

De todo y para todos

A cargo de
Mayra Lamotte
Castillo



Poema

CANTO A FIDEL

Autora: Carilda Oliver Labra

No voy a nombrar a Oriente,
no voy a nombrar la Sierra,
no voy a nombrar la guerra
—penosa luz diferente—,
no voy a nombrar la frente,
la frente sin un cordel,
la frente para el laurel,
la frente de plomo y uvas,
voy a nombrar toda Cuba,
voy a nombrar a Fidel.
Ese que para en la tierra
aunque la Luna le hinca,
ese de sangre que brinca
y esperanza que se aferra;
ese clavel en la guerra,
ese que en valor se baña,
ese que allá en la montaña
es un tigre repetido
y dondequiera ha crecido
como si fuese de caña.
Ese Fidel insurrecto
respetado por las piñas,
novio de todas las niñas
que tienen el sueño recto.
Ese Fidel —sol directo
sobre el café y las palmeras—;
ese Fidel con ojeras
vigilante en el Turquino
como un ciclón repentino,
como un montón de banderas.
Por su insomnio y sus
pesares,
por su puño que no veis,
por su amor al veintiséis,
por todos sus malestares,
por su paso entre espinares
de tarde y de madrugada,
por la sangre del Moncada
y por la lágrima aquella
que habrá dejado una estrella
en su pupila guardada.
Por el botón sin coser
que le falta sobre el pecho,
por su barba, por su lecho
sin sábana ni mujer
y hasta por su amanecer
con gallos tibios de horror;
yo empuño también mi honor
y le sigo a la batalla
con este verso que estalla
como granada de amor.
Gracias por ser de verdad,
gracias por hacemos
hombres,
gracias por cuidar los
nombres
que tiene la libertad...
Gracias por tu dignidad,
gracias por tu rifle fiel,
por tu pluma y tu papel,
por tu inglé de varón.
Gracias por tu corazón.
¡Gracias por todo, Fidel!

MEDICINA VERDE

JENGIBRE



Parte útil: Los rizomas.

Propiedades medicinales reconocidas: Antioxidante, antiinflamatorio, analgésico, antibacteriano, antivomitivo, anticarcinogénico, antidepresivo, antihistamínico, entre otras.

Forma farmacéutica descrita: Tintura al 50 por ciento.

Vía de administración: Oral.

Preparación y posología: Si lo desea como cocimiento hierva el rizoma diez minutos. Ingerir de diez a 20 gotas de la tintura en medio vaso de agua dos o tres veces al día.

Sirve para bajar la fiebre, tratar adenopatías, alopecia, migraña, artrosis, calambres, úlceras, diarreas, estreñimiento, estimula el páncreas al aumentar la producción de enzimas que intervienen en la digestión e impiden la mala absorción de los alimentos; favorece la circulación en las extremidades, previene las enfermedades cardiovasculares, frena la formación de coágulos sanguíneos en las arterias, reduce el estrés y los estados depresivos.

Contraindicado: Tomar en dosis altas puede interferir con algunos fármacos y provocar efectos no deseados, se sugiere consultar con el médico.

Combinando
colores y formas
estos adornos
para el cabello atraen
la mirada de todos.



RESPONDA USTED

Contestaron de manera correcta: José Pupo Pupo, Caridad Borges Cutiño y Arliubis Rodríguez Fonte. Auspiciado por la Unión de Escritores y Artistas de Cuba se estableció el Premio David desde 1967, para la promoción de genuinos valores en la creación literaria nacional y honrar la memoria del mártir revolucionario Frank País García, quien organizó el Alzamiento del 30 de Noviembre en Santiago de Cuba en apoyo a los expedicionarios del yate Granma y fuera jefe de Acción y Sabotaje del Movimiento 26 de Julio, cuyo nombre en la clandestinidad era David. Él cultivó la poesía y otras aficiones artísticas.



Curiosidad

Desde la Isla de Pianosa, en Italia, llega esta imagen que confirma que hombre y naturaleza sí pueden vivir en armonía.

FRASE DE LA SEMANA

No debemos tener miedo a equivocarnos, hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas



Charles Chaplin



La madre de Pepito llega a la casa y le pregunta:
—Pepito, dónde está la cotorra que no la veo en la jaula.
Y él le responde:
—No sé, pero hace cinco minutos he oído al gato hablar.

Esquina Cultural

¿ADÓNDE VOY Y CON QUIÉN BAILO?

Por Yojamna Sánchez Ponce de León

Con el anuncio de la salida a las 7:00 a.m. de una excursión turismo-naturaleza desde el parque Lactret que comprende la estancia en La Cocodrilera

y la playa El Guanal inician las propuestas para este fin de semana. Además, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. está la opción de visitar el museo Presidio Modelo.

Coloreando la esperanza, actividad infantil a cargo de la Casa de la Cultura Municipal a las 10:00 a.m. en La Fuente del Paseo Martí, es la principal propuesta para los niños. Mientras, en La Melvis sus vecinos disfrutarán del espacio fijo *Aprende conmigo*; de forma simultánea, en el parque Los Hexágonos se presentará la Banda Municipal. El cabaré Las Ruinas del hotel Rancho del Tesoro propone divertidas acciones organizadas por la Empresa de Turismo para los pequeños de casa a las 11:00 a.m.

Matiné en familia da nombre a la sugerencia de 2:00 p.m. a 6:00 p.m. en

el hotel Colony y a las 4:00 p.m. *Entre todos*, de la Casa de la Cultura de Atanagildo Cajigal, con actividades recreativas en conjunto con el Inder será una buena opción para los lugareños.

Noches de alegría de 7:00 p.m. a 2:00 a.m. en el cabaré Las Ruinas...; *Al lado del camino*, peña del escritor Leonid Ávila en la Casa de la Cultura de La Fe, a las nueve; presentación de artistas del territorio en el patio del cine teatro Caribe, a las diez y del grupo *Luna Nueva* en el portal del teatro Victoria sobresalen entre las propuestas de la noche.

Mañana domingo, de 9:00 a.m. a 6:00 p.m., en el hotel Colony habrá acciones recreativas infantiles; a las 10:00 a.m. en el parque recreativo juvenil *Ahao Sueño de mi infancia* y en la tarde,

a las dos, en la Comunidad Micaela Bastidas (la 27), *Deporte 100%*.

Otras propuestas son: A las 7:00 p.m. en la Casa de la Cultura de La Victoria el espacio *La peña de Patilla* en homenaje al natalicio de Fidel Castro; la peña de hip hop a las 8:30 p.m. en la institución cultural de Nueva Gerona; media hora después en el piano bar del hotel La Cubana la actuación del talento local y a las diez en el portal del teatro Victoria *Descarga del ayer* con el proyecto *Discotemba* y la animación de Felipe Duarte.

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