

EL CAMINO PARA TU SALUD

POR CLARA PATRICIA MARÍN

EDICIÓN NO. 197

**HAPPY
FATHER'S
Day!**

*Un padre le dijo a su hijo: "Ten cuidado por donde caminas".
Y el hijo le respondió: "Ten cuidado tú, recuerda que yo sigo tus
pasos".*

*Buen padre es aquel que enseña a sus hijos cómo pensar, no lo
que han de pensar.*

DECIDE HACER FELICES A TUS HIJOS



Si quieres que tus hijos sean felices, decide.

Decide recibir a tus hijos como huéspedes de honor que estarán temporalmente en tu hogar.

Decide darles a tus hijos un regalo magnífico: un padre que ama a su madre y una madre que ama a su padre.

Decide escuchar a tus hijos todos los días.

Decide amar a tus hijos sin condiciones ni reservas.

Decide que nunca identificarás a tus hijos por sus fracasos o errores.

Decide darles a tus hijos un sentido de responsabilidad hacia si mismos, hacia los demás y hacia las cosas.

Decide disculpar a tus hijos de una manera justa y sin rencores.

Decide que nunca temerás a tus hijos o te sentirás intimidado por ellos o sus preguntas.

Decide guiar a tus hijos para que sean independientes.

Decide no pedirles a tus hijos que cumplan con los sueños y esperanzas que alguna vez tuviste para ti.

Decide no permitir que tus preocupaciones sociales determinen como tratar a tus hijos.



DÍA MUNDIAL DE LAS MADRES Y LOS PADRES

Convertirse en papás, es una de la etapas que causan más felicidad, euforia y, a la vez temor pues conlleva una gran responsabilidad; y la idea de que no se debe fallar, prevalece en la mente por el resto de nuestros días.

Lamentablemente, los niños no vienen con un manual debajo del

brazo. Pero es necesario que, al asumir este rol de ser padres, tengamos en cuenta de que es un "contrato" para toda la vida.

Tener un hijo no es solo darle de comer, comprarle juguetes, tenerlo en un colegio y mantenerlo ocupado. Tenemos que dedicarle tiempo.

La Asamblea General de la ONU declaró el 1 de junio Día Mundial de las Madres y los Padres que-

riendo así reconocer su labor y honrar su trabajo en todo el mundo.

Destacando el papel crítico de los padres en la educación de los niños, esta fecha mundial reconoce también que la familia tiene la responsabilidad principal en la alimentación y en la protección de los niños. Para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, los pequeños deben crecer en un ambiente familiar y en una atmosfera de felicidad, amor y comprensión.





6 SEÑALES DE QUE ERES LA CAUSA DE TU PROPIO ESTRÉS EN LA OFICINA



La mayoría de las personas sufren estrés en el trabajo, pero pocos reconocen que ellas mismas se lo provocan. ¿Te suenan familiares algunas de estas señales?

- 1) **¿No ganas suficiente dinero?** No eres el único. Nadie gana lo suficiente. Trabaja duro, sé inteligente, haz grandes cosas, aprende a negociar... y el dinero te llega. Así es como funciona.
- 2) **¿Nadie te quiere?** ¿Tu jefe trata mejor a tus colegas? ¿Has pensa-

do que quizá la culpa es tuya? Tal vez siempre te estás quejando. Ya es hora de que madures.

- 3) **No respetan a tu equipo.** Siempre los menosprecian. Los de ventas y los de mercadotecnia la tienen fácil. ¿Adivina qué? Los otros equipos probablemente opinan lo mismo.
- 4) **¿Tu jefe es un odioso?** Eso molesta mucho, pero hay un desempleo muy alto y no tienes la opción de escoger a tu jefe. Enfrascarte en batallas que no puedes ganar solo te genera estrés.
- 5) **Demasiado trabajo y muy poco tiempo.** ¿En verdad te imponen plazos muy estrictos para entregar trabajos, o más bien eres un en-

greído y te presionas demasiado sin que nadie te lo exija?

- 6) **Los directores no escuchan ni les importa nada.** ¿Alguna vez se te ocurrió que los directores también son personas? Tienen sus propios problemas y no son perfectos. Algunas empresas están bien administradas; a otras las dirigen idiotas. ¿No has pensado que los directores de tu compañía no son tontos sino que, simplemente, saben más que tú?

Haz un experimento: si al cambiar de empleo desaparecen los problemas que tenías, tal vez estabas en un lugar equivocado. Pero si tus problemas persisten, quizá seas tú la causa. Podría convenirte consultar a un terapeuta laboral.



PRÉSTALE ATENCIÓN AL MICROONDAS

En algunas oportunidades simplificarnos la vida no resulta tan beneficioso. Tal es el caso del microondas, pues hay alimentos que conservarán mejor sus vitaminas y minerales si se cuecen en este aparato, pero hay otros que pierden gran parte de su valor nutricional. Según nutricionistas de la Pontificia Universidad Javeriana y la Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas, lo recomendable es utilizar lo menos posible el microondas, ya que

para “logar calentar de forma rápida”, las ondas electromagnéticas provocan que las moléculas de los alimentos interactúen entre sí para que produzcan calor. Del proceso resulta la comida caliente, pero se altera, de cierta forma, su composición molecular”.

Algunos alimentos que si pueden ir a este electrodoméstico son las zanahorias, las espinacas y las alcachofas, por ejemplo. Estas conservan mejor sus nutrientes cociéndolos o calentándolos allí.

Sin embargo, para que mantengan todas las propiedades, toma en cuenta que deben cocerse a una temperatura baja y con muy poca agua.

PRECAUCIÓN: Es más que sabido que se generan chispas y el microondas puede quemarse si dentro se coloca algún metal. También deben evitarse los papeles o cartones con dibujos, pues la tinta podría evaporarse y mezclarse con la comida.



CROQUETAS DE PLÁTANO RELLENAS DE QUESO



INGREDIENTES

- 2 plátanos machos, maduros y sin pelar
- 1 cucharada de harina
- 1 huevo
- 100 gramos de queso manchego en cubitos
- Aceite, el necesario

- 1 taza de crema ácida

PREPARACIÓN

- Corta los plátanos en rebanadas gruesas de aproximadamente 15 centímetros, y ponlos a cocer en suficiente agua para cubrirlos.
- Ya cocinados, péralos y machácalos en un tazón hasta hacerlos puré. Agrega la harina y el huevo.

- Con las manos húmedas, toma una porción del puré de plátano, coloca queso en el centro y forma croquetas de 4 o 5 centímetros de diámetro.
- Calienta suficiente aceite en una sartén grande a fuego medio-alto y fríe las croquetas hasta que doren uniformemente. Al servir las, báñalas con la crema agria.

TEORÍA DE LOS PRODIGIOS



El psicólogo László Polgár aseguró que cualquier niño se puede convertir en un prodigio en cualquier campo si se trabaja con ellos desde que son muy pequeños. El pedagogo húngaro demostró su interesante teoría entrenando a sus hijas en el arte del ajedrez desde los cuatro años. Las tres niñas se convirtieron en prodigios del ajedrez. Judit, la más joven, es considerada la mejor jugadora de la historia.

¿EL AGUA ES DINERO?



Expertos en Feng Shui aseguran que las fuentes de agua son fundamentales en todo hogar. Además de ser decorativas, remueven las energías negativas, atrayendo prosperidad. Dicen que el agua representa al dinero y el movimiento de la fuente tiene el poder de aumentar la proporción de la abundancia.

Hay que tener en cuenta 10 premisas al instalar

una fuente:

1. El agua debe ser 100% limpia, cristalina y no debe salpicar.
2. No puede tener ningún bote o ranura por donde el agua se escape. Eso representa la huida inminente del dinero.
3. Ponerla en funcionamiento todos los días. Evita tenerla apagada. Esto podría atraer estancamiento financiero.
4. Si no has podido concretar su instalación, bien sea por no tener el estudio de ubicación u otros factores, utiliza temporalmente un cuadro o imagen de agua y montaña.
5. El movimiento no debe ser muy rápido. Esto podría acarrear dificultades debido al exceso de energía.
6. El sonido debe ser moderado, ni muy alto ni tan bajo.
7. Las piedras que debe tener son: cuarzo, granito y mica.
8. Contar con solo un sentido de caída de agua. Si tiene varias caídas en diferentes direcciones, no tendrás los resultados esperados.
9. Estéticamente

DORADAS Y CRUJIENTES



Las papas fritas son unos de los acompañantes más fáciles de preparar; pero el chef Heston Blumenthal tiene un método bastante peculiar para lograr el acabado perfecto: primero las hierve. Luego las seca con una máquina de envasar al vacío. Posteriormente, las fríe a 130°C durante cinco minutos. Las vuelve a secar al vacío, y finalmente las fríe durante siete minutos a 180°C. El resultado son papas perfectamente doradas y crujientes.



EL PELIGRO DE MEZCLAR PRODUCTOS



Ahora tenemos más conciencia de lo frágil que es el ser humano, y de lo impostergable que resulta para su subsistencia que todos hagamos un esfuerzo por llevar una vida más sana y segura.

Está claro que uno de los frenos a las enfermedades es la higienización de nuestras casas, pero esto no significa que utilicemos productos indiscriminadamente. La mayoría de ellos son combinaciones de sustancias químicas que deben ser manejadas siguiendo rigurosamente las instrucciones que el fabricante incluye

en la etiqueta. Un uso inapropiado puede ocasionar severos accidentes.

Cuidado con esto

Jamás combines vinagre con agua oxigenada, pues obtendrás ácido peroxiacético (o peracético), un compuesto altamente corrosivo que puede causar quemaduras en la piel y los ojos, y la inhalación de sus gases falta de aliento, tos y dificultad para respirar.

Tampoco juntes vinagre con cloro, porque los vapores que emanarán serán altamente tóxicos e inflamables.

Si mezclas vinagre con un producto tan común en nuestros hogares como el bicarbonato de sodio, y lo guardas en un recipiente cerrado, puede generarse una explosión.

El cloro al fusionarse con amoníaco, crea vapores muy tóxicos que si son aspirados causan graves daños en el sistema respiratorio llegando a producir la muerte.

Si combinas cloro con alcohol en gel obtendrás clorofórmico, un químico en extremo tóxico que puede dormirte.

El cloro con líquido lavaplatos producirá gas mostaza, el mismo usado por los cuerpos policiales para dispersar motines, y que provoca irritación en los ojos, nariz, boca, dificultad para respirar y tos.

IMPORTANTE: nunca dejes productos de limpieza al alcance de los niños. Almacénalos en un lugar seguro, ventilado y, de ser posible, bajo llave. Fuente: Jesús



CÓMO LIMPIAR UNA OLLA QUEMADA

1. Remoja en agua caliente por unos 20 a 30 minutos con un poco de lavavajillas para que ablande lo quemado y luego friega con una esponja.
2. Calienta en la olla quemada litro y medio de agua. Al hervir, agrega una cucharada sopera de bicarbonato de sodio y remueve bien. Deja hervir unos minutos, retira del fuego y frota hasta que desprenda lo quemado.
3. Vierte vinagre blanco en el fondo de la olla y deja hervir hasta que se consuma. Permite que enfríe y limpia como de costumbre.
4. Frota con un limón en el área quemada y luego lava con jabón.



NUEVOS DISPOSITIVOS DE MARCAPASOS

Nuevos dispositivos de marcapasos con Bluetooth han roto la tradición. Anteriormente, el médico recibía los datos del desfibrilador mediante la monitorización remota de una consola que se colocaba

junto a la cama del paciente. Ahora, mediante una aplicación móvil, los nuevos dispositivos con Bluetooth solucionan la desconexión entre los aquejados y su tratamiento cardíaco. Al mismo tiempo, el instrumento permite una mayor

comprensión de los datos de salud de los marcapasos y transmite la información a sus doctores. Estos dispositivos se utilizan para prevenir o corregir arritmias: latidos irregulares del corazón, demasiado lentos o demasiado rápidos.

REGLA # 1

**NUNCA TE PIERDAS A
TI MISMO POR HACER
FELIZ A ALGUIEN MÁS**