Magallanes quedó en poder de Pampa Alegre Jr, que por segunda vez se corona en Liga Leñadura, en un excelente encuentro superó a Eternas Promesas por 3-1. ■



Seven de los Vientos

En diciembre se desarrolló, con gran éxito, la XII versión el campeonato de rugby Seven de los Vientos 2019 organizado por The British School y respaldado por Gasco Magallanes. Competieron cinco equipos adultos y cuatro en M18 en las instalaciones del colegio británico representando a Punta Arenas, Puerto Natales, Viña del Mar y Santiago. El certamen fue ganado por tercera vez por Sporting de la ciudad jardín el que se impuso 49 a 19 al representativo de la Umag. ■



[HORÓSCOPO]

RATA

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

Este mes tu sector profesional trae suerte, expansión y oportunidades. Puedes recibir apoyo para desarrollar tus posibilidades profesionales y conseguir un nuevo empleo, un mejor salario, mayores responsabilidades, o de tener más voz dentro de tu trabajo.

BUFY

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

Hay una energía intensa en las relaciones para ti este mes. Si ya eres parte de un dúo, tal vez pasen más tiempo juntos. Hay varias opciones de actividades para estar en sociedad, pero también hay mucha energía positiva para actividades que pueden hacer de a dos.

TIGRE

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

Este mes te trae oportunidades en el amor y la amistad. Si estás buscando el amor, puedes usar esta energía para publicar tu perfil en aplicaciones de citas, y hacerle saber a tus amistades y familia que estás disponible.

CONEJO

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

Este es un mes potente para las Liebres. Tal vez llesves una relación importante al próximo nivel. Podría ser algo como mudarte con una amistad, hacer una transacción económica grande con alguien de tu familia ampliada, o comprometerte con tu amor.

DRAGON

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

Este mes tu enfoque apunta a la salud en cuerpo, mente y espíritu. Tal vez empieces una nueva rutina de ejercicios o a tomar medicamentos. Los alimentos saludables favorecen tu mesa, y sientes una energía renovada.

SERPIENTE

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

Este mes se ilumina tu profesión actual. La dirección que quieres tomar ahora está alumbrada, y puedes ver el camino por delante. Si este camino no es posible con tu actual jefe, tal vez quieras empezar a buscar otro puesto en el nuevo año.

CABALLO

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

Este mes te trae oportunidades con respecto a tu carrera. Si has estado deseando trabajar desde fuera de tu hogar, tal vez te llegue esa posibilidad. También tienes suerte con las transacciones de bienes raíces, así como para empezar a hacer negocios con un miembro de tu familia.

CABRA

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

Hay mucha comunicación este mes, y puede que vuelvas a conectar con amistades o familiares con quienes no has hablado en años. Algunas de estas conexiones serán en persona, pero tal vez las videoconferencias o mensajes sean la mejor manera de comunicarte.

MONO

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

La energía financiera es positiva y entra al sector que rige tus ingresos. Esto trae una energía expansiva y afortunada, que para ti significa un mayor flujo de dinero o quizás varias fuentes de ingresos. Incluso si hay cambios en tus ganancias, podrás encontrar otra fuente.

GALLO

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

Este mes muchas cosas que has estado esperando y en las que has estado trabajando ahora prosperan. Recuerda los últimos éxitos que has tenido para llenarte de confianza. Incluso recordar pequeños logros puede ser útil para enfocar tus acciones de manera positiva.

PERRO

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

Sería buena idea tomarte un descanso este mes. Has estado esforzándote bastante y has hecho un gran progreso. Ahora sería favorable hacer una pausa para cuidarte. Es un buen momento para sumar un poco de cuidado personal a tu vida diaria.

JABALI

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

Este mes resalta los cambios en tu hogar. Podrías hacer una redecoración o terminar algunas reparaciones. Puede que tengas visitas que se quedan a dormir, lo que traerá más alegría y risas al hogar. Se siente como si fueran familia.



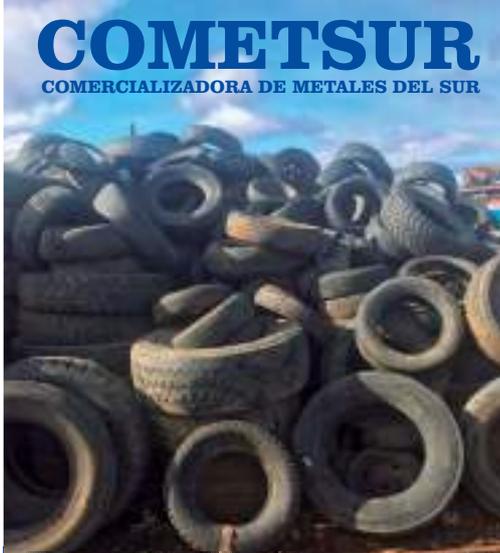
VEN POR TU PRUEBA DE LENTES DE CONTACTO

GRATIS

Prueba la tecnología **HYDRACLEAR® PLUS** ayuda a estabilizar la película lagrimal, y así minimiza la sequedad y mantiene la humectación de tus ojos.

RECOMENDADO PARA TRABAJOS DE OFICINA Y AL AIRE LIBRE

+56 61 222 4671 **Óptica Harris**
Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas



*Juntos,
Limpiemos
Punta Arenas
de Neumáticos*



CEMENTO COMODORO
35 AÑOS EN LA REGIÓN

CEMENTO PORTLAND
Comodoro Muebles
COMODORO
PCR 25

NUEVO SACO DE 25 KG

LA MITAD DE PESO
EL DOBLE DE
SEGURIDAD

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

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN ZONA FRANCA

NUEVO SACO 25
PALLET DE 80 SACOS
CALIDAD Y CONFIANZA

COCINAS MAGALLANICAS

• QUEMADORES • TOMAS DE AIRE
• MANGUERAS PARA GAS Y
TODOS LOS ACCESORIOS PARA
ADAPTAR SU COCINA

FERRETERIA SAN MARCOS DESPACHO GRATIS A DOMICILIO

Zenteno 99 | Punta Arenas ☎ 61 221 6695
✉ sanmarcos.compras@gmail.com

Losse CONSTRUCTORA

PROYECTOS LLAVE EN MANO
SOLO CONSTRUCCIÓN
NO INCLUYE TERMINO

102 m2

DESDE **\$58.000.000.-**

VALOR EN RADIO URBADO DE LA CIUDAD DE **PUNTA ARENAS**

*VALIDO HASTA 28/02/2020

@ www.losse.cl
✉ ventas@losse.cl
f LOSSE CONSTRUCTORA
☎ 61 2 781544 / +569 7335 2664
📍 Mardones N°02049

Asado al Palo EN TU PATIO

• Asador móvil trasladable.
• Ladrillos refractarios
• Medida 75x90x30 cm
• Pintura de alta temperatura.
• Lanza de 1.10 mt de 3 posiciones.

HUINCA

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
Av. Principal, a pasos de la Costanera
Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

PUBLIQUE AQUÍ!

- Más de **58.000** revistas mensuales distribuidas
- Llegamos a todos los hogares de la XII Región.
- Somos el medio con mayor alcance en Magallanes.

¡CONTACTENOS!

☎ +569 9319 4481
✉ rmimica@yahoo.com

COMETSUR
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

*Juntos,
Limpiemos
Punta Arenas
de Chatarra*

URGENCIAS LAS 24 HRS.



RESONANCIAS

ECOGRAFÍAS

ESCÁNER

RADIOGRAFÍAS

Usted puede decidir donde tomar sus exámenes de urgencia.
Elija al mejor equipo médico que estará disponible para usted
las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**



FONO URGENCIAS 

96496 5666

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448
61 221 9299 | 61 223 2573
www.scannersur.cl