

EL LIBRE

Celebrando 56 años



**SILENCIA
"EL PAÍS"
A ANTONIO
ELORZA 2**

**PANAMÁ,
¿EL PRÓXIMO
PAÍS HACIA LA
IZQUIERDA? 38**

**LA ESTAFA
DE LA INVERSIÓN
EXTRANJERA
EN CUBA 50**



CUIDADO Y EDUCACIÓN DESDE RECIÉN NACIDOS HASTA GRADO 12

(305) 642-1000

50 CENTROS • HASTA 100% GRATIS • ÚNICOS DE 6 A.M. A 7 P.M.



PARÍS, FRANCIA

POR GUSTAVO SÁNCHEZ PERDOMO

“EL PAÍS” SE QUITA LA CARETA Y DEFENESTRA A ANTONIO ELORZA

El periódico "El País" ha silenciado para siempre en sus páginas a Antonio Elorza, escritor, historiador y politólogo que desde 1981 colaboraba regularmente en sus páginas.

Hacia cinco años que, lenta pero inexorablemente, lo venían arrinconando. Estorbaba. Provocaba ronchas entre los ayatolas mediáticos del social y consensualmente correcto.

Lo que durante decenios fue una columna en la

página de Opinión del periódico se saldó con una colaboración mensual en la edición digital del que sigue siendo el órgano de prensa más influyente en España.

Por su importancia para con la libertad de expresión reproduzco a continuación in extenso su texto "Ser libre es servir a la verdad" que, propuesto como despedida a sus lectores fue rechazado por la jerarquía pro-PSOE de la nave capitana del Grupo Prisa.

SER LIBRE ES SERVIR A LA VERDAD

No resulta fácil mantener la colaboración en un diario político si uno aspira a ejercer por encima de todo la propia libertad de expresión. Aun teniendo cuidado en evitar los choques frontales con la línea editorial y adecuarse dentro de lo posible a los planteamientos generales del periódico, siempre hay momentos en que resulta excesiva la distancia entre lo que el escritor piensa y lo que marcan las directrices ideológicas de la publicación. Por

esta razón, cuando en 2001 reuní para Galaxia-Gutenberg una selección de mis artículos en El País, El Correo y El Mundo sobre Euskadi, los titulé disidencias.

En un país donde los partidos políticos no cuidan demasiado la libertad de expresión ajena, las presiones se multiplican ante la actitud crítica del intelectual no domesticado. Tengo constancia, por habérmelo dicho Juan

Luis Cebrián, que Zapatero hubiera querido verme fuera de El País por escribir artículos tales como La insoportable levedad de un presidente o El bulldog, a él dedicados. Al lado de otro colaborador, yo era el hombre a quien más odiaba: todo un honor. Pero la dirección del diario resistió, aun cuando antes no lo hubiera hecho, a mediados de los 90, en una primera emigración temporal a las páginas de El Mundo.

Con el nuevo siglo, El País trataba de refrendar las andanzas zapateriles sobre el islam, invitado a la Alianza de Civilizaciones entre atentado y atentado, y sobre la fructífera negociación con ETA. Cuando esta fracasó, desde Opinión me autorizaron para replicar al gubernamental Sánchez Cuenca, si bien advirtiéndome de que «no reivindicara haber tenido razón». Sobre el islam tampoco fue fácil desde el

(PASA A LA PÁGINA 3)

DESPUÉS DE LOS 41 AÑOS QUE ME SEPARAN DE MI PRIMER ARTÍCULO EN EL DIARIO, INTENTO SEGUIR SIENDO FIEL AL LEMA: «SER LIBRE ES SERVIR A LA VERDAD». Y TAL EXIGENCIA NO PUEDE SER MANTENIDA DESDE UN PERIODISMO DE COMBATE SUBORDINADO A LA CAUSA DE UN GOBIERNO

(VIENE DE LA PÁGINA 2)

principio. Al parecer, si se publicaba mi Yihad en Madrid tras el 11-M, «arderían las mezquitas». Así que mi artículo fue relegado a la página 34, mientras Juan Goytisolo pronunciaba su absolución al Corán y yo recibía la calificación de «islamófobo» que me adjudicaron los portavoces de la Comisión Islámica de España. A nadie importaron los riesgos que suponían tales acusaciones, traducidas en amenazas de muerte, antes las de ETA, ahora yihadistas. Mis críticas siguieron publicándose.

Todo se endureció cuando el catalanismo entró en escena. Artur Mas no dudó en 2003, aun antes de presidir la Generalitat, en solicitar a la Universidad de Toulouse que impidiera mi participación en un Congreso sobre nacionalismos en España. Y tras la Diada de 2012 llegó el desencadenamiento, ese desencadenamiento que priva al independentismo catalán de toda legitimidad para presentarse como democrata, cuando ha puesto en práctica un estricto totalitarismo horizontal para forzar la homogeneización de la sociedad catalana.

Un vocero catalanista, Enric Juliana, equiparaba en La Vanguardia mi crítica a la independencia con la llamada de Janos Kadar a los tanques soviéticos para que invadieran Budapest. Hasta hoy la clave social del progreso indepe consiste en la satanización de toda



Antonio Elorza, historiador, escritor y catedrático español. ©Universidad Complutense de Madrid - The Objective

resistencia. Me tocó de lleno. En el límite de la irracionalidad, una cita mía del poeta catalán Salvador Espriu por la concordia cultural, llevaba a considerarme epígono de Franco, por un antiguo amigo, el historiador Francesc Fontbona. Y los hubo peores, caso de un embajador socialista mallorquín, apologista a muerte de los GAL en los años 90 y ahora convertido en zafio debelador de españolistas. Un delirio optimista preparando el ambiente para la independencia.

Aquí reside la enorme responsabilidad del PSOE, y de Sánchez, carentes de ideas propias, al colaborar con tal estra-

tegia, incluso en la guerra contra el 25% de enseñanza en castellano. Tras su primera reunión, la mesa del diálogo lleva camino de convertirse en una mesa de entregas en cadena. Pere Aragonés lo deja claro: en línea recta a la autodeterminación y la independencia. Para el auxiliar de Sánchez en la que ya es «negociación», todo va hacia lo mejor en el mejor de los mundos.

Era lógico que el peso de mi colaboración en El País se desplomara a partir del 27-O. A mis colaboraciones les fue aplicada la táctica del salami, limitándolas desde el verano de 2020 a una

columnilla y una tribuna exclusivamente online mensuales. A pesar del acuerdo, en septiembre de 2021, mi tribuna sobre Sánchez y el Congreso del PSOE, El PSOE y el futuro, fue silenciada, sin explicación alguna. Pedro Sánchez era intocable. Para publicarla, tuve que refugiarme de nuevo en El Mundo.

Luego todo siguió como si nada hubiera pasado, hasta la comunicación -oral, claro- del pasado miércoles 27 de que se acababan mis colaboraciones. Ni columna ni tribuna online. La intensificación de la campaña preelectoral y la sumisión a ERC imponían su ley. Al contármelo a medias, desde Opinión pretendieron convencerme de que era una norma general, pero por azar yo sabía ya que ese prólogo para todos, transmitido individualmente, iba seguido de contenidos diferentes, nada para unos, asignaciones concretas para otros. Todos los animales eran iguales, pero había unos animales más iguales que otros.

En suma, una hábil cortina de humo para encubrir una operación de limpieza, ejercida por lo que me toca con la coartada de la crisis económica y el falso carácter general de la medida. Después de los 41 años que me separan de mi primer artículo en el diario, intento seguir siendo fiel al lema: «Ser libre es servir a la verdad». Y tal exigencia no puede ser mantenida desde un periodismo de combate subordinado a la causa de un gobierno.

LIBRE www.libreonline.com **Manténgase informado y opine a cada minuto a través de nuestra página web.**

MIEMBRO DE: Sociedad Interamericana de Prensa (SIP).
SERVICIOS NOTICIOSOS NACIONALES E INTERNACIONALES:

Agencia EFE, Servicios Noticiosos y Gráficos
NEWSCOM, que incluye las agencias internacionales más reconocidas, como AP, AFP, Reuters
y otros. Articulistas de The Washington Post.

REPORTEROS Y CORRESPONSALES EXCLUSIVOS:

Reporteros noticiosos y gráficos exclusivos de LIBRE.
Corresponsales propios en más de veinte ciudades, estados y países.

SERVICIOS NOTICIOSOS:



AP, AFP, REUTERS y otros.

LIBRE es un periódico independiente, que abona sus afiliaciones institucionales y no recibe "subvenciones" o "dádivas" de denominaciones o sectas, partidos o gobiernos locales, nacionales o foráneos que puedan dictar o comprometer sus criterios a exponer o materiales a reproducir, siendo su compromiso mayor con los suscriptores y lectores que a través de encuestas frecuentes son consultados y atendidos. Sirva esto para "transparentizar" posiciones y evitar se confundan gestos espontáneos y libres con "\$ubordinaciones\$" inexistentes.

Encuéntrenos en: twitter facebook youtube myspace linkedin Google

VOTE en la próxima pregunta
Vote a través de: www.libreonline.com

ÚLTIMA HORA GRÁFICA



Véalo al instante de producirse en: www.libreonline.com

EEU PROHÍBE LA ENTRADA A 893 FUNCIONARIOS RUSOS POR LA GUERRA DE UCRANIA



WASHINGTON, (EFE).- Estados Unidos impuso prohibición este martes a la entrada al país de **893 funcionarios rusos** y sancionó a varios oligarcas y empresas de ese país por su relación con la guerra que lanzó Moscú contra Ucrania.

"Estados Unidos no dudará a la hora de apoyar al valiente pueblo de Ucrania y continuará promoviendo la rendición de cuentas del presidente (ruso, Vladímir) Putin y sus compinches", dijo en un comunicado el secretario de Estado de EE.UU., Antony Blinken.

¿Cree que las instituciones de salud y beneficencia de Cuba antes de Castro se ven reflejadas en los centros clínicos de Miami y otros estados?

Sí

No



A través de su "móvil" puede opinar en nuestra encuesta vigente.

Vote a través de: www.libreonline.com
Los resultados de votación se cierran para publicación, los lunes de cada semana a las 3:00 p.m.

ENCUESTA "ONLINE"

Vote en: www.libreonline.com

Resultado de la última pregunta

Una persona puede donar a otra en 2022 hasta \$16,000, en lugar de \$12,000 libres de impuestos.

¿Lo considera de beneficio para usted?

No		75.00%
Sí		25.00%



NOTICIAS EN VIDEO

Encuentre estas imágenes al momento en: www.libreonline.com

PRESS

Si cumples los requisitos podrás obtener tu credencial de

PRENSA

Tú también puedes ser un Corresponsal de



Aquí darás a conocer lo que sucede en tu comunidad

Desde cualquier lugar del mundo, mándanos tus fotos, notas, videos o reportes a: fotos@libreonline.com o a: 2700 SW 8 St. Miami, Fl. 33135



Comentarios Radiales



MENSAJES INSPIRACIONALES DE Demetrio Pérez, Jr.

Escúchelos los domingos a las 5:00 p.m. en Radio Mambí



Si desea recibirlos, sin costo, por internet, en su voz mándenlos su dirección electrónica a: demetrioperezjr@yahoo.com



Véanos en televisión 24 horas www.lincoln-marti.tv

EL SILENCIO



Rev. Martín N.
Añorga

El silencio es la ausencia del ruido, diría cualquier persona a la que hagamos la pregunta. Ciertamente eso es lo que también diríamos nosotros; pero en realidad el silencio es mucho más que la ausencia del sonido. Vivimos en un inmenso espacio cósmico en el que Dios le ha concedido únicamente al ser humano la bendita habilidad del uso del lenguaje, pero el silencio no es simplemente una pausa en el arte de comunicarnos verbalmente.

La luz no habla, ni habla el calor. Una vez que traspasamos el límite territorial de nuestro planeta, absolutamente reinará en la inmensidad del espacio el más intenso silencio.

Recientemente tuve el placer de leer un libro, no muy extenso, escrito por un destacado científico francés, Alan Corbin, titulado "Historia del Silencio". Descubrí que hay decenas de libros que se dedican al mismo tema. No se trata de la moral y cívica de nuestras publicaciones escolares, sino que tienen un contenido dedicado al estudio analítico del mundo en el que nos toca vivir.

Dice Corbin que el silencio no es la simplemente ausencia del ruido, sino el escenario mundial desde el cual tenemos acceso a la contemplación, la fantasía, la plegaria y la creatividad. Un problema con el manejo de la soledad es que no hemos aprendido a usar el silencio como un instrumento que define nuestra individualidad, permite que disfrutemos de nuestras fantasías y le abramos nuestras mentes al placer de pensar en lo que nos interesa sin la interrupción ajena.

El silencio es el preferido instrumento de los poetas, los pintores y los místicos. Dijo Víctor Hugo que "de lo que no podemos hablar debemos guardar silencio" y en lugar de seguir esa amable sugerencia estimamos que no hablar puede ser interpretado como falta de cultura o sentido común.

A nuestros niños, en el pasado les enseñába-

mos a mantenerse callados cuando hablaban los adultos. En las escuelas no podían hablar sin el permiso de los maestros y les quedaba prohibido levantar innecesariamente el tono de la voz. Es decir, que el silencio era un castigo en lugar de un derecho. Lao Tzu dijo que "el silencio es una fuente de gran poder". Tenemos que aprender a usarlo. Cuando sepamos usarlo se nos abren caminos que nos eran desconocidos.

El silencio es una puerta personal que nos permite entrar libremente a donde deseamos. Es descubrimos a nosotros mismos. Es impenetrable la amplia virtud de mantener intocable nuestra privacidad. Dijo Confucio que "el silencio es un verdadero amigo que nunca te traicionará". Una de las características del silencio es el gozo de hablar a solas con Dios y el premio de mantener intactas ideas y convicciones.

No queremos dar la impresión de que el disfrute del silencio nos impide disfrutar del agradable uso de la palabra hablada. De hecho, solemos ser más habladores que silenciosos. Lo que proponemos es que seamos equitativos y que aprendamos a mantener el silencio de manera positiva cuando estamos expresándonos.

Me gusta el pensamiento de José Luis Borde: "no hables a menos que puedas mejorar el silencio". Recordamos siempre las sabias palabras de nuestro José Martí: "El gran talento consiste precisamente en saber lo que hemos de callar".

Hemos mencionado el valor del silencio en nuestra militancia religiosa. Precisamente en el libro de los Salmos leemos estas sabias palabras: "guarda silencio ante el Señor y espera en Él con paciencia, no te irrites ante el éxito de otros".

Este consejo, "guarda silencio" es demostración de la reverencia que nos pide Dios. Otro aspecto práctico de La Biblia lo hallamos en el capítulo noveno del libro Deuteronomio del Antiguo Testamento: "entonces Moisés y

los sacerdotes levitas dijeron a todo Israel: guarda silencio, y escucha. Hoy te has convertido en el pueblo del Señor tu Dios. Obedece al Señor tu Dios". Nuestra función es hablar con Dios, tanto con palabras como en el silencio, para recibir su bendición.

Nuestro propósito en este modesto trabajo no es el de criticar el uso de la palabra exaltando lo que hemos llamado la maravilla del silencio. Estimamos que debemos aprender a usar ambos talentos.

Hemos estado dedicados desde que nacemos a aprender a usar las palabras en cualquier idioma con el que nos relacionemos, lo que es necesario, por supuesto, es que aprendamos cuándo debemos hablar y que usemos las palabras adecuadas para expresar nuestros pensamientos.

Hablar es el más completo y exacto medio de comunicarnos. Recordamos, sin embargo, que en cierta ocasión leí este proverbio árabe: "si lo que vas a decir no es más bello que el silencio no lo digas".

En una de las iglesias en las que he servido como pastor casé a una simpática pareja de jóvenes que seis meses después vinieron a mi oficina para confesarme que no se llevaban bien. En medio de la conversación me di cuenta de que lo que les pasaba era que se hablaban a gritos, por cualquier incidente por simple que fuera. Miré firmemente a Jorge, así se llamaba, y le dije que le diera un beso a Norma, su mujer, y le dijera "te amo". Le pregunté por qué nunca usaba el tono de voz que había usado en ese momento. Ambos se miraron, sonrieron y se dieron un abrazo y se besaron.

Evidentemente la palabra es un verdadero valor, pero el silencio es un instrumento divino que nos ha regalado Dios para que sanemos nuestras heridas y consideremos la alternativa de hablarnos con respeto, ternura y amor. No olvidemos que el silencio es a menudo la mejor forma de hablar.

LAS DEMOCRACIAS AFRONTAN DESAFÍOS EN AMÉRICA, PERO LAS DICTADURAS ESTÁN PEOR

POR ANA MENGOTTI

Las democracias del continente americano afrontan grandes desafíos, pero "las dictaduras están peor", en medio de crisis humanitarias, sin apoyo popular ni "narrativa" y con cero probabilidades de un "milagro", dice a Efe el director del Instituto Interamericano para la Democracia, Carlos Sánchez Berzaín.

"Están en estado terminal y no hay un Hugo Chávez ni una Unión Soviética que puedan venir en su auxilio", asevera horas antes de presentar este martes en Miami su último libro, "Ensayos sobre Libertad y Democracia en las Américas", que será presentado por Daniel Hadad, dueño del grupo argentino de medios en torno a Infobae.

Refugiado en EE.UU. desde la caída en 2003 del entonces presidente de Bolivia, Gonzalo Sánchez de Lozada, de quien era ministro, Sánchez Berzaín ha reunido en esa obra ensayos inéditos y publicados que abarcan también temas como "el castrochavismo y el terrorismo de Estado" y el sistema interamericano.

También aborda la política de Estados Unidos hacia sus

vecinos en el continente, a los que abandonó cuando se embarcó en la guerra contra el terrorismo después de los atentados del 11 de septiembre de 2001, un "trauma" que cambió al mundo, dice.

EL 11-S y LA CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

El exministro y excandidato presidencial boliviano reflexiona en uno de sus ensayos acerca del hecho de que el 11 de septiembre de 2001, el mismo día de los atentados en EE.UU., se firmase en Lima la carta democrática interamericana con el fin de garantizar la vigencia de la democracia en el hemisferio occidental.

El 11-S hizo que Estados Unidos "abandonara la región y dejara el espacio abierto a ese proyecto llamado Socialismo del siglo XXI, liderado por Chávez y desarrollado con metodología cubana", subraya.

A su juicio, aquellos hechos traumáticos contribuyeron también a que, con EE.UU. enfocado en combatir el terrorismo islámico, un país con un sistema totalitario como China ganase poder en

la escena internacional hasta convertirse en una superpotencia.

Cuba, país al que están dedicados cinco de los ensayos del libro, es para este abogado que fue ministro de Gobierno y de Defensa de Bolivia "el peor escenario de libertad y democracia" en América.

"Venezuela ya es Cuba" es el título dedicado al país que con su riqueza petrolera hizo posible la expansión de un proyecto que se cobró también a Nicaragua y además, según Sánchez Berzaín, a Bolivia, su país natal.

"Bolivia es la dictadura encubierta", asevera.

UNA "DICTADURA ENCUBIERTA"

Según el director del Instituto Interamericano para la Democracia, en Bolivia faltan los "elementos esenciales de la democracia": organizaciones de derechos humanos como Human Rights Foundation "certifican" que hay presos políticos, exiliados y refugiados, el poder judicial tiene una "absoluta dependencia" del Ejecutivo y "no hay vigencia del estado de derecho".



FOR A FREE WORLD AND A BETTER COMMUNITY
POR UN MUNDO LIBRE Y UNA COMUNIDAD MEJOR

LIBRE was founded in Miami, Fl.
on July 4, 1966.

LIBRE fue fundado el 4 de julio de 1966,
en Miami, Fl.

DISTRIBUTED ON WEDNESDAY

LA EDICIÓN ESCRITA SE DISTRIBUYE
LOS MIÉRCOLES DE CADA SEMANA

LA EDICIÓN DIGITAL PUEDEN
OBTENERLA RENOVADA

LOS MIÉRCOLES DESPUÉS DE LAS
12:00 DEL DÍA.

SE ENVÍA A SUSCRIPTORES, POR
CORREO CADA MIÉRCOLES,
a cualquier lugar del mundo.

EL ÚNICO PERIÓDICO CUBANO LIBRE,
DE CONTENIDO Y PROYECCIÓN
LOCAL, NACIONAL E INTERNACIONAL,
CON CORRESPONSALES ESPECIALES
PROPIOS, Y UNA EDICIÓN DIGITAL EN:

www.libreonline.com

SERVICIOS NOTICIOSOS Y AFILIACIONES EN PÁG. 4

CONTACT US



CONTÁCTENOS

PUBLISHER AND FOUNDER
DIRECTOR - FUNDADOR:

Demetrio Pérez, Jr.

2700 SW 8 St., Miami, Florida 33135

Tel: (305) 267-2000

(305) 642-1000

Fax: (305) 649-2767

Digital edition / Edición digital diaria:

www.libreonline.com

Electronic mail / Correo electrónico:

main@libreonline.com

Information about subscriptions on page 26

Para suscripciones ver página 26

For advertising, please call
Para contratar publicidad y anuncios:

(305) 267-2000 - (305) 642-1000

English: (305) 643-4889

LIBRE

ISSN 1097-718X



WRITE TO US / ESCRÍBANOS

Your opinion and point of view are welcome.

You may reach us via e-mail: main@libreonline.com

Sus opiniones y puntos de vista son bienvenidos.

Puede enviarlos por correo electrónico a main@libreonline.com

EDITORIAL POLICY

To safeguard the credibility of this publication, we adhere to the following policy:

LIBRE is an independent publication that is published in print and online. Its online edition, www.libreonline.com, is updated in real-time. The opinions expressed herein are those of the writer of each item and may not necessarily be representative of the newspaper's editorial position. Editorials are published in the "Criterios" section. LIBRE is not responsible for typographical errors.

No one acting on LIBRE's behalf is authorized to solicit or accept tickets to banquets, events or activities. Reporters are forbidden from soliciting contributions from, or proposing to sell anything to the subject of their coverage. Any violation of these norms must be brought to the attention of the newspaper's administration.

Photos, essays, messages or content of any type that is submitted to LIBRE will become the property of LIBRE and will not be returned.

LIBRE is committed to freedom of speech. Anyone who wishes to express an opinion about an editorial column in a civilized manner is welcomed to do so.

All content, in both print and digital formats, is copyrighted and may not be republished or transmitted without the express, written consent of LIBRE. Violations of this restriction will be prosecuted to the fullest extent permissible under applicable laws.

POLÍTICA EDITORIAL DE LIBRE

A fin de continuar velando por la credibilidad de esta publicación, queremos aclarar lo siguiente:

LIBRE es una publicación independiente que cuenta además con una edición digital que se renueva diariamente: www.libreonline.com. Las opiniones expresadas por quienes aquí escriben, no necesariamente representan el criterio de la empresa editora. Nuestras opiniones editoriales aparecen bajo Criterios. No somos responsables por errores tipográficos que aquí encuentren.

Ninguna persona en nombre de LIBRE está autorizada a aceptar, solicitar o recibir boletos para banquetes, actos u otras actividades. Tampoco reconocemos el compromiso de devolución de fotos, artículos o mensajes enviados a este periódico. No es aceptable proponer a un entrevistado la compra de cualquier producto, que en definitiva compromete la integridad del reportaje. Agradecemos su notificación.

Reconociendo la más legítima libertad de expresión, brindamos espacio de réplica, a quienes discrepen civilizadamente de las opiniones y criterios aquí publicados.

Los derechos de autoría y publicación de todo el material de LIBRE están debidamente protegidos. Queda terminantemente prohibida la parcial o total reproducción de todo el contenido aquí publicado, tanto en la edición escrita como en la digital http://www.libreonline.com/ lo cual requiere la autorización escrita de la dirección de LIBRE. Quienes violen o ignoren estas reglas serán sometidos a los procedimientos legales correspondientes.

LIBRE EL PERIÓDICO DE LOS CUBANOS EXILIADOS Y SUS AMIGOS AMANTES DE LA LIBERTAD

SOMOS CAUSA E INSTITUCIÓN PARA SERVIR LAS LIBERTADES Y DEMOCRACIAS EN EL MUNDO, NO PARA SERVIRNOS DE ELLAS

OPINIONES

5



Rev. Martín N. Añorga

El silencio es la ausencia del ruido, diría cualquier persona a la que hagamos la pregunta. Ciertamente eso es lo que también diríamos nosotros; pero en realidad el silencio es mucho más que la ausencia del sonido. Vivimos en un inmenso espacio cósmico...

39

Si se hace una búsqueda en "Google" del cobarde y fracasado ataque al Cuartel Moncada en Oriente, Cuba solo encontrará elogios y descripciones de la valentía del entonces joven universitario Fidel Castro. Este ataque donde se intentaba sorprender a los soldados del cuartel por ser el final de unas fiestas,...



Fernando J. Milanés

46



Adalberto Sardiñas Cruz

¿Fue Donald Trump un buen presidente en sus cuatro años en la Casa Blanca?
Creo que sí, y así lo he dicho en varios artículos, en los recientes pasados años. Pero, al final, precisamente desde noviembre del 2020, cuando perdió las elecciones para su reelección contra Joe Biden, todo cambió.

COLABORADORES



Aristides Pumariega M.
CARICATURAS



Demetrio J. Pérez, Esq.
ENGLISH/INGLÉS



Germán Acero
REPORTERO

ESPECIALES DE LIBRE EN ESTA EDICIÓN

36



LAS LANGOSTAS MÁS GRANDES EN LA BAHÍA DE KEY BISCAIYNE

ENGLISH / COMMENTATORS

COLUMNISTAS Y CORRESPONSALES DE LIBRE



Gustavo Sánchez Perdomo



Esteban Fernández



Enrique Ros (†)



Daniel Pedreira



Dr. Néstor Carbonell Cortina



Evelyn Linares



Alvaro J. Alvarez

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 267-2000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

LA NOVELA BREVE EN LIBRE

HORIZONTES DE MAR Y CIELO

(PARTE III DE III)

POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

ETERNIDAD
Deja, deja el jardín...
no toques el rosal:

Las cosas que se mueren
no se deben tocar.
Dulce María Loynaz.

— ¿Me consideras un ser igual a ti? —la anciana se interesa.

—Hay similitudes.

Ella con ojos anteriores abarca la heredad paupérrima. Al fin, con voz cansina dice.

Somos lo que el resentimiento ha dejado. Ves la estatua del güije —se anima. — *Celso Trafid Zur*, en persona, trató de despedazarla a martillazos.

— ¿Usted lo impidió...?

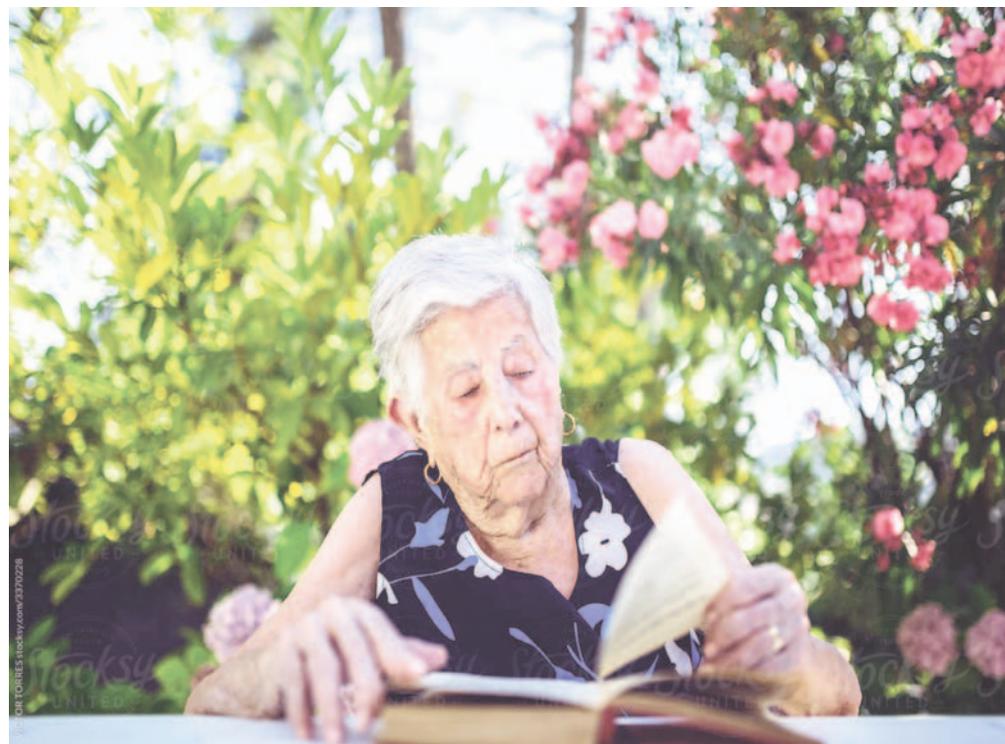
—Lo hice. Pero de todas formas le arrancó un pedazo de nariz.

— ¿Cuáles fueron las circunstancias?

—Sin anunciar la visita, tocando su armónica de promesas, irrumpió en el jardín. A boca de jarro me dijo que el güije era un negro enano y cabezón que, en el folclor de la *Isla Prodigiosa*, representaba un pasado de pantano oscurantista. Entonces, como puedes ver, le propinó un martillazo.

— ¿Como evitó que la destruyese?

—Después del primer golpe, me interpose entre él y la figura de piedra. Trató de apartarme, pero lo enfrenté y pedí que saliera de la propiedad. *Soy el amo de la Isla Prodigiosa y aquí se hace lo que yo digo. Si no te gusta... ¡vete!*, exaltado me confrontó. Indignada, respondí que yo tenía más derechos que él porque descendía de libertadores y había nacido primero: *Por lo pronto, ahora mismo, te largas de mi jardín*, reiteré la exigencia.



Esta es la historia incoherente y monótona de una mujer y un jardín.

— ¿Y se fue...?

—Sí, se marchó, pero de inmediato comenzó el acoso y olvido programado que tan bien reflejado está en nuestra literatura y tanto, como el resto de la población, hemos sufrido los creadores isleños.

—Cuénteme más de usted y su circunstancia.

—Qué puedo agregar que no sepas o hayas padecido. —La poeta calla; suspira y, ofreciendo la impresión que habla consigo misma, dice con voz trémula de intemporalidad: *Esta es la historia incoherente y monótona de una mujer y un jardín*.

— ¿Espera algo sentada en medio de los recuerdos del jardín?

—A que asome la claridad, porque a pesar de la oscuridad...*algún día...algún día...*

—Y ya que habla de oscuridad —Moisés apunta —las tinieblas han llegado y mi cuerpo aguarda en la playa, junto al faro, después del mar.

— ¿Volverás a visitarme...?

—No lo creo, aunque el jardín reverdezca, porque para entonces ninguno de los dos estaremos. —No obstante, en contradicción aparente, anuncia. —Mañana, al caer la tarde, retornaré a la Isla hasta que mi mente lejana termine por agotar los sitios de pasado-presente que le restan por recrear.

— ¡Ten mucho cuidado! —la

vieja poeta advierte.

— ¿Por qué he de tenerlo...? —intrigado la interrumpe.

—Porque viajas en horizontes vencidos de mar y cielo. Más que nada, de los dos elementos — resalta — me preocupa el océano. Lo conozco bien; sé de sus tratos con *Celso Trafid Zur*, gracias al poder malévolo de un *alicornio*, herencia de sus ancestros colonialistas. No olvides que *el mar no tiene respeto a los muertos; juega con ellos como los niños juegan con las pelotas y cuando se cansa, los tira sobre la tierra y se busca otros nuevos*.

Las palabras de la anciana creadora se extinguen en la realidad de la playa y faro, sin visión, que se disimula en la noche temprana. El cuerpo de Moisés recupera la memoria al igual que un pescador lo hace con anzuelo y cordel. Ya no distingue el horizonte y del mar solo sabe por el agua que le moja los pies y el ruido del oleaje hambriento.

Despacio desanda el trayecto que, mañana en la tarde, volverá a reconstruir con todos los elementos que las tinieblas han guardado. El hombre, a pasos lentos, deja las arenas de la playa. Alcanza los pinos y penetra, para la imagen ser engullida, en el bosque de troncos rugosos y ramaje que consuela el luto de un viento negro. En lo alto del firmamento curioso, se prende la luna nueva.

**Celso Trafid Zur*: Anagrama de Fidel Castro Ruz

FIN



14 DÍAS

¡DE REGRESO A LA ESCUELA!

SIN PAGAR IMPUESTOS

SOBRE LAS VENTAS ESCOLARES

HASTA ESTE DOMINGO 7 DE AGOSTO, 2022

Visite nuestra Boutique en: 2700 SW 8 St, MIAMI, FL, 33135 (POR AVE 27)
O haga su orden "online" a: www.lincoln-marti.com/shop

¿SABES TÚ, LO QUE ES LA POBREZA?

Siempre hemos visto la pobreza de diferentes ópticas, de acuerdo a la persona que las observe y muchos viran la cara para el otro lado para desconocerla, o hacerse que no la ven; pero ella está aquí y cada día, que pasa los efectos son mayores, cuando veíamos un hombre durmiendo en un portal, nuestra mente volaba, a que era un drogadicto o tenía perdidas sus facultades mentales, me tocó entrevistar a muchos de ellos y ni eran locos ni eran drogadictos, habían caído allí por muchas otras razones que veremos más adelante. Ahora la situación es más alarmante porque estamos viendo familias enteras durmiendo en los carros o en los portales, expuestas, al robo, la violación y hasta el asesinato.



de ellos.

- Los pobres que están en un hospital y nadie los visita por miedo al contagio.
- Los pobres que perdieron su trabajo.
- Las pobres mujeres abusadas por maridos machistas.
- Las pobres jóvenes engañadas y llevadas a la prostitución.
- Los pobres trabajadores abusados porque no están legales en el país y le pagan menos.
- Los pobres que no pueden reclamar sus derechos, porque viven bajo una dictadura.
- Los pobres que están atrapados por los vicios de la droga y el alcohol.
- Los pobres que no saben leer ni escribir.
- Los pobres que no saben el idioma del país que les tocó venir, con la idea de construir una vida mejor.
- Los pobres que son discriminados por su raza, color o preferencia sexual.
- Los pobres niños que los obligan a trabajar negándoles la educación.

Primero vamos a tratar de saber: ¿Qué es la pobreza? En términos generales la pobreza es la privación de comida, ropa, alojamiento y agua potable, o sea aquellos elementos físicos y de infraestructura que determinan la calidad de vida de un individuo, familia o hasta grupo y también se incluyen aspectos como el acceso a la educación, el trabajo, y el respeto que como persona, debe recibir. Básicamente hablando, la extrema pobreza es considerada generalmente como la privación de los bienes, considerados como necesidades básicas del hombre. Sin embargo resulta un concepto relativo, pues para algunos el vestir, puede también considerarse como una necesidad básica, mientras que otros lo consideran como un lujo y lo más importante que la pobreza se da igualmente en los países desarrollados y en aquellos que no lo tienen.

A veces el concepto de pobre solamente se aplica a las personas que carecen de todas las necesidades elementales, que en muchos casos, los lleva hasta la muerte. La lista de las diferentes clases de pobreza es interminable, aquí quiero referirme a algunas de las más importantes que como pueden notar no son solamente por falta de alimentos:

- Los que no tienen casa, en muchos casos porque han sido sacados por falta de pago.
- Los pobres que están viviendo solos.
- Los pobres que no conocen a Jesús ni a sus iglesias.
- Los pobres que no son visitados por sus familiares en los ancianatos.
- Los pobres que están en una cárcel y los familiares y amigos se olvidaron

*Victor Martell
Miami, Fl.*



3er Torneo Anual de Dominó Cubano

Julio Gonzalez Rebull

In Memoriam



Honrando la memoria de uno de los héroes del exilio cubano con uno de sus pasatiempos favoritos



Sábado 20 de Agosto 2022

BIG 5 Club

600 SW 92 Ave
Miami FL 33174



Premios

Limitado: 32 parejas

Costo de inscripción: \$50.- por Pareja (Incluye Almuerzo)

1er Lugar: \$ 1,000.- la pareja

2do Lugar: \$ 500.- la pareja



Inscripciones EN PAREJA

Salón de Dominó del BIG 5 Club

Inscripción válida sólo después de pagar el Costo de Inscripción

Abierto SOLAMENTE Para

Socios del BIG 5

Miembros de la Brigada 2506

Empleados de Leon

Horarios

12.00 pm – Almuerzo conmemorativo

1.00 pm – Torneo

- 4 Rondas eliminatorias - Ganar 2 de 3
- Final – Ganar 3 de 5

REGLAS de JUEGO

Disponibles en Salón de Dominó

Auspicia





ELISEO J.E. ALEMÁN ÁVILA



DOB 2/10/1925,
DOD 6/9/2022
BATALLÓN ESPECIAL
1ra Compañía
Escuadra 1

Army Base of Beauregard in Louisiana antes de partir de Key West Naval Base para participar en una operación de desembarco en la costa sur de la provincia oriental de Cuba, mientras se producía la invasión de Bahía de Cochinos.

Al consignar tan triste noticia les hacemos llegar nuestras sentidas condolencias a sus hijos Dixie y Eliseo y demás deudos y amistades.

Descanse en paz y brille siempre la luz eterna a nuestro hermano brigadista que supo acudir al llamado de la Patria el 17 de abril, 1961.

Hemos recibido la triste noticia del fallecimiento ocurrido el pasado 9 de junio 9, en la ciudad de Belleville, New Jersey de nuestro hermano brigadista **Eliseo J.E. Alemán Ávila** del Batallón Especial (Operación Marte) que recibió entrenamiento en US



Suscríbese

(305) 267-2000

ANTI BATISTIANOS Y ANTI TRUMPISTAS



**Esteban
Fernández**

En 1958 dondequiera que yo iba escuchaba decir: “¡Hay que salir del negro, después ya veremos!” y en la actualidad sabemos perfectamente que “cambiamos la vaca por la chiva”.

Ya la última vez que fui al cine Campoamor -antes que lo intervinieran y le hiciera la cruz de Caravaca- con un trozo de carbón puse un letrero en el baño que decía preferimos a Batista con sangre que a Fidel con hambre...

El acabose, los cubanos la defecaron, los policia de Batista nos parecían unos niños de teta, la dictadura del mulato nos lucía una dic-

tablanda, comparado con Fidel Castro (no solo Batista) Nerón, Calígula, Mussolini y hasta Stalin nos parecían aceptables y simpaticos. Los siete años de “el indio” en el poder comparados con los 63 del castro-comunismo los consideramos una panacea. Vaya, salimos de Guatemala para entrar a guatepeor..

Y aquí nos está pasando muy parecido, tremendo odio contra Donald Trump, lo han llamado engreído, troglodita, zoquete, racista, hasta lo acusan de sedición y de querer dar un golpe de estado.

“¡Hay que salir del petulante ana-

ranjado, después ya veremos!”, y “después es ahora” y el desastre es vigueta. En el poder tenemos a un viejo jamonero y pedófilo, inepto, confundido, y no sabemos ni quienes son los titiriteros que desde la oscuridad manejan los hilos de este carcamán senil y sinvergüenza que obviamente quieren llevar a este gran país a su destrucción e implantar aquí un régimen como el de los Castro en Cuba.

Y yo hoy, al igual que pinté el letrero en el baño del cine Campoamor, repito: “¡Prefiero un millón de veces Trump con sus arrogantes "tuits" que el turulato Biden con sus precios de gasolina y alimentos y su docilidad con los

socialistas!”

Yo quiero el regreso de Trump a la Casablanca en el 2024, pero... como quizás todavía por ahí quedan muchos engañados, y su odio por él sea más grande que la palpable realidad, y pudieran ser suficientes para derrocar al Partido Republicano en el 2024, entonces me conformaría con Ron DeSantis como presidente.

No tiene los defectos que sus detractores (no yo) le achacan a Trump y tiene todas sus virtudes.

MADAGASCAR, UN PAÍS DE LEYENDA

Lamiendo la costa oriental de África a la altura de Mozambique se extiende la hermosa isla de Madagascar. Exótica por su fauna y flora, que alberga algunas especies que no existen en ningún otro lugar del planeta, instaladas en unos parajes fantásticos, con bosques tropicales, playas vírgenes de arenas finas y aguas esmeralda con sus arrecifes de coral.

POR SUSANA ÁVILA

El nombre de Madagascar le fue puesto por los portugueses, allá en el siglo XVI, pero se identifica con una isla-reino africana mencionada por Marco Polo a finales del siglo XIII. Parece ser que los primeros asentamientos humanos en la isla se remontan hacia el siglo IV y, pese a que le separaban de África apenas 500 km. y del mundo indonesio 5.500 km., Madagascar fue colonizada antes por los asiáticos que por los africanos y los rasgos de su población les acerca más a Asia que a África, lo mismo que sus costumbres, vocabulario y cultura.

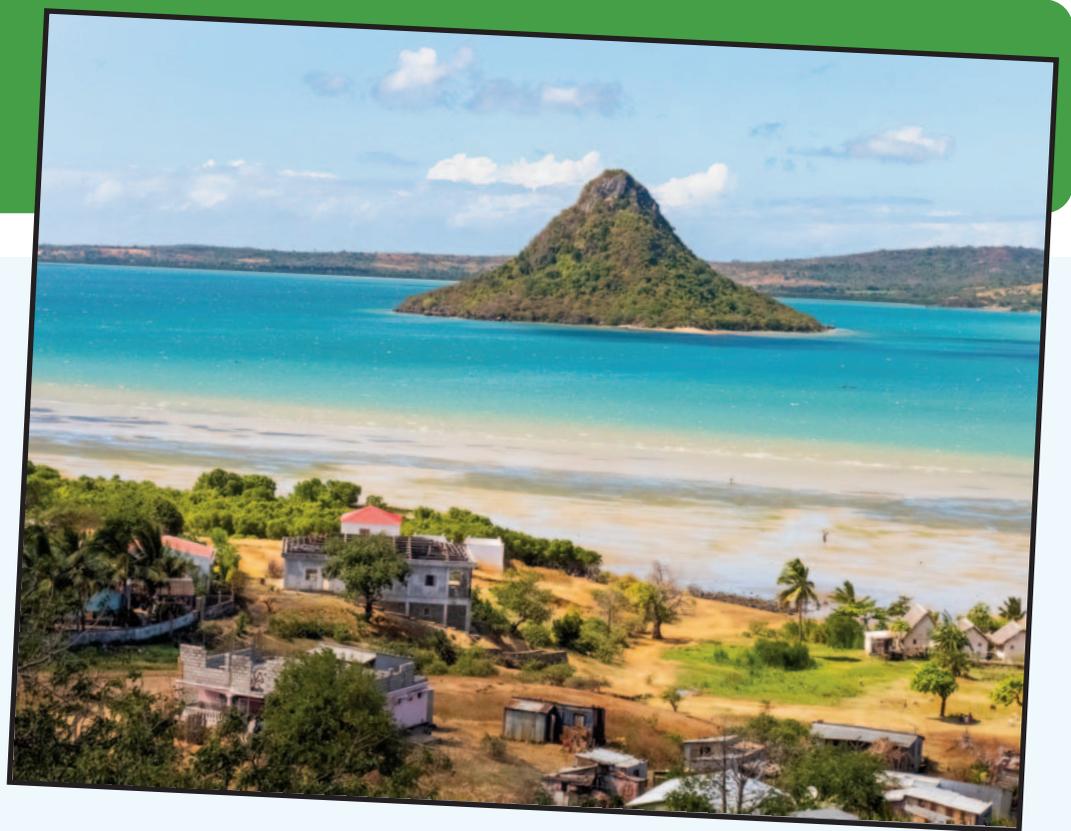
Pero las primeras noticias con referencia histórica constatada no son anteriores a la llegada del portugués Diogo Dias en 1500 seguido por su paisano Fernan Soarez en 1506 que utilizaron sus costas como lugar de abastecimiento de agua y provisiones para sus barcos en la ruta hacia las Indias. En el siglo XIX fue colonizado por los franceses, que no lo tuvieron nada fácil al tener que enfrentarse con

la cruel y despótica reina Ranavalona I (1782-1861) que ordenaba matanzas sistemáticas y torturaba a cuanto se ponía en su camino. A pesar de todo, la cultura francesa dejó huella en la isla y es identificable su urbanismo y algunos edificios, de hecho el segundo idioma que se habla en el país, tras el malgache autóctono, es el francés. En el siglo XX recobró su independencia como tantos países africanos que soltaron sus ligaduras de las potencias europeas.

Pero no. Madagascar no es un destino cultural en el que el arte y la historia tengan un apartado, es naturaleza en estado puro. Intentar abarcar toda la isla en un solo viaje es misión imposible, no solamente por su extensión ya que es la cuarta isla más grande del mundo tras Groenlandia, Nueva Guinea y Borneo sino por la dificultad de los desplazamientos de un lugar a otro por carreteras inexistentes y vuelos de hélices con una regularidad absolutamente irregular.

REFUGIO DE PIRATAS Y BUCANEROS

Concentrémonos en la parte norte del país comenzando por la bahía que cautivó los marinos portugueses y que sirvió de refugio a piratas y bucaneros durante años, tanto es así que inspiró la leyendaria capital pirata de Libertalia



Nosy Lonjo o Pan de Azúcar en la cala Melville. FOTO: Eugenia Malea.

que Daniel Defoe –el del Robinson– situó en sus costas.

Se trata de una inmensa bahía que cuenta con un enorme puerto natural junto al que se construyó la ciudad de Antsirananana, en el idioma local pero más conocida hoy como Diego Suárez, nombre híbrido en honor a los descubridores Diogo Dias y Fernan Soarez. Un reconocimiento bastante cuestionable puesto que lo primero que hicieron tras desembarcar fue asesinar a la mitad de la población y esclavizar al resto, pero en fin... es lo que hay.

Otro parque nacional imprescindible, pero de naturaleza muy diferente es el Tsingy Rojo. La palabra tsingy significa “bosque de piedra” y este entorno está compuesto por formaciones cársticas de agujas calcáreas, lomas ondulantes y afilados picos. El proceso geológico que ha llevado a este paisaje es la erosión en la que aguas subterráneas han socavado las tierras más elevadas creando cavernas y fisuras en piedra. Las aristas de estas formaciones son tremendamente cortantes y componen un panorama verdaderamente singular.

Se acentúa crisis democrática en Suramérica

“Los coqueteos de Petro y Maduro son toda una realidad: los dos países restablecen relaciones”

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Lo que se presumía que vendría, como sería nuevamente la unión política de Colombia y Venezuela, ya se hizo toda una realidad, después de confirmarse que los “coqueteos” entre Petro y Maduro harían que los dos países restablecieran sus relaciones diplomáticas, tal y como se anunció oficialmente.

“El desastre de América Latina se viene encima ya que el régimen bolivariano se ha fortalecido con el apoyo de Colombia ya que la unión de Petro y Maduro hacen presagiar tempestades políticas muy difíciles en el futuro”, dijo Luis Zúñiga, presidente del Consejo por la Libertad de Cuba.

“Lo que faltaba ya los dictadores lo han conseguido, que era la piedra en el zapato, que ahora se han quitado con el restablecimiento de relaciones diplomáticas entre Colombia y Venezuela, finiquitadas ahora durante el régimen izquierdista del nuevo presidente del primero de estos países”, aseguró.

“Ahora vamos a ver cogidos de la mano a Raúl, Maduro, Ortega y Petro”, reiteró Zúñiga, quien dijo que esto es lo peor que ha pasado porque se prevén ayudas de estos dictadores para fortalecer la débil economía de la revolución comunista en Cuba”, asentó el líder de Miami.

“Presumo que ahora la meta de estos tres dictadores será, junto con la complicidad de Petro, ayudar a la tiranía comunista que tiene el poder en Cuba, la cual está recurriendo en su desespero a dictar normas para aliviar la crisis económica que vive actualmente”, explicó.

“Lo que denunció el actual presidente de Colombia, Iván Duque, ya es toda una realidad, porque Venezuela se afianza ahora con el poder de la guerrilla colombianas de las FARC, que vive del narcotráfico, la cual dará los recursos necesarios para fortale-



Luis Zúñiga dijo que se viene todo un desastre político para América Latina luego del restablecimiento de relaciones diplomáticas entre Venezuela y Colombia.

cer nuevamente el Eje del Mal”, reiteró.

“La noticia que causó revuelo en toda América Latina, fue que el Canciller designado por Petro y el canciller venezolano Carlos Faría, habían acordado normalizar relaciones diplomáticas entre los dos países”, comentó Zúñiga.

“Lo que se sabe es que el canciller designado por el presidente electo Gustavo Petro, Álvaro Leyva, visitó el estado Táchira y se reunió con el canciller venezolano Carlos Faría, a fin de acordar el restablecimiento de dichas relaciones”, expresó Zúñiga.

“Y, desde luego, la cancillería venezolana confirmó el encuentro a través de su cuenta en Twitter, asegurando que ambos representantes de las relaciones exteriores expresaron “su voluntad de avanzar en una agenda

de trabajo para la normalización gradual de las relaciones binacionales a partir del 7 de agosto próximo, con el nombramiento de embajadores en Caracas y Bogotá”, añadió.

“Además del encuentro con el canciller Faría, Leyva sostuvo una reunión con el gobernador del Táchira, Freddy Bernal, el cual se realizó en el Palacio de Los Leones, sede del gobierno regional. Bernal lo calificó como un “encuentro binacional entre los hermanos países, Colombia y Venezuela”, dijo Zúñiga al respecto.

Esto según Zúñiga, se venía rumorando después de que desde el triunfo de Gustavo Petro, el Gobierno venezolano ha insistido en que las relaciones Bogotá-Caracas se reanudarían luego del 7 de agosto. “En la frontera, los comerciantes comenzaban a reagruparse y los gremios han dado muestra

de interés por la reactivación del comercio binacional”.

“Desde que Petro ganó la presidencia, ha venido haciendo el anuncio de la reapertura de la frontera entre Venezuela y Colombia en el puente Simón Bolívar, que es el mayor flujo de tráfico de automóviles y peatones en la línea limítrofe de ambos países”, reiteró Zúñiga.

“Pero la cuestión va más al fondo, porque en este encuentro ambos cancilleres firmaron una declaración conjunta con cinco puntos:

1. Expresaron su voluntad de avanzar en una agenda de trabajo para la normalización gradual de las relaciones binacionales a partir del próximo 7 de agosto con el nombramiento de embajadores y demás funcionarios diplomáticos y consulares.

2. Ratificaron su disposición para consolidar los lazos de amistad y cooperación con la revisión de todos los temas de interés binacional en beneficio de la felicidad de nuestros Pueblos.

3. Reafirman su voluntad de hacer esfuerzos conjuntos para garantizar la seguridad y la paz en la frontera de nuestros países.

4. Agradecen la presencia del Representante Adjunto del Secretario General de la misión de verificación de Naciones Unidas en Colombia en esta primera e histórica reunión, Sr. Raúl Rosende.

5. Respaldan el diálogo en favor de la construcción de caminos de paz, respeto y entendimiento mutuo, con pleno reconocimiento a nuestras capacidades complementarias.

“Ahora lo único que falta, y esto lo veremos en el futuro, es un encuentro entre Maduro, Ortega, Raúl y Petro, en cualquiera de estos países, para sellar la unión bolivariana que tanto proclamó Chávez y que llevó al desastre a Venezuela y, luego, a Nicaragua”, concluyó.

SEIS DÉCADAS DEL ADIÓS A MARILYN MONROE



SeSENTA años después de su muerte, Marilyn Monroe sigue viva en el imaginario popular como la estrella incandescente de Hollywood que fue gracias a su trabajo en películas como “Some Like It Hot” o “The Seven Year Itch”. Pero antes de ser Marilyn fue Norma Jeane, una chica de Los Ángeles que creció en casas de acogida y dejó la escuela con 16 años para casarse y evitar volver al orfanato.

POR MATEO CASTILLO

Marilyn Monroe nació en la ciudad californiana el uno de junio 1926 como Norma Jeane Mortenson, apellido que más tarde cambió por el materno, Baker. Su madre, Gladys, asistente de dirección de cine y madre soltera, sufría problemas de salud mental y no podía hacerse cargo de ella, por lo que la actriz pasó un tiempo en un orfanato y fue acogida por diferentes familias.

Con solo 16 años, Monroe se casó con James Dougherty, cinco años mayor que ella. Según publicó Donald Spoto en “Marilyn Monroe: The Biography”, la actriz contrajo matrimonio solo para no tener que volver al orfanato, ya que la familia que la acogía se mudaba de estado.

Meses antes de pasar por el altar, abandonó los estudios. “Esta educación interrumpida la atormentó después, causando un complejo de inferioridad que otros estuvieron encantados de explotar”, escribió Spoto en el libro. “Mi marido y yo raramente nos hablábamos. Esto no era porque estuviéramos enfadados. No teníamos nada que decirnos. Me estaba muriendo de aburrimiento”, escribió Monroe en su biografía “My Story”.

A finales de 1946, obtuvo los papeles del divorcio. “Yo me mudé a una habitación en Hollywood para vivir sola. Tenía 19 años y quería averiguar quién era”, escribió. Por aquel entonces, Monroe llevaba ya tiempo trabajando como modelo de fotografía y ese mismo año había firmado un contrato de corta duración con 20th Century-Fox.

SU TALENTO INTERPRETATIVO

“El director de casting me había sugerido que pensase en un nombre más glamoroso que Norma Dougherty”, plasmó la actriz en sus memorias. Hablando con Grace Goddard, una amiga de su madre a la que llamaba tía, le comentó que un hombre del estudio le había sugerido

Marilyn. “Es un nombre bonito”, le dijo esta, según recordó, “y encaja con el apellido de soltera de tu madre”. Así dio con su nombre artístico: Marilyn Monroe. Sin embargo, la fama aún se hizo esperar.

Un día, sentada en una oficina de la agencia William Morris, contó la actriz, conoció a John Hyde, uno de los cazatalentos más importantes de Hollywood, que se convirtió en su agente. También se hizo amiga de Lucille Ryman, de M.G.M., la que le ofreció un papel en “The Asphalt Jungle”, de 1950. Después, su aparición en “All About Eve” le volvió a abrir las puertas de 20th Century-Fox.

Les siguieron otros títulos como “Let’s Make it Legal”, de 1951; “Clash by Night”, de 1952, y “Niagara”, “Gentlemen Prefer Blondes” y “How to Succeed in Business Without Really Trying”, las tres de 1953. Su camino al estrellato era ya imparable. Hollywood explotaba la imagen de sex symbol de la actriz y su supuesta ingenuidad o infantilidad. En ocasiones Monroe no era tomada en serio como actriz, pero con “The Seven Year Itch”, de Billy Wilder, y “Bus Stop”, su talento interpretativo en comedia tomó fuerza.

En 1956, el año en el que se estrenó esta última película, se casó con el dramaturgo y guionista Arthur Miller, que se convirtió en su tercer y último esposo. Un año antes, se había separado de su segundo marido, el jugador de baseball Joe DiMaggio, tras solo diez meses de matrimonio.

Con otra cinta de Wilder, “Some Like it Hot”, de 1959, consiguió el reconocimiento de la crítica. En 1961 protagonizó “The Misfits”, escrita por Miller, del que se divorció ese mismo año. Un año, según informó un medio estadounidense, en el que ingresó en dos ocasiones en un hospital bajo observación psiquiátrica y para descansar.

En 1962, Monroe estaba involucrada en el rodaje de “Some Things Got to Give”, de la que fue despedida y recontratada, aunque nunca llegó a terminarla. Norma Jeane Baker murió el cinco de agosto de 1962, a los 36 años, por sobredosis de barbitúricos. “Nunca estuve acostumbrada a ser feliz, así que no era algo que diera por sentado”, dijo en una entrevista publicada el día tres en la revista Life.

Alrededor de su muerte surgieron teorías de la conspiración, que siguen más o menos vivas, que apuntaban a una implicación de Robert F. y John Kennedy en su muerte, como respuesta a su intención de revelar su relación con ellos.

CULTURA CUBANA
ADOLFO DOLLERO

LA PROVINCIA DE MATANZAS
Y SU EVOLUCIÓN (1919)

VISITAS A PLANTELES DE INSTRUCCIÓN
Y EDUCACIÓN DE MATANZAS
(Oficiales y Particulares)

El Gabinete de Química, acaso, necesitaría una sala más amplia, pero se la dedicarán sin duda al construirse el nuevo edificio, tan indispensable.

Desde la fecha de su inauguración, el nuevo Instituto funcionó sin interrupción, agregándose en 1895 las cátedras de Dibujo Lineal y de Dibujo Natural.

En 1900 se establecieron varias nuevas asignaturas para facilitar a los maestros de Instrucción Primaria los conocimientos que deseasen adquirir. Ellas fueron: Aritmética, Geografía, Lecciones de Cosas, Gramática, Historia de Cuba, Historia de los Estados Unidos, Física. Pedagogía y Métodos, Organización y Dirección de Escuelas. Higiene, Psicología Infantil, Estudio de la Naturaleza, Música, Anatomía, Agricultura.

Si en sus primeros años el Instituto había tenido un director como J. Quintín Suzarte, en su segunda época tuvo catedráticos como los doctores Emilio Blanchet. José Rodríguez García, Miguel Garmendia Agustín Penichet, José Valdés Anciano, Félix de Vera, Eduardo Díaz, y Huber de



Instituto de Matanzas.

Blanck, el popular Director del Conservatorio Nacional de La Habana, para la enseñanza de la música.

Más tarde se agregaron también las clases de Teneduría de libros. Escritura en máquina, Taquigrafía, Telegrafía, Práctica de Comercio, etc.

Durante la época de su dirección el Dr. D. Eduardo Díaz hizo gestiones para que se agregaran las clases de Sloyd y de

Kindergarten, que para Cuba eran una innovación completa; y más adelante todavía se establecieron las de costura y corte de vestidos.

La Sociedad Protectora de Huérfanos Cubanos, costó durante un año estas últimas clases.

El Director actual, Dr. Domingo Russinyol, desempeña desde hace 15 años su alto puesto con el beneplácito del cuerpo docente y de los alumnos, habiendo antes dedicado otros 9 años a su labor de catedrático, labor que continúa aún actualmente con el mismo entusiasmo de antaño.

En el Instituto de Matanzas se matricularon:

AÑO ESCOLAR	ALUMNOS OFICIALES	LIBRES
1901-1902	135	11
1916-1917	357	237
1917- 1918	373	262
1918- 1919	394	Falta aún datos

Además debemos agregar otros 129 alumnos de Colegios incorporados al Instituto.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



CANCIÓN AFRICANA

MENSAJE INSPIRACIONAL



Cuando una mujer de cierta tribu de África sabe que está embarazada, se interna en la selva con otras mujeres y juntas rezan y meditan hasta que aparece la canción del niño. Saben que cada alma tiene su propia vibración que expresa su particularidad, unicidad y propósito. Las mujeres entonan la canción y la cantan en voz alta. Luego retornan a la tribu y se la enseñan a todos los demás.

Cuando nace el niño, la comunidad se junta y le cantan su canción. Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y le canta su canción.

Cuando se inicia como adulto la gente se junta nuevamente y canta. Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción. Finalmente, cuando el alma va a irse de este mundo, la familia y amigos se acercan a su cama, igual que para su nacimiento para acompañarlo en su transición.

En esta tribu de África

ca hay otra ocasión en la cual los pobladores cantan la canción. Si en algún momento durante su vida la persona comete un crimen o un acto social aberrante, se le lleva al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección para las conductas antisociales no es el castigo; es el amor y el recuerdo de su verdadera identidad.

Cuando reconocemos nuestra propia canción ya no tenemos deseos ni necesidad de hacer nada que pudiera dañar a otros. Tus amigos conocen tu canción y te la cantan cuando la olvidaste. Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás. Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo; tu totalidad cuando estás quebrado; Tu inocencia cuando te sientes culpable y tu propósito cuando estás confundido.

Buscando sus autores



ESCUCHE A DEMETRIO PÉREZ JR, EN RADIO MAMBÍ

Los domingos a las 5:00 p.m. en los 710 Kcs de Radio Mambí
Si desea una copia, búsquela en: www.demetrioperezjr.com/comentarios

COMPARTA SUS COMENTARIOS Y MENSAJES INSPIRACIONALES

CINQUE TERRE, CINCO JOYAS VARADAS EN LA LIGURIA ITALIANA

POR AMALIA GONZÁLEZ MANJAVACAS

Aunque lo parezca, no se trata de un decorado pintado de colores para una película italiana de los 60 o 70, ni siquiera como muestran muchas fotos publicitarias a menudo retocadas como si se pudiera impresionar más, pues aquí, una vez más, la realidad supera la exageración fotográfica.

Cinque Terre es real, un hermoso lugar de la abrupta costa noroeste italiano de la región de la Liguria, que se ha conservado gracias a esa natural y entrañable armonía con la que los italianos han sabido convivir, a través de tantas centurias, con su apabullante legado histórico.

Este litoral tiene en estos cinco municipios cercanos su particular tesoro, una pintoresca costa que tiene la peculiaridad natural de parecer surgir de la tierra como cinco promontorios rocosos... y otra más: el haber sido coloreada en su totalidad de mil alegres tonos, a partir de los años sesenta, algo que la han convertido en símbolo de su identidad.

Se pueden visitar en una única pero maratoniada jornada o quedarse un poco más para disfrutarlos con calma: **Monterosso**, con sus playas; **Vernazza**, con sus estrechas y bulliciosas calles de pescadores; **Corniglia**, sin salida al mar; **Manarola**, abigarrada cayendo como cascada entre sus rocas y **Riomaggiore**, el más grande, a modo de capital.

Y otro atractivo, olvidarse del coche para recorrer estos municipios ya que hace tiempo que el tráfico está restringido por lo peculiar del terreno. Se llega muy fácil en tren desde La Spezia, la ciudad portuaria más cercana, (al oeste), apenas en media hora o también desde ciudades próximas como Génova (al norte de La Spezia), Pisa (al este) o Lucca (en el interior).

Pero no siempre ha sido todo tan pintoresco e idílico. Durante siglos la Cinque Terre estuvo aislada casi totalmente dada la inaccesibilidad de su geografía



Manarola es la estampa más fotografiada de Cinque Terre, un pueblo que parece desbordarse sobre el Mediterráneo. Región de Liguria. Italia. Foto: Amaia Osuna.

Cinque Terre es una de las joyas más apreciadas del norte de Italia por su personalidad, color y sobre todo por la tranquilidad que se respira entre sus empinadas callejuelas, senderos o sentados en cualquiera de sus bancos de piedra frente al Mediterráneo, admirando sus vertiginosos acantilados, un ambiente de ensueño que la UNESCO declaró Patrimonio de la Humanidad en 1997.

fica y muy poco se conocía de esos diminutos pueblecitos durante la Edad Media. Fue a partir del siglo XVI, cuando Génova, con la familia Doria a la cabeza, adquiere hegemonía política y militar. Es entonces cuando sus inexpugnables kilómetros de costas se rematan con grandes fortificaciones defensivas para frenar con sus muros los ataques de los otomanos.

No fue hasta el siglo XIX con la construcción y expansión del ferrocarril, cuando estos pueblos quedaron comunicados con la cercana estación de La Spezia.

Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza y Monterosso al Mare conforman el Parque Nacional de Cinque Terre -declarado Patrimonio de la Humanidad en 1997-, kilómetros de senderos y vertiginosos acantilados que, hasta ahora, han sabido con-

trolar el turismo de masas. El uso de esta línea de tren como principal acceso ayuda a mantenerse como destino sostenible.

RIOMAGGIORE, CAPITAL DE CINQUE TERRE

La localidad más poblada de toda la región de Cinque Terre está considerada como su capital. Pese a vivir del turístico, Riomaggiore sigue teniendo su sabor de pueblo pesquero. Las típicas casas-torre, encaramadas sobre la vertiginosa costa pintadas con sus característicos colores, rosa, rojos, ocre... alternos invitan a deleitarse observándolas, a caminar por sus empinadas calles hasta llegar a la Torre del Reloj o relajarse en sus playas pedregosas.

MANAROLA, EL PUEBLO MÁS PINTORESCO

Considerado el pueblo más bonito, la singularidad de Manarola es que surge al final de un torrente, suspendida entre sus rocas. Salpicada de casas de vivos colores alternos, apiñadas en cascada y bordeada de mar es la estampa más conocida de Cinque Terre, eternamente dorada de la luz del atardecer, toda una reafirmación de color y del gusto innato de su gente que ha sabido mimar su legado combinando estética y ese aparente desorden tan mediterránea.

ENTRE GÉNOVA Y PISA SE ENCUENTRAN CINCO PINTOESCOS PUEBLECITOS ENCLAVADOS. SE TRATA DE LA CINQUE TERRE: RIOMAGGIORE, MANAROLA, CORNIGLIA, VERNAZZA Y MONTEROSSO AL MARE, TODOS ALINEADOS FRENTE AL MAR EN UNA VEINTENA DE KILÓMETROS

Sus empinadas callejuelas están repletas de tiendas, artesanos, restaurantes.... donde refrescarse con el típico Aperol Spritz. Pero es la localidad de viñedos por excelencia, que da el famoso Sciacchetrà, un vino dulce que gusta por igual a propios y turistas, y que pone a Manarola en el mapa enológico de Italia.

CORNIGLIA, SIN MAR, ENTRE OLIVOS Y VIDES

En lo más alto, el más pequeño y menos poblado y el único que no tiene acceso al mar, Corniglia es el menos visitado, el más tranquilo y ofrece una vista panorámica de los demás pueblos.

Con una larga escalinata de 377 peldaños tiene como recompensa sumergirse en un universo rural propio cuyo epicentro es el Largo Taragio, una plaza que vertebrada este encantador lugar agrícola plagado de historia.

VERNAZZA, PUERTO IMBATIBLE

Pueblo de pescadores que se conoce a pie, de callejas empinadas, de casas de grandes ventanales y balcones con toldos y flores por todas partes.

Destaca desde todos sus ángulos su iglesia románica, cuyo alto campanario octogonal se impone, y la casa del poeta italiano Eugenio Montale, Nobel de literatura 1975.

El puerto mejor protegido de todos que aún mantiene en pie dos de sus torreones defensivos con los que domina las vistas. En su cima, el castillo de los Doria, toda una fortaleza que bordea levantada por una de las familias más antiguas e ilustres de Génova. De



Monterosso al Mare, la más turística de mar y playa, de Cinque Terre, con su famoso pequeño promontorio que se asoma al mar.EFE/Amaia Osuna.

ahí que tomar su torreón, resultara imposible.

MONTEROSSO AL MARE, GRAN PLAYA

Monterosso, el más septentrional de Cinque Terre, es también uno de los más apreciados por el conjunto de sus playas y su oferta hotelera. Dividido por un pequeño promontorio que se asoma al mar, en la parte nueva se encuentran la estación de tren, la playa de Fegina y los hoteles.

Cien por cien marinera, con puerto, lonja y un caladero de anchoas famosas en todo el país, destaca además por su playa de cine, con sus famosas hamacas de pago, tan fotografiadas.

Y después del mar y una agradable caminata cuesta arriba de no más de diez minutos, nos espera la iglesia de San Juan Bautista, un Duomo en miniatura rematado con mármol de Carrara y el convento de los



Visite uno, dos, tres....o los toda la Cinque Terre, tendrá todo lo que se pueda pedir a un pueblo de la costa italiana bañada por el Mediterráneo. Obligatorio olvidarse del coche, no hace ninguna falta!.EFE/Foto Amaia Osuna.



Llegada a Manarola a bordo de los barcos turísticos que hace el recorrido costero por los pueblos de la Cinque Terre, y una de las estampas más fotografiadas de Cinque Terre. Región de Liguria. Italia. EFE/Amaia Osuna.

Capuchinos, cuya fachada recuerda a la catedral de Génova. La paz que da el lugar se refuerza con otra magnífica vista panorámica.

PORTOVENERE, sexto de ¡cinco!

Antigua villa romana, Portus Veneris, que deriva del templo dedi-

cado a Venus, Venere, es extremo final del recorrido del litoral, considerado la sexta tierra de la Cinque Terre, a solo 12 kms de La Spezia

Es la idílica costa color esmeralda de baño con diferentes grutas que se atisban desde lejos, la más famosa llamada Gruta de Lord Byron, precisamente quién le dio



Paseo marítimo y playa de Monterosso al Mare, el pueblo más septentrional y también uno de los más apreciados por el conjunto de sus playas y su oferta hotelera la Cinque Terra.EFE/Amaia Osuna.

fama y quien navegó y donde meditó el excéntrico poeta y aventurero inglés, que se implicó en la revolución griega hasta su muerte en 1824 en un remoto pueblo griego.

Su prematura muerte a los 36 años convirtió al aristócrata idealista inglés en un mártir de la libertad, consagrándolo como el héroe Romántico por excelencia y no solo del siglo XIX. Algo de ese espíritu inunda al visitante cuando llega, cual peregrino, a Cinque Terre.

EN FERIA SIN IMPUESTOS, PADRES Y ESTUDIANTES, SE LANZAN A COMPRAR ÚTILES



Los padres han aprovechado estos descuentos para comprar los útiles de sus hijos sin pagar impuestos sobre la venta estatal.

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El feriado anual de impuestos sobre las ventas de regreso a la escuela de este año es ahora de dos semanas, lo cual brinda a los padres ocupados más tiempo para comprar y ahorrar en los artículos esenciales para el año escolar, a menos de 14 días para el regreso a las aulas, extendiéndose hasta este fin de semana.

El feriado del impuesto sobre las ventas durará dos semanas, del 25 de julio al 7 de agosto. Durante este período, los padres estarán exentos de pagar el impuesto estatal sobre las ventas del 6%, lo cual constituye un alivio para sus bolsillos en esta época de crisis económica.

Entre los artículos que califican para la venta libre de impuestos están la ropa, el calzado y ciertos accesorios que se vendan por \$100 o menos por artículo. Y ciertos útiles escolares se venden por \$50 o menos por artículo.

Y los primeros \$1,500 del precio de venta de computadoras personales y ciertos accesorios relacionados con computadoras, se pueden comprar baratos cuando son para uso doméstico o personal no comercial.

Entre los útiles escolares permitidos se encuentran: carpetas, calculadoras, lápices de colores, crayones, bolígrafos, cartulina, loncheras, papel para rellenar cuadernos, pegamento, pasta, papel para afiches, reglas y tijeras.

“Estamos felices porque esto alivia nuestros bolsillos en plena crisis económica”, dijo Armando Gutiérrez, quien es padre de familia de cinco escolares, que ha aprovechado todos estos descuentos para que sus hijos puedan regresar a las aulas con todos los accesorios necesarios.

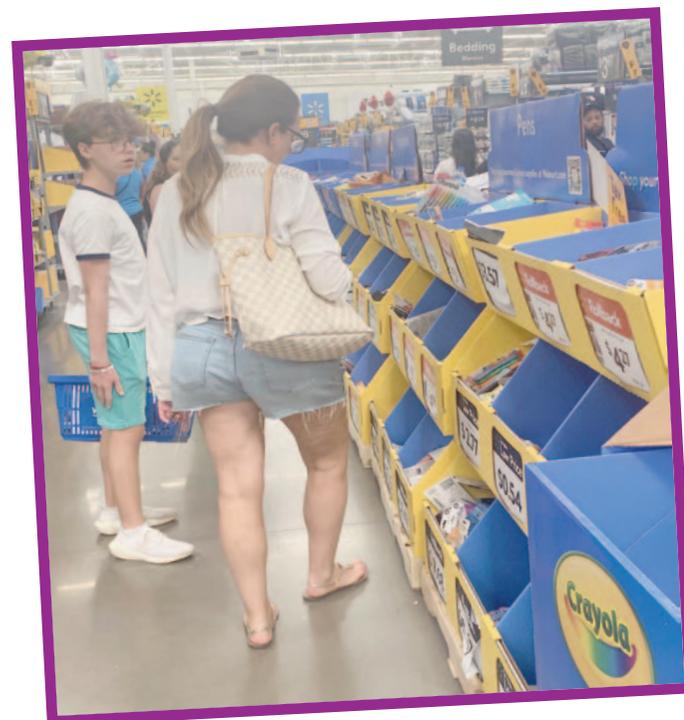
En la tienda **LINCOLN-MARTÍ**, en 2700 SW 8 St. (Por Ave 27) la presencia familiar es elocuente.



Muchos padres acuden a las tiendas con sus hijos para que no les haga falta algo al regresar a clases.



Esencialmente los padres e hijos buscan entre los útiles cuadernos, lápices, uniformes y materiales escolares.



Por esta época las tiendas permanecen atiborradas de clientes que buscan los útiles escolares de sus hijos.



Tienen ahora todos los artículos necesarios para el regreso de los estudiantes a clases.



Las personas pueden acceder sin problemas a las compras de los artículos escolares.



Los abuelos como Jesús Roque ayudan a los padres a la compra de los útiles escolares.

LOS MEJORES VIDEOJUEGOS VERANIEGOS PARA REFRESCARSE

Para aquellos momentos del verano en los que el calor haga poco apetecible salir de casa, estos juegos pueden hacernos viajar a ambientes refrescantes sin movernos del sitio.

POR NORA CIFUENTES

El verano ya ha llegado a muchos lados del globo y, con él, las olas de calor y las ganas de refrescarse. Pero para esos momentos en los que ni playa ni piscina estén al alcance, los videojuegos pueden ofrecernos una alternativa fresca y divertida.

Solo hay que elegir los juegos adecuados... Como, por ejemplo, una de estas 7 propuestas "gamers" y veraniegas para disfrutar en casa.

ABZU

¿Quieres descubrir el oscuro secreto de las profundidades del fondo del mar? Bajo una premisa así cuesta creerlo, pero "Abzû" es uno de esos "Wholesome Games", un videojuego pensado para relajarse, sentirse mejor, y disfrutar de un rato ameno y distendido.

Tendremos que ir resolviendo puzzles para avanzar por el juego, buceando por el océano, descubriendo la fauna y su flora marinas, nadando con delfines y ballenas... Toda una experiencia veraniega. Disponible para PC y consolas PS4, Nintendo Switch y Xbox One.

THE LEGEND OF ZELDA: SKYWARD SWORD

Que un videojuego sea de la saga de "Zelda", ya suele ser sinónimo de que será un juego. Pero, además, con este juego, a pesar de que ya tiene más de una década de existencia, disfrutaremos de una experiencia muy veraniega.

Y es que en esta ocasión Link, el protagonista, recorrerá islas de aires tropicales para llevar a cabo su misión (de la que, por si acaso, no daremos spoilers). Navegando por mar, y explorando mazmorras y playas, hay horas de diversión. Disponible para las consolas GameCube, Wii U y Nintendo Switch.

SUPER MARIO SUNSHINE

El fontanero italiano más famoso del mundo no podía faltar en esta lista, ¡y no precisamente porque su profesión esté relacionada con el agua! Sino porque la ambientación de este juego es digna de una postal de vacaciones paradisíacas de ensueño.

O bueno, quizá sí, porque en esta aventura nuestro querido Mario dispone de un dispositivo (A.C.U.A.C.) que permite a nuestro héroe manejar el agua para dejar la tropical Isla Delfino como los chorros del oro y acabar así con los planes de un villano grafitero. Disponible para las consolas GameCube y Nintendo Switch.



SEA OF THIEVES

¿Y cómo podía faltar en esta lista un videojuego de piratas? Tesoros, aventuras, secretos por descubrir y criaturas que derrotar son solo algunas de las posibilidades que ofrece este título. Porque como dice el refrán: la vida pirata, la vida mejor.

Así, "Sea of Thieves" es un videojuego de acción y aventura que nos ofrece todo un mundo abierto por explorar en la piel de todo un lobo de mar. Además, ofrece muchas opciones para multijugador tanto en cooperativo como enfrentándose a otros piratas. Disponible para PC y para consolas Xbox One y Xbox Series X y S.

DEAD ISLAND

Puede parecer raro incluir zombies en una lista de videojuegos veraniegos... pero es que **Dead Island** se ambienta, como su propio nombre indica, en una isla. Sí, está llena de muertos vivientes a los que enfrentarnos... Pero también de playas con arena, sol y mar.

Un juego de acción y supervivencia en el que nuestro protagonista, que estaba de vacaciones, despierta en un hotel resacoso tras una fiesta veraniega digna de película americana... Y descubre que el apocalipsis zombie ha llegado, así que le toca sobrevivir. Puede hacerlo solo o hasta con otros tres jugadores en modo cooperativo.

Ah, tiene continuaciones y una segunda parte, todas ellas para ordenador. Además, la primera entrega y su continua-

ción, "Dead Island Riptide", se puede jugar en las consolas Playstation 3 y Xbox 360; la segunda ("Dead Island 2") en Playstation 4 y Xbox One. También hay un juego ambientado en el mismo universo, pero para "smartphones" dispositivos Android e iOS, llamado "Dead Island: Survivors".

DEAD OR ALIVE: XTREME BEACH VOLLEYBALL

Y, para los amantes de los deportes, ¿qué tal un par de partidos de voley playa? No, no hace falta sudar, ni pasar calor, ni siquiera balón o playa... Basta con este videojuego, perteneciente a la saga de juegos de lucha "Dead or Alive".

Pero aquí, en vez de pelear con artes marciales, los protagonistas (sí, solo están disponibles los personajes femeninos de la saga) disputarán partidos de voleibol y otras competiciones de piscina. Disponible para la consola Xbox.

A SHORT HIKE

Y, para cerrar esta lista, "A Short Hike", otro videojuego estilo "Wholesome Games" igual que el primero del que hemos hablado, cuyo propósito es hacernos disfrutar de manera relajada de un ambiente colorido y veraniego, con gráficos estilo retro y la narrativa como desafío principal.

En este videojuego nos pondremos en la piel de Claire, un pajarillo que está de vacaciones en casa de su tía en (como no podía ser de otra manera) una isla. Claire está preocupada por una llamada de teléfono que tiene que recibir en su móvil, pero en la isla solo hay cobertura en lo alto de la montaña.

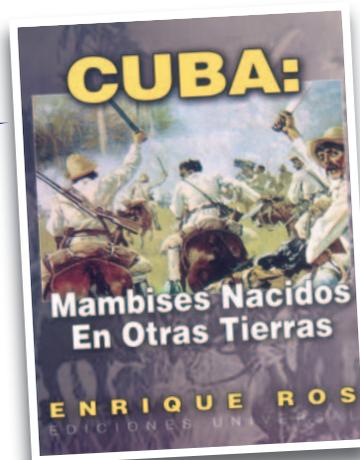


Enrique Ros (+)

EL RELATO HISTÓRICO POR ENTREGA:

CUBA:

MAMBISES NACIDOS EN OTRAS TIERRAS



Una obra que reconoce la enorme contribución y el alto número de libertadores nacidos en otras geografías.

COMBATIENTES DE OTRAS NACIONALIDADES (I DE V)

Llega a la isla Nicolás Valencia que, con sus conocimientos militares, fue asignado a la jefatura del Regimiento de Caballería.

Eran muchos, y de nacionalidad muy variada, los hombres llenos de ideales que nacidos en otras tierras se incorporaban a lo que iba a ser una larga lucha de los cubanos en busca de la independencia de su patria.

ERA FRANCÉS EL JEFE DE ARTILLERÍA DEL MAYOR GENERAL IGNACIO AGRAMONTE

Eloy Beauviliers, nacido en Francia, residiendo en Puerto Príncipe (Camagüey) se incorpora al Ejército Libertador y bajo las órdenes del Mayor General Ignacio Agramonte participa en el ataque a Puerto Príncipe el 20 de julio de 1869, acción que realiza Agramonte para hacer sentir la fuerza de la revolución en el territorio que sus tropas ocupaban y apoderarse de pertrechos y vituallas que necesitaban y luego retirarse a sus bases de operaciones.

El ataque a la ciudad de Camagüey lo inició el propio Eloy Beauviliers utilizando una pieza de artillería que sirvió para el avance de



Eloy Beauviliers.

los insurgentes que entraron a la ciudad por distintos puntos enfrentándose a las tropas españolas dirigidas por el Mariscal Eusebio Coello. El grupo dirigido personalmente por Agramonte entabló combate con las tropas españolas integradas por una infantería de marina y el batallón de voluntarios de la Unión Liberal se concentraron, pero el grupo de insurrectos habían cumplido los objetivos perseguidos y se retiraron sin sufrir mayores

pérdidas.

Participa luego Beauviliers, entre otros encuentros, en el combate de Minas de Juan Rodríguez, en Guáimaro, el primero de enero de 1870 bajo el mando del mayor general Thomas Jordán quien al frente de unos 550 hombres derrota a una columna de unas 2,000 plazas que incluía hombres de la infantería de marina y de los Regimientos Chicana, Unión y Voluntarios de Madrid, así como un escuadrón de Caballería y tres piezas de artillería. Todas ellas también bajo las órdenes del Mariscal Eusebio Coello. El cañón utilizado por Beauviliers era conocido como «El Ángel», llama-

do así porque el General de Brigada Ángel del Castillo se lo había ocupado a los españoles en la acción de Pitajones (13 de agosto de 1869). Manejado por el francés Beauviliers el cañón fue colocado en una trinchera que obstruía el camino que conducía a Palo Quemado. En tres oportunidades las fuerzas españolas realizaron cargas de bayoneta que fueron rechazadas. En la cuarta ocasión el General Jordán, ya falto de municiones, se vio obligado a abandonar la trin-

PASA A LA PÁGINA 21

EL PERUANO LEONCIO PRADO, TAN INJUSTAMENTE IGNORADO POR NUESTROS HISTORIADORES, CONCIBIÓ LA IDEA DE SECUESTRAR UN BARCO ESPAÑOL Y CONVERTIRLO EN UN BUQUE CORSARIO CON EL PABELLÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA EN ARMAS

VIENE DE LA PÁGINA 20

chera.

El 9 de mayo de 1871 el Mayor, como era siempre designado el Mayor General Ignacio Agramonte, lo nombró Jefe de Artillería, pero cinco días más tarde una partida de la guerrilla de Santa Cruz del Sur lo sorprendió en Jagua, al sur de Camagüey. Fue hecho prisionero y ejecutado de inmediato.

No es sólo Beauvilliers el único francés que viene a unir su vida a los destinos de la isla de Cuba. También llega Edgard Carbonne que se incorporó a la Guerra de la Independencia de Cuba como expedicionario del cuarto viaje del vapor *Laurada* el 21 de marzo de 1897. Carbonne estuvo al frente de la Academia Técnica Práctica para la fabricación y manejo de explosivos, fundada por Carlos Roloff en Sabanita, Camagüey. Antes de concluir la guerra Carbonne sufrió un accidente que le ocasionó graves quemaduras en el cuerpo por lo que no pudo participar en acciones bélicas.

IDEA DE UN PERUANO: EL PRIMER BARCO CORSARIO DEL EJÉRCITO LIBERTADOR

El peruano Leoncio Prado, tan injustamente ignorado por nuestros historiadores, concibió la idea de secuestrar un barco español y convertirlo en un buque corsario con el pabellón de la República de Cuba en Armas y dedicarlo a obstaculizar la comunicación marítima de la metrópoli con la isla.

A ese efecto se confabuló con un grupo de 11 cubanos para apoderarse en Puerto Plata, Santo Domingo, del vapor *Moctezuma* que transportaba correo, víveres, mercancías y pasajeros a varios puertos del Mar Caribe. El 17 de noviembre de 1876 abordaron el barco y a las pocas horas de navegación detuvieron a la tripulación y demás pasajeros a los que desembarcaron en Port de Paix, Haití. Luego se dirigieron a Puerto Limón, donde anclaron el 13 de aquel mes.

Alarmadas las autoridades españolas



Temístocles Molina Derteano.

ordenaron a varios barcos de su marina (*Isabel la Católica*, *Pizarra*, *Las Navas*, *El Tornado*, *Bazán* y *Jorge Juan*) capturar al *Moctezuma* que ya se encontraba en el puerto Gracias a Dios, impidiéndole la evasión por lo que los patriotas descargaron el armamento e incendiaron la nave.

Posteriormente Leoncio Prado volvió a integrarse a la lucha por la independencia de Cuba.

OTRO PERUANO AL SERVICIO DE LA INDEPENDENCIA DE CUBA

Temístocles Molina Derteano, había nacido en Lima, Perú, en 1862. Participa el 25 de julio (1897) en el enfrentamiento de Los Claveles, en las inmediaciones de la ciudad de Camagüey con una columna española. Las fuerzas cubanas eran dirigidas por el Brigadier López Lope Recio-Loynaz. Participó en el encuentro de Urabo, pueblo cercano a la ciudad de

Camagüey, que fue la última acción combativa de las fuerzas que él comandaba antes de terminar la contienda. Al concluir nuestra guerra de independencia se licenció el 17 de diciembre de 1898 regresando a Perú, su país de origen.

Había servido Molina Derteano en el ejército de Perú alcanzando el grado de comandante. Llega a Cuba en el cuarto viaje del vapor *Laurada* que desembarcaba el 21 de marzo de 1897 por el Esterón de Júcaro, cerca de Banes, Oriente, bajo el mando del Mayor General Carlos Roloff, el polaco que tan activa participación tuvo en nuestras luchas independentistas.

Participa este valioso pero poco conocido peruano en distintas acciones bajo el mando del Mayor General Roloff y el 22 de febrero de 1898 se destaca en el combate de Peralejos, cerca de Najasa, bajo las órdenes del General Maximiliano Ramos, uno de los combatientes que pelearon en nuestras tres guerras emancipadoras.

Esta expedición del *Laurada* (que luego fue renombrado «Antonio Maceo») había sido financiada por la Delegación Cubana y organizada por el General de Brigada Joaquín Castillo Duany. Entre los 36 expedicionarios se encontraba José Martí Zayas Bazán -el hijo del Apóstol Martí- y el capitán francés Alonso Migaux. Todo el pertrecho que traía, con la colaboración del General Luis de Feria, que llegó a prestar auxilio en el desembarco, cuyo material le fue entregado al Mayor General Calixto García.

Juan J. E. Casasús en su biografía de Calixto García mencionaba que Leoncio Prado, formando parte del Comité Revolucionario de la Emigración, aportaba poderosos elementos de guerra como uno del «Grupo de los Cinco». Este grupo estaba formado por José Francisco Lamadrid, Fidel G. Pierra, Leandro Rodríguez, Ramón Martínez y al propio Prado, los que se dedicaban a recolectar inmediatamente fondos y elementos de guerra y entregarlos a Leoncio Prado.

(Continuará la semana próxima)

CLAVES PARA QUE NUESTRAS DEFENSAS NOS DEFENDAN MEJOR



Muchas personas se familiarizaron con las defensas orgánicas durante la pandemia. Foto de Anna Shvets en Pexels.

POR PABLO GUTMAN

“A estas alturas, y en parte debido a la pandemia, muchas personas han oído hablar del Sistema Inmunitario” (SI), señala Sari Arponen, doctora en Ciencias Biomédicas, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota (el conjunto bacterias que residen en nuestro organismo, por ejemplo en el aparato digestivo).

Muchas personas saben que a nuestro SI se le suele llamar las “defensas” (orgánicas), pero quizá no tengan muchos más conocimientos sobre “todo lo que hace en nuestro cuerpo este maravilloso sistema y el impacto que tiene en la salud”, señala Arponen (www.drasariponen.com).

Señala que “si no hemos desaparecido como especie antes de que se inventaran las vacunas, la higiene y los antibióticos, es gracias a que nuestros ancestros contaban con un sistema inmunitario, lo bastante flexible y fuerte, que les permitió sobrevivir”.

«Una de las acciones defensivas del SI es la inflamación, un proceso cuyo fin último es destruir al patógeno, o aquello que haya provocado el daño, y evitar en lo posible su expansión más allá del punto de entrada”, según Arponen, que lamenta que nuestro estilo de vida provoque que “estemos continuamente inflamados”.

Nuestro sistema inmunitario está continuamente un poco alerta, por todo lo que hacemos y por todo aquello a lo que estamos expuestos: desde los productos

ultraprocesados que comemos y las toxinas o los metales pesados con la que estamos en contacto, hasta los factores estresantes de la vida moderna, el sedentarismo y la alteración de nuestros ritmos biológicos, puntualiza.

ESCUDO PROTECTOR NATURAL

Arponen describe el SI como “un conjunto de células, tejidos y órganos del mismo tipo que colaboran entre sí para llevar a cabo sus funciones”.

“Es un sistema muy complejo, constituido por muchos elementos y está en todas partes: en la sangre, la piel, el intestino, el hígado, los ganglios, el cerebro...”, añade.

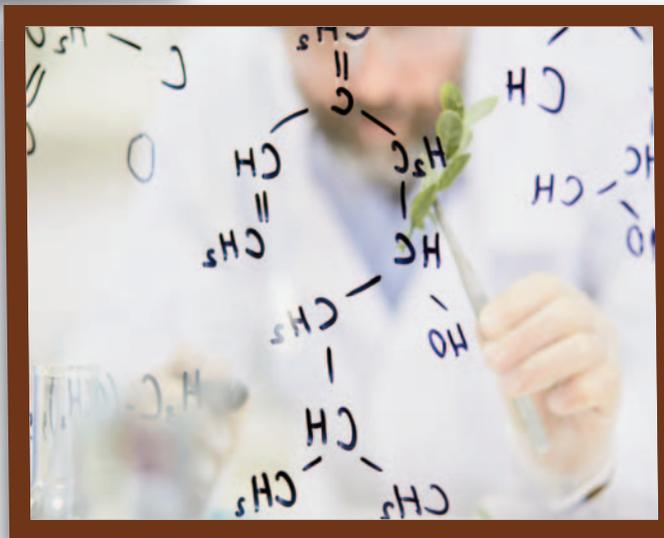
“En general, la respuesta inmunitaria es un proceso que requiere de mucha energía, por lo que la mayoría de los linfocitos (células linfáticas que intervienen en una reacción inmunitaria) circulan por la sangre en un estado tranquilo, como si “patrullaran la ciudad”, sin gastar energía ni recursos en exceso, describe.

Una de las situaciones que desencadena la “acción policial” es la detección de “un antígeno el cual es, dicho de una forma muy simplista, cualquier sustancia que pueda ser reconocida por los receptores del SI, generándose, de esa mane-

Nuestro sistema inmunitario es una compleja red de células, tejidos, órganos y sustancias, que nos protegen de las infecciones y las enfermedades. Cuánto más lo protejamos, introduciendo cambios que promuevan un estilo de vida saludable, más nos protegerá, según una doctora especialista en Medicina Interna.

ra, una respuesta contra dicha sustancia, según explica esta médica.

Añade que para funcionar bien, nuestro SI debe saber reconocer los patógenos y toxinas como antígenos extraños y malos, y otras sustancias de fuera como el polen o la comida como antígenos inofensivos. También debe distinguir las propias estructuras del cuerpo como antígenos propios y buenos, e identificar cuándo un antígeno propio se ha vuelto malo, como sucede en el cáncer.



El sistema inmunitario es una de las redes más complejas de nuestro organismo. Foto: IMEO.

PARA REFORZAR NUESTRAS DEFENSAS

El ser humano necesita una dieta de movimientos variada: saltar, correr, andar, tirarse por el suelo, nadar, trepar, ya sea en el campo, el bosque, el mar o la montaña, según la doctora Arponen

“Estamos hechos para movernos. Y en el momento en el que dejamos de hacerlo, estamos sentando las bases de la enfermedad”, recalca.

Asimismo, “pasar de vez en cuando un poco de hambre o sed, exponerse al frío o al calor, y hacer ejercicio físico, es beneficioso para nuestros sistemas inmunitario, nervioso y endocrino”, dedicando siempre un tiempo suficiente para recuperarnos entre una práctica y la siguiente.

También es fundamental dormir las suficientes horas, cada día, ya que después de solo una semana de sueño insuficiente se produce una serie de cambios en cientos de genes relacionados con el metabolismo y el sistema inmunitario, según esta experta.

Respecto del cáncer, señala que no es fácil desarrollarlo, pues tienen que fallar muchos mecanismos de protección.

Podemos reducir nuestro riesgo de desarrollar un tumor, llevando un estilo de vida saludable y cuidando nuestro SI, para que “efectúe las tareas necesarias para acabar con cualquier célula cancerosa antes de que proliferen o suelten células metastásicas”, puntualiza.

- **Comer “comida de verdad”** (verduras, frutas, frutos secos, huevos, marisco, champiñones...) sin que sea en exceso ni demasiada frecuentemente.

- **Alimentarse con una frecuencia adecuada:** Un adulto no debe comer más de 2-3 veces al día, siendo aconsejable dejar pasar al menos 12-13 horas entre la cena y el desayuno. ... Ingerir alimentos ricos en fibra soluble y fermentable, la cual ayuda a mantener un microbioma (conjunto de microorganismos) intestinal saludable, lo que a su vez se traduce en un buen estado del sistema inmunológico.

- **Incorporar al organismo suficientes micronutrientes** (minerales y vitaminas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades) ya que son esenciales para su inmunidad.

- **Introducir pausas en nuestra rutina diaria** de estar siempre sentados, levantándonos cada 30 minutos y haciendo ejercicio durante 2-3 minutos: saltos, “burpees”, sentadillas, flexiones... Reducir el estrés de la vida moderna (nocivo para nuestras defensas), meditando, leyendo libros y pasando tiempo con nuestra familia y amistades, especialmente en entornos naturales.

- **Desconectar nuestra actividad digital**, apagando el ‘smartphone’ al menos 12 horas al día y un día a la semana, lo cual es otra manera de calmarse y desestresarse.

LA ALEGRÍA, UNA PUERTA SIN LLAVES Y SIEMPRE ABIERTA

La alegría es ese estado en el que los músculos se relajan, los pensamientos vagan por el cerebro sin molestar e, incluso, se llega a esbozar una sonrisa sin tener que ser forzada, así de espontánea y bonachona. Se trata de una forma de ver la vida con placidez y optimismo, y por reconocimiento a esa posibilidad del espíritu tan deseada, el próximo 1 de agosto, se celebra el Día Internacional de la Alegría, con el que se pretende recordar que ésta existe y se puede alcanzar.

POR ISABEL MARTÍNEZ PITA

La doctora María Inés López-Ibor es una de las psiquiatras más reconocidas y prestigiosas de España. Nieta de Juan José López-Ibor, considerado el mayor referente de esta disciplina en este país durante el siglo XX, su padre también fue académico en esta especialidad. María Inés, con este bagaje generacional, se ha convertido en una de las tres únicas mujeres catedráticas en Psiquiatría en España.

Hasta ahora dedicada a investigar y sanar a sus pacientes de la tristeza y la depresión, se ha decidido por ahondar en la alegría y sus beneficios, y recientemente ha publicado el libro 'En busca de la alegría', en el que reflexiona sobre la importancia para la salud mental de trabajar los sentimientos positivos día a día.

INTERPRETAR MEJOR LA VIDA

María Inés López-Ibor explica a EFE cómo "la alegría, desde el punto de vista psíquico te ayuda a interpretar las cosas mejor, te aporta mayor flexibilidad y, desde el punto de vista físico, mejora nuestro sistema inmunitario y nos hace estar físicamente mejor, porque somos seres en los que el cuerpo y la mente están unidos".

López-Ibor añade que "la alegría son varias cosas. Es un sentimiento que aparece cuando algo bueno te sucede y siempre está en relación a algo que te está sucediendo, pero también es una manera de ver la vida, un proceso de pensamiento por el que tú puedes aprender a ver las cosas de esa manera para ser más positivo. Lo que tenemos que hacer es trabajar para conseguir que la alegría sea parte de nuestra experiencia de vida".

NO CONFORMARSE CON LA TRISTEZA

"Hay personas -continúa la doctora- que tienen tendencia a la melancolía, a la tristeza. La idea es que, aunque tengamos esa predisposición no nos conformemos con ella. Si uno reconoce que esa es una manera de interpretar la vida, puede aprender a mejorarla o interpretarla de otra manera".

Y la psiquiatra plantea una salida, "puedes trabajar para identificarte a ti mismo como una persona más alegre en la vida. Esto exigirá un esfuerzo, como todo en esta vida, pero la recompensa es grande porque la alegría puede hacerte cambiar la visión del mundo y puede, incluso, hacerte más fácil la consecución de tus objetivos en la vida".

Con la alegría "puedes ser más capaz de afrontar situaciones complejas, que nos van a suceder a todos,

sin resignación o sin derrotismo, porque vas a ser capaz de ver tus fortalezas".

En cuanto a la diferencia que hay entre alegría y felicidad, la doctora matiza que "la felicidad es un estado que está relacionado con un logro, una meta, que una vez que la alcanzas te propones otra, y la alegría es un sentimiento, puedes estar alegre por algo, pero preocupado por otra cosa. La felicidad es más absoluta y la alegría puedes compartirla con otras cosas que te estén sucediendo o que estés viviendo en ese momento".

ANTE LA ANSIEDAD E INCERTIDUMBRE DEL MUNDO ACTUAL

Después de las consecuencias de la pandemia y los acontecimientos del mundo que estamos viviendo, López-Ibor habla de los estados de ansiedad e incertidumbre que se han apoderado de las personas y a las que han restado alegría.

"La pandemia, la crisis económica, la guerra, los incendios, nos crea ansiedad porque la ansiedad es ese sentimiento que aparece cuando hay cierta ten-



sión entre nosotros y lo que nos está sucediendo, y es verdad que estamos más ansiosos, pero también hay muchas personas que después de la pandemia se han dado cuenta que son fuertes, que son capaces de afrontar mejor las cosas, porque, después de estar aislados, han superado el confinamiento".

Para la doctora López-Ibor, con la alegría "puedes ser más capaz de afrontar situaciones complejas, que nos van a suceder a todos, sin resignación o sin derrotismo, porque vas a ser capaz de ver tus fortalezas".



María Inés López-Ibor explica cómo "la alegría, desde el punto de vista psíquico te ayuda a interpretar las cosas mejor, te aporta mayor flexibilidad y, desde el punto de vista físico, mejora nuestro sistema inmunitario y nos hace estar físicamente mejor, porque somos seres en los que el cuerpo y la mente están unidos".

Luis Eduardo Noriega A.

sin embargo, también señala que "obviamente, hay quienes han desarrollado algún trastorno, porque la pandemia es algo para lo que nadie estaba preparado, aunque haya personas mentalmente sanas, ha sido un estrés tan grande con el que no contábamos que hay personas que han desarrollado trastornos de ansiedad o depresión".

María Inés López-Ibor recapacita para ofrecer dos frases que nos ayuden a mejorar nuestra alegría. "Yo diría dos, una es de la madre Teresa de Calcuta que dice que "la puerta de la felicidad no tiene llaves, está siempre abierta". Y otra es de mi padre: "Cuida de tu cerebro y tu cerebro cuidará de ti".

Y un consejo para tratar de no precipitarnos en el desánimo y la tristeza. "Creo que hay varias cosas que podemos hacer, una tratar de pensar cada día en cosas buenas que nos hayan sucedido, aunque sean muy pequeñas, y darles mucha importancia. Que nos llame un amigo es muy importante porque quiere decir que se ha acordado de nosotros. Dar mucha importancia a los pequeños detalles en la vida cotidiana".

La psiquiatra María Inés López-Ibor concluye con otro consejo que, según su experiencia, es muy importante, y que atañe a la "generosidad y la gratitud que hay que potenciar, porque vivimos en una sociedad demasiado individualista y el ser humano realmente es más feliz cuando hace feliz a los demás".

Para la doctora López-Ibor, con la alegría "puedes ser más capaz de afrontar situaciones complejas, que nos van a suceder a todos, sin resignación o sin derrotismo, porque vas a ser capaz de ver tus fortalezas".

EL CACAO, UN ALIMENTO COMPLETO Y DE DIOS

El Día Mundial del Cacao rinde homenaje a uno de los alimentos más completos y nutritivos del mundo, habitual en las dietas y rutinas como fuente de salud y placer.



Imagen de una mujer preparando una bebida de chocolate elaborada con semillas del cacao, en San Carlos (Costa Rica). EFE/Jeffrey Arguedas.



Vista del fruto del cacao en San Carlos (Costa Rica). EFE/Jeffrey Arguedas.

ISAAC PÉREZ AROCAS

El cacao, con propiedades antioxidantes, aporta vitaminas y minerales esenciales y favorece el estado anímico mediante la liberación de endorfinas. Se cultiva en el cinturón tropical de las latitudes ecuatoriales, entre 20 grados de latitud norte y sur, favorecido por factores climáticos como la temperatura y las precipitaciones.

El Día Mundial del Cacao es una iniciativa propuesta en 2010 por la Organización Internacional de Productores de Cacao (ICCO) y la Academia Francesa de los Maestros Chocolateros y Confiteros, que se celebra anualmente cada 7 de julio. La ICCO es una organización intergubernamental establecida en 1973 bajo los auspicios de Naciones Unidas y que opera en el marco de los Convenios Internacionales del cacao.



Trozos de cacao expuestos en un Festival de Chocolate en Managua (Nicaragua). EFE/Jorge Torres.

Los aficionados a este fruto pueden asistir a talleres y degustaciones, visitar el Museo del Chocolate de Colonia (Alemania) o simplemente participar en las redes sociales a través del hashtag #DiadelCacao.

Además, cada 13 de septiembre, se conmemora en todo el mundo el Día Internacional del Chocolate, un producto procesado de la semilla del cacao con azúcar.

El origen del cultivo y consumo del cacao, según investigaciones arqueológicas recientes, se remonta hasta 5.300 años atrás en la región amazónica, en zonas tropicales y subtropicales de América.

Se estima que los antiguos pobladores mesoamericanos que descubrieron este fruto lo transportaron hasta América Central, extendiéndose a Sudamérica y México. Hay constancia de su uso por varias civilizaciones precolombinas, como la maya, la inca y la azteca.

El cacao llegó a Europa a principios del siglo XVI, tras el proceso de conquista y colonización de América, mediante la introducción de la receta del xocóatl (bebida de chocolate). El primer lugar donde se elaboró fue el Monasterio de Piedra, ubicado en el municipio zaragozano de Nuévalos (España).

EL ALIMENTO DE LOS DIOS

El árbol del cacao o cacaotero, cuyo nombre científico es Theobroma, alimento de los dioses en griego, es una planta de hoja perenne de la familia Malvaceae originaria de la cuenca del Amazonas.

Según una teoría lingüística, el término procede de la lengua de los olmecas, que denominaban kakawa al árbol. Los mayas lo llamaron kabkaj (jugo amargo) y tras varias transformaciones fonéticas, evolucionó hasta cacaoatl.

La planta tiene una altura máxima de 8 metros y tarda 5 años en dar sus primeros frutos, que maduran en 6 meses. Su hábitat natural son los bosques húmedos tropicales de clima cálido.

Su fruto, que pesa aproximadamente 450 gramos cuando está maduro, tiene forma de baya alargada y ovalada. Contiene aproximadamente 35 semillas de color marrón, con sabor amargo y astringente, cubiertas de una pulpa blanca dulce.



Un hombre trabaja en una planta de procesamiento de cacao, en Arauquita (Colombia). EFE/ Mauricio Dueñas Castañeda.

La pulpa se utiliza en la elaboración de bebidas, la cáscara en la fabricación de alimentos para animales y la manteca en la fabricación de medicamentos y productos de belleza.

El cacao cuenta con nutrientes como fibra, proteínas, hidratos de carbono y minerales, que favorecen la renovación celular y de tejidos.

Además, posee propiedades antioxidantes, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol, estrés y tensión arterial, y un efecto estimulante debido a la teobromina, que favorece a la composición de serotonina en el organismo.

PRODUCCIÓN MUNDIAL

A pesar de que el cacao es originario de América Latina, actualmente su cultivo se ubica geográficamente también en África Occidental y Asia. La producción total de cacao (entero o partido, crudo o tostado) en el mundo, en 2020, ascendió a 8.500 millones de dólares, lo que representa 0,051 % del total de comercio mundial, según datos del Observatorio de Complejidad Económica (OEC).

Los principales exportadores fueron Costa de Marfil, con 3.500 millones (41,2 %), Ghana, con 1.200 millones (15 %) y Ecuador, que con 800 millones (9,6 %), fue el país en el que más crecieron las exportaciones, seguido de Bélgica y Papúa Nueva Guinea.

Los principales importadores fueron Países Bajos, con 1.700 millones (20,8 %), Estados Unidos, con 990 millones (11,6 %) y Malasia, con 920 millones (10,8 %). Estados Unidos, Turquía, Reino Unido e Italia fueron los países en los que más se incrementaron las importaciones.

Según el Informe del mercado de abril de 2022 de la ICCO, el sector se enfrenta a los cuellos de botella en la cadena de suministro y a presiones inflacionistas derivadas de la pandemia mundial de COVID-19 y de la invasión rusa de Ucrania.

Los precios internacionales de referencia se han disparado hasta los 2.745 dólares por tonelada métrica, lo que supone su nivel más alto desde diciembre de 2020. Esta tendencia al alza está provocada por el déficit en la producción de las cosechas y los costes más elevados de logística.

EJERCICIO EN VERANO: CÓMO ENTRENAR Y RECUPERARSE



Entrenando al aire libre en verano. Foto: ProntoPro.

Por Pablo Gutman

Conscientes de los beneficios de la actividad física para la salud, cada vez más personas practican ejercicio físico en la temporada estival, animadas por las vacaciones, el buen tiempo, la mayor disponibilidad de horas libres para dedicarlas a uno mismo, a relajarse y a descansar, y también por las ganas de verse a uno misma con buen aspecto y en buena forma.

Muchos incluso buscan la ayuda de un entrenador personal (EP) para ejercitarse durante el verano, una profesión cuyos servicios son cada vez más solicitados, experimentando picos estacionales de demanda en verano e invierno, señalan desde ProntoPro, un portal de Internet, que reúne quienes ofrecen su trabajo profesional y a quienes lo requieren.

LOS MEJORES EJERCICIOS.

Para entrenar durante en la época estival, los EP aconsejan...

...empezar el entrenamiento con ejercicios de calentamiento con el objetivo de elevar la temperatura para que los músculos y las articulaciones se pongan en funcionamiento y estén preparados para aumentar la intensidad de los ejercicios, posteriormente.

... entrenar durante 30 a 45 minutos, dos o tres días a la semana, evitando las horas de más calor, siendo preferible practicar actividad física entre las 7 y las 11 horas de la mañana, cuando la temperatura es más baja y "más calorías se quemán", explican.

... practicar actividades acuáticas, como el aquagym y el aqua-circuit (las

más conocidas), el nuevo aquaboard (ejercicios de tonificación y equilibrio sobre una tabla) o bien efectuando rutas en kayak, natación en aguas abiertas, surf o kitesurf.

...disfrutar de la playa sin tocar el agua de mar, haciendo ejercicio en la arena, de modo individual o en grupo, mediante actividades como el voleibol, el fútbol-playa, el yoga o el 'running' (siempre que no se tengan problemas en las articulaciones o tendones).

...hacer deporte en la montaña, por ejemplo senderismo, 'trekking' (caminatas de varios días) o rutas en bicicleta, lo cual permite descubrir espacios naturales, aumentar la fuerza y masa musculares del tren inferior y mejorar la salud cardiovascular.

LA MEJOR ALIMENTACIÓN

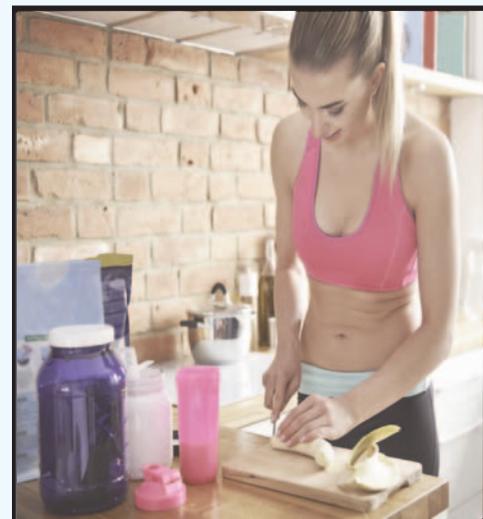
"Las actividades deportivas cuya práctica aumenta más en los meses veraniegos son la natación, el ciclismo, los deportes con raqueta y el golf", señalan desde Nutritienda, portal en línea especializado en salud, nutrición y belleza.

"Hacer deporte durante todo el año es fundamental para nuestra salud, pero al practicarlo en verano y debido al calor, el cuerpo hace un sobreesfuerzo que puede perjudicarlo", explica Noelia Suárez, directora de comunicación de Nutritienda (www.nutritienda.com).

Por esa razón hay que tomar las medidas oportunas para reducir los riesgos que puede conllevar la práctica deportiva (desde calambres, deshidratación y golpes de calor, hasta hipertermia, falta de energía, o incluso un síncope), asegura.

Para evitar que esto suceda es importante permanecer bien hidratado, no entrenar en las horas de mayor temperatura (ya que el calor acentúa la pérdida de líquidos), llevar ropa holgada y transpirable y sobre todo alimentarse bien, según Suárez.

Señala que cuando los músculos trabajan con más intensidad utilizan como 'combustible' los nutrientes que se almacenan en nuestro cuerpo, los cuales hay que recargar después de hacer ejercicio, ingiriendo los alimentos más adecuados, en función de los minerales, vitaminas, proteínas, grasas, carbohidratos y a otros macro y micro nutrientes, que contienen.



Plátano, para reponerse del esfuerzo físico. Foto: Nutritienda.

Para reponerse y tener energía después de ejercitarse físicamente, los especialistas de Nutritienda recomiendan ingerir...

... Aguacate. Sus nutrientes contribuyen al funcionamiento normal de los músculos, y a disminuir el cansancio y la fatiga. Se puede tomar en ensalada, en salsa guacamole, o con tostadas.

... Plátano. Ayuda al buen funcionamiento muscular y a evitar los calambres, y eleva los niveles de energía. Se puede tomar solo, acompañado de yogur, en batido o en macedonia de frutas.

... Espirulina. Este alga estimula la producción de glóbulos rojos y la oxigenación en sangre, y ayuda a ganar masa muscular. Se puede tomar en sopas, ensaladas o 'salteada' (cocinada a fuego lento, poco tiempo, con poca grasa o aceite y removiéndola).

... Lentejas. Su consumo contribuye

a una buena circulación sanguínea, a prevenir la anemia y a recuperarse tras el ejercicio y también beneficia el rendimiento físico. En verano se pueden tomar en ensaladas, 'hummus' o cremas frías.

... Patata. Ayuda al funcionamiento nervioso y a prevenir los calambres, aporta energía y beneficia el rendimiento muscular. Las mejores maneras de consumirla son asada, hervida o en puré.

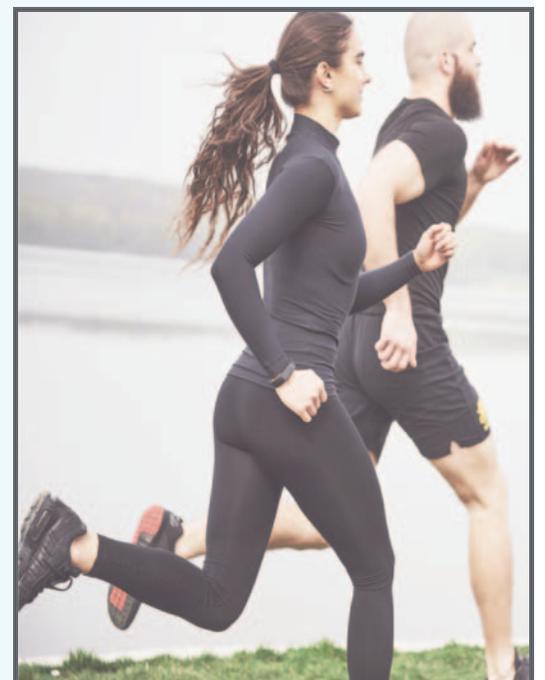
... Salmón. El consumo de este pescado graso y beneficioso para la salud cardiovascular, acelera la recuperación de los músculos, lo que reduce la fatiga. Se puede tomar al horno, a la plancha, en pastel o incluso en forma de crema.

... Semillas de Chía. Contienen nutrientes clave para aumentar la fuerza, y pueden tomarse en ensaladas, con frutas y yogures.

... Brócoli. Los nutrientes que aporta esta verdura son fundamentales para la buena salud muscular. Se puede tomar gratinado, rehogado o junto con otras verduras en forma de puré.

... Nueces. Estos frutos secos son una gran fuente de energía, produce saciedad y benefician el funcionamiento del corazón. Se pueden tomar entre horas, en ensaladas y en multitud de recetas.

... Pollo. Su carne es rica en proteínas indispensables para el desarrollo de la masa muscular. Se puede tomar de múltiples maneras: a la plancha, asado, en ensalada o en sopa.



Entrenar en pareja es más estimulante. Foto: Nutritienda.

LIBRE

Celebrando 56 años

**\$149.99 AL AÑO
PARA JUBILADOS
99.99**



se requiere pruebas de jubilación

OFERTA ESPECIAL PARA JUBILADOS \$99.99

HOY SUSCRÍBASE \$149.99 POR UN AÑO PARA JUBILADOS \$99.99 (CON PRUEBAS)



52 EJEMPLARES SEMANALES AL AÑO

- \$149.99 AL AÑO
- OFERTA ESPECIAL PARA JUBILADOS \$99.99 AL AÑO

Mi nombre _____ () Teléfono _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____

() @ E-mail / Correo electrónico _____

FAX _____

ADJUNTO: Cheque/Check Giro Postal / Money Order
Autorizo cobrar a la tarjeta marcada la cantidad especificada arriba

VISA MasterCard DISCOVER AMERICAN EXPRESS

Número de Tarjeta de Crédito / Credit Card No.: _____

Fecha de vencimiento de la tarjeta _____ Code _____ Firma autorizada _____

Suscríbese electrónicamente por "Internet" en: www.libreonline.com
Pague por PayPal



RECÍBALO en su hogar o empleo durante 52 semanas del año



O mande su cheque a:



2700 SW 8St., Miami, Fl 33135
www.libreonline.com

(305) 267-2000 (305) 642-1000

“EI PUEBLO ESTÁ “REBOTADO” EN CUBA Y NO HAY MARCHA ATRÁS”: PRESIDENTE DE PPHC

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El presidente del Presidio Político Histórico Cubano, **Luis Infante**, advirtió que “el pueblo está “rebotado” en Cuba y no hay marcha atrás”, al referirse a los cientos de movilizaciones que se cumplen en la mayoría de las provincias de la isla tras falta de alimentos y continuos apagones de día y de noche.

Infante, apoyado por una serie de videos producidos sobre marchas en la isla, donde sus habitantes se declararon en paro, reiteró que el régimen le incumplió al pueblo cubano y este se hastió de toda esta política y ahora pide que se caiga la revolución con sus dictadores como Díaz-Canel y Raúl Castro.

“El pueblo está “rebotado” en Cuba y no hay marcha atrás”, fue la contundente declaración de Infante, quien es el presidente del Presidio Político Histórico Cubano, que agrupa a todos los ex presos que han luchado por la libertad tanto en la isla como en el exilio de Miami.

“Después del 11 julio pasado el pueblo de Cuba no ha admitido soportar mediante un reclamo cívico que se sigan violando sus derechos. Ya lo estamos viendo que el pueblo está de pie exigiendo también libertad”, expresó.

“Es una realidad que ni siquiera la misma dictadura de los Castro puede ocultar o desmentir porque el pueblo está “botado” en las calles, día y noche, exigiendo que haya prontas soluciones, porque no está dispuesto a que lo sigan reprimiendo”, insistió.

“Lo importante en las protestas



Infante cree que esas demostraciones callejeras van a tener resultados positivos en la llegada de la libertad para Cuba.

últimas es que la oposición se está organizando, en todas las provincias, para hacer crecer el movimiento callejero, que ha abarcado a todo el país y al que se han sumado sindicatos, obreros, amas de casa y, lógicamente, dirigentes”, afirmó.

“El pueblo ha demostrado, es lo más grande, que sin armas está dispuesto a vencer a esa revolución comunista en más de 63 años de lucha, en los cuales han desaparecido, arrestado y condenado a cientos de opositores, que no han dado su brazo a torcer. Vemos con esperanzas la futura libertad”, recalcó.

“La semilla está sembrada en todo el concierto de la colectivi-

dad popular y se va a producir una gran manifestación nacional final que paralice todo el país hasta tanto no haya un pronunciamiento del régimen que dé garantías al pueblo de que se van a ir del poder”, expresó.

“Ha habido demostraciones aisladas en el pasado, pero ninguna como las de ahora que se están formando, día a día, para que la oposición se tome el país y ponga contra la pared a la tiranía en su momento final de comunismo en la isla”, insistió.

“Pero, quizás cuando se logre, entonces que venga una declaración de parte del régimen que satisfaga soluciones a todas las

exigencias del pueblo, entre otras, que haya una total apertura hacia la libertad y la democracia”, explicó.

“Sería entonces la virtual caída del comunismo después de 63 años de una tiranía tan larga en el mundo políticamente que ha avasallado a todo un pueblo que ha sabido resistir a tanta opresión y violación de sus derechos”, agregó.

“La gente se cansó de tanta desidia. De tantos abusos. De tantos apagones. De tantas injusticias. Se llenó la copa. Y ahora el pueblo sabe que su voz se hará sentir en todo el territorio cubano. Y que ahora es el momento para hacer un cambio total político en la isla”, añadió.

“El pueblo se ha llenado de valor y está, inclusive, enfrenándose a esas fuerzas policiales como las boinas rojas que tratan de dominar a los manifestantes que resisten con sus cuerpos la brutalidad de esos militares despiadados”, expresó.

“Pero han sido protestas que recuerdan a todos aquellos cubanos que murieron en aras de la libertad. De los miles que fueron llevados al cadalso y asesinados a sangre fría a tiros. Y de otros que fueron desaparecidos. Y otros que murieron en las inhumanas cárceles cubanas”, resaltó.

“Necesitamos el apoyo de la solidaridad internacional. Todo esto puede llevar a que la tiranía se sienta contra la pared y que se pronuncien todos los organismos internacionales en su momento porque va a llegar el liderazgo que conduzca estas demostraciones a un punto final del comunismo”, concluyó.

Efemérides un día como hoy...en la historia...actualizado hasta 2021

3 SANTOS: Abilón, Acela, Eufonio, Gofredo, Dalmacio, Leoncia, Ampelia, Lidia

FRASE DEL DIA: "La mitad del mundo no puede comprender los placeres de la otra mitad."

Jane Austen

EFEMERIDES

1492.- Las 3 carabelas al mando de Cristóbal Colón zarpan del Puerto de Palos de Moguer.

1927.- Se inaugura la unión telefónica sin hilo Berlín-Buenos Aires.

1957.- Malasia proclama su independencia.

2011.- Egipto: El ex presidente Mubarak asiste en camilla al juicio por la violenta repre-

sión de enero contra los manifestantes (850 muertos).

2015.- Margot Loyola (96), folclorista, compositora y recopiladora chilena (n. 1918).

2017.- Robert Hardy (91), actor británico (n. 1925).

2018.- Emmerson Mnangagwa es declarado presidente electo de Zimbabue, tres días después de celebrarse las elecciones presidenciales en ese país.

2019.- En El Paso, Texas, se produce un tiroteo en un centro comercial causando 22 muertos y 24 heridos.

2020.- Ralph Barbieri (74), periodista deportivo estadounidense (n. 1946).

2021.- María Teresa Marú Mejía (62), política mexicana; coronavirus (n. 1958).

SANTOS: Juan María Vianney, Atón, Varos, Baldomero, Centola, Elena, Crescencio, Justino, Eleuterio

FRASE DEL DIA: "No tenía ganas de nada. Sólo de vivir."

Juan Rulfo

EFEMERIDES

1790.- Se funda la Guardia Costera de los EE.UU.

1876.- Muere el General Henry Reeve (El Inglesito) en Yaguaramas, Las Villas, en Cuba, donde llegó ya con una basta experiencia militar la cual fue perfilando hasta obtener varias responsabilidades y ascensos militares.

1961.- Cambio de moneda en Cuba, ordena-

do por la tiranía.

2016.- Muere Mauricio Botero, músico y empresario colombiano.

2017.- Toma posesión la nueva Asamblea Nacional Constituyente de Venezuela.

2018.- En Caracas, Venezuela, se produjo un atentado fallido contra la vida del presidente Nicolás Maduro, que dejó siete militares heridos. El jefe de Estado fue defendido por sus guardaespaldas.

2019.- En Dayton (Ohio) un tiroteo causa 10 muertos y 16 heridos.

2020.- En Colombia, la Corte Suprema de Colombia le impone detención domiciliaria al expresidente Álvaro Uribe Vélez.

2021.- María Ester Feres (78), abogada y política chilena (n. 1943).

5 SANTOS: Santa María (María de las Nieves), Nuestra Señora de África, Hilaria

FRASE DEL DIA: "¿Qué cosa es la locura? Es la ilusión elevada a la segunda potencia."

Henry F. Amiel

EFEMERIDES

1947.- Se establece que el gobernador de Puerto Rico sea elegido por el pueblo puertorriqueño en vez de por el presidente de los Estados Unidos.

1951.- Se conmemora el 71 aniversario del fallecimiento del Dr. Eduardo Chibás, senador cubano y co-fundador del Partido del Pueblo Cubano (Ortodoxo).

1962.- Se inicia la llamada "Crisis de los misiles" de Cuba con el bloqueo estadounidense de la isla.

2003.- El disidente cubano Roberto de Miranda, encarcelado en Cuba, recibe el "Premio Libertad Pedro Luis Boitel", creado por organizaciones de derechos humanos europeas.

2017.- Es destituida de su cargo la fiscal general de Venezuela Luisa Ortega Díaz, siendo sucedida por Tarek William Saab

2020.- El Secretario de Salud y Servicios Humanos Alex Azar visita Taiwán, siendo el funcionario de más alto rango que visita al país en 40 años. China condena la visita.

2021.- Lionel Messi se marcha del F.C. Barcelona después de 17 temporadas en las cuales ganó 35 títulos.

SANTOS: Felicísimo, Agapito, Jenaro, Magno, Vicente, Esteban Cremetes, Melasio

FRASE DEL DIA: "Sobre la educación, sólo puedo decir que es el tema más importante en que nosotros, como pueblo, debemos involucrarnos"

Abraham Lincoln

EFEMERIDES

1813.- Simón Bolívar entra en Caracas tras la victoria de Taguanes, y recibe el nombre de "Libertador".

1825.- Bolivia proclama su independencia.

1973.- Fallece en Málaga, España, Fulgencio R. Batista y Zaldívar, Presidente Constitucional de la República del 10 de Octubre de 1940 al 10 de octubre de 1944, y posteriormente del 10 de

marzo de 1952 hasta el 31 de diciembre de 1958.

2012.- Aterrizó en Marte el vehículo explorador Curiosity lanzado por la NASA.

2017.- Betty Cuthbert (79), atleta australiana (n. 1938).

2018.- Más de 25 muertos y 40 heridos tras explosión de fábrica pirotécnica en México.

2019.- Muere Ángel Martín Duque (93), historiador español (n. 1926).

2020.- En Estados Unidos, el presidente Donald Trump firmó una orden ejecutiva que prohíbe hacer acuerdos comerciales con ByteDance, los propietarios chinos de la aplicación TikTok.

2021.- Trevor Moore (41), actor, comediante, guionista, productor y cineasta estadounidense (n. 1980).

SANTOS: Sixto II, Cayetano, Justino, Veriano, Pedro, Julián, Fausto

FRASE DEL DIA: "Cuando no encontré motivo alguno para compadecerme, lo hice por respeto a mí mismo."

Séneca

EFEMERIDES

1961.- Vuelve a la Tierra, a bordo del "Vostok II", el astronauta soviético G. Titov, tras 17 órbitas realizadas en 25 horas y 18 minutos.

1980.- El huracán "Allen" causa más de un centenar de víctimas a su paso por el Caribe.

2006.- El presidente de Colombia, Álvaro Uribe, jura como Jefe del Estado.

2007.- Gran Bretaña pide a EE.UU. que libere de la prisión de Guantánamo (Cuba) a cinco detenidos ex-residentes en Reino Unido.

2010.- Toma posesión el presidente de Colombia, Juan Manuel Santos, abierto al diálogo con las FARC y a reconstruir los lazos con Venezuela y Ecuador.



Presidente Álvaro Uribe

Agosto

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2017.- Ocurre un eclipse lunar parcial, siendo el segundo y único parcial de los dos eclipses lunares de 2017.

2018.- Carlos Almenar Otero (92), músico y compositor venezolano (n. 1926).

2019.- En Puerto Rico se hace anulación de juramentación de Pedro Pierluisi como gobernador.

2020.- El Vuelo 1344 de Air India Express se estrella en el Aeropuerto Internacional de Kozhikode tras derrapar por la pista, dejando un saldo de 18 fallecidos.

2021.- Julio César Anderson (73), futbolista olímpico guatemalteco (n. 1947).

8 SANTOS: Santo Domingo de Guzmán, Ciriaco, Largo, Marino, Juliana, Eleuterio

FRASE DEL DIA: "No es libre el que se ríe de sus cadenas."

Gotthold Ephraim Lessing

EFEMERIDES

1776.- El rey de España Carlos III crea el Virreinato del Río de la Plata.

1960.- La empresa farmacéutica estadounidense G. D. Searle Drug lanza la "Enovid", la píldora anticonceptiva.

1974.- Richard Nixon anuncia su renuncia a la presidencia estadounidense a causa del "escándalo Watergate".

2009.- Sonia Sotomayor jura como magistrada del Tribunal Supremo de EEUU.

2014.- Sudamérica exportará alimentos a Rusia ante el veto a la UE y EE.UU.

2015.- En Japón finaliza la 23.ª Jamboree Scout Mundial 2015.

2016.- el Estado Islámico ejecuta un atentado suicida en un hospital de la ciudad de Quetta, en Pakistán, que deja un saldo de 70 muertos y 110 heridos.

2017.- Elecciones generales en Kenia, sin embargo fueron declaradas nulas por el Tribunal Supremo y se convoca a nuevas elecciones.

2018.- Evelyn Berezin (93), ingeniera informática estadounidense (n. 1925).

2019.- Jean-Pierre Mocky (86), cineasta francés (n. 1933).

2020.- Franca Valeri (100), actriz italiana (n. 1920).

2021.- Clausura de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

SANTOS: Maurilio, Amor, Antonino, Falcón, Román, Martín, Nicolás, Marcelino

FRASE DEL DIA: "Buena verdad es que ni la juventud sabe lo que puede, ni la vejez puede lo que sabe."

José Saramago

EFEMERIDES

1933.- Los obreros cubanos van a la huelga contra el gobierno del Presidente Gerardo Machado.

1945.- EE.UU. lanza la bomba atómica que destruye Nagasaki, Japón.

2005.- Aterrizó en California, con éxito, el "Discovery".

2010.- El primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, responsabiliza indirectamente a su ministro de Defensa, Ehud Barak, y al Ejército

de los resultados del asalto a la Flotilla de la Libertad.

2014.- Kiev y Moscú se acusan de una invasión rusa de Ucrania.

2015.- En Argentina se celebran las elecciones primarias (PASO).

2017.- Atentado a militares de París. Seis militares heridos en un atropello deliberado a las afueras de París.

2020.- En Bielorrusia, se celebran elecciones presidenciales, en las cuales es reelegido Alexander Lukashenko. Sus opositores acusan de fraude en las elecciones y convocan a protestas.

2021.- El Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático publica la primera parte del Sexto Informe de Evaluación del IPCC, que afirma que los efectos del cambio climático producido por el hombre actualmente se está "generalizando e intensificando rápidamente".

SALUD



El consumo diario de nueces puede ser beneficioso. Foto: Nueces de California.

Por Pablo Gutman

Se calcula que alrededor de 18 millones de personas mueren al año en todo el mundo a raíz de enfermedades cardiovasculares, las cuales son la primera causa de muerte en muchos países. A ello se suma otra enorme cantidad de individuos que ven deteriorada a diario su calidad de vida debido a estas dolencias.

Por eso, todo cambio en nuestro estilo de vida, que se encamine a cuidar la salud de nuestro corazón y vasos sanguíneos, por mínimo que sea, nos ayudará a mantenernos alejados tanto del deterioro vital como de un fallecimiento prematuro.

Y algunos de esos cambios pueden ser tan sencillos como incluir un puñado de nueces en nuestra alimentación.

Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácido alfa-linolénico (AAL, por sus siglas en español, y ALA por sus siglas en inglés), un ácido graso Omega-3 de origen vegetal, que contribuye a mantener unos niveles normales de colesterol sanguíneo, según un informe de la Unión Europea (UE).

El AAL es un nutriente esencial que el cuerpo humano necesita y cuyo consumo ha sido asociado con beneficios para la salud del corazón y del cerebro, y también con un envejecimiento saludable, según explican desde la Academia Cardiosaludable de la organización industrial Nueces de California (NdC), que impulsa la investigación científica en torno a este fruto seco.

NUECES PARA DAR VIDA AL CORAZÓN

Para obtener todos sus beneficios, según la UE, se recomienda consumir una porción de nueces, teniendo en cuenta que una porción equivale a 30 gramos, $\frac{1}{4}$ de taza, 12-14 mitades de nueces o bien un puñado de este fruto seco.

Por otra parte, la ingesta (cantidad de alimento ingerida) mínima requerida para obtener el beneficio deseado es de 2 gramos de AAL al día, en tanto que una porción de nueces contiene 2,7 gramos de AAL, de acuerdo al Departamento de Agricultura de EEUU (USDA).

ALIMENTO MUY NUTRITIVO.

Asimismo, una porción de nueces contiene 4 gramos de proteína vegetal y 2 gramos de fibra alimentaria, y las nueces también son una buena fuente de magnesio y fósforo, dos minerales importantes en los procesos del cuerpo, según datos del USDA.



Pudding de chia con nueces, de 'Chef' Bosquet. Foto: Nueces de California. Autor: Pep Montoya.

De hecho, las nueces son uno de los productos adheridos al Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón, PAS-FEC (<https://pasfec.fundaciondelcorazon.com>) e incluidos en la 'guía de compras para una alimentación saludable' de esta entidad, que recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Las nueces son también una buena fuente de vitamina B6 y una excelente fuente de los minerales cobre y manganeso, que contribuyen al funcio-

namiento normal del sistema inmunitario, según NdC.

En conjunto, todos los nutrientes de este fruto seco, contribuyen a prevenir los factores de riesgo de la diabetes y la hipertensión arterial, así como a reducir el riesgo de padecer cáncer y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, según los estudios científicos.

Con tan sólo un puñado de nueces al día, unos 30 gramos, se puede mejorar la salud y el bienestar general, según la campaña anual "El poder de 3" de NdC, celebrada en Estados Unidos, Alemania, India, Japón, Corea del Sur, España, Turquía, Reino Unido y Oriente Medio, destacando el valor nutricional de este fruto seco y explicando como introducirlo en la dieta diaria.

Para este plato se necesitan 320 gramos (g) de pasta de lentejas, 30 g de cebolla, 100 g de leche de coco, 60 g de nueces de California, pimienta negra y una pizca de sal, 30 mililitros (ml) de aceite de oliva virgen extra, y 1 cucharadita de salsa de soja (tamari).

Su preparación consta de 4 pasos y consiste en...

... **Cocinar** la cebolla picada con las nueces durante unos minutos.

... **Añadir** la leche de coco y la salsa de soja, salpimentar y cocinar unos minutos más.

... **Triturar** la salsa, y mezclar con la pasta.

... **Servir** con nueces troceadas, pimienta y hierbas frescas, para finalizar.

“Las nueces combinan sus beneficios saludables con su gran versatilidad. Pueden ser incorporadas en infinidad de platos del día a día”, destacan los autores de este recetario.



Pasta cremosa de nueces, de 'Chef' Bosquet. Foto: Nueces de California. Autor: Pep Montoya.



QUÉ TANTO SABES (SELECCIONA)



1- Líder cubano que encabezó la llamada "Revolución de los sargentos"



- A) Carlos Manuel de Céspedes
 B) Carlos Prío
 C) Fulgencio Batista

2- Límite sur de la isla de Cuba

- A) Golfo de México
 B) Mar Caribe
 C) Haití

3- Primer campeón olímpico latinoamericano



- A) Héctor Rodríguez, México
 B) Ramón Font, Cuba
 C) José Raúl Capablanca, Cuba

4- Tercer presidente de la república neocolonial cubana

- A) Mario García Menocal
 B) José Miguel Gómez
 C) Alfredo Zayas

5- Autor de la frase: "La victoria tiene muchas madres y la derrota es huérfana."

- A) Aristóteles
 B) Platón
 C) Napoleón

6- Precursor del concepto 'nirvana' (iluminación espiritual)

- A) Mahoma

- B) Cristo
 C) Buda

7- Escritor de las llamadas Analectas

- A) Confucio
 B) Hegel
 C) Marx

8- Autor de la frase: "una vida sin examen no merece ser vivida"

- A) Platón
 B) Sócrates
 C) Aristóteles

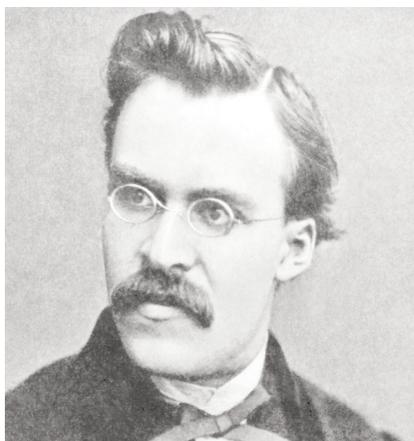
9- Su legado se recoge en una serie de diálogos

- A) Homero
 B) Hobbes
 C) Platón

10- Fundador de la teoría llamada 'escolástica'

- A) Tomás de Aquino
 B) René Descartes
 C) K. Marx

11- Creador de la teoría del "Superhombre"



- A) F. Nietzsche
 B) J. Stalin
 C) T. Roosevelt

12- Se le atribuye la frase: "el fin justifica los medios"

- A) B. Russell
 B) P. Sartre
 C) N. Maquiavelo

13- Significado en español del "cogito ergo sum" (latín), de Descartes

- A) "Todo puedo comprenderlo"
 B) "Pienso, por tanto existo"
 C) "Todo a su tiempo"

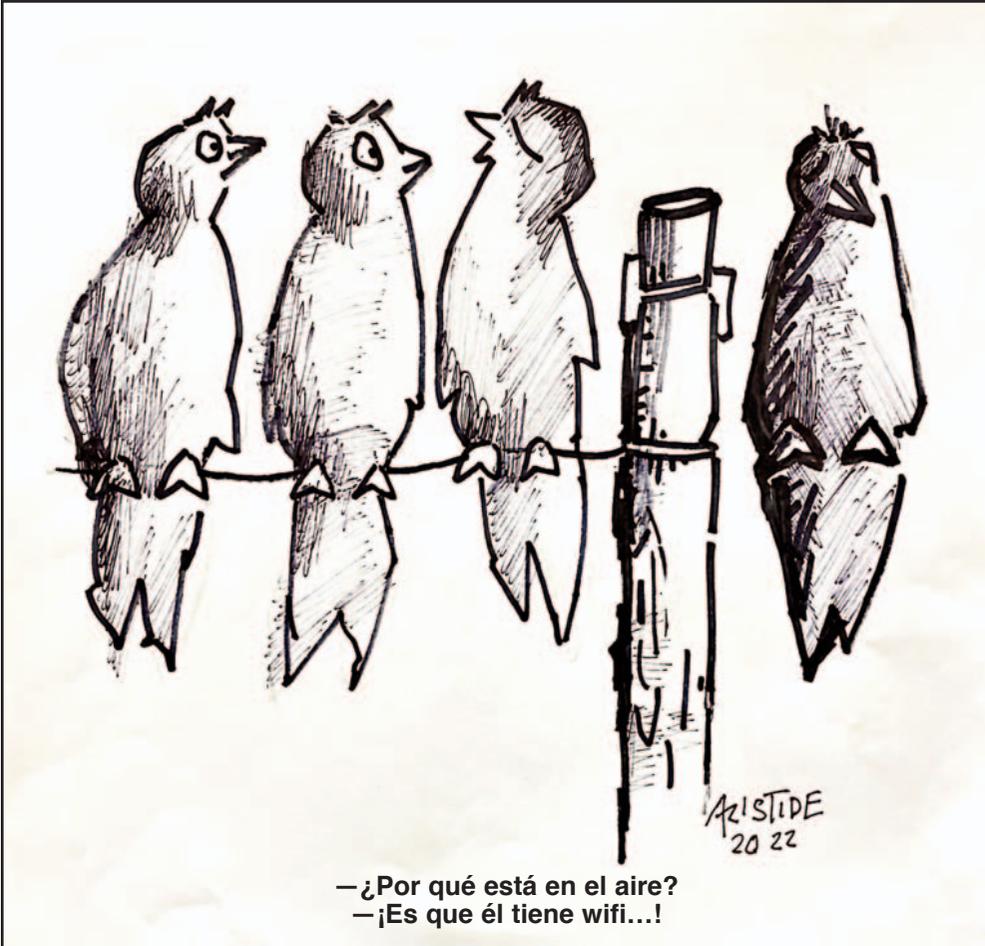
14- Acusada de espía durante la 1ra Guerra Mundial

- A) Mata-Hari
 B) Eva Perón
 C) Ana Bolena

RESPUESTAS AL REVÉS

- 1- C) Revuelta de los sargentos (1933) fue un conflicto armado encabezado por una fracción rebelde del ejército, en La Habana, Cuba, comandada por el entonces sargento Fulgencio Batista, con la intención de deponer de la presidencia al presidente provisional Carlos Manuel de Céspedes y Quesada.
- 2- B) Los límites geográficos de Cuba son: Al noroeste con el Golfo de México, al norte con EE.UU. y las Bahamas, al este con Haití, al sur con Jamaica y el Mar Caribe y al oeste con México.
- 3- B) El esgrimista cubano Ramón Font, en 1900 se convirtió en el primer campeón olímpico latinoamericano durante los Juegos Olímpicos de París.
- 4- A) El General Mario García Menocal (1866-1941), fue el tercer presidente de la república neocolonial.
- 5- A) Aristóteles fue un filósofo, lógico y científico de la Antigua Grecia. Entre las tantas frases que se le atribuyen se encuentran: "La victoria tiene muchas madres y la derrota es huérfana."
- 6- C) Buda (Siddhartha Gautama) c. 563-483 a. C. India Fundador del budismo como vía para lograr el nirvana (iluminación espiritual) y liberarse así del ciclo terrenal de la reencarnación. Una de sus frases: "Es difícil disciplinarse a sí mismo! Pero podrás enseñarlo a los demás, con el ejemplo, y entonces lo habrás logrado contigo mismo."
- 7- A) Las Analectas son la versión por escrito de una serie de charlas que Confucio (551-479 a. C. China) dio a sus discípulos así como las discusiones que mantuvieron entre ellos. Escritas durante el periodo de primavera y otoño, las Analectas son el mayor trabajo del confucianismo.
- 8- B) Sócrates fue uno de los fundadores de la filosofía occidental, a quien se atribuye la frase: «Una vida sin examen no merece ser vivida». Fue condenado a morir envenenado, en el año 399 a. C. Murió a los 70 años de edad, aceptando serenamente esta condena, método elegido por un tribunal que le juzgó por no reconocer a los dioses atenienses y corromper a la juventud.
- 9 - C) Platón, filósofo griego (427-347 a.C.Grecia, discípulo de Sócrates. La obra platónica esta consagrada por un epistolario y un conjunto de diálogos. La perfección de la persona humana debe ser la base de la perfección del Estado.
- 10- A) Tomás de Aquino fue un teólogo y filósofo católico perteneciente a la Orden de Predicadores, el principal representante de la enseñanza escolástica. La escolástica fue la corriente teológico-filosófica dominante en la coordinación entre fe y razón, que en cualquier caso siempre suponía una clara subordinación de la razón a la fe.
- 11- A) Friedrich Nietzsche fue un filósofo alemán del siglo XIX. Vivió entre los años 1844 y 1900 y debe su máxima fama a la afirmación "Dios ha muerto" y a su creencia de que tenemos que crear un hombre nuevo, un "superhombre" un espíritu capaz de crear nuevos valores no fundamentados en lo suprasensible y para ello es necesario que el hombre se sobrepase a sí mismo, dichos conceptos los expone en su obra "Así habló Zaratustra" (1883-1885).
- 12- C) La máxima "el fin justifica los medios" fue atribuida a Nicolás Maquiavelo por su pensamiento político caracterizado por muchos investigadores como despotista, frío y amoral. Según esta premisa, un gobernante debería utilizar todos los medios disponibles a su alcance, sin limitarse por la moral o la ética, con el objetivo de conseguir una meta que lo merezca.
- 13- B) La locución latina "cogito ergo sum", que en español se traduce frecuentemente como "pienso, luego existo", siendo más precisa la traducción literal del latín "pienso, por lo tanto existo", es un planteamiento filosófico de René Descartes, el cual se convirtió en el elemento fundamental del racionalismo occidental.
- 14- A) Margartha Geertruida Zelle (alias "Mata-Hari"), fue una famosa bailarina de strip-tease, condenada a muerte por espionaje y ejecutada durante la I Guerra Mundial (1914-1918). En julio de 1917, casi al final de la Primera Guerra Mundial. Fue procesada ante un tribunal militar en París, La acusaban de haber entregado secretos militares franceses a Alemania, tan vitales que habían costado la vida de no menos de 50000 franceses.

AMOR CON HUMOR SE PAGA



—¿Por qué está en el aire?
—¡Es que él tiene wifi...!



—Oye, Carlitos, ¿Qué harías si el mundo se acabara dentro de diez minutos, y te avisaran?
—Ni se pregunta...¡Te haría el amor!
—¿Y los otros nueve minutos, qué...?



—Cuidado, no pises ahí...ni se te ocurra...
—¿Por qué?
—No sé, pero mi mamá cuando pisa ahí, empieza a llorar.



—La verdad que tienes la barriga como árbol de cementerio!
—¿ Y cómo es eso?
—Bueno... pues ¡Dándole sombra al muerto!

MIÉRCOLES, 3 DE AGOSTO DE 2022



CUBA

EN SUS IMÁGENES HISTÓRICAS (CUBA, IN ITS HISTORICAL IMAGES)



Daniel I. Pedreira



Afiche electoral de Eduardo René "Eddy" Chibás y Ribas.

“EL ÚLTIMO ALDABONAZO” DE EDUARDO CHIBÁS

Este 5 de agosto se conmemora el 71 aniversario del “aldabonazo” del Dr. Eduardo Chibás, senador cubano y co-fundador del Partido del Pueblo Cubano (Ortodoxo). Muchos lectores recordarán su comparecencia en la CMQ el 5 de agosto de 1951 donde, tras declarar su “último aldabonazo”, se dio un disparo y falleció días después, el 16 de agosto. Algunos dicen que estaba loco, otros que era un líder visionario. Lo que es innegable es el papel importante que jugó en la historia de Cuba.



En la radio.



En la CMQ.

EDUARDO CHIBÁS' “LAST STAND”

August 5th marks the 71st anniversary of the death of Dr. Eduardo Chibás, Cuban senator and co-founder of the Cuban People's Party (Orthodox). Many readers will remember his appearance on CMQ radio on August 5, 1951 where, after declaring his “last stand,” he shot himself and passed away on August 16th. Some say that he was crazy, others say that he was a visionary leader. What is undeniable is the important role that he played in Cuban history.



Con Germán Pinelli, José Pardo Llada y otros.



Con su colega del Senado Emilio "Millo" Ochoa.



Lincoln-Marti Boutique

www.lincoln-marti.com/shop

**14 DIAS DE REGRESO A LA ESCUELA
SIN PAGAR IMPUESTOS
SOBRE LAS VENTAS ESCOLARES
HASTA ESTE DOMINGO 7 DE AGOSTO, 2022**
Visite nuestra Boutique en: 2700 SW 8 St, MIAMI, FL, 33135 (POR AVE 27)
O haga su orden "online" a: www.lincoln-marti.com/shop

<p>GALA UNIFORM/ Uniforme de Gala GIRL/Hembras (Jacket, skirt, blouse, and scarf) (Chaqueta, falda, blusa y pañoleta). Boys/Varones (Jacket, pant, shirt, tie and cuff link) (Chaqueta, pantalón, camisa, corbata y yugos).</p>	<p>Mouse Pad/ Almohadilla para ratón</p>	<p>LINCOLN-MARTI SCARF/ Bufanda o Pañoleta Oficial</p>	<p>CUFF LINKS/ Yugos</p>	<p>BOOK BAG/ Jaba de libros</p>	<p>TIE/ Corbata</p>	<p>WATCH/ Reloj Pulsera</p>
<p>SWEATER/ Suéter</p>	<p>JACKET/ Chaqueta CHILDREN AND ADULTS</p>	<p>DE LUXE SCARVES/ Bufandas de Lujo</p>	<p>JUMPER PANT/ Pantalón</p>	<p>JUMPER SUIT/ Traje Deportivo</p>	<p>(T-SHIRT, SHORT AND CAP) (Camiseta, pantalón corto y gorra)</p>	<p>CAP/ Gorra</p>
<p>PERSONNEL UNIFORM/ Uniforme de Personal (Jacket, blouse, pant and scarf) (Chaqueta, blusa, pantalón y pañoleta).</p>	<p>GALA UNIFORM/ Uniforme de Gala (Jacket, blouse, skirt and scarf) (Chaqueta, blusa, falda y pañoleta).</p>	<p>PULLOVER/ Camiseta (Colors: blue, red, yellow, green, black, pink, white.) (Colores: azul, rojo, amarillo, verde, negro, rosado, blanco.)</p>	<p>POLO T-SHIRT/ Pullover (Colors: blue, red, yellow, green, black, pink, white.) (Colores: azul, rojo, amarillo, verde, negro, rosado, blanco.)</p>	<p>SWEATSHIRT/ Sudadera</p>	<p>Portable cup/ Vaso portable</p>	

SCHOOL SUPPLIES

ÚTILES ESCOLARES

BELLEZA



Ponerse moreno de manera artificial o natural siempre es una tendencia en belleza... Pero hay que saber cómo hacerlo de manera responsable y segura para nuestra piel.

Por Nora Cifuentes.

Como cada año, el bronceado es una de las tendencias en belleza. Pero, ya sea tomando el sol para conseguir una piel morena, o utilizando autobronceadores en casa, es importante saber cómo hacerlo de manera saludable y efectiva, tal y como indican las expertas.

BRONCEADO NATURAL: SIEMPRE CON PROTECTOR SOLAR

“Debemos recordar una cosa, ningún filtro protege al 100%, siempre hay un pequeño porcentaje de rayos que inciden en nuestra epidermis”, dice Esperanza Sáenz, responsable de imagen de la firma sevillana Nezeni Cosmetics.

Esta experta nos explica un detalle que no muchos conocen: “el número de factor solar solo se refiere al tiempo que le llevaría a la radiación UVA del sol quemar tu piel cuando se usa el producto según las instrucciones, en comparación con la cantidad de tiempo que tardarías en quemarte sin protector solar”

“Por tanto”, dice Esperanza, “con un SPF 30 - nivel de protección solar- tardarás 30 veces más en quemarte de lo que tardarías habitualmente sin protector solar”. Una considerable diferencia que evidencia, una vez más, lo imprescindible de esta protección.

En cuanto al tipo de protector que usar, Sáenz explica que “los filtros químicos tienden a verse menos calcáreos, pero algunas opciones pueden ser irritantes, lo que hace que muchas personas prefieran evitarlos”.

CONSEJOS PARA LUCIR UN BRONCEADO BONITO Y SALUDABLE

Pero para ella, “lo ideal es un producto que combine filtros químicos, físicos y biológicos que logre un acabado transparente y mate en todos los tipos de piel”.

AUTOBRONCEADOR: CLAVES PARA UTILIZARLO

“Antes de aplicar este o cualquier otro autobronceador, se aconseja exfoliar la piel para crear una base de piel suave y uniforme donde el producto podrá aplicarse de forma más igualitaria, evitando así manchas y parches”, dice Briyi Pérez, maquilladora profesional de Amelia Cosmetics.

que a veces ocurren con estos productos, sobre todo en esas zonas? “La clave para que esto no ocurra está en la maña que podamos tener cada una y contar con los instrumentos adecuados”.

Pérez apunta que “sobre lo primero no podemos ayudar, pero en lo segundo, nada como una brocha corporal especial para maquillaje y bronceadores”, dice, y añade “otro consejo: asegurarnos de tener tiempo libre suficiente para que la piel seque antes de hacer nada una vez aplicado, así como no ducharse en las siguientes seis horas”.

Por último, Briyi recuerda que “en el rostro, el mayor problema está en aquellas partes donde hay pelo, como cejas o nariz, simplemente hay que prestar más atención echando menos cantidad y asegurándonos de que está bien distribuida”.



Ponerse moreno de manera artificial o natural siempre es una tendencia en belleza. Foto cedida por LeClanEsthétique.

CUIDADOS MÁS ALLÁ DEL SOL

Pero, una vez logrado ese moreno de playa, piscina, o casero... ¿Cómo mantenerlo? ¿Y qué cuidados necesita nuestra piel en verano más allá de la protección solar? De nuevo, las expertas responden.

“Todos coincidimos en que, quizás por esa sensación de estar todo el día a remojo, si hay un momento en el que la pereza-limpieza crece y se ‘hace bola’, es en verano”, dice Olga Borrell, creadora de la firma de cosmética La Spiaggia.

Pero no vale cualquiera, debe ser “un exfoliante sin aceites para que no interfiera con los ingredientes que pueda llevar el autobronceador”, indica la experta. Y aún así, este solo es el primer paso.

Después, explica Briyi, “el producto debe repartirse uniformemente y a conciencia sobre cada parte de la piel, sin olvidar zonas en las que a veces no reparamos como antebrazos o axilas”.

Y señala que “en las áreas más rugosas como rodillas, codos o talones, se aplica menos cantidad de producto y se masajea bien para que pueda introducirse bien”. Además, “debemos tener cuidado en aquellas zonas donde no nos alcance bien la mano o sea difícil ver el resultado de la aplicación, como la zona de los glúteos, la espalda o nuca”.

¿Y, cómo evitar las temibles manchas desiguales

“Sin embargo, es una de las temporadas en la que más crucial resulta: entre protectores solares, arena, sal y ese toque de máscara ‘waterproof’ al que muchas recurrimos para salir por la noche...”, enumera la experta.

Y es que, “aunque nos veamos mejor piel que nunca, la falta de rutina en la higiene facial en verano es uno de los principales detonantes de los brotes de acné e imperfecciones de otoño”, advierte Borrell y añade que “la clave para no saltarnos esa rutina es tener una que sea sencilla y con pocos pasos... Una rutina que además de desmaquillar y limpiar, relaje”.

La importancia de la higiene facial también la remarca Briyi, que dice que “el principal consejo está en mantener la piel limpia e hidratada, exfoliando cada 10 o 15 días según el tipo de piel”.

Presidente Frente Hemisférico por la Libertad

“EL MUNDO TIENE QUE APOYAR AL PUEBLO DE CUBA EN SUS ANHELOS DE QUE SE CAIGA YA LA REVOLUCIÓN”

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El presidente del Frente Hemisférico por la Libertad, Martín Elgue, advirtió en Miami que “llegó el momento de que el mundo apoye al pueblo cubano en sus anhelos de que se caiga pronto la revolución comunista que se mantiene en el poder liderada por el dictador Raúl Castro.

Elgue estuvo en la Casa del Preso observando la situación crítica que se vive en Cuba, a raíz de la escasez de alimentos y de continuos apagones, exaltando el valor de hombres y mujeres que han tomado las calles para pedir la renuncia de la cúpula comunista que está en el poder.

“El pueblo ha comprendido que ya debe finalizar la permanencia de los dictadores en esa nación y está convencido que de forma pacífica tomándose las calles se obligará a que Raúl y su camarilla entreguen el poder”.

“Son más de 63 años de injusticia, de intimidación, de atropellos, de falta de libertad, de torturas, de arrestos, de sentencias, contra un pueblo que ha sabido resistir, pero que por fin se cansó de tanta barbarie comunista”, insistió Elgue.

El líder mundial resaltó el valor de un grupo de más de 350 cubanos que firmaron una carta para exigir el fin de la revolución comunista en Cuba “en un hecho que abre la posibilidad de que llegue un día no muy lejano la libertad a la isla”.

“El mundo sabe, por informaciones a través de las redes sociales, del sufrimiento del pueblo cubano, que ahora no tiene alimentos para subsistir y, su vida ha empeorado, con los continuos apagones de día y de noche”, reiteró.

“Da grima ver en la televisión cómo hombres, mujeres y niños, duermen en los andenes y en las calles en las noches, porque no tienen luz”, afirmó.

Elgue, quien dijo que respaldará una cruzada mundial de apoyo a la oposición cubana que busca incesantemente la libertad”, enfatizó.

“La tiranía comunista está en desgracia, desde aquel 11 de julio del



Martín Elgue dijo que ahora es el momento para buscar la caída del régimen comunista que está en el poder en Cuba.

2021, cuando el pueblo se lanzó a las calles y desafiando a los esbirros del régimen, exigió libertad y la renuncia de Díaz-Canel, quien figura como un mamarracho gobiernista”, advirtió.

“El mundo libre, ahora, debe de estar al lado del pueblo cubano. Es el momento decisivo para que la oposición haga valer sus intereses y, de una vez por todas, busque que los tiranos se caigan del poder en la isla”, afirmó.

“No hay salida para el régimen comunista. Vive su peor crisis social, política y económica, de los últimos tiempos. No tiene aliados para sobrevivir. Y ahora busca, desesperadamente, que los dólares fluyan de los Estados Unidos invitando a

los empresarios de esta nación a invertir en la isla”, enfatizó.

“Yo estoy enviando un mensaje al mundo libre para que apoye, en estos momentos, al pueblo de Cuba. Yo creo que ha llegado el momento definitivo

para que haya un cambio político total en la isla. Esta nación necesita, por fin, ser libre”, advirtió.

“El pueblo está en las calles. Se ha

un momento de crisis que seguramente el régimen no podrá solucionar ya que en el país hay una miseria total que el pueblo no está dispuesto a seguir soportando”, añadió.

“Es importante que la resistencia del exilio haya lanzado su voz de apoyo a la oposición. Es un momento decisivo y clave. El pueblo no puede ceder. Los opositores están más firmes que nunca pese a la represión lanzada por la tiranía tras las protestas del 11 de julio”, explicó.

“Si el pueblo se mantiene en las calles, estoy seguro, que habrá un nuevo amanecer en el futuro de libertad en Cuba. Hacía mucho tiempo no se veía una protesta de esta magnitud. Tengo entendido que más de medio país está en las calles gritando libertad”, concluyó.



Elgue afirmó que es importante la solidaridad del exilio y del mundo libre para que Cuba sea libre en el futuro.

EN LA BAHÍA DE KEY BISCAIYNE

LA LANGOSTA, EL RICO MANJAR DE LOS PESCADORES QUE LA ATRAPAN EN PLENA TEMPORADA

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

La langosta, sin lugar a dudas, por esta época es el mayor manjar de los pescadores cuyas faenas las realizan en la amplia bahía de Key Biscayne, siendo supervigilados por las autoridades oficiales de la marina que



Las autoridades marítimas supervigilan palmo a palmo la pesca de la langosta en las costas de Miami.

impone multas cuando se violan las normas.

Es por eso que todos los años por esta época de julio y agosto los pescadores se lanzan a las aguas de la bahía de Miami para participar en la tradicional fiesta de la langosta que ya se realiza en esta temporada.

La hora de inicio para capturar el preciado marisco, que también se conoce como la **minitemporada recreativa**, empieza a las 12:00 a.m. del miércoles, 25 de julio, y termina a las 12:00 a.m. del 26 de julio. La marítima supervigila que esto se cumpla así.

Pocos días más tarde, el 6 de agosto, comienza la temporada regular comercial y recreativa, siendo la guardia costera la encargada de



Quizás en la bahía de Key Biscayne es donde se pescan las langostas más grandes y deliciosas.

supervisar estas faenas de pesca. En las orillas del río Miami los pescadores venden a precios cómodos sus productos a diferentes horas del día.

La mejor hora para salir a capturar langosta es por la noche, ya que los mariscos se quedan en sus cuevas durante el día, para evitar ser devorados por los depredadores. Cientos de botes se apostan en las costas durante determinadas fechas y días de esta mini temporada.

Las leyes permiten a los buzos y pescadores capturar



Las autoridades supervigilan que los pescadores cumplan con las normas para atrapar estos crustáceos.

un total de seis langostas diarias por persona en el condado Monroe y en el Parque Nacional Biscayne, mientras que en el resto de la Florida se pueden atrapar 12 langostas diarias por persona.

(PASA A LA PÁGINA 37)

LAS MUJERES TAMBIÉN SON AMANTES DE LA BUENA PESCA DE LA LANGOSTA

(VIENE DE LA PÁGINA 36)



Por lo regular las autoridades solo permiten dos langostas por pescador. Aquí este pescador en Bayshort.



Los marineros se muestran alegres al final porque hubo una buena faena de pesca.



Las mujeres también son amantes de la buena pesca de la langosta.



Al amanecer tras el retorno a tierra los pescadores muestran orgullosos sus trofeos.



Aunque no son veteranos en la pesca, al menos, logran coger más de una langosta.



Las autoridades marítimas tienen medidores especiales para supervigilar la captura de langostas.

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305)267-2000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

Hay protestas y descontento social

PANAMÁ, ¿EL PRÓXIMO PAÍS DE LA REGIÓN EN GIRAR A LA IZQUIERDA?

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Definitivamente América Latina y Centroamérica se han convertido en los bastiones preferidos para que los líderes de izquierda muestren sus ambiciones de poder aprovechando la situación de crisis que viven algunos de los pueblos de esta región últimamente.



Freddy Solorzano cuestionó el hecho de que la clase política panameña se niega a buscar “soluciones reales” a los problemas, mientras que la ciudadanía está molesta ante un sistema en el que los “poderosos” buscan mantener los privilegios para ellos y sus allegados.

Ya se ha visto que por ejemplo la situación de Nicaragua ha influido de cierta forma en el desbarajuste político de otros países de esta región como Guatemala y El Salvador y últimamente Honduras donde se hizo al poder un candidato de extrema izquierda.

Pero ahora tal vez le ha llegado el turno a Panamá donde se han registrado manifestaciones y bloqueos en las últimas semanas por el aumento del costo de vida y la corrupción política que tiene al borde de una crisis a esta nación tan importante para la navegación mundial.

Pablo Medina, analista político venezolano, reveló que en las últimas tres semanas Panamá ha vivido intensas protestas y bloqueos que los medios denominan como la peor crisis social desde la invasión estadounidense de 1989.

El Gobierno —según Freddy Solorzano, también analista venezolano, sostuvo que representantes de sindicatos y organizaciones ciudadanas lograron un primer acuerdo para bajar el costo de vida, aunque las negociaciones para poner fin a las manifestaciones avanzan a un ritmo lento.

Los manifestantes —de acuerdo con Mariela Giménez— exigen al gobierno de Laurentino Cortizo que tome medidas contra el aumento de la inflación y la corrupción, entre estas la rebaja y el congelamiento de los precios de la canasta básica, combustible, energía y medicamentos.

Pero—de acuerdo con el análisis de esta líder— tam-

bién exigen una inversión del 6 % del PIB en educación pública, así como abordar el futuro del sistema de salud estatal, que está a punto de colapsar.

El Ejecutivo, según estos analistas, ha aceptado sin embargo reducir el precio de 72 artículos de la canasta básica, entre ellos alimentos y artículos de higiene, en un intento por calmar a los manifestantes callejeros.

“Esto lo puede hacer a través del establecimiento de precios tope, subsidios al consumo y reducciones arancelarias. Con esta medida, el Gobierno pretende rebajar un 30 % el costo de los bienes básicos. No obstante, los bloqueos y las protestas persisten”, insistieron Mariela, Pablo y Freddy.

En medio de esta situación, Mariela afirmó que Panamá podría ser el próximo país en girar a la izquierda tras la “explosión” del descontento social, económico y político de la ciudadanía, que ha creado cierta desestabilización en el país.

El panorama oscuro es que Panamá ya lleva más de dos semanas en medio de bloqueos y protestas. También el cruce de inmigrantes hacia los Estados Unidos, por



Mariela Giménez, igualmente, resaltó que esta situación que vive Panamá se parece mucho a la que están enfrentando otros países de la región como Chile, Perú, Argentina, El Salvador y Honduras, actualmente.

este territorio, ha influido también en el desbarajuste social de esta nación en los últimos tiempos.

Mariela, por ejemplo, afirmó que la “escena política” de la región se ha desplazado hacia esta corriente política. “Seis gobiernos en Sudamérica y tres en América Central están ahora en manos de demagogos socialistas antiestadounidenses, o lo estarán pronto, en el caso de Colombia”.

Freddy, insistió, asimismo, que esta situación es preo-

cupante para Estados Unidos, ya que en otras naciones también se está observando una actuación política grave debido a que en Venezuela se realizan ejercicios militares conjuntos con fuerzas de Rusia, Irán y China.

“Esto significa que los militares hostiles a Estados Unidos son cada vez más capaces de encontrar puertos de escala acogedores y estados nacionales que los legitimen”, subrayó Mariela, quien dijo que así comenzó todo en su país cuando asumió Chávez y luego Maduro.

Sobre las manifestaciones en Panamá, Medina recordó que se iniciaron en una pequeña localidad, Santiago de Veraguas, y rápidamente se extendieron a todas las provincias del vecino país, lideradas por maestros y trabajadores de la construcción —agremiados en un importante sindicato—, contando, además, con la participación de indígenas y campesinos.

Las protestas, según los análisis de Medina y Solorzano, se llevan a cabo en medio de un creciente desempleo y un elevado costo de la vida, situación similar a la que viven muchas economías tras la crisis causada por la pandemia del coronavirus.

Sin embargo, se mostraron escépticos de que, no obstante, el estallido social no tiene en el fondo una motivación “puramente económica, pese a que los dirigentes del sindicato de trabajadores de la construcción son militantes de izquierda”.

“Por ejemplo, en algunos videos tomados durante las protestas, los dirigentes de estos movimientos cantan en apoyo al dictador venezolano Nicolás Maduro, lo cual demuestra que el objetivo es otro y es peligroso políticamente”, enfatizó Mariela.

“Estos oportunistas reconocen la pérdida de confianza en las instituciones democráticas del país y están haciendo su movimiento”, puntualizó Mariela, quien se mostró bastante preocupada por la crítica situación social y política que vive Panamá actualmente.



En ese sentido, según Pablo Medina, se compara la situación del país con la de Venezuela, Chile y Colombia. Y concluye señalando que, sin la implementación de “reformas estructurales” para restaurar la confianza en las instituciones, “la democracia de Panamá está en grave peligro”.



MI LIBRE EXPRESIÓN

By Fernando J. Milanés, M.D.

EL PRINCIPIO DEL FIN

Esa noche comieron fricasé de pollo. Luego Castro les explicó el plan: Atacaremos el Cuartel Moncada (y el Cuartel de Bayamo) cuando los guardias estén solos medio despiertos y los oficiales todavía estén durmiendo por su embriaguez. Será un ataque sorpresa y no debe durar más de diez minutos. Por un momento, hubo un completo silencio. Para 65 de ellos, esa sería su última cena. Fidel Castro los había convocado a un suicidio. (9 murieron en la lucha y 56 fueron capturados y asesinados)

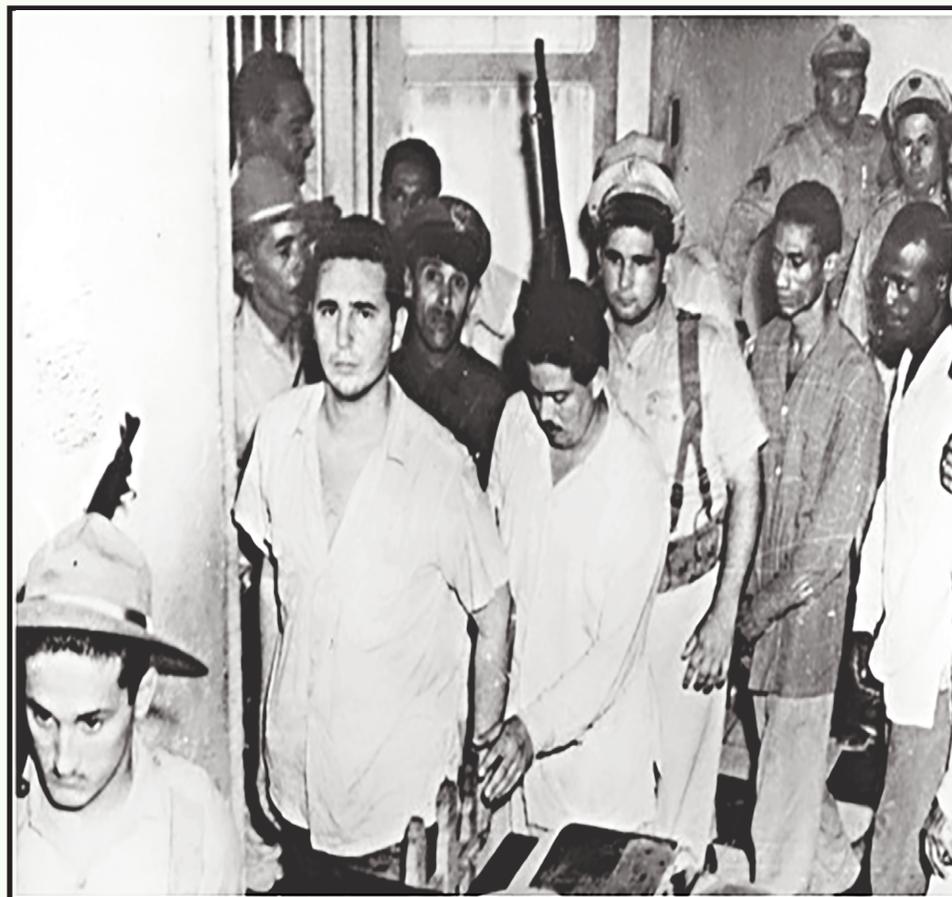
El 1 de agosto, Fidel Castro se rindió con dos compañeros a una pequeña patrulla encabezada por el teniente Pedro Sarría. Algunos de los soldados enfurecidos pidieron la ejecución inmediata de Castro y sus hombres, pero Sarría reconoció a uno de los prisioneros como masón y les salvó la vida. Esta fortuita decisión fue seguida inmediatamente por la llegada a la montaña del muy respetado Arzobispo de Santiago, Enrique Pérez Serantes, quien había obtenido de Batista la garantía de la vida de Castro. Los soldados insistieron en matar a Castro en el lugar, pero fueron controlados por la intervención del Arzobispo. La iglesia católica que sería cruelmente aplastada por Fidel Castro le salvó la vida en ese fatídico día.

Para Fidel Castro, el propósito de su “movimiento” clandestino era alcanzar el poder, por lo tanto, la ruta para lograr el control total era aplicando la mentira, la violencia, y la traición. Estas fueron las fuerzas dominantes de Castro para imponer su autoridad suprema en el proceso de

lucha contra Batista.

Cuban Studies Institute

Si se hace una búsqueda en “Google” del cobarde y fracasado ataque al Cuartel Moncada en Oriente, Cuba; solo encontrará elogios y descripciones de la valentía del entonces joven universitario Fidel Castro.



Este ataque donde se intentaba sorprender a los soldados del cuartel por ser el final de unas fiestas, solo logró la muerte de inocentes, de ambos bandos, y demostró por primera vez, algo ya conocido de nosotros los Universitarios, que Fidel solo

pensaba en él y en su futuro, pero de valiente no tenía un pelo.

El “líder” que se postulaba como Representante por el Partido Ortodoxo en las elecciones que interrumpió Batista en un golpe de Estado no entró delante de los asaltantes, como haría un verdadero líder, sino se puso bien reguardado e huyó como “rata” que era y siempre fue.

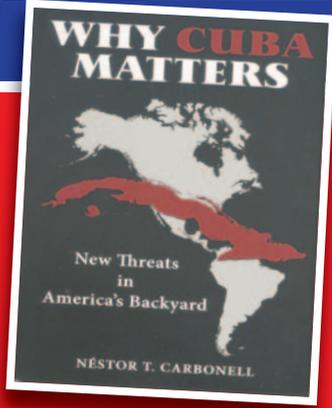
Solo se entregó cuando la Jerarquía Católica le garantizó la vida y fue a prisión. En la seguridad de esta, protestó de la forma “inhumana” que era tratado como la falta de libros y mala comida.

Eso sí, pudo escribir “La Historia me Absolverá”, copia burda del Mein Kampf de Hitler. Salió de la cárcel bajo promesas que no cumplió, y logró el poder en el año 1959 apoyado por el Dpto. de Estado de los EE.UU.

Su régimen fue, y persiste una tiranía que ha durado más de 63 años. En el presente donde vemos indicios semejantes al comienzo del Castrato, en nuestra casa y las de mi familia acompañados de millones otras gritaremos: ¡No Fidel la Historia no te absolvió, te condenó y pasaste

a esta como el cobarde ambicioso, que tuvo en su comienzo sus cinco minutos de fama!

Este y todos los pasados y futuros “26 de Julio” serán de luto a pesar de la hipocresía de Google.



ENGLISH

WHY CUBA MATTERS



Join the author, Néstor T. Carbonell, as he shares a critical analysis of the Castro-Communist regime and explores the challenges and opportunities that will likely arise when freedom finally dawns in Cuba.

CHAPTER 16: Two Sides of the Cuban Saga: Repression and Resistance

Although historically divided, the dissident movement in Cuba is trying to build a broad coalition - one that can set aside partisan squabbles and reconcile divergent strategies. To that end, many of the organizations ratified in October 2019 the "Agreement for Democracy." That document, originally signed in 1989, sets forth the overarching principles for the transition to democracy under the rule of law, consistent with Cuba's pre-Castro 1940 constitution.

Since the Castro regime seems unwilling to loosen its grip on power or even to engage in dialogue with the opposition, most of the dissidents believe that a true opening in Cuba will require a multi-

pronged approach: greater civic resistance on the island plus strong external diplomatic and economic pressure. If more than fifty democratic nations stand today with the Venezuelans opposing Maduro, why shouldn't they also support brutally repressed Cubans in their struggle for freedom?

LOOKING AHEAD

Several factors will likely affect prospects for a democratic transition in Cuba. Within the island, after Raul Castro and other aging die-hards leave, the clamor for change may intensify - as Cuba's economy continues to struggle and the long-shackled population, increasingly connected to the outside world,

presses its demands for a better life. Externally, among the factors that may bear strongly on the prospects for a democratic transition will be the outcome of the Venezuelan crisis, including the possible end of Cuba's oil lifeline, as well as how the United States and other countries of the region respond to the looming threats posed by Russia, China, and rogue states in the United States' backyard and beyond.

The next chapter addresses these pivotal developments.

SECTION III

The Promising Future

CHAPTER 17: The Dawn of Freedom

In the words of Danish physicist Niels Bohr, "Prediction is very difficult, especially about the future." That's particularly true when it comes to Cuba, where even the present is uncertain.

That said, it seems clear that although the eighty-eight-year-old Raul Castro stepped down in 2018 as president of the Council of State and of the Council of Ministers, he retains the reins of power as first secretary of the Communist Party and de facto head of the armed forces until 2021.

As noted earlier, Castro designated as his nominal presidential successor the electrical engineer Miguel Diaz-Canel, fifty-nine. Having earned his spurs in Communist youth groups, Diaz-Canel spent fifteen years as provincial party secretary before becoming minister of higher education and, in 2012, vice president of the Council of Ministers.

Diaz-Canel does not have any outstanding revolutionary or military credentials. He is unimpressive in public, short on charisma, and viewed as a subservient apparatchik—praised by Raul Castro for his "ideological firmness."

This was manifest during his address before the General Assembly of the United Nations in September 2018. Dismissing speculation that he is a reformer

in the style of Mikhail Gorbachev, Diaz-Canel stated, "The generational change in our government should not give hope to the adversaries of the revolution. We are continuity, not a rupture." He also declared that the new Cuban constitution being finalized will ratify the "irrevocable character of socialism."

Diaz-Canel recently designated Manuel Marrero as his prim Minister (approved unanimously by the National Assembly). Marrero fifty-six, was Minister of Tourism for sixteen years and, like Diaz-Canel' has no strong revolutionary credentials. This civilian facade does not make Cuba's regime a parliamentary government. The real power will continue to rest in the militarized politburo.

Raul Castro is well aware that his biological clock is ticking, along with those of other hard-line octogenarians of the Old Guard.² To make sure that continuity is firmly in place when they are gone, Castro is lining up several loyal generals and admirals, mostly in their seventies to control the politburo and hold the fort beyond the transition.¹ But his overriding goal, according to informed insiders, is to perpetuate his family's dynasty.

He cannot count, however, on Fidel Castro's sons, who either are not deemed qualified or are

just not keen on assuming leadership responsibilities. The exception might have been Fidel's eldest son, Moscow-trained nuclear physicist Fidel Castro Diaz-Balart, sixty-eight, who reportedly committed suicide in February 2018.

The other sons are more interested in enjoying the dolce vita. They inherited Fidel Castro's wealth and debauchery but not his stealth to keep a part-time opulent life under wraps. That life included fleeting paramours, multiple mansions, a hunting preserve, and a luxury yacht—even a paradise islet (Cayo Piedra) with private accommodations, a heliport, and a marina. All this was revealed by his former bodyguard—a witness to Fidel Castro's double life.

Raul Castro's clan, however, seems eager and ready to take on the dynastic mantle—some of the family members to govern and others to relish the Castro fortune abroad. Raul's son Alejandro Castro Espin, an adroit six-foot colonel, fifty-four years of age, who has served as chief of the Commission of Defense and National Security with sway in several ministries, lost all or part of the vision in one eye while training in Angola, where the Castro regime sent forces from 1975 to 1991 to defend a Marxist government against South

CONTINUED ON PAGE 41

THE MOST FLAMBOYANT AND POLITICALLY OUTSPOKEN OF RAUL'S OFFSPRING IS HIS DAUGHTER MARIELA CASTRO ESPIN, FIFTY-SEVEN, MARRIED TO AN ITALIAN BUSINESSMAN. AS DIRECTOR OF THE NATIONAL CENTER FOR SEXUAL EDUCATION, SHE HAS CRUSADED FOR GAY, LESBIAN, AND TRANSGENDER RIGHTS

CONTUNUED FROM PAGE 40

African- and US-supported insurgents.

In 2009, Alejandro wrote a book called *The Empire of Terror*, which must have pleased his father. It portrays the United States as an imperial power bent on subjugating humanity to satisfy its interests and hegemonic goals. Though not yet a general or a member of the rubber-stamp parliament (the National Assembly) or the politburo, Alejandro is one of his father's closest aides. He played a major role in the secret US-Cuba negotiations that led to the thaw during Obama's presidency, as well as in strategic intelligence accords with Russia.⁵ However, since then he has remained out of sight.

The most flamboyant and politically outspoken of Raul's offspring is his daughter Mariela Castro Espin, fifty-seven, married to an Italian businessman. As director of the National Center for Sexual Education, she has crusaded for gay, lesbian, and transgender rights.

But Mariela's real agenda is to keep her family in control of Cuba. During her visit to the United States in May 2012, she wrapped herself in the rainbow colors of the gay rights movement to bestow a patina of progressiveness on her father's grim tyranny. Mariela proclaimed "the power of emancipation through socialism," and echoing the Castro regime's vitriolic propaganda, she lashed out against the Cuban exile community, dubbed the "Miami mafia." Although she is not expected to play a leading role in the post-Castro transition, she was recently elected to the National Assembly.

The one who is likely to be one of the pillars of the dynastic succession is Raul Castro's former son-in-law Luis Alberto Rodriguez Lopez-Callejas, fifty-nine, who was married to Raul's daughter Deborah. He was described by *The Economist* as a "shadowy figure who speaks English with an impeccable upper-class British accent, which he says he picked up from his KGB tutor while a student in the Soviet Union." Rodriguez, who has spent his life around the elite of the Castro revolution, was recently invited to join the Central Committee of the Cuban Communist Party and was promoted from colonel to general.

Without much fanfare he has served as the main architect promoter of "Castro, Inc."—the embodiment of Raul Castro's vision of state-militarized capitalism. Thanks to his former father-in-law's business empire under Rodriguez's purview was vastly expanded ' the past five years. He is now chairman of a gigantic conglomerate (GAESA) that comprises at least fifty-seven companies owned by the Revolutionary Armed Forces.

GAESA includes almost all the retail chains in Cuba, foreign-run hotels, state restaurants, gasoline stations, rental car fleets, and export-import agencies. Rodriguez is now also in charge of the island's most important base for global trade and

foreign investment: the new container ship terminal and 180-square-mile foreign trade zone in Mariel.

Having gauged the power that Rodriguez wields as gatekeeper for most of the Castro regime's state-controlled economy, Bloomberg Business News wrote an in-depth piece that carries this message to those planning to invest in Cuba: "Prepare to partner with the general...; all roads lead to Raul Castro's [former] son-in-law." This crisp caveat says it all.

For years Rodriguez did not seem to have political aspirations. However, he recently raised his public profile, meeting foreign dignitaries abroad, and was rumored to be designated prime minister (head of government) under Diaz-Canel. He didn't get the post, but remains so far extremely powerful as czar of the economy.



GAESA includes almost all the retail chains in Cuba, foreign-run hotels, state restaurants, gasoline stations, rental car fleets, and export-import agencies.

Succession planning is by no means the only daunting challenge facing Raul and the fading regime. The economy is in a tailspin. On July 8, 2016, Castro's economy minister, Marino Murillo, announced that the country would have to lower its fuel consumption by 28 percent in the second half of the year and cut imports by 15 percent. A week after Murillo sounded the alarm, he was removed from his post.

The alarm, of course, was warranted. The economy ended the year in a recession and, as reported by independent experts but denied by the Castro regime, showed no real growth in 2017. The outlook is further darkened by the mounting crisis in its patron nation Venezuela, which has accounted for 12-20 percent of Cuba's gross domestic product.

According to a recent study by the Inter-American Development Bank, led by the respected economist

Pavel Vidal, the island has not yet recovered from the loss of the Soviet subsidies—more catastrophic than originally reported. Still today, the Cuban gross domestic product is 23 percent below the precrisis level of 1989.

Foreign investors and suppliers operating in Cuba's struggling economy have been told by state agencies to wait longer for payment of overdue accounts. Some fear they might face a repeat of Cuba's liquidity crisis in 2008-9, which led the government to freeze (or grab) hard currency bank accounts.

Raul Castro, for his part, warned Cubans during his April 20, 2019, speech to brace for an economic crisis. Most of the population is already experiencing shortages of food, medicine, and power.

Apart from Venezuela's cutback on shipments of oil on credit to Cuba (down about 40 percent since 2016), the island expects a sharp decline in its principal source of hard currency: selling to foreign governments the services of temporary professionals and workers in various fields—mostly health and education, but with an intelligence sideline.

According to Castro regime officials, the services rendered by over fifty thousand Cubans in numerous countries generated more than \$8 billion in 2015. (Other estimates exceed \$11 billion.) The bulk of that revenue came from Venezuela and Brazil.

Not many are aware of how the Castro regime exploits the doctors, teachers, and other workers it rents out to foreign governments. In Brazil, for example, the government paid the regime about \$4,000 per month for each Cuban doctor performing services in the country under stringent control and harsh living conditions. But the doctors got only 25 percent of their salaries. Moreover, they were barred by the Castro regime from taking their children to Brazil and from getting their college degrees validated in the country. No wonder scores of them filed suits in Brazil to be released from what one judge called a "form of slave labor." Indeed, human rights organizations denounced the hiring out by the Cuban regime of thousands of "indentured" state servants as a new and abhorrent form of human trafficking.

The recently elected president of Brazil, Jair Bolsonaro, declared in November 2018 that if the Castro regime did not recognize the rights of the eight thousand Cuban doctors in Brazil, his government would__allowing them to remain and work in the country as residents—bring their children, receive their full salaries, and validate their medical degrees. Whereupon Castro canceled the agreement with Brazil and ordered the Cuban doctors to return to the island, but many of them, "tired of being treated as slaves," opted to stay.

(WILL CONTINUE NEXT WEEK)

El nuevo libro de Albertini describe

LA DECISIÓN INFAME DEL “CHE” GUEVARA ANTE LA IMAGEN DE LA VIRGEN MARÍA EN SANTA CLARA

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Por primera vez salió a flote una historia inédita acerca de la decisión tan infame que tuvo el “Che” Guevara ante la imagen de la Virgen María en la población cubana de Santa Clara donde mandó a retirar de allí la figura de esta santa ante el asombro de propios y extraños.

En su publicitado libro “En olor de lluvia” José Albertini dijo que esta novela se inspiró en un hecho que sucedió en la población cubana de Santa Clara, en 1962, cuando Ernesto “Che” Guevara era ministro de industria y construía algo allí frente a los terrenos del antiguo aeropuerto.

“Era un aeropuerto nacional local y aterrizaban, inclusive, únicamente aviones del tipo DC3 cuando se empezaron los trabajos de construcción de la industria de auxilios domésticos en las afueras de la ciudad y estaba allí, precisamente, la imagen de la Inmaculada Concepción de la Virgen María”, dijo.



Albertini le firmó el libro a varios lectores como Matilde Álvarez.

“Esto disgustó al hombre de Fidel, quien diariamente visitaba la construcción de dicha industria de auxilios domésticos, procediendo a remover una noche la imagen de la virgen cuando le cayó allí el pueblo, pese a que en aquella época había una tremenda represión brutal”, insistió.

“Esto, lógicamente, porque la guerrilla del Escambray estaba fuerte con un apoyo del clandestinaje y, hacía pocos días, había pasado la fallida operación de Bahía de Cochinos, cuando los hombres de la Brigada 2506 trataron de recuperar la libertad para

la isla”, añadió Albertini.

“Eso fue por la Ciénaga de Zapata, en la parte de las Villas, ya que allí era muy grande la represión y tanto la iglesia como la población cayó porque tenían mucho miedo de la arremetida de las fuerzas de Castro, cuando buscaban por todos lados a contra revolucionarios”, insistió.

“Después de mucho tiempo, en 1987, cuando un tractorista que operaba un bulldozer para desecar



Albertini se hizo acompañar en este acto de su esposa.

unos pantanos en las afueras de Santa Clara se topó con algo (era la imagen de la virgen) la población corrió, pero llegó el gobierno y la secuestró”, añadió el escritor.

“Pero, por presiones de la iglesia y de la pobla-



Muchos lectores como Belinda León de inmediato comenzaron a leer el libro de Albertini.



Con mucho público presentó José Albertini su novela “En olor de lluvia”.

ción devolvieron la imagen que estaba muy golpeada y le faltaban muchos pedazos, como la nariz y



Cathy Triana se apasionó con la novela de Albertini.

tenía mucho moho, sin embargo la curia determinó que no se iba a reconstruir y la dejaron limpiar, pero con algunas golpeaduras que tenía”, sostuvo.

“Fue algo que ocurrió en aquella época oscura que se había vivido en Santa Clara y que fue como una historia de lo que había pasado, tras la llegada de la revolución comunista que comenzó a arrasar y a perseguir a cuanto cubano que disintía del régimen”, precisó.

“Luego, colocaron la imagen de la Virgen María

(PASA A LA PÁGINA 43)

“LA POBLACIÓN DECIDE VOLVER AL PASADO PORQUE, DE HECHO, NO HABÍA TEMORES NI ANGUSTIAS Y TAMPOCO EXISTÍA LA MUERTE Y ESO, A LA LARGA, TAMBIÉN ME SIRVIÓ PARA ESCOGER AQUELLOS MOMENTOS EN QUE SE TEJIÓ ESA MAGNÍFICA HISTORIA DE AMOR QUE QUEDA INCONCLUSO CON LA IRRUPCIÓN DE UN FUTURO FORZADO EN SANTA CLARA”

(VIENE DE LA PÁGINA 42)

ahora está haciendo Rusia en Ucrania, arrasando todo lo que encuentra a su paso, sin importar la vida de ancianos, mujeres y niños, que mueren aplastados por las máquinas de guerra modernas”, aseguró.

“La población decide volver al pasado porque, de hecho, no había temores ni angustias y tampoco existía la muerte y eso, a la larga, también me sirvió para escoger aquellos momentos en que se tejó esa magnífica historia de amor que queda inconclusa con la irrupción de un futuro forzado en Santa Clara”, enfatizó.

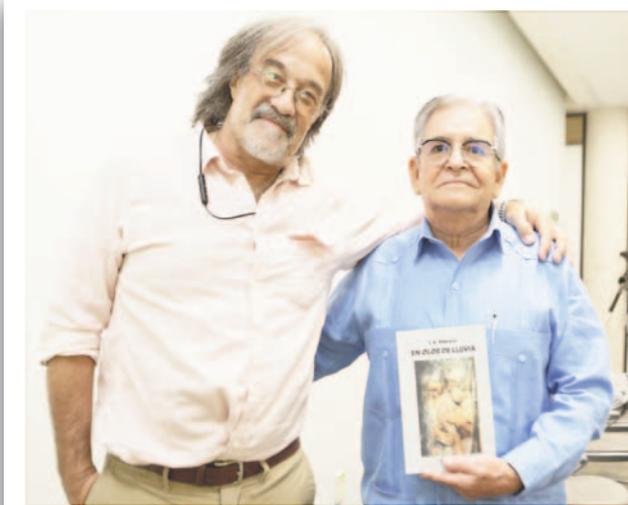


Muchos lectores compraron el libro de Albertini durante el acto de lanzamiento en una biblioteca pública.

en la que hoy es la Catedral de Santa Clara, aunque desconozco la razón, de por qué no la habían puesto allí antes”, insistió Albertini en su famosa y apasionante novela.

“Por todo eso que ocurrió fue que me inspiré haciendo un relato de ciencia ficción de aquella realidad donde al descubrir esa imagen, pues la población cansada de tantos futuros, que fueron utópicos, los heredó del siglo XX”, reiteró.

“Más o menos una situación parecida a lo que



José junto con el autor de la portada Gustavo Scarrone.

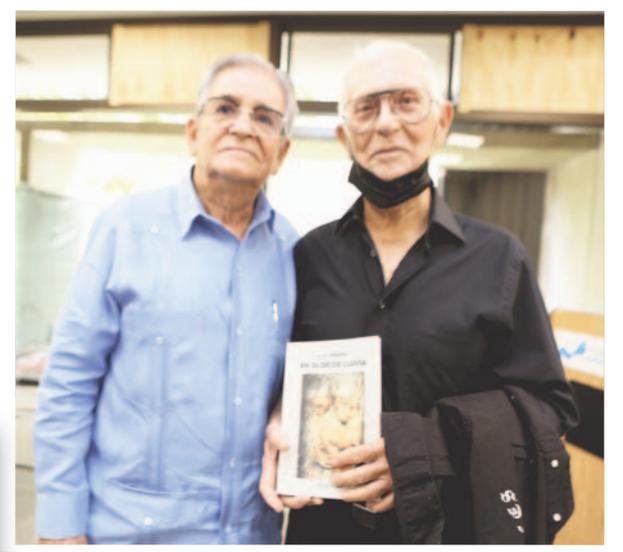


Daniel Pedreira, quien hizo la presentación del autor, también presidió una tertulia con los lectores.

“Pero como todo lo inconcluso, tiene que tener una conclusión, tarde o temprano y ese amor



Con Albertini están Sara Martínez Castro, Pedro Corzo y Luis de La Paz.



Albertini junto con el lector y amigo Salvador Martínez.

tiene una conclusión”, sintetizó Albertini, cuya obra se ha vendido muy bien en todas las librerías y lugares de venta de libros en Miami, concluyó.

“En eso se basa mi novela. Un realismo lírico y mágico latinoamericano”, añadió luego de presentar su obra con gran público presente en la Biblioteca del Condado de la avenida 97 con la calle 24 del South West, donde tuvo el respaldo del Pen Club de Escritores Cubanos en el Exilio.



Con Albertini aparecen, entre otros, Daniel Pedreira, Tony Ruano y Pedro Corzo.

LOS CARNAVALES DE SANTIAGO DE CUBA



Maneras y aire aristocrático, prestancia de mujer engreída que se sabe interesante y bella.

Lo que más resalta y se destaca de estos Carnavales que Santiago de Cuba celebra en el verano, es el entusiasmo desenfundado, loco desbordante, con que todas las clases sociales disfrutaban a plenitud de ellos.

La ciudad entera se convierte en un pandemio. Cada cual se divierte a su antojo, sin importarle poco ni mucho como lo hagan los demás.

Materialmente “se tira la casa por la ventana” aunque pasadas las fiestas no se tenga donde vivir. Son tres, seis, diez días de un frenesí contagioso



Aspecto típico de nuestra “Casita Criolla”, con el guajiro al pie, jinete de legítima guayabera, sombrero de yarey y guitarra en mano.

Texto de Fernando Cuesta Mora
Fotos de Panchito Cano (1950)

que rompe todas las fronteras y borra todos los límites. De la noche se hace día y del día se hace noche, encadenándose las horas como un collar inconcebible engarzado por las más costosas gemas y las baratijas de mayor relumbrón.

Se desborda el champán y se bebe el ron “a pico de botella” sin padaleo. Mujeres en cantidad extraordinaria tornan sus prendas de gasa, seda y muselina por burdos pantalones hombrunos, camisas de “kaki” y overoles que lejos de rebelar, como antaño los overoles femeninos los ocultan y desfiguran. Todo es confusión, locura, algarabía. Pero con todo eso la gente se divierte, ríe, canta, baila, arrolla y goza. Y es “porque las almas desnudan sus ansias secretas, y en medio de la ardiente y bulliciosa bacanal sonrío con sonrisa misteriosa el Carnaval”.

YA NO SON LOS MAMARRACHOS QUE ERAN ANTES

Apreciadas en conjunto, las fiestas del pasado Carnaval de Santiago de Cuba han superado a todas las anteriores en entusiasmo, alegría, suntuosidad y orden. Y ya va siendo hora de que los encargados de su organización sustituyan el remoquete de “Mamarrachos” con que pintorean los carteles de Propaganda, por otro que sea fiel expresión de



Parejas de rumberos de todas las edades movieron la cintura y “echaron un pie” hasta derretirse.

su realidad.

Mamarrachada es una acción ridícula, necia, mal hecha, y estas fiestas aparte de sus fallas y lunares, que los tiene aunque en cantidad disimulable, resultan ya exponentes de un conjunto de hechos en los que privan el gusto más refinado y el arte más exquisito.



Resplandecían por su belleza soberana mujeres risueñas y tentadoras que arrancaban expresiones de admiración.

LA TRADICIONAL RIVALIDAD DE “EL TIVOLÍ” Y “LOS HOYOS”

No se puede calcular el costo de esos trajes lujosos, brillantes y artísticos lucidos por los cientos y cientos de integrantes de las treinta comparsas y paseos que desfilaron delante del jurado a todo lo largo de la Carretera Central, desde la Avenida de Victoriano Garzón hasta la Avenida de Martí, durante los días 25 y 26, Santiago y Santa Ana. Los premios ofrecidos jamás habrían de compensar el elevado desembolso realizado. No se aspiraba al triunfo en lo material, sino a la gloria del triunfo.

Los dos barrios santiagueros de tradicional rivalidad, “El Tivoli” y “Los Hoyos”, concurren como en épocas anteriores a discutirse palmo a

(PASA A LA PÁGINA 45)

LOS HOYOS Y EL TIVOLÍ FUERON LAS ÚLTIMAS COMPARSAS EN EL DESFILE. UNA Y OTRA TENÍAN SUS GRUPOS DE PARTIDARIOS

(VIENE DE LA PÁGINA 44)

palmo la victoria. Pero esta vez no eran los "congueros" abigarrados de contorsiones libidinosas y lascivas de tantas otras veces, sino la reunión de voluntades afines en el empeño plausible de superación artística para arrancar espontáneos y estrepitosos como los arrancaron al desfilarse, aplausos interminables. Hasta los "bongoseros" vestían trajes con relucientes lentejuelas y lograban dominar su innata propensión al lujurioso contorno.

Los Hoyos y El Tivolí fueron las últimas comparsas en el desfile. Una y otra tenían sus grupos de partidarios ardorosos en la enorme multitud que llenaba las tribunas, ocupaba las sil-

general y ensordecedor: "¡Abran paso que ahí vienen Los Hoyos!" Después desfiló "El Origen de El Tivolí", lujoso y espectacular como Los Hoyos. Entre los componentes de la comparsa de



Remataron los bailes de "congas" al conjuro de los bongoes.

El Tivolí marchan del brazo un paralítico y un sordomudo, que olvidando su infortunio por unas horas, se hermanaban para disfrutar de la alegría reinante.



"¡Misericordia señor, dale agua a los santiagueros sedientos!"

las enfiladas a ambos lados de los bordes de la carretera, o permanecía de pie, tras de las sillas o en las aceras libres o sentados en las laderas de las lomas aledañas, resistiendo valientemente los inmesurables rayos de un sol que abrasaba. (Los palcos con seis sillas tenían como precio "oficial" ocho pesos por cada día; los asientos de preferencia. \$1.25; los asientos de grada. \$1.00; las sillas de las aceras, 60 centavos.

Este es uno de los "lunares" de las fiestas, a los que si les cuadra bien el remoquete de "mamarrachos" ... para los que tuvieron que pagar tan elevados precios). Cuando se anunció el desfile de "Los Oriundos de Cuba" se escuchó un clamor



La que desfiló con la comparsa de "Los Kimonos de China" puso una nota de exotismo en la caravana carnavalesca.

SI HUBO "BRONCAS"
FUERON ESPORÁDICAS

No faltaron algunas broncas, pero fueron pasajeras o esporádicas. Las fuerzas del Ejército y de la Policía Nacional, lograban imponer enseguida el orden, actuando con discreción pero con firmeza



Todas las comparsas llevaron su imprescindible corneta china.

dondequiera que asomaba la algarada. De una parte el Coronel Margolle, Jefe del Primer Distrito Militar que muchas veces se le vio personalmente dando instrucciones a sus subordinados y de otra parte el Comandante Villa Romero, Jefe de la Policía, tomaron todas las medidas necesarias para evitar lo que era corriente en años anteriores: que



La carroza de los Cuerpos Armados de la República fue muy aplaudida y celebrada.

muchos se aprovecharan de los carnavales para vengar viejos agravios y muchos "se pasaron de la raya" cometiendo desmanes y tropelías. Se puede afirmar, sin que en ello haya exageración, que el orden más perfecto imperó durante la celebración de "La Semana Santiaguera".



Adalberto
Sardiñas Cruz

Pinceladas

EL PELIGRO DE UNA NUEVA PRESIDENCIA DE TRUMP



Fue **Donald Trump** un buen presidente en sus cuatro años en la Casa Blanca?

Creo que sí, y así lo he dicho en varios artículos, en los recientes pasados años. Pero, al final, precisamente desde noviembre del 2020, cuando perdió las elecciones para su reelección contra Joe Biden, todo cambió. Su legado se vino abajo en un desmantelamiento tan grotesco, inesperado y dramático, con ese esquizofrénico reclamo de un fraude que nunca existió, y los trágicos eventos subsecuentes, que su posible ascenso a la Casa Blanca no representa más que un peligro para la estabilidad de la nación y los principios democráticos que la sustentan.

El asalto al Capitolio el 6 de enero del 2021, fue el tiro de gracia político para Trump por su debatible incitación al acto criminal que envalentonó a cientos de sus seguidores a irrumpir, violentamente, al edificio, y cometer atrocidades vandálicas, y así lo creo yo, humillar, a la vez, a toda la nación con una conducta vergonzosa, jamás vista en la vida republicana del país. No fue una protesta política. Fue una ofensa, una estocada al corazón de nuestra más sagrada institución que es nuestro Congreso.

Para empeorar la situación, mientras sus enfurecidos adeptos asaltaban el Capitolio, buscando ajusticiar al vicepresidente, Mike Pence, el presidente Trump permaneció, sentado en su comedor privado, mirando el desastre por televisión, inmutable, sin hacer nada para detener la ya sangrienta violencia, por 187 larguísima minutos.

¿Fueron las palabras de Trump una incitación para la invasión al Capitolio? Esa conclusión pertenece al Departamento de Justicia después del informe que le envíe la comisión que investiga los hechos.

A fuerza de un análisis lógico, todo indica que Donald Trump pretendía presionar a su vicepresidente para que descertificara la elección de Joe Biden. En términos claros, un golpe de estado en una nación que se rige por un absoluto estado de derecho. Por un riguroso apego a la ley y a la democracia.

¿Cómo puede explicar el ex presidente, su actitud



Sería, inmensamente mejor para la nación, que ambos, Biden y Trump, desaparezcán de la escena política, dejando un sendero abierto y amplio a candidatos de una nueva generación.

de rechazo a detener la violencia, ante las muchas peticiones de funcionarios de su gobierno y familias?

En breve, la conclusión que se impone de esta conducta, es que Donald Trump, por virtud de ella, no es apto para una nueva oportunidad presidencial. Sería un peligro para la nación.

Echando a un lado el preámbulo sobre el ayer, analicemos el mañana cercano.

A poco más de dos años de la próxima elección presidencial, las filas de ambos partidos se alinean para el encuentro. La atmósfera socio-política-económica del país no se encuentra en su mejor momento. La nación está polarizada, y lo que se le ofrece como liderazgo de gobernabilidad, son dos figuras que no lucen viable para consolidar un clima de estabilidad dentro de un

marco de civilidad y prosperidad que unifique, dentro de lo humanamente posible, a la nación americana.

En el caso de Joe Biden, el país se siente razonablemente preocupado. El actual presidente, muestra, cada vez más, los efectos de una marcada disminución en sus facultades cognitivas en los momentos en que la situación doméstica reclama una mano firme y enérgica en los diversos problemas que confronta; y el panorama externo, con Rusia y China, en posiciones agresivas, requiere un liderazgo que refleje firmeza y prontitud en respuestas a actos hostiles de estas dos naciones beligerantes. Ucrania es el ejemplo de hoy. Taiwán pudiera ser el desafío de mañana.

Dicho esto, creemos que los demócratas, juiciosamen-

(PASA A LA PÁGINA 47)

PINCELADAS

DIJO DÍAZ CANEL, EN EL DESPILFARRO DE SANDECES QUE EXPLAYÓ EL 26 DE JULIO, QUE HABÍA QUE DEFENDER LA REVOLUCIÓN “PARA EVITAR UN REGRESO AL PASADO”. EN PRIMER LUGAR, ¿DE QUÉ REVOLUCIÓN HABLA?. PORQUE EL ABORTO QUE SALIÓ DE LA SIERRA MAESTRA MURIÓ HACE MUCHAS DÉCADAS. DESCANSA EN EL BASURERO DE LA HISTORIA EN ESTADO PUTREFACTO.

(VIENE DE LA PÁGINA 46)

te, deberían desestimar la candidatura de Joe Biden para los comicios del 2024. No está apto para la tarea.

De todo este embrollo, no resulta difícil inferir, que nuestra política nacional está en un tumultuoso desorden, un desbarajuste que nos limita, al menos por el momento, a dos figuras debatiblemente disfuncionales, uno por su edad y fragilidad mental, y el otro por su carácter incendiario y emocionalmente inestable, que lo impulsa a cometer actos de sumo peligro para la integridad de nuestras instituciones.

Claramente, Donald Trump, en el momento actual, mantiene un nivel de popularidad considerable. Una gran porción de la población americana preferiría verlo nuevamente instalado en la Casa Blanca en lugar de un demócrata. No debemos olvidar que 75 millones de ciudadanos le dieron su voto en las pasadas elecciones que perdió frente a Joe Biden. No se la robaron, como no se cansa de proclamar. Las perdió, y su negativa a aceptar la voluntad popular, le sigue haciendo daño a nuestro proceso electoral.

Además, y éste es un hecho real, Donal Trump comanda actualmente un sólido control sobre el Partido Republicano, y esto le coloca en lugar preeminente para la nominación, aunque esto no significa que la tiene asegurada. Sin embargo, todo este panorama pudiera cambiar. El país sufre una sensación de fatiga con el status quo, y quiere, más bien, necesita, una renovación de los cuadros políticos. Las dos figuras contendientes, a esta temprana hora de preparación para el encuentro del 2024, estarán, para entonces, frizando los 80 años. Es posible, y hasta probable, y justamente deseable, que el advenimiento de figuras nuevas, más jóvenes, alteren la ecuación. Recuerden que, en política, lo imposible, es siempre posible.

Resulta en efecto una triste reflexión sobre la política americana que, al final, el electorado termine con la limitada opción de dos candidatos defectuosos, hand-capped para regir su destino.

Sería, inmensamente mejor para la nación, que ambos, Biden y Trump, desaparezcán de la escena política, dejando un sendero abierto y amplio a candidatos de una nueva generación.

¡También el electorado se aburre!

BALCÓN AL MUNDO

Dijo Díaz Canel, en el despilfarro de sandeces que explayó el 26 de julio, que había que defender la revolución “para evitar un regreso al pasado”.

En primer lugar, ¿de qué revolución habla?. Porque el aborto que salió de la Sierra Maestra murió hace muchas décadas. Descansa en el basurero de la historia en estado putrefacto.

Y, en segundo lugar, cuando habla de “el regreso al pasado” sólo muestra la profunda desconexión entre la dictadura de su régimen y los deseos del pueblo cubano. El cubano quiere que el futuro que le ofrece la dictadura comunista lo lleve de regreso al pasado. Al lugar donde se vivía en paz, donde siempre había un plato en la mesa, medicina para aliviar los males, suficiente jabón para el aseo, y donde se practicaba el culto a la amistad, ahora substituido por el espionaje y la delación entre vecinos.

Sí, aquí, en este momento histórico, los cubanos están de acuerdo con Jorge Manrique, en que “cualquier tiempo pasado fue mejor...”

La presidenta de la Cámara Baja, Nancy Pelosi, está en preparaciones para su viaje a Taiwán, mientras que el presidente Biden se opone, y el Pentágono no lo aprueba del todo. ¿Qué está pasando? ¿Por qué este tira y encoge entre los poderes legislativo y ejecutivo? Al parecer, Joe Biden, que tiene las manos llenas con la guerra de Ucrania, no quiere antagonizar a Xi Jinping, alborotando el cotarro en Taiwán, cuando tiene en planes unas conversaciones con



China amenaza ante el viaje de Nancy Pelosi a la isla de Taiwán.

el dictador chino.

Sin embargo, la visita de la Sra. Pelosi tiene méritos. Es necesario enfatizar, desde los más altos niveles políticos de esta nación, el apoyo a la pequeña isla democrática que quiere seguir viviendo en libertad pese a todas las amenazas de mainland. Taiwán es, para todo propósito práctico, una nación libre y soberana.

Dos exhaustivos estudios científicos acaban de ratificar lo que ya se sospechaba: el coronavirus surgió en Wuhan, China, cuando el virus saltó de un animal a un ser humano. Ahí comenzó la epidemia que ha ocasionado tanta muerte, desolación y daño a la economía mundial. Y todavía no ha terminado con la proliferación de constantes mutaciones.

El Covid no se ha ido, como dice el presidente Biden. Todavía está con nosotros, aunque más débil.

EL COLMILLO ATÓMICO



Por OSCAR F. ORTIZ

CAP. XXI DE XXXII

Una misión del agente DELTA



El hombre llegó hasta su lado, también con una sonrisa en los labios, y se dieron un abrazo caluroso y un beso en las mejillas. Después se tomaron las manos, como dos enamorados, y comenzaron a alejarse de la iglesia por Wall Street, fundidos en el denso tráfico peatonal de la zona.

—Así que continúas trabajando con los «bolos» —dijo Emilio, refiriéndose a los rusos—, la verdad es que se te extraña a horrores en el Departamento América.

Después que nos abandonaste ya nada es igual.

—Vamos, no seas adulón. Yo también extraño aquellos días. Esa es la verdad.

—Es una verdadera pena que no regreses. Ahora las que ocupan tu lugar son unas flacuchas desnutridas que pretenden lucir como las modelos de ropa yanquis.

Una breve pausa para mirarla de arriba a abajo, sin ocultar su lascivia.

—En cambio tú cada día estás más rica... Te confieso que hasta yo me iría a trabajar con los «bolos», si con ello consigo que me abras las piernas.

Mirta lo miró a los ojos y frunció los labios. De sólo pensarlo se le revolvió el estómago, pero a eso había venido y comprobar que Emilio todavía la codiciaba le produjo una sensación de alivio, que mitigó el disgusto.

—Sabes, ahora que lo mencionas, por ahí es que va la cosa —dijo con una sonrisa meliflua.

—Lo imaginé... —dijo Emilio con una sonrisa—, ¿a quién tengo que matar?

Ambos rieron con sus últimas palabras, pero Mirta no dudó por un instante que el hombre hablaba en serio.

—Por ahora a nadie, sólo pretendo que me ayudes a fichar a alguien. Necesito a un experto en seguimiento y fotografía; eso es lo tuyo, ¿no?

—¿Y los «bolos» qué, no tienen a nadie con esas calificaciones? ¡No me jodas, Mirta, estamos en Nueva York! ¡Esos cabrones tienen un consulado con rezidentura aquí!

Pero la cubana endureció el rostro y se detuvo al escuchar aquello: —¡Ese es el problema, Emilio! No puedo acudir a la

rezidentura, estoy trabajando con los ilegales. Necesito un tipo como tú. ¿Te interesa, o no? No he venido a perder el tiempo.

A Emilio no le agradó mucho el drástico cambio de actitud, pero sabía cómo las mujeres se transmutan cuando piensan que no van a lograr lo que se proponen y lo dejó pasar. En cualquier caso, a él lo que le interesaba era gozársela. Si caía un yanqui o un «bolo» en el proceso, daba igual..., mientras todo permaneciera en secreto y no llegara a los oídos de sus superiores.

—Okay, chica. Cálmate ya.

La miró a los ojos con fría intensidad, antes de decirle.

—Haré lo que me pides, siempre y cuando no vaya en contra de los intereses del Departamento. Pero a cambio de tu cuerpo. Prométeme que harás conmigo todo lo que se me antoje.

Mirta no se amilanó, ella también era dura; le sostuvo la mirada y contestó: —Trato hecho.

Y con estas palabras, articuladas de forma calculada y con marcada sequedad, la espía cubana condenó a muerte a su interlocutor.

Claro que entonces ninguno de ellos lo sabía...

(Continuará la semana próxima)



Todos los centros LINCOLN-MARTÍ disponen de diferentes tipos de programas de ayuda

Si en algún centro no le brindan la debida orientación, favor dirigirse al (305) 642-1000 Extensión 0, o por correo electrónico a: becas@lincoln-marti.com

CUIDADO DE NIÑOS O VPK

Si está interesado en recibir ayuda para becas o vales de cuidado infantil o VPK, envíe una solicitud a la División de Aprendizaje Temprano de Florida en el siguiente sitio web:

<https://familyservices.floridaearlylearning.com/Account/logon>

Si desea ver la información en español, puede escoger el idioma en una caja blanca que está en la esquina superior a la izquierda de la página. Haga clic en la caja y escoja "Spanish" del menú. Después vaya al enlace "haga clic aquí" en la página para crear una cuenta. Ingrese su dirección de correo electrónico y el personal de la agencia se comunicará con usted con más información.

K-12

Si está interesado en solicitar una beca escolar para los grados Kinder a 12^{mo}, envíe una solicitud a Step Up for Students en el siguiente sitio web:

<https://www.stepupforstudents.org/scholarships/scholarships-for-private-school/apply/>

Si desea ver la información en español, puede escoger el idioma en una caja negra que está en la esquina superior a la derecha de la página. Haga clic en "Aplicar Ahora" para hacer su solicitud.

LEJOS DE PROHIBITIVOS ECONÓMICAMENTE... TODO ACCESIBLE PARA SERVIRLES.



**VPK GRATIS para niñ@s de 4 años de edad de 9 a 12 del día o de 1 a 4 de la tarde
ALMUERZO CALIENTE GRATIS PARA AMBOS HORARIOS**

La estafa de la inversión extranjera en la isla

“NI ESTADOS UNIDOS NI MUCHO MENOS EL EXILIO DEBEN OXIGENAR LA BANCARROTA QUE SACUDE AL RÉGIMEN CUBANO”

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Ni Estados Unidos ni el exilio deben oxigenar la bancarrota que sacude actualmente al régimen cubano que ha recurrido a viejas y obsoletas medidas, como la inversión extranjera en la isla, para salir de la difícil crisis económica en que se encuentra actualmente.

Así lo testimoniaron analistas políticos quienes sostuvieron que invertir en Cuba ahora es uno de los peores negocios, porque más temprano que tarde, la revolución comunista expropia a las empresas privadas que montan negocios en la isla.

“Además, los que inviertan en Cuba de hecho están violando las normas que rigen el embargo mantenido por Estados Unidos contra el régimen cubano, que no permite tener negocios con la revolución comunista”, dijeron.

“Por honor y por dolor, en ningún momento, los norteamericanos o exiliados cubanos pueden invertir en un país que solo les ha dejado amargos recuerdos, muchos muertos, muchos heridos y muchos desaparecidos, en la cruenta guerra por la libertad”, dijo Sara Martínez Castro.

“Lo que deben es financiar y apoyar a los opositores, en estos momentos tan claves, en que se puede lograr la libertad de Cuba dadas las pésimas condiciones sociales, económicas y políticas, que vive actualmente la revolución comunista en la isla”, insistió.



Ángel de Fana, por su parte, aseguró que es un momento clave para alcanzar la libertad en Cuba en momentos en que la tiranía está en bancarrota.

“No se puede caer en la estafa del régimen que está tratando de vender, ahora, viejas medidas económicas para tratar de atrapar los dólares norteamericanos, después de la debacle sufrida con el deterioro del turismo internacional”, agregó Sara.

“Nosotros, los del exilio, nos debemos poner de pie para rechazar cualquier intento desde Norteamérica de rehabilitar a esa tiranía, que tanto dolor nos ha dejado, hasta el punto de que tuvimos que abandonar la isla tras la llegada de la infame tiranía comunista”, afirmó el



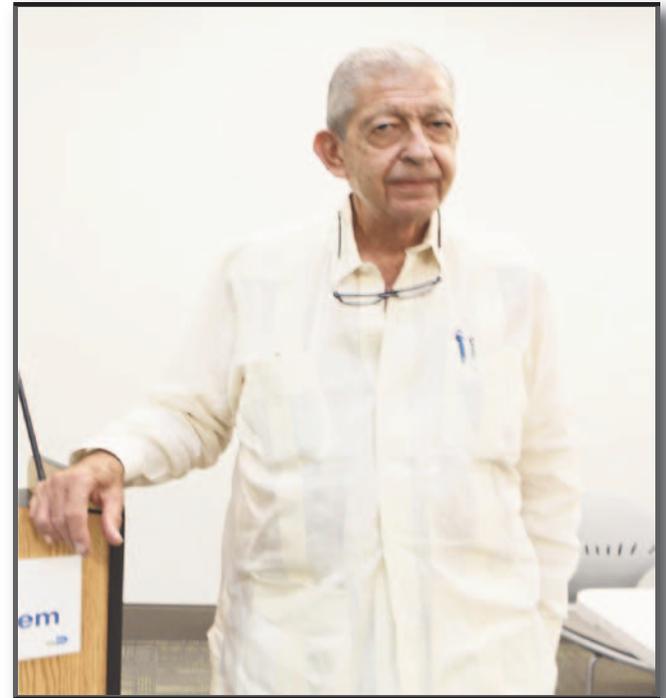
Sara Martínez Castro, de Alpha 66, dijo que el pueblo norteamericano no debe prestarse para el engaño de invertir en Cuba.

médico Manuel Alzugaray.

“Como lo ratificó el gobernador Ron DeSantis la inversión extranjera en la isla no tiene sentido en una nación donde se violan todos los derechos de las personas, como la libre expresión, además del derecho a la propiedad”, recordó Alzugaray.

“Yo estoy seguro de que las agencias o empresas norteamericanas, que inviertan en Cuba, están ante el peligro que en el futuro sean expropiadas de sus bienes por la tiranía comunista, una vez se reconforte económicamente ese comunismo, como lo ha hecho en el pasado”, agregó.

“Los cubanos de bien deben recordar ahora que ese mismo régimen les quitó todas sus pertenencias, además de matar o desaparecer a sus seres queridos, teniendo luego que salir desterrados hacia el exilio”,



El Dr. Manuel Alzugaray dijo que en lo único que debe invertirse es en apoyar a los opositores que están a punto de alcanzar la libertad en Cuba.

reiteró Alzugaray.

“Este debe ser un momento de reflexión, para recordar todo lo que hemos sufrido, a manos de una tiranía comunista, que ha dejado al país en la más absoluta miseria y bancarrota y, ahora, quiere congraciarse con los norteamericanos y exiliados para tratar de revivirse económicamente”, apuntó.

Ángel de Fana, de Plantados por la Libertad, por su parte insistió en que lo único que hay que hacer es apoyar la lucha que se libra en Cuba, por parte de la oposición, para poder finiquitar bien pronto la libertad en la isla”.

“Ese régimen está derrotado y sin dinero. Y debemos aprovechar ese momento tan clave para quitarles el poder. Nunca antes se había presentado una oportunidad como esta tan clave para decidir finalmente sobre la salida del comunismo en la isla”, precisó.

“Ya hemos visto que todo el mundo esta botado en las calles. Los cubanos se cansaron de tanto sufrimiento. Ya no aguantan más. Están llegando a un punto de no retorno y, por eso, se han manifestado para deponer al régimen comunista. El momento es ahora”, ratificó De Fana.

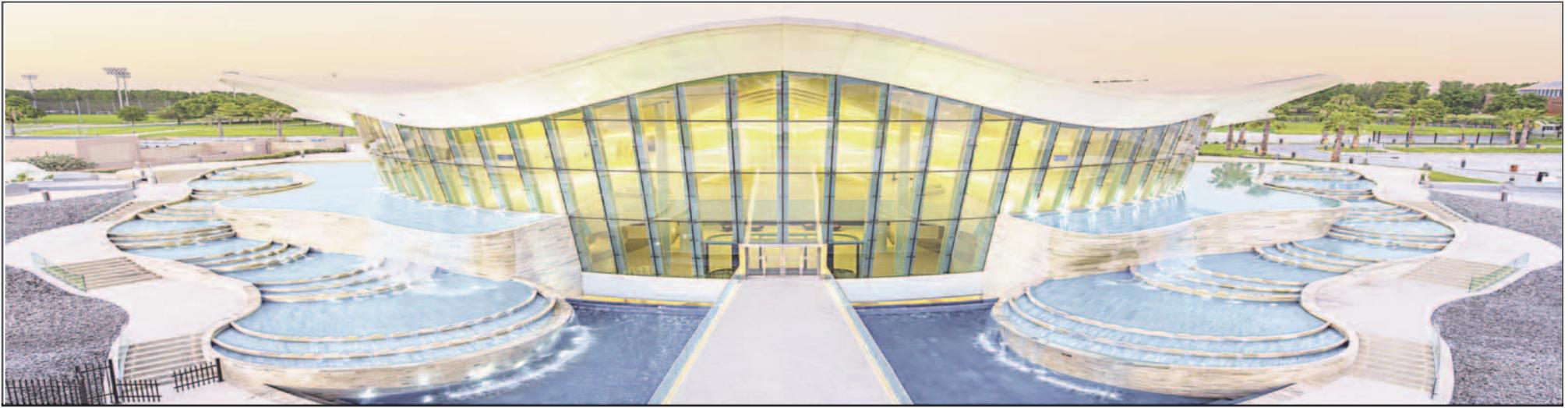
“En el exilio hemos apoyado toda causa de libertad y estamos con los opositores. Y vamos a lograr que la Cuba de antes sea la de Cuba de ahora, pero sin comunismo. Y que podamos volver a nuestra patria a recordar nuestras viejas raíces”, concluyó.



GRACIAS, Miami de todo corazón



Ver  **YouTube** LINCOLN-MARTI GRADUATIONS 2022



LA PISCINA QUE NOS SUMERGE EN OTRO MUNDO

Por Daniel Galilea.

La instalación Deep Dive Dubai (DDD) ubicada en los Emiratos Árabes Unidos (EAU) es “el hogar de la piscina para bucear más profunda del mundo”, con 60,02 metros de profundidad, según los creadores de esta atracción (www.deepdiveDubai.com).

Esta piscina, con una capacidad de 14 millones de litros de agua (el equivalente a seis piscinas olímpicas) ha sido verificada como la más profunda del mundo por la organización Guinness World Records, GWR, (www.guinness-worldrecords.com).

Según GWR, “la ciudad de Dubai no es ajena a romper récords mundiales”, albergando desde estructuras enormes, como la Noria más alta (Ain Dubai, en Bluewaters Island) y lugares de ensueño como el jardín de flores más grande (Dubai Miracle Garden) hasta edificios únicos en su tipo, como el rascacielos más elevado (la torre Burj Khalifa, de 828 metros).

La piscina Deep Dive Dubai (Buceo Profundo en Dubái) se ha agregado a la amplia lista de logros de la arquitectura, la ingeniería y el paisajismo, de la ciudad Dubái, capital del emirato homónimo, que es uno de los siete emiratos que conforman los EAU, en el Golfo Pérsico (Oriente Próximo).

Esta piscina está equipada con innovaciones tecnológicas, como una cámara hiperbárica con capacidad para 12 personas asistida por un equipo de profesionales, que es la más grande y avanzada de la región y permite tratar a los buceadores en el improbable caso de que se produzca un accidente.

UN MUNDO SUBMARINO ATRACTIVO Y SEGURO

La cámara hiperbárica es un habitáculo sellado donde las personas

En la ciudad de Dubái (Emiratos Árabes Unidos, EAU), funciona la piscina más profunda del mundo, donde los submarinistas profesionales y los buceadores principiantes pueden sumergirse y explorar los vestigios de una “ciudad hundida”, en un entorno submarino lleno de aventuras, sorpresas y maravillas.

alojadas en su interior pueden estar expuestas con seguridad a una presión diferente a la atmosférica.

Se utiliza para tratar los trastornos de



Buceando en la asombrosa ciudad hundida.
Foto: Deep Dive Dubai/Visit Dubai.

descompresión, que podría sufrir un buceador si asciende a la superficie demasiado rápido o sin hacer paradas bajo el agua durante su ascenso, para ir adaptando su organismo a las variaciones de presión.

La piscina alberga una ciudad sumergida completa, que exhibe un paisaje urbano abandonado e incluye un apartamento, un garaje y una arca (estructura arquitectónica compuesta por arcos y soportales), entre otros elementos sorprendentes, que pueden explorar durante sus inmersiones los buceadores de todos los niveles, desde principiantes hasta profesionales.

En DDD un equipo internacional de profesionales del buceo ofrece experien-

cias y cursos de buceo suspendiendo la respiración bajo el agua (apnea) y de buceo respirando con la ayuda de tanques de oxígeno, para todos los niveles de habilidad.

La piscina cuenta con dos hábitats submarinos con una cámara seca, localizados respectivamente a 6 y 21 metros de profundidad, y con 56 videocámaras subacuáticas que cubren todos los ángulos de



Un equipo de submarinistas profesionales.
Foto: Deep Dive Dubai/Visit Dubai.

la piscina permitiendo visualizar en todo momento lo que ocurre en su interior.

La instalación dispone además de sistemas avanzados de sonido y de iluminación ambiental, que incluye 164 luces distribuidas por toda la piscina, la cuales tienen “la capacidad de crear diferentes estados de ánimo”, según DDD.

El agua dulce de este recinto acuático se filtra y circula cada seis horas a través de roca volcánica silíceo, una tecnología de filtrado desarrollada por la NASA, y también utilizada

radiación ultravioleta, una poderosa tecnología de desinfección.

UNA PISCINA DENTRO DE UNA OSTRA GIGANTE

La temperatura del agua se mantiene en un nivel óptimo de 30 grados centígrados.

Esta piscina, ubicada en el barrio Nad Al Sheba, a unos 15 minutos del centro de la ciudad de Dubái, se halla dentro de una edificación de 1.500 metros cuadrados que tiene la forma de una gigantesca ostra, en homenaje al buceo de búsqueda de perlas que se desarrolló históricamente en los Emiratos Árabes Unidos.

Las grandes áreas de observación en los pisos inferiores del edificio permiten a los comensales que están en el restaurante DDD con capacidad para 80 personas y en otros espacios, observar el entorno submarino dentro de la piscina.

Esta piscina permite a los buscadores de emociones sumergirse y descubrir una dimensión submarina llena de aventuras y maravillas, y ofrece una experiencia inigualable de buceo durante todo el año, en un ambiente seguro, con instructores y servicios sobresalientes, según Abdulla Bin Habtoor, portavoz de DDD.

Para Jarrod Jablonski, que tiene una participación destacada en este proyecto y es un buzo explorador de cuevas con récord mundial y líder en el desarrollo internacional del buceo, esta instalación ofrece los mejores procedimientos, prácticas y equipos de seguridad de buceo en su clase, tanto para principiantes como para buceadores experimentados y atletas.

Para los novatos que buscan una experiencia única y memorable, DDD ofrece un entorno excepcional, seguro y controlado para aprender todo sobre el buceo, como ninguna otra”, destaca Jablonski.

En el Día de Nicaragua en Miami

“VERGÜENZA SENTIRÍA RUBÉN DARÍO DE VER EN EL PODER A ORTEGA”

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El presidente del Movimiento Mundial Dariano, el profesor Héctor Darío Pastora, dijo en un acto de celebración del Día de Nicaragua que “vergüenza sentiría el poeta Rubén Darío- si viviera en estos tiempos- de ver en el poder a un dictador tan despiadado y cruel como Daniel Ortega”.

“Porque Ortega, como si fuera poco, ha sido el peor de todos los nicaragüenses ya que ha atropellado, sin piedad, la democracia de Nicaragua, además, de violar todos los derechos del pueblo matando a inocentes jóvenes opositores”, afirmó Pastora.

“Si viviera también el poeta cubano Martí, igualmente como Rubén Darío, se hubiera dolido de ver en el poder por más de 60 años a los hermanos comunistas Castro, que sembraron de odio, muerte, persecución, arrestos y condenas, todas las calles y pueblos de la isla”, sostuvo.

“Tanto Rubén Darío como Martí, a diferencia de los tiranos, siempre trataron de levantar los países bajo la dignidad y sentimiento de la poesía, ya que también aborrecieron todas las formas de la lucha de intimidación y opresión”, añadió Pastora.

“Ellos le enseñaron al mundo que, a través de los versos, se pueden levantar pueblos supremamente de herencia cultural hispana, evitando la barbarie para avanzar en los ideales políticos, ya que la violencia lo único que busca es avasallar y sumir en la miseria social a los pueblos”, aseguró.

El Dr. Luis Conte Agüero, quien actuó como maestro de ceremonia en este acto, dijo que “si hoy vivieran Martí y Rubén Darío, estarían lamentándose de la suerte corrida por sus patrias, donde el comunismo sembró la miseria, el odio y la venganza”.

“Por eso ellos motivaron las luchas en sus países para evitar que los dominios extranjeros pudieran perpetuarse en el poder en aquellas épocas en que el poderío español estaba latente en muchas naciones libres”, reiteró Conte Agüero.

Tanto Pastora como Conte Agüero, asimismo, rindieron homenaje a la conmemoración del “Libro Azul”, obra inaugural del modernismo literario del poeta universal Rubén Darío, cuyo legado se mantiene vivo en la comunidad nicaragüense de Sweetwater.



Grupos de “Nuestras Raíces nicaragüenses” animaron con danzas este acto público.



El profesor Héctor Darío Pastora y el Dr. Luis Conte Agüero presidieron el acto del Día de Nicaragua.



La comunidad entregó placas y distinciones a líderes de la comunidad nicaragüense en Miami.



Destacados poetas de la comunidad nicaragüense estuvieron presentes en este acto.



Aparecen el periodista Iván Taylor y el cantautor Enrique Castillo.



El presidente del CEPI, César Lacayo, fue el encargado de dirigir el acto.



Grupos folclóricos de danzas de Nicaragua animaron esta velada cultural.



Una hermosa velada cultural en el parque Rubén Darío en el Día de Nicaragua.



El padre Edwin Román está con la poeta Ligia Lugo y el profesor Héctor Darío Pastora.



CAMBIA TU DIRECCIÓN Y NÚMERO DE TELÉFONO EN LÍNEA CON MI SEGURO SOCIAL

POR EVELYN LINARES

Si recibe beneficios del Seguro Social, la manera más fácil de cambiar su dirección y número de teléfono es creando una cuenta personal de my Social Security en www.ssa.gov/myaccount.

Una vez que cree su cuenta, puede actualizar su información de contacto desde su ubicación preferida. Esta característica está disponible para las personas que reciben beneficios de jubilación, sobrevivientes o por discapacidad, junto con los afiliados a Medicare. Si recibe Seguridad de Ingreso Suplementario, puede verificar la dirección que tenemos registrada con su cuenta.

Visite nuestra página web de mi Seguro Social para comenzar. Para crear una cuenta, debe: • tener al menos 18 años de edad. • Proporcione una dirección de correo electrónico válida. • Tener un número de Seguro Social (SSN). • Proporcione una dirección postal de EE. UU. (incluye direcciones militares, APO/FPO/DPO, AE, AP o AA).

Una vez que tenga una dirección de correo electrónico válida, estará listo para crear su cuenta personal de my Social Security.

Cuando visite mi Seguro Social, seleccione el botón "Crear una cuenta". Tendrá la opción de crear su nueva cuenta de my Social Security con uno de nuestros dos socios de credenciales: **Login.gov** o **ID.me**.

• **Login.gov** es la única cuenta del público para el acceso simple, seguro y privado a las agencias gubernamentales de los EE. UU. participantes.

• **ID.me** es un proveedor de inicio de sesión único que cumple con los requisitos de verificación y autenti-



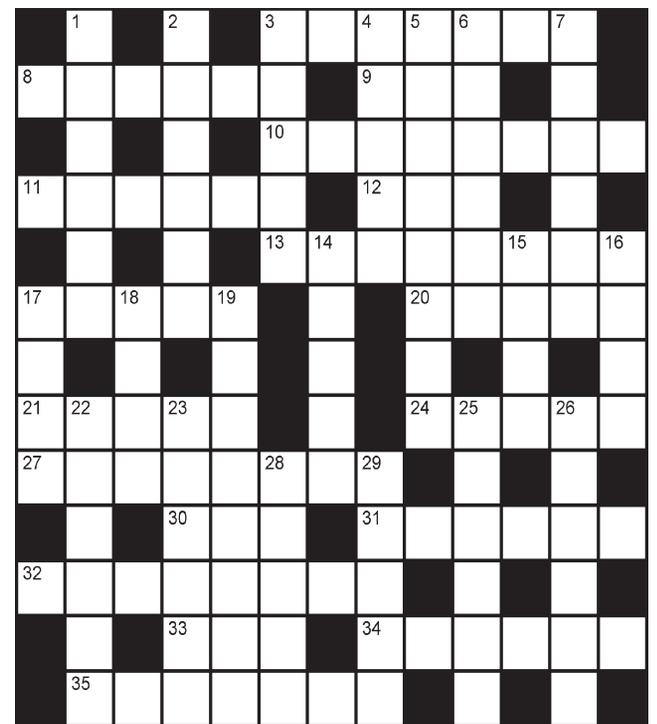
cación de identidad en línea del gobierno de EE. UU.

Tenga en cuenta que si ya tiene una cuenta de Login.gov o ID.me, puede seleccionar el botón correspondiente para iniciar sesión con cualquiera de las dos y acceder a su cuenta personal de my Social Security. Si previamente verificó su identidad con Login.gov o ID.me, no necesita hacerlo nuevamente.

Si no tiene una cuenta de Login.gov o ID.me, seleccione el enlace "Crear una cuenta" para iniciar el proceso de registro único. Si crea una nueva credencial de Login.gov, aún completaremos la parte de verificación de identidad, por lo que deberá proporcionarnos cierta información personal. También recibirá un código de activación de nuestra parte para completar el proceso. Recuerde, puede hacer gran parte de sus negocios con nosotros en línea en www.ssa.gov/onlineservices.

CRUCIGRAMA

Vea la solución de este crucigrama en la página 56.



HORIZONTALES

3. Hurtasen con engaños.
8. Mal éxito, chasco.
9. (Vital, 1851-1911) Médico y autor dramático español.
10. Pisen causando ruido, haciendo fuerza con el tacón.
11. Ninfa de los bosques, cuya vida dura lo que la del árbol a que se suponía unida.
12. (Vicente, 1750-1791) Patriota dominicano, que luchó contra la esclavitud.
13. Manejable.
17. Ataque sorpresivo de indios.
20. No aciertan.
21. Apto.
24. Loco, demente.
27. Arma formada por un asta de madera y una moharra con cuchilla transversal.
30. Nombre de la letra «r» en su sonido suave.
31. Grapa.
32. Elemento químico, metal alcalinotérreo de color blanco.
33. Que no está dividido en sí mismo.
34. Labrador de tribus árabes de Marruecos.
35. Cardo borriquero.

VERTICALES

1. Segura, que no puede dejar de suceder.
2. Que tiene los pies y tobillos torcidos.
3. Idolos de diversas tribus de América del Norte.
4. En apicultura, panal sin miel, reseco y de color oscuro.
5. Jefe que dirige las operaciones de la amalgamación.
6. Dar condiciones de salubridad edificio.
7. Condensación del vapor de agua de la atmósfera.
14. Medida para áridos (en algunas partes un celemín, en otras media fanega).
15. Sustancia crasa de color negro que se obtiene destilando la hulla.
16. (Por ...) Por tanto.
17. Marca de golpe que queda en una fruta.
18. Lente biconvexa de corto foco y con mango o montura.
19. De Nazaret, ciudad de Galilea.
22. Pone llana una cosa.
23. Ebano.
25. Río pequeño y de poco caudal.
26. Pieza del periantio de una flor haploclámidea u homoclamídea.
28. Reverberación del sol.
29. Plaza pública de la antigua Grecia.

AGILIDAD MENTAL



LAS CANAS Y LA MÁQUINA

Al timón del espléndido cola-de pato bajaba por Obispo una señora de muchas canas. De una tienda salió un silbido de admiración. La señora sacó la cabeza, miró al silbador con aire altanero, y exclamó:

—¡Insolente!

Le contestó dulcemente el silbador:

—Perdón señora pero era por la máquina.

EL TRAGO ENTERO

El capitán de la marina se sentó al bar, pidió su trago, cerró los ojos y se lo virtió con regodeo en la garganta. Le dijo el escritor que estaba a su lado:

—¿Por qué siempre cierras los ojos cuando vas a beber?

Explicó el capitán de mar, y antiguo revolucionario.

—Voy a decirte. Cuando miro al trago en el mostrador, la boca se me hace agua. ¡Y créeme, no me gusta el trago diluido!

DOCTOR QUE NO HACE PREGUNTAS

El enfermo, era reacio a los médicos, pero cuando se agravó su familia llamó a uno. Este empezó a hacerle preguntas. Primero el enfermo lo miró fijamente a los ojos, sin contestar, y luego se volvió hacia la pared.

Al fin el médico escribió en el bloque de recetas y se lo dio a la esposa del enfermo:

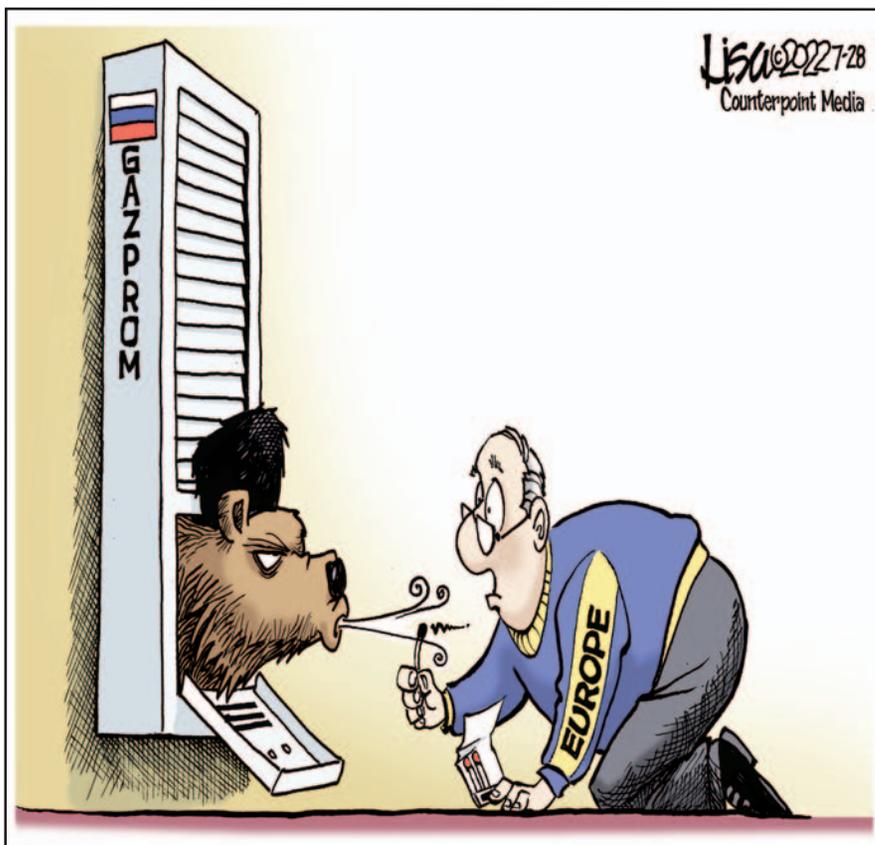
—Tenga-le dijo—. Llame a este médico. Él no le hará preguntas.

Y leyó la esposa en el papel: "Celestino González, Veterinario".

IGUALITO QUE EL RADIO

Era un concierto de estrellas, y el teatro estaba colmado de la más encopetada sociedad. En medio de una pieza y de un total silencio entre los espectadores, una jovencita se volvió, inclinó la cabeza por sobre el espaldar, y le dijo a otra jovencita que estaba detrás:

—Tú sabes... te echas hacia atrás, cierras los ojos, y es igualito que escuchar el radio.



SALUD Alcohol para tratar las arritmias

Por Purificación León.



Una arritmia es una alteración del ritmo cardíaco. “Los latidos del corazón ocurren como consecuencia de unos impulsos eléctricos que hacen que las aurículas y los ventrículos se contraigan de forma adecuada, sincrónica y rítmica. La frecuencia cardíaca normalmente oscila entre 60 y 100 latidos por minuto”, indican los especialistas de la Fundación Española del Corazón.

“Un latido cardíaco es una acción de bombeo en dos fases”, detalla el Instituto del Corazón de Texas. Esta entidad explica que, a medida que se va acumulando sangre en las cavidades superiores (aurículas), el marcapasos natural del corazón, llamado nodo sinusal, envía una señal eléctrica que estimula la contracción de las aurículas. Esta contracción impulsa la sangre a través de las válvulas tricúspide y mitral hacia las cavidades inferiores (ventrículos) que se encuentran en reposo. Esta fase se denomina diástole.

La segunda fase de la acción de bombeo comienza cuando los ventrículos están llenos de sangre. Las señales eléctricas generadas por el nodo sinusal se propagan por una vía de conducción eléctrica a los ventrículos estimulando su contracción. Esta fase se denomina sístole. Durante la sístole, las válvulas tricúspide y mitral se cierran para impedir que la sangre regrese a las aurículas. Dicho cierre origina el primer sonido del latido cardíaco. Al cerrarse la tricúspide y la mitral, se abren las válvulas aórtica y pulmonar para que la sangre pueda entrar en las arterias aorta y pulmonar. Una vez que la sangre ha entrado en estas arterias, se cierran las válvulas aórtica y pulmonar para impedir que retroceda hacia los ventrículos. Este cierre genera el segundo sonido del latido cardíaco.

Si todo este proceso no se produce al ritmo adecuado, decimos que hay una arritmia. Los expertos de la Fundación Española del Corazón afirman que las arritmias cardíacas se producen por tres motivos: porque el impulso eléctrico no se genera adecuadamente; porque se origina en un lugar erróneo o porque los caminos para la conducción eléctrica están alterados.

LOS TRATAMIENTOS

Dependiendo del tipo de arritmia y de su gravedad, los cardiólogos escogerán el tratamiento más adecuado entre los distintos disponibles. Entre ellos están los fármacos, el marcapasos, el desfibrilador implantable o la

ablación con catéter. Este último consiste en introducir un tubo fino y flexible llamado catéter a través de una vena o una arteria hasta alcanzar las cavidades cardíacas. El procedimiento consiste en producir una lesión controlada en una parte del tejido del corazón para acabar con el foco de la arritmia y restablecer el latido cardíaco normal. Esto puede realizarse con catéter de radiofrecuencia, que aplica calor en los tejidos, o con catéter de frío.

Además, existe otra técnica denominada ablación por alcoholización. “La ablación mediante alcoholización se describió hace más de 40 años, pero fue sustituida por la ablación por radiofrecuencia, una técnica más precisa y localizada”, manifiesta Moisés Rodríguez Mañero, cardiólogo del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (noroeste de España). Sin embargo, en los últimos años ha ganado aceptación entre la comunidad científica y “se ha propuesto su utilización para pacientes con arritmias auriculares o ventriculares no accesibles a la ablación con catéter”, apunta.

Por un lado, está indicada en aquellos pacientes con fibrilación auricular persistente, en los que la tasa de éxito mediante ablación con catéter es modesta. En concreto, “la ablación con alcohol de la vena de Marshall, comparada con la estrategia convencional, incrementa la tasa de éxito en un 11% en los pacientes con fibrilación auricular, según datos del estudio VENUS”, detalla el cardiólogo.

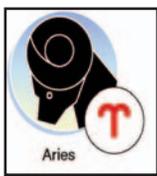
Por otro lado, la ablación con alcohol es una estrategia de rescate para pacientes con arritmias ventriculares que no responden adecuadamente a la ablación convencional con catéter. “Estamos hablando de pacientes que tienen el foco de su arritmia dentro del miocardio, territorio al que no se puede acceder desde el interior del corazón ni desde fuera del mismo. Aunque es una situación mucho menos frecuente y representa una minoría de los pacientes con arritmias ventriculares, la ablación venosa con alcohol ha logrado una tasa de éxito del 77%.

Asimismo, la ablación alcohólica entraña riesgos adicionales. Se trata de pequeñas roturas del vaso sanguíneo (menos importantes en el caso de venas, pero de mayor relevancia en el territorio arterial) y de inflamación del tejido (pericarditis), que requiere que un alto porcentaje de los pacientes tenga que seguir tratamiento antiinflamatorio después del procedimiento.

El doctor Rodríguez Mañero indica que el siguiente paso es perfeccionar la selección del paciente. “En el campo de la fibrilación auricular todavía tenemos que precisar qué pacientes se van a beneficiar de la ablación alcohólica. En segundo lugar, debemos trabajar en el desarrollo de nuevas estrategias y materiales que nos ayuden a simplificar el procedimiento, en el que seamos capaces de acotar y predecir de forma más precisa el efecto del alcohol”, subraya.

Horóscopo

POR IGNACIO TEODORO



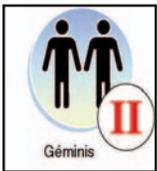
ARIES

(21 marzo - 20 abril).
Tu signo entra en un período un poco bajo, así que date tiempo y espera a tomar decisiones importantes un poco más adelante, en especial si se trata de cuestiones de dinero, donde determinados planes pueden truncarse a causa de una persona determinada.



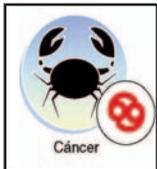
TAURO

(21 abril - 20 mayo).
Quizá haya llegado el momento de renovar tus relaciones y acercarte a los verdaderos amigos. Aprovecha esta nueva etapa de madurez que empieza hoy, para sacar de encima amistades que no responden a tus exigencias. Sé más selectivo y saldrás ganando.



GÉMINIS

(21 mayo - 21 junio).
Tienes un poco olvidada a la familia y hoy podrían pasarte factura en forma de desinterés. No has perdido ni un ápice del afecto que sientes por ellos, pero tus ocupaciones te han alejado un poco de su entorno. Deberás reconquistar posiciones.



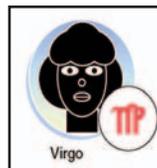
CÁNCER

(22 junio - 22 julio).
Recibirás una sorpresa que te dará tranquilidad económica y con la que podrías iniciar planes para unas vacaciones. Vigila tu salud y comer de manera equilibrada, las prisas son perjudiciales para hacer la digestión. Olvidate de fiestas y celebraciones.



LEO

(23 julio - 22 agosto).
Las puertas de nuevas oportunidades estarán abiertas de par en par para ti en estos días. Intenta ver el momento para aprovecharte de esta coyuntura, también en todo lo que se refiera a posibilidades de estudios.



VIRGO

(23 agosto - 21 septiembre).
Olvidate de que los demás se aprovechan de ti y demuestra, sin condiciones, tus verdaderos sentimientos. Alguien importante de tu pasado volverá y te pedirá ayuda. Cuenta antes con tu pareja.



LIBRA

(22 septiembre - 22 octubre).
Tendrás que ocuparte irremediablemente de la situación de algunas personas mayores de tu familia, que cada vez necesitan más de los cuidados y sobre todo la organización de la vida diaria de alguien externo, aunque te reste tiempo para tus cosas.



ESCORPIO

(23 octubre - 21 noviembre).
No te precipites a la hora de tomar decisiones con respecto al amor. No creas haber encontrado a la pareja ideal con la que compartir tu vida al poco de conocerla, ni te dejes llevar por pasiones excesivas. Tendrás buenas noticias de una persona muy querida.



SAGITARIO

(22 noviembre - 22 diciembre).
Estás muy a gusto con tu pareja, pero lo que realmente necesitas cada día más es salir de copas con tus amigos, revivir esa ilusión de la aventura en grupo y recordar viejas batallas que, por otra parte, te harán apreciar más la estabilidad emocional de que disfrutas.



CAPRICORNIO

(23 diciembre - 21 enero).
Hoy dedicarás parte de tu tiempo a la reflexión, a un estado de cambio que te afectará más de lo habitual. Tómatelo en serio, y no te resistas a algo que te apetece desde hace tiempo. La vida son dos días, y no estamos sólo para trabajar. Date un capricho.



ACUARIO

(22 enero - 21 febrero).
No te dejes enredar por cuestiones del pasado que ahora mismo ni te van ni te vienen, debes mirar al futuro con la confianza de que te queda muy poco para conseguir lo que deseas. Contarás con la ayuda desinteresada de personas muy próximas.



PISCIS

(22 febrero - 20 marzo).
Evita entregar tu confianza al primero que te ofrezca su hombro para desahogarte. Especialmente en el trabajo, ándate con cuidado y céntrate en las tareas que tienes que hacer, sin atender a rumores.

DATOS CURIOSOS

POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

DATOS Y REFLEXIONES SOBRE LA REVOLUCIÓN FRANCESA

La Revolución Francesa no se reduce a la toma de la Bastilla, es muchísimo más. Es un término general que comprende varios gobiernos, revueltas populares, guerras y movimientos sociales. Es, sin duda, el proceso más importante dentro del agitado panorama político del siglo XVIII; pero también es, además, uno de los más polémicos, pues son muchos los escritos y los libros que presentan a la revolución francesa como una gran gesta; mientras que otros, por el contrario, la destacan como un acontecimiento perjudicial y hasta innecesario para Francia y la cultura occidental.

Pero los grandes procesos tienen grandes extremos, y a decir de Hegel, filósofo alemán quien vivió por esos tiempos de revolución, "los extremos se tocan", y aquí les presento entonces la "otra cara de la moneda".

Hay hechos que, aunque de forma aislada, se conjugan para demostrar que la revolución francesa estuvo permeada durante todo su extenso proceso de una filosofía de dantescos crímenes, de asesinatos, de un proceder salvaje e inhumano, de las violaciones más flagrantes a los derechos humanos y a las libertades democráticas que ella misma enarbola como estandarte:

-La guillotina, máquina utilizada para aplicar la pena capital en Francia desde los hechos de 1789, es conocida por la fama que ganó a partir de 1792 durante la Revolución Francesa en las muchas veces escenificadas ejecuciones con fines disciplinarios.

-Luís XVI, rey de Francia, y su esposa María Antonieta, fueron arrestados y condenados a la guillotina. Luego, Luís XVII (el Sol Robado), segundo hijo varón de Luís XVI y María Antonieta; murió en prisión, en condiciones inhumanas, a la edad de 10 años.

-El estallido de la Revolución francesa provocó toda una serie de inesperadas manifestaciones en contra de la fe Cristiana. En pocos meses, una gran cantidad de sacerdotes y religiosos fueron ejecutados en la guillotina. Entre las víctimas se encontraban dieciséis carmelitas del convento de Compiègne.

-Durante el asalto a La Bastilla hubo un hombre que jugó un papel preponderante, me refiero al Marqués de Sade. Él es más conocido ahora como el epónimo del "Sadismo". En sus escritos infinitamente pornográficos, hay largos pasajes filosóficos y políticos en los que se revela a sí mismo como un rabioso ateo, izquierdista y materialista. Fue responsable principalmente del asalto a la Bastilla, porque desde dentro, Sade incitó al pueblo a través de su megáfono a venir en su ayuda a liberarlo. De Launay, el gobernador de la Bastilla, se vio indefenso. No se atrevió a meter al prisionero en una camisa de fuerza

(o en un calabozo) sino que le pidió al rey que lo librara de ese prisionero. Como resultado, Sade fue transferido el 4 de julio de 1789 al hospital para los locos criminales en Charenton y fue liberado en 1791. Entonces se convirtió en presidente de la revolucionaria Sección des Piques en la que el "Ciudadano Sade" estuvo activo como Jacobino radical hasta que se peleó con Robespierre y fue enviado otra vez al hospital para los locos criminales. Sade, junto a Rousseau, (quien escribió novelas pedagógicas y entregó a sus hijos a orfanatorios), es también héroe de los intelectuales de izquierda.

-Las masacres de septiembre del año 1792, tan cuidadosamente organizadas por el "moderado" Danton. Los protagonistas de este baño de sangre recibieron 6 libras cada uno y todo el vino que pudieran tomarse para sus penas. Las cárceles fueron vaciadas en una verdadera orgía de asesinatos, durante la cual no únicamente los prisioneros políticos sino también las prostitutas y los prisioneros menores de edad, casi siempre niños pequeños, fueron asesinados.

-Un ayudante de cocina que intentó defender a la pareja real (Luís XVI y María Antonieta) fue untado con mantequilla y luego quemado vivo.

-Un dato interesante sobre los hechos "contradictorios" de la Revolución Francesa es que sólo el 8 por ciento de los guillotinado fueron aristócratas; más del 30 por ciento fueron campesinos.

Pero sean cuales fueren los hechos que acompañaron a la gran Revolución Francesa, no olvidemos que su mejor legado es la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Gracias a la ola iniciada en Francia, hace ya 233 años, hoy respiramos libertades que anteriormente a 1789 eran sólo sueños. El largo conflicto que sacudió a Francia desde 1789 hasta 1830 fue en esencia un largo debate sobre ese documento fundamental que es el resumen de todo el movimiento ideológico francés del siglo XVIII, en él convergieron los ideales de varias generaciones y en su momento y, aún ahora, representa el sumario de los anhelos de la civilización moderna.

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

C	E	T	I	M	A	S	E	N	
F	I	A	S	C	O	A	Z	A	I
E	C	T	A	C	O	N	E	N	
D	R	I	A	D	E	O	G	E	B
T	R	M	A	N	U	A	B	L	E
M	A	L	O	N	L	E	R	R	A
A	U	A	M	R	E	D			
C	A	P	A	Z	U	O	R	A	T
A	L	A	B	A	R	D	A	I	E
L	E	R	E	G	R	A	M	P	A
M	A	G	N	E	S	I	O	C	A
N	U	N	O	R	E	H	A	L	I
A	R	Z	O	L	L	A	O		

LIBRE EN LA MESA



POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

CURRY DE ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

- 500 g. de carne de ternera picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 30 g. miga de pan.
- 30 ml. de leche.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- 1 manojito de cilantro fresco picado.

Resto de ingredientes:

- 1 cebolla (150 g.).
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 15 g. de jengibre.
- 50 ml. de vino de jerez.
- 100 ml. de caldo de ave.
- 1 rama de citronela.
- 3 hojas de lima kaffir.
- 1 guindilla tai.
- 1 c/s. de tomate concentrado.
- 1 c/s. de pasta de curry.
- 300 ml. de leche de coco.
- Aceite de Oliva.
- Cilantro.
- Arroz blanco, para acompañar

INSTRUCCIONES

- Comenzamos mezclando la carne con el ajo picado, el huevo, el perejil, la miga de pan previamente remojada con

leche, el polvo de curry y el cilantro fresco picado.

- Hacemos unas bolitas con la mezcla de carne para formar las albóndigas.
- Pasamos las albóndigas por harina y freímos en abundante aceite caliente.

- Escurrimos y dejamos sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

- En una olla añadimos la cebolla, los ajos, la zanahoria (todo picadito), la citronela (antes le damos unos golpes para que suelte mas aroma), las hojas de lima kaffir y el jengibre picado.

- Una vez esta bien pochado, añadimos el tomate concentrado, la guindilla y la pasta de curry. Agregamos el vino, dejamos evaporar el alcohol e incorporamos el caldo y la leche de coco.

- Dejamos cocer unos minutos y añadimos las albóndigas. Dejamos cocer 10 minutos más, rectificamos de sal y añadimos unas hojas de cilantro por encima.

- Servimos nuestra receta de curry de albóndigas con el arroz de nuestra preferencia.



PIONONO RELLENO DE DULCE DE LECHE (POSTRE)

INGREDIENTES

- 6 huevos M
- 60 g. de harina de trigo de repostería
- 370 ml. de dulce de leche (bote pequeño)
- 60 g. de azúcar
- 100 g. de coco rallado
- 15 ml. de miel
- 3 g. de sal
- 15 ml. de aroma de vainilla

INSTRUCCIONES

- Pre calentamos el horno a 200° C con calor arriba y abajo.

- En un bol grande ponemos los huevos, el azúcar, la miel, la vainilla, y la sal. Batimos con varillas eléctricas hasta que la mezcla triplique su tamaño y quede cremosa, poco a poco incorporamos la harina sin dejar de batir.

- Después de añadir toda la harina batimos sólo unos 5 segundos más para que se inte-

gre pero la masa no pierda cremosidad. Vertemos la mezcla en la bandeja del horno sobre papel vegetal y alisamos con una espátula para igualar.

- Horneamos 6-8 minutos vigilando que no se queme. Observaremos que adquiere un ligero color dorado por la superficie.
- Sacamos del horno, le damos la vuelta y quitamos el papel con cuidado.

- Untamos la superficie del bizcocho con el dulce de leche, nos ayudamos con una lengua para facilitar la tarea. Enrollamos el bizcocho sobre sí mismo de forma que el dulce de leche quede en el interior.

- Cubrimos la parte exterior con más dulce de leche y espolvoreamos el coco rallado.

- Cortamos las porciones individuales que queramos. Servimos inmediatamente o guardamos en la nevera hasta el momento de server.



ACEITE DE OLIVA, EL CODICIADO TESORO DE LOS OLIVOS

El símbolo de paz y reconciliación se representa por una hermosa paloma blanca con un ramo de olivo en el pico, inspiración para tantos artistas que han transmitido mensajes de concordia entre los seres humanos. Pero, además, este árbol forma parte del paisaje de los campos del Mediterráneo a los que embellece con sus retorcidas ramas y ofrece, desde hace siglos, el jugo de su fruto que es el aceite de oliva, considerado como el aceite de mayor calidad del mundo y el más codiciado.

Por Isabel Martínez Pita.

“Hay dos hipótesis sobre el origen del olivo que están directamente relacionadas con la expansión del aceite, una que señala su procedencia en el área entre Siria, Líbano e Israel, y la segunda hipótesis apunta a Asia Menor, es decir la zona de Turquía, aunque ambas son muy cercanas y con mucha densidad de olivos”.

LOS ROMANOS, PROTAGONISTAS DE SU EXPANSIÓN

El ingeniero añade que “el olivo se fue expandiendo por el norte de África alrededor del siglo XVI a. C.; pasó a Grecia y se extendió hasta llegar a Italia, donde fueron los romanos los que se encargaron de diseminar, tanto el olivar como el aceite, por todas las zonas que iba conquistando, como España y Francia, hasta que la franja mediterránea se convirtió en la principal zona olivera y que, en la actualidad, representa el 98 por ciento de la superficie mundial de olivar”.

La calidad del aceite ha evolucionado mucho, “gracias a que cada vez se tiene más conocimiento y se ha ido mejorando, sobre todo, con la modernización de las almazaras (palabra árabe que significa: molino o industria donde se extrae el aceite)”, indica Martínez.

Desde su introducción por los romanos, todas las almazaras eran de prensa de piedra, y normalmente el aceite que se hacía era de baja calidad, debido a la escasa limpieza de los sistemas de extracción y al uso de aceitunas muy maduras que facilitaban el funcionamiento de las prensas.

Para el ingeniero agrónomo, “con los modernos sis-

temas de extracción por centrifugación se puede elaborar el aceite con aceitunas mucho menos maduras, más verdes, y así obtener un aceite de mucha mayor calidad oleica, con mayor cantidad de antioxidantes, polifenoles..., incluso sus componentes en ácidos grasos, sobre todo los monoinsaturados, son más saludables”.

OLIVA VIRGEN EXTRA, OLIVA VIRGEN Y ORUJO DE OLIVA

En la actualidad, hay tres clases de aceite: aceite de oliva virgen extra, que es el de mayor calidad y sin ningún defecto; aceite de oliva virgen, que es de calidad, aunque puede tener algún defecto organoléptico (de intensidad) hasta un límite permitido del 3,5 por ciento. Ambos se pueden adquirir directamente en los puntos de venta.



Acetunas colgando de las ramas de un olivo, en Badajoz (Extremadura). Foto: Manuel Martínez Cano.

CALIDADES DEL ACEITE DE PALMA, DE SOJA Y DE GIRASOL

“El aceite de mayor cantidad de propiedades nutricionales y mejor aceite vegetal indiscutiblemente es el aceite de oliva, sobre todo por el contenido en ácidos grasos insaturados y monoinsaturados, como el ácido oleico. Sin embargo, no es el más consumido. Los más consumidos en el mundo son el aceite de palma y el aceite de soja, que tienen una importante cantidad de ácidos grasos saturados y que son los que tienen mayores problemas nutricionales”, subraya el especialista.

“El aceite de girasol -continúa Martínez-, cuando es de calidad y tiene un proceso de refinado, adquiere propiedades importantes, aunque no llega

a las del aceite de oliva. Su elemento principal es el aceite linoleico, una grasa que es rica en omega 6, cuya función es la de hidratar, proteger y reparar la piel”.

Los olivos y su producción de aceite se están extendiendo por todos los continentes. Cuando comenzó su andadura en América lo hizo entrando por las Antillas, en el Caribe, se fue aclimatando y se empezó a cultivar en California (EE. UU), donde, en la actualidad, hay grandes zonas de olivares e importante producción de aceite.

También países como China, Japón o Australia han creado grandes extensiones de olivos, destinados a la producción de aceite de oliva. Estados Unidos es el país que, en la actualidad, aspira a ser el mayor consumidor de aceite de oliva en el mundo con un 12 % del consumo mundial y más del 75 % de importaciones procedente de España y de Italia.

LA EXPANSIÓN DEL ACEITE DE OLIVA EN IBEROAMÉRICA

“En Iberoamérica, los países con mayores extensiones de olivos y producción de aceite son, por orden de importancia, Argentina, Chile, Perú, Uruguay y El Salvador, que poseen entre todos ellos una superficie cosechada de olivar del 1,7 % del mundo y su producción de aceite es del 2,3 %, aunque todavía es una cantidad pequeña si la comparamos con el 75 % de la producción mundial que se produce en Europa, sobre todo, en Italia y Francia, con España a la cabeza”, indica el ingeniero.

“Estos datos muestran el cambio de mentalidad en cuanto al consumo de aceite, porque se ha pasado de consumir aceites de baja calidad a otros mejores como lo es el aceite de oliva virgen”, concluye Manuel Martínez.



Botellas de aceite de la provincia de Jaén, que representa más del 40 por ciento de la producción de aceite de oliva nacional. Foto: José Pedrosa.



EL AJEDREZ, UNA GUERRA INCRUENTA EN UN CAMPO DE BATALLA EN BLANCO Y NEGRO



El noruego Magnus Carlsen, campeón del mundo de ajedrez, en una disputada partida. EFE/EPA/YOSHUA ARIAS

Por Gerardo Domínguez.

Según cuenta una de las leyendas que han llegado a nuestros días, el éxito alcanzado por el ajedrez en una corte de la India llevó a su rey a ofrecer a su inventor el premio que eligiera. Astuto y buen conocedor de las matemáticas, solicitó como recompensa un grano de trigo en la primera casilla del tablero que se iría doblando en la siguiente y así sucesivamente hasta totalizar las 64 posiciones blancas y negras de la mesa de juego.

Si lo que dice la leyenda fuese cierto y el rey hubiera cumplido su promesa, la creación del ajedrez habría hecho inmensamente rico a su inventor y condenado a la pobreza a los súbditos del reino durante siglos, dada la cantidad de trigo que hubiera supuesto para el rey ser fiel a su palabra.

La anterior es sólo una de las múltiples leyendas creadas alrededor de la génesis del ajedrez. En ellas queda claro el desafío intelectual que supone un juego en el que no interviene el azar y todo queda en manos de la inteligencia y la rapidez mental del jugador para anticiparse a los movimientos del contrario.

UN POCO DE HISTORIA

Pero más allá de mitos y fábulas, fijar la cronología exacta del ajedrez es una tarea complicada. Los estudios más serios remontan a 1.500 años la antigüedad del juego.

Su antecedente más lejano sería el chaturanga, un juego originario de la India y que fue el embrión del ajedrez como hoy lo conocemos. Durante su largo viaje el ajedrez ha pasado de ser un entretenimiento de reyes a uno de los juegos de mesa más populares en todo el mundo.

Cuando los árabes lo introdujeron en Europa durante la Edad Media, el ajedrez era ya un entretenimiento practicado por las clases aco-

modadas que lo habían conocido en su viaje desde la India. Monarcas medievales como el rey español Alfonso el Sabio, el ruso Iván el Terrible o el emperador Carlomagno, fueron conspicuos aficionados al ajedrez.

LAS REGLAS DE LA BATALLA.

El juego tiene un claro componente militar y jerárquico. Desde la palabra chaturanga, que en sánscrito significa "juego del ejército", hasta la iconografía de las figuras utilizadas.

En primer lugar tenemos la infantería, compuesta por ocho peones, la ficha más numerosa pero con el movimiento más limitado; dos caballos, que pueden vencer obstáculos y que se corresponden con la caballería militar; le siguen en importancia los dos alfiles, que según algunos estudios representaría a los consejeros reales, políticos y espirituales, que se mueven en diagonal a lo largo del tablero.



Una encuesta del instituto de investigación de mercados YouGov cifraba en 600 millones el número de personas que jugaban al ajedrez. EFE/ Luis Eduardo Noriega A.

Las dos torres, que se mueven arriba y abajo y a los lados, simbolizan las fortalezas medievales y tienen un carácter defensivo.

Finalmente tenemos las dos piezas más importantes: la reina y el rey. La primera es la que tiene mayor libertad de movimientos y lo hace en cualquier dirección, pero siempre en línea recta. Por último, el rey no tiene gran capacidad ofensiva pero su papel es fundamental, ya que la regla básica del juego es eliminarlo, lo que hace que el resto de fichas busquen defenderlo e incluso sacrificarse para que el contrario no consiga el fatídico jaque mate.

DE ENTRETENIMIENTO ELITISTA A JUEGO POPULAR

Aunque es muy complicado dar un número exacto de practicantes, una encuesta en 2018 del instituto de inves-



A la memoria del Dr. Mario Tápanes, gran colaborador de LIBRE y hermano de excepción, ajedrecista de cuerpo entero.

tigación de mercados YouGov cifraba en 600 millones el número de personas que jugaban al ajedrez. Evidentemente estas estimaciones son solo aproximadas y es imposible calcular la cantidad de juegos de ajedrez que hay en los hogares de todo el mundo. Como dato podemos aportar que solo una pequeña empresa de la ciudad española de Barcelona fabricó 20.000 tableros en 2021.

En cuanto al número de jugadores de alto nivel, las cifras que maneja la Federación Internacional de Ajedrez, que a su vez se hace eco de los datos de 2019 de la página de internet chessratings.top, sitúan su número en todo el mundo en poco más de 350.000. Por países la lista está encabezada por Rusia, seguida de India, Alemania y España. El ránking en Iberoamérica está liderado por Brasil seguido de Argentina.

LA ÚLTIMA BATALLA DEL AJEDREZ: EL HOMBRE CONTRA LA MÁQUINA

Este interés por el juego se ha trasladado a la investigación tecnológica y, especialmente, al desarrollo de la inteligencia artificial. El ajedrez ha sido utilizado para expandir las posibilidades de una ciencia que puede cambiar la vida de los seres humanos en los próximos años.

Un cambio que en 1997 saltó a las primeras páginas de la prensa cuando Deep Blue, una supercomputadora desarrollada por IBM, mandó a la lona a uno de los mejores ajedrecistas de la historia, Gary Kasparov. Desde entonces la evolución de los jugadores no humanos de ajedrez es imparable y en la actualidad el verdadero campeón del mundo tiene cerebro de silicio.

Como consuelo, a los humanos nos queda ser tanto los inventores como los desarrolladores de los algoritmos que nos han puesto contra las cuerdas en un combate incruento que, como hace mil quinientos



El juego tiene un claro componente militar y jerárquico. Desde la palabra chaturanga, que en sánscrito significa "juego del ejército", hasta la iconografía de las figuras utilizadas.

años, empieza con el movimiento de una ficha blanca y acaba con el triunfal jaque mate.

EL SLOPPY JOE'S BAR

UNO DE LOS LUGARES TURÍSTICOS MÁS FAMOSOS DE CUBA

Por Álvaro J. Álvarez. Exclusivo para LIBRE



José Abeal Otero (Pepe).

En todas las grandes capitales del mundo, particularmente aquellas que poseen una especial incitación a la visita y admiración de los viajeros, existe siempre un determinado lugar, establecimiento o sitio de pública concurrencia, consagrado por la publicidad y la popularidad más extensa, tan extensa que rebase los límites nacionales para proyectarse en la atención de pueblos distantes y distintos.

Así, para solo señalar un ejemplo, el célebre café de don Pedro Chicote, en la Gran Vía de

Madrid, universalmente conocido y a sus famosos museos internacionales de bebidas asisten personalidades de todos los orígenes mundiales, de todos los horizontes de la tierra.

Literatos, periodistas, escritores y artistas han hecho del atractivo café madrileño el motivo central de sus curiosidades y producciones.

Algo similar sucedía cuando Cuba era república con el Sloppy Joe's Bar de La Habana, justamente afamado en el mundo y particularmente en las Américas, como lugar de atracción turística insuperable en toda el área del Caribe.

Este conocidísimo bar está situado en Animas y Zulueta, que abrió sus puertas en 1917. Ubicado al fondo del Hotel Sevilla y frente al edificio de apartamentos de los trabajadores de la Compañía Bacardí, que se erige en las calles

Monserate y San Juan de Dios.

EL FUNDADOR

El fundador de este histórico establecimiento habanero cuando se embarcó para Cuba seguramente soñaba con hacerse rico y famoso en tierras americanas para volver hecho un indiano y hacerse construir una casona en su pueblo natal de Ares, en la Coruña, como era algo normal entre sus compatriotas cuando emigraban a Cuba o, al menos, con ganarse la vida honrada-



Postal del Sloppy Joe's Bar en la década de los 1940.

(PASA A LA PÁGINA 61)

En el Sloppy Joe's se servía un sandwich o bocadito caliente con pedazos de carne de res, generalmente picada o molida, condimentada con diversas salsas, que marcó su especialidad

(VIENE DE LA PÁGINA 60)

mente, igual que los miles y miles de españoles que en aquella época cruzaban el Atlántico en busca de una vida mejor.

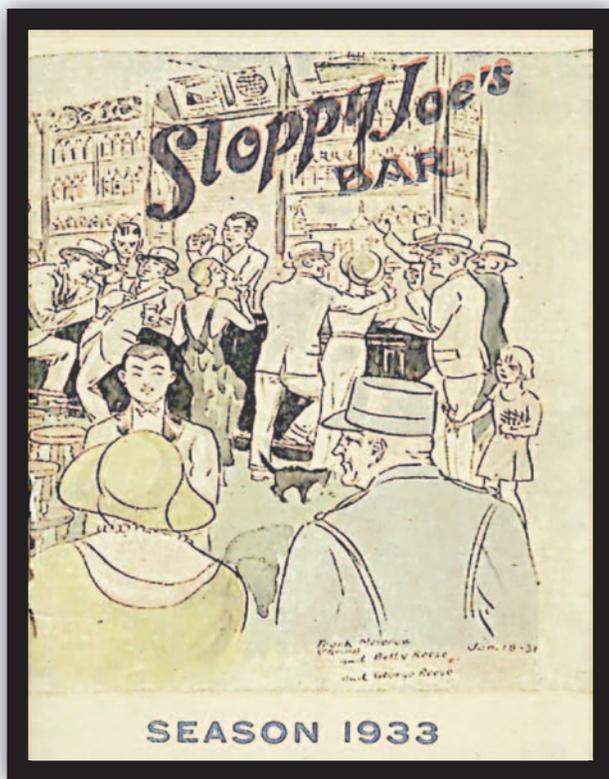
Lo que él no sospechaba era que acabaría siendo célebre de punta a punta del nuevo continente pero no, con su nombre auténtico, sino con un apodo anglosajón.

Nos referimos a José "Pepe" Abeal Otero, que nació en 1886 y llegó a Cuba en 1904 para empezar como camarero en el restaurante La 1ra. de Oro, en Galiano y Zanja.

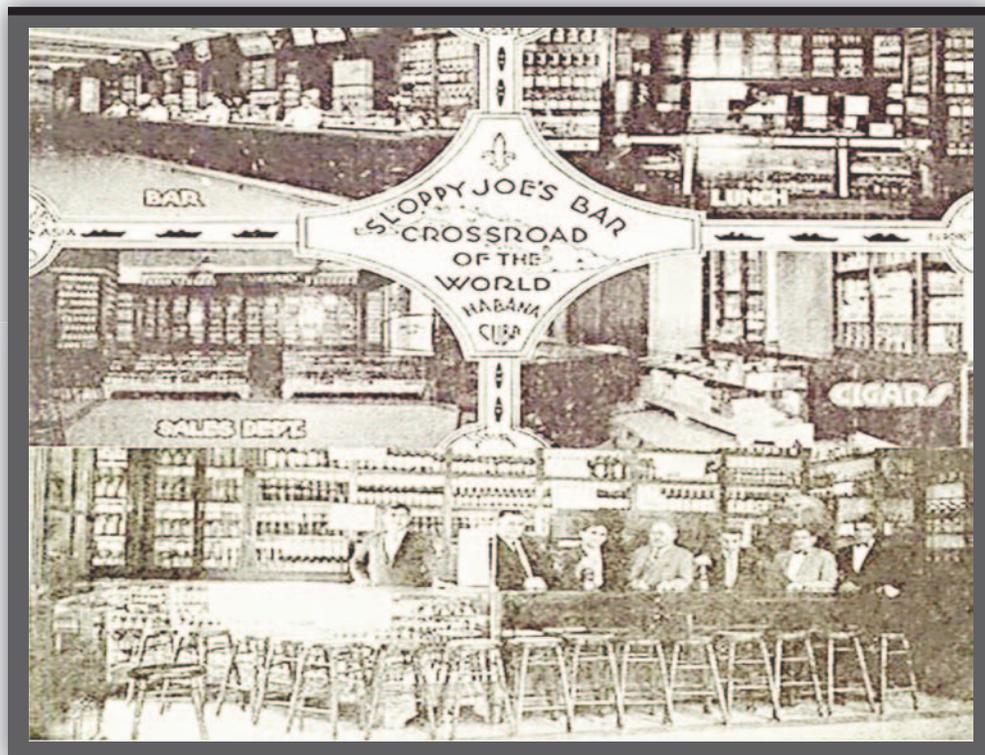
A los tres años dejó ese empleo para correr suerte en Nuevo Orleans. Allí trabajó durante seis años hasta que decidió irse para Miami para trabajar como cantinero en varios lugares.

Regresó a La Habana y gracias a su vasta experiencia en el giro, no

demoró en conseguir empleo, lo contrataron como dependiente de un café llamado El Cucharón Grasiento, donde ahorró dinero suficiente para comprar junto con su paisano Valentín García, un viejo bodegón en la calle Ánimas, frente al elegantísimo Club Asturiano, a una cuadra del Parque Central y muy cerca del



Anuncio de 1933.



Anuncio del Sloppy Joe's Bar.

DE BODEGUERO A CANTINERO

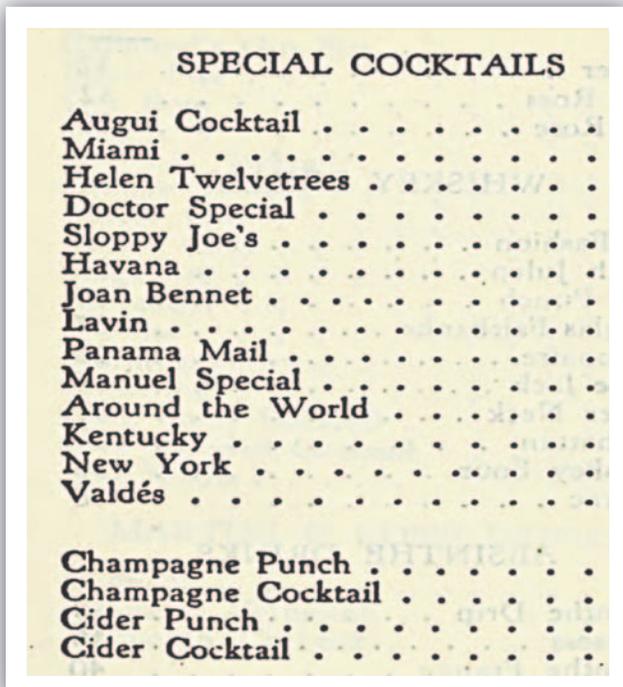
La idea no cayó en saco roto y el modesto gallego pasó de bodeguero a cantinero. Cambió su

nombre para Joe y le agregó la palabra sloppy (descuidado o sucio) porque los amigos de José, le criticaban el desaliño del lugar, agua corriendo debajo de los mostradores, etc.

Así inició su nuevo negocio, que pronto se hizo extraordinariamente popular entre cubanos y extranjeros, con una reputación insuperable.

En el Sloppy Joe's se servía un sandwich o bocadito caliente con pedazos de carne de res, generalmente picada o molida, condimentada con diversas salsas, que marcó su especialidad.

Hasta nuestros días, puede ser que algún vecino de la gran nación septentrional ignore la existencia de un museo o fortaleza de Cuba, pero se puede dar por seguro que difícilmente alguno

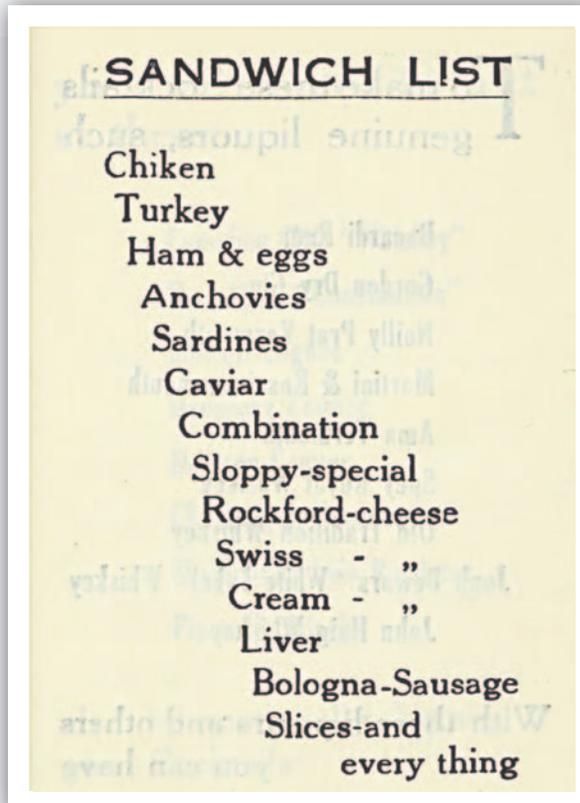


Cocteles especiales en 1933.

Hotel Plaza.

Había sido construido en 1884 por su propietario Francisco González Álvarez, otrora dedicado a almacén, bodega y otros usos. Ellos dos decidieron ponerle La Victoria por nombre.

Un día, la suerte quiso que unos turistas que lo conocieron en Miami, llegaran a su destartalado bodegón y le sugirieron que convirtiera el lugar en un bar para viajeros norteamericanos, puesto que Abeal hablaba muy bien el inglés.



Lista de Sandwich en 1933.

(PASA A LA PÁGINA 62)

Este bar resultó uno de los más populares para los estadounidenses desde inicios de la década de 1920 hasta el año 1933, época en que la Ley Seca hizo furor en EE.UU. y en la que la coctelería cubana y sus mezclas comienzan a hacerse célebres los Cubanitos y Cuba Libre, el Martini, el Gin Tonic, el Ruso Negro o España en Llamas

(VIENE DE LA PÁGINA 61)



El Sloppy Joe's de Cayo Hueso y los 123 de Ernest Hemingway.

de nuestros fraternales vecinos ignora la dirección y calidad del Sloppy Joe's Bar, sede obligada de los visitantes extranjeros que saben que allí han de encontrar las mejores bebidas del mundo y los cocteles más exquisitos.

Este bar resultó uno de los más populares para los estadounidenses desde inicios de la década de 1920 hasta el año 1933, época en que la Ley Seca hizo furor en EE.UU. y en la que la coctelería cubana y sus mezclas comienzan a hacerse célebres los Cubanitos y Cuba Libre, el Martini, el Gin Tonic, el Ruso Negro o España en Llamas.

Ya era muy conocido también La Florida (luego El Floridita) de Constantino Ribalaigua.

Por su atractiva ubicación, pues se encontraba muy cerca del Club Americano, un bar muy popular entre los turistas norteamericanos.

Los militares de EE.UU. encontraron en estos rincones un pequeño cuartel general y aquí comenzaron a imponer sus novedades y hábitos de beber.

Los cantineros, acostumbrados a las viejas recetas, tuvieron que actualizarse y dar un vuelco total al tipo de servicio y bebida que ofrecían en sus cartas, para lo cual asumieron las nuevas corrientes y dieron un elegante toque de modernidad y creatividad.

100 DAIQUIRÍS A LA VEZ

El Sloppy Joe's era una atracción turística en sí misma, un lugar en el que había siempre un fotógrafo para retratar a los sonrientes bebedores y donde uno se podía emborrachar sin temor a ser desplumado.

En sus cocteleras gigantes se llegaron a hacer hasta 100 daiquirís a la vez, espectáculo de carácter cuasi circense que fue reflejado en numerosos artículos de prensa en los EE.UU. y trajo más y más turistas a sus puertas.

Sería interminable mencionar a todas las personali-

dades que en su momento pasaron por ese bar, por citar algunas mencionaremos por supuesto a Ernest Hemingway que se había convertido en un promotor natural de los mejores sitios de La Habana de esos tiempos.

Visitaban el bar, los boxeadores Sugar Ray Robinson y Joe Louis. Artistas como Spencer Tracy, Clark Gable, Greta Garbo, John Wayne, John McGraw, John Barrymore, César Romero, Ernest Hemingway, Errol Flynn, Nat King Cole, Ava Gardner, Frank Sinatra, Cantinflas, Tyrone Powers, Benny Moré, Richard Dix, Don Ameche, Alice Faye y Tyrone Powers, entre otros.



Fachada del original de La Habana.

(PASA A LA PÁGINA 63)

Lamentablemente el famoso Sloppy Joe's Bar, cerró sus puertas en 1965 porque Fidel Castro odiaba a Cuba y a todo lo que le hubiera dado fama y fortuna

(VIENE DE LA PÁGINA 62)

Habana en esa época, en su mayoría norteamericanos, preferían estos lugares: el Sloppy Joe's Bar, El Floridita, La Bodeguita del Medio y el Hipódromo de Marianao conocido por el Oriental Park (1915-1959) situado en 61 y 102.

Sloppy Joe's Bar fue en su momento un lugar muy popular y el de mayor venta, apreciado no sólo por sus finos tragos y licores sino también por su connotación de ambiente preferencial de atractivas citas, así como para sentarse en su ya famosa barra. Este bar tuvo un gran esplendor en los años de 1930 y 1940 por ser

do en Key West (Cayo Hueso), abierto en el 1933 gracias a la sugerencia de Hemingway. Luego en 1937 cuando les aumentaron la renta en \$6 se mudaron para la calle Duval, que es la actual dirección.

A 123 AÑOS DE HEMINGWAY

Como Hemingway nació el 21 de julio de 1899 (este año habría cumplido 123 años), desde 1981 se celebra un concurso en el mes julio con participantes de todos los estados para escoger al personaje que

mente entre Cuba y Galicia y desde 1931 dejó prácticamente el negocio en manos de su cuñado Agustín Ríos, el cantinero titular del Sloppy Joe's, y de otros empleados, todos gallegos, como Antonio Cubeira y Arturo Miño.

En 1937 el Sloppy fue adquirido por la sociedad García, Ríos y Cía, formada por varios familiares y ex empleados y así siguió abierto, pese a la vuelta definitiva de Pepe Abeal a su tierra natal y a su fallecimiento en España.



Frank Sinatra en Sloppy Joe's Bar en La Habana.

El príncipe español Alfonso de Borbón y el famoso pelotero, Ted Williams.

Su impresionante barra de caoba negra de 18 metros (unos 60 pies) y capacidad para 40 banquetas, en su momento la más larga de Cuba y posiblemente del mundo, la cual desapareció cuando fue cerrado y robado en 1965.

Siendo uno de sus clientes habituales, Hemingway visitaba a José frecuentemente, un día se apareció con su amigo, Joe Russell, el dueño del Sloppy Joe's Bar de Cayo Hueso, un nombre que Hemingway había sugerido en honor al de Pepe Abeal.

Los turistas que visitaban La

frecuentado por muchas celebridades de Hollywood y personajes de la bohemia internacional.

LA ROPA VIEJA

Fabio Delgado, un cantinero cubano que trabajó más de 15 años en el Sloppy y creó más de 33 cocteles, uno de ellos especialmente dedicado al actor Errol Flynn.

Entre los platos fuertes de su oferta gastronómica destacaba la Ropa Vieja y el fabuloso Sandwich Cubano.

Hoy hay Sloppy Joe's en Key West y en Sevilla, España, pero el original fue el de La Habana y el más reconocido exteriormente es su hermano estableci-



Una corrida de toros frente al Sloppy Joe's de Cayo Hueso el pasado 24 de julio.

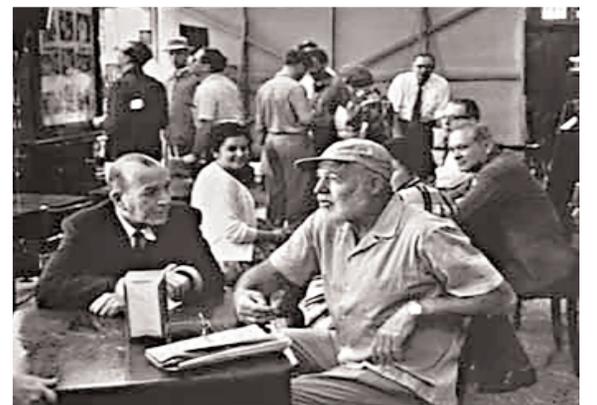
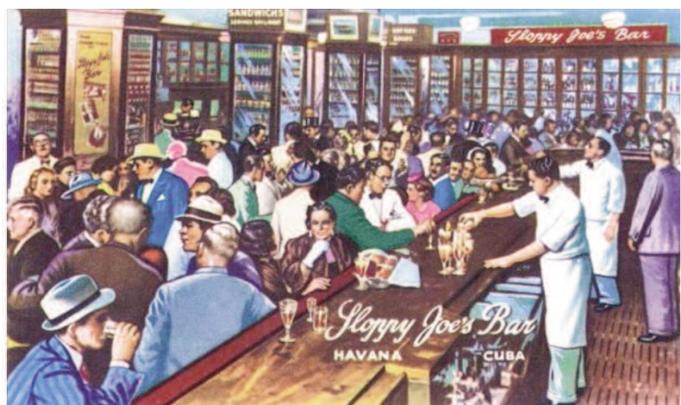
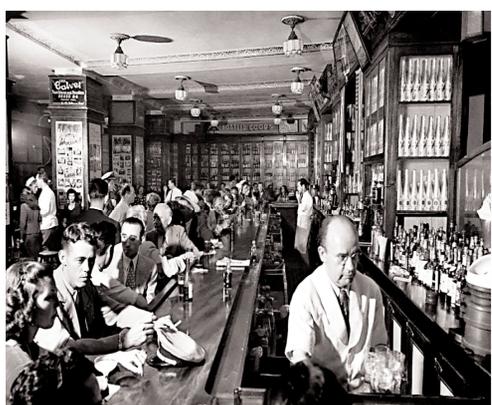
más se parezca al difunto Hemingway.

En 1959, este clásico bar fue una de los lugares escogidos por el director Carol Reed para el rodaje de la película *Nuestro Hombre en La Habana*, protagonizada por el actor británico Alec Guinness (1914-2000).

José Abeal viajaba constante-

Lamentablemente el famoso Sloppy Joe's Bar, cerró sus puertas en 1965 porque Fidel Castro odiaba a Cuba y a todo lo que le hubiera dado fama y fortuna. Luego de 48 años de silencio total, parece ser que en 2013 lo rescataron, pero estoy completamente seguro para hacer dinero los generales, que ahora son los dueños absolutos de la pobre Cuba.

LIBRE



SLOPPY JOE'S