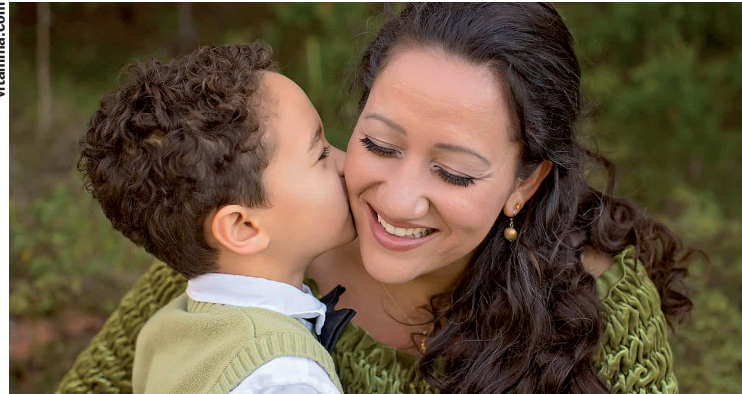


FRASES TÍPICAS DE MAMÁ



TE vamos a recordar unas cuantas que pueden hacerte reflexionar porque te incomodaron en los primeros años de tu vida, pero hoy que eres adulto las evocas con cariño.

Veamos las más frecuentes:

–Un día de estos se levantan y no me van a encontrar, y a ver qué hacen...

–Ese es el ejemplo que estás dando a tus hermanos.

–Uno les contesta el teléfono y ni siquiera dicen buenos días, mamá, o por favor.

–Cuántos niños no desearían ese plato de comida y tú rechazándolo.

–Para que hagan las cosas bien hay que estar detrás de ellos.

–Usted no se manda solo, cuando trabaje y se mantenga, hablamos.

–Mientras usted viva en esta casa, se hace lo que yo diga.

–¡Ustedes me van a volver loca!

–Pero si se acaban de ver, no entiendo por qué siguen hablando por teléfono.

–Esa amistad no me gusta.
–Pero ¿tú crees que esto es un hotel?

–Para qué me preguntan si van a hacer lo contrario.

–Eres igualito a tu papá.

–Cuando tengan hijos se van a acordar de mí.

–El teléfono no es para hacer visitas.

–¡Viste!, eso fue por no hacerme caso.

–Te lo dije... eso te pasó por cabeza dura.

–Porque yo soy tu mamá ¡y punto!

–No me levantes la voz.

Acaso no vienen a tu mente algunas de estas frases que de muchacho te causaban risa o no le ponías atención, en tu pubertad y juventud te enardecían y tu mamita era la más cansona e incomprensible del mundo, pero ahora que eres adulto, padre o madre, entiendes por qué te lo decía y sin querer o queriendo, las aplicas con tus propios hijos.

SUPERARSE

EN el mundo encontramos una gran variedad de personas, entre ellas están los que usan siempre la misma ropa, los que llevan amuletos, los que hacen promesas, los que imploran mirando al cielo, los que creen en supersticiones. Y están los que siguen corriendo cuando les tiemblan las piernas, los que siguen luchando cuando todo parece perdido, como si cada vez fuera la última vez, convencidos de que la vida misma es un desafío. Sufren, pero no se quejan. Porque saben que el dolor pasa, el sudor se seca, el cansancio termina, pero hay algo que nunca desaparecerá: la satisfacción de haberlo logrado.

Todas estas personas tienen en sus cuerpos la mis-



ma cantidad de músculos, por sus venas corre el mismo caudal de sangre. Lo que los hace diferentes es su espíritu. La determinación de alcanzar

la cima, a la que no se llega superando a los demás, sino superándose a uno mismo. Los tiempos que corren así lo exigen.

RECETAS PARA QUITAR ARRUGAS

¡QUIÉN pudiera lucir como de 20 años cuando ya se ha atravesado la barrera de los 40! Con la experiencia que dan los años y la frescura de la juventud...

Pero como todavía no se ha inventado ningún elixir mágico que retrase el paso del tiempo, te ofrecemos algunas fórmulas a partir de frutos, aceites vegetales y productos naturales con las que tu rostro puede lucir más joven.

Prepara la receta que prefieras, según tu tipo de cutis y las necesidades de tu piel. Recuerda aplicarlas siempre con el rostro limpio. Y no olvides que los hombres también necesitan de estos cuidados, que nosotras podemos aplicarles en casa; ya muchos no hacen resistencia a tales atenciones de su piel y menos si su pareja es quien se ocupa de hacerlo.

- **Yogur con miel:** Unidos en partes iguales, se aplica sobre la piel con masajes rotativos y ascendentes, una o dos veces por semana.

- **Azúcar y limón:** Para pulir y eliminar células muertas mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón con cuatro cucharadas soperas de azúcar, es muy eficaz.



- **Extra suavidad:** Combina dos cucharadas de aceite de oliva y dos de jugo de limón. Ideal para darle brillo y suavidad a la piel del rostro, cuello y resto del cuerpo.



GUISO DE CALABAZA

Ingredientes: (4 personas)

- 600 g de calabaza
- 1 mazorca de maíz cocida
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 esqueleto de pollo
- 3 dientes de ajo
- 150 g de fideos
- 2 rebanadas de pan de molde
- Aceite
- sal
- hojas de cilantro, menta y perejil

Preparación:

Haz un caldo con el esqueleto de pollo y las ramas de perejil. Sazona y deja que hierva durante 20 minutos. Cuela y reserva. Pela y pica la cebolla y dos dientes de ajo. Sofríelos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela el tomate, pícalo en daditos e incorpóralo. Agrega la mazorca de maíz cortada en cilindros de dos centímetros. Pela la calabaza, córtala en dados grandes e incorpóralos a la cazuela. Agrega los fideos, rehoga y vierte el caldo. Cuécelo todo durante 10 minutos. Machaca en el mortero las hojas de cilantro, las hojas de menta y el otro diente de ajo pelado. Échalo a la sopa en el último momento y mezcla bien.

Corta las rebanadas de pan en daditos y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Sirve la sopa y acompáñala con los costrones de pan. Si lo deseas, decora con una ramita de perejil.

COGOLLOS A LA CORDOBESA

La lechuga es la reina de las ensaladas. La forma más ha-



bitual de comerla es cruda, en ensalada, casi siempre acompañada de cebolla y tomate. (Cogollo: Parte interior y más apretada de la lechuga).

Ingredientes: (4 personas)

- 4 cogollos
- 2 dientes de ajo
- aceite
- sal

Preparación:

Corta las hojas de los cogollos a lo largo. Lávalas, sécalas y colócalas en una fuente. Pela y pica los dientes de ajo finamente y rehógalos en una sartén con aceite. Cuando se doren, riega los cogollos y échales un poquito de sal. Sirve.

Nota: Una de las preparaciones más extendidas es la que combina el cogollo con bonito en aceite, pero las posibilidades son múltiples.