

# Brújula de Verano

## cartelera

### Domingo 16

**7:00 a.m.:** Comienza la transmisión especial de la radio cubiteña, para una actividad especial con instructores de arte, actividades deportivos y los payasos Popi y Loló en el parque José Martí, de Sola.

**9:00 a.m.:** Conjunto Artístico Arlequín celebra el Día de los Niños, en coordinación con diferentes proyectos comunitarios de la ciudad de Camagüey, en el Hospital Pediátrico.

**10:00 a.m.:** Obra *Alas*, por el Guiñol de Camagüey, en su sede. Sábados y domingos de julio y agosto tendrá su cartelera para la familia.

**10:00 a.m.:** Película *Buscando a Dory* (*Finding Dory*); 2:00 p.m., *Mi amigo el gigante* (*The BFG*); 8:00 p.m., *Passengers*; 10:00 p.m. *Nurse* (*La enfermera*). Hasta el 28 de julio es esta la programación de verano en 3D, de IMDL El Circuito.

**10:30 a.m.:** Proyecto Socio-cultural Golpe a Golpe en Cubita Maduro (Sierra de Cubitas).

**3:00 p.m.:** Golpe a Golpe en Puerto Piloto (Sierra de Cubitas).

**4:30 p.m.:** Brigada de Jóvenes Creadores en comunidad La Industria (Guáimaro).

**8:00 p.m.:** Cine en los Barrios en el reparto El Porvenir (municipio de Camagüey).

**8:30 p.m.:** Brigada de Jóvenes Creadores en Cascorro (Guáimaro).

**9:00 p.m.:** Golpe a Golpe. Comunidad Los Pilonos (Sierra de Cubitas).

**9:00 p.m.:** Concierto de Paulito FG y Sonando en Cuba, en la Plaza de la Revolución.

### Lunes 17

Abierta al público la exposición personal de Léster Ortega, estudiante de la Academia de las Artes Vicentina de la Torre, en la Galería Fidelio Ponce de León.

**8:30 p.m.:** Brigada de Jóvenes Creadores en comunidad Packing House (Sierra de Cubitas).

**9:00 p.m.:** Encuentro con el escritor Jesús Zamora, en el Café Literario La Comarca, Casa del Joven Creador.

### Martes 18

**8:00 p.m.:** Cine en los Barrios en Tagarro (Camagüey).

**8:30 p.m.:** Brigada de Jóvenes Creadores en Limones (Najasa).

**8:30 p.m.:** Golpe a Golpe en La Sacra (Najasa).

### Miércoles 19

**3:30 p.m.:** Golpe a Golpe en Las Mercedes (Florida).

**6:00 p.m.:** Reparadores de Sueños, actividad de Arlequín e invitados en la Plaza de los Trabajadores. Todos los miércoles.

**8:00 p.m.:** Cine en los Barrios en el reparto Julio Antonio Mella (Camagüey).

### Jueves 20

**8:30 p.m.:** Concierto de la Orquesta Sinfónica de Camagüey en el Teatro Avellaneda.

**8:30 p.m.:** Brigada de Jóvenes Creadores en Sandino (Guáimaro).

**8:30 p.m.:** Golpe a Golpe en Senado (Minas).

### Viernes 21

Comienzan las Fiestas Populares de Najasa, hasta el día 23.

**8:00 p.m.:** Cine en los Barrios en La Zambrana (Camagüey).

**8:30 p.m.:** Brigada de Jóvenes Creadores en la comunidad Alfredo Álvarez Mola (Sibanicú).

**8:30 p.m.:** Golpe a Golpe en Pueblo Nuevo (Carlos Manuel de Céspedes).

### Sábado 22

**10:00 a.m.:** Payasos, cuentos y leyendas en la Casa de la Diversidad Cultural Camagüeyana.

**10:00 a.m.:** Actividad en coordinación con el movimiento Amigos del Danzón en Camagüey, en el Centro de Gestión Cultural.

**10:00 a.m.:** Teatro Cubano de la Magia, en el Teatro Abracadabra, Camino de la Matanza No. 2, Plaza Joaquín de Agüero.

**8:00 p.m.:** Cine en los Barrios en Las Cruces (Jimaguayú).

**8:30 p.m.:** Noche de Ilusiones con cantorias infantiles, magos, payasos y malabares, incluye juegos de participación y concursos sobre la ciudad, en la Plaza de El Gallo. Todos los sábados.

## Para tu salud

### Cuidado de los pies

Los pies han de cuidarse al igual que se hace con las manos, el cuerpo y la cara. Mal cuidados son desagradables y pueden provocar problemas, que llegan incluso a inhabilitarnos para caminar bien.

En verano, el uso de sandalias, el contacto con el aire y el polvo, o andar descalzos, pueden provocar un aumento de la sequedad, aunque ello no es exclusivo de esta época del año. Ese exceso provoca grietas en los talones, las cuales sangran y duelen, o se infectan si son muy profundas.

Si la piel seca y muy dura es demasiado gruesa, es necesario primero cortar la piel muerta con una lima específica para los talones.

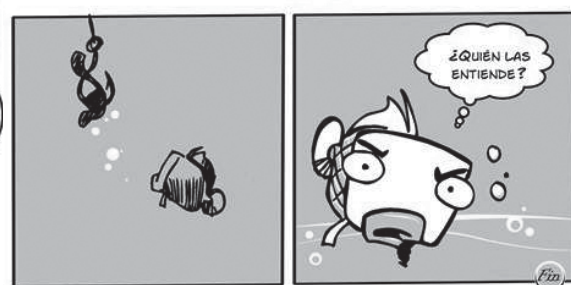
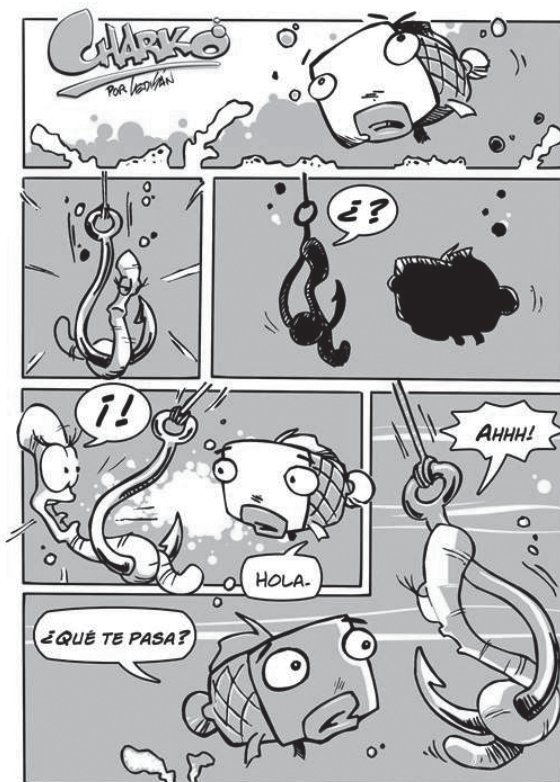
Luego, deben realizarse otras acciones que evitarán las grietas, como pasar la piedra pómez con la piel húmeda después del baño diario, lo que mejo-

rá la cicatrización; aplicar una crema que contenga salicílico, urea o manteca de karité, que estimula la renovación celular (también es muy efectiva la crema de cebolla, y para algunas personas la propia crema corporal).

Otros remedios "caseros" son introducir los pies en agua con vinagre por algunos minutos, o en agua caliente alternándola con agua fría; masajearlos en las noches con cremas hidratantes o aceites aromáticos en movimientos circulares; rodarles una pelota por debajo como otra técnica para masajear; o aplicar una mezcla de aceite y azúcar.

Han de tener un cuidado especial las personas con enfermedades crónicas como la diabetes o problemas en el que el sistema inmune esté disminuido.

## la historieta



## tiempo extra



Resultado del crucigrama de la pasada semana. Busque más pasatiempos en la edición del 29 de julio.

Y recuerde que provocamos con la pregunta ¿Qué significa ser joven? en nuestro concurso de julio. Envíe su respuesta a nuestras direcciones postal o electrónica, que aparecen en la página 2, o tráigalas a nuestra redacción.