HORÓSCOPOS

ARIES
Es fundamental que hagas una reflexión hoy. Tendrás que tomar una mejor perspectiva en tu espacio. Haces demasiado por los demás, date un respiro.

TAURO
Si escuchas los consejos de tu entorno evitarás errores. Sé receptivo ante los demás. Pero procura no dejarte invadir tu tiempo y atención con sus preocupaciones. Reflexiona antes de comprometerte.

GÉMINIS
Tus dudas se esfumarán y será un alivio reparador que te dará fuerzas al mismo tiempo. Hoy envidiarán tu dinamismo. Te sentirás mucho mejor contigo mismo.

CÁNCER
Vas a recibir buenas noticias de tu entorno, así que acércate sin miramientos y sin miedos infundados. Vas a escuchar más lo que tu cuerpo te pide, aprovéchalo para hacer una buena reflexión sobre tu alimentación.

LEO
Estás más orgulloso que nunca de cumplir tus promesas, hoy estarás satisfecho de tus actos. No te atasques hablando de problemas de salud con algunas personas, ¡te hará sentirte hipocondríaco!

VIRGO
Te resultará fácil dedicarte a tus pensamientos más profundos. Aprovéchalo para hablar con tus próximos. Te pondrás al abrigo de los achaques de cansancio y no vas a hacer aceleraciones bruscas.

LIBRA
Estarás más tranquilo que de costumbre y confiarán en ti, pero no abuses. Sentirás un deseo de libertad muy fuerte. Déjate un tiempo para estar solo.

ESCORPIÓN
Te vendría bien frenar un poco el ritmo de tus actividades en casa y cambiar tu orden de prioridades según la circunstancia.

SAGITARIO
No dejes que los demás se ocupen de tus gestiones personales, podrían cometer errores. Ataques de nervios a la vista. No tendrás ganas de calmarte pero tendrás que hacerlo, al menos para mantener distancias.

CAPRICORNIO
Tendrás contactos apasionantes que te abrirán las puertas. Hay muy buenas amistades a la vista. Tu actividad cerebral te reclama una compensación con descanso, ¡concédeselo para que todo vaya mejor!

ACUARIO
Eres más agradable con los demás y esto te abre puertas inesperadas. A pesar de tu buena intención, tendrás que revisar tus hábitos de vida para equilibrar tus necesidades reales.

PISCIS
Encontrarás la paz a la que aspiras en tu intimidad. Tus diálogos se continuarán. No confíes en los excesos con la comida y con el sexo. Tu energía se recupera, reserva un poco.

CLIMA

Nogales		Hermosillo	
30º MAX	10º MIN	36º MAX	16º MIN
Agua Prieta		**Caborca**	
32º MAX	6º MIN	35º MAX	14º MIN

RECETAS DE COCINA

Ingredientes:
- 1 kg de camarones medianos
- 4 jitomates pelados, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de puré de tomate (comercial)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 4 dientes de ajo picados
- 1 1/2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación:
- 1. En una cacerola calienta un poco de aceite y fríe los camarones junto con el ajo hasta que estén cocidos (se ponen rosados); retira y reserva.
- 2. En el mismo trasto fríe el jitomate con el resto de los ingredientes, sazona con sal y pimienta y cocina hasta que el jitomate se deshaga casi por completo.
- 3. Incorpora los camarones, revuelve, retira del fuego y sirve de inmediato.

Tips a Diario

Antes de freír

Seca la carne con una toalla de papel de cocina, unta con aceite de oliva y cubre con sal y pimienta

Cepillar el cabello todos los días

Un sencillísimo truco, que realmente no cuesta nada, para tener el pelo sano y lindo es peinarlo y cepillarlo al menos 3 veces al día, una de ellas antes de acostarnos a dormir. Esto estimula la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, que permite que el cabello crezca más y más saludable.

¿Tienes dolores de espalda continuos?

No te preocupes, con estos Tips para aliviar el dolor de espalda se acabaran tus problemas. Cuando somos jóvenes, poca atención prestábamos al momento de hacer locuras, tampoco nos preocupaban los hábitos.

FRASE DEL DÍA

"Lo importante es tener voluntad, el resto es técnica."

- Halldór Laxness

JUEGOS

SOPA DE LETRAS

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

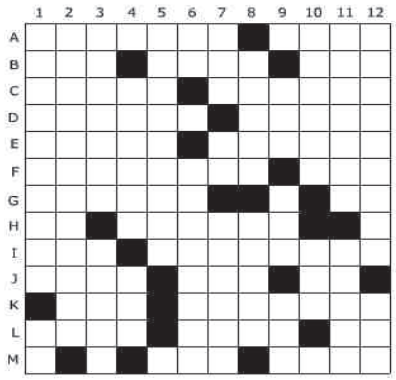
ALBINONI
BEETHOVEN
BRUCKNER
BUXTEHUDE
CORELLI
CZERNY
DVORAK
FRESCOBALDI
MENDELSSOHN
MONTEVERDI
MOZART
MUSSORGSKY

SUDOKU

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

Soluciones de ayer

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

A. Servicio del portal desde el que se pueden consultar los correos electrónicos de Portal Solidario desde cualquier ordenador, aunque escrito según se pronuncia. "X".

B. Operación de Bolsa en ocasiones hostil. Producto dulce de las abejas. Al revés, nombre de un jugador Español de la NBA.

C. Al revés, paleta de hierro o de otro metal, para mover y recoger la lumbre en las chimeneas y braseros. Lecho o cama pobre.

D. Utensilio compuesto de una tabla pequeña y lisa, cuadrada o redonda, con un tarugo en medio para agarrarla, sirve para alisar una superficie enfoscada, humedeciéndola primero. Al revés, acotar.

E. En femenino y plural, primer color del espectro solar. Al revés, pone nervioso.

F. Secará o abrasará las plantas. Abreviatura.

G. Variedad de pita. Con las tres siguientes se forma una tecla del ordenador.

H. Introduce locuciones latinas usadas en español. Cosa de poco valor y mucha apariencia. Preposición.

I. Casi niega la existencia de Dios y es la abreviatura de un nombre de varón. Manifestarse.

J. Pongas al fuego. Prefijo sobre. Terminación del infinitivo.

K. Isabel. Canta de manera estridente y monótona, y en masculino se fuma.

L. Punto cardinal. Diafragma del ojo.

M. Una consonante y mas allá una vocal. Nave. Al revés, lo forman tres.

VERTICALES

1. Mineral que cristaliza en el sistema monoclínico, de color negro o pardo y brillo submetálico o resinoso. Con una "H" lo cantaba Julio Iglesias.

2. Movimiento lento de ascenso y descenso de ciertas zonas de la superficie terrestre.

3. Provincia occidental Española. Punto cardinal.

4. Romano. Lo que se produce en las grandes ciudades en "hora punta". Índice de densidad del aceite.

5. Tapara los huecos de una pared con una mano de cal. Consonante.

6. Dos iguales. Azufre. Caída del cabello.

7. Regla y norma. Voz de mando. Antiguo papel.

8. Fantasma, espectro, duende. Fundé, instituí, levanté.

9. La primera. Automóvil inglés. Cerveza ligera. Al revés, se atreve.

10. En plural, Composición instrumental integrada por movimientos muy variados, basados en una misma tonalidad. Al revés, tecla para grabar. Vocal.

11. En Argentina y Uruguay, terreno bajo y anegadizo, cubierto de paja brava y otras especies asociadas, propias de los lugares húmedos. Equivocación.

12. Dar pasto a los ganados. Al revés, pariente.