

De todo y para todos

A cargo
de Mayra
Lamotte
Castillo



FRASE DE LA SEMANA

El secreto para vencer está en no permitir que la impotencia te intimide ni un solo instante

Anónimo

EL TRAGO

BATIDO DE AGUACATE



Batido de aguacate (bebida refrescante y muy nutritiva; según los expertos resulta ideal para quienes deseen aumentar su masa muscular, definir sus músculos o mantenerse delgadas, disminuir los niveles de colesterol y regular la digestión)

Ingredientes:

- Un aguacate mediano.
- Leche de vaca o en polvo.
- Miel.
- Hielo.
- Yogur natural, vainilla líquida o chocolate (opcional).

Modo de preparación:

Corte el aguacate en porciones pequeñas y mezcle en la batidora con un vaso de leche. Agregue un chorrito de miel para endulzar e incorpore unos cubitos de hielo. Si lo desea, puede añadir una taza de cualquiera de los ingredientes opcionales.

ENTÉRATE

Universo del Arte

EL ROSTRO DE LA HISTORIA

La muestra que abre los homenajes en Cuba al líder histórico de la Revolución Cubana, Fidel Castro, quien este 13 de agosto cumpliría 93 años, fue inaugurada en la capital cubana por Alex Castro, hijo del Comandante en Jefe. Una selección de 19 fotografías digitales impresas en papel, todas en blanco y negro, conforman la exposición **El rostro de la historia**. Al decir del autor de las fotos: "Con estas... quiero mostrar a la persona que cambió la historia de Cuba y del mundo en una buena parte, porque Fidel se convirtió en una referencia y un ejemplo de resistencia y progreso social".



La Canción



CAMINAR SIN GRAVEDAD

Intérpretes: Jessee Suárez y Gretel Cazón

Sé que a veces no es tan fácil, respirar nos cuesta más, cuando el tiempo nos persigue. Mas quién soy yo para negarle al alma mía este mundo tan bonito, tan pleno de soñar. Navegaré entre mares y tormentas, manteniendo siempre en cuenta el poder caminar... Caminar sin gravedad es como andar seguro y libre. Andar sin gravedad es conquistar el universo. Es imposible ser invisible caminando más allá del límite. Sé que el amor es indomable. Siempre al viento viene y va, la certeza es improbable...

CONSEJOS ÚTILES

• Para mejorar el funcionamiento del sistema digestivo resulta ideal ingerir pepino en forma de zumo, debido a la gran cantidad de vitaminas que posee.



• Esta hortaliza cruda, combinada con pan integral, es una alternativa casera bastante efectiva para prevenir enfermedades hepáticas y patologías como la gota o la artritis.

• Debajo de la cáscara del pepino hay sales nutritivas y componentes que pueden ser aprovechados para tratar las manos ásperas y agrietadas, mediante una suave fricción en la zona afectada antes de dormir.

¿Sabía usted que...?

Masticar chicle cuando se está picando cebolla es una forma de evitar que lloren los ojos, pues evita que se irriten lo suficiente como para liberar lágrimas.



Esquina Cultural

¿ADÓNDE VOY Y CON QUIÉN BAILO?

Por Yojamna Sánchez Ponce de León

Llega otro fin de semana del **Verano 2019 ¡Vívelo!** y este espacio se complace en anunciarle las principales actividades que, en materia cultural, sucederán hoy sábado y mañana domingo.

Durante esta jornada en el distante poblado de Cocodrilo se realizará una intervención urbana a cargo del proyecto **Caballero y Lan Art**. Con salida a las 7:00 a.m. desde el parque Lacret, la excursión turismo-naturaleza de Flora y Fauna comprende visitas a la Cocodrilera y la playa El Guanál. **Coloreando la Esperanza** a las 10:00 a.m. en La Fuente del Paseo Martí estará protagonizado por el talento de la Casa de la Cultura Municipal.

De forma simultánea en la mañana infantil en el parque Los Hexágonos la Banda Municipal hará una presentación y Mongo Rives y su septeto pinero en El Laurel de La Fe. Una hora más tarde en el cabaré Las Ruinas del hotel Rancho del Tesoro tendrá lugar una propuesta para los pequeños de casa. Esa instalación entre las 12:00 m. y las 6:00 p.m. estará

disponible para el alquiler de 15, bodas y otras celebraciones y de 7:00 p.m. a 2:00 a.m. quienes decidan visitarlo disfrutarán de una **Noche de alegría**.

Por su parte, el hotel Colony de 2:00 p.m. a 6:00 p.m. propone una **Matiné en familia**. La sala teatro infantil La Toronjita Dorada a las 7:00 p.m. ofrecerá hoy y mañana la puesta en escena de la obra **El conejito Blas** del grupo La carreta de los Pantoja y a las nueve, en la sala Pinos Nuevos, la propuesta será **Viejas historias** por Camarcó Teatro; al unísono en la Casa de la Cultura de Nueva Gerona la peña de **Rafa y su descarga** constituye la principal opción.

En ese mismo horario de una **Noche comunitaria** disfrutarán los vecinos de la Comunidad 27 con la actuación de unidades artísticas aficionadas y en la Pista del Panel 1 de La Fe vuelve el espacio **Somos arte**; a las diez en el patio Caribeño del cine teatro Caribe se presentarán artistas del territorio y en el portal del teatro Victoria, el espectáculo **Artesoro** bajo la dirección artística de Julio Martén. En las plazas La Mecánica de Nueva Gerona y La Fe se presentarán agrupaciones locales o foráneas a las 11:30 p.m.

Mañana domingo 18 sobresalen dentro de las actividades **Sueño de mi infancia** a las 10:00 a.m. en el parque recreativo juvenil Ahao, **Tarde para recordar** a las 3:30 p.m. en la Casa de la Cultura de Atanagildo Cajigal y a las cinco en La Fuente, la presentación de **Amanecer campesino**.

A las 8:30 p.m. tendrán lugar la **Peña del Danzón** en la Casa de la Cultura de Nueva Gerona y a las 10:00 p.m. en el portal del teatro Victoria, **Descarga**.

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