



**QUE TENGAN UNA MUY FELIZ NAVIDAD.
QUE LA PAZ Y EL AMOR REINE EN SUS HOGARES**

EL CAMINO PARA TU SALUD



©2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No 107

Realizada por : Clara Patricia Marín C.

DATOS CURIOSOS SOBRE LA NAVIDAD

LOS REYES MAGOS



La Biblia habla de Sabios o Magos que acudieron a adorar al niño. Hace dos milenios, se llamaba Reyes Magos a los filósofos y los consejeros reales, estudiosos de la astronomía y la astrología. No se sabía con certeza cuántos eran los Reyes Magos, hasta que el Papa San León, en el Siglo V, estableció que eran tres: **Melchor**, que representa a los europeos, ofreció al Niño Dios un presente de oro que atestigua su realeza. **Gaspar**, representante de los semitas de Asia, cuyo bien máspreciado es el incienso, lo ofreció al Niño como símbolo de su divinidad. Y por último, **Baltasar**, negro y más joven, se identifica con los africanos, que entregan la mirra, en alusión a su futura pasión y resurrección. Las reliquias de los Reyes Magos estuvieron durante trescientos años en Constantinopla, en lo que antes era Bizancio y ahora Estambul, en Turquía. Luego fueron trasladados a Milán hasta 1162, en que el emperador Barbarroja saqueó Milán y entregó los restos de los Reyes Ma-

gos al arzobispo Reinaldo de Dassel, quien decidió que dichos restos fueran trasladados a Colonia, Alemania. Los restos de los tres Reyes Magos descansan en un cofre de oro y plata que pesa unos 350 kg, y se halla en una capilla que hizo construir a tal efecto el emperador Carlomagno en Colonia.

EL BUEY Y EL BURRO



El buey que acompaña a **San José** es símbolo de la paciencia y del trabajo. El burro, animal que acompaña a la **Virgen** en el nacimiento, es símbolo de humildad. Ambos son reflejo de la procedencia divina del niño **Jesús**. El buey es un toro castrado y la mula una yegua estéril, de ninguno de los dos se puede esperar descendencia.

LA CANCIÓN "NOCHE DE PAZ"



"Noche de Paz" el villancico más popular del mundo fue

creado por casualidad, porque se había estropeado el órgano de la iglesia. En 1818, dos días antes de **Navidad**, el viejo órgano de la iglesia de **San Nicolás** en **Salzburgo**, la parroquia del padre **Joseph Mohr**, pasó a mejor vida. Para no decepcionar a sus feligreses, el sacerdote pidió a su amigo **Franz Xaver Gruber**, maestro y organista del vecino pueblo de **Arnsdorf**, que compusiera una melodía para un texto de **Navidad**. En la misa del gallo de ese 24 de diciembre, **Joseph Mohr**, cura con voz de tenor y que tocaba la guitarra, y **Gruber**, que poseía una bella voz de bajo, interpretaron por vez primera en alemán "**Noche de Paz**". En 1831, un coro que se dedicaba a cantar aires populares tirolenses incorporó el villancico del padre **Mohr** a su repertorio durante una gira por **Prusia**. De allí, la canción viajó a **Nueva York**, donde fue interpretada por un coro tirolés en 1839 pero donde sus autores y su origen permanecieron desconocidos. Treinta y seis años más tarde, la corte real de **Prusia**, que buscaba el original de la partitura, consultó al párroco de **San Pedro** de **Salzburgo**, quien, para sorpresa general, respondió que **Mohr** y **Gruber**, muertos en el anonimato respectivamente en 1848 y 1863, eran los autores del villancico que se había atribuido al compositor austríaco **Michael Haydn**.



MANZANAS ENCURTIDAS

Prueba hacer esta receta, la cual puedes usar de guarnición o relleno de sándwich.

INGREDIENTES

- ⇒1 pepino sin semillas grande, sin pelar.
- ⇒1 cda. de sal de grano
- ⇒2 manzanas grandes y firmes, sin pelar, descorazonadas y cortadas a la mitad
- ⇒2 chalotes medianos
- ⇒¼ de chile jalapeño
- ⇒¾ taza de vinagre de manzana
- ⇒½ taza de azúcar granulada
- ⇒1 raja de canela
- ⇒1 vaina de anís estrellado

PREPARACIÓN

1. Córtales los extremos al pepino y deséchalos luego, rebánalo a lo ancho muy finamente. Pon las rodajas en un colador, añade sal y mezcla. Deja reposar 20 minutos; enjuaga y escurre.
2. Mientras tanto, rebana finamente a lo ancho las manzanas, los chalotes y el jalapeño. Pasa a un tazón y reserva.
3. En un tazón chico mezcla el vinagre, el agua y el azúcar hasta que ésta se disuelva, añade la raja de canela y el anís, y revuelve. Vierte sobre la mezcla de manzana. Agrega el pepino y revuelve, antes de servir, deja reposar la mezcla al menos 30 minutos, moviendo de vez en cuando. La puedes refrigerar hasta dos semanas en un frasco de vidrio o en un recipiente hermético.



RECUPERA LA CALMA USANDO CILANTRO

Si te sientes estresado, la solución para recuperar la calma podría estar en tu alacena, ¡incluye más cilantro (culantro) en tus comidas! De acuerdo con un estudio reciente publicado en *Psychology Research and Behavior Management*, esta hierba contribuye a eliminar la tensión de una manera tan efectiva como una dosis baja de *diazepam*. Esto se debe a que el cilantro contiene compuestos naturales que aumentan la producción de un químico en el cerebro que combate la ansiedad. Añádelo al guacamole, la sopa de pollo y hasta al aderezo de tus ensaladas. Por supuesto no dejes tus medicamentos recetados por el doctor sin consultárselo

“Actúa como si fuera imposible fracasar” Dorothea Brande



Destina un fin de semana para ayudar a que tus hijos limpien el closet, saquen la ropa que no van a usar y la donen a una organización de personas necesitadas. Será de gran ayuda para otros niños, sobre todo ahora que se acerca el invierno, y tus chicos aprenderán que sus pertenencias van a un buen lugar.

SOLUCIONES CREATIVAS CON COSAS ORDINARIAS



PIMIENTA NEGRA. Para avivar el color de los manteles. Para mantener la nitidez del color vino que tiene agrega una cucharadita de pimienta negra molida a la carga de la lavadora antes del ciclo de enjuague.

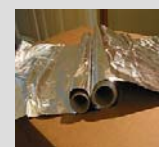


SAL: Para eliminar manchas de vino tinto en las alfombras. No llores al ver la copa derramada. Mejor vierte rápidamente un poco de vino blanco sobre la mancha mientras está húmeda,

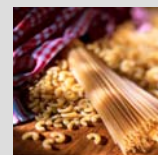
para diluir el color; luego absorbe el líquido con una esponja seca y espolvorea sal encima. Espera unos 10 minutos antes de pasar la aspiradora.



KETCHUP: Para pulir la plata. Pon los cubiertos, joyas o candeleros de plata en un tazón pequeño con ketchup y déjalos allí por unos minutos. Si las piezas tienen superficies o figuras repujadas, usa un cepillo de dientes viejo para quitar la salsa de los resquicios. Luego enjuaga.



PAPEL DE ALUMINIO. Para afilar las tijeras. Apila entre seis y ocho hojas de papel de aluminio y córtalas todas con las tijeras para afilarlas.



ESPAQUETI. Para no quedarte a oscuras. ¿Tienes muchas velas que encender o difíciles de alcanzar y se te acabaron los fósforos largos? Usa un espagueti crudo.



PECES TRANSPARENTES PARA ESTUDIO DEL CÁNCER

Investigadores del Hospital Infantil de Boston han creado un linaje de "peces cebra" cuyo cuerpo es transparente, lo que permite observar sus órganos y tejidos internos.

Estos animales son genéticamente similares a los huma-

nos y están considerados buenos modelos para estudiar la biología y enfermedades de las personas. El primer experimento con ellos ha permitido examinar al equipo el proceso de diseminación del cáncer por el organismo. Richard White, el encargado de esta investigación, creó un

tumor fluorescente de melanoma en la cavidad abdominal del pez y lo examinó al microscopio. Observó que las células cancerígenas comenzaban a expandirse en cinco días, siguiendo un patrón. Incluso vio cómo las células entraban en metástasis.

REALZA EL SABOR DE TUS CENAS NAVIDEÑAS



A la hora de preparar el pavo, el cerdo o el pollo, típicos de las celebraciones navideñas, hay ingredientes que no deben faltar, entre ellos, el vino jerez de cocinar. También es perfecto para añadirlo a todo tipo de salsas, y un fricasé de ternera con papas y zanahoria, un picadillo a la criolla, un arroz con pollo, etc.

Otros dos ingredientes indis-

pensables son el orégano y el comino, pues todos los platos del mundo se benefician de su sabor, aunque solo le agreguemos una pizca.

La salsa de soya, especialmente la baja en sodio, es ideal para "levantarle" el sabor a un pollo o a unos camarones que se cocinan a la parrilla y se caramelizan con el calor cafecito y el potente sabor de esa salsa china.

Las cebollas y los ajos son esenciales. Cuando rellenamos con ellos la cavidad de un pavo o un pollo y los asamos lentamente a 175°C (350°F) con mantequilla y especias, te quedarán muy jugosos.

Los limones intensifican los sabores y cuando colocas varios cortados en rodajas en la cavidad del pollo o pavo que estés horneando, quedarán más jugosos y con una fragancia deliciosa.

CUIDA A TU PERRO



Algunas plantas pueden ser nocivas para la salud de tu perro. Los lirios, los tulipanes, las azaleas, los crisantemos y las nochebuenas son sólo algunas de las que pueden enfermar a tu mascota. Para saber cuáles otras son dañinas, busca en Internet algunas lista de plantas tóxicas de jardín y de interior. Si una planta que te gusta figura en esta lista y no quieres deshacerte de ella, colócala en algún lugar que sea inaccesible para tu perro; por ejemplo, arriba de un mueble alto o en un soporte colgante.



El chocolate, las uvas (frescas o secas), los endulzantes artificiales que contienen xilitol y la nuez de macadamia se consideran tóxicos para los perros..

AYUDA AL MEDIO AMBIENTE DESDE TU VECINDARIO



Organízate con tus vecinos, familiares y amigos para:

- * Limpiar de basura los terrenos baldíos de tu localidad.
- * Colocar carteles en las calles para alentar a todos los residentes del vecindario a cuidar el agua y vigilar que no se desperdicie.
- * Revisar si hay fugas de agua en las calles y dar aviso inmediato sobre ellas a las autoridades locales.
- * Solicitar a las autoridades más botes de basura para el vecindario, en caso de que hagan falta, y realizar una campaña para que la gente deposite la basura en los botes.
- * Limpiar los parques y jardines de los alrededores, y solicitar a la autoridades árboles para sembrar.
- * Vigilar que no se maltrate a los animales que habitan el vecindario.



Generalmente se considera seguro darles de comer huesos crudos a la mayoría de los perros, pero nunca cocidos. Estos pueden astillarse fácilmente, y si un trozo se atora en la garganta y obstruye el tracto digestivo, un veterinario debe hacer una operación urgente para extraerlo.



QUE TU VIAJE SEA UNA EXPERIENCIA ENRIQUECEDORA

¿Quieres convertir tu próxima salida en un descubrimiento enriquecedor? Pues bien, toma nota de los siguientes consejos:

- * **Lleva equipaje ligero y mente abierta.** Respecto al bagaje mental, vacíalo lo más posible desde el momento mismo de la partida. Inicia el viaje con una mente abierta dispuesta a ver, oler, escuchar, sentir lo que se presenta delante sin tópicos, prejuicios o comparaciones. Observa lo nuevo en su singularidad única
- * **Actúa como un ser libre.** Permítete

ser otra persona lejos de tus referentes y condicionantes. Responde ante las nuevas situaciones como si acabaras de nacer, pero contando con toda la información que te da la experiencia de tu vida. Un lujo.

- * **Inmersión total.** Olvida tu rutina de horarios y comidas, tus gustos culinarios o en el vestir. Prueba los sabores nuevos y admira la variedad de colores o la uniformidad del paisaje. Cómete el paisaje (viaja por el estomago). Inspíralo hasta que forme parte de tus pulmones y tus células. Interésate por las costumbres, la cultura y la historia del lugar. Hermánate

con él. Ya siempre formará parte de ti.

- * **Busca recuerdos que no tengan las tiendas de regalos.** Llévate a casa un trozo de tu experiencia, sí, pero que sea real, no un sucedáneo (imitación de peor calidad que el original) producido por la industria para turistas ingenuos.
- * **Descúbrete en el viaje.** Recuerda que todo viaje es una búsqueda personal. Aprende a conocerte mejor a través de tus respuestas, tus reacciones, tu paciencia o falta de ella en esta aventura.



CÓMO CAUSAR UNA BIENA IMPRESIÓN

Seguro has conocido a personas con las que te has sentido incómodo desde el principio o que te han caído de maravilla de inmediato, y sin saber explicar muy bien por qué. Según los expertos, disponemos entre 7 y 17 segundos antes de que las personas se formen una opinión sobre nosotros. Aunque los hechos posteriores puedan servir para que reconsideren su primera impresión, es difícil que erradiquen por completo sus primeros sentimientos hacia nosotros. Para que la cosa marche bien, te recomendamos algunas pautas:

- ⇒ **Da protagonismo a la otra persona.** En lugar de hablar solo de ti,

procura convertir a tu interlocutor en el centro de atención sin dejar de formar parte de la conversación.

- ⇒ **Evita el "síndrome del gracioso".** El humor es un buen recurso si se sabe cómo utilizarlo, pero cuando no se conoce a la otra persona, es mejor evitar según qué chistes para no meterse en un terreno que, tal vez, pueda herir o molestar.
- ⇒ **Muéstrate atento.** Para confirmar que estás prestando atención, mira a la persona a los ojos y sonríe abiertamente cuando te hable.
- ⇒ **Mantén una actitud positiva y trata de contagiarla.** Demuestra con actos que quieres que se sienta bien en tu compañía. Y, sobre todo, sé tú. Muéstrate tal y como eres.

⇒ **Escucha lo que te dicen.** Muestra interés sincero y, sin interrumpir, da muestras de que sigues lo que te cuentan.

- ⇒ **Observa sus respuestas y emociones.** Procura ver cómo responde y trata de reconocer sus emociones. Te servirá para saber si es una persona tímida, si busca amigos, o si está interesado en ti.
- ⇒ **Ponte en su nivel de cordialidad.** No hace falta que te muestres serio, especialmente si tratas con una persona de conversación alegre y desenfadada.
- ⇒ **Hazte entender.** La gente tímida tiende a murmurar en lugar de hablar, como si lo que tuvieran que decir no fuera importante. No tengas reparos en vocalizar bien.