

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

mamamia.com



## EL PADRE BUENO Y EL BUEN PADRE

**A** propósito de celebrarse el Día de los Padres el tercer domingo de junio, bien vale la pena compartir estas reflexiones en torno a un tema de interés: Padres buenos puede haber muchos, buenos padres es otra cosa.

No existe nada más difícil que ser un buen padre. El buen padre dice que sí cuando es sí, y no cuando es no; el padre bueno solo sabe decir que sí; suele hacer del niño un pequeño dios que acaba en un pequeño demonio. El buen padre no hace ídolos; educa y alienta para lograr un buen ser humano.

El buen padre echa a volar la fantasía de su hijo dejándolo crear un aeroplano con dos maderas viejas, y templea su carácter llevándolo por el camino del deber y del trabajo. El padre bueno mitiga la voluntad de su hijo ahorrándole esfuerzos y responsabilidades.

Y así, el padre bueno llega a la vejez decepcionado y tardíamente arrepentido, mientras el buen padre crece en años respetado, querido, y a la larga, comprendido.



- La Policía encuentra el cadáver de un hombre ahorcado... al registrarle los bolsillos encuentran una nota de su esposa que decía:

-Manuel, tráeme una crema de dientes Crest y si no hay, Colgate.

- Papá, tú te enamoraste de alguna maestra?

-Sí, hijo, de la de secundaria.

-¿Y luego qué pasó, papá?

-Pues tu mamá se encabritó y te cambió de colegio...

- Un hombre está sentado en un restaurante con su mujer, de pronto ella se queda mirando a un borracho que está en la calle. El hombre le pregunta a la mujer:

-¿Tú lo conoces?

Ella responde con arrogancia:

-Sí, fue novio mío; me dijeron que empezó a beber después de separarnos hace casi 20 años y nunca más ha vuelto a estar bien.

-¡Diablos!, nunca pensé que un hombre pudiera celebrar tanto.

## ¡ADIÓS A LAS PATAS DE GALLO!

**D**IARIAMENTE estamos todos expuestos a un sinnúmero de factores ambientales que hacen sufrir a nuestra piel y provocan su envejecimiento prematuro. La radiación solar, el humo y las exposiciones a sustancias químicas son los principales condicionantes que estimulan el fotoenvejecimiento. Como resultado de estas exposiciones, la piel pierde elasticidad, se vuelve áspera y adquiere rigidez.

No hay que olvidar que los años no vienen solos. A partir de los 35 se empiezan a notar las primeras arruguitas en el contorno de los ojos. Finas, pero pronunciadas, las "patas de gallo", son hendiduras que, para desgracia de las personas, se caracterizan por dar una tonalidad blanquecina a la zona ocular.

holamujer.net



### ¡Disminúyelas!

Para las mujeres, más preocupadas por esto, recomendamos suaviza estas molestas arrugas con ayuda de estas recetas caseras a base de frutas y vegetales:

- Mascarilla de zanahoria: En una licuadora mezclar una o dos zanahorias peladas, y agrega una cucharada de aceite de girasol. Aplica, deja actuar por 10 minutos y posteriormente enjuaga con agua tibia.

- Mascarilla de fruta bomba: Elaborar un puré con una taza de pulpa. Puedes añadirle una cucharadita de jugo de piña, para aumentar sus propiedades exfoliantes. Aplica la mezcla y deja

actuar de 10 a 15 minutos. Enjuaga la cara con agua tibia. Repite este procedimiento dos veces por semana. Esta fruta remueve las células viejas, descubriendo la piel de aspecto más fresco, por lo que puedes usarla en todo el rostro.

### Además:

- Preocúpate por usar cosméticos de bajas concentraciones. La textura de la zona ocular es muy fina y absorbe fácilmente las sustancias. Además, asegúrate de que contengan pH neutro. Esto indica que es apto para todo tipo de piel, por lo que no la maltratará.

- Utiliza gafas y sombreros de ala ancha. En conjunto con la loción anti-

solar. Estos te ayudarán a mantener la piel de tus ojos más protegida.

- Escapa del humo. La permanencia prolongada en un ambiente lleno de humo es otro de los factores que aceleran la aparición de arrugas. Este tiende a irritar, secar y hacer que cierres los ojos. El hábito de fumar, aunque no lo creas, contribuye a la formación de las famosas "patas de gallo", de allí la importancia de evitarlo.

Recuerda poner a prueba estos consejos y observarás cambios efectivos en pocas semanas. De esta manera, podrás mantener tu piel hidratada y tersa diariamente.



cochinacaserafacil.net



¡A la cocina!

## POLLO FRITO CRUJIENTE

### Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de alitas de pollo o pollo troceado
- 1 vaso de harina de trigo
- 2 vasos de pan rallado o molido
- 1 cucharadita de las especias que elijas (pimienta negra molida, ajo y cebolla en polvo)
- 1 huevo
- 200 ml de leche
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

### Preparación

Elabora lo que será el rebozado exterior. Pon el huevo y la leche en un plato hondo y bate ambos ingredientes. Hasta que quede una mezcla de color crema y sin grumos del huevo.

En otro plato prepara la otra parte del empanizado. Pon la harina, el pan rallado, las especias (puedes poner las que quieras, pero las sugeridas en el apartado de ingredientes, quedan muy bien) y mezclamos todo hasta que queden homogéneamente unidos.

Pasa el pollo primero por la mezcla de harina, pan rallado y especias, después por la mezcla del huevo y la leche y después nuevamente por la mezcla de harina y pan rallado. Que quede bien embadurnado de estos ingredientes. Reserva en un plato hasta haber terminado de empanarlos todos.

Una vez empanados, los metes en la nevera durante una hora para que el empanado exterior se asiente bien. Finalmente, fríe en abundante aceite, durante unos cinco minutos. El aceite debe estar caliente, pero tampoco demasiado para que se fría bien su interior sin que el empanado exterior llegue a quemarse.

## PURÉ DE PAPAS EXQUISITO

Todos los amantes del puré de papa saben que el sabor de las papas cocidas con mantequilla que se derriten en tu boca es inolvidable. Pues con esta interesante receta con queso crema, tocino y crema, el puré queda aún más suave, y el sabor que conoces desde tu infancia obtendrá un toque inesperado.

### Ingredientes

- 8 papas grandes
- 8 rebanadas de tocino
- 230 g de queso crema
- 240 ml de crema
- 120 g de mantequilla
- Media cebolla
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Pela las papas, cocínalas en agua salada hasta que estén bien cocidas. Escurre el agua y machácalas. Fríe el tocino en una sartén grande a fuego medio. Retíralo del fuego, enfríalo y córtalo en tiras delgadas.

Bate el queso crema con la crema hasta obtener una masa homogénea. Sigue batiendo, y agrega poco a poco las papas. Añade el tocino y la cebolla finamente picada en la mezcla de papas y queso crema; sazona con sal y pimienta, revuelve bien.

Pon tu mezcla en un molde para hornear untado con aceite. Agrega unos trozos de mantequilla encima. Hornea a 175°C durante 30 minutos.



cheftoppeza.com