

Por los Estados Unidos de America!!!

Todo 'cambio' requiere de un gran esfuerzo! A partir de hoy hagamos todos juntos este 'gran esfuerzo' CONSUMIENDO LOS PRODUCTOS HECHOS EN LOS U.S.A. por obreros de aqui! como tu y como yo, para que esta nacion sea de nuevo la que muchos conocimos cuando llegamos aqui buscando libertad y trabajo. No compres ni un solo producto mas, de paises que nos odian! pero les encantan los \$\$\$... Americanos, Consumir lo que el Pais produce, es hacer Patria!!!

Link My Web

Gratis! En Español

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

Tel: (786) 536-2034

Email: info@linkmyweb.com

o visitenos en

(www.LinkMyWeb.com)



Válvula de escape para la demencia ahora menos invasiva



Dr. Santiago Figueroa

Por Alfredo Arango Redactor médico

La hidrocefalia del adulto o hidrocefalia de presión normal es un problema que causa demencia o pérdida de la memoria, comúnmente en personas mayores 60 años, por acumulación anormal de líquido en las cavidades cerebrales.

El implante de una válvula de drenaje de este líquido se hacía antes por medio de una operación que tenía mucho riesgo de sangrado cerebral y problemas abdominales, infección y otras

complicaciones.

Ahora esta cirugía ha cambiado, pues se hace por medio de una técnica menos invasiva, más segura y más efectiva.

"Hoy día hacemos esta cirugía en forma laparoscópica.

Eso permite disminuir significativamente los riesgos y asegurarnos de implantar la válvula en una zona funcional.

Muchos pacientes que no podían someterse a la cirugía porque no había certeza de que el procedimiento fuera

La Salud al Día!

Alimentación!

¿Qué Causa un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Los trastornos de la conducta alimentaria son condiciones complejas que emergen de la combinación de conductas presentes por largo tiempo, factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales.

Los científicos e investigadores aún se encuentran aprendiendo acerca de las causas de estas condiciones físicas y emocionales que tanto daño hacen.

Sin embargo, sabemos algunas generalidades que contribuyen al desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria.

Mientras que los trastornos de la conducta alimentaria pueden comenzar con preocupaciones con la comida y peso, son mucho más que solamente comida.

La gente con trastornos de la conducta alimentaria utiliza la comida y el control de la comida en un intento de compensar los sentimientos y emociones que de otra

Cont.Pag. 3



Cont.Pag. 2

El Amor a Distancia-Segunda Parte



La era de la comunicación ha modificado las relaciones personales.

Personas que queremos pero que no tenemos oportunidad de ver cotidianamente pueden ahora conectarse con nosotros por medio del correo electrónico y gente que jamás conoceríamos de distintas partes del mundo pueden convertirse en nuestros mejores amigos.

Aquellos que conocemos que emigran a otros países nos escriben utilizando la misma casilla de correo y es como si no

se hubiesen ido.

Como el mail que me sorprendió ayer de una amiga que viajó a Suiza, en el que me contaba todas sus aventuras.

Sin duda Internet acerca a la gente porque también podemos conocer a familiares lejanos, y mantener el contacto frecuentemente a muy bajo costo.

Pero como todas las cosas existe también la posibilidad del engaño y el fraude; porque este medio favorece la falsedad en todos los aspectos, como la

Cont.Pag. 4

aviso

La proxima DISTRIBUCION de esta Publicacion sera, entre el día (15 al 17 de Agosto. 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.

Prevención

Nosotros no sabemos todavía de una manera de prevenir la diabetes tipo 1.

La diabetes tipo 2, sin embargo, puede prevenirse en algunos casos.

Controlar el peso a la normalidad o cerca de los niveles normales, comiendo una saludable, baja en grasas, dieta alta en fibra.

El ejercicio regular es esencial para la prevención de la diabetes tipo 2.

Mantener el consumo de alcohol baja. Deje de fumar.

Cont.Pag. 4

Jugos Curativos

DIABETIS

Debe ser tratada invariablemente por un médico experimentado, pues si la enfermedad es controlada el paciente puede hacer una vida relativamente normal.

Varias combinaciones de zumos de bajo contenido en carbohidratos se han encontrado útiles, especialmente para el tipo de diabetes que se inicia en la vida adulta.

Uno de los mejores es:
* 275 ml de coles de Bruselas; 275 ml de judías.

Otra buena mezcla es:

Cont.Pag. 4

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

efectivo y seguro, ahora sí se la realizan, pues estamos logrando un resultado mucho mejor”, asegura el Dr. Santiago Figueroa, neurocirujano afiliado al Aventura Hospital and Medical Center, en Miami-Dade, Florida.

La válvula de drenaje se implanta en forma permanente en el cerebro conectada a un catéter o manguerita, a través de la cual baja el líquido hasta el abdomen.



Válvula de drenaje

Hay varios avances tanto para el implante en el cerebro como en el abdomen.

Para el implante en el cerebro hay ahora una tecnología similar al sistema de navegación conocido como GPS, que le permite al neurocirujano ver más claramente el lugar preciso donde debe implantar la válvula.

Es una resonancia magnética unida a un sistema de navegación llamado Stealth, el cual permite ver en tiempo real el avance e implante de la válvula y el catéter. La introducción de un endoscopio miniatura en el cerebro, también permite ver en forma magnificada y bien iluminada las cavidades donde se implanta la válvula.

De igual forma, el cirujano que implanta la manguerita de drenaje en el abdomen, lo hace en forma laparoscópica, con una cámara diminuta que introduce al abdomen por medio de una incisión pequeñísima.

Con un instrumento especial, hace un túnel a través de la piel, lo cual quiere decir que ya no es necesario hacer grandes incisiones en el abdomen. Esta técnica permite poner la manguerita o tubo en forma recta, sin torceduras que lo ocluyan. El cirujano debe tener experiencia específica en este tipo de implante.

Otro avance es que ahora la válvula de drenaje para la hidrocefalia se puede reprogramar desde el exterior, o sea que no es necesaria otra operación para graduar qué tanto líquido se debe drenar. Antes existían diferentes válvulas para diferentes presiones. Si una no funcionaba, había que operar de nuevo para cambiarla.

Ahora una misma válvula magnética después de la operación se puede abrir o cerrar como una llave por medio de un control remoto, dependiendo de la respuesta que haya en el paciente. Es importante drenar lo estrictamente necesario, pues si se drena muy poco no se resuelve el problema, y si se drena

demasiado el cerebro colapsa y puede haber sangrados que pongan en peligro la vida del paciente.

Con el implante de la válvula de drenaje, la hidrocefalia pasa a ser una causa de demencia perfectamente tratable. La mayoría de los demás desórdenes neurológicos que ocasionan demencia no tiene un tratamiento real; los tratamientos que se han usando hasta ahora para problemas como el Alzheimer o la demencia senil no dan muy buenos resultados.

La clave para tratar la hidrocefalia del adulto es detectarla a tiempo y no confundirla con otras condiciones que tengan síntomas similares. Los pacientes candidatos para el implante de la válvula es un grupo muy selecto. Hay que asegurarse que la pérdida de la memoria es por hidrocefalia y no por otra causa.

La Academia Americana de Neurología (AAN) define la hidrocefalia del adulto o hidrocéfalo de presión normal (NPH) como “un incremento anormal del fluido cerebrospinal (CSF) en los ventrículos del cerebro, o cavidades. Esto ocurre si el fluido normal del CSF a través del cerebro y el cordón espinal se bloquea de alguna manera. Esto causa que los ventrículos se agranden, ejerciendo presión sobre el cerebro”.

Lo que ocurre es que por razones que todavía no se conocen, el líquido que el cerebro normalmente fabrica no se reabsorbe a la velocidad que normalmente ocurre. Posiblemente las válvulas que permiten que el líquido se reabsorba van colapsando.

Al acumularse el líquido, se dilatan las cavidades internas del cerebro y eso causa una distensión en las estructuras cerebrales cercanas a esas cavidades.

Las funciones que están cerca de estas estructuras, como la memoria, se afectan. La persona sufre pérdida de la memoria reciente, quizás puede recordar lo que sucedió años atrás, pero no lo que hizo el día anterior o cinco minutos antes.

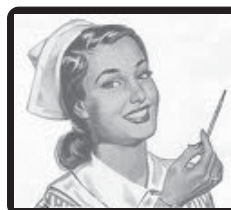
Otra función que se puede ver afectada es la coordinación para orinar; el paciente comienza a perder el control de su vejiga; la incontinencia puede ser cada vez más frecuente, dependiendo del grado de la hidrocefalia. Otra función que puede deteriorarse es la del equilibrio, pues las conexiones que lo hacen posible se dañan; el paciente comienza a tener problemas de pérdida del balance y se puede caer.

Uno de los primeros exámenes que se hacen para el diagnóstico de hidrocefalia es una tomografía computarizada (CAT). Este examen permite determinar si hay dilatación de las cavidades fuera de lo normal.

Luego debe hacerse una resonancia magnética, que no solamente muestra la dilatación de las cavidades, sino también la inflamación del cerebro alrededor de tales cavidades.

La AAN agrega: “Los síntomas del NPH usualmente empeoran con el tiempo si esta condición no es tratada, aunque algunas personas pueden experimentar una mejoría temporal. Mientras que el éxito del tratamiento con válvula varía de persona a persona, algunas personas se recuperan casi completamente después del tratamiento y tienen una buena calidad de vida. El diagnóstico temprano mejora el chance de una buena recuperación”.

Para más información escriba a INTL@hcahealthcare.com; llame al 305-480-6601 o al 877-542-2362; o visite hcasaludinternacional.com



Últimas Noticias sobre la Salud...

Relacionan la impotencia con el síndrome de piernas inquietas

Mientras más frecuentes son los síntomas, más sólida es la conexión, halla un estudio

- Disfunción eréctil
- Síndrome de las piernas inquietas

Los hombres que luchan con el síndrome de piernas inquietas se enfrentan a un mayor riesgo de impotencia, sugiere un estudio reciente.

El estudio, llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Harvard, afianza investigaciones anteriores de científicos que encontraron que la impotencia, o disfunción eréctil, era más común entre los hombres mayores que tenían síndrome de piernas inquietas, y mientras más frecuentes eran los síntomas del trastorno del sueño, mayor riesgo había de impotencia.

Para el nuevo estudio, los investigadores comenzaron con más de 11,000 hombres, con una edad promedio de 64 años al inicio del ensayo en 2002, que no sufrían de impotencia, diabetes ni artritis.

El ensayo, llamado Estudio de seguimiento de profesionales de la salud, comenzó cuando los hombres respondieron una variedad de preguntas estandarizadas relacionadas con la salud.

Se consideraba que los hombres sufrían de síndrome de piernas inquietas (SPI) si cumplían con cuatro criterios diagnósticos del trastorno recomendados por el Grupo Internacional de Estudios del SPI, y habían tenido síntomas más de cinco veces por mes.

Los investigadores identificaron 1,979 casos de disfunción eréctil. Y los hombres con síndrome de piernas inquietas tenían aproximadamente 50 por ciento más probabilidades de hacerse impotentes, frente a los hombres sin el síndrome, incluso después de que los investigadores compensaron por la edad y peso de los participantes, y si fumaban o usaban antidepresivos, además de la presencia de varias enfermedades crónicas.

Los hombres que experimentaron síntomas del síndrome de piernas inquietas hasta catorce veces por semana tenían 68 por ciento más probabilidades de enfrentarse a la disfunción eréctil, encontró el estudio.

La investigación fue presentada en SLEEP 2011, la reunión anual de la Asociación de Sociedades Profesionales del Sueño (Associated Professional Sleep Societies) en Minneapolis. Debido a que este estudio se presentó en una reunión médica, sus datos y conclusiones deben ser considerados como preliminares hasta que se publiquen en una revista revisada por colegas.

En la edición del 1 de enero de 2010 de la revista Sleep, los mismos investigadores reportaron que la disfunción eréctil era más común en hombres mayores que sufrían de síndrome de piernas inquietas que en los que no, y la relación era más sólida en los hombres con una frecuencia más alta de síntomas de SPI.

“Los mecanismos que subyacen la asociación entre el SPI y la disfunción eréctil podrían ser causados por la hipofunción de la dopamina [una sustancia química del cerebro] en el sistema nervioso central, que se asocia con ambas afecciones”, señaló en ese momento el autor líder del estudio, el Dr. Xiagn Gao, profesor de la Facultad de medicina de la Harvard y epidemiólogo asociado del Hospital Brigham y Women's, en Boston.

Según la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.

UU., el síndrome de piernas inquietas provoca un deseo poderoso de mover las piernas, que se sienten incómodas al acostarse o sentarse. Algunas personas lo describen como una sensación progresiva, de hormigueo o ardor.

Mover las piernas hace que se sientan mejor, pero el alivio no es duradero. Por lo general, no hay una causa conocida para el síndrome de piernas inquietas.

En algunos casos, puede ser causado por una enfermedad o condición, como la anemia o el embarazo. La cafeína, el tabaco y el alcohol pueden empeorar los síntomas.

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare FUENTE: June 14, 2011, study presentation, SLEEP 2011, the annual meeting of the Associated Professional Sleep Societies, Minneapolis
Cortesía de: MedlinePlus.gov

Los pros y contras del aspartamo

Los numerosos estudios sobre el aspartamo, un aditivo edulcorante, concluyen que es inocuo para los usos a los que está destinado

El aspartamo es una sustancia química con un enorme poder edulcorante. Es unas doscientas veces más dulce que el azúcar convencional, pero apenas aporta calorías. En la actualidad, es uno de los edulcorantes más utilizados en todo el mundo y forma parte de alimentos como bebidas, dulces, postres, derivados lácteos, chicles, productos dietéticos y edulcorante de mesa, entre otros.

En los últimos treinta años, el aspartamo ha estado sujeto a una gran cantidad de estudios para determinar su seguridad como aditivo alimentario. Todos han concluido que es inocuo para los usos a los que está destinado.

- Por NATÀLIA GIMFERRER MORATÓ
- 30 de mayo de 2011
- Imagen: Wikimedia -

A raíz de diversas publicaciones científicas sobre posibles nuevos efectos adversos, persiste la preocupación pública sobre la inocuidad del aspartamo, promovida en muchos casos por las falsas publicaciones que circulan sobre este aditivo.

Consciente de ello, en mayo de 2010, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) convocó su Foro Consultivo, integrado por miembros de las distintas agencias nacionales, para valorar qué hacer al respecto. Este grupo de expertos confirmó durante el año pasado la validez de todos los dictámenes publicados por la EFSA sobre la inocuidad del aditivo, aunque no descartó que su consumo pueda conllevar algunos efectos adversos, como alergia, trastornos intestinales o pérdida de memoria.

En este mismo camino, la Agencia Británica de Normas Alimentarias (FSA) ha decidido llevar a cabo un ensayo clínico para investigar las posibles reacciones de sensibilidad al aspartamo que declaran algunas personas cuando consumen alimentos que lo contienen.

Este estudio, aún en marcha, verifica reacciones adversas y podría servir para orientar nuevos estudios toxicológicos del aspartamo. La Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria francesa (ANSES) también trabaja en un estudio acerca del riesgo y beneficio nutricional de los edulcorantes autorizados, con el fin de elaborar recomendaciones para los grupos vulnerables.

¿Es inocuo el aspartamo?

La última evaluación del aspartamo data del año 2000 y la elaboró el Comité Mixto en Aditivos Alimentarios (JECFA) de la FAO/OMS. El Comité estableció en la evaluación del año 1980 una ingesta

Link My Web **Gratis!**
En Español
Una Publicación con Temáticas de Orientación sobre la Salud!
Tel: (786) 536-2034
Email: info@linkmyweb.com
o visitarnos en
(www.LinkMyWeb.com)

12321 SW 35 St Miami Fl. 33175

Web site: WWW.linkmyweb.com

Email: info@linkmyweb.com

Director Editor: **O. Lapinell**

LINK MY WEB

No se responsabiliza por las opiniones emitidas por los columnistas y colaboradores.

Tampoco se hace responsable por el origen o la devolución de trabajos escritos y fotografías sean originales o no, que se publiquen aquí.

No somos responsables por errores tipográficos, tanto en el texto como en los avisos.

Los materiales a publicarse deben llegar con una semana de anticipación a la fecha de editarse, siendo el interesado el único responsable por el origen y contenido de los mismos.

AVISO: Esta Publicación tiene en diferentes Páginas, temas que (Directa o Indirectamente) están relacionados con la SALUD. con diferentes Titulares en cada TEMA. y son parte de esta Publicación, solamente, como medio de INFORMACION, pero en ningún momento aconsejamos a ningún lector que haga uso de estos TEMAS, con fines de uso personal o de recetar a otra(s) persona(s). Las instrucciones generales sugeridas en esta página, no intentan substituir en ningún momento los servicios de un Facultativo. Si sufre de alguna enfermedad, consulte a su médico. No pare de tomar ni cambie ningún medicamento o tratamiento prescrito por su 'Medico primario o el Hospital'. Si el paciente es menor, debe de ser aprobado por los Padres o Guardian (es) Tutor del mismo.

diaria admisible de 0-40mg/kg de peso corporal y día.

Este dato se estimó a partir de la dosis que no causa efectos adversos detectables (NOAEL). El Comité declaró que no hay datos que demuestren que el aspartamo sea cancerígeno. Añadió que también se evaluaron varios estudios realizados a diferentes grupos de población, como personas adultas, adolescentes, personas obesas o diabéticos, y en ninguno se hallaron datos de efectos toxicológicos significativos.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y su predecesor, el Comité Científico de Alimentación (SCF), confirmaron durante los años 1984, 1988, 1997, 2002, 2006 y 2009 la seguridad e inocuidad del aspartamo como aditivo alimentario.

Este grupo de científicos, por tanto, concluyó que no hay necesidad de revisar la ingesta diaria admisible de este aditivo.

Varios estudios realizados en años distintos han demostrado la seguridad e inocuidad del aspartamo como aditivo alimentario

Sin embargo, durante el año 2010 se publicaron dos estudios que no aportaban los mismos datos.

Uno se centraba en su efecto cancerígeno en ratones, realizado por el Instituto Ramazzini de Bolonia (Italia), y el otro es un estudio epidemiológico acerca de la asociación entre el consumo de bebidas carbonatadas que contienen edulcorantes y un aumento de la frecuencia en los partos prematuros, llevado a cabo por expertos daneses.

El primer estudio indica un notable aumento de la incidencia de tumores hepáticos y pulmonares en los ratones machos, pero para la EFSA estos datos no permiten afirmar que el aspartamo sea cancerígeno.

Critica la metodología del estudio y argumenta que no sigue los protocolos establecidos y que los ratones

utilizados en el experimento tenían una elevada tasa de tumores pulmonares y hepáticos espontáneos.

En el segundo estudio, se evalúa la relación entre el consumo de bebidas refrescantes y los partos prematuros, ya que es un hecho real. En esta ocasión, la EFSA considera que el estudio está bien elaborado, pero añade que solo permite establecer una asociación entre el consumo de edulcorantes de las bebidas y el riesgo de un parto prematuro, pero no lo considera una relación causal.

Defiende la hipótesis de que el metanol que contiene el aspartamo puede provocar una hipertensión en la madre y añade que en la mayoría de los casos las bebidas refrescantes llevan en su composición más de un aditivo, con lo que no se puede señalar al aspartamo como el único causante directo.

Su composición química

El aspartamo está compuesto por el ácido L-apartámico y el L-fenilalanina y un grupo metilo. Durante la digestión, una hidrólisis lo rompe y se liberan los dos aminoácidos en forma de metanol.

Este se absorbe y pasa al torrente sanguíneo. La fenilalanina es uno de los denominados aminoácidos esenciales, es decir, que el cuerpo no puede fabricar y los debe obtener de los alimentos. El ácido aspártico no es un aminoácido esencial, ya que el cuerpo lo puede fabricar a partir de otros aminoácidos.

No obstante, estas no son razones de peso, puesto que un vaso de leche contiene seis veces más fenilalanina y trece veces más ácido aspártico que un vaso de refresco edulcorado.

La fruta madura, los zumos de fruta y las legumbres contienen pequeñas cantidades de metanol o de sustancias que, igual que el aspartamo, se convierten en metanol durante la digestión. En definitiva, el aspartamo resulta ser un aditivo prescindible en cuanto a composición química. LA ALTERNATIVA NATURAL

En ocasiones, el aspartamo se conoce como "el dulce veneno". Como alternativa a este confuso aditivo, se ha desarrollado la "dulce revolución". En la naturaleza se forma la "Stevia rebaudiana", una hierba originaria de Paraguay que ya se cultiva en casi todo el mundo. La estevia es un edulcorante natural y acalórico, con una potencia 300 veces superior al azúcar de mesa.

Su poder edulcorante se debe a sus principios activos no fermentativos, denominados esteviósidos. Este vegetal tiene propiedades medicinales, como antiácida, diurética, digestiva, antibacteriana bucal, hipoglucemiante (disminuye el nivel de azúcar en sangre) e hipotensora (disminuye la tensión arterial).

Es recomendable tomarla como infusión por sus efectos medicinales y, como sustitutivo del azúcar convencional o de los edulcorantes sintéticos, se consume también en formato líquido o en polvo.

Causas y Síntomas de Enfermedades...

Adherencias

Las adherencias son bandas de tejido fibroso. Pueden adherir las asas intestinales entre sí, con órganos cercanos o con la pared del abdomen. Pueden tirar de las secciones intestinales y sacarlas fuera de su lugar. Eso puede impedir el paso de alimentos a través del intestino.

Algunas veces las adherencias están presentes al nacer. Pero, la mayoría se forma después de una cirugía abdominal. Algunas adherencias no causan problemas. Pero, cuando obstruyen parcial o totalmente el intestino, pueden causar ciertos síntomas.

Entre ellos pueden incluirse cólicos abdominales, vómitos, distensión abdominal, imposibilidad para eliminar gases y estreñimiento.

Este tejido "mal ubicado" puede causar dolor, infertilidad y periodos menstruales muy abundantes.

El dolor suele presentarse en el abdomen, la parte baja de la espalda o las áreas pélvicas. Algunas mujeres no tienen ningún síntoma. El primer signo puede ser la dificultad para lograr un embarazo.

No se conoce la causa de la endometriosis. Con frecuencia, los analgésicos y las hormonas ayudan.

Los casos severos pueden requerir cirugía. Existen otros tratamientos para mejorar la fertilidad en las mujeres con endometriosis.

Cortesía de: MedlinePlus.gov

Impétigo

El impétigo es una infección de la piel causada por bacterias. Por lo general, la causa es el estafilococo pero algunas veces el estreptococo también puede causarla. Es más común en los niños entre dos y seis años. Suele comenzar cuando las bacterias entran por una grieta de la piel, como una cortadura, rasguño o picadura de un insecto.

Los primeros síntomas son pequeñas llagas rojas o similares a una espinilla rodeadas por piel enrojecida. Estas llagas suelen presentarse en la cara, los brazos y las piernas, aunque pueden encontrarse en otros lugares. Las llagas se llenan de pus, al cabo de algunos días se abren y forman una costra gruesa.

Con frecuencia pican, pero rascarse puede diseminar las llagas. El impétigo puede contagiarse por contacto con las lesiones o la secreción nasal de una persona infectada. Puede tratarse con antibióticos.

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas
Cortesía de: MedlinePlus.gov

Alimentación

manera son vistos como insoportables.

Para algunos, la dieta, el atracón y la purgación, pueden comenzar como una forma de lidiar con las emociones dolorosas y para sentirse en control de su propia vida, pero al final estos comportamientos dañan la salud física y emocional, la autoestima y la sensación de competitividad y control de la persona.

Factores Psicológicos que pueden Contribuir a los Trastornos de la Conducta Alimentaria:

- Baja autoestima
 - Sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida
 - Depresión, ansiedad, enojo y soledad
- Factores Interpersonales que pueden Contribuir a los Trastornos de la Conducta Alimentaria:
- Relaciones personales y familiares problemáticas
 - Dificultad para expresar sentimientos y emociones
 - Historia de haber sido molestado o ridiculizado basado en su talla o peso
 - Historia de abuso físico o sexual

Factores Sociales que pueden Contribuir a los Trastornos de la Conducta Alimentaria:

- Presiones culturales que glorifican la "delgadez" y le dan un valor a obtener un "cuerpo perfecto"
- Definiciones muy concretas de belleza que incluyen solamente mujeres y hombres con ciertos pesos y figuras
- Normas culturales que valorizan a la gente en base a su apariencia física y no a sus cualidades y virtudes internas

Factores Biológicos que pueden Contribuir a los Trastornos de la Conducta Alimentaria:

- Los científicos todavía se encuentran investigando por posibles causas bioquímicas o biológicas de los trastornos de la conducta alimentaria. En algunos individuos con trastornos alimentarios, se ha encontrado que ciertas sustancias químicas del cerebro (llamadas

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)

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

Algunas adherencias desaparecen espontáneamente. Si hay una obstrucción intestinal parcial, una dieta baja en fibras permite el paso fácil de los alimentos a través del área afectada. En algunos casos, pudiera ser necesaria una cirugía para eliminar las adherencias.

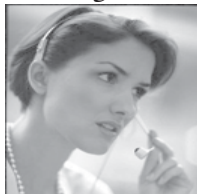
Pero, corregir las adherencias quirúrgicamente, puede aumentar el riesgo de aparición de más adherencias.

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón
Cortesía de: MedlinePlus.gov

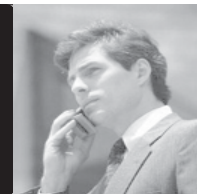
Endometriosis

La endometriosis es un problema que afecta el útero de la mujer - el lugar donde crece el bebé durante el embarazo. La endometriosis es cuando el tipo de tejido que normalmente recubre el útero, crece en algún otro lugar.

Puede crecer en los ovarios, detrás del útero o en el intestino o la vejiga. En raros casos crece en otras partes del cuerpo.



Cara a Cara con la Diabetis



Si usted tiene niveles elevados de lípidos en sangre (como el colesterol alto) o presión arterial alta, tome su medicamento según las indicaciones.

La modificación del estilo y / o ciertos medicamentos puede ser utilizado en personas con prediabetes para prevenir la progresión a la diabetes.

La pre-diabetes se puede diagnosticar por el control de la glucosa en ayunas y dos horas después de ingerir 75 gramos de glucosa.

Si usted o alguien que usted conoce tiene diabetes, su atención debería centrarse en la prevención de las complicaciones que puede provocar discapacidades graves, como ceguera, insuficiencia renal que requiere diálisis, la amputación, o incluso la muerte.

De control estricto de la glucosa: La única cosa

mejor para el paciente puede hacer es mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango sugerido todos los días.

La única manera de hacerlo es a través de una combinación de los controles regulares de azúcar en sangre, una dieta equilibrada baja en azúcares simples y grasas y alta en carbohidratos complejos y fibra, y el tratamiento médico adecuado.

Por favor, consulte a un nutricionista o consulte con el médico con preguntas en relación a la dieta.

Dejar de fumar

Mantener un peso saludable

Aumentar los niveles de actividad física. Objetivo de la actividad física moderada durante al menos 30 minutos cada día.

neurotransmisores) que controlan el hambre, el apetito y la digestión se encuentran desbalanceados.

El significado exacto y las implicaciones de estos desbalances aún se encuentra en investigación.

- Los trastornos de la conducta alimentaria usualmente se presentan en familias. Los estudios actuales nos indican que la genética tiene contribuciones significativas en los trastornos alimentarios.

Los trastornos de la conducta alimentaria son condiciones complejas que resultan de una variedad de causas potenciales. Sin embargo, una vez que comienzan, pueden crear ciclos autopropagantes de destrucción física y emocional. La ayuda profesional es recomendada en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Translation courtesy of: Eva Trujillo, MD / Comenzar de Nuevo, AC. Reviewed by: Ovidio Bermudez, MD.

Psicología

edad, el sexo, el estado civil, el lugar de residencia, etc.

Así como se pueden hacer muchos amigos que jamás conoceríamos de otra manera, o comprar, o vender cosas, o lograr cualquier información; también es posible conocer una pareja y hasta enamorarse en forma virtual.

El comentario de una joven a uno de mis artículos anteriores, puso una vez más en evidencia hasta qué punto la gente se puede ilusionar con un amor virtual.

Me cuenta que durante un año mantuvieron una relación por Internet que llegó a despertar su amor hacia él, pero debido a la sospecha que le provocó un correo de una aparente amiga virtual que le preguntaba sobre sus sentimientos, comenzó a dudar de él y a pensar que era él mismo y no otra persona el emisor de ese cuestionamiento.

Ante esa situación me preguntaba qué hacer, si hablarle sobre su sospecha o callar y quedarse con la inquietud que la perturbaba.

Este caso me hizo reflexionar sobre la candidez de la gente joven que puede llegar a enamorarse a través de la computadora.

Es posible lograr una relación de pareja por Internet, como lo han hecho y lo siguen haciendo innumerables personas, con éxito, pero conocer a alguien a través de un medio de comunicación es el primer paso, luego, necesariamente para que esa relación se desarrolle, es indispensable conocerse personalmente.

No obstante, en esta época que estamos viviendo, en que la violencia en las grandes ciudades se puede llegar a experimentar en cualquier ámbito, ayudándonos a los delincuentes el anonimato a permanecer impunes,

es sumamente peligroso ponerse en contacto con un desconocido en lugares alejados o solitarios.

En estos casos, lo mejor es encontrarse durante el día en lugares de mucho público y la compañía de alguna amiga no sería superflua.

En Estados Unidos hubo asesinos seriales que conocían a sus posteriores víctimas por Internet y que todavía no han sido apresados.

Estos casos, que no son tan raros como creemos, suelen ser cometidos por personas con alteraciones mentales o inadaptados sociales que no tienen antecedentes policiales y que actúan premeditadamente con gran maestría, características éstas que hacen imposible su identificación.

La utilización de un medio a distancia para relacionarse resulta válida y eficaz en las grandes ciudades donde no es fácil conectarse con la persona indicada, siempre que se utilice un medio serio frecuentado por personas con los mismos intereses y no sitios dudosos que prometen diversión y entretenimiento fácil.

Jugos Curativos

* 75 g de rábanos picantes (rallados); el zumo de 2 limones; 275 ml de agua.

Otros que pueden probar son:

* 225 ml de zanahoria, 225 ml de espinacas.

* 350 ml de zanahoria; 50 ml de apio; 50 ml de perejil.

* 175 ml de lechuga; 200 ml de habichuelas; 200 ml de coles de Bruselas.

Solo para Jovenes!

¿Por qué discuto tanto con mis padres?

La ropa que llevas. Los alimentos que comes. El color de las paredes de tu habitación. A dónde vas y cómo llegas allí. Con quién sales. A qué hora te acuestas por la noche.

Te preguntarán qué tienen en común todas esas cosas. Son unos pocos de los cientos de ejemplos de cosas que tus padres controlaban en tu vida cuando eras un niño. Cuando eras un niño, no tenías voz ni voto en muchas de las cosas que sucedían en tu vida; tus padres tomaban todas las decisiones, desde qué comías a la hora del desayuno hasta qué pijama te ponías para dormir. Y esto es lo que corresponde.

Los niños necesitan ese tipo de protección y asistencia, porque no son lo bastante maduros para

Beber una cantidad adecuada de agua y evitar tomar demasiada sal.

La piel debe ser cuidada; mantenga flexible e hidratada para evitar llagas y grietas que pueden infectar gravemente.

Cepille los dientes y use hilo dental todos los días.

Consulte a un dentista regularmente para prevenir la enfermedad de las encías.

Los pies deben ser lavados y examinados diariamente, en busca de pequeñas heridas, llagas o ampollas que pueden causar problemas más adelante.

Las uñas de los pies deben ser presentadas en lugar de cortar para evitar dañar la piel circundante.

Un especialista en el cuidado de los pies (podólogo) puede ser necesaria para ayudar a cuidar los pies.

cuidar de sí mismos ni para tomar decisiones sobre cuestiones importantes.

Pero, con el tiempo, los niños crecen y se convierten en adolescentes. Y parte del hecho de ser un adolescente consiste en desarrollar una identidad propia, una identidad que es diferente de la de tus padres. Es completamente normal que los adolescentes tengan sus propias opiniones, ideas y valores sobre la vida; eso es precisamente lo que los prepara para la etapa adulta.

Pero, mientras tú vayas cambiando y convirtiéndote en esa nueva persona capaz de tomar sus propias decisiones, es posible que a tus padres les cueste bastante adaptarse al cambio. Todavía no han tenido tiempo para acostumbrarse a tu nuevo "yo"; todavía te ven como a aquel niño a quien no le importaba que lo decidieran todo por él.

En la mayoría de las familias, es este proceso de adaptación lo que suele provocar muchas discusiones entre padres e hijos. Tú quieres decorar las paredes de tu habitación con carteles y ellos no entienden por qué han dejado de gustarte los dibujos que siempre has tenido en tu dormitorio. A ti te parece bien pasar el tiempo con tus amigos en el centro comercial cada tarde al salir de la escuela, pero ellos preferirían que practicas algún deporte.

Este tipo de enfrentamientos son muy frecuentes entre padres e hijos durante la adolescencia: los adolescentes se enfadan porque consideran que sus padres no los respetan y no les dejan espacio para hacer lo que les gusta, y los padres se enfadan porque no están acostumbrados a no tener el control o porque no están de acuerdo con las decisiones de los adolescentes.

Es fácil acabar muy dolido en este tipo de conflictos. Y cuestiones más complejas, como el tipo de amigos que tienes o tu actitud hacia el sexo o salir por las noches, pueden desencadenar discusiones incluso más fuertes, porque tus padres siempre intentarán protegerte y garantizar tu seguridad, independientemente de la edad que tengas.

La buena noticia sobre las discusiones que tienes ahora con tus padres es que en muchas familias este tipo de peleas disminuyen a medida que los padres se van haciendo a la idea de que sus hijos tienen derecho a tener sus propias opiniones y una identidad que puede diferir bastante de las suyas.

De todos modos, es posible que tanto tú como tus padres necesiten varios años para adaptarse a los nuevos roles. Mientras tanto, haz un esfuerzo por comunicarte con tus padres lo mejor posible.

A veces te parecerá imposible, como si tus padres no fueran capaces de entender tu punto de vista y

nunca fueran a cambiar. Pero el hecho de hablar y expresar educadamente tus opiniones puede ayudarte a ganarte el respeto de tus padres, y podrán llegar a acuerdos satisfactorios para ambas partes.

Por ejemplo, si estás dispuesto a limpiar tu habitación para poder volver a casa una hora más tarde, tanto tú como tus padres saldrán ganando. Además, ten en cuenta que todos los padres han sido adolescentes y en la mayoría de los casos pueden hacerse una idea de lo que están pasando sus hijos. Revisado por: Jennifer Shroff Pendley, PhD

Reflexiones!

El anillo

Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro sin mirarlo, le dijo: -Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... y haciendo una pausa agregó: -Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

E...encantado, Maestro- titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado, y sus necesidades postergadas.

Bien- asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño y dándosele al muchacho, agregó:

Toma el caballo que esta allá afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro.

Podría entonces habérsela entregado él mismo al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

Maestro- dijo- lo siento, no se pudo conseguir lo que me pediste.

Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

Qué importante lo que dijiste, joven amigo- contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo.

Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo?

Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuanto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas.

Vuelve aquí con el anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le

dijo:

Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender YA,,, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

-58 MONEDAS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Exclamó el joven.

-Sí, replicó el joyero-yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido.

Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo -

Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño.

Noticias Salud por Email...

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

ALPISTE!!!!!!!

Recientemente científicos investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México analizaron el gran poder alimentario del alpiste, debido a los grandes beneficios que acarrea a las aves, y después de muchos experimentos basados en el método científico encontraron que el alpiste tiene una proteína increíblemente poderosa, la cual tiene sus aminoácidos estables lo que induce a una mayor eficiencia alimentaria en el organismo.

El alpiste es una planta gramínea de la familia de las poáceas, herbácea.

Es originaria del Mediterráneo, pero se cultiva comercialmente en varias partes del mundo para usar la semilla en la alimentación de pájaros domésticos.

El alpiste es una de las semillas más poderosas sobre la Tierra; su capacidad de recarga enzimática es inmensa y su contenido proteico es aún mayor.

Un vaso de leche enzimática de alpiste tiene más proteína que dos o tres kilogramos de carne pero con aminoácidos estables, esto es que viajan de una manera segura e indestructible hasta nuestro organismo.

Las enzimas que proporciona el alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar nuestros órganos, particularmente el hígado, los riñones y que el páncreas, por lo convierte este dato al alpiste en un regenerador pancreático inmenso, es decir acaba con la diabetes en unas pocas semanas, elimina también la cirrosis al

aumentar el conteo de hepatocitos del hígado y de paso, claro, lo desinflama, recarga los riñones de enzimas, favoreciendo una saludable diuresis que elimine exceso de líquidos en el cuerpo, por lo que el alpiste es un incansable luchador contra la hipertensión... es una maravilla, por contener la enzima lipasa elimina rápidamente grasa del organismo, ya sea de las venas, arterias, o simplemente de los depósitos de grasa, por esto es un remedio grandísimo para la obesidad y genera grandes y potentes resultados como un promotor de corte y tonicidad muscular.

Indicado en hipercolesterolemia y prevención de la arteriosclerosis; diurético: útil en situaciones en las que se requiere un aumento de la diuresis, tales como afecciones genitourinarias cistitis), hiperazotemia (abundancia de sustancias nitrogenadas en la sangre), hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, gastritis y úlcera (úlceras, sobre todo úlcera del estomago).

Es demulcente (emoliente, relaja y ablanda las partes inflamadas).

En Canarias además de aperitivo se considera gran remedio para los males de orina, piedras, riñón y vejiga, y refrescante para los calores.

También se utiliza externamente para eccemas.

Como consumirlos: Sólo se trata de poner a remojar cinco cucharadas de alpiste por la noche y por la mañana eliminar el agua en que se remojó, poner las cinco cucharadas de alpiste remojado en la licuadora, llenar ésta de agua pura y licuar, el resultado será una leche muy espumosa de suave sabor que es básicamente una inyección a favor de la salud máxima y de la deseable figura del cuerpo, se toma un gran vaso en ayunas y otro justo antes de dormir.

Claro está que si usted desea tomarla con las comidas ayuda muchísimo, sin embargo en la mañana en ayunas y antes de dormir nunca debe faltar.

Jamás agregar ni fruta ni azúcar, esto está muy prohibido pues el azúcar refinado es un veneno que mata las enzimas y todo lo bueno de los alimentos, ya que es demasiado ácida y nada vivo sobrevive en la acidez del azúcar refinada.

Consumir leche de alpiste es una inyección o vacuna muy fuerte contra la diabetes y cualquier enfermedad que se genere por niveles ácidos del cuerpo, por lo tanto, es necesario consumir al menos dos o tres vasos de leche de alpiste diarios para asegurar una figura delgada y un cuerpo muy sano, que claro conlleve a una mente sana.

Para Anunciarse aqui!

llame al Tel:
(305) 332-5413

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

Cuando acabas de beber un refresco

Prof. Dr. Carlos Alexandre Fett Facultad de Educación Física da UFMT Maestrado em Nutrição da UFMT Laboratorio de Aptitud Física y Metabolismo - 3615 8836 Consultoria em Performance Humana y Estética

LO QUE SUCEDE CUANDO ACABAS DE BEBER UNA LATA DE REFRESCO**

Primeros 10 minutos:

10 cucharadas té de azúcar golpean tu cuerpo, 100% del total recomendado diariamente. No vomitas inmediatamente por el dulce extremo, porque el ácido fosfórico corta el gusto.

20 minutos:

El nivel de azúcar en la sangre explota, provocando un chorro de insulina. El hígado responde transformando todo el azúcar que recibe en grasa (Es mucho para este momento en particular).

40 minutos:

La absorción de cafeína está completa. Tus pupilas se dilatan, la presión sanguínea sube, el hígado responde bombeando más azúcar en la corriente sanguínea. Los receptores de adenosina en el cerebro son bloqueados para evitar mareos.

45 minutos:

El cuerpo aumenta la producción de dopamina, estimulando los centros de placer del cuerpo. (Físicamente, funciona como con la heroína.)

50 minutos:

El ácido fosfórico empuja calcio, magnesio y zinc para el intestino grueso, aumentando el metabolismo.

Las altas dosis de azúcar y otros edulcorantes aumentan la excreción de calcio en la orina, o sea, está orinando sus huesos, una de las causas de la OSTEOPOROSIS.

60 minutos:

Las propiedades diuréticas de la cafeína entran en acción. Orinas. Ahora está garantizado que eliminarás más calcio, magnesio y zinc, de los cuales tus huesos necesitarían.

A medida que la onda baja sufrirás un choque de azúcar. Te pondrás irritado. Ya habrás eliminado todo lo que estaba en el refresco, pero no sin antes haber eliminado junto, cosas de las cuales necesitará tu organismo.

¿Y esto se lo dan a beber a los niños? Por eso existen a tan corta edad niños con diabetes y obesidad,

EVITA darles refresco de premio porque se terminaron su comida (hamburguesas, hotdog, pizza, torta ahogada) especialmente COCA. ¿de verdad amas a tus hijos?

Piensa en eso antes de beber refrescos.

Si no puedes evitarlos, modera su ingestión!

Prefiera jugos naturales.

Tu cuerpo agradece!*

Otras Noticias por Email...

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

La leccion japonesa,cuándo se hable de disciplina,dignidad,

Respeto y valor humano, debemos quintarnos el sombrero ante el pueblo japonese.Lee esta carta como

muestra de la enseñanza ejemplar japonesa.

Esperamos tus comentarios.

Esta carta, escrita por el inmigrante vietnamita Thanh Minh que trabajó en Fukushima como policía, a un amigo en Vietnam, fue publicada en New América Media, el 19 de marzo.

Es un testimonio de la fuerza del espíritu japonés, y un corte interesante de la vida cerca del epicentro de la crisis en la central nuclear de Fukushima en Japón.

Fue traducido por el MNOAL editor Andrew Lam, autor de "Como Oriente Occidente: escribiendo en dos hemisferios" condensado en Shanghai Daily.

Hermano, ¿Cómo estás tú y tu familia? Estos últimos días, todo era un caos. Cuando cierro mis ojos, veo los cadáveres. Cuando abro los ojos, también veo los cadáveres.

Cada uno de nosotros debe trabajar 20 horas al día, sin embargo, me gustaría que hubiera días de 48 horas, para que podamos seguir ayudando y rescatar gente. Me he hecho fuerte viviendo el nacionalismo japonés. Estamos sin agua ni electricidad, las raciones de alimentos se encuentran cerca de cero.

Apenas se consigue trasladar a los refugiados antes de que haya nuevas órdenes para trasladarles a otro lugar.

Actualmente estoy en Fukushima, a unos 25 kilómetros de la planta de energía nuclear.

Tengo tanto para decir te que si pudiera escribirlo todo, seguramente se convertiría en una novela acerca de las relaciones y comportamientos humanos en tiempos de crisis.

Aquí la gente mantiene la calma su sentido de la dignidad y el comportamiento adecuado son muy buenas así que las cosas no son tan malas como podrían serlo.

El gobierno está tratando de proveer suministros por vía aérea, con alimentos y medicinas, pero es como dejar caer un poco de sal en el océano.

Pero por más atrasos nunca pierden la disciplina ni la dignidad.

Hermano, hubo un incidente realmente conmovedor. Se trata de un niño japonés que enseñó a un adulto como yo, una lección sobre cómo comportarse como un ser humano.

Ayer por la noche, me enviaron a una escuela de gramática para ayudar a una organización de caridad a distribuir alimentos a los refugiados.

Era una larga fila que serpenteaba un lado a otro y vi. a un niño de alrededor de 9 años de edad. Llevaba una camiseta y un par de pantalones cortos.

Estaba haciendo mucho frío y el niño estaba en el final de la cola. Me preocupaba que en el momento que le llegue el turno, no hubiera ningún alimento. Así que hablé con él.

Dijo que estaba en la escuela cuando ocurrió el terremoto. Su padre trabajaba cerca y se dirigía a la escuela. El estaba en el balcón del tercer piso cuando vio el coche de su padre barrido por el tsunami.

Le pregunté acerca de su madre. Dijo que su casa está junto a la playa, que su madre y su hermana pequeña, probablemente no se salvaran. Volvió la cabeza, se secó las lágrimas cuando le pregunté acerca de sus familiares.

Estaba temblando por lo que me quité la chaqueta de policía y se la puse a él. Ahí fue cuando mi bolsa de ración de alimentos se cayó. La recogí y se la di a él. "Cuando llegue tu turno, podrías quedarte sin alimentos. Así que aquí está mi parte.

Yo ya comí. ¿Por qué no te lo comes?" El muchacho

Cont.Pag. 6

¿Sabias que...?

LA GUILLOTINA no es un invento francés, y su creador no fue el doctor Ignace Guillotin.

EL revolucionario lo único que hizo fue proponerla

como método oficial de ejecución. Los romanos ya conocían y usaban la guillotina, y algunos historiadores creen que fue inventada por el cónsul Titus Manlius, quien paradójicamente, acabo siendo ejecutado con ella.

SAN AGUSTINE (2 DIAS)

QUE INCLUYE EN EL PRECIO DESAYUNO. UNA CENA, BUS VISITA AL VINERO ST. SEBASTIAN, UNA NOCHE HOTEL, VISITA PANORAMICA Y UN CITY TOURS A DAYTONA BEACH Y MUCHO MAS, SALIDA POR SOLAMENTE \$179.00 POR PERSONA. LOS INTERESADOS LLAMAR A AMERICAS DESTINATION A (305)-788-2996

CATARATAS DEL NIAGARA (8 DIAS)

CATARATAS DEL NIAGARA 8 DIAS NUEVA YORK WASHIGTON WEST VIRGINIA QUE INCLUYE EN EL PRECIO 7 NOCHES DE HOTEL, DESAYUNOS VISITA PANORAMICA DE TODAS LAS CIUDADES A VISITAR, FERRY PARA LA ESTATUA DE LA LIBERTAD ENTRADA AL MUSEO Y MUCHO MAS POR SOLAMENTE \$799.00 POR PERSONA. LOS INTERESADOS LLAMAR A AMERICAS DESTINATION A (305)-788-2996

VISITENOS EN (www.americasdestinations.net)

tomó mi comida, se inclinó. Pensé que se lo comería de inmediato, pero no lo hizo. Tomó la bolsa, se acercó al principio de la cola y la puso con toda la comida que estaba esperando para ser distribuida.

Me sorprendió. Le pregunté por qué no se lo comía, en vez de añadirla a la pila de los alimentos. Él respondió: "Porque veo a gente con mucho más hambre que yo, si lo pongo allí, se van a distribuir los alimentos por igual." Cuando escuché eso me di vuelta para que la gente no me viera llorar. Una sociedad que puede educar a un niño de 9 años de edad, que entiende el concepto de sacrificio por el bien común de la nación, es una gran sociedad, un gran pueblo, 100% nacionalista y de profundos sentimientos espirituales.

Bueno, en estas pocas líneas envío a ti y la familia mis mejores deseos. La hora de mi turno ha llegado nuevamente. Ha Thanh Minh

10 COSAS QUE DEBERÍAMOS APRENDER DE JAPÓN

1. LA CALMA

Ni una sola imagen de golpearse el pecho o de dolor. La muestra de dolor en sí ha sido dignamente y calladamente llevada.

2. LA DIGNIDAD

La disciplina en las colas para el agua y los alimentos. Ni una palabra áspera o un gesto de grosería o ventajismo egoísta.

3. LA CAPACIDAD

De los arquitectos, increíble, los edificios se balanceaban, pero no caían. La reconstrucción vial fue increíblemente eficiente.

4. LA CONSIDERACIÓN

La gente compraba sólo lo que realmente necesitaba para el momento, por lo que todo el mundo podía conseguir algo.

5. EL ORDEN

No hay saqueos en las tiendas. No tocan la bocina y no adelantan en las carreteras. Sólo hay comprensión y respeto mutuo.

6. EL SACRIFICIO

Cincuenta trabajadores quedaron atrás para bombear agua de mar en los reactores, nucleares sin importarles la muerte segura que les esperaba y solo fueron cincuenta porque ese fue el número que se determinó como mínimo. Pero hubo cientos de voluntarios.

7. EL SENTIDO DE RESPONSABILIDAD

Los restaurantes redujeron los precios. Y pese a la fuerte demanda, no se sabe de ningún comerciante ni mayorista ni minorista que no haya rebajado los precios y vendido a menos del costo de existencia.

Los agricultores regalaban sus cosechas. En fin, se hizo realidad aquel principio de la ética de los Samurái que dice que: "El fuerte cuida a los débiles".

8. LA FORMACIÓN

La gente de edad y los niños, todo el mundo sabía exactamente qué hacer. E hicieron precisamente eso.

9. LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Ellos mostraron moderación magnífica en los boletines. Ningún periodista publicó tonterías, ni sensacionalismos morbosos: únicamente reportajes para difundir la calma.

10. HONRADEZ

Cuando se cortó la luz en las tiendas, la gente volvió a poner las cosas en los estantes y se marchó en silencio. ¡Nadie se levó producto alguno!!!! Sin comentarios !!!

¿porque somos pobres?

iiii SIN COMENTARIOS!!!!!!

Un Español le envió a un amigo, que se fue a vivir a EE.UU., un email con esta pregunta:

Dime querido amigo... ¿Por qué somos tan pobres los españoles, comparados con los norteamericanos? Ésta fue su respuesta desde EE.UU.:

"Hola amigo mío, cómo se nota que los árboles no te dejan ver el bosque... ¿Cómo puedes llamarte pobre, cuando...?"

Eres capaz de pagar por un litro de gasolina más del triple de lo que pago yo.

Te das el lujo de pagar tarifas de electricidad, de teléfono y móvil un 80% más caras de lo que me cuestan a mí.

Pagas comisiones por servicios bancarios y tarjetas de crédito, el triple de lo que aquí nos cuestan.

Por un coche que a mí me cuesta 2.000 dólares, tú puedes pagar el equivalente a 20.000 dólares.

¿Por qué eres pobre, me preguntas? ¡Tú sí puedes darte el gusto de regalarle 18.000 dólares al gobierno y nosotros no!

¡NO TE ENTIENDO!

Nosotros, los habitantes de Florida, somos pobres.

Por eso el gobierno estatal, teniendo en cuenta nuestra precaria situación financiera, nos cobra sólo el 2% de IVA (mas otro 4% que es federal; total = 6%)

Y no el 16% como pagabáis vosotros los ricos que vivís en España y que recientemente se os ha subido al 18%.

Además, vosotros tenéis "impuestos de lujo" como son los impuestos por gasolina y gas, por alcohol, tabaco, etc. que alcanzan hasta el 320% del valor

original. (En la gasolina que pagas, el 70% son impuestos y ahora en Cataluña los habéis incrementado con otro poco para subvencionar la Sanidad)

Y pagáis otros IMPUESTOS como:

Impuesto sobre la renta (sobre el sueldo) IRPF

Impuesto sobre los automóviles nuevos.

Impuestos a los bienes personales.

Impuesto a los bienes de las empresas (IAE)

Impuesto por uso del automóvil (de circulación)

Y dichosos que todavía os dais el lujo de pagar un 18% de IVA por estos impuestos.

Además de todos los trámites y pagos nacionales y municipales (TASAS).

Porque si vosotros no fuerais ricos, ¿qué sentido tendría tener:

Impuestos nacionales, Impuestos autonómicos y también Impuestos municipales, de ese calibre?

¿POBRES? ¿De dónde?

Un país que es capaz de cobrar el Impuesto sobre los beneficios y sobre tus ganancias y sueldos por adelantado (mediante retenciones) como España, necesariamente tiene que nadar en la abundancia, porque considera que los negocios de la Nación y de todos sus habitantes siempre tendrán ganancias a pesar de:

Saqueos, asaltos, "mordidas", sequías, inviernos con desastres, inundaciones, corrupción, saqueo fiscal... Y por supuesto que con todo esto, todos los que trabajan en ese país, deben ganar MUCHISIMO.

Los pobres somos nosotros, los que vivimos en

USA y que NO pagamos Impuesto sobre la Renta si ganamos menos de 3.000 dólares al mes por persona (más o menos 2.000 •). Piensa que un obrero sin cualificar suele

ganar unos 2000 dólares al mes.

Vosotros tenéis además: IMPUESTO SOBRE LOS BIENES INMUEBLES (I.B.I.) Impuestos de recogida de basuras.

Impuestos sobre el consumo de agua, gas y electricidad.

Y ahora pagáis impuestos a la SGAE por cualquier equipo reproductor que compréis incluidos los CD's vírgenes, USB, etc

Y allí pagáis seguridad privada en bancos, urbanizaciones, etc. Mientras que nosotros nos conformamos con la pública.

Allí hasta enviáis a los hijos a colegios privados, y mira si seremos pobres aquí en EE.UU., que las escuelas públicas nos prestan los libros de estudio, si no tenemos dinero para comprarlos.

A veces me asombra la riqueza de los españoles que piden un préstamo cualquiera, y son capaces de pagar el 8% mensual de intereses, como mínimo.

No como aquí, que apenas llegamos al 8% anual (generalmente 7.8%), justamente porque NO estamos en condiciones de pagar más.

Supongo que, como todos los ricos, tenéis un auto, y estáis pagando un seguro de entre 200 y 800 euros al año; si te sirve de información, yo pago sólo 245 dólares por año..

Y como os sobra el dinero, sí podéis efectuar pagos anuales en concepto de eso que llamáis IMPUESTO DE CIRCULACION, (aparte de la ITV, zona verde, zona azul, aparcacoches forzosos, etc...) mientras que acá nosotros no podemos darnos esos lujos y pagamos 15 dólares anuales por el STICKER sin importar qué modelo de coche conduzcas; pero claro, eso que vosotros pagáis, es para gente de recursos.

¡¡¡ ESO ES SER RICO!!!

Ser rico es tener :

- 86.000 concejales

- 9.000 alcaldes

- 17 presidentes de autonomías

- 1.600 parlamentarios autonómicos

- 350 diputados en Cortes (que no pagan IRPF)

- 300 senadores

- 200 parlamentarios en Estrasburgo

- 600 Asesores presenciales

- 20 ministros y todos sus adláteres; y paradójicamente a menor rango, mayor sueldo.

Hay Alcaldes que ganan más que el Presidente del Gobierno; todo esto para un país tan pequeño como el tuyo.

¡¡¡ ESO ES SER RICO!!!

Vamos, os quedáis todos en ESPAÑA porque sois RICOS.

Somos los pobres como yo, los que nos vinimos a probar suerte a este país.

Bueno, te mando un abrazo y luego me cuentas cómo os va con el nuevo presupuesto, lo que sí es seguro es que os aumentarán más los impuestos.

Pero no os preocupéis, que la inflación negativa os va a compensar....

Pero bueno eso es lo de menos, cuando se tiene el dinero para pagarlo.

Y ten por seguro que en el próximo discurso le van a dar un tremendo aplauso a vuestro simpático Presidente.

Además eso es lo que hay que pagar por vivir en la 8ª Potencia Mundial, el mejor lugar del mundo y el tercero donde la gente se siente más feliz del planeta.

Un saludo:

Tu pobre amigo, el emigrante que se fue a EE.UU. P.D.: SI NO LO REENVIAS NO TE PASARÁ ABSOLUTAMENTE NADA.

PERO SI DECIDES HACERLO, POSIBLEMENTE OTROS SE INDIGNEN IGUAL QUE TÚ, Y TUS GOBERNANTES RECIBIRAN MÁS Y MÁS SALUDOS PARA SU PROGENITORA. AL MENOS ASÍ NOS UNIMOS EN ALGO Y QUIÉN SABE, QUIZÁ ALGUN DÍA PODAMOS CAMBIAR LAS COSAS EN NUESTRO PAÍS.

En Dade County?



EL SISTEMA DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE MIAMI-DADE PATROCINA UN "OPEN HOUSE" SOBRE RECURSOS PARA PEQUEÑAS EMPRESAS

Del mediodía hasta la 7:00 p.m., el jueves, 21 de julio, en la Biblioteca Principal – (MIAMI, 1ro de junio, 2011) –

Para ayudar a la comunidad de propietarios de pequeñas empresas locales, el Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade patrocinará un "Open House sobre Recursos para Empresarios" el jueves, 21 de julio de 2011, en la Biblioteca Principal - 101 West Flagler Street en el downtown desde el mediodía hasta las 7 p.m.

El "Open House" será conducido en inglés y su propósito es informar a los empresarios sobre el valioso recurso relacionado disponible en la biblioteca.

El público está invitado a participar en numerosos temas de discusión que desee abordar.

Los temas del taller incluyen: Reference USA –The Small

Business Development Tool; Business, Recursos de la Florida, y Una visión general de Patentes, Trademarks, Copyright and Trade Secrets entre otros. Un representante de Reference USA estará a su disposición para hacer una demostración de este valioso recurso para comerciantes.

Para obtener más información sobre este evento, comuníquese con el Departamento de Ciencias y Negocios al 305. 375.5231.

¡EL PROGRAMA DE LECTURA DE VERANO DEL SISTEMA DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE MIAMI-DADE OFRECE UN VIAJE ALREDEDOR DEL MUNDO!

(MIAMI, 29 DE Junio de 2011) – ¡El Programa de Lectura de Verano del Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade es un viaje alrededor del mundo que ofrece algo especial para todos! Los niños, de 0 a 12 años de edad, pueden participar del programa de lectura de verano “Un Mundo, Muchas Historias” y disfrutar de actividades que los acercan al mundo de una manera más personal.

Desde Lamba: Percusión y Danza de África Occidental hasta Danza Azteca de México, desde los cuentos y las canciones bilingües del narrador Spanglish Wrangler hasta Alrededor del Mundo en 60 Minutos con Joey y Alexandra, los niños aprenderán sobre diferentes culturas en una forma amena.

Los adolescentes de 13 a 18, pueden explorar el mundo a través del programa de lectura de verano ¡Estás Aquí! y viajar a la India para experimentar el arte antiguo de Henna Mendhi o crear una obra de arte oriental con Susan Wilder.

¡También hay algo para adultos! Los adultos pueden aprender sobre el mundo con Nuevos Destinos y obtener consejos de horticultura con los jardineros Inara Muceniaks y Ernest Clark.

O bien, viajar con el autor Chenjerai Hove de Zimbabwe quien les hablará de sus viajes y escritos.

El programa de lectura de verano funcionará hasta el 23 de julio de 2011. Para participar, se les exhorta a niños y adolescentes a leer por dos o más horas a la semana para calificar para el sorteo de los Grandes Premios. Los Grandes Premios incluyen computadoras portátiles, iPods, una visita VIP al campo de entrenamiento de los Miami Dolphins, tarjetas de regalo de Barnes & Noble, Gamestop, Best Buy, Toys ‘R Us y muchos más.

Para los adultos, el reto semanal es “viajar” a un destino de novela a través de libros, libros electrónicos o VHS/DVDs. Los premios incluyen un Nook eBook Reader de Barnes & Noble y certificados de regalo de Publix, Barnes & Noble o el restaurante Olive Garden por un valor de \$100 cada uno.

Para obtener una lista completa de los eventos de lectura de verano, visite www.mdpls.org y haga clic en Calendario de Eventos o llame al 305-375-BOOK (2665).

El Programa de Lectura de Verano es patrocinado por la Fundación de los Miami Dolphins con el apoyo adicional de los Amigos del Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade.

Fabulas

El ciervo en el pesebre de los bueyes

Un ciervo perseguido por la jauría y ciego por el terror del peligro en que se encontraba llegó a una granja y se escondió entre unas pajas en un cobertizo para bueyes. Un buey amablemente le dijo:

–¡Oh, pobre criatura! ¿Por qué de esa forma, has decidido arruinarte, y venir a confiarte a la casa de tu enemigo?

Y replicó el ciervo:

–Permíteme amigo, quedarme donde estoy, y yo

esperaré la mejor oportunidad para escapar.

Al final de la tarde llegó el arriero a alimentar el ganado, pero no vio al ciervo.

Y aún el administrador de la finca pasó con varios de sus empleados sin notar su presencia.

El ciervo se congratulándose a sí mismo por su seguridad comenzó a agradecer a los bueyes su gentileza por la ayuda en los momentos de necesidad.

Uno de los bueyes de nuevo le advirtió:

–Realmente deseamos tu bienestar, pero el peligro no ha terminado. Todavía falta otro hombre de revisar el establo, que pareciera que tiene cien ojos, y hasta tanto, no puedes estar seguro.

Al momento ingresó el dueño, y quejándose de que no habían alimentado bien a los bueyes fue al pajar y exclamó:

–¿Por qué falta paja aquí? Ni siquiera hay para

que se echen.

–¡Y esos vagos ni siquiera limpiaron las telarañas! Y mientras seguía examinando todo, vio sobresalir de entre la paja las puntas de una cornamenta.

Entonces llamando a sus empleados, ordenó la captura del ciervo y su posterior sacrificio.

Nunca te refugies en los terrenos del enemigo.

Historias para Pensar!

La Taza Llena

Cuando Sara y su mamá salían del supermercado, se encontraron con su pastor.

“Estoy aquí para comprar comida para esa familia cuya casa se quemó ayer”, les dijo el pastor, después de saludarles.

Inmediatamente la mamá de Sara metió la mano en su cartera, sacó diez dólares y se los dio al pastor. “Aquí hay un poco para ayudar”. dijo.

Al continuar el camino con su mamá, Sara frunció el ceño.

“Mami, yo quería comprar esas galletas que me gustan tanto, y tu dijiste que no tenías lo suficiente para comprarlas”, se quejó.

“Yo lo entendí porque se que papi esta sin trabajo. Pero después, regalaste esos diez dólares.

Eso no tiene sentido. ¿Como puedes regalar dinero cuando no tenemos lo suficiente para nosotros?”.

“El Señor nos ha bendecido en gran manera durante este tiempo, y hemos podido conseguir todo lo que en realidad necesitamos”, contestó la mamá.

“Tu papá y yo creemos que debemos compartir las cosas buenas que Dios nos ha dado y no dejarlas sólo para nosotros.

El siempre paga de una forma o de otra”.

Sara no se veía realmente convencida, pero no habló más del asunto.

Esa tarde, mientras Sara ayudaba a preparar la comida, la mamá le pidió que midiera una taza y un cuarto de leche para la comida.

“Llena la taza y viértela en el plato hondo; luego, la segunda vez, llénala solamente hasta la marca de un cuarto”, le instruyó.

Entonces añadió: ¿Sabes Sara?, el vaciar la taza de medir para que puedas echar más, se parece un poco a lo que te estaba tratando de decir sobre el dar.

Si almacenamos las bendiciones de Dios acaparándolas sólo para nosotros, puede que no tengamos más espacio para recibir cualquier otra cosa, porque nuestra “taza” pudiera estar llena.

Pero si compartimos generosamente con otros lo que tenemos, Dios se encargará de que nuestras necesidades sigan siendo provistas”.

Refranes y su Significado...

AFORTUNADO EN EL JUEGO, DESGRACIADO EN AMORES.

Refrán de uso frecuente, es empleado normalmente por aquellas personas que tienen mala suerte con las cartas.

Es la forma de consolarse, aunque desde luego no

Para Obtener el Periodico...

Link My Web (en español) es GRATIS! al publico en general, existen otras vias 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 podra 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 podra recogerlo GRATIS. Si tiene alguna duda donde puede recogerlo, llamemos al Tel: (786) 536-2034 para indicarle el lugar mas cercano a usted. *Link My Web (en español)*

hay ningún estudio científico que lo avale. No es más que una superstición que sirve para conformarse con la mala suerte en el juego.

Evidentemente, los juegos de azar están sujetos a la suerte, por lo que si tenemos una mala racha, o hemos perdido en un juego, siempre nos queda el consuelo de pensar que habrá otras cosas que nos saldrán bien.

La sabiduría popular quiere que sean los temas relacionados con el amor, intentando así dulcificar el consuelo.

Palabras en otros Idiomas...

¿Cómo se dice náufrago en chino? Chinchu lanchón.

¿Cómo se dice minifalda en japonés? Tetocotumico

¿Cómo se dice paraguas en árabe? Panomojame.

¿Cómo se dice disparo en Árabe? Allá va la bala.

¿Cómo se dice el eyaculación precoz en japonés? Ya ta

¿Cómo se dice esposa en africano? Chinga chinga.

¿como se dice chica fuera de mi moto en japonés? majakitalarajademyamaha

¿Cómo se dice preservativo en coreano? Coon-doon.

En Dade County?



PREGUNTE A SU TASADOR DE INMUEBLES...

El Tasador de Inmuebles de Miami-Dade, Pedro J. García, responde las preguntas de los propietarios.

El Tasador de Inmuebles del Condado de Miami-Dade, Pedro García, ha identificado a la educación y el alcance comunitarios como tareas importantes de su cargo. El ha asistido a numerosos encuentros con organizaciones profesionales, grupos comunitarios y asociaciones de propietarios. Además, tanto él como el personal de su oficina siempre han estado disponibles para los medios de prensa y han concedido entrevistas a periodistas de la radio, la televisión y de los periódicos.

Este artículo periodístico es su más reciente contribución al alcance comunitario y brinda a los propietarios y otros residentes la oportunidad de hacer preguntas y escuchar los comentarios de su Tasador de Inmuebles.

PREGUNTA: El año pasado el valor de mi hogar, junto con el de todos los demás en mi comunidad, disminuyó considerablemente. Sin embargo, el Tasador de Inmuebles aumentó el valor de mi tasación y mis impuestos aumentaron. ¿Cómo puede usted aumentar el valor de mi tasación cuando los valores de propiedades disminuyen?

PEDRO GARCÍA: Este tema fue mencionado indirectamente el mes pasado.

Gracias por darme la oportunidad de explicarlo de una manera más completa.

En 1992, los electores de la Florida aprobaron abrumadoramente la 10a

Enmienda a la Constitución, conocida en general como la enmienda “Para salvar nuestros hogares” (SOH, sigla en inglés).

Esta enmienda fue aprobada debido a las inquietudes de los propietarios sobre el alza en los valores de las propiedades que resultaba en impuestos a la propiedad más altos.

La idea, de acuerdo con algunos de los que respaldaban la enmienda,

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! 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 aprovechar y llenarlo al maximo con su mensaje.

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

Test de Cultura!

Vocabulario

A continuación se presentan (3) cuestiones generales sobre vocabulario. Mira las Respuestas en la Pagina (11)

1. ¿Cómo se llama el símbolo @, que se utiliza en las direcciones de correo electrónico para separar el nombre de usuario y el dominio del servidor?

- Algarroba
- Applet
- Arroba

2. ¿Cómo se denomina el pequeño módulo publicitario que se inserta en una página web?

- Banner
- Baudío
- Bug

3. ¿Con qué nombre se conoce el sistema de conversación en línea usado en la red?

- Browser
- Chat
- Cookies

A r i	AMOR: Tenderán a comportarse en modo falso para obtener lo que desean. Os faltará auto control provocando indignación a vuestra pareja. TRABAJO: Tendrán que tratar de relacionarse más a menudo con los otros. Serán reprochados por vuestra actitud hostil. SALUD: Los Astros os aconsejan hacer gimnasia, sobre todo en la mañana.
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: Desarrollaréis brillantemente una tarea y seréis premiados. Traten de presumir demasiado en cambio den prueba vuestra continuidad. SALUD: Tendrán que mantenerse calmos para superar algunos acontecimientos desagradables.
G e m	AMOR: Serás demasiado condescendiente con el riesgo que los otros se aprovechen. Tendrán que hacerse respetar de más con los debidos modos. TRABAJO: Llegarán oportuidades económicas muy interesantes. Eviten dejarse llevar por la euforia , traten de poner las bases para vuestro futuro profesional. SALUD: Son probables algunas neuralgias causada por los dientes.
C a n	AMOR: No querrán escuchar los consejos de quien quisiera ayudarles, tratarán duramente a vuestra pareja que les pedirá explicaciones por vuestro comportamiento. TRABAJO: Tendréis que tener mucha paciencia y estar atentos a causa de la envidia de los colegas que conspirarán contra vosotros. SALUD: Tendréis que tratar de no ser particularmente activos, podrían quedar excesivamente cansados.
L e o	AMOR: Encontrarán la serenidad que tenían tiempo atrás con vuestra familia. Tendrán que actuar con cautela, sobre todo porque deberán tomar una decisión que concierne a vuestra pareja. TRABAJO: Deberán pedir un consejo a alguien con más experiencia de vosotros, para no caer en una trampa que os preparará un colega hostil y envidioso. SALUD: Seréis muy dinámicos y esto os hará incrementar vuestra actividad física.
V i r	AMOR: Sabrán valorar y aprovechar las ocasiones que se presentarán. Lograrán demostrar a vuestra pareja todo vuestro amor. TRABAJO: Tendréis que intervenir con urgencia en un problema relacionado con un nuevo proyecto, porque podría retardar un trabajo importante. SALUD: Os sentiréis cansados y faltos de energías, pero tendréis modo de recuperarla.
L i b	AMOR: Tendrán que buscar de obstinarse menos y de comportarse de modo más racional. No deberán esconder la verdad para no encender una discusión con vuestra pareja. TRABAJO: Tendréis que atenuar el sentido de la competición porque corréis el riesgo de ser dejados aparte. Buscáis en lugar de adoptar una política de colaboración. SALUD: Tendréis que estar atentos en la cocina, sobre todo a las quemaduras.
E s c	AMOR: Tendrán momentos de confusión en el cual harán bien en escuchar alguien de vuestra confianza. Atención tenderán a ser el centro de la atención y podrán ser criticados. TRABAJO: Tendréis que considerar bien una decisión para evitar consecuencias negativas. Alguien podría aprovechar este momento vuestro de incertidumbre. SALUD: Los Astros os aconsejan controlar la vista para evitar inútiles esfuerzos.
S a g	AMOR: Conseguirán la confianza de quien está a vuestro lado, gracias a vuestra lealtad. Vuestra pareja os mirará en manera muy especial. TRABAJO: Habrá cambios que exigirán mayor flexibilidad. Tendréis que condescender a las decisiones que vendrán de alguien de más cargo. SALUD: Tendréis que adoptar las precauciones necesarias para evitar los males del cambio de temperatura.
C a p	AMOR: Encontrarán una vieja amistad muy cambiada. Se encontrarán en una difícil situación, porque deberán escoger entre dos personas. TRABAJO: Llegarán los resultados tan esperados y serán reconocidos los méritos de vuestro trabajo. Esto os dará mayor seguridad en vuestras capacidades. SALUD: No es el momento favorable para iniciar una dieta, por lo tanto esperen un momento más oportuno.
A c u	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: Elegiréis una línea de acción que os causará problemas. Muchas incomprensiones con quién os domina podrían alejar el éxito. SALUD: Deberán tener cuidado a no exceder con los pecados de gula.
P i s	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: Con vuestros modos lograréis evitar un reproche. Pero traten de reorganizarvos, la próxima vez no será tan fácil salir de ello. SALUD: Podrán advertir molestias en las piernas causadas por la circulación.

Plantas Curativas

Uña de Gato

Nombre Científico: Uncaria tomentosa L. Otros Nombres: Samento, Saventaro, Tambor Huasa, Uña de Gavilán, Garabato, Paz y justicia, Bejuco de gato.

Es una enredadera grande y leñosa. Pertenece a la familia de las Rubiáceas y es originaria de zonas tropicales de América del Sur. Su nombre más popular con el que se conoce se debe a sus espinas que parecen uñas. Existen diversos tipos de uña de gato en el mundo. La variedad uncaria tomentosa es la más estudiada y a la que se le atribuyen más propiedades.

Se ha utilizado en el tratamiento del asma y para promover el proceso de cicatrización de heridas. Se conoce su uso para el dolor en las articulaciones (propiedad antiinflamatoria), problemas estomacales. Es un anticoagulante (propiedad fluidificadora de la sangre) por ello se indica en personas que tienen problemas de mala circulación (ateroesclerosis) previniendo accidentes cardiovasculares.

Se ha empleado para tratar afecciones del tracto urinario, inflamaciones, cirrosis, gonorrea y diarrea. Se han registrado también buenos resultados en aplicaciones externas (decocción de su corteza) en dolores musculares y de articulaciones, acné, hongos, artritis y artrosis.

La Uña de Gato tiene una toxicidad baja (recordar que la gran mayoría de las plantas medicinales en menor o mayor incidencia son hepatotóxicas, por eso nunca se debe exagerar en su consumo). Según estudios recientes, el jugo de los tallos y las raíces reforzarían el sistema inmunológico.

Atención: No debe suministrarse a niños ni a mujeres embarazadas o lactantes. Dosis altas pueden causar diarrea, presión arterial baja, mareo y hematomas o sangrado de las encías.

Se conocen interacciones con algunos medicamentos como: lovastatina, cetoconazol, itraconazol, fexofenadina y triazolam.

Dicho en Poesia...

EL RUISEÑOR

Por Mayda Fraga (Fraga2798@bellsouth.net)
Para su libro Sabor a Miel (305)335-2073

En el jardín de rosales que rodea mi ventana
Hay un ruiseñor que canta sus trinos cada mañana.

Hace tiempo que lo escucho y creo que somos amigos
El sabe que lo conozco y coquetea conmigo.

Y parece que adivina y conoce lo que siento,
Podría jurar que sabe lo que hay en mi pensamiento.

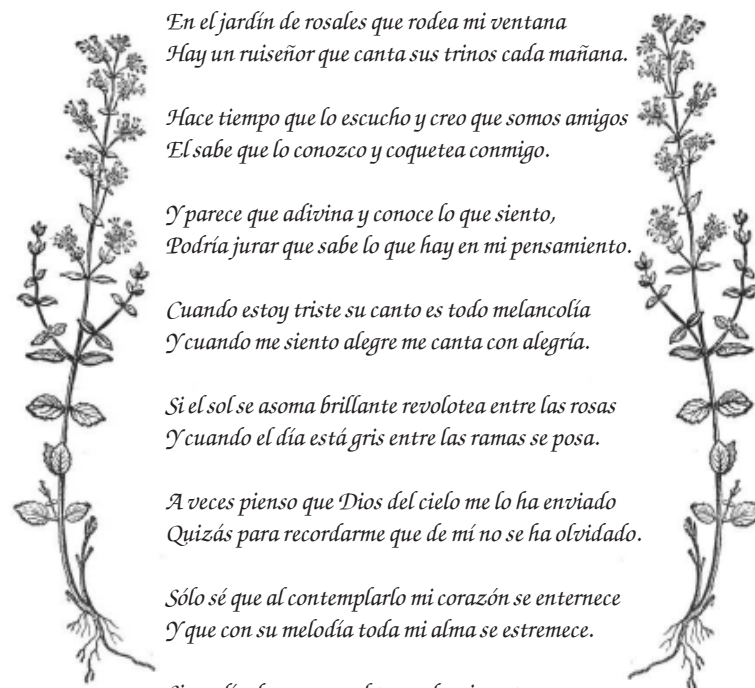
Cuando estoy triste su canto es todo melancolía
Y cuando me siento alegre me canta con alegría.

Si el sol se asoma brillante revolotea entre las rosas
Y cuando el día está gris entre las ramas se posa.

A veces pienso que Dios del cielo me lo ha enviado
Quizás para recordarme que de mí no se ha olvidado.

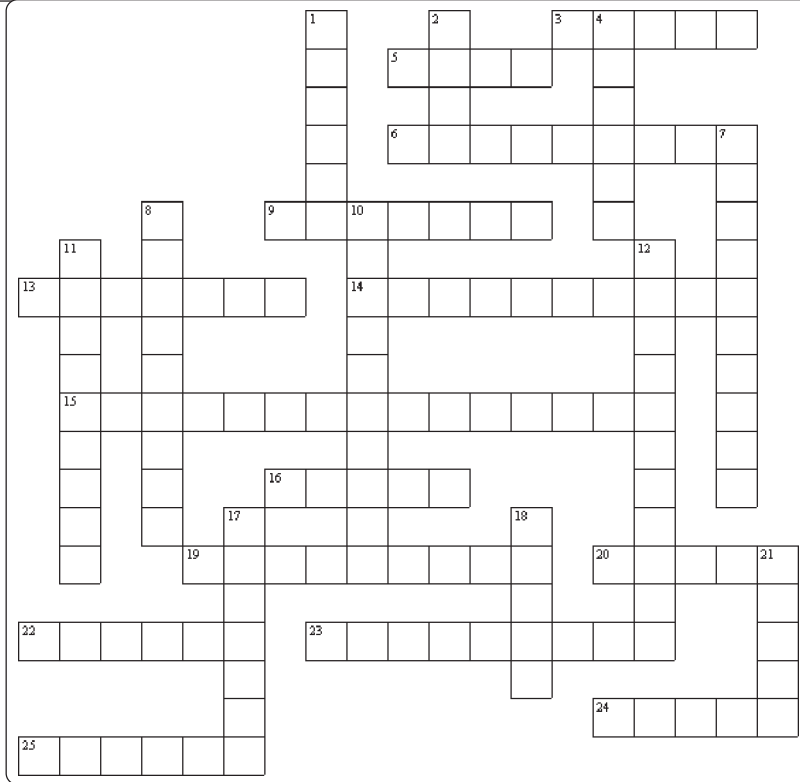
Sólo sé que al contemplarlo mi corazón se enterece
Y que con su melodía toda mi alma se estremece.

Si un día desaparece el tenor de mi ventana
Nunca habrá otro ruiseñor que ilumine mi mañana.



Across:

- 3 Perteneiente o relativo a la idea. Muy perfecto. Que no es físico o real sino
- 5 Amér del Sur. Propina, añadidura
- 6 Hacer fácil. Proporcionar, entregar algo
- 9 Aperitivo. Mezcla de licores. Arg. Coctel
- 13 Golpe o herida hecha con el sable
- 14 El que lleva la bandera
- 15 en el que hay que encontrar la salida. Parte interna del oído de los vertebrados
- 16 En voz baja
- 19 Bizarria y garbo
- 20 Baile popular andaluz. Bulla, algarabía. Alboroto, tumulto
- 22 Herida o llaga. Enfermedad de los tejidos orgánicos. Daño en la parte leñosa de
- 23 Que trabaja con gusto y dedicación. Trabajoso, dificultoso
- 24 Falta, defecto. Especie de clavo pequeño, mayor que la tachuela. Tacho
- 25 Traje de los religiosos. Costumbre que se adquiere por repetir los mismos actos



Respuesta del Crucigrama ver Pag. 11

Respuesta del Sudoku ver Pag. 11

Down:

- 1 Quiosco
- 2 De nariz chata. Sobrenombre. Tratamiento cariñoso
- 4 Lo que se da voluntariamente
- 7 Usar de la razón para conocer y juzgar
- 8 El que adopta una posición media entre dos distintas. El que toma pareceres de
- 10 Alegre, agradable
- 11 Con conocimiento y deliberación
- 12 Que tiene la cabeza demasiado grande con relación al cuerpo
- 17 Pez comestible, muy apreciado
- 18 Sostenerse y avanzar en el agua. Flotar. Abundar en una cosa
- 21 Dícese del que es muy gordo

Receta para el 'Traguito' del mes...

Bellamonte

Hacer un Daiquirí (ver trago No. 2) en la batidora eléctrica y servirlo en una copa de agua que contenga en el fondo una cucharadita de granadina, una cucharadita de licor de cacao negro y una rodaja de limón.

Adornar con una guinda y una ramita de yerbabuena. Rociar con una cucharadita de crema de menta verde.



Postres y Dulces... (Torrijas)



INGREDIENTES

- * 1 barra de pan del día anterior
- * 3/4 de litro de leche. 50 gr de azúcar
- * 3 huevos. 1 cucharada de agua de azahar
- * 2/4 litro de aceite
- * Canela molida y azúcar molida

PROCEDIMIENTO

Hierve la leche con azúcar y agua de azahar. Deja que se vaya enfriando y mientras corta la barra de pan en rodajas de grosor medio (un dedo más o menos). Las pones en una fuente y les echas encima la leche ya tibia. Las dejas una hora para que empapen bien. Bate los huevos y pasamos las torrijas un poco escurridas por el huevo.

Frielas en aceite caliente. Hay que darles la vuelta con cuidado de que no se rompan; sacalas, escurrelas y ya están listas para comer. Les puedes añadir canela o azúcar según gustos.

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.

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

NUESTRA COCINA...

Lasaña de Marisco



Ingredientes

- 8 láminas de lasaña precocinada
- 200 gr. de colas de langostino (congeladas y peladas)
- 200 gr. de tomate frito
- 1 vaso de bechamel ligera
- 2 trufas (de lata)
- 12 espárragos
- 1 calabacín
- Un poco de queso manchego cortado en láminas finas

Preparación

Sumerge las láminas de pasta en agua caliente, durante 15 minutos, para que se ablande, escúrrelas luego muy bien y resérvalas extendidas encima de la mesa para que no se peguen unas a otras. Cuece los espárragos y el calabacín.

Hierve las colas de langostino unos 7 minutos, trocéalas, mézclalas con la bechamel y añade una de las trufas hecha también trocitos.

Cubre cada plato con un poco de tomate frito, coloca encima dos láminas, reparte sobre ellas la mezcla de langostinos con bechamel y cúbreala con otras dos láminas de pasta. Decora los platos con trocitos de la trufa restante, láminas de queso y los espárragos y el calabacín en pedacitos.

Encuentre la Palabra...

HEARTBREAK = BLUEBERRY = JAILHOUSE = EVERYDAY = DIDDLEY = DJANGO = KANSAS = LONELY = WHEAT = CRAZY = DONNA = FEVER = HOTEL = HONKY = HOUND = BAMBA = WELL = HILL = LOVE ARMS = TONK = ROCK = CITY = BYE = DOG

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

Un aviso TRIM no es lo que usted cree.

No es una indirecta para decirle que su jardín necesita un recorte. La sigla TRIM quiere decir 'Truth In Millage' (Amillaramiento verdadero) en inglés y es simplemente un aviso acerca de los impuestos sobre la propiedad propuestos.

No es una factura. Es una lista de las tasas de impuestos sobre la propiedad propuestas por las varias autoridades fiscales tales como el gobierno local y la junta escolar.

No es algo inmutable. Las tasas de impuesto finales se fijan en septiembre. El aviso TRIM es una lista de las fechas y las localidades de las audiencias públicas sobre el presupuesto, sus exenciones y más. Le da una oportunidad de verificar información y maneras de conseguir respuestas para sus preguntas.

Esté atento para la llegada de su aviso TRIM por correo en la cuarta semana de agosto. Para obtener más información, visite www.miamidade.gov o llame al 3-1-1



Inscríbese en miamidade.gov para tener acceso directo a noticias y servicios

RUSIA, SAN PETERSBURG

EXCURSION A RUSIA POR 9 DIAS, INCLUYE DESAYUNOS, HOTELES, EXCURSIONES Y ENTRADA AL MUSEO DEL HERMITAGE EN MOSCU, EL TREN DE SAN PETERSBURG A MOSCU, TICKET DE AVION, 2 CENAS, POR SOLAMENTE \$1.999.00 POR PERSONA. SALIDA EL 18 DE SEPTIEMBRE, ADEMAS GUIA EN ESPAÑOL DESDE MIAMI. LLAMAR (AMERICAS DESTINATIONS AL TEL; 305 788-2996. VISITENOS PARA MAS INFO. EN (www.americasdestinations.net)



era impedir que los propietarios perdieran sus casas debido a los impuestos.

La enmienda SOH creó un segundo valor para las propiedades con una exención "homestead", llamado el valor de tasación. A diferencia del valor de mercado que por obligación tiene que representar el valor real de la propiedad cada 1º de enero, el valor de tasación solo aumenta por la cifra más baja entre 3% y el valor del Índice de Precios al Consumidor (CPI, sigla en inglés).

Por lo tanto, mientras el valor de mercado de la propiedad aumentaba por lo que el mercado dictaba, el valor de tasación solo podía aumentar por no más de un 3% o el CPI. La 10ª enmienda les ahorró cientos y miles de dólares en impuestos a los propietarios durante esos años cuando el valor de mercado de sus casas aumentaba a un ritmo de dos dígitos.

Los valores de mercado han disminuido en estos últimos años. Sin embargo, la ley dispone que el valor de las propiedades sea aumentado en hasta un 3% para aquellas propiedades que, debido a SOH, aún tienen un valor de tasación que es más bajo que su valor de mercado,

Esto se llama la Regla de Recaptura.

¿Qué quiere decir esto en términos de impuestos? Usemos los datos del año 2010 como ejemplo. El CPI de ese año fue 2.7%. Por lo tanto, el valor de una propiedad con una exención "homestead" en un área no-constituida en municipio del Condado de Miami-Dade y que tuvo un valor de tasación de \$100,000 en el 2009 aumentaría 2.7% en el 2010. Esto aumentaría el valor de la propiedad en \$2,700 y resultaría en un aumento de \$55.24 en los impuestos que el propietario tendría que pagar debido a este aumento SOH.

El CPI para el año 2011 es 1.5% y si es que la ley no cambia o la Regla de Recaptura no es eliminada, toda propiedad con la exención "homestead" cuyo valor de mercado es más alto que su valor de tasación estará sujeta a este aumento de un 1.5% en su valor de tasación.

Durante sesiones recientes, miembros de la Asamblea Legislativa de la Florida han debatido la idea de cambiar la ley para eliminar la Regla de Recaptura. Este año la asamblea legislativa tramita leyes que hacen exactamente eso; detienen los aumentos en el valor de tasación durante un mercado en declive. Yo les he dado mi respaldo completo a estas iniciativas y lo exhorto a ponerse en contacto con su representante en Tallahassee y dejarle saber su opinión con respecto a estas iniciativas.

Si desea hacerle una pregunta al Tasador de Inmuebles, sírvase escribir a:

Ask the Property Appraiser 111 NW 1st Street, Suite 710 Miami, Florida 22128

Noticias de Actualidad Mundial!

Descubren por qué cuesta resistirse a los alimentos ricos en grasas

Europa Press, 05 de julio de 2011 a las 19:58

Investigadores de la Universidad de California en Irving, Estados Unidos, han descubierto que hace que los alimentos ricos en grasas sean más "irresistibles" y cueste más dejar de comerlos pese a que favorecen el aumento de peso.

Según los resultados de un estudio que publica en su último número la revista 'Proceedings of the National Academy of Sciences' (PNAS), cada vez que se consumen estos alimentos el intestino produce endocannabinoides, una sustancia similar a los compuestos que contiene la marihuana.

Los endocannabinoides son un grupo de moléculas grasas producidas por el propio organismo que están involucradas en varios procesos fisiológicos, incluido el apetito, la sensación de dolor, la memoria y el estado de ánimo.

Como estos compuestos actúan tanto en el cerebro como en el resto del organismo, desde hace tiempo estaban siendo investigadas por su potencial para tratar varias enfermedades y adicciones.

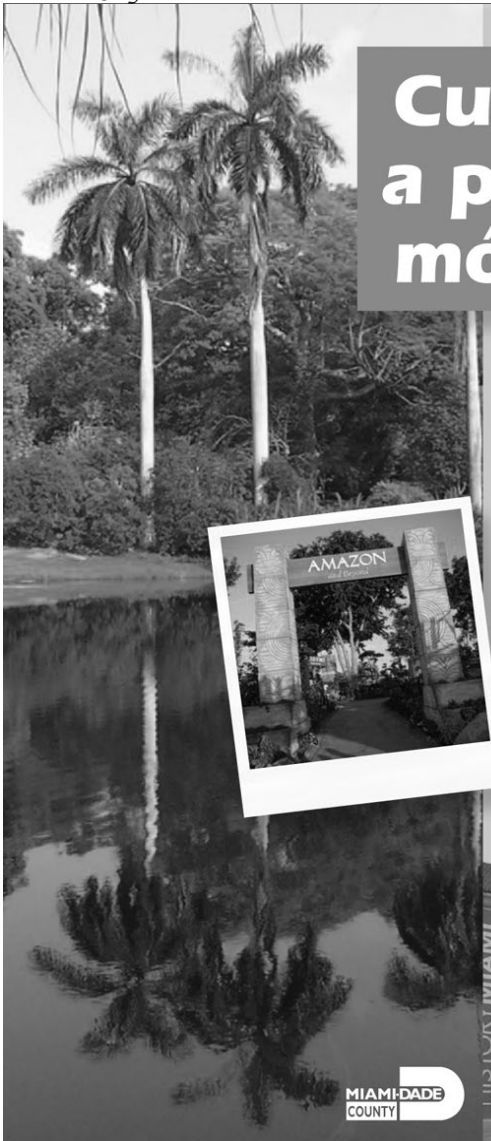
En esta ocasión, un estudio llevado a cabo en ratones mostró que cuando los animales comen un producto graso un grupo de células en su aparato digestivo comienza a producir endocannabinoides, algo que no sucede cuando se consumen azúcares o proteínas.

El proceso, explican los científicos en declaraciones a la BBC, recogidas por Europa Press, comienza en la lengua, donde las grasas generan una señal que viaja primero al cerebro y después hacia el nervio vago, un conjunto de nervios que va desde la faringe hasta el intestino.

Allí la señal estimula la producción de endocannabinoides, lo que conlleva un aumento en las señales celulares que provocan el ansia por seguir consumiendo alimentos grasos.

Los científicos creen que este mecanismo involucra la liberación de compuestos digestivos vinculados al hambre y la saciedad y, por ello, se siente "ansia por comer más".

"Esta es la primera demostración de que las señales de los endocannabinoides en el estómago juegan un rol importante en la regulación del consumo de grasas",



Cultura a precio módico

El Condado Miami-Dade ofrece alta cultura a bajos precios, incluso gratis, para residentes de todas las edades. Reciba acceso gratis o a precio descontado para disfrutar del teatro, la danza, la música, el arte, los jardines botánicos, las exposiciones, los festivales y más.

Boleto para el museo, ofrecido por el Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade Reciba admisión

GRATUITA para una familia de cuatro personas para visitar los siguientes sitios: **'Deering Estate' en Cutler • Jardín Botánico Tropical 'Fairchild' • "HistoryMiami" • Museo de Arte de Miami • Museo Infantil de Miami • Zoológico de Miami**

Sólo tiene que visitar la sucursal bibliotecaria más cercana para determinar las disponibilidades y utilizar su tarjeta de la biblioteca para sacar un Pase al Museo.

Los museos podrían imponer restricciones incluyendo prohibición de ciertas fechas o pago por separado de la admisión a eventos o exposiciones especiales.

Guía de Arte 'Boleto Dorado'

Las personas de 62 años o más que sean residentes del Condado Miami-Dade pueden recibir ofertas gratuitas para asistir a eventos artísticos y sedes culturales, con una Guía de Arte 'Boleto Dorado'. Puede obtener la Guía de Arte 'Boleto Dorado' en su biblioteca local o llamar al 786-331-5375 para ordenarla.

'Culture Shock Miami'

Los estudiantes de 13 a 22 años pueden comprar boletos a algunos de los mejores espectáculos y museos, a un costo de sólo \$5. El primer boleto tiene que ser usado por un estudiante pero el segundo boleto puede usarlo una persona de cualquier edad. Visite la página cultureshockmiami.com para ver las ofertas más recientes y averiguar cómo obtener sus boletos.

Para obtener más información visite la página miamidade.gov o llame al 3-1-1.



afirma el doctor Daniele Piomelli, profesor de farmacología que dirigió el estudio.

POSIBLE RESPUESTA EVOLUTIVA

Los científicos no saben porqué este mecanismo se desata únicamente con las grasas y no con otro tipo de alimentos pero, según este experto, puede deberse a "que quizás este proceso ha sido una respuesta evolutiva de los mamíferos".

"Los animales tienen una necesidad imperiosa de consumir grasas que, aunque son escasas en la naturaleza, son cruciales para el adecuado funcionamiento de las células", explica.

Sin embargo, aunque este mecanismo natural ayudó alguna vez a los mamíferos a sobrevivir, ahora está provocando el efecto inverso ya que "las grasas están ampliamente disponibles y la necesidad innata de comer alimentos grasos ha conducido a la obesidad, la diabetes y el cáncer".

No obstante, tras este hallazgo los investigadores creen que se podrían conseguir nuevos tratamientos para suprimir la ansiedad por comer alimentos grasos, por ejemplo mediante un fármaco que obstruya la actividad de los endocannabinoides.

Cortesía de: periodicodigital.com

¿Hay algún problema? ¿Existe una solución? ¿Cómo puedo ayudar?

Todos los años se abandonan 36,000 perros y gatos en el Departamento de Servicios a Animales.

Nuestra meta es reunir a los perros extraviados con sus dueños y salvar tantas mascotas como sea posible.

Contamos para ello con una de las mayores asociaciones de rescate de animales en el país y ocupamos el 10º lugar entre las asociaciones ASPCA en la nación.

Nuestros asociados para las actividades de rescate



y nuestro refugio trabajan sin cesar a toda capacidad y realizan una labor increíble. Sin embargo no hemos podido encontrar hogares acogedores para todas las mascotas abandonadas en el refugio.

Evitar tener una mascota no deseada es la mejor manera de prevenir el abandono de los animales. ¡Forme parte de la solución! Todos los lunes y los martes Servicios a Animales ofrece operaciones de castración y esterilización financiadas por donantes, para perros de menos de 50 libras de peso y todos los jueves y los viernes para los gatos.

Los residentes de Miami-Dade tienen derecho a recibir este servicio en el refugio situado en la 7401 NW 74 Street, Miami, FL 331667. El costo para el dueño es de sólo \$25 por perro y \$15 por gato (la mascota tiene que estar vacunada contra la rabia; las vacunas están disponibles a un costo de \$10.00).

También ofrecemos la implantación de microchips a un costo de \$10, lo que podría salvar la vida de su mascota. La vacunación contra la rabia y la implantación de microchips se ofrecen todos los días. Por cada mascota esterilizada se salvan miles de animales.

Por favor sea un dueño de mascota responsable y un vecino bondadoso y lleve a castrar o esterilizar a su mascota, sabiendo que contribuye a salvar vidas. Para obtener información adicional sobre los servicios de adopción, castración y esterilización, vacunación contra la rabia e implantación de microchips, sírvase llamar al 3-1-1 o visite www.miamidade.gov/animals.

Noticias Insolitas de Creer!!!

En Uganda Un colegio utilizaba una bomba sin explotar como campana

Un equipo de la organización local Red de Trabajo Antiminas descubrió recientemente durante una visita de inspección que los profesores de un colegio rural de Uganda utilizaban una bomba sin explotar como campana para avisar a los alumnos.

Según el diario local 'Daily Monitor', los miembros del equipo se encontraban en el colegio —un centro de 700 alumnos— para explicar a los niños cómo detectar bombas, cuando descubrieron que los profesores golpeaban con piedras una bomba sin explotar para avisar a los niños.

"Su cabezal seguía activo, por lo cual, si hubiera sido golpeado con más fuerza, hubiera estallado inmediatamente y causado una destrucción imprevisible en la zona", declaró al diario el coordinador de la organización, Wilson Bwambale. Los miembros del equipo podrían hacer detonar la bomba en una zona acordonada, añadió.

A lo largo de las dos últimas décadas, el Ejército ugandés se ha enfrentado a dos grupos armados insurgentes, razón por la cual hay numerosas minas dispersas por el país.

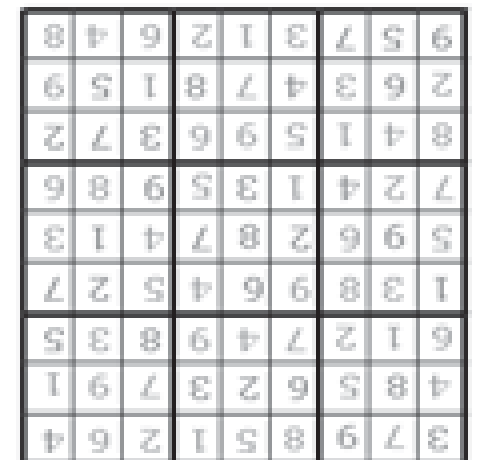
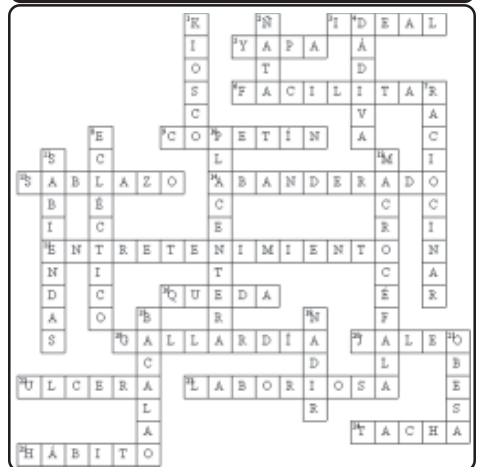
Se trata de la segunda mina que encuentran los miembros de la red en un colegio de Uganda en los últimos seis meses.

La anterior bomba era utilizada por los niños como juguete en las horas de la comida y guardada en un armario durante las clases.

Test de Cultura! (RESPUESTAS)

- Repuestas
- Arroba
- Banner
- Chat

Para Anunciar tus Productos Aquí! (305) 33205413



CUMPLIO 15



Quando a uno lo tratan como familia, se siente familia.
Leon Medical Centers cumple 15 años y de alguna manera,
todos cumplimos también.

www.leonmedicalcenters.com

