

De todo y para todos

A cargo de Mayra Lamotte Castillo



FRASE DE LA SEMANA

El primer requisito para el éxito es la capacidad de aplicar tus energías físicas y mentales a un problema, sin cesar y sin cansarse

Thomas Alva Edison

ENTÉRATE

Carlos Gálvez Cuervo vive en calle Aguacate, número 479, segundo piso, apartamento tres, entre Teniente Rey y Muralla, Habana Vieja, La Habana. Es un apartamento de tres cuartos con placa libre. Escucha proposiciones. Localizar en los teléfonos: 78611726 (fijo) 55387914 (móvil).



Esquina Cultural

¿ADÓNDE VOY Y CON QUIÉN BAILO?

Por Yojamna Sánchez Ponce de León

En esta mañana de sábado inician las propuestas culturales con la Feria Integral Popular Recreativa en La Demajagua, La Fe y Nueva Gerona a las 7:00, en la cual no faltarán las actividades relacionadas con las diferentes manifestaciones del arte.

El parque del poblado Julio Antonio Mella (Vaquero) se convertirá en escenario para *Alas de colibrí*, de la Casa de Cultura de La Fe, a partir de las 9:00 de la mañana. Media hora más tarde y a las 11:30 a.m. la sala 3D del cine Caribe exhibirá el filme *Caperucita Roja 2*. En la plaza El Laurel, en La Fe, se presentará *Mongo Rives y su Septeto Pinero* a las 10:00 a.m. y de forma simultánea en la Casa de Cultura de Atanagildo Cajigal los más pequeños disfrutarán de un *Carrusel de colores*, mientras que los de La Victoria se divertirán en su institución cultural con la actividad *Juegos y fantasías*.

Hoy mejor que ayer, bajo la dirección de José Antonio Muguercia, será el plato fuerte del patio de Artex a las cuatro de la tarde y a las seis, en la sala 3D del Caribe, se proyectará la cinta *Edge of tomorrow*. Las 7:30 p.m. es la hora ideal para que los artistas aficionados de la Casa de Cultura de Atanagildo Cajigal realicen una actividad de extensión a la Comunidad de Geología. A las ocho, vuelve *Edge of tomorrow* al Caribe.

Una especial *Noche de aficionados* disfrutarán quienes asistan al espacio fijo de la Casa de Cultura de Nueva Gerona a las 9:00 y a las diez en el Piano Bar del hotel La Cubana el elenco de *Hoy mejor que ayer* hará las delicias. Cierran las propuestas de esta jornada con la presentación del talento local perteneciente a la Empresa Municipal de la Música y los Espectáculos a las 11:00 p.m. en la plaza La Mecánica de Nueva Gerona.

Mañana domingo se repiten las películas en las tandas del cine Caribe y llegadas las dos de la tarde en el museo Jesús Montané Oropesa se presentará la agrupación *Ilú Aché*. Ya a las 3:30 en la Casa de Cultura de Atanagildo Cajigal habrá una *Tarde para recordar*, espacio fijo donde se escucha y baila música del ayer y a las 4:30 en la Parrillada del hotel La Cubana el espectáculo *Artesoro*, bajo la égida del director Julio Martín, será la principal atracción.

La Casa de Cultura de La Fe tiene reservado el horario de las 8:00 p.m. para el *Séptimo arte* y media hora después en la institución homóloga de Nueva Gerona los bailarines se deleitarán con la *Peña del Danzón*.

(El periódico Victoria no se hace responsable de los cambios de horarios o suspensión de las actividades)

CONSEJO ÚTIL

Haga ejercicios en el hogar para mejorar la salud y mantener la forma.

Acuéstese en el suelo y extienda los brazos a los lados, con las palmas de las manos boca abajo. Si tiene problemas con la parte inferior de la espalda, coloque los dedos debajo del hueso sacro.



Levante la cabeza del piso en tanto inhale y coloque su barbilla en el pecho. Al mismo tiempo levante las piernas mientras mantiene las rodillas rectas en una posición vertical.

Extienda sus piernas sobre el cuerpo hacia su cabeza. Exhale lentamente y baje las piernas y la cabeza hacia el suelo mientras mantiene las rodillas rectas y los dedos de los pies juntos.

Respiración: inhale profundamente mientras levanta la cabeza y las piernas, exhale a medida que los baja.

EL TRAGO DAIQUIRÍ DE AGUACATE

Es uno de los tragos más saludables del mundo. Este coctel cremoso y de gusto exótico aporta energía, mejora los niveles de colesterol y ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco.

Ingredientes:

- 4 onzas (oz) de ron.
- ¼ de aguacate mediano maduro.
- ¼ oz. de jugo de limón.
- 2 oz. de jarabe simple (dos partes de azúcar y una de agua).
- 1 ½ tazas de cubitos de hielo.

Modo de preparación:

Licuar los ingredientes hasta quedar una mezcla homogénea. Puede adornar con una ramita de albahaca.

Agilidad Mental

1. ¿Qué puede encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ninguna vez en cien años?
2. ¿Quién puede hacer muchos movimientos estando sentado?
3. ¿Con qué mano es mejor mezclar el caldo?

RESPUESTAS:
1. (La letra M)
2. (El jugador de ajedrez)
3. (Con una cuchara, no con las manos)

Estoy de vacaciones en un crucero...



**Cruzo para el cuarto.
Cruzo para la cocina.
Cruzo para la sala.
...Y así**

Chiste

Foto insólita



La amistad no tiene límites en el mundo animal.

De la lengua materna

Se escriben en unos contextos en una palabra y en otros, en dos:

Sinsabor: sustantivo sinónimo de disgusto, pesar. Ejemplo: La separación de una pareja suele causar algún **sinsabor**.

Sin sabor: preposición + sustantivo. Ejemplo: Después de preparado, su plato preferido quedó **sin sabor**.



¿Sabía usted que...?

El médico griego Hipócrates, padre de la medicina natural, mandó a construir su hospital colindante con un río para tener cerca las plantas de berro frescas con las que curar a sus enfermos. La capacidad anticancerosa del berro no solo se debe a su contenido en glucosinolatos sino a sus elevadas concentraciones de antioxidantes como: la vitamina A en forma de betacarotenos y vitamina C. Tiene, además, muchísimo calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, fibra y ácido fólico.

