

Brújula de Verano

cartelera

Domingo 20
11:00 a.m.: Mi parque de fiesta, con el dúo de magia Los Velsas en el Parque Camilo Cienfuegos.
4:00 p.m.: Proyecto Golpe a Golpe en Palma City y sigue a Lombillo (Esmeralda).
4:00 p.m.: Brigada de Jóvenes Creadores en San Manuel y sigue a El Sandino (Guáimaro).
8:00 p.m.: Cine en los Barrios en el reparto Juruquey (Camagüey).
8:30 p.m.: Concierto de Waldo Mendoza en el Teatro Avellaneda.
8:30 p.m.: Humorista Víctor Rojas (El primo de Guisa) en el Teatro Principal.

Lunes 21
5:00 p.m.: Brigada de Jóvenes Creadores en Banao y sigue a Pueblo Nuevo (Sierra de Cubitas).

Martes 22
9:30 a.m.: Ruta de los Cuentos proyecto eJo en El Colorado (Sierra de Cubitas).
10:00 a.m.: Guiñol de Camagüey en Mestres (Esmeralda).
6:00 p.m.: Conjunto Los Camagüeyanos (Sierra de Cubitas).
7:30 p.m.: Golpe a Golpe en Brasil (Esmeralda).
7:30 p.m.: Brigada de Jóvenes Creadores en Rendición (Minas).

Miércoles 23
10:00 a.m.: Circo Areíto en Manantiales (Vertientes).

10:00 a.m.: Guiñol de Holguín en San Diego (Florida).
7:00 p.m.: Golpe a Golpe en Paco Álvarez (Santa Cruz del Sur).
8:00 p.m.: Cine en los Barrios en el reparto Alturas del Cerro (Camagüey).

Jueves 24
9:30 a.m.: Ruta de los Cuentos proyecto eJo en la Casa de Cultura (Santa Cruz del Sur).
10:00 a.m.: Guiñol de Holguín en La Juanita (Nuevitas).
4:00 p.m.: Brigada de Jóvenes Creadores en La Emboscada (Carlos Manuel de Céspedes).
6:00 p.m.: Cuarteto Tersonoro y Henry Hernández (Sibanicú).
8:00 p.m.: Golpe a Golpe en La Vallita (Florida).

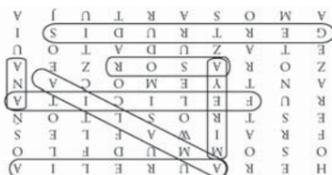
Viernes 25
7:00 p.m.: Golpe a Golpe en El Pilar (Najasa).
7:30 p.m.: Brigada de Jóvenes Creadores en Los Ángeles (Vertientes).
8:00 p.m.: Cine en los Barrios en el reparto San Rafael (Camagüey).

Sábado 26
8:00 p.m.: Cine en los Barrios en el reparto Simoni (Camagüey).

tiempo extra

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

Los nombres de siete camagüeyanas ilustres de las luchas por la independencia, de las letras y del deporte, aparecen en esta sopa de letras como invitación a revisar la historia de nuestra provincia.



Para tu salud

Cuidado del cabello



El cabello es una extensión viva de nosotros, que tiene sus raíces en la sangre, se nutre del sistema digestivo y está relacionado con el sistema nervioso. Aunque casi siempre queremos que esté saludable por belleza, cumple una función biológica que hace que el cuerpo "sienta" y se estabilice magnéticamente. Está expuesto a muchos factores que lo debilitan y dañan. Aquí van algunos consejos para su cuidado:

- Cepillarlo todos los días varias veces estimula la circulación sanguínea, lo que lo hace crecer y estar saludable.
 - Enjuagarlo con agua fría sella sus cutículas haciéndolo más sedoso y brillante.
 - Evitar su exposición excesiva al calor previene que se reseque y pierda vida; lo ideal es reducir el empleo de planchas, secadores y pinzas, y de usarlos, aplicar luego tratamiento hidratante.
 - Tener cuidado de no halarlo de forma brusca al quitarle nudos, pues quebrarlo causa un gran daño; un buen "truco" es aplicar aceite en el enredo durante unos minutos antes de peinarlo.
 - Cortar las puntas una vez cada dos meses lo libera de ese extremo que suele sufrir de sequedad y por lo tanto se quiebra.
 - Incrementar el consumo de frutas, verduras, productos lácteos, pescado, y beber mucha agua aporta nutrientes vitales para la salud del cabello.
- En el verano aumenta el riesgo de daño por la exposición al sol, el cloro, la humedad y otros factores; para esta etapa se recomienda:
- Cubrir la cabeza con un sombrero o pañuelo.
 - Hidratar el pelo a base de cremas nutritivas o preparados caseros, por ejemplo, de aguacate y huevo.
 - Ducharse antes y después de introducirse en la piscina o la playa, pues el pelo absorbe el agua y al estar mojado antes de entrar en contacto con el cloro y la sal, disminuye su poder de penetración; y al enjuagarlo se retiran los restos de esas sustancias agresivas.

toma nota

Crema facial casera

¿Quieres tener la piel tersa y suave? Para hacer una máscara exfoliante aplica la miel de manera uniforme por todo tu rostro. Déjala durante quince minutos y luego retírala con agua fría. Verás qué bien se siente. También puedes agregar un poco de azúcar a la crema que usas con regularidad. Los resultados son inmediatos.

la historieta

