



EL CAMINO PARA TU SALUD



QUE TENGAN TODOS UNA
MUY FELIZ NAVIDAD Y UN
PRÓSPERO AÑO 2013



LA NOCHE DE LAS NOCHES

Nos ha nacido un Salvador.

Si tienes familia, estréchalos contra tu corazón, apriétalos fuerte.

Cuando tu cruz te pese recuerda que alguien ya la llevó por ti.

No permitas jamás que algo te lastime o te duela. Recuerda que hay alguien, con el pañuelo en la mano dispuesto a consolarte y aliviarte y a darte su amor. Nos ha nacido un Salvador

Perdona todo, dale paz a tu corazón y disfruta del instante...

Cuando te sientas humillado y burlado, recuerda alguien ya lo sufrió por ti.

Piensa a cuántos les gustaría que tú les regalaras una sonrisa. Piensa cuántos esperarían que tú les estrecharas las manos con ternura.

La vida es tan corta, no hay tiempo que perder. Regáales tu amor y agradece a Dios por tenerlos junto a ti.

Levanta tu cabeza mira hacia el cielo, mira la belleza de ese manto de estrellas y siente la ternura de ese Dios que se hizo Niño para habitar en tu corazón, para que vuelvas a nacer en esta Noche, con una mirada distinta... llena de ternura... con un corazón distinto, lleno de amor, con el alma llena de regocijo y cubierta de esplendor pues esta noche ...

Cuántos esperarían una palabra de cariño de tus labios pues quizás estén más solos que tú.

Pues nos ha nacido un Salvador.

Cuando el insomnio te haga dar vueltas desesperadamente en la cama, recuerda que hay alguien que puede sembrar sueños de paz en tu alma.

Nos ha nacido un Salvador!!



ENCOCCADO DE SIERRA

* 8 postas de sierra (120g)

- * 3g de tomate chonto
- * 30g de cebolla larga (junca)
- * 240g de camarones
- * 40g de pasta de tomate
- * 200g de leche de coco
- * 2g de pimienta dulce
- * 100g de aceite vegetal

- * 2 limones
- * 4g de sal
- * 80g de crema de leche

Prepara un hogado con cebolla, el tomate, la pasta de tomate, la sal y la pimienta. Cuando este listo, agrega la leche de coco. Aparte, marina las postas de sierra y los camarones con limón y sal. Después de saltear las pos-

tas con los camarones, en una sartén, añade los camarones, la mezcla de hogado y la crema de leche. Deja reducir a fuego lento durante 5 minutos.

Haz una base de arroz con coco, coloca encima dos postas de sierra y báñalas con el hogado de camarones que preparaste anteriormente.

Fuente: IDEAS

FRASES DE NAVIDAD

“La humanidad es una gran, inmensa familia. Esto está demostrado por lo que sentimos en nuestros corazones en Navidad.” (Papa Juan Pablo II)

“Honraré la Navidad en mi corazón y procuraré conservarla durante todo el año”. (Charles Dickens)

“No existe la Navidad ideal, sólo la Navidad que usted decida crear como reflejo de sus valores, deseos, queridos y tradiciones”. (Bill McKibben)

“¿Qué es la Navidad? Es la ternura del pasado, el valor del presente y la esperanza del futuro. Es el deseo más sincero de que cada taza se rebose con bendiciones ricas y eternas, y de que cada camino nos lleve a la paz”. (Agnes M. Pharo)

“Aunque se pierdan otras cosas a lo largo de los años, mantengamos la Navidad como algo brillante... Regresemos a nuestra fe infantil”. (Grace Noll Crowell)



CONSEJITOS NAVIDEÑOS

Esta época de Navidad, sin duda, es una de las,

más esperadas. Es el tiempo de compartir y festejar algún reencuentro alrededor de la cena de Navidad y Nochebuena. Además, esta es la única temporada que se destaca por su especial decorado, colorido e iluminación. Aunque en la actualidad la moda impone otros tonos para las decoraciones navideñas, el verde y el rojo siguen ocupando las preferencias entre los decoradores y las amas de casas.

- ⇒ Utiliza extensiones de luces doradas para las ventanas.
- ⇒ Una exquisita comida no puede faltar. Ofrece diferentes opciones de platillos y postres, a fin de complacer a tus invitados.

⇒ Para presentar el bufé, así como los diferentes platillos, echa mano de las fuentes de cristal o acrílicas, preferiblemente de color rojo, verde o dorado.

⇒ Una alternativa distinta de la tradicional flor de Navidad o poinsetia son las rosas rojas. Su fuerte colorido y frágil apariencia le darán esa pincelada romántica a la celebración. Sumerge completamente las flores en recipientes de cristal hasta que el agua las cubra.

⇒ Una mesa con deliciosos minicakes, cubiertos con chocolate y decorados especialmente para la ocasión.

⇒ Aplica detalles de color con mazapán verde y rojo. Completa con velas rojas y candelabros dorados, para una mayor elegancia y sobriedad.

⇒ Utiliza flores amarillas o anaranjadas, de esa manera atenuarás el predomi-

nante rojo de la decoración.

⇒ En la mesa de postres, ubica platos dorados y cúbrelos con pétalos rojos.

⇒ Emplea espejos como bases para los candelabros y los arreglos de flores, mesas o mantelería de color dorado lograrán el contraste con las tonalidades típicas de estas fiestas.

⇒ Arma algunas cajas de regalo con chocolates para los invitados. La presentación de cada obsequio es fundamental.

⇒ Utiliza capacillos rojo y verde para servir los pasa bocas, que contrasten con el resto de la decoración y el motivo de la fiesta.

⇒ El chocolate es un ingrediente fabuloso, si lo sabes manipular adecuadamente: con él puedes elaborar diferentes figuras para regalar a familiares y amigos. Fuente: manualidades con estilo



MANTÉN TU LAVADORA LIBRE DE MOHO Y BACTERIAS

Una lavadora que huele mal es señal de que puede contener moho y bacterias. La directora de GHRI, Carolyn Forté, nos brinda unos consejos de cómo podemos mantener fresco este electrodoméstico:

LAVADORA DE PUERTA DELANTERA

1. **Selecciona el Ciclo Reprogramado** para limpiar el interior de la lavadora, tales como el Clean Washer o el Tub Clean.
2. **Sigue las Instrucciones** incluidas en el manual de tu electrodoméstico, o añade dos tazas de cloro al dispensador de detergente. Espera a que termine el ciclo; con un trapo seca la humedad en la junta de hule con que

se cierra la puerta.

3. **Quita el Dispensador** y enjuágalo con agua caliente. Con un cepillo suave quita los residuos de suavizante o detergente, ya que son como un imán para el moho.

LAVADORA DE PUERTA SUPERIOR

1. **Selecciona el Ciclo Normal** para la carga más grande, agua caliente y un enjuagado extra. Para máquinas de alto desempeño sin agitador, sigue las instrucciones para las lavadoras de puerta delantera.
2. **Vierta una taza de cloro** en el dispensador o en el tambor. Acciona un ciclo de lavado completo (sin el detergente), sin enjuagado doble y con el ciclo de centrifugado para matar a

las bacterias que se sujetan al agitador.

3. **Enjuaga y talla** los dispensadores como lo harías con la lavadora de puerta delantera.

Y para que tu trabajo de limpieza sea más fácil la próxima vez haz lo siguiente:

⇒ Después del uso deja las puertas y tapas abiertas durante una hora aproximadamente, esto apresura el proceso de evaporación

⇒ Antes de echar a lavar las toallas sucias, utilízalas para limpiar residuos de detergente.

⇒ Aplica un limpiador de lavadora cada mes.

Fuente Buenhogar



TARTA DE CHOCOLATE, QUESO Y COCO

He aquí la receta de un postre que como bien dice la autora es una "combinación arriesgada y original para una tarta fuera de serie, toda una sorpresa",

INGREDIENTES

PARA LA TARTA

- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- 3 tazas de harina
- 1 taza de leche
- ½ taza de cacao en polvo
- ½ taza de chocolate en polvo
- 1 cucharadita de vainilla

- 1 sobre de levadura de panadería
- Canela en polvo
- ½ cucharadita de sal

PARA LA CREMA

- 400 g de queso para untar
- 2 huevos enteros
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de coco rallado

PROCEDIMIENTO

Se echan los huevos en un bol. Se batan y luego se les agrega el azúcar, removiendo constantemente. Se pasa a verter el aceite. Luego se incorpora la harina poco a poco. Se agrega la leche y después la vainilla. Se le añade la le-

dura directamente o bien se disuelve en un poco de leche tibia (parte de la taza). Se le incorpora el cacao en polvo y luego la canela. Se bate hasta homogeneizar. La mezcla se vierte en un molde con mantequilla y harina.

En otro bol se agrega el queso, los huevos y el coco rallado. Se le añade el azúcar. Se bate hasta dejar la mezcla lo más lisa posible. Luego esta crema se coloca sobre la mezcla de chocolate. Se lleva al horno a 180° por espacio de una hora y 10 minutos.

Fuente: Libro de Oro de las Manualidades. Edición de Navidad



Los adultos mayores que tienen dificultad para respirar o dolor de pecho suelen temer que se trate de un mal cardíaco. Pero podría ser asma, el cual a menudo se pasa por alto en personas de 60 años o más. "No toda dificultad para respirar se debe al corazón o a la mala condición física, pero los médicos consideran pacientes cardíacos a estas personas y olvidan hacerles un examen pulmonar" explica el neumólogo David Beuther. Si presentas dificultad para respirar, jadeos, tos persistente o dolor u opresión en el pecho, acude a tu médico. Tal vez sea asma.

UTENSILIOS

- * Sacacorchos
- * Cuchillo y tabla para cortar futas
- * Cuchara de mango alto para mezclar



PARA PREPARAR COCTELES

- cocteles.
- * Recipiente para medir los ingredientes (puede ser copas caña o aguardienteras)
- * Jarras para mezclar los cocteles

- * Coladores pequeños para separar el hielo (cuando se sirve en la copa)
- * Molinillo de cocina para macerar frutas.



QUÉ DEBES HACER SI SE TE MOJA EL CELULAR

⇒ **QUITA LA BATERÍA** Hazlo de inmediato. "Resiste el impulso de encender el celular para ver si funciona; puedes provocar que se quemen los circuitos", dice Joel Johnson, de popularmechanics.com. Saca también la tarjeta SIM, ya que aún podías conservar tus claves y datos de usuario.

⇒ **SECA EL APARATO** Si el

celular permanece mojado mucho tiempo, comenzará a oxidarse. No uses una secadora de pelo; se calienta para este fin. Usa una lata de aire comprimido o una aspiradora "seco y húmedo" son mejores opciones.

⇒ **ABSORBE LA HUMEDAD RESTANTE.** Cubre el teléfono con arroz blanco sin cocer durante al menos 12

horas. Si no tienes arroz a la mano, pon el aparato sobre papel toalla; luego mételo en el congelador durante 15 o 20 minutos. Vuelve a colocar la batería y enciende el celular. Si no funciona, quita la batería y deja el aparato adentro del congelador 5 o 10 minutos más. Es probable que tu teléfono vuelva a funcionar después de un par de intentos.



NO TE QUEDES ENCERRADO

Entras y sales de una habitación con las manos llenas. Haz un nudo con una liga de hule en las manijas interior y exterior de la puerta, dándole la vuelta a manera de que la "X" que se forma mantenga abierta a la cerradura. Una vez que termines, cuelga la liga en la manija interna para repetir el proceso la próxima vez.



ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA LAS FIESTAS DECEMBRINAS

Son cada vez más frecuentes las fiestas organizadas para niños en Navidad. Entre los juegos más populares están: el amigo secreto, las carreras de sacos, los juegos de trineos y renos humanos, los disfraces típicos de navidad en tiempo record, vestir y desvestir un papa Noel, engordar la barriga de un Papa Noel gigante con bolas de papel, abrigar al muñeco de nieve. Además, se pueden preparar búsquedas del tesoro con temática navideña, dónde se localicen accesorios de los reyes magos, turroneos y dulces navideños.

A continuación ideas de juegos o actividades que los niños (y por qué no también los adultos) pueden llevar a cabo.



CARRERA PARA ENVOLVER UN REGALO

Se dividen los niños en equipos y cada equipo se coloca en fila. A unos 20 o 30 metros (según la edad de los niños) se coloca, enfrente de cada equipo, una caja (de zapatos, de pasta, galletas, etc..) envuelta en papel de navidad, y al lado un rollo de papel, un rollo de cinta adhesiva, y tijeras (para niños). Cuando digan "¡Ya!", el primer niño de la fila debe ir corriendo hacia el regalo, cortar papel y cinta adhesiva y envolverlo. Luego, regresa a su equipo, toca la mano del siguiente niño y así hasta que todos los miembros del equipo han aplicado una capa de papel al regalo. El equipo que lo hace primero es el ganador.



EL REGALO MUSICAL

Se prepara un regalito (por ejemplo un adorno para el árbol de navidad) envuelto en varias capas de papel navideño. Se puede meter una chocolatina entre capa y capa. Los niños deben sentarse en un círculo y se le da el regalo a uno de ellos. Se pone un CD de música navideña o de villancicos. Mientras toca la música, los niños deben pasarse el regalo por el círculo, de uno a otro. Cada minuto se apaga la música. El niño (a) que tiene el regalo en sus manos en el momento de apagarse la música puede quitar una capa de papel y quedarse con la chocolatina. Luego se vuelve a poner la música un rato y luego quitarla, y así hasta que al final. Cuando se hayan quitado todas las capas de papel (cuántas más mejor), el niño o la niña que destapa el regalo se queda con éste.



KARAOKE DE VILLANCICOS

Se recorta estrellas grandes de papel de oro, y se escribe el nombre de un villancico muy conocido en el dorso de cada una de ellas. Se ponen todas dentro de una caja. Los niños se colocan en un círculo y uno de ellos saca (sin mirar) un papel de la caja. Tiene que cantar el villancico que aparece en el dorso. Si no lo sabe, circula la estrella hasta que caiga en manos de alguien que sí sabe cantarlo.

AGUINALDO

Informen a los vecinos que por la tarde



irán con los niños a cantar villancicos y explíquenles que si quieren dar monedas, estas se donarán a una buena

causa. Preparen a los niños hablándoles de la antigua tradición del aguinaldo y de como la Navidad supone un buen momento para ayudar a los menos afortunados. Irán de casa en casa, cantando villancicos en el portal. Los niños mayores, pueden llevar velitas mientras los pequeños disfrutarán con panderetas, flautas etc. Al final de la actuación, los niños invitan a los dueños de casa a introducir monedas en una alcancía



REPRESENTACIÓN DEL NACIMIENTO DEL NIÑO JESÚS

Esta actividad pretende recordarle a los niños el verdadero sentido de la Navidad, haciendo que ellos sean los protagonistas de la historia. Se ponen los nombres de los personajes en una bolsa (María, José, el dueño de la posada, pastores, reyes magos ; el arcángel San Gabriel, etc.) y se les pide a los niños que saquen un nombre sin mirar. Este será su personaje. Preparen antes un escenario (no tiene que ser complicado) con algunos artículos como una muñeca envuelto en una mantita, paja, algunos animales de peluche, una estrella grande colgando encima del escenario etc. Un adulto puede hacer de burro para llevar a "María". Mientras un adulto lee la historia, los niños actúan sus personajes.

Fuente: Euroresidente