



Agosto 2020

### Día Nacional del Calabacín 8 Agosto

Calabacín está disponible el año entero en las tiendas, pero esta es la temporada mejor. Puede encontrarlos frescos, locales, y baratos. A diferencia que las calabazas de invierno, calabacines tienen cáscara comestible, y semillas pequeñas y suaves.

Calabacín es buena fuente de potasio y vitaminas C y A, y está muy bajo en calorías — qué premio. De todos modos son deliciosos, multifuncionales, y fáciles de añadir a cualquier comida.

- ◆ Freír o sofreír rebanadas en aceite de olivo. Añadir perejil, cebolla, ajo, u otras hierbas como aderezo.
- ◆ Crujir calabacín crudo. Cortar en tallos y comer con hummus o aderezo ranch.
- ◆ Añadir tiras o trozos a su ensalada verde para crujido y sabor adicionales.
- ◆ Añadir calabacín a comidas horneadas como panes, muffins o panqueques para más líquido y nutrición.
- ◆ Hacer una tortilla de huevos por mezclar calabacín rallado con huevos y otros vegetales que tenga a su gusto (como cebolla, tomate, o pimentón).
- ◆ Asar a solas o con otros vegetales como cebolla, papas, batatas, repollitos de Bruselas, judías verdes o calabacín amarillo.
- ◆ Sustituir calabacín por pasta para menos carbohidratos. Usar un pelador o un "spiralizer" para convertir calabacín a fideos o lazos de pasta.

Hay muchas recetas en libros de cocinar y el internet. Solo hay que buscar "maneras de usar calabacín" para un sin fin de sugerencias y recetas.



### Emociones y el Trabajo

Nuestras emociones afectan nuestro trabajo y relaciones del trabajo de gran manera. Tener conciencia de lo que nos ayuden a mejorar en estas áreas es más importante ahora con los cambios debido al COVID-19. Aislamiento, cambios de cómo y dónde trabajamos, y estrés aumentado, nos hacen más difícil mantener una actitud positiva.



Daniel Goleman, autor de Emotional Intelligence (Bantam), dice que estas calidades ayudan a personas mantener su trabajo a un nivel elevado:

- ◆ **Conciencia de sí mismo.** Conocer como siente y evaluar sus habilidades.
- ◆ **Autocontrol.** La habilidad de permanecer calmado y pensar claramente a pesar de estrés.
- ◆ **Deseo.** Usar emociones para guiarse a sí mismo a sus metas.
- ◆ **Empatía.** Preocupación por otros engendra el tema de "Cómo le puedo ayudar?" con sus compañeros de trabajo.
- ◆ **Habilidad social.** Crear relaciones con otros que traen cooperación de su compañeros y mayordomos de trabajo.



Por tomar el tiempo de desarrollar y mantener estas calidades, puede mejorar el ambiente en el trabajo para Usted y sus compañeros.

No se hace Justicia hasta que los no afectados se enojan tanto como los afectados.

Equidad  
Imparcialidad  
Justicia

Benjamin Franklin



## Usted SÍ Puede Perdonar...y Alagar su Vida

Si tiene contienda en desarrollo con su hermano, o está furioso en secreto por lo que hizo su mayordomo, cuidado. Está en peligro.

Una ofensa por su pareja o amigo le lastime tanto que piensa que la única cosa es permanecer enojado y mantener la distancia. Científicos de la Escuela Médica de Harvard dicen que perdonar no es un atajo para pasar enojo. Es una manera de avanzar después del enojo. Aquí hay unas maneras de empezar:

Reconocer su enojo. Necesita sentir enojo más que justificado antes de poder avanzar.

- ◆ Considere el infractor. Todavía pueda tener cualidades positivas. Alguien todavía le ama, aunque sean su madre o perro.
- ◆ No difamar. Si tiene que hablar de él, no hable mal.
- ◆ Poner el foco en librarse de resentimiento. Pensar en ello antes de dormirse.
- ◆ Pensar pensamientos buenos. Una mujer despedida injustamente, pensó del supervisor que le dio ofensa como objeto valorado perdido.
- ◆ Seguir. No preocuparse si necesita mucho tiempo. Lo más importante es empezar.

Muchos estudios han mostrado que personas que perdonan tienen menos ansiedad, mejor autoestima, y mejor salud emocional que los que no lo hacen. Un estudio de mujeres que luchaban por perdonar traición por un amigo o compañero mostró que las que dejaron rencor tenía mejor presión arterial.

Poco tiempo de ira no es tan dañoso. Sentir el enojo una y otra vez tras meses o años tiene efectos dañosos. Alta presión puede lastimar las arterias coronarias. Placas acumularán para llenar la abrasión. Tras tiempo la placa continúa a acumular en esos lugares, que conduce a enfermedad coronaria arterial. Es razonable pensar que perdonar, por proveer antídoto al enojo y estrés, interrumpirá el proceso de dañar el corazón.

## Puntos de Acceso Inalámbricos Públicos Son Riesgosos

Actividades cotidiana como leer email o las noticias en su aparato móvil puede ser riesgoso en puntos de acceso inalámbricos públicos según Norton, Inc.

Cuando conecta a un red público, está en riesgo que un criminal informático intercepta o lee su comunicación privada. Esto puede poner en riesgo sus contraseñas y tarjetas de crédito.

Algunos puntos de acceso inalámbricos parecen familiar, pero pueden ser maliciosos. Norton da un ejemplo de un hotel que se llame "Goodnyght Inn". Usted conecta al red "Goodnght Inn". Véaselo bien. Los nombres no son iguales. Probablemente es un punto de acceso de cibercriminales.

Norton da estas reglas:

- ◆ Nunca autorizar conexión automática a redes.
- ◆ No hacer clic en enlaces. Váyase directamente al sitio y verificarlo por teclear "https" antes de la dirección.
- ◆ No dejar permitido la conexión wifi o Bluetooth si no las usa
- ◆ Nunca dejar acceso a cuentas financieras o de negocio en wifi público.



## Táctica para Limitar Picaduras Afuera

Tiene menos probabilidad de recibir picaduras al:



- ◆ Evitar su hábitat, como hierba alta, jardines de flores, y agua estancada.
- ◆ Evitar lociones perfumadas que huelen de flores.
- ◆ No vestirse de ropa de flores o colores brillantes (blanco sin brillo o kaki son mejores).
- ◆ Usar repelente de insectos en la ropa, y rociado levemente en la piel. Sólo rociar en la ropa y no la piel de niños menos de 12 años.