

AVISO

Esta Publicacion se encuentra en 'cientos' de Centros de Salud todos los meses GRATIS. Si quiere tenerla en el suyo tambien, hable con el Administrador o Dueño de ese Centro y pidale que nos llame al (786) 536-2034 / (305) 332-5413 para que la dejemos ahi en la proxima Edicion

Link My Web

Gratis!

En Español

Una Publicacion con Temas de Orientacion sobre la Salud!
Vol. 10 Edicion III Marzo 2011 - 12321 SW 35 St. Miami Florida 33175

Tel: (786) 536-2034

Email: info@linkmyweb.com

o visitenos en

(www.LinkMyWeb.com)



Diez cosas que necesita saber acerca de los defectos de nacimiento



Los defectos de nacimiento afectan a 1

La Salud al Dia!

de cada 33 bebés cada año y son la principal causa de muerte infantil.

Obtenga más información.

1. ¿Sabías que los defectos de nacimiento son más comunes de lo que pensabas?

Hecho: Los defectos de nacimiento afectan a 1 de cada 33 bebés cada año y causan 1 de cada 5 muertes infantiles.

Muchos bebés que nacen con defectos de nacimiento no tenían antecedentes familiares de su afección.

2. ¿Sabías que una mujer debe

comenzar a tomar ácido fólico desde su adolescencia y continuar haciéndolo toda su vida?

Hecho: En Estados Unidos, la mitad de los embarazos no se planifican, por lo que todas las mujeres en edad reproductiva deben tomar a diario una vitamina con ácido fólico.

El ácido fólico ayuda al desarrollo del cerebro y la columna vertebral del bebé bien temprano en el primer mes de embarazo, cuando la mujer puede no saber todavía que está embarazada.

Cont.Pag. 2

Alimentacion!

TRASTORNOS DEL COMER: LA REALIDAD PARA LOS ADOLESCENTES

¿Qué es un trastorno del comer?

Un trastorno del comer es una obsesión con la comida y el peso que hace daño al bienestar de la persona.

A pesar de que todos nos preocupamos por el peso algunas veces, las personas con un trastorno del comer se van hasta los extremos para no aumentar de peso.

Existen dos trastornos del comer principales: anorexia nerviosa y bulimia. ¿Qué causa los trastornos del comer?

¿Sabía? 8'000 000 o más personas en los EE. UU. tienen un trastorno del comer. 90% son mujeres.

Las víctimas pueden ser ricas o pobres.

Los trastornos del comer usualmente comienzan en la adolescencia pero pueden comenzar tan temprano como a los ocho años de edad.

Fuente: National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (Asociación nacional estadounidense de



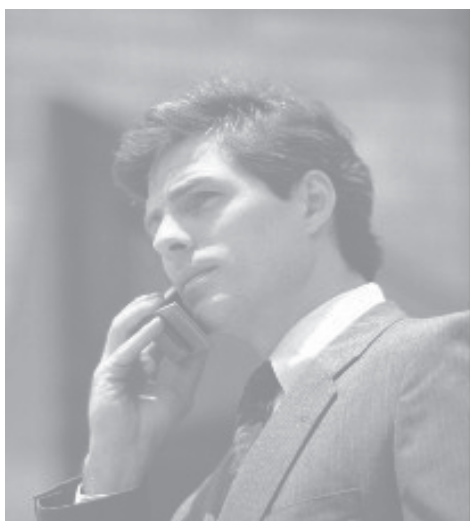
anorexia nerviosa y trastornos asociados).

No sabemos exactamente.

Las posibles causas incluyen sentirse estresado o perturbado acerca de algo en su vida, o sentir la necesidad de

Cont.Pag. 4

Causas del Estrés



El estrés es una afección del mundo moderno cuyas causas se atribuyen en general a la personalidad competitiva e hiperactiva que se transforma a su vez en una de las principales causas de alteraciones funcionales y orgánicas.

Las personas en las grandes ciudades se sienten sometidos a grandes presiones y sumergidos en una cadena de situaciones de las que les es imposible escapar.

A veces, esa imposibilidad de decir basta, cuando las cosas superan la capacidad de

Psicologia!

un ser humano, se debe a factores económicos que no siempre son los más importantes, porque la mayoría de las veces ocurre por la necesidad psicológica de cumplir con las propias expectativas demasiado ambiciosas para llevar a cabo.

Las personas con agendas repletas de compromisos se imponen la obligación de cumplirlos y muchas veces no tienen la suficiente flexibilidad como para dejar de lado alguno de ellos para ocuparse de los asuntos de su propia vida personal.

Cont.Pag. 5

aviso

La proxima DISTRIBUCION de esta Publicacion sera, entre el dia (14 al15 de Abril. del 2011)

NOTA: Si no encuentra esta 'Publicacion' en su Centro de Salud. Puede verla Visitandonos en... (www.LinkMyWeb.com) y vea una 'copia' igual a la escrita en formato (PDF).

Cara a Cara con la Diabetes.

FRUTAS PUEDEN MODIFICAR EL RESULTADO DE MEDICIÓN DE LA GLUCOSA

· Diabetes
· Diabetes tipo 1
Por Genevra Pittman NUEVA YORK (Reuters Health) -

Los diabéticos deberían saber que pequeños trozos de fruta en su mano pueden alterar los resultados del pinchazo en el dedo para medir la glucosa ya que los azúcares de la fruta permanecen en los dedos hasta eliminarlos con agua

Cont.Pag. 4

Las Frutas y sus Propiedades.



CEREZAS Y GUINDAS

CÓMO ELEGIRLAS Y CONSERVARLAS

En el mercado se deben elegir las frutas de un color rojo oscuro o negro vivo, según la variedad. Las carnosas siempre son las mejores.

Deben estar limpias y tener una piel firme, brillante, entera y sin roturas ni

Cont.Pag. 5

Para Informacion sobre este Espacio. Tel: (305) 332-5413

3. ¿Sabías que muchos defectos de nacimiento se diagnostican después de que el bebé ha salido del hospital?

Hecho: Muchos defectos de nacimiento no se identifican inmediatamente al nacer. Un defecto de nacimiento puede afectar como se ve o funciona el cuerpo o ambos.

Algunos defectos, como el labio leporino o la espina bífida, son fáciles de identificar al momento de nacer.

Pero otros, como los defectos del corazón, no se descubren fácilmente.

4. ¿Sabías que algunos defectos de nacimiento pueden diagnosticarse antes de que nazca el bebé?

Hecho: Las pruebas prenatales como la ecografía o la amniocentesis pueden detectar defectos de nacimiento tales como espina bífida, defectos del corazón o síndrome de Down antes de que el bebé nazca.

La atención médica prenatal y las pruebas de detección durante el embarazo son muy importantes porque permiten un diagnóstico temprano que da la oportunidad a las familias de tomar decisiones y hacer planes para el futuro.

5. ¿Sabías que los defectos de nacimiento pueden afectar de gran manera la economía de las familias afectadas y de la sociedad en general?

Hecho: En los Estados Unidos, los defectos de nacimiento han representado más de 139,000 hospitalizaciones en un solo año a un costo de \$2,600 millones únicamente por hospitales.

Las familias y el gobierno comparten la carga de los costos. Además, la economía del hogar se puede ver afectada si alguno de los padres tiene que dejar el trabajo parcial o totalmente.

6. ¿Sabías que los defectos de nacimiento son causados por diferentes factores, no solamente por la genética?

Hecho: Las causas de la mayoría de los defectos de nacimiento se desconocen. Durante el embarazo, el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas, otras drogas o ciertos medicamentos, la exposición a sustancias químicas y las enfermedades infecciosas se han asociado a la aparición de defectos de nacimiento.

Los investigadores están estudiando la contribución de estos factores, y de la genética, como posibles causas de los defectos de nacimiento.

7. ¿Sabías que algunos defectos de nacimiento se pueden prevenir?

Hecho: La mujer debe adoptar algunas medidas importantes antes y después del embarazo para ayudar

a prevenir los defectos de nacimiento.

Debe tomar ácido fólico; visitar regularmente a su médico; asegurarse de tener bajo control enfermedades crónicas como la diabetes; hacerse exámenes para enfermedades infecciosas; tener las vacunas al día; no fumar y no consumir bebidas alcohólicas ni drogas.

8. ¿Sabías que hay maneras en que una mujer embarazada puede prevenir infecciones en su bebé en desarrollo?

Hecho: La mejor manera de evitar infecciones en un bebé en desarrollo es lavarse las manos frecuentemente, especialmente después de haber ido al baño, tocado carne cruda, huevos crudos, vegetales sin lavar y mascotas; después de trabajar en el jardín o de cuidar niños pequeños.

9. ¿Sabías que durante el embarazo no hay una cantidad segura de alcohol ni ningún momento que se considere sin riesgo para consumir bebidas alcohólicas?

Hecho: Los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) son un grupo de trastornos y alteraciones que pueden presentarse en una persona cuya madre haya consumido bebidas alcohólicas durante el embarazo.

Estos efectos pueden incluir problemas físicos, de comportamiento y de aprendizaje, que pueden durar toda la vida.

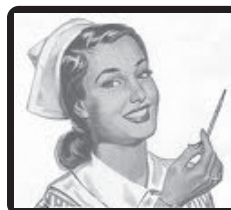
No existe una cantidad segura ni un momento en el que no se corra un riesgo al ingerir bebidas alcohólicas durante el embarazo. Los TEAF son 100% prevenibles si la mujer no bebe alcohol mientras está embarazada.

10. ¿Sabías que un bebé en desarrollo no está siempre protegido del mundo exterior?

Hecho: La placenta, la cual une al bebé con su madre, no es una barrera fuerte. Cuando una madre fuma, consume bebidas alcohólicas u otras drogas o está expuesta a enfermedades infecciosas, su bebé también está expuesto.

Los hábitos saludables tales como tomar ácido fólico diariamente y alimentarse de manera nutritiva ayudan a garantizar que un bebé nazca saludable.

Cortesía de: MedlinePlus.gov



Últimas Noticias sobre la Salud...

Celulas Madre de Origen Dental



Eduardo Nicolaievsky DDS. (Cirujano Oral y Maxilofacial, Mount Sinai Hospital, Miami Beach FL.)

Nuevos avances en tecnología genética dan la capacidad de extraer células madres de los dientes primarios y de los terceros molares.

Para Anunciarse aquí!
llame al Tel:
(305) 332-5413

Las células madre poseen una cualidad única de potencial regenerativo y producción de células especializadas. Pueden regenerar/repasar, piel, hueso, cartilago, musculo, y otros tejidos cuando se ven afectados.

Existen varias fuentes principales de células madre en los humanos. Estas están localizadas en la médula ósea (en los huesos largos), en el tejido embrionario y en los dientes.

Actualmente múltiples investigaciones médicas son conducidas mundialmente en lo que se refiere a, la enfermedad de Parkinson, daño cerebral, enfermedad cardíaca, diabetes, artritis, enfermedad de Crohn, y esclerosis múltiple, entre otras.

El proceso de obtención de células madre de la médula ósea para el tratamiento de enfermedades, tales como la leucemia, existe desde los años 70.

Estos tratamientos requieren una cirugía para obtener la médula de un donante. El paciente receptor tiene que tomar medicamentos supresores del sistema inmunológico en muchas ocasiones para prevenir el rechazo de estas células.

Hoy en día se pueden utilizar dientes primarios o terceros molares, que usualmente se botarían, para obtener extraer células madres de estos. Células madres de pacientes jóvenes se multiplican más rápidamente y sobreviven por un tiempo más prolongado que la de los adultos, siendo entonces más efectivas para poder ser utilizadas en aplicaciones futuras.

Los criterios de elección de los dientes para servir como fuente de células madre son aquellos dientes que presentan una pulpa dental sana con un aporte sanguíneo íntegro, sin procesos infecciosos presente, caries, o patología alguna.

Incisivos y caninos temporales son ideales para este fin (cuando presentan alrededor de un tercio de su longitud radicular), dientes supernumerarios, y mesiodens son candidatos ideales.

Los terceros molares ofrecen una fuente importante de células madre. Idealmente cuando se encuentran en vías de desarrollo, (16-20 años), pero si se mantienen sanos pueden ser útiles a cualquier edad.

Dientes permanentes sanos pueden llegar a utilizarse, teniendo en mente que a mayor edad menor es el potencial de aportación de células pluripotenciales.

El procedimiento de la extracción dental en la oficina no es modificado para utilizar los dientes como fuente de células madre. El proceso de recuperación del diente aumenta solamente unos cuantos segundos, sin necesidad de realizar ningún tratamiento quirúrgico adicional. Los dientes después de extraídos son procesados por el laboratorio médico para su obtención y preservación.

Las futuras indicaciones médicas de las células madre siguen siendo investigadas y nuevos usos para estas células están siendo estudiados. Este procedimiento es simple y muchos pacientes lo realizan para tener una posibilidad en el futuro.

Para más información visite a www.drblumoralurg.com o llame las oficinas de Blum Oral Surgery Associates al (305) 538-4556.

DATOS SOBRE EL MOHO Y LA HUMEDAD

Siempre hay un poco de moho en todas partes (ya sea en el aire y en muchas superficies). El moho ha estado en la Tierra por millones de años. El moho crece en donde hay humedad.

El moho y su salud

Las personas expuestas a un ambiente húmedo y con moho pueden padecer una serie de efectos en la salud o pueden no tener ningún problema. Algunas

personas son sensibles al moho.

Para estas personas, el moho puede causar congestión nasal, irritación de la garganta, tos o resaca, irritación en los ojos, o, en algunos casos, irritación de la piel.

Las personas con alergias al moho pueden tener reacciones más graves. Las personas con un sistema inmunológico debilitado y las personas con enfermedades crónicas de los pulmones, como enfermedad obstructiva de los pulmones, pueden sufrir infecciones graves de moho en los pulmones cuando están expuestas al mismo.

Estas personas deben evitar áreas que tienen más probabilidad de tener moho, como los lugares donde se aplica el abono, el prado cortado y las zonas boscosas.

No se ha comprobado la existencia de una relación entre los mohos, incluido el *Stachybotrys chartarum* (*Stachybotrys atra*) y otros efectos negativos en la salud (como hemorragia pulmonar idiopática aguda, pérdida de la memoria o atargamiento). Se necesitan más estudios para determinar qué es lo que causa la hemorragia idiopática aguda y otros efectos negativos en la salud.

El moho y su hogar

El moho se encuentra tanto en interiores como al aire libre. El moho puede entrar a su hogar por las puertas o ventanas abiertas, los ventiladores y los sistemas de calefacción y de aire acondicionado.

El moho en el aire exterior también puede pegarse a la ropa, los zapatos, los bolsos y los animales y entrar a su hogar de esa forma.

El moho crece en lugares con mucha humedad, como cerca a lugares donde hay goteras (ya sea en el techo, una ventana o una tubería) y en sitios donde ha habido inundaciones.

El moho crece fácilmente en productos de papel, de cartón, en las tejas del techo y en productos de madera.

El moho también puede crecer en el polvo, las pinturas, el tapiz de la pared, los materiales aislantes, los muros, las alfombras, las telas y los tapices de los muebles.

Usted puede controlar el moho

Para controlar el moho dentro de su hogar:

- Mantenga los niveles de humedad entre 40% y 60%;
- Repare lo antes posible las goteras en el techo, las ventanas y las tuberías;
- Limpie y seque todo después de una inundación lo mejor que pueda;
- Mantenga bien ventiladas las áreas de la regadera, así como los lugares en los que lave ropa o

Datos sobre el moho y la humedad (continuación de la página anterior) Abril 2005 Página 2 de 3 Si el moho está creciendo en su hogar, tiene que limpiarlo y solucionar el problema de la humedad.

Los crecimientos de moho pueden eliminarse de las superficies duras con productos comerciales, agua y jabón, o con una solución de blanqueador preparada con una mezcla de no más de 1 taza de cloro y 1 galón de agua.

El crecimiento de moho, que por lo general se ve como un conjunto de manchas, puede ser de diferentes colores y puede tener un olor típico de humedad.

Si puede ver u oler el moho, entonces puede haber un riesgo para su salud. No necesita saber qué tipo de moho está creciendo en su hogar, y los CDC no recomiendan que se realicen pruebas de rutina para determinar el tipo de moho presente.

Usted debe eliminar el moho sin importar el tipo de moho que sea. Dado que los efectos del moho en las personas pueden variar mucho, ya sea por la cantidad o por el tipo de moho, usted no puede confiar en el análisis del moho para determinar si representa o no

un riesgo para su salud.

Además, un análisis confiable de las muestras de moho puede ser costoso y no hay normas establecidas para determinar cuál es una cantidad aceptable de moho.

Lo mejor es eliminar siempre el moho y hacer lo necesario para evitar que vuelva a aparecer.

Datos sobre el moho y la humedad (continuación de la página anterior) Abril 2005 Página 3 de 3 ¹

Si desea usar cloro (blanqueador) para limpiar el moho:

- Nunca mezcle cloro con amoníaco u otros productos de limpieza.

La mezcla de cloro con amoníaco u otros limpiadores puede generar gases peligrosos y tóxicos.

- Abra las puertas y ventanas para permitir la entrada de aire fresco.

- Use guantes no porosos y lentes para protegerse los ojos.

- Si el área que va a limpiar es mayor de 1 metro cuadrado (10 pies cuadrados), consulte la guía de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) "Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings" (en inglés).

A pesar de que este documento se enfoca en escuelas y edificios comerciales, también sirve para otros tipos de construcciones.

Puede obtener esta guía en forma gratuita si llama a la EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse al (800) 438-4318, o por Internet en el sitio de la EPA en: http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html.

- Siempre siga las instrucciones del fabricante al usar cloro (blanqueador) o cualquier otro tipo de producto de limpieza.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL MOHO

- Mantenga los niveles de humedad en su hogar

entre 40% y 60%. Use aire acondicionado o un deshumidificador durante los meses de mayor humedad y en sitios húmedos, como los sótanos.

- Asegúrese de que su casa esté suficientemente ventilada. Use los respiraderos de ventilación hacia el exterior en la cocina y el baño. Asegúrese de que el respirador de su secador de ropa ventila hacia el exterior de su casa.
- Repare cualquier gotera en el techo, paredes o tuberías de su hogar para que el moho no tenga humedad que le permita crecer.

- Limpie y seque minuciosamente su hogar lo más rápido posible (entre 24 y 48 horas) después de una inundación.

- Añada inhibidores de moho a la pintura antes de pintar.

- Lave los baños con productos que maten el moho.

- Quite o reemplace las alfombras y los tapices de los muebles que se mojaron y que no puedan secarse rápidamente. Piense en la posibilidad de no usar

alfombras en cuartos o áreas como baños o sótanos que pueden tener mucha humedad.

- Para más información sobre cómo prevenir el moho en su hogar, consulte la publicación de la Agencia de Protección Ambiental A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home en <http://www.epa.gov/iaq/molds/moldguide.html>.

Cortesía de: MedlinePlus.gov

Expertos australianos desafían guías de uso de sal en diabéticos

- Diabetes
- Sodio en la dieta

Por Frederik Joelving
NUEVA YORK (Reuters Health) -

Un equipo de investigadores de Australia desafía a las guías que recomiendan que los diabéticos disminuyan la cantidad de sal de sus dietas.

El estudio, que pone de cabeza la sabiduría popular, reveló que los pacientes con los niveles más altos de sodio en orina tenían el riesgo más bajo de morir en 10 años.

"Esto cuestiona la recomendación universal de que todos los adultos deberían reducir el consumo de sal", escribe en la revista Diabetes Care el equipo de Elif I. Ekinci, de la University of Melbourne.

Pero, aunque no es la primera vez que se obtiene este tipo de resultados, el equipo de Australia, como otros antes, utilizó sólo la observación sin evaluar el efecto directo de consumir más o menos sal.

El equipo estudió a 638 personas con diabetes tipo 2 desde hacía años, y en general con enfermedad cardíaca e hipertensión. Al inicio del estudio, todos los participantes tenían entre 60 y 70 años; la mitad tenía obesidad.

"Esos son los pacientes en los que se utilizan las intervenciones más agresivas para modificar el estilo de vida", asegura el equipo.

Los participantes eran pacientes de una sola clínica

especializada en diabetes y los médicos determinaron el nivel de sodio en orina al inicio del estudio. La cantidad promedio de sodio en orina (4,2 gramos/día) coincidía con lo hallado en encuestas mundiales previas.

En una década murieron 175 pacientes, principalmente por enfermedad cardíaca.

Por cada 2,3 gramos extra de sodio en la orina, el riesgo de morir durante el estudio disminuyó un 28 por ciento, aun tras considerar factores como la enfermedad renal o la edad.

"Eso fue inesperado. Crea la idea de que reducir el consumo de sal en los diabéticos tipo 2 no siempre es beneficioso", coincidieron Ekinci y George Jerums, coautor del estudio.

Más de 23 millones de estadounidenses tienen diabetes tipo 2. Según las Guías Alimentarias de Estados Unidos 2010, no deberían ingerir más de 1,5 gramos de sodio por día, alrededor de dos tercios de una

suma de todos estos efectos fisiológicos", dijo el experto. FUENTE: Diabetes Care,

MINERALES

Son componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel muy importante en el organismo, pues son necesarios para la formación de tejidos y hormonas, y participan en la mayor parte de reacciones químicas en las que intervienen enzimas.

Se dividen en tres grupos:

Macroelementos, que se miden en gramos y que son los que el organismo necesita en mayor cantidad. Aquí se agrupan sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cloruro y azufre.

Microelementos, los cuales se requieren en menor cantidad y se calculan en miligramos (milésimas de gramo). Esta categoría abarca hierro, flúor, yodo, manganeso, cobalto, cobre y zinc.

Oligoelementos, que se evalúan en microgramos (millonésimas de gramo). Incluyen al silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y selenio.

Los minerales que necesita el organismo provienen de una dieta balanceada, la cual puede enriquecerse con suplementos vitamínicos, complementos alimenticios y productos fortificados.

Para aprovechar mejor los minerales de los alimentos, se recomiendan las siguientes medidas:

Consumir diariamente jugos de frutas y/o verduras en ayunas, debido a que los nutrientes que contienen se absorben mejor cuando el estómago está vacío.

No pelar algunos frutos porque el mayor contenido de minerales se encuentra en su cáscara.

Utilizar el agua con la que se cuecen los alimentos para la preparación de caldos y sopas.

A continuación, algunas características específicas de los minerales antes mencionados:

Sodio

Se encarga de regular el reparto de agua en el cuerpo, interviene en la transmisión de impulsos nerviosos a músculos y participa en el proceso digestivo.

Las necesidades de este mineral aumentan cuando hay sudoración excesiva, al tomar un diurético o si se padece diarrea o vómito. Está presente en sal de mesa, embutidos, queso, pan, cereales, carnes y pescados ahumados.

Su deficiencia provoca deshidratación, mareo y disminución de la presión arterial. En cambio, si se consume en exceso produce hipertensión, irritabilidad y retención de líquidos.

Potasio

Se encarga de fortalecer la actividad del riñón al estimular la eliminación de toxinas a través de la orina, y del almacenamiento de carbohidratos y su posterior transformación en energía.

También ayuda a mantener un ritmo cardíaco adecuado y presión arterial en niveles normales, y es esencial para la transmisión de todos los impulsos nerviosos. De manera natural se encuentra en vegetales de hoja verde, jitomate, papas y fruta en general. Su deficiencia puede ser causada por consumir grandes cantidades de café, alcohol o alimentos salados, y se asocia con debilidad muscular, fatiga y mareo.

Calcio

Es el mineral con mayor presencia en el organismo debido a que es componente esencial de huesos y dientes; 99% se encuentra en ellos y el 1% restante se almacena en músculos, por lo que es vital para la formación y buena salud de estas estructuras.

Además, participa en la coagulación de la sangre y transmisión de impulsos nerviosos. Está presente en leche y derivados, sardinas enlatadas, hortalizas de



Salud y Belleza
para su cuerpo

La Fuente
Agua Ionizada Alkalina

Quiere verse más joven
y saludable?
Tome AGUA ALKALINA.

Equilibra el balance
del PH en el cuerpo.

No más dietas! hidrátese
con AGUA ALKALINA.

Distribuido por: Agua Alkalina La Fuente, L.L.C.
18245 NW 68 AVE, suite 218. Hialeah Park, 33015.
Teléfono: (305) 823-7412.
www.lafuentedavida.com

AVISO



Si es Ud.
Vendedora!



Si es Ud.
Vendedor...

Ellos estan esperando por una visita suya a su negocio!



Si ha soñado con tener un empleo, donde pueda ganar 'dinero sin limites' y dedicarle las horas que le convenga.

Si es un **Representante de Ventas** o cree tener habilidad para serlo.

Si quiere tener su propio negocio sin tener que dejar su trabajo.

Esta Publicacion tiene una larga 'Lista de clientes' que estan esperando por su visita a su negocio

LLame y pida mas informacion al
Tel: (786) 536-2034 Cel: (305) 332-5413. Link My Web (En Español)

cuchara de té. La mayoría de los estadounidenses consume más del doble de esa cantidad, según un estudio publicado el año pasado.

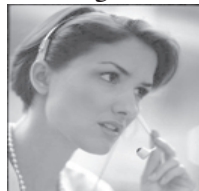
Por ahora, no se recomienda modificar las guías porque el nuevo estudio no prueba que la sal extra le prolongue la vida a los diabéticos.

El problema principal es que los pacientes con bajos niveles de sodio en orina estaban más enfermos y eran mayores, precisó el doctor Paul Elliott, que investiga la relación entre la dieta y la hipertensión en el Imperial College de Londres.

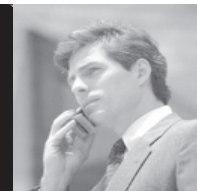
"Reducir el consumo de sodio tiene muchos efectos, algunos buenos, como bajar la presión, y otros malos", agregó el doctor Michael H. Alderman, del Albert Einstein College of Medicine de Nueva York.

Alderman explicó que, por ejemplo, aumenta la resistencia a la insulina, que es el principal problema de la diabetes, y la producción de ciertas hormonas asociadas con las cardiopatías.

"El efecto de la reducción del sodio debería ser la



Cara a Cara con la Diabetes



corriente, revela un nuevo estudio.

Y ni siquiera el alcohol resuelve el problema.

Los investigadores sostienen que pelar o comer frutas con la mano inmediatamente antes de usar el medidor de azúcar altera las mediciones aunque antes del test se limpie el dedo con alcohol.

Los diabéticos usan los medidores de glucosa, que "analizan" una gota de sangre de la yema del dedo, varias veces en el día para monitorear el azúcar en sangre y saber cuánta insulina deben utilizar.

Para el estudio, publicado en la revista Diabetes Care, el equipo de Takahisa Hirose, de la Escuela de Graduados de Medicina de la Universidad de Juntendo en Tokio, Japón, reunió a 10 voluntarios sanos, sin diabetes y con niveles normales de azúcar en sangre, a los que midieron los niveles de glucosa bajo distintas condiciones.

Primero, los participantes se limpiaron el dedo con alcohol y se sometieron al test antes de manipular una fruta, para determinar sus niveles reales de azúcar en sangre.

Luego, los voluntarios pelaron naranjas, uvas o ki-

wis y repitieron el test sin limpiar el dedo, después de limpiarlo con alcohol y tras lavarse las manos con agua corrientes.

Cuando se lavaron las manos después de pelar las frutas, las determinaciones de azúcar en sangre coincidieron con los valores previos a pelar las frutas (alrededor de 90 mg/dL, considerado el rango normal).

Pero cuando los voluntarios pelaron las frutas y midieron la glucosa en sangre, los valores se dispararon (a alrededor 170 mg/dL tras pelar una naranja, a 180 mg/dL luego de pelar un kiwi y a 360 mg/dL después de pelar una uva).

Y si los participantes se limpiaban el dedo con alcohol tras pelar la fruta y antes pincharse el dedo, las lecturas seguían por encima del valor normal, aun luego de limpiarse el dedo con alcohol cinco veces antes de realizar el test.

En las instrucciones de uso de los medidores los fabricantes recomiendan limpiar el dedo con alcohol antes de realizar la medición. Pero eso no siempre ocurriría.

Es un mineral necesario para la producción de hemoglobina (sustancia contenida en el interior de glóbulos rojos encargada de transportar oxígeno a la sangre) y mioglobina (oxigena músculos). Es imprescindible para la correcta utilización de las vitaminas del complejo B.

De forma natural se encuentra en hígado, carne magra (sin grasa), sardina, yema de huevo, vegetales de hoja verde, dátiles, higos secos y cereales enriquecidos. Cuando es insuficiente se presenta fatiga, dificultad para respirar, depresión, palpitaciones, baja resistencia a infecciones y anemia.

Flúor

Previene la caries dental y fortifica los huesos. Está presente en pescado, col y espinacas. Su deficiencia genera problemas dentales.

Yodo

Es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, ayuda al crecimiento, mejora la agilidad mental, quema exceso de grasa y permite el desarrollo de uñas, cabello, piel y dientes. La carencia de este elemento ocasiona una enfermedad llamada bocio, en la cual la glándula tiroidea aumenta de tamaño en forma exagerada. Puede encontrarse en sal de mesa, pescados, mariscos, algas y vegetales cultivados en suelos ricos en este mineral.

Manganeso

Se encarga de activar las enzimas que intervienen en la formación de las grasas y participa en el aprovechamiento de las vitaminas C, B1, y B8. Los alimentos que lo contienen son pescados, mariscos, cereales integrales y legumbres. Cuando es insuficiente se presenta desequilibrio en lípidos, y las vitaminas citadas cumplen parcialmente sus funciones.

Cobalto

Interviene en la formación de glóbulos rojos, y está presente en carnes, pescados, lácteos, cebolla, lentejas e higos. Si hay carencia puede desarrollarse anemia.

Cobre

Convierte en hemoglobina al hierro almacenado en el organismo y permite asimilar el que está contenido en alimentos; además, es indispensable para el desarrollo de huesos y la formación de tejidos. Puede encontrarse en cacao, cereales integrales, legumbres y pimienta. Su deficiencia puede producir anemia y

"Las personas están acostumbradas a pincharse el dedo, obtener la muestra de sangre y asumir que la medición refleja el contenido de azúcar en sangre", dijo el doctor Robert Cohen, experto en diabetes del centro médico de la University of Cincinnati, quien no participó del estudio.

Cohen aconsejó que los pacientes "tengan una lista de control" para chequear si el test fue bien realizado y en las condiciones indicadas.

El especialista admitió que el resultado del estudio parecería obvio, pero insistió en que es muy importante. Cuando se usan los medidores, indicó Cohen, los pacientes confían en que midieron el nivel de glucosa en sangre, no en el dedo.

Una medición incorrecta "podría hacer que un paciente use insulina que no necesita", apuntó Cohen.

Los autores recomiendan que los pacientes se laven las manos antes de usar el medidor y no confiar en la limpieza con alcohol, en especial si antes estuvieron manipulando frutas.

FUENTE: Diabetes Care, online 31 de enero del 2011 Reuters Health Cortesía de: MedlinePlus.gov

daño a huesos y tejidos.

Zinc

Resulta vital para el crecimiento, regula los desarrollos sexual, epidérmico y capilar, y es necesario para la producción de insulina. Se obtiene al consumir carne roja, leche, huevo, mariscos, legumbres, levadura de cerveza, frutos secos, cacahuates y semillas de girasol. Cuando este nutriente es insuficiente se daña el crecimiento, el sistema inmunológico (aquél que defiende al organismo de infecciones) se debilita, hay pérdida de peso, problemas en piel y afecciones en sentidos del gusto y olfato.

Silicio

Es útil para asimilar el calcio, formar nuevas células y nutrir tejidos. Está presente en agua potable y alimentos vegetales en general. Su deficiencia deteriora el desarrollo celular.

Níquel

Permite el buen funcionamiento del páncreas, y se encuentra en legumbres, cereales integrales, espinacas y perejil. Si es deficiente, la función pancreática puede verse alterada.

Cromo

Colabora en la asimilación normal del azúcar al permitir que la insulina, hormona producida por el páncreas, trabaje de manera correcta, al mismo tiempo que regula los niveles de colesterol y participa en el transporte de proteínas. Está presente en aceites vegetales, levadura de cerveza, cebolla, lechuga, papa con cáscara, cereales integrales, pimienta negra, almejas, frutos secos, zanahoria, queso y lechuga. Su falta puede llegar a ocasionar diabetes.

Litio

Es fundamental para la regulación del sistema nervioso, y se localiza en vegetales, papa, mariscos y algunos pescados. Cuando no se cubren los requerimientos se presentan problemas nerviosos.

Molibdeno

Ayuda a prevenir anemia y caries dental. De manera natural se obtiene del germen de trigo, legumbres, cereales integrales y vegetales de hoja verde. Su carencia favorece el desarrollo de anemia y problemas dentales.

Selenio

Tiene propiedades antioxidantes, lo cual le da la

capacidad de prevenir el envejecimiento prematuro y el cáncer. Es útil en el tratamiento contra la caspa y mantiene en buen estado al hígado, corazón y órganos reproductores. Los alimentos que lo contienen son: carne, pescado, lácteos, germen y salvado de trigo, cebolla, ajo, tomate verde, brócoli y levadura de cerveza. Es raro que se presente deficiencia de este mineral, pero cuando ocurre se produce dolor muscular.

Alimentación

"estar bajo control".

La sociedad también pone demasiada presión para que la gente sea delgada.

Esta presión también puede contribuir.

¿Qué es la anorexia?

Las personas con anorexia están obsesionadas por ser delgadas. No quieren comer y tienen miedo de aumentar de peso. Pueden estar continuamente preocupadas por cuántas calorías ingieren y por cuánta grasa tiene lo que comen.

Pueden tomar tabletas para dieta, laxantes o diuréticos para bajar de peso. Pueden hacer demasiado ejercicio. Los anoréxicos usualmente piensan que están gordos a pesar de que están muy delgados.

Las personas con anorexia pueden llegar a estar tan delgadas que pueden parecer como que están enfermas.

¿Qué es la bulimia?

Bulimia es comer una gran cantidad de comida de una vez (llamado atracarse) y luego vomitarla o removerla del cuerpo mediante el uso de laxantes (purgarse).

Después de haberse atracado de comida algunos bulímicos ayunan (no comen) o hacen ejercicio en exceso para prevenir el aumento de peso.

Las personas con bulimia también pueden usar diuréticos, laxantes o píldoras de dieta para "controlar" su peso. Las personas con bulimia con frecuencia tratan de esconder sus atrances y purgas. Pueden esconder comida para atrancarse. Los bulímicos usualmente tienen un peso casi normal pero su peso puede subir y bajar.

¿Qué tiene de malo tratar de estar delgado?

Es saludable fijarse en lo que uno come y hacer ejercicio. Lo que no es saludable es estar preocupado todo el tiempo acerca de su peso y de lo que come.

Las personas con trastornos del comer hacer cosas que perjudican su cuerpo por su obsesión acerca del peso.

Si no es tratada, la anorexia puede causar los siguientes problemas de salud:

Problemas de estómago

Problemas del corazón

Períodos menstruales irregulares o la ausencia de los mismos

Pelo delgado en todo el cuerpo inclusive en la cara Piel seca y descamada

Si no es tratada, la bulimia puede causar los siguientes problemas de salud:

Problemas de estómago

Problemas del corazón

Problemas del riñón

Problemas dentales (por vomitar ácido estomacal) Deshidratación (no tener agua suficiente dentro del cuerpo)

¿Cuáles son las señales de alarma?

Las siguientes son posibles señales de alarma de

Cont. Pag. 5

El mas minimo espacio para anunciarte puede hacer la diferencia en tu negocio.
(305) 332-5413

anorexia y bulimia:

Preocupación exagerada acerca del peso corporal (inclusive si la persona no está pasada de peso)

Obsesión con las calorías, los gramos de grasa y la comida

Uso de cualquier medicamento para prevenir el aumento de peso (píldoras de dieta, laxantes, diuréticos)

Señales de alarma más graves pueden ser difíciles de notar pues las personas que tienen un trastorno del comer tratan de esconderlo. Fíjese en las siguientes señas:

Vomitir después de las comidas

Rehusar comer o mentir acerca de cuánto se comió

Desmayarse

Hacer demasiado ejercicio

No tener menstruaciones

Aumento de la ansiedad acerca del peso

Callos o cicatrices en el nudillo (por hacer fuerza para vomitar)

Negar que algo anda mal

¿Los trastornos del comer pueden ser tratados?

Sí. Para los anoréxicos, el primer paso es volver a tener un peso normal. Si usted está desnutrido o si está demasiado delgado es probable que lo pongan en el hospital.

Probablemente, su médico quiere que usted vaya a ver a un especialista en nutrición para aprender a escoger comidas saludables y a comer a horas regulares.

Tanto para los anoréxicos como para los bulímicos la consejería psicológica individual y en familia (hablar acerca de sus sentimientos con respecto a su peso y a los problemas en su vida) es útil.

Fuente Escrito por el personal editorial de familydoctor.org. Academia Estadounidense de Médicos de Familia

Psicología

El hecho de no dejar tiempo disponible para los afectos o los asuntos personales, genera culpa y estrés y disminuye la capacidad para desenvolverse adecuadamente en esa desenfadada actividad diaria.

La frustración por el no cumplimiento de las expectativas produce estrés, baja autoestima e impotencia porque las personas toman como punto de referencia al ego.

El ego es el tirano que nos mantiene al frente de una lucha casi siempre desigual, cuyos resultados tiene un alto costo; la pérdida de la salud.

Uno de los factores de riesgo de sufrir ataques cardíacos o accidentes cerebro vasculares es el estrés, que no siempre se relaciona con el trabajo.

El trabajo, cuando se asume en forma competitiva con la intención de trepar una pirámide puede ser una

de las causas principales del estrés; pero esta actitud en el desempeño de una función, condiciona a una persona a actuar de la misma manera frente a las demás circunstancias de su vida dando lugar a un estilo de vida generador de estrés.

Las mudanzas y los viajes generan estrés, y los casamientos u otros compromisos sociales también. Pero todas estas circunstancias no serían causa de estrés si no estuvieran acompañadas de la respectiva

expectativa que imponen las reglas sociales y que la mayoría se obliga a obedecer.

El cumpleaños de quince es un ejemplo. Hay familias que ahorran años para festejar los quince años de sus hijos y esa fiesta se convierte en un proyecto común con estrictas normas de eficiencia, impuestas por una mayoría consumidora, que es capaz de sufrir privaciones con tal de no ser diferente.

Todos quieren mantener equiparado su estatus social obedeciendo ciertas leyes sagradas e imposibles de quebrar, sin sufrir supuestamente el menoscabo de la discriminación.

Los adolescentes necesitan ser iguales a sus pares para poder diferenciarse, pero esta identidad única parecería no lograrse nunca, porque cuando llegan a adultos siguen tratando de hacer lo mismo que los demás.

Por otro lado, la publicidad y los mecanismos perversos del marketing especulando con las debilidades humanas, generan necesidades superfluas que con el tiempo se convierten en obligaciones.

Los viajes de estudio que no hace mucho tiempo no existían, se han convertido ahora en una necesidad, debido a las presiones de los grupos, que hace sentir segregado al que no participa.

Es muy difícil para una persona mantenerse sin estrés, cuando decide participar en esa carrera desigual, tratando de cumplir todos los requisitos para no quedar descalificado.

Se hace difícil porque el punto de referencia es el ego, que es el que compete por la imagen, y el hecho de defender la imagen genera estrés.

Recién cuando el punto de referencia deja de ser el ego y se centra en el ser auténtico que es el sí mismo,

DUEÑOS DE NEGOCIOS!

La Publicacion no es un gasto 'innecesario' como muchos creen,

La Publicacion es, el 'alimento diario' que hace crecer su negocio cada vez mas fuerte! y ahora, por solamente \$12.00 mensual (Oferta promocional por tiempo limitado) Publicamos su anuncio en un espacio como este, que mostramos aqui en blanco, donde puede poner todo cuanto quepa incluyendo fotos u otros, hasta llenar al maximo con su mensaje todo este espacio,.

Su Anuncio aqui!!!

Medidas originales de

2.7/8" X 1.15/16"

Si los 'productos o servicios' que su negocio ofrece al publico, estan relacionados con la Salud, esta es la Publicacion ideal para llevar su mensaje directamente a manos del verdadero consumidor.

LLame hoy mismo al Tel: (305) 332-5413

se puede tomar conciencia que se puede ser diferente y ver claramente las reales necesidades de la vida sin dejarse influenciar por el entorno y sin sentirse disminuido.

La autoestima genuina sólo se eleva cuando se basa en el concepto que tenemos de nosotros mismos y no en lo que creemos que los demás creen que somos.

Las Frutas y sus Propiedades.

imperfecciones.

Sus tallos deben ser verdes y frescos.

Conviene asegurarse de que el tallo esté bien unido al fruto y en el punto de unión de ambos no haya podredumbre o moho. También es importante que no tengan malformaciones (frutos dobles). Por lo general, son las cerezas de mayor tamaño las que mejor sabor ofrecen. En el caso de las guindas, las mejores son las redondas y pesadas, de color rojo claro o rosado amarillento.

Una vez han alcanzado su punto de sazón conviene guardarlas en la nevera sin lavar ni tapar; de este

modo se pueden conservar hasta dos semanas. Admiten la congelación, frescas o embadurnadas de un almíbar ligero, y al igual que las ciruelas son las variedades de cerezas y de guindas más oscuras las que mejor soportan la congelación.

Composición por 100 gramos de porción comestible
Calorías 58,3

Hidratos de carbono (g) 13,5

Fibra (g) 1,5

Provitamina A (mcg) 3

Vitamina C (mg) 8

Potasio (mg) 260

Magnesio (mg) 11

Calcio (mg) 16

mcg = microgramos

PROPIEDADES NUTRITIVAS

La cereza es rica en hidratos de carbono, sobre todo fructosa, si bien su valor calórico es moderado respecto de otras frutas. Aporta cantidades significativas de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

En lo que se refiere a su contenido de vitaminas, están presentes en pequeñas cantidades la provitamina A y la vitamina C.

Lo que en realidad destaca de las cerezas es su contenido en flavonoides (sobre todo antocianos, relacionados con el color característico de estas frutas) y ácido eláxico del grupo de los polifenoles, ambos excelentes antioxidantes. Tiene cantidades importantes de potasio y en menor proporción, magnesio y calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

EN RELACIÓN CON LA SALUD

Es una fruta de gran aceptación, muy atractiva para los niños, cualidad por la cual se puede destacar como modelo para la educación de los hábitos alimenticios de los más pequeños, incentivando así el consumo de este grupo tan importante de alimentos.

Las cerezas tienen un elevado contenido en antocianos y ácido eláxico, de acción antioxidante y antiséptica; para combatir infecciones. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados "radicales libres".

La respiración en presencia de oxígeno es esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud a través de su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas ("oxidación"). En nuestro cuerpo existen células que se renuevan continuamente (de la piel, del intestino..) y otras que no (células del hígado..).

Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se produzcan alteraciones genéticas sobre las primeras, favoreciendo el desarrollo de cáncer o bien, reducen la funcionalidad de las segundas, lo que es característico del proceso de envejecimiento. Existen determinadas situaciones que aumentan la producción de radicales libres, entre ellos: el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, situaciones de estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición a las radiaciones solares. La relación entre antioxidantes y enfermedades cardiovasculares, es hoy una afirmación bien

Cont.Pag. 7

Joseph Kurstin, M.D.,P.A.
(El Aleman)

Phone (305) 443-4733
Fax: (305) 461-2902
(miamilaservision.com)



TM

Laser Eye Center

OF MIAMI

1661 SW 37 AVENUE, MIAMI, FLORIDA 33145

¿Sabias que...?

El granjero americano Charles Osborn tuvo un ataque de hipo en 1922 que continuó hasta 1990. Es decir, estuvo 68 años con hipo constante. Según las

estadísticas, estiman que hizo "hip" unas 430 millones de veces y nunca encontró una cura. Estó sí que es horrible. Sus espasmos cesaron repentina y misteriosamente en febrero de 1990. Pero lo más raro es que a los pocos meses falleció.

¿Está buscando trabajo?

Tenemos los recursos para ayudarlo en su preparación.

- Agudice sus destrezas para su entrevista, tome una prueba de preparación gratuita o clases para escribir su curriculum vitae (CV) en una sucursal de la biblioteca de Miami-Dade.
- Acuda a 'South Florida Workforce' (Fuerza laboral del sur de la Florida) para capacitarse para una nueva carrera.
- Vaya a la página internet jobs.miamidade.gov y rellene solicitudes de trabajo para el Condado, obtenga pistas que lo ayudarán a buscar trabajo y más.



sustentada.

Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c), la que desempeña un papel fundamental tanto en la iniciación como en el desarrollo de la aterosclerosis (enfermedad que consiste en un engrosamiento y dureza anormal de las cubiertas internas de los vasos sanguíneos, debido a un depósito de material graso y células, que impide o dificulta el paso de la sangre).

Los antioxidantes pueden bloquear los radicales libres que modifican el llamado mal colesterol, contribuyendo a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, los bajos niveles de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Por su abundancia de potasio, el consumo de cerezas y guindas se ha de hacer con moderación en caso de insuficiencia renal, en la que el aporte de potasio está restringido.

Sin embargo, por su alto contenido en agua y potasio, posee un efecto diurético beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis o cálculos renales (facilitan la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos.

También conviene su consumo cuando se emplean diuréticos que eliminan dicho mineral, y en caso de bulimia debido a los episodios de vómitos autoinducidos que originan grandes pérdidas. Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes.

La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en las personas que tienen diabetes.

No obstante, las cerezas más tardías tienen mayor contenido en azúcares por lo que las personas con

diabetes y quienes llevan a cabo regímenes para perder peso deberán tener en cuenta la ración de consumo.

El ácido oxálico que contienen las cerezas puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

Otras Noticias por Email...

Nota: Queremos compartir con los lectores de esta Publicación, algunos de los (Emails) que a diario recibimos. Pero (advertimos) que no garantizamos si realmente su información es 'cierta o no' y que no deben hacer uso de las mismas, sin antes consultar con su Médico o verificar primero si son ciertas o no. (Link My Web)

SER DE IZQUIERDA O DE DERECHA

Una universitaria cursaba el último año de sus estudios en la Facultad.

Como suele ser frecuente en el medio universitario, la chica pensaba que era de izquierda y, como tal, estaba a favor de la distribución de la riqueza. Tenía vergüenza de su padre. Él era de derecha y estaba en contra de los programas socialistas.

La mayoría de sus profesores le habían asegurado que la de su papá era una filosofía equivocada. Por lo anterior, un día ella decidió enfrentar a su padre. Le habló del materialismo histórico y la dialéctica de Marx tratando de hacerle ver cuán equivocado estaba al defender un sistema tan injusto.

En eso, como queriendo hablar de otra cosa, su padre le preguntó:

-¿Cómo van tus estudios universitarios?

-Van bien -respondió la hija, muy orgullosa y contenta.

Tengo promedio 9, hasta ahora. Me cuesta bastante

trabajo, no voy a los fiestas, no salgo, no tengo novio y duermo cinco horas al día, pero, por eso ando bastante bien, y voy a graduarme a termino.

Entonces el padre le pregunta: -Y a tu amiga Soledad, ¿cómo le va?

La hija respondió muy segura: -Bastante mal, Sole no se si se gradue porque no alcanza el 6, (tiene 4 de promedio), pero ella se va a bailar, pasea, fiesta que hay está presente, estudia lo mínimo, y falta bastante... no creo que se reciba, por lo menos no este año.

El padre, mirándola a los ojos, le respondió: -Entonces habla con tus profesores y pediles que le transfieran 2,5 de los 9 puntos tuyos a ella. Esta sería una buena y equitativa distribución de notas porque así las dos tendrían 6,50 y aprobarían las materias.

Indignada, ella le respondió: -¡Estás loco? ¡Me rompo para tener 9 de promedio! ¡Te parece justo que todo mi esfuerzo le pasen a una vaga, que no se preocupa por su carrera! Aunque la persona con quien tendría que compartir mi sacrificio sea mi mejor amiga... ¡¡No pienso regalarle mi trabajo!!

Su padre la abrazó cariñosamente y le dijo:

-¡Bienvenida a la derecha!

Moraleja: Todos somos rápidos para repartir lo que es ajeno.

Es muy cortito, tremendamente claro y se aplica 100% a nuestra realidad social:

Pensamiento de A.Rogers (1931)

Todo lo que una persona recibe sin haber trabajado para obtenerlo, otra persona deberá haber trabajado para ello, pero sin recibirlo..

El gobierno no puede entregar nada a alguien, si antes no se lo ha quitado a alguna otra persona.

Cuando la mitad de las personas llegan a la conclusión de que ellas no tienen que trabajar porque la otra mitad está obligada a hacerse cargo de ellas, y

cuando esta otra mitad se convence de que no vale la pena trabajar porque alguien les quitará lo que han logrado con su esfuerzo, eso... mi querido amigo... ..es el fin de cualquier Nación.

"No se puede multiplicar la riqueza dividiéndola".

Dr. Adrian Rogers, 1931 Si no estas de acuerdo, no lo pases. Como estoy de acuerdo lo paso.

No me preocupa el grito de los violentos, de los corruptos, de los deshonestos, de los sin ética... Lo que mas me preocupa es el silencio de los buenos. Martin Luther King

El mas minimo espacio para anunciarte, puede hacer la diferencia en tu negocio.
(305) 332-5413

Nota del Editor de esta Publicacion

Muchas personas nos llaman constantemente para que le enviemos algun 'artículo publicado que es de su interes' y desean tenerlo.

Para nosotros es un placer y siempre lo hemos enviado, pero ahora usted puede ver todas las Publicaciones de los ultimos 12 meses Publicadas en la Internet.

Entre en (www.linkmyweb.com) y haga un 'clic' en...

(Archivo Ultimas (12 Publicaciones) en PDF) y tendra acceso a la Publicacion del mes que usted desea ver de nuevo el Artículo escrito, que es de su interes, asi como hacer copias del mismo por su impresora.

Link My Web (en Español)

Noticias Salud por Email...

Nota: Queremos compartir con los lectores de esta Publicación, algunos de los (Emails) que a diario recibimos. Pero (advertimos) que no garantizamos si realmente su información es 'cierta o no' y que no deben hacer uso de las mismas, sin antes consultar con su Médico o verificar primero si son ciertas o no. (Link My Web)

TOMA JUGO DE LIMON SIN AZUCAR Y NUNCA TENDRAS CANCER

El Limón (Citrus limonun Risso, Citrus limon (L.) Burm., Citrus medica) es un producto milagroso para matar las células cancerosas.

Es 10.000 veces más potente que la quimioterapia. ¿Por qué no estamos enterados de ello? Porque existen organizaciones interesadas en encontrar una versión sintética, que les permita obtener fabulosas utilidades.

Así que de ahora en adelante usted puede ayudar a un amigo que lo necesite, haciéndole saber que le conviene beber jugo de limón para prevenir la enfermedad.

Su sabor es agradable. Y por supuesto no produce los horribles efectos de la quimioterapia. Y sí tiene la posibilidad de hacerlo, plante un árbol de limón en su patio o jardín. Todas sus partes son útiles.

La próxima vez que usted quiera beber un jugo, pídelo de limón natural sin preservantes.

¿Cuántas personas mueren mientras este secreto ha estado celosamente guardado para no poner en riegos las utilidades multimillonarias de grandes corporaciones?

Como usted bien lo sabe el árbol de limón es bajo. No ocupa mucho espacio, Se le conoce con el nombre de Limonero, limón, lima, limoeiro (gal.), llimoner (cat.), limoiaritz (eusk.).

La fruta es un cítrico que viene en diferentes presentaciones su pulpa se la puede comer directamente o se la emplea normalmente, para elaborar bebidas, sorbetes, dulces etc.

El interés de esta planta se debe a sus fuertes efectos anti-cancerígenos. Y aunque se le atribuyen muchas más propiedades, lo más interesante de ella es el efecto que produce sobre los quistes y los tumores.

Esta planta es un remedio de cáncer probado para los cánceres de todos los tipos. Hay quienes afirman que es de gran utilidad en todas las variantes del cáncer.

Se la considera además como un agente antimicrobiano de amplio espectro contra las infecciones bacterianas y por hongos; es eficaz contra los parásitos internos y los gusanos, regula la tensión arterial alta y es antidepressiva, combate la tensión y los desórdenes nerviosos.

La fuente de esta información es fascinante: procede de uno de los fabricantes de medicinas más grandes del mundo, quien afirma que después de más de 20 pruebas de laboratorio, realizadas a partir de 1970 los extractos revelaron que:

Destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, de pulmón y del páncreas...

Los compuestos de este árbol demostraron actuar 10.000 veces mejor retardando el crecimiento de las células de cáncer que el producto Adriamycin, una droga quimioterapéutica, normalmente usada en el mundo.

Y lo que es todavía más asombroso: este tipo de terapia, con el extracto de limón, destruye tan sólo las malignas células del cáncer y no afecta las células sanas.

Instituto de Ciencias de la Salud, L.L.C. 819 N. Charles Street Baltimore, MD 1201

SÍNTOMAS QUE APARECEN CON LA "EDAD ACUMULADA" Y EL TRATAMIENTO APROPIADO.-.

Síntomas provocados por necesidad de algunos alimentos

Vea que interesante... a partir de una cierta edad, tenemos casi todos estos síntomas, provocados por la falta de los alimentos aquí mencionados.

1. DIFICULTAD DE PERDER PESO

LO QUE ESTÁ FALTANDO: Ácidos grasos esenciales y vitamina A.

DONDE OBTENER: semillas de linaza, zanahoria y salmón - además de suplementos específicos.

2. RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

LO QUE ESTÁ FALTANDO: en verdad es un desequilibrio entre potasio, fósforo y sodio.

DONDE OBTENER: agua de coco, aceituna, durazno, ciruela, higo, almendras, nueces, acelga, cilantro y los suplementos..

3. NECESIDAD DE DULCES

LO QUE ESTÁ FALTANDO: cromo.

DONDE OBTENER: cereales integrales, nueces, cnteno, plátano, espinaca, zanahoria + suplementos.

4. CALAMBRE, DOLOR DE CABEZA

LO QUE ESTÁ FALTANDO: potasio y magnesio..

DONDE OBTENER: plátano, cebada, maíz, manga, durazno, acerola, naranja, tomate y agua.

5. MOLESTIA INTESTINAL, GASES, HINCHAZÓN ABDOMINAL

LO QUE ESTÁ FALTANDO: bacilos vivos.

DONDE OBTENER: cuajada, yogurt, yakult y similares.

6. MALA MEMORIA

LO QUE ESTÁ FALTANDO: acetil colina, inositol.

DONDE OBTENER: lecitina de soya, yema de huevo + suplementos.

7. HIPOTIROIDISMO (PROVOCA AUMENTO DE PESO SIN CAUSA APARENTE)

LO QUE ESTÁ FALTANDO: yodo.

DONDE OBTENER: algas marinas, zanahoria, aceite, pera, piña, peces de agua salada y sal marina.

8. CABELLOS QUEBRADIZOS Y UÑAS FRÁGILES

LO QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno.

DONDE OBTENER: peces, huevos, carnes magras, gelatina + suplementos.

9. FLAQUEZA, INDISPOSICIÓN, MALESTAR

LO QUE ESTÁ FALTANDO: vitaminas A, C, y E y hierro.

DONDE OBTENER: verduras, frutas, carnes magras + suplementos.

Solo para Jóvenes!**Cinco formas de plantarle cara a la depresión**

Si estás deprimido, lo mejor es que hagas algo al respecto —las depresiones no se curan solas. Aparte de pedir ayuda a un médico o terapeuta, hay cinco cosas que puedes hacer para encontrarte mejor.

1. Ejercicio físico. Anda a paso ligero de 15 a 30 minutos cada día —o baila, haz footing o coge la bicicleta, si lo prefieres.

A las personas deprimidas no les suele apetecer estar activas. Pero, de todos modos, fuérate un poco (pídele a un amigo que te acompañe si lo necesitas para estar motivado).

En cuanto hagas del ejercicio un hábito, no tardarás mucho en percibir un cambio a mejor en tu estado de ánimo.

Además del ejercicio aeróbico, algunas posturas de yoga ayudan a aliviar los sentimientos depresivos. Prueba la postura del perro con la cabeza hacia abajo o la de piernas arriba contra la pared (puedes encontrar

estas dos posturas en páginas de Internet sobre yoga).

Hay otros dos aspectos del yoga —las técnicas de respiración y la meditación— que también pueden ayudar a encontrarse mejor a las personas con depresión.

2. Cuidate alimentándote bien. La depresión puede repercutir sobre el apetito. Cuando están deprimidas, a algunas personas no les apetece nada comer, mientras que otras lo hacen en exceso. Si la depresión ha afectado a tus hábitos alimentarios, tendrás que tener muy presente la necesidad de alimentarte bien, ya que la alimentación puede influir sobre el estado de ánimo y el nivel de energía de una persona.

O sea que come abundante fruta y verdura y sigue un horario de comidas regular (aunque no tengas hambre, intenta comer algo ligero, como una pieza de fruta, para mantener un buen nivel de energía durante todo el día).

3. Identifica los problemas, pero no les des vueltas. Intenta identificar las circunstancias que han contribuido a tu depresión. Cuando sepas qué es lo que te ha hecho sentirte triste y decaído y por qué, habla sobre ello con un amigo que te aprecie.

Hablar es una forma de dar rienda suelta a los sentimientos y de recibir un poco de comprensión. Si no tienes a quién contárselo, abrir tu corazón escribiendo en un diario te irá igual de bien.

Una vez hayas aireado esos pensamientos y sentimientos, centra la atención en algo positivo. Toma medidas para solucionar tus problemas. Pide ayuda si la necesitas. Sentirse unido a los amigos y la familia puede ayudar a aliviar los sentimientos depresivos.

(Y tú también puedes ayudar a tus allegados a sentir que pueden hacer algo por ti en vez de limitarse a ver lo triste que estás.)

4. Exprésate. Cuando uno está deprimido puede tener la sensación de que tiene bloqueadas la creatividad y la capacidad para disfrutar de las cosas.

Pero ejercitando la imaginación (pintando, dibujando, haciendo garabatos, cosiendo, escribiendo, bailando, componiendo música, etc.) no sólo podrás mantener tus jugos creativos fluyendo sino que tal vez te ayude a experimentar emociones positivas. Dedica tiempo a jugar con un amigo o con tu mascota o haz algo divertido a solas. Encuentra algo de qué reírte —tal vez una comedia. La risa ayuda a levantar el ánimo.

5. Ve el lado positivo de las cosas. La depresión repercute sobre los pensamientos de las personas, haciendo que todo parezca negro, triste y negativo.

Si la depresión te está haciendo ver solamente lo malo de la vida, haz un esfuerzo por ver las cosas buenas.

Primero concéntrate en ver una cosa positiva, luego intenta buscar otra más. Considera tus puntos fuertes, tus dones y lo afortunado que eres en algunos aspectos. Y, sobre todo, no te olvides de tener paciencia contigo mismo. La depresión no se cura de la noche a la mañana.

Para más información, echa un vistazo a estos artículos. Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Reflexiones!**LA VAQUITA**

Un maestro de la sabiduría paseaba por un bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre, y decidió hacer una breve visita al lugar.

Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de las visitas, también de conocer personas y las oportunidades de aprendizaje que tenemos de estas experiencias.

Llegando al lugar constató la pobreza del sitio, los habitantes, una pareja y tres hijos, la casa de madera,

vestidos con ropas sucias y rasgadas, sin calzados.

Entonces se aproximó al señor, aparentemente el padre de familia y le preguntó: "En este lugar no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio tampoco, ¿cómo hacen usted y su familia para sobrevivir aquí?"

El señor calmadamente respondió: "Amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros géneros alimenticios en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo y así es como vamos sobreviviendo."

El sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, luego se despidió y se fue.

En el medio del camino, volteó hacia su fiel discípulo y le ordenó: "Busque la vaquita, llévala al precipicio de allí enfrente y empujela al barranco." El joven espantado vió al maestro y le cuestionó sobre el hecho de que la vaquita era el medio de subsistencia de aquella familia.

Pero como percibió el silencio absoluto del maestro, fue a cumplir la orden.

Así que empujó la vaquita por el precipicio y la vió morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante algunos años.

Un bello día el joven agobiado por la culpa resolvió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar y contarle todo a la familia, pedir perdón y ayudarlos.

Así lo hizo, y a medida que se aproximaba al lugar veía todo muy bonito, con árboles floridos, todo habitado, con carro en el garaje de tremenda casa y algunos niños jugando en el jardín.

El joven se sintió triste y desesperado imaginando que aquella humilde familia tuviese que vender el terreno para sobrevivir, aceleró el paso y llegando allá, fue recibido por un señor muy simpático. El joven preguntó por la familia que vivía allí hacía unos cuatro años, el señor respondió que seguían viviendo allí.

Espantado el joven entró corriendo a la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hacía algunos años con el maestro. Elogió el lugar y le preguntó al señor (el dueño de la vaquita):

"¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida?"

El señor entusiasmado le respondió: "Nosotros teníamos una vaquita que cayó por el precipicio y murió, de ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos, y así alcanzamos el éxito que sus ojos vislumbran ahora."

**El Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade ayuda a sus usuarios a capacitarse y a buscar empleo**

Con el propósito de ayudar a sus usuarios a

Cont.Pag. 10

Para Obtener el Periodico...

Link My Web (en español) es GRATIS! al publico en general, existen otras vías para obtenerlo, escribiendo en su Computadora (www.linkmyweb.com) y busque debajo donde dice por (Ej:) (Circulación de Enero del 2011) o sease, el mes que esta en curso, haga un 'clic' (en la PAGINA) y podrá ver en todo el Periodico completamente GRATIS! en formato PDF.

Este periodico es repartido en mas de (325 Centros de Salud en Miami-Dade) donde podrá recogerlo GRATIS. Si tiene alguna duda donde puede recogerlo, llamenos al Tel: (786) 536-2034 para indicarle el lugar mas cercano a usted. Link My Web (en español)

Test de Cultura!

Vocabulario

A continuación se presentan 10 cuestiones generales sobre vocabulario. Mira las Respuestas en la Pagina (11)

1. "La satisfacción de la propia curiosidad es una de las grandes fuentes de dicha en la vida."

Confucio
Isaac Newton
Linus C. Pauling

2. "La experiencia se adquiere con el trabajo y se perfecciona con el tiempo."

José Ortega y Gasset
Miguel de Cervantes
William Shakespeare

3. "Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad."

Carmen Conde
Pearl S. Buck
Ugo Betti

A r i	AMOR: Transmitirán vuestro entusiasmo y vuestra energía a quien os circunda. Serán capaces de consolar a vuestra pareja y encaminar su futuro. TRABAJO: Deberán tratar de consolidar mejor vuestra posición actuando con un diálogo sincero con un superior que ultimamente se demuestra hostil. SALUD: Sentirán molestias en los huesos, quizás se trate de una forma gripal.
T a u	AMOR: Tenderán a no exponerse ni siquiera cuando realizarán algún gesto generoso. Implicarán a vuestra pareja a soñar con un futuro juntos. TRABAJO: Afrontaréis con entusiasmo un nuevo proyecto que se proyecta de verdad prometedor. Los tiempos no serán largos y podréis saborear el éxito. SALUD: Tendréis una tendencia a la ansiedad causada por el estrés de todos los días.
G e m	AMOR: Serán fuertes y llenos de vosotros mismos en el afrontar las relaciones con los otros. Solucionarán las pequeñas cosas que obstaculizaron el diálogo en la pareja. TRABAJO: Vivirán un pequeño fracaso que algo os enseñará. Traten de no amargarse por ello y adopten las precauciones que os impedirán equivocarse en el futuro. SALUD: Traten de no ser demasiado respetuosos con las reglas que os habéis dado, podríais llegar a un agotamiento total.
C a n	AMOR: Tendrán un entusiasmo positivo que transmitirán a todas las personas que están a vuestro alrededor. Tendrán un atractivo fascinante y sabrán conquistar a vuestra pareja con dulzura. TRABAJO: Tendréis que confrontar más vuestro método de trabajo. Alguien tratará de hacer dispersar vuestras energías en cosas fútiles. SALUD: No es el momento favorable para iniciar una dieta, por lo tanto esperen un momento más oportuno.
L e o	AMOR: Tenderán a padecer los acontecimientos por cansancio y desorden mental. Deberán implicar más a vuestra pareja en las decisiones que conciernen ambos. TRABAJO: Alguien intentará esconderos informaciones pero vosotros lograréis entender a tiempo su juego y lograréis continuar en vuestros intentos. SALUD: Para sentirlos en forma los Astros os aconsejan hacer natación o algún deporte.
V i r	AMOR: Vuestra relación de pareja se consolidará gracias a vuestros esfuerzos. Harán proyectos importantes que cambiarán vuestro futuro. TRABAJO: Tendréis que tener mucha paciencia y estar atentos a causa de la envidia de los colegas que conspirarán contra vosotros. SALUD: Padeceréis de algunas molestias a causa de los cambios estacionales.
L i b	AMOR: Lograrán ver el lado positivo de las cosas y por lo tanto estarán con más serenidad. Traten de dedicar más tiempo a vuestra pareja o les regañará. TRABAJO: Tendréis que intervenir con urgencia en un problema relacionado con un nuevo proyecto, porque podría retardar un trabajo importante. SALUD: Podrán gozar de la paz del sano relax, hagan también mucho movimiento.
E s c	AMOR: Tenderán a seleccionar vuestras amistades en función de los intereses en común. Lograrán ser vosotros mismos sin máscaras. TRABAJO: Vuestras capacidades serán puestas a dura prueba por los acontecimientos. Traten de controlar los nervios porque amenazáis de empeorar la situación. SALUD: Son probables algunas neuralgias causada por los dientes.
S a g	AMOR: Se obstinarán en tener razón y no querrán escuchar las razones de los otros. Deberán transcurrir más tiempo con vuestra pareja. TRABAJO: Seréis particularmente susceptibles por lo tanto no os exponéis. Dejáis de parte los viejos rencores y procedéis por vuestro camino sin dejaros influenciar. SALUD: Tendrán que mantenerse calmos para superar algunos acontecimientos desagradables.
C a p	AMOR: Tendrán muchas ideas justas pero tenderán a decirlas en el modo equivocado. Para evitar incomprendiones deberán ser leales y honestos. TRABAJO: Recibiréis una propuesta con óptimas perspectivas de ganancia, no se dejen hechizar por los éxitos inmediatos y consideren cada vuestra decisión. SALUD: Tendréis que tratar de no acumular estrés, evitando las tensiones, sobre todo en ámbito familiar
A c u	AMOR: Tenderán a comportarse en modo falso para obtener lo que desean. Os faltará auto control provocando indignación a vuestra pareja. TRABAJO: Tendréis la oportunidad de hacer un viaje interesante que os traerá también bonitas novedades en campo profesional. SALUD: Estarán cargados de energía positiva y conseguirán resultados superiores a la norma.
P i s	AMOR: Tendrán que tratar de no pecar de orgullo porque podrán arrepentirse de ello. Traten de ser vosotros mismos o serán desenmascarados. TRABAJO: Tendrán que tratar de relacionarse más a menudo con los otros. Serán reprochados por vuestra actitud hostil. SALUD: Padeceréis de algunas molestias alérgicas debidas al polvo o a un alimento.

Plantas Curativas

Cedron

Nombre Científico: Lippia citriodora Otros nombres: Verbena aromática, Hierba Luisa, Hierba de la Princesa, Cidron (Colombia), María Luisa (Puerto Rico), Lemon Verbena, (Sudáfrica), Verbena de las Indias (Europa), Luisa, Hierba Luisa (España). Familia: Verbenáceas

Descripción

Arbusto muy aromático originario de América del Sur. El desarrollo de la planta requiere un clima soleado y húmedo. Florece a finales de la primavera. El momento adecuado para la recolección de las hojas es a finales del verano.

Las flores de color blanquecina se encuentran dispuestas en espigas verticiladas. Sus hojas lanceoladas, enteras, son las que poseen el olor característico. Frotando o aplastando las mismas, sueltan un agradable y fresco aroma muy parecido al del limón. Las flores, que son muy llamativas, se usan en arreglos florales. Para el encuentro de sus propiedades utilizamos las hojas desecadas para infusión y tisanas, también el aceite esencia tiene grandes utilidades.

Propiedades

- Tónico estomacal
- Sedante
- Carminativo
- Antineurálgico
- Aromatico

Una infusión de una cucharada sopera de hojas desecadas por litro de agua puede ser un buen refrescante para la piel y un excelente tónico. También es digestivo, antiespasmódico y ligeramente diurético. Actúa como sedante suave, y en la medicina popular se le reconocen propiedades cardiotónicas ayudando para tratar casos de palpitaciones. Las hojas molidas como cataplasma funcionan como un buen analgesico en el dolor de muelas. Usado con toronjil da muy buenos resultados para los mareos. Con hierbabuena y poleo optimiza sus propiedades digestivas.

Una buena costumbre:

Beba un taza de té de cedrón después de las comidas y además de disfrutar de su agradable sabor favorecera su digestión.

Dicho en Poesia...

MARIPOSAS

(por Mayda Fraga, fraga2798@bellsouth.net)
(305)335-2073

*Como alas de mariposas revoloteando en el viento
Recuerdo cosas hermosas, cosas de viejos momentos.*

*Mariposa azul que viene a llenarme el pensamiento
De tristeza y sinsabores, color de arrepentimiento.*

*De blanco la mariposa que se acerca a darme un beso
Me recuerda locas cosas de aquel pasado travieso.*

*Si es naranja su color al contemplarla mis ojos
Me ha de cubrir de candor, de timidez y sonrojo.*

*Roja, de fuego sus alas, al volar entre las flores
Pasión que viste sus galas pensando en viejos amores.*

*Amarilla, como el sol que alumbra cada mañana
La mariposa que inquieta coquetea en mi ventana.*

*Pero si es multicolor la mariposa que llega
Ha de esparcir su fulgor en mí, cual brillante estrella.*

*Y ha de brindarme la calma y rebosar mis sentidos
La mariposa que mi alma consiga llevar contigo.*

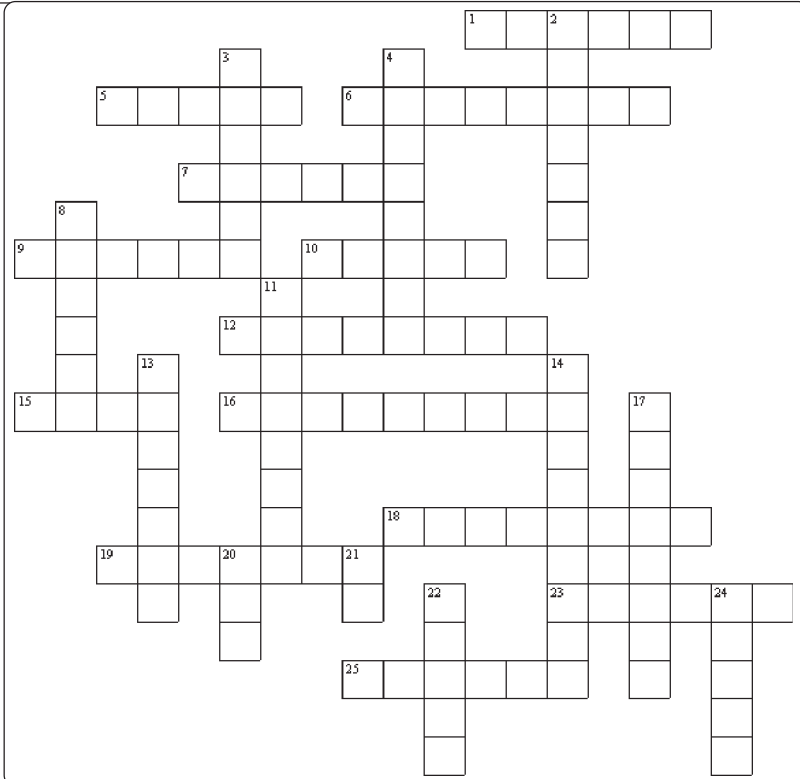


Across:

- 1 Que está presente en todas partes
- 5 Libertar, quitar los estorbos de una cosa
- Escaparse
- 6 Aposento íntimo
- 7 Sentir cólera, enojo
- 9 Arma ofensiva de diferentes formas que usaban los indios americanos. Arg. y Uru
- 10 Estar tendida una persona. Estar un cadáver en el sepulcro
- 12 Mochuelo de la pampa
- 15 Vaso con pie para beber. Líquido que cabe en ella. Parte superior de un árbol. P
- 16 Copia fotográfica
- 18 Abertura estrecha, paso entre dos montañas
- 19 Empleo que está sin ocupar
- 23 De nacer. Propio, apto para una cosa
- 25 Insecto díptero de dos o tres cm de largo, muy molesto por sus picaduras

Down:

- 2 Témpano. Masa de hielo flotante
- 3 Llanura muy extensa cubierta de vegetación
- 4 Hacer algo por medios mecánicos.
- Construir un edificio, un dique, un muro o cos
- 8 De zafar. Descarado, atrevido
- 11 Bandera de una nación
- 13 Fregar la ropa o el cuerpo con jabón, para lavarlo. Humedecer la barba con agua
- 14 Lugar confuso de calles y encrucijadas. Cosa confusa, sin salida. Entretenimien
- 17 Cumplir la voluntad de quien manda. Ceder dócilmente un animal
- 20 Señora o cabeza de la casa. de leche, mujer que cría a sus pechos a una criatura
- 21 Que denota fuera o más allá
- 22 Capaz, inteligente. Apto para una cosa. Día hábil, el que no es feriado
- 24 Natural de Dacia



Respuesta del Crucigrama ver Pag. 11

Respuesta del Sudoku ver Pag. 11

Receta para el 'Traguito' del mes...

Almendares

- cinco gotas de granadina
- cinco gotas de marrasquino
- 45 cc de ron blanco
- cubitos de hielo
- Batir en la coctelera y servir colado en una copa de coctel



Postres y Dulces... (Buñuelos frutales)

Buñuelos frutales (Apefelkuechel) Categoría: Recetas Austriacas Ingredientes y Procedimiento :

Pelar 5 manzanas, cortar en rodajas finas y quitar la parte central.

Espolvorearlas con azúcar y canela.

Preparar una masa espesa con 250 g de harina, 200 g de azúcar, pizca de sal fina, 2 huevos y leche en cantidad suficiente como para formar una pasta lisa y sin grumos.

Dejar reposar 1/2 hora.

Pasar los trozos de fruta por la pasta de forma que queden bien cubiertos y freírlos en aceite caliente hasta cocinar y dorar la pasta.

Retirar, escurrirlos y espolvorearlos con azúcar impalpable.



sudoku

Las reglas de Sudoku son simples. Coloque un dígito del 1 al 9 en cada celda vacía de modo que cada fila, cada columna y cada caja 3 x 3 contenga los números del 1 al 9.

2	1			3		4		
				4	6		5	
		4	1	7			9	
							2	1
		9			5			
3	6							
4			2			7		
8		6	9					
	5		4				9	3

NUESTRA COCINA... Lasaña de Carne y Pescado

Ingredientes

- 100 gr. carne magra de vaca . 100 gr. de filete de pescado.
- 60 gr. ricota. 1 Morrón 60 gr.
- 1 cebolla picada 60 gr. 3 gruesos dientes de ajo.
- 3 cucharadas de aceite de uva.
- 2 cucharadas de queso rallado.
- Salsa bechamel.
- 1 cucharada rasa de harina de mandioca o tapioca.
- Sal dietética.
- AjÍ molido.
- Perejil molido.
- 1 caja de lasañas comerciales.

Preparación.

Cocinar en el microondas, en una pirex grande, durante 3 minutos la cebolla, el ajo y el morrón picados, mezclados con 3 cucharadas de aceite. Triturar la carne y el pescado. Mezclarlos en la trituradora con la ricota, el perejil, la sal y el ajÍ molido. Agregar la cebolla, el ajo y el morrón. Cocinar el todo en el microondas durante 5 minutos, para formar el relleno. Preparar entonces la salsa bechamel, agregar 1 cucharada rasa de harina de mandioca y eventualmente unos tomates en lata. En el comercio se encuentran óptimas lasañas comerciales secas, presentadas en forma de hojas rectangulares. Remojar 6 hojas, en agua caliente. Untar una pirex rectangular (15 x 25 cm.) y poner una camada finita de bechamel. Colocar una lasaña y cubrirla con una camada de relleno, mezclado con la bechamel. Repetir alternativamente esta operación y al final cubrir la última lasaña con la bechamel. Cocinar en el horno calentado a 200° durante 20 minutos o poco más.



Encuentre la Palabra...

PHOTOFINISHER = UNDEREXPOSURE = OVEREXPOSURE = RANGEFINDER = PROCESSING = RETOUCHING = SATURATION = VIEWFINDER = WASHINGTON = SAFELIGHT = TELEPHOTO = PANORAMA = PARALLAX = POSITIVE = PANNING = SHUTTER = TRIPOD = PRINT = SLIDE = ADAMS = STOP = LENS = TINT = TONE = ZOOM

M	P	E	P	A	R	A	L	L	A	X	X	U	R	M
I	H	S	D	N	U	T	R	I	P	O	D	M	A	P
R	O	O	A	E	N	A	D	A	M	S	Q	E	N	V
P	T	V	V	F	D	E	N	O	T	H	R	V	G	N
P	O	I	O	E	E	I	M	E	S	U	I	I	E	R
A	F	E	G	O	R	L	L	Z	N	T	N	T	F	E
N	I	W	N	T	E	E	I	S	E	T	O	I	I	T
O	N	F	I	O	X	G	X	G	L	E	I	S	N	O
R	I	I	S	H	P	N	A	P	H	R	T	O	D	U
A	S	N	S	P	O	I	S	D	O	T	A	P	E	C
M	H	D	E	E	S	N	Z	T	A	S	R	F	R	H
A	E	E	C	L	U	N	O	N	O	I	U	X	V	I
D	R	R	O	E	R	A	O	I	N	P	T	R	I	N
P	A	D	R	T	E	P	M	T	W	Y	A	M	E	G
O	V	E	P	N	O	T	G	N	I	H	S	A	W	W

capacitarse y prestarles asistencia en la búsqueda de empleo, el Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade ofrece clases y asistencia gratuitas. La biblioteca desea preparar a sus usuarios para entrar en el mercado laboral mediante la prestación de asistencia, desde clases de computación, acceso al Internet y ayuda para redactar un currículum, hasta la preparación para las entrevistas laborales y para tomar exámenes. Las clases se ofrecen a lo largo de las 48 sucursales y están disponibles en inglés y español.

También a disposición del usuario están las clases para impartir conocimientos básicos de computación, enseñar cómo escribir un currículum y las clases para aprender a crear una cuenta de correo electrónico, así como clases sobre la manera de navegar el Internet en busca de empleo. Las extensas bases de datos de las bibliotecas incluyen la Biblioteca de Aprendizaje Rápido ('Learning Express Library') que ofrece exámenes de práctica y cursos para aprender diversas habilidades.

La biblioteca también le ofrece a los individuos que tienen una cuenta bibliotecaria al día, el uso de las computadoras en cualquier sucursal. Los individuos que tienen su propia 'laptop' también pueden acceder a Internet haciendo uso del servicio de WiFi gratuito de las bibliotecas.

Visite la página www.mdpls.org o llame al 305.375.2665 para obtener más información.



Divertido, gratuito y muy satisfactorio!

Por Luis Espinoza, DERM

Baynanza se creó en 1982 como parte del esfuerzo del Condado Miami-Dade por salvar a Biscayne Bay. Hasta la fecha es el evento de su tipo de mayor envergadura en el sur de la Florida.

El programa se creó cuando los dirigentes comunitarios locales y el personal de DERM, el Departamento de Administración de Recursos Ambientales del Condado Miami-Dade, unieron sus esfuerzos para elevar la concientización sobre la terrible condición en que se encontraba uno de nuestros recursos naturales más importantes: la Bahía Biscayne.

En aquella época, la bahía estaba bajo la amenaza del impacto directo de la contaminación proveniente de las aguas albañales, los desechos marinos y otros contaminantes.

La idea principal tras la creación de Baynanza fue la de involucrar a la comunidad en las labores de reanimación de Biscayne Bay. Veintinueve años después, el Día de Limpieza de Biscayne Bay, o "Baynanza Biscayne Bay Cleanup Day", como se le conoce en inglés, se ha convertido en un sinónimo del nombre Baynanza.

En este día, miles de voluntarios se dirigen a docenas de localidades a lo largo del Condado Miami-Dade para recoger toneladas de basura de las costas y las islas cercanas en la propia bahía. Pero Baynanza es más que un evento de un día de duración.

Este programa internacionalmente conocido está compuesto por más de 35 eventos ecológicos organizados por diversas agencias locales y patrocinadores. Habitualmente, Baynanza se celebra desde marzo hasta abril de cada año y ofrece a la comunidad una gran selección de eventos educativos.

Este año el Condado Miami-Dade se dispone a celebrar el 29º aniversario de Baynanza y del evento Biscayne Bay Cleanup Day, que tendrá lugar el 16 de abril. Se puede escoger cualquiera de los 31 sitios seleccionados para la limpieza.

En cinco de los 31 sitios, docenas de propietarios de botes llevarán a cientos de voluntarios hasta las más de 15 islas cercanas que se encuentran en Biscayne Bay. La meta es superar la cantidad récord de más de 40 toneladas de basura recogida durante el Día de Limpieza del 2010.

Más allá de la limpieza de este recurso natural que se lleva a cabo este día, Baynanza ayuda a nuestra comunidad a entender el enorme impacto de la contaminación y las consecuencias de arrojar basura en sitios indebidos.

La misión integral del Día de Limpieza de la Bahía Biscayne es educar a nuestra comunidad y promover un mensaje ecológicamente amistoso destinado a proteger nuestra bella Bahía Biscayne, en el presente y para las generaciones futuras. Si desea participar en este evento, puede inscribirse en línea en la página www.miamidade.gov/derm o llamar al 305-372-6784.

La inscripción para el evento permanece abierta al público hasta el 1º de abril. Todos los participantes voluntarios recibirán una camiseta conmemorativa gratuita.

Si usted es propietario de una embarcación y desea participar, averigüe cómo podría recibir un pase anual para las rampas de bote ¡con sólo participar en el evento! Tenemos más información disponible en la página www.miamidade.gov/derm.

Acompáñenos el 16 de abril y al final del día se marchará con un sentimiento de éxito enorme por haber cumplido su parte en cuidar de la madre tierra.

Para Anunciar tus Productos Aquí!
(305) 332-5413

Fabulas

Dos amigos y un hacha

Caminaban dos hombres en compañía. Habiendo encontrado uno de ellos un hacha, el otro dijo:

-Hemos encontrado un hacha.

-No digas -repuso el primero- "hemos encontrado", sino: "has encontrado".

Instantes después fueron alcanzados por el hombre que había perdido el hacha; y el que la llevaba, al verse perdido, dijo a su compañero:

-Estamos perdidos.

-No digas -replicó éste- "estamos perdidos", sino: "estoy perdido", porque cuando encontraste el hacha no me has admitido como parte en tu hallazgo.

Si no estamos dispuestos a compartir nuestros éxitos, tampoco esperemos que nos soporten en la desgracia.

Historias para Pensar!

Animarse a volar

Para Ioshúa que se animó a correr el riesgo y voló...

(publicado originalmente en Recuentos para Demián. 1991) Ahora en Cuentos para pensar.

Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

- Pero yo no sé volar - contestó el hijo.

- Ven - dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

- Ves hijo, este es el vacío. Cuando quieras podrás

Cont.Pag. 11

Aquí y ahora con tu Coach Fernando!

Hay un dicho popular, que si no me equivoco, proviene de una canción: "La costumbre es mas fuerte que el amor".

Yo no estoy de acuerdo con eso; En primer lugar mas fuerte que el amor no hay nada, Habrá algo mas fuerte que el amor de madre?. Y si hablamos del AMOR ENTRE DOS PERSONAS, (UNA PAREJA). Te acuerdas cuando estabas noviendo? !! Lo que eras capaz de hacer !!.....Los hombres viajaban de un pueblo a otro, días enteros viajando, en auto, en bus, a caballo, en bicicleta, a pie, como fuese....allá iba el " perrito" a la hora que fuese, no importaba, el objetivo era ver la novia y si podía....., darle un beso o tratar de tocar algo, escondido de la suegra.....!!!QUE TIEMPOS AQUELLOS !!!

A muchas parejas les pasa algo que pareciera epidemia, algo que es contagioso, por que pasa en un porcentaje muy alto entre las que contraen matrimonio, y es que se divorcian, y muchas veces por " incompatibilidad de caracter" < YA NO TE SOPORTO >

Se oye decir muy a menudo entre ellos, y yo me pregunto. Donde esta el amor que se juraron un día, aquel que se profesaban mutuamente al principio de la relacion?!. Te lo dije!, dirán los sabios, se acostumbraron, ya ves la costumbre es mas fuerte que el amor! NO ! NO !, NO !...Es posible que se hayan acostumbrado en muchas de las facetas que presenta la vida matrimonial, pero la costumbre no



pudo mas que el amor. Simplemente el AMOR, con mayúscula, fue reducido a su mínima expresión porque no fue "ATENDIDO", como tiene que ser; no fue regado, abonado, alimentado " Se secó el trigo y creció la mala yerba. (La costumbre)

" CUANDO DESAPARECE LA CREATIVIDAD, APARECE LA COSTUMBRE"

Una vez en un seminario de hombres al que asistí, me hicieron una pregunta....Maestro, como se hace para mantener la llama viva de la pasión después de 15 años de matrimonio?, A lo que conteste casi sin pensar.....!! INVENTANDO, MI HERMANO.... IN..VEN....TAN....DO !! Acto seguido, todos se echaron a reír, claro el de la pregunta se quedo "frito" se quedo pensando .

Que abra querido decir? " Inventar" quiere decir" crear " Todo en la vida, para mantenerse " vivo" tiene que ser alimentado con una dosis constante de creatividad.

El ser humano siempre está....AVANZANDO, PARALIZADO O RETROCEDIENDO. Si eres creativo estás avanzando si no eres creativo, estás ACOSTUMBRADO, o sea PARALIZADO, entonces estás, RETROCEDIENDO.

La COSTUMBRE, amigos míos, es una mala consejera., es traicionera porque no avisa cuando viene ,es muy sutil, y cobarde , porque no ataca sola, siempre viene empañada de su" pandillita". LA CONFORMIDAD, LA COMODIDAD, EL DESAMOR, EL DESEÑOQUE, LAS EXCUSAS. ETC ETC....Esta" ganga", presidida por la" costumbre" tiene muchos miembros afiliados.

Si no quieres que esta epidemia se apodere de ti !!! TIENES QUE SER MEJOR EN LO QUE HAGAS !!! Parece fácil, pero trata a ver si puedes mantenerte siendo mejor cada día. Recuerda nada es imposible, si es sensato, y te lo propones.

En el caso de la pareja, al hombre le aconsejo,

conocerse de memoria el camino de la floristería, de los restaurantes, de las tiendas.

Hacer llamadas motivadoras cuando ella esta en el trabajo, y llega siempre con una sonrisa a casa, no importa cuantos problemas traigas, dejalas afuera que tal vez cuando salgas por la mañana pesen menos o ya no estén donde los dejaste.

Y a las femeninas les aconsejo que se aprendan el lugar exacto de "Victoria Secret", Un plato diferente en la mesa de vez en cuando no viene mal, un beso" agregado" y una tocadita igual que cuando eran novios, espanta la costumbre y fortalece la relación.

Cuando voy a misa y escucho y disfruto el contenido del mensaje, por lo profundo y significativo, le pido a DIOS,....<. Señor no dejes que se acostumbre >

Cuando visito un restaurante nuevo y me gusta la comida, me digo, ¡ Ojala que no se acostumbren!

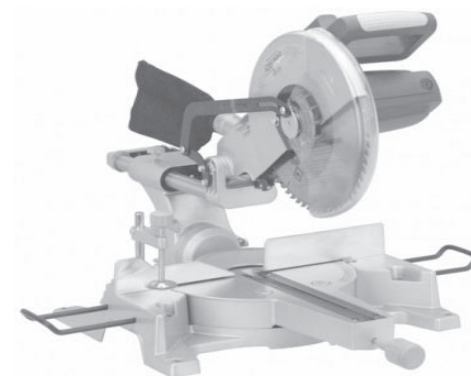
Por eso papá y mamá cuando le den afecto a su niño no se acostumbren,!! DENLE CADA DÍA MAS Y MAS !!

Y tu que estas leyendo este artículo, no te" acostumbres", a que te llegue a tus manos el mensaje de la semana a ver que trae, !! Escríbeme tu inquietud acerca de cualquier tema que te contestaré, no por costumbre si no por amor.

"LA COSTUMBRE ES LA PLATAFORMA DE LA MEDIOCRIDAD"

"CUANDO LOS LIDERES DEL MUNDO COMIENZAN A ACOSTUMBRARSE, COMIENZAN A CORROMPERSE Y A DESHUMANIZARSE"!! Da un poco mas de ti, ama mas y sirve mas, tolera mas, se mas flexible y jamás te acostumbrarás. Tu Coach Fernando coachfernando1106@gmail.com. www.fernandothecoach.com

Servicio Comunitario...



Sierra de Banco esta trabajando en buenas condiciones capacidades: 4" x 12-3/16" at 90°, 8-1/4" x 2-1/8" at 45°

Cutting angle stops: 0°, 15°, 22.5°, 30° and 45° both right and left. **\$75.00** (Tel: 305-0332-5413)



TESTER CHEQUEAR ALTERNADORES MARCA: SUN. MODELO: VAT-40 CHEQUEAR, ALTERNADORES, ARRANCADORES Y BATERIAS TEL: 332-5413 \$100.00

volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó:

- ¿Y si me caigo ?

- Aunque té caigas no morirás, sólo algunos machucos que te harán más fuerte para el siguiente intento - contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente le dijeron: -¿ Estás loco ?

-¿ Para qué?

- Tu padre está delirando...

-¿ Qué vas a buscar volando

- ¿ Por qué no te dejas de pavadas?

- Y además, ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo: - ¿Será cierto?

- ¿No será peligroso?

- ¿Por qué no empiezas despacio?

- En todo caso, prueba tirarte desde una escalera

- ...O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían. Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó...

Desplegó las alas.

Las agitó en el aire con todas sus fuerzas..... pero igual... se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

- ¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y mira el golpe que me di. No soy como tú. Mis alas sólo son de adorno... ¡loriqueó.

- Hijo mío - dijo el padre - Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

Es como para tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando para siempre... Jorge Bucay

Refranes y su Significado...

A cada cerdo le llega su San Martín

Este refrán de apariencia indescifrable, cobra todo su sentido si conocemos que el 11 de Noviembre, festividad de San Martín, es el día elegido para realizar la matanza de los cerdos.

De esta forma, el refrán es un aviso, para todas aquellas que obrando mal, piensan que nunca tendrán que pagar un precio por sus malas acciones. En el ejemplo del refrán, ni más ni menos que el sacrificio a cuenta del amo.

Todos, aunque no lo pensemos, tenemos que dar cuenta de nuestras acciones, normalmente a otra persona con una posición más elevada que la nuestra.

También puede hacer referencia al Juicio Final, en el que Dios, Juez Supremo, pondrá a cada uno en el sitio que lo corresponde.

Palabras en otros Idiomas...

¿Cómo se dice minifalda en chino? Chelevé

¿Cómo se dice ascensor en árabe? Aliba-ba.

¿Como se llama el ministro de trabajos japonés? Tusudas yokomo.

¿Cómo se dice condón en portugués? Chubasqueiro do pito.

¿Cómo se dice luna de miel en japonés? Coi To Coi To Coi To Coi To...

¿Como se llama el primer ruso que se cayó al suelo? Kataplof

Noticias Insolitas de Creer!!!



El tarsiero filipino, uno de los primates más pequeños del mundo

De sólo 16 centímetros de altura y enormes ojos marrones similares a los de un búho y los más grandes en proporción a su cuerpo, sufre tal estrés cuando vive enjaulado que a menudo termina golpeándose la cabeza contra los barrotes o sumergiéndola en el agua para quitarse la vida.

El tarsiero es una de las mayores atracciones turísticas de Filipinas por su aspecto amable, lo que no le ha beneficiado, pues durante años ha sido exportado ilegalmente para intentar convertirlo en mascota, una tarea casi imposible.

Esta especie puede girar la cabeza 180 grados y sus grandes orejas membranosas parecen estar en continuo movimiento. Por sus ojos abiertos como platos ostentan el récord Guinness del mamífero con los ojos más grandes en relación al tamaño del cuerpo.

Una mujer encuentra un cocodrilo junto a su hijo de 3 años en el salón de su casa

Las inundaciones le dejan un regalito lleno de dientes.

Una mujer se encontró cara a cara con un cocodrilo que yacía junto a su hijo de tres años en el salón de su casa al norte de Brasil.

El animal de un metro y medio de longitud era acariciado en la cabeza por el pequeño, según publica la BBC .



Al parecer el cocodrilo fue arrastrado por las aguas hacia el interior de la casa el pasado lunes, según explicó Luiz Claudio Farias, un capitán del cuerpo de bomberos de la ciudad de Parauapebas, en la región centro-norte del país.

La mujer que llegó para limpiar su casa tras las inundaciones, encontró a su hijo jugando con algo detrás del sofá, dijo Farias. Ese 'algo' era el peligroso animal. "Ella alejó de inmediato al niño y nos llamó", explicó.

Farias contó que tuvieron mucha suerte porque el animal no tenía hambre. "De haber tenido hambre,

podría haber herido de gravedad o incluso haber matado al niño", señaló.

Elementos del Departamento de Bomberos capturaron al cocodrilo y lo llevaron a una reserva de conservación ambiental cercana, donde fue liberado.

"Las ciudades en esta zona fueron construidas muy cerca de ríos y bosques tropicales, por lo que no resulta extraño ver animales como caimanes y serpientes entrar en las casas", explicó Farias, quien se negó a identificar a la mujer o al menor.

La receta original de la Coca Cola es descubierta 125 años después, dice una página web

La receta de la Coca Cola, guardada celosamente por los propietarios de la empresa durante 125 años, ha dejado de ser un misterio, según una página web que afirma haber descubierto los ingredientes en una página olvidada de periódico.



Según publican hoy en su web los productores del programa de radio This American Life, la formulación original del refresco más popular del mundo se encontraba en la fotografía que ilustraba un artículo sobre la historia de la Coca Cola, publicado en el diario "Atlanta Journal Constitution" en 1979.

La imagen muestra una lista de ingredientes escrita a mano en 1886 por un amigo del creador de la bebida, John Pemberton, en un libro de boticario pasado de generación en generación y que se encuentra ahora en manos de una mujer de Griffin (Georgia), según Thisamericanlife.com.

Coca Cola, que mantiene la versión oficial de su receta en una cámara de seguridad de Atlanta bajo una clave que sólo conocen dos empleados, no ha confirmado por el momento si la composición publicada es correcta.

De la lista publicada, la parte más reveladora es la que explica cómo mezclar el 7X, una sustancia que sólo representa el 1 por ciento de la bebida pero que es crucial para darle su característico sabor.

Para la mezcla del famoso ingrediente secreto,

Para Anunciar tus Productos Aquí!
(305) 332-5413

según la lista, son necesarias 8 onzas de alcohol, 20 gotas de aceite de naranja, 30 gotas de aceite de limón, 10 de aceite de nuez moscada, 5 de aceite de cilantro, 10 de aceite de neroli -de las flores del naranjo amargo- y 10 de aceite de canela.

El resto de la bebida se elabora con tres onzas de ácido cítrico, dos onzas y media de agua, una de cafeína, una de vainilla, dos pintas de jugo de lima, una onza y media de caramelo para dar color y una cantidad de azúcar que resulta ilegible en la lista.

Esa receta original también incluía tres vasos de extracto de fluido de coca, un ingrediente que la compañía retiró del compuesto a comienzos del siglo XX después de un torrente de críticas.

Queda por saber si, además de la eliminación de esta sustancia, los propietarios de Coca Cola han aplicado modificaciones sustanciales a la fórmula desde que Pemberton la ideara.

Para tratar de comprobarlo, el equipo del programa radiofónico reunió a un grupo de expertos y de amantes de la bebida en una cata de la mezcla que se conseguía con su receta.

Según la web, la mayoría de quienes lo probaron no encontraban diferencias con la Coca Cola comercializada.

"Creo que esta es de verdad una versión de la fórmula", dijo al programa el historiador Mark Pendergrast, autor de una historia de la bebida.

Para Anunciar tus Productos Aquí!
(305) 332-5413

Piropos...

Tantos años de ser jardinero y nunca había visto una flor más hermosa que tú.

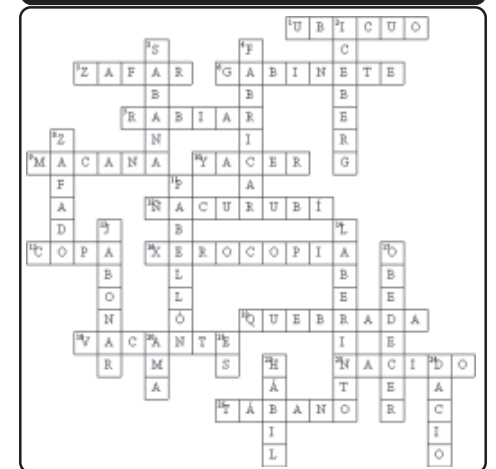
Test de Cultura! (RESPUESTAS)

Linus C. Pauling

William Shakespeare

Pearl S. Buck

Para Anunciar tus Productos Aquí!
(305) 33205413



8	6	1	9	8	4	2	5	7
2	5	4	1	7	6	9	3	8
8	9	7	6	8	5	7	3	4
4	8	4	9	2	5	1	7	9
7	6	5	7	8	4	3	2	1
5	4	8	7	6	9	3	4	5
6	3	2	7	5	1	5	4	8
1	5	9	4	2	8	3	7	6
7	4	7	8	3	9	6	1	2

Si esta considerando comprar un Columpio para su hogar, pero no tiene idea de lo que debe tener un Columpio, vea debajo una lista 'señalizada con dibujos y una notas' de todo lo que tiene cada uno de nuestros Columpios y compruebe si los demas, pueden darle lo mismo por este modico precio!

No se deje engañar por las apariencias al ver que otros Columpios, lucen exactamente iguales, busque antes de comprar si los demas tienen todo lo que en estos hay.

No somos 'Revendedores, somos los fabricantes de estos Columpios'!

1- 'Collarines de metal' que impiden traslado lateral de los asientos.

2- Atornillado 'todo' ni un solo clavo!

3- Refuerzo en los Colgantes de los 'asientos.

4- Hecho todo con Madera Tradada 100% X 100%

5- Refuerzo en la parte inferior de las Columnas.

6- Dos amplios Asientos de 44" c/u para dos personas.

7- En todas las areas de mas contacto, las 'esquinas vivas en la madera' Redondeadas.

8- Rejillas de Proteccion para evitar accidentes cuando los niños lo usan sin supervision de un Adulto.

9- Bujes de Plastico para amortizar el ruido al mecerse y prolongar mas años de vida al Columpio.

10- Solida 'cabilla de 1/2" que soportan todo el peso.

11- Ambas 'cruzetas para trancar laterales' del Columpio en 'solida madera 2"X4"

Precio
\$475.00
(Por tiempo Limitado)

Para ordenar el suyo, llame hoy mismo al Telefono. (305) 332-5413 O si desea mas informacion.

Nota: La entrega del Columpio sera por el orden en que se reciba la misma, tenemos servicio de 'Delibery' disponible.