HORÓSCOPOS

ARIES
Disfrutarás de un día muy especial y alegre con tu pareja. No dejes que nada ni nadie arruinen este momento. Tu economía no es óptima, pero si te dieras un caprichito, no se desestabilizaría más y te haría bien al espíritu.

TAURO
Te sientes algo tenso y ante la menor contrariedad estallarás y discutirás mucho con tu pareja: si realmente te quieres separar, no es necesario que busques excusas.

GÉMINIS
Hoy podrías enfrentar problemas familiares: evita al máximo los conflictos si no quieres perder tu estabilidad. En el trabajo, te sentirás algo cansado y desmotivado: deja que los días pasen y no te preocupes en exceso.

CÁNCER
En el amor, deberás enfrentar tus miedos, liberarte y encontrar una solución enriquecedora que te permita crecer espiritualmente. Tu economía podría llegar a preocuparte si no logras organizarte bien ni controlar tus gastos.

LEO
En el terreno amoroso, no habrá grandes cambios: trata de ver los obstáculos como oportunidades en vez de como problemas. En el trabajo, brillarás con todo tu esplendor y recibirás el reconocimiento esperado.

VIRGO
Disfruta del día y trata de rodearte de tu gente querida en tus ratos libres: te sentirás muy amado. Tu economía está algo delicada, pero si te organizas bien, podrás realizar algunos gastos. T

LIBRA
En el amor, los astros indican que no es un buen momento y que tendrás que hacer frente a muchos problemas y tormentos. En el trabajo, la suerte está de tu lado: limítate a disfrutar de tu éxito.

ESCORPIÓN
No habrá grandes sorpresas en el amor durante este día: lo mejor para evitar decepciones es lanzarse a vivir sin tener expectativas. En el trabajo, podrías tener un conflicto con un compañero.

SAGITARIO
Hoy tendrás un día muy lindo y tu pareja te sorprenderá una vez más por su apoyo y comprensión. Tus finanzas no están en un buen momento, por lo que deberías evitar incurrir en cualquier tipo de gasto innecesario.

CAPRICORNIO
Disfrutarás de un bello día lleno de romanticismo y sensualidad: si te dejas llevar, será un día inolvidable. En el trabajo, se presentan algunos conflictos: procura mantenerte al margen y hacer tu trabajo con calma.

ACUARIO
Es posible que enfrentes dudas sobre tu relación: trata de tener sentido común y darles el mismo peso a lo bueno y a lo malo. En el trabajo, vivirás una cierta parálisis: intenta tomar este tiempo para reflexionar.

PISCIS
Hoy te sentirás muy inestable y deberás lidiar con muchos cambios tanto en el terreno personal como en el laboral.

CLIMA

Nogales		Hermosillo	
37º MAX	18º MIN	42º MAX	25º MIN
Agua Prieta		**Caborca**	
40º MAX	21º MIN	38º MAX	17º MIN

RECETAS DE COCINA

Ingredientes
- 4 cucharadas de aceite
- 3 tazas de punta de filete cortadas en tiras delgadas
- 1 cebolla fileteada muy delgada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 jitomates sin semilla, y cortado en cuadritos pequeños
- 3 chiles serranos finamente picado
- 2 latas de crema de champiñones Campbell's *
- 2 pizcas de sal
- 4 cucharadas de cilantro finamente picado

Preparación
- Caliénta el aceite en una sartén profundo a fuego alto, fríe las puntas de res 5 minutos o hasta que estén doraditas. Agrega la cebolla, el ajo y cuece por 2 minutos más. Agrega el jitomate y el chile termina de cocer por 3 minutos más
- Agrega la crema de champiñón y una lata de agua, baja la temperatura cocina por 10 minutos más y sazona.
- Antes de servir agrega el cilantro y mezcla.

Tips a **Diario**

Deja de bañarte en exceso

Muchas personas creen que si tienen piel seca deben tomar grandes baños, pues así la hidratarán. Sin embargo, este es un mito completamente falso que han aprovechado las compañías de cosméticos y jabones.

Depílate correctamente para reducir la piel seca

La depilación con cuchilla puede empeorar la piel seca. A medida que afeitas el vello no deseado, también estás eliminando los aceites naturales propios de la dermis. Para evitar que esto ocurra, procura afeitarte después de la ducha. En ese momento, el vello es más suave y más flexible, por lo que el afeitado resulta más fácil. Aun así, es importante que uses una crema de afeitar o gel.

Protege tu piel

Los rayos solares son uno de los principales causantes de la piel seca, las arrugas y la aspereza. Sin embargo, tú puedes ayudar a prevenir ese daño si te aplicas un bloqueador solar de amplio espectro (FPS 30) durante todo el año. Durante la temporada de frío puedes pensar que esto no es necesario, pero te equivocas. En esta época del año puedes cambiar el bloqueador solar de FPS 30 por uno de FPS 15.

FRASE DEL DÍA

"Para el médico, curar es una forma de vida."

- Miyamoto Musashi

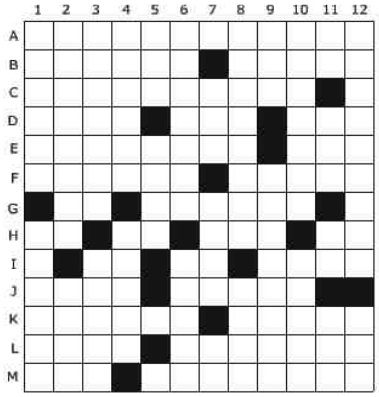
JUEGOS

SOPA DE LETRAS

W	F	J	D	E	I	E	I	C	U
O	I	A	O	O	I	P	K	O	J
F	Ñ	Z	C	W	L	R	D	M	W
H	O	N	I	S	C	A	A	U	E
J	S	A	L	D	O	U	D	N	S
P	I	I	I	A	M	T	I	I	H
D	M	F	D	T	P	O	C	C	M
C	O	N	A	S	A	D	I	A	R
O	R	O	D	I	S	O	T	C	E
N	P	C	X	M	I	M	N	I	T
S	M	O	E	A	O	I	E	O	C
E	O	V	R	O	N	N	T	N	A
J	C	X	D	H	A	I	U	D	R
O	D	R	O	M	A	O	A	W	A
A	I	C	N	E	R	E	H	O	C

AMISTAD
AMOR
AUTENTICIDAD
AUTODOMINIO
CARACTER
COHERENCIA
COMPASION
COMPROMISO
COMUNICACION
CONFIANZA
CONSEJO
DOCILIDAD

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

A. En plural, adorno superfluo y extravagante.

B. Estado, país, ejército, etc. que se une a otro para un determinado fin. Al revés, excelente, perfecto en su línea.

C. Lluvia muy menuda. Nitrógeno

D. Al revés, zurda. Une, junta. En plural, nombre de letra.

E. Enfermedad de los dientes que los carcome y pone negros. Sufijo diminutivo.

F. Dícese de la niña ofrecida por sus padres a Dios y confiada a un monasterio para que se educase culta y piadosamente y, si se aficionase, entrase en religión. Remolcar la nave.

G. Deidad Egipcia. Al revés, perteneciente o relativo al suero. Consonante.

H. Las dos primeras vocales. Ejercito de tierra. Diminutivo por el cual es conocido el ordenador personal de Apple. Letra griega.

I. Las tres primeras forman bramaba. Piececita que sirve de cierre a la válvula del neumático.

J. Ciudad de Colombia. En los cuentos infantiles, geniecillo o enano.

K. Refiéranse a una persona o cosa, sin nombrarla o sin expresar que se habla de ella. Al revés, prueba motocíclista de habilidad.

L. Tonto, fatuo. En plural, contracción.

M. Labra. Pegase a algo o a alguien.

VERTICALES

1. Tacaño, avaro. Al revés, alegre, vivo.

2. Halago engañoso. Al revés; tirita, tiembla.

3. Al revés, cada una de las divisiones abiertas por delante y construidas sobre un plano inclinado, alrededor del patio del molino de aceite, para depositar separadamente la aceituna de cada cosechero hasta que se muela.

4. Alambre fuerte y doblado por una punta, a modo de garfio, con que, a falta de llave, pueden correrse los pestillos de las cerraduras. Escudo o coraza de piel de cabra.

5. Al revés, falto de juicio. Al revés y en Cuba, pájaro de plumaje muy negro y pico encorvado.

6. En plural, tajada circular o rueda de algunos alimentos. De fuego.

7. Consonante. Sufijo diminutivo. País de la península arábiga cuya capital es Muscat. Siglas comerciales.

8. Entrará en casa ajena contra la voluntad de su dueño.

9. Abreviatura de nacional. En América Central, especie de calabaza de cuello estrecho y corteza dura de la cual se hacen vasijas.

10. En plural, conjunto de los organismos animales y vegetales que viven en la superficie de la Tierra. Niebla.

11. Al revés, nota musical. Banda criminal. Al revés, patria de Abraham.

12. En plural, persona insustancial y de poca formalidad.

SUDOKU

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

Soluciones

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