mil ideas

Excelente manera de poner a prueba la imaginación y ocupar el tiempo libre.

Delicias caseras

CALADILLO (receta saludable e ideal a base de calabaza y picadillo)

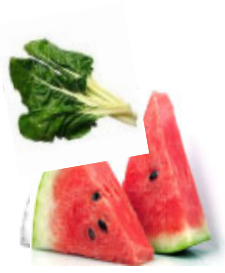
Ingredientes:

–Dos calabazas pequeñas.
–Picadillo (cualquier tipo).
–Aceite vegetal.
–Ajo, cebolla, ají y comino.
–Espinaca.
–Tres ramas de hierbabuena finamente picadas.
–Pizca de sal.

Preparación:

Hierva las calabazas. En la sartén untada con aceite sofría todos los sazones junto con la espinaca y la hierbabuena. Añada el picadillo, el comino, la sal y cocine 20 minutos a fuego medio. Rellene las calabazas con el picadillo. Puede agregar salsa de tomate.

Consejos



INGIERA POTASIO

Agregue a su dieta más potasio –mineral que ayuda a aliviar los calambres, disminuir la presión arterial elevada, prevenir la osteoporosis...–, además de plátano fruta puede ingerir otras fuentes como el melón y la acelga.

AHORRE

Si desea que el aire acondicionado refresque más el área donde se encuentra ubicado y la corriente fría fluya apunte las rejillas de ventilación hacia el techo. Así no se concentrará la refrigeración en un solo sitio.

ADIÓS AL RESFRIADO COMÚN

Para enfrentar el resfriado común ingiera cualquier tipo de sopa o caldo liviano de pollo. El líquido caliente puede aliviar la congestión y aumentar el flujo de la mucosidad.

Frase

Porque eres linda desde el pie hasta el alma, porque eres buena desde el alma a mí

Mario Benedetti

Sopa de palabras

Encuentre en el cuadro las palabras: almendro, abedul, chopo, abeto, pino, roble, olivo, madroño, naranjo y sauce. Las puede localizar en cualquier sentido (horizontal, vertical y transversal)

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

Para recordar

ÁMAME COMO SOY

*Ámame como soy, tómame sin (temor,
tócame con amor que voy a perder la calma.
Bésame sin rencor, trátame con (dulzor,
mírame, por favor, que quiero llegar a tu alma.**
Amar es un laberinto que nunca había conocido,
desde que yo di contigo quiero romper ese mito.
Quiero salir de tu mano venciendo todos los ritos,
quiero gritar que te amo y que todos oigan mi grito.
(Se repite *-)**
Lo bello es lo que ha nacido del más puro sentimiento,
lo bello lo llevo dentro, lo bello nace contigo.
Yo quiero sientas conmigo tan bello como yo siento,
juntar esos sentimientos y hacer más bello el camino.

Elena Burke

Pablo Milanés

Edad·Plateada

SUPLEMENTO DEDICADO AL ADULTO MAYOR

DIRECTOR: Gerardo Mayet.

J' DE INFORMACIÓN: Diego Rodríguez.

J' DE REDACCIÓN Y COORDINADORA: Niurka Morales.

CORRECCIONES Y COLABORACIÓN: Yunaisy Castellanos.

DISEÑO: Emilio Pérez y Osmani Castro

IMPRESO EN LA UEB GRÁFICA LA HABANA. EMPRESA DE PERIÓDICOS.