

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



–Según la etimología indígena (aimará), el nombre de Chile significa “donde termina la tierra”.

–La pepelopausa es una franja de 300 metros de espesor situada en la troposfera, entre los 1 200 y 1 800 metros sobre el nivel del mar. Cuando roza una montaña origina condiciones atmosféricas excelentes para la rehabilitación de enfermos y la preservación de la salud.



–Las huellas humanas más antiguas datan de entre 20 000 y 30 000 años. Miden 21.2 centímetros de largo por 9.2 de ancho, corresponden

al pie de un niño y fueron encontradas en una cueva de Chauvet en Ardeche, Francia.



–El lago Nicaragua es el mayor de América Central. Su superficie supera los 8 000 kilómetros cuadrados. Es el único en el mundo que posee tiburones

de agua dulce de hasta cinco metros de largo.

–La palabra algodón deriva del árabe “al-qutn”. Aunque era conocido ya por los egipcios y fue introducido en Europa por los árabes, hasta el siglo XVII no adquirió cierta importancia. Hoy, tres cuartas partes de la población mundial usa ropa de algodón.



–Paraguay es uno de los pocos países con una biosfera no contaminada, que sorprende al visitante con sus áreas naturales intactas y equilibradas ecológicamente, y es uno de los máximos exponentes de la riqueza natural de América del Sur.



–250 millones de niños de entre cinco y 14 años trabajan en los países subdesarrollados. El 50 por ciento lo hace a jornada completa y el



–En la parte más elevada de Guatemala se encuentra el lago Atitlán, y está custodiado por los volcanes Atitlán, Tolimán y San Pedro.

17 por ciento es de América Latina.

(Tomado del **Boletín CIP**)

## MENTA

**E**s una planta de sabor muy agradable y su uso está extendido en infinidad de preparados. Tomándola como té, tiene la propiedad de facilitar las digestiones difíciles. Es muy apreciada por su calidad curativa y su efecto vivificante otorga una sensación de bienestar general. Es usada en problemas digestivos, dolores estomacales, diarreas, ansiedad, nerviosismos,



malestares generales, languidez, indigestiones, dolores de cabeza, mal aliento. Para las personas que pasan por períodos de depresiones o angustias, es también apropiada. Quita las flatulencias intestinales; es muy efectiva contra calambres y dolores de cabeza. Contra los mareos o vómitos también actúa favorablemente.

Puede utilizarse tanto el té como para sazonar, ya sean sopas, ensaladas u otros preparados culinarios. Su inclusión en

las comidas beneficiará en grande a quien la consuma.

#### En polvo

Para hacer un polvo de menta se dejan secar las hojas a la sombra en un lugar seco y ventilado, cuando ya está quebradiza, se pulveriza con un molinillo de café o a mano con un mortero de madera. Luego se guarda en un frasco de cristal.

#### Cómo se prepara en infusión

Para prepararla echar un litro de agua hirviendo sobre 30 gramos de menta, se deja reposar unos

minutos y puede endulzarse con azúcar o miel. Para problemas digestivos, se toma después de las comidas una taza tibia. Si lo deseas también puedes tomarla cada cuatro horas.

#### El jugo fresco de menta

Se junta un puñado de hojas de menta y se agrega un poco de agua con muy poca azúcar, se bate en una licuadora, se cuele y se guarda en el refrigerador. Luego puede tomarse una cucharada del jugo cada una hora durante el día.

## Ríate

\*Un muchacho se va a otra ciudad a estudiar. Los primeros meses los pasa de fiesta en fiesta, sin estudiar, y se gasta todo el dinero que sus padres le enviaron. Por falta de pago lo desalojan del departamento donde vivía e inmediatamente envía un

telegrama a sus padres con el poco dinero restante:

*"Casi apruebo. Envíen dinero. Estoy en la calle".*

Respuesta del padre:

*"Casi envío dinero. Cuidado con los automóviles".*

\*La mujer se pone algo muy vaporoso y trata de excitar al hombre, que está en la cama leyendo una revista. La fémina se quita la bata para mostrar lo que hay debajo. El esposo sigue leyendo. Entonces, con un ligero

retintín en la voz, la esposa le pregunta:

—¿Qué ha traído la revista de interesante?

—Un artículo donde dicen que científicos de la Universidad de Tokio han logrado probar que tener relaciones sexuales prolonga la vida.

Acto seguido, el hombre coloca la revista en la mesita de noche y apaga la luz.

—Hasta mañana, amorcito, dice.

—Hasta mañana... ¡SUICIDA!



## SOPA CREMA DE CALABAZAS

¡A la cocina!

La calabaza es un alimento que cuenta con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Posee un bajo aporte de calorías; mientras que su alto contenido en agua y en fibra la hacen ideal no solo para aquellas personas que sigan una dieta de adelgazamiento, sino para los que sufren de retención de líquidos o de estreñimiento.

Beneficios nutricionales más importantes: Aporta vitaminas antioxidantes A, E y C, además de magnesio, calcio, potasio, fósforo y hierro. Tiene un efecto diurético, por lo que puede ser utilizada en casos de trastornos urinarios. Es una buena fuente de fibra, que además de digestiva produce saciedad. Ayuda también a regular el nivel de glucosa en la sangre.

#### Ingredientes:

- 1 taza de calabaza cocinada y hecha puré
- 2 tazas del agua donde previamente hervimos la calabaza
- 5 cucharadas de leche en polvo

eladerezo.com



- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla

#### Preparación:

Mezcla primeramente el agua del caldo donde hierves la calabaza con la leche en polvo, diluye bien y añade la calabaza hecha puré, la sal y la pimienta. Pasa toda la mezcla por un colador para de esa forma eliminar los grumos y agrega la mantequilla. Coloca al fuego mediano, revolviendo constantemente hasta que hierva y cuaje ligeramente.

Sírvela caliente en tazas o potes pequeños, rectificando de sal o pimienta según el gusto. Adorna con ramitas de perejil.