

LIBRE

Celebrando 57 años

**TRECE AÑOS SIN
OLGA GUILLOT,
LA ETERNA VOZ
DEL BOLERO**

2



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.

Olga Guillot, la eterna voz del bolero

El 12 de julio se cumplirán trece años del fallecimiento de Olga Guillot, la cantante cubana que durante sus más de siete décadas de carrera cautivó a miles de personas con boleros como "La gloria eres tú", "Cuando estoy contigo", "Soy tuya" o su 'himno' "Miénteme".

POR AMPARO MÁRMOL

La Reina del Bolero falleció el 12 de julio de 2010 a los 87 años en Miami (Estados Unidos) sin haber podido cumplir su sueño de volver a una "Cuba libre", pero sigue viva en el recuerdo por unas canciones que enamoraron a millones de parejas y que interpretó por los escenarios de medio mundo hasta poco antes de su muerte.

"La noche de anoche", "Qué sabes tú", "La mentira", "La canción de mis canciones", "Lágrimas negras" o "Campanitas de cristal" fueron algunos de los temas más representativos de la Guillot, como cariñosamente la llamaban sus admiradores.

"El bolero está de moda y siempre lo estará, porque canta al amor y las pasiones, que son lo que mueven la vida de la gente", decía Guillot, que estuvo casada hasta en cinco ocasiones y que reconoció que, como en las letras de sus canciones, lo más importante de su vida era haber amado y haber sido amada.

Considerada una de las figuras más emblemáticas en la historia de la música romántica del siglo XX con más de 60 discos grabados, fue reconocida con 10 Discos de Oro, 2 de Platino y 1 de Diamante, así como un Grammy Latino a la trayectoria en 2007, el mismo año en que recibió el Premio a la Excelencia Musical de la Academia Latina de la Grabación (LARAS).

Además, participó en 16 películas, entre ellas, "Opio", "No me olvides nunca" o "Música de ayer", y trabajó en teatro y televisión.



GRANDES ÉXITOS DESDE SU JUVENTUD

Olga Guillot nació en Santiago de Cuba el 9 de octubre de 1923 en una familia de artistas de origen catalán, estudió canto en el Conservatorio de La Habana y empezó en la música junto a su hermana Ana Luisa, con la que formó el "Dúo Hermanitas Guillot", que en 1938 obtuvo el premio de un importante concurso de radio.

Desde que en la década de los 40 entró en el cuarteto vocal Siboney y debutó como solista en el "Zombie Club" de La Habana, sus actuaciones se sucedieron en los principales teatros de la capital cubana.

Estrenó el bolero "La gloria eres tú" de José A. Méndez en 1946 y ese mismo año grabó la versión en español de "Stormy Weather", con la que logró su primer éxito discográfico.

Sus sensuales y dramáticas interpretaciones la llevaron a realizar largas giras por Argentina, Chile, Perú, Brasil y Colombia. Con "Miénteme", su canción más famosa, obtuvo en 1955 el Disco de Oro.

Proclamada la Mejor Voz Cancionera de Cuba durante tres años consecutivos, de 1954 a 1956, cantó varias temporadas en el famoso cabaret Tropicana y consiguió colocar en el primer lugar de los discos más escuchados "Tú me acostumbraste", del compositor cubano Frank Domínguez.

Trabajó en Europa por primera vez en 1958, con actuaciones en Italia, Alemania y Francia, donde compartió el escenario con la legendaria Edith Piaf en el famoso Casino de Palm Beach, en Cannes.

Volvió a ser galardonada en 1961 con el Disco de Diamante por ser la cantante cubana con más discos vendidos en el período de 1954 a 1960.

Ese mismo año abandonó Cuba con su hija Olga María, fruto de su relación con el compositor René Tourez, cuando el régimen castrista le intervino sus propiedades.

(PASA A LA PÁGINA 3)

"LA NOCHE DE ANOCHE", "QUÉ SABES TÚ", "LA MENTIRA", "LA CANCIÓN DE MIS CANCIONES", "LÁGRIMAS NEGRAS" O "CAMPANITAS DE CRISTAL" FUERON ALGUNOS DE LOS TEMAS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA GUILLOT, COMO CARIÑOSAMENTE LA LLAMABAN SUS ADMIRADORES

(VIENE DE LA PÁGINA 2)

Después de salir de Cuba, se asentó en un principio en Venezuela para vivir hasta su muerte entre México y Miami.

POPULARIZÓ EL BOLERO POR EL MUNDO

Con su voz extraordinaria popularizó el bolero alrededor del mundo y las giras musicales y los triunfos se sucedieron en una exitosa carrera artística que se prolongó más de siete décadas.

En 1963 Olga Guillot fue galardonada por la Academia de Artes John F. Kennedy de Hollywood con el premio Golden Palm en reconocimiento a la mejor bolerista hispanoamericana.

Ese año también tuvo lugar su primer y famoso concierto en el Carnegie-Hall de Nueva York, el primero de una artista de origen latino, y en 1965 se presentó junto al trío Los Panchos y Miguelito Valdés en el teatro Paramount de Broadway.

Es en esa época cuando la Reina del Bolero actúa al lado de Frank Sinatra en la inauguración del hotel Manila-Hilton de Filipinas e interviene en el Festival de Eurovisión.

La artista cubana celebró sus Bodas de Oro con el Bolero en diciembre de 1988, tan solo unos

meses después de haber participado al lado de boleristas de la talla de Lucho Gatica y Roberto Ledesma en el espectáculo Los 100 Años del Bolero, en República Dominicana.

Tras 20 años sin pisar un estudio de grabación, editó en 2001 un nuevo disco, "Faltaba yo", que incluía arreglos de famosos boleros como "Miénteme" y "No sigas por favor", así como nuevos temas.

UNA VIDA PENSANDO EN VOLVER

Hasta los últimos días de su vida, Olga Guillot mantuvo la fe en que podría regresar a Cuba, cuando el régimen castrista abandonara el poder, y se convirtió, como muchos de sus compatriotas, en una voz de denuncia contra la situación de su país.

"Tengo fe en que algún día mi país pueda ser libre y que toda la gente bonita que está

allá (Cuba) pueda sentir esa emoción (de libertad) alguna vez. Yo todos los días hablo con Dios y le pido que me dé un poco más para ver si puedo llegar a ese momento", anhelaba la legendaria cantante en 2009, un año antes de fallecer.



La cantante Olga Guillot (d), Sara Montiel (c) y Celia Gámez (i) en una sala de fiestas madrileña. EFE/yv.



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 "\$subordinaciones\$" inexistentes.

Encuéntrenos en: twitter facebook youtube myspace linkedin Google

VOTE en la próxima pregunta

Vote a través de: www.libreonline.com

¿Considera usted que Florida desde el pasado 1º de julio es el estado más conservador de Estados Unidos?

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.

ÚLTIMA HORA GRÁFICA



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

CUATRO FUTBOLISTAS DE CUBA DEJAN LA CONCENTRACIÓN TRAS EL PRIMER PARTIDO EN LA COPA ORO

LA HABANA, (EFE).- Cuatro integrantes de la selección masculina de fútbol de Cuba abandonaron la concentración tras el primer partido del equipo en la Copa Oro de la Concacaf (derrota 0-1 frente a Guatemala), celebrado en Miami, Estados Unidos.



El periodista cubano Francys Romero adelantó la información, que posteriormente informaron otros reporteros e incluso el diario deportivo estatal Jit.

Los cuatro futbolistas son Roberney Caballero, Carlos Denilson Morales, Neisser Sandó y Jassael Herrera. Ninguno se presentó para el vuelo de Miami a Houston (sur de Estados Unidos), donde la selección cubana tiene su segundo partido de grupo en unos días.

La selección no ha explicado cómo cubrirá estas ausencias en el banquillo de cara a los próximos choques en la Copa Oro.

Una treintena de deportistas de élite de Cuba han abandonado las concentraciones nacionales aprovechando salidas al extranjero en 2023. En los últimos años suman varios centenares, según han reconocido medios oficiales.

Las graves dificultades económi-

cas que sufren los cubanos desde hace más de dos años han atizado un éxodo sin precedentes en la isla. Sólo el año pasado 313.000 nacionales llegaron de forma irregular a la frontera sur de EE. UU.

A esto se suma, en el caso de los deportistas, los problemas que tienen para salir al exterior y fichar por clubes extranjeros, donde pueden cobrar mucho más que en las competencias nacionales de su país durante su corta vida laboral.

En los medios oficiales se suelen recoger estos abandonos como "graves indisciplinas" e incluso "traiciones".

La selección cubana se estrenó con derrota en la Copa Oro antes Guatemala y el sábado se enfrentó con la revelación del grupo D, Guadalupe. Y el martes tuvo el encuentro de los Leones del Caribe con Canadá.

ENCUESTA "ONLINE"

Vote en: www.libreonline.com

Resultado de la última pregunta

¿Cree usted que los servicios de inteligencia occidentales estuvieron implicados en la insurrección del Grupo mercenario Wagner en Rusia?



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



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

LA INDISCRECIÓN



Rev. Martín N.
Añorga

¿Nunca se ha sentido en aprietos por haber cometido una indiscreción?

Leí esta anécdota en una vieja revista Selecciones: “Un niño lloraba a pulmón lleno sentado en el quicio de la puerta de su casa y se le acercó un señor, de buena fe, con el objeto de ayudarlo, y le preguntó: “Niño, ¿por qué lloras?”, y el niño no le contesta. Repite la pregunta el señor y al fin el niño, entre sollozos le contesta, “Mi papá me pegó”. “¿Y por qué te pegó tu papá?”. El niño no contesta. Repite el señor la misma pregunta una y otra vez y el niño sigue llorando; pero ante tanta insistencia contesta el niño gimoteando: “¡Por meterme en lo que no me importa!””.

La indiscreción es un concepto que se aplica a la persona que se caracteriza por su falta de moderación, prudencia y sensatez. Alguien dijo en cierta ocasión que “hay tres cosas que es indiscreto manifestar: el ingenio delante de todos, la riqueza delante de los pobres y la alegría frente a los que lloran”.

Tenía yo un compañero que era indiscreto por naturaleza, sin mal ánimo ni con propósitos impropios. En cierta ocasión se dirigía a visitar un hogar, y en el patio saludó a un anciano que recortaba unas flores. Tocó a la puerta y le abrió una señora relativamente joven. “Gusto en saludarla, hermana, ahora acabo de saludar a su papá en el patio”. La señora le ripostó con tono contrariado: “¡No es mi papá, es mi esposo!”. Mi compañero quedó de pronto confuso y no se le ocurrió otra cosa que comentar: “¡Perdone, señora, cualquiera diría que es su padre!”.

Yo no quiero dar la impresión de que nunca he sido indiscreto. En cierta ocasión, en una boda, una señora de notable sobrepeso, que era la madre del novio, debía subir a la plataforma. Le pregunté en alta voz, “¿Señora, puede usted subir los escalones o quiere que le alcance el micrófono sin que

tenga que subir?” La dama, elegantemente vestida, me ripostó a toda voz: “¿Qué cree usted, que estoy tan gorda como para comportarme como una inválida?”.

He preparado para mis amigos lectores un decálogo sobre cómo superar la tendencia a la indiscreción. El mismo me ha ayudado en mi comportamiento para con los demás, y espero que a otros le ayuden igualmente.

1.- Lo primero es no intervenir en conversaciones ajenas ni emitir opiniones sobre asuntos que no son de nuestra incumbencia.

2.- Si vas a visitar a un enfermo no le hables de tus males ni le cuentes de nadie que haya muerto por el mismo mal que el del paciente que visitas.

3.- A tus amigos no los trates con una sinceridad que linde con lo cruel. Si a alguien le queda mal el vestido, su estilo de peinado te parece feo, no lo digas. Busca algo con lo que puedas halagar.

4.- No le cuentes a nadie rumores que pudieran molestar. “Dicen que ...” no es buen tema de conversación. Y mucho menos si la persona con la que hablas pudiera estar implicada en el rumor.

5.- No hagas gala de lo que tienes, frente a quien no lo tenga. Una señora hacía referencia a la belleza y blancura de su sonrisa frente a una dama de cierta edad a la que le faltaban algunos dientes. Esta, cansada de tanta indiscreción, un día explotó: “Sí, pero los pocos que yo tengo son míos y los tuyos los compraste y bastante caros que te salieron”. La amistad, por supuesto, sufrió una crisis.

6.- Nunca toques el tema de la edad ante alguien de quien sepas que se empeña en ocultar celosamente la suya.

7.- Si alguna vez una dama te preguntara,

“¿qué edad me calculas?”, dile siempre 5 o 10 años menos de los que calculaste.

8.- Nunca critiques al novio o al esposo de una dama. Si ella lo hiciera, calla sin asentir o discutir. En asuntos de parejas lo mejor es no formar un triángulo.

9.- No hagas jamás alusión al mal gusto de nadie o al hecho de que la otra persona haya pagado más por lo que tú pagaste menos.

10.- Recuerda que la indiscreción es como el eco. Cuando la usas, siempre te rebota.

Finalmente debemos agregar que lo peor de la indiscreción es violar un secreto o una confidencia. “Nada pesa tanto como un secreto: la mujer no suele llevarlo lejos. Y yo conozco, a este respecto, a muchos hombres que damas se han vuelto”, escribió jocosamente La Fontaine. Es una injusticia, sin embargo, achacar a las mujeres la debilidad para guardar un secreto, porque la indiscreción de revelarlo cabe también entre los que hacen gala de su masculinidad.

Los sacerdotes, los pastores y los profesionales de la psiquiatría, los consejeros y los capellanes deben estar dotados de un sentido absoluto de reserva y discreción; pero en términos generales todas las personas con sentido común deben atenerse a la misma ética. Oportuno es citar un pensamiento del poeta árabe Al-Muhallab, “la menor cualidad que debe poseer un hombre de honor consiste en guardar un secreto. La mayor consiste en olvidar ese secreto”.

La indiscreción no siempre está en lo que se dice a otra persona, sino también en lo que uno dice de sí mismo. No confíes a nadie tus intimidades. Quien confiesa un secreto se hace esclavo de quien lo recibe. La discreción absoluta solamente la posee Dios. A Él puedes con-

(PASA A LA PÁGINA 6)

“EL SABIO SABE QUE IGNORA”, DIJO VÍCTOR HUGO”. Y NOSOTROS, SALVANDO LA DISTANCIA, AFIRMAMOS QUE LA PERSONA DISCRETA SE CUIDA CONSCIENTEMENTE DE NO DECIR INNECESARIAMENTE LO QUE SABE, ¡Y MUCHO MÁS CUIDADOSA TIENE QUE SER EN DECIR LO QUE NO SABE!

(VIENE DE LA PÁGINA 5)

tarle todo lo que quieras, que a nadie más va a decírselo. Fernando de Rojas dijo que “a quien dices el secreto das tu libertad”.

Es muy importante, para mantener saludables nuestras relaciones amistosas y familiares, saber ser confidente de un secreto. Si alguien te dice algo que tiene que ver con su intimidad personal, no lo confíes a nadie más. Ya es suficiente que lo conozcan dos personas, quien te lo entregó y tú que lo recibiste. Tres serían demasiado para poder contenerlo. Y además, repetir lo que se sabe

de otro es entrar en el pantanoso camino del chisme.

Soren Kierkegaard, un pensador danés dijo que “no hay nada que nos seduzca tanto como revelar algo que nadie más sabe”. Ser indiscretos nos suele dar el prestigio de estar bien informados. Solamente por complacer la curiosidad ajena y demostrar nuestra sapiencia corremos el riesgo de poner a alguien en peligro o demeritar injustamente a la persona ausente. “El silencio es el santuario de la prudencia”, expuso Baltasar Gracián. Me encanta esta confesión de otro

famoso escritor: “Muchas veces me he arrepentido de haber hablado, pero nunca de haberme callado”. Efectivamente el saber callar es la cumbre de la discreción. Así lo afirma La Biblia: “el falto de juicio desprecia a su prójimo, pero el entendido refrena su lengua” (Proverbios 12:11).

“El sabio sabe que ignora”, dijo Víctor Hugo. Y nosotros, salvando la distancia, afirmamos que la persona discreta se cuida conscientemente de no decir innecesariamente lo que sabe, ¡y mucho más cuidadosa tiene que ser en decir lo que no sabe!



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 - DIRECTOR

Demetrio J. Pérez

FOUNDER - 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.

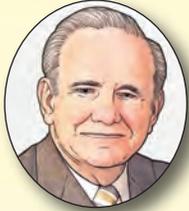
Los derechos de autoría y publicación de todo el material de LIBRE están debidamente protegidos. Queda terminantemente prohibida la parcial o total reproducción de todo el contenido aquí publicado, tanto en la edición escrita como en la digital <http://www.libreonline.com/> lo cual requiere la autorización 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

La indiscreción es un concepto que se aplica a la persona que se caracteriza por su falta de moderación, prudencia y sensatez. Alguien dijo en cierta ocasión que “hay tres cosas que es indiscreto manifestar: el ingenio delante de todos, la riqueza delante de los pobres y la alegría frente a los ...

46

El abrupto motín que sacudió a Rusia, y al mundo, la semana pasada, duró 24 horas; pero las consecuencias aparentes, aún no se han pronunciado. Como tan sabiamente lo expresó el filósofo del beisbol, Yogi Berra: “nada ha terminado hasta que no haya terminado”. Y la sublevación que comenzó el viernes de la semana pasada, ...



Adalberto Sardiñas Cruz

62



Roberto Luque Escalona

En Rusia prevalece un clima político que me hace recordar el de los tiempos previos a la Revolución de Octubre en, Yevgeny Prigozhin, líder de un ejército particular -así como suena, aunque suene absurdo que porta el no menos absurdo nombre de “Wagner”. Los únicos Wagner que yo conozco son el compositor alemán...

COLABORADORES



Aristides Pumariega M.
CARICATURAS



Germán Acero
REPORTERO

ESPECIALES DE LIBRE EN ESTA EDICIÓN

19



MARIO DÍAZ BALART FUSTIGA A PAÍSES QUE TIENEN ALIANZAS CON REGÍMENES TIRANOS

ENGLISH / COMMENTATORS



José A. Albertini



Esteban Fernández



Enrique Ros (†)



Daniel Pedreira



Álvaro J. Álvarez



Evelyn Linares



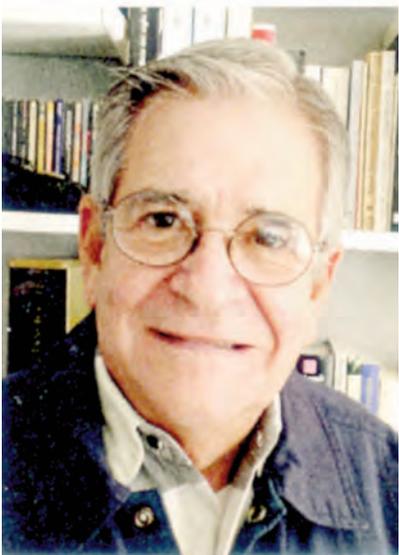
Fernando J. Milanés, M.D.



José "Chamby" Campos

COLUMNISTAS Y CORRESPONSALES DE LIBRE

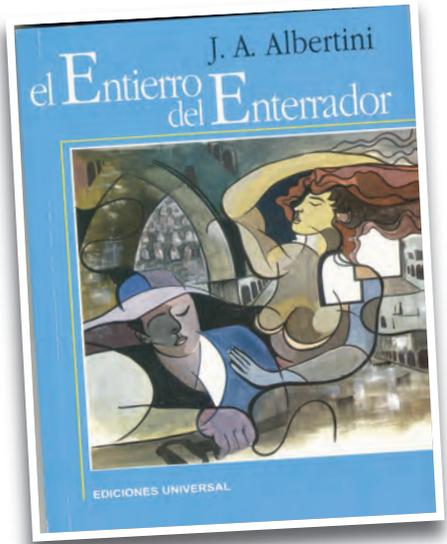
¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 267-2000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.



LA NOVELA BREVE EN LIBRE

EL ENTIERRO DEL ENTERRADOR

Capítulo II



“Deambulé por los caminos habitados de fantasmas...”
“Locura”

Agustín “Chiqui” Gómez-Lubián Urioste
(1937-1957)

POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

La llovizna blanda gana fuerza y un viento helado azota el follaje de los árboles cercanos.

La compañera del desconocido, de aspecto casi infantil, todavía con las bragas en las manos se repone del susto inicial. Regresa y se atraviesa entre los contendientes.

-¡No Aquilino...! ¡No lo mates que vas a desgraciar el día de nuestra boda! -chilla y agita los brazos.

-Quítate del medio Susanita... - con las mandíbulas apretadas y tono amenazador, demanda el llamado Aquilino.

La penumbra del ocaso se densa y pone una pincelada irreal en la lluvia que chorrea los pelos, castiga las tumbas y pega la ropa a los cuerpos.

Generoso, cauto, palpa la parte trasera de su cintura. Allí, terciado entre la camisa y la faja, suele llevar un cuchillo dentro de una vaina, pero esta vez no lo trae. Se lo dejó a Candelaria para que lo afilara, ya que es el arma que utiliza para sacrificar y preparar el cerdo que, año tras año, cría y ceba con miras a que aporte la rica carne asada; plato principal en la tradicional cena de Nochebuena.

Generoso, fiel a una práctica heredada de abuelos y padres, acostumbra a matar el cerdo, entre tragos de ron o aguardiente, al oscurecer del día veintitrés de diciembre. A la

medianoche lo adereza con sal, ajo y zumo de naranja agria. Empapado en el adobo el cuerpo del animal queda en reposo hasta la mañana siguiente, cuando Generoso y Candelaria comienzan a asarlo, socorridos por vecinos, amigos y chiquillos del barrio con los que comparten bromas, golosinas navideñas y tragos de licor.

«No tengo con que defenderme y este tipo es capaz de cualquier cosa»; Generoso cavila preocupado. Abandona la expresión huraña y conciliador pregunta.

-¿Es cierto que son recién casados?

-Estábamos a punto de formular los votos matrimoniales cuando usted osó interrumpir ceremonia tan sagrada -Aquilino contesta resentido y ampuloso.

-¡Matrimonio en un cementerio...! Yo lo que vi es que estaban *templando* -dice impensado.

-¡Ah, cobarde descreído! - Aquilino lo increpa y levanta la navaja.

-¡Por tu madre Aquilino...! - Susanita implora sacudida por los sollozos.

-Aquilino, yo no quise meterme con ustedes -Generoso, como táctica de acercamiento, lo tutea-. Tienes que entender que esto es un cementerio y que mi trabajo es enterrar muertos y cuidar el lugar. ¡Trata de comprender! -insiste.

-El hombre tiene razón - Susanita media.

La mano que buscaba el cuchillo sigue bajando y toca la caneca de aguardiente que lleva en el bolsillo del pañuelo.

-Vamos a olvidar lo que pasó. Mañana es Nochebuena y los invito a un *buche* -Generoso propone y muestra el recipiente de licor.

Aquilino afloja las mandíbulas e indaga.

-¿Qué tomas?

-Aguardiente.

-¿Qué marca?

-Creo que «Cuadrado» -responde intrigado. -Yo soy el químico de la licorería «Cuadrado» -confiesa con orgullo.

-¡Vaya, vaya! ¡Quién lo iba a decir! -el sepulturero comenta sorprendido. Ingiere un trago largo y le ofrece a la pareja.

Aquilino con un preciso movimiento de mano y muñeca, cierra la navaja y aferra la caneca. Se la lleva a los labios; echa la cabeza hacia atrás y deja que la fuerte bebida juegue con su nuez.

«¡Coño, que tragón es!»; Generoso piensa.

-Acaba de ponerte los pantalones y deja aguardiente para mí -Susanita exige con sorna humorística que contradice su patetismo anterior.

Aquilino dibuja una sonrisa de justificación. Le alcanza la caneca a la joven y como niño tomado en falta se sube los calzoncillos y los pantalones que destilan agua.

Generoso, achispado por el aguardiente y la tensión que aminora, ríe de buena gana y desata la curiosidad.

-No entiendo... ¿Por qué en el cementerio? Tampoco veo notario o cura.

-No hacen falta-Aquilino afirma. Leí algunos versículos escogidos y tomamos a Dios por testigo -dice y muestra su maltratada biblia de bolsillo.

-¿Eres un predicador protestante? -Generoso aventura.

-No exactamente, aunque soy hombre de fe -contesta en tono enigmático.

Susanita le devuelve la caneca a Generoso.

-¡Caramba!, no hay más -se lamenta volteando el recipiente.

-¡Dios proveerá! Por algo soy el químico de la licorería «Cuadrado» -Aquilino se ufana.

-¿Tienes aguardiente? -el sepulturero se aviva.

-Susanita, ¿dónde dejaste el maletín?

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



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

LA MAYORÍA DE NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS

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



HIRING EMPLEOS

HIRING

**MAESTROS PARA ESCUELAS Y "DAY CARE"
* CHOFERES DE ÓMNIBUS ESCOLARES**

- Para enseñanza Inglés (K-12) con dominio absoluto
- Bienvenidos profesionales extranjeros
- Auxiliar de Contabilidad con probada experiencia

PARA 50 CENTROS / 50 LOCATIONS
Resumés a: (305) 649-2767 fax empleos@lincoln-marti.com

(305) 642-1000

2700 SW 8 ST (POR AVE. 27)

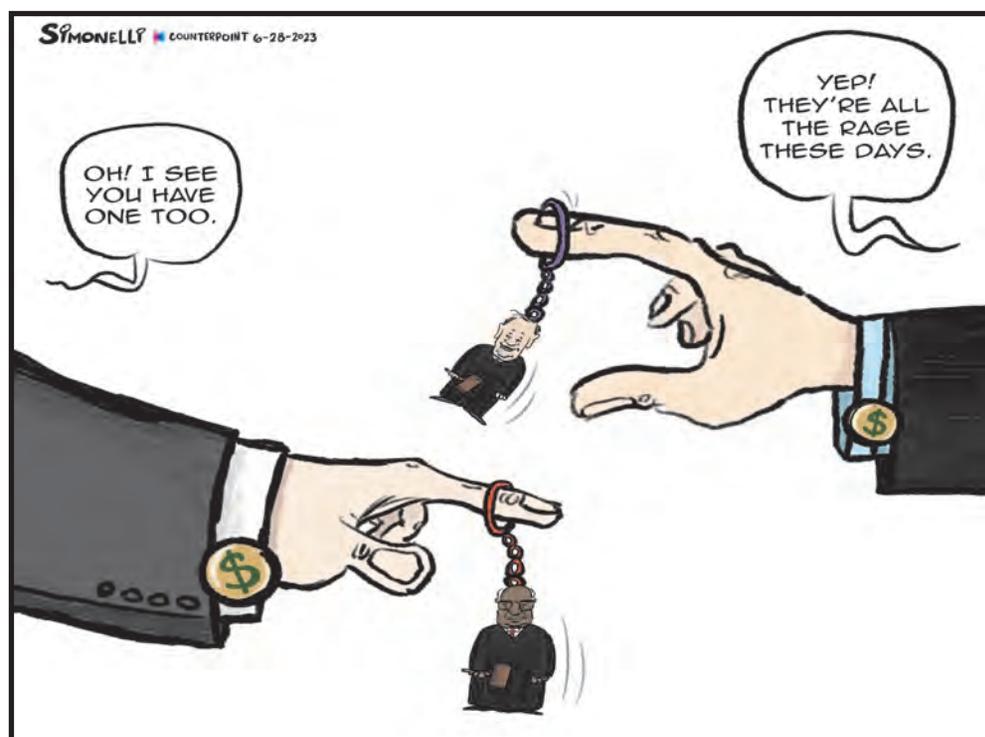
Abiertos de 6 am a 7 pm de lunes a viernes.
From 6 am to 7 pm from Monday through Friday.

SUSCRÍBASE A



**Y LÉALO EN
www.libreonline.com**

**En español e inglés
en traducción simultánea**



LOS INSULTOS CUBANOS



Esteban Fernández

Los cubanos somos cariñosos y somos capaces de producir cien halagos en un minuto, sin embargo, somos los campeones a la hora de insultar.

Ese es un mequetrefe, un zarrapastroso, un bembra de perro, lame botas, hipócrita, mal nacido, malandro, cherna mala, degenerado, medio hombre, apapipio, tolete, chivato, culilento.

Y también: mal agradecido, sabandija, peste a rayo, bola de churre, cucaracha, guataca, lengua larga, chismoso, pazguato, ratón de biblioteca, peste a grajo, cegato, loquibambio, trastornado, payaso, sinvergüenza, pasmado, vulgar, anodino, zopenco, lengua de trapo, bembra de chancleta y retama de guayacol.

Zanguango, carcañal de indígena, traidor, corriente, cagalitroso, cañengo, tonto de capirote, bobo, estúpido, mentecato, papanatas, bobalicón, burro, alcornoque, medio pelo, de orilla, guaricandilla, tarugo, zoquete, comebola, come gofio, idiota, le da a la sin hueso, imbécil, come lo que pica el pollo, tarugo y es un adefesio.

Es un ridículo, picuo, mediocre, mano muerta,

se da lija, es un demonio, parece un elefante, luce como una ballena, chabacano, es un grillo malojero, petulante, insoportable, bofe, parece un fideo, es un casco, le mete miedo al susto, es un cocomacaco, antipático, repugnante, idiota, chusma, impertinente.

Es un hígado frío a las 12 de la noche, es un informal, necio, poco hombre, pazguato, tarado, masa boba, aborto de la naturaleza, mariquita, plumífero, insípido, desleal, traidor, chismoso, embustero, cuatrero, fariseo, ramera, malandrín, cuatrero, cuentista, alardoso y enredador.

Maquiavélico, malvado, palanganero de prostibulo, parece un feto, no vale tres kilos prietos, cambiado por caca se pierde el cartucho, sabandija, esbirro, trepadora, bribón, alimaña, es un atra-vesado, abusador, siniestro, canalla, malévolo, malintencionado, agarrado para el dinero, jamonero, rescabucheador, acomplejado, mirahueco, lengua viperina, es una víbora, es medio pelo, marginado, grosero, tralla, y chusma.

Morralla, maruga, mala paga, gentuza, plebe, populacho, lumpen, del vulgo, pelagatos, mas sata que las gallinas, zorro, se hace el chivo

loco, es una cualquiera, cretino, zarrapastroso, vago, guanajo, patán, es punto filipino y siempre tiene un culipandeo.

Es un tolete, cacafuaca, tronco de yuca, revejido, más gordo que un hipopótamo, más flaco que un güin, ratero, ave de rapiña, rinquincalla, es un sapo, fulastre, garrotero, pedigüeño, no tiene gandinga, pusilánime, ese se anuncia más que la Coca Cola y se vende menús que un Salutaris.

Es una lechuza y ave de mal agüero, ese no lo parieron sino que salió por el tubo de escape de un carro, bobo de la yuca, es de ampanga, se hace el muerto para ver que entierro le hacen, tiene guayabitos en la azotea, siempre tiene una majomía, es un penco, barriobajero, no sirve ni para sacar los perros a orinar, obsceno, le chupa el rabo a la jutía, arrabalero.

Es un arrimado, se está comiendo un cable, es buche y pluma na'ma, alfeñique, desabrido, timorato, cafre, achantado, fantoche, chicharrón, halalevas, engendro, curda, sangrón, manganzón, es un insulso, un pegoste, un repugnante y fuma como una chimenea.

EL EXILIO CUBANO SE SOLIDARIZA CON EL OPOSITOR FARIÑAS POR SU NUEVA HUELGA DE HAMBRE

MIAMI, (EFE).- La Asamblea de la Resistencia Cubana (ARC), formada por organizaciones opositoras de dentro y fuera de la isla, declaró su apoyo a Guillermo Fariñas, Premio Sájarov a la libertad de conciencia, por "las justas demandas que exige con su huelga de hambre y sed".

Fariñas, que cumple su protesta en la ciudad de Santa Clara (centro de Cuba), reclama la libertad de los presos políticos, la aplicación de la Carta Interamericana de Derechos Humanos a Cuba, así como la suspensión inmediata del Acuerdo de Diálogo Político y Cooperación Económica entre la Unión Europea y Cuba.

"La ARC, consecuente con su compromiso con los actores que dentro de Cuba luchan por el cambio democrático, valora sinceramente el esfuerzo y sacrificio de Fariña Hernández y le ratifica una vez más su respaldo y solidaridad al usar el supremo y peligroso recurso de la huelga de hambre



El opositor cubano Guillermo Fariñas. EFE/GIORGIO VIERA.

en reclamo o exigencia de derechos", dice un comunicado de la entidad con sede en Miami.

Para ARC, la huelga de hambre

constituye un "poderoso mensaje de altruismo" del dirigente del Frente Antitotalitario Unido (Fantu), donde solo el Partido Comunista está permitido.

Según contó Fariñas por teléfono, el detonante fue la detención que sufrió hace unos días a su llegada a Santa Clara desde Miami porque protestó por el extravío de sus maletas.

FANTU, la organización de la que Fariñas es coordinador nacional, informó en Twitter que hay un cerco operativo de la Seguridad del Estado rodeando la vivienda del opositor en Santa Clara, pero aun así pudieron entrar dos de sus miembros y un periodista independiente.

Esta es la huelga de hambre número 28 que el Premio Sájarov del Parlamento Europeo 2010, que tiene 61 años y es psicólogo, realiza desde 1995.

La más larga fue en 2003, cuando mantuvo un ayuno durante 14 meses. La última ocurrió en 2016 y se prolongó por 54 días, con el objetivo de pedirle al régimen comunista el cese de la represión contra los opositores.

Documentos cubanos raros o inéditos

TAMPA

La espaciosa bahía del Espíritu Santo o Tampa, elegida en 1539 por el conquistador español Hernando de Soto para desembarcar una expedición de mil peones y doscientos cincuenta jinetes con los cuales apoderarse del país y llegar a orillas del Mississippi, se ha convertido en los últimos tiempos en el punto de partida de una vía comercial de capital importancia y a la que aguarda un porvenir esplendoroso.

Cerca de ella se extiende la ciudad de Tampa, uno de los focos separatistas cubanos muy activos y cuya influencia sobre los destinos históricos de Cuba es innegable. Este nido de filibusteros como la llaman los integristas españoles era hace medio siglo, un lugar todavía en estado salvaje, habitado por los indios seminolas. La colonización española apenas había dejado los más leves indicios de civilización en todo el prolongado período que duró su dominación. A tal punto era insignificante Tampa que en 1880 sólo contaba con 800 habitantes esparcidos por el dilatado condado de Hillsboro, de 1,300 millas cuadradas de superficie.

Dos acontecimientos, uno fausto y otro desdichado, vinieron a dar pasmoso impulso a la entonces embrionaria ciudad.

Fue el primero, la llegada a ella de las paralelas del ferrocarril de Plant en 1884, por medio del cual se puso en contacto con la inmensa red ferroviaria de este maravilloso país; y desde el instante mismo en que resonaron en los ámbitos de la aldea los estridentes silbidos de la locomotora despertaron las ocultas energías que encerraban aquellos habitantes, empezaron a acudir multitudes de los condados circunvecinos y todo cobró vida y movimiento al paso civilizador de la bienhechora vía férrea.

Dos años después, un conocido industrial valenciano, el señor

Vicente Martínez Ibor que hace largo tiempo residía en Key West donde poseía una extensa fábrica de tabacos habanos, enterado por su socio el camagüeyano señor Eduardo Manrara, de las excelentes condiciones de Ibor City, convertido entonces en verdadera selva poblada de toda clase de reptiles, decidió trasladar su gran manufactura "El Príncipe de Gales" a estos arenales. Es de justicia advertir que el señor Manrara fue informado a su vez del modo de ser de Tampa por otro español, el vice Cónsul señor Gavino Gutiérrez; y por otra



En este edificio funcionó originalmente la organización patriótica "Caballeros de la Luz". Más tarde se instaló en el mismo la Sociedad General de Trabajadores de Tampa.

parte el señor Ramón Rivero apoyó calurosamente en su periódico "The Equator" de Key West el proyecto de traslación de la fábrica. Ellos son, pues, los

padres de Ibor City. El violento incendio ocurrido en el Cayo en 1886 coadyuvó poderosamente a la realización de este plan.

Otro industrial, el señor Sánchez,

Por C. M. Trelles (1955)

Ahora que la ciudad floridana de Tampa celebra su 168 aniversario, este trabajo de Carlos M. Trelles, publicado en el número de "Cuba y América" correspondiente al 1º de julio de 1897, recobra actualidad. Finalizaba la Guerra de independencia cuando Raimundo Cabrera dedicó todo un número de su magnífica publicación a la ciudad de Tampa. Para aquel número escribió Trelles este trabajo insistiendo mucho en destacar la contribución de los cubanos al crecimiento y desarrollo industrial de aquella ciudad. De ahí que no vacilemos en reproducirlo ahora, en la seguridad de que estamos reviviendo un trabajo de fundamentados datos en relación con Tampa, un nombre de ciudad de los Estados Unidos que suena mucho a cosas de la patria cubana.

también español, imitó en el mismo año el ejemplo dado por Martínez Ibor. Tal fue el origen de Tampa industrial: origen español en buena parte. Y hecho singular verdaderamente. En vez de fomentarse como era, hasta cierto punto lógico esperar, una colonia española ferozmente intransigente al estilo de la de México, la creación de esas dos fábricas dio nacimiento a una ciudad eminentemente rebelde y desafecta a España, a una ciudad que como el Cayo, es una eterna pesadilla para esa decrepita Nación.

Pero justo es confesar que el señor Martínez Ibor fue uno de los españoles de espíritu más liberal y expansivo (rara avis) y su decisión por los cubanos y su causa le acarrearón persecuciones de sus compatriotas, quienes le obligaron a abandonar la Isla en 1869.

Iniciada de este modo la industria tabacalera se desarrolló en esta localidad de un modo fenomenal y la población creció a compás de los tabacos que se elaboraban. Algunas cifras lo probarán. En 1886 la población era de 1,200 habitantes y hoy alcanza a 18,000. De modo que Tampa, robusta rama desprendida del frondoso árbol de Cayo, Hueso, cuenta en estos momentos con tantos seres humanos como la

(PASA A LA PÁGINA 13)

EL SEÑOR MARTÍNEZ IBOR FUE UNO DE LOS ESPAÑOLES DE ESPÍRITU MÁS LIBERAL Y EXPANSIVO (RARA AVIS) Y SU DECISIÓN POR LOS CUBANOS Y SU CAUSA LE ACARREARON PERSECUCIONES DE SUS COMPATRIOTAS, QUIENES LE OBLIGARON A ABANDONAR LA ISLA EN 1869

(VIENE DE LA PÁGINA 12)

ciudad a quien debe la existencia. En el primer año citado se elaboraron de diez a doce millones de tabacos y en 1896 llegaron a noventa millones, cifra que representa más de la mitad del tabaco confeccionado en toda la Florida —y justamente la mitad del exportado por el puerto de La Habana. Con decir que en 1886 las fábricas eran dos y en la actualidad pasan de cuarenta, se comprenderá el vuelo asombroso que aquí ha tomado la humeante industria desarrollada.

Y ya que nos referimos al torcido de la famosa hoja, bueno es dejar sentado que los perversos planes de Weyler, de arruinar con su ridículo decreto de 17 de mayo de 1896 la industria tabacalera de la Florida, con objeto de matar, por hambre a los cubanos emigrados (como si eso fuera tan fácil como hacer morir de inanición a los cubanos reconcen-

trados), y concluir, por ende, con las colectas patriótica, se han visto por fortuna completamente defraudados. Las fábricas tampeñas continúan su trabajo regular y no hay temores de que suspendan el trabajo por falta de material ni de que concluyan los donativos a la causa. Por el contrario, personas peritas en la materia esperan que este año se lancen al mercado mayor número de millones de tabacos torcidos que nunca, y lo que es más grave todavía, que el tabaco mexicano suplante lentamente al habano, como lo demuestra el hecho de haberse importado de la Isla en 1885, 25,000,000 de libras de tabaco en rama y del de México 68,000; y no haberse importado en cambio de Cuba, en 1886 sino 14,000,000 y del mexicano 35,000.

No es posible dejar de decir, al hablar de Tampa, dos palabras acerca de la gran manufactura de Martínez Ibor que da empleo a más



Ibor y Manrara» fueron dos apellidos enlazados comercialmente, pero también unidos en el fervor patriótico y en la propaganda de los ideales de José Martí. Esta era la fábrica de Ibor y Manrara, en Tampa.

de cuatrocientos operarios y cerca de doscientas despalladoras, cubanos en su inmensa mayoría. En esta casa y en la de Trujillo Benemelis es donde más predomina el elemento separatista y se rinde culto fervoroso al ideal de Céspedes y Martí: son los baluartes del cubanismo.

Otras fábricas de notoria importancia pueden citarse; como por ejemplo, la de Seidenberg, (Ellinger, O' Halloran, Sánchez, Haya, González, Mora Creagh, Lozano, Guerra, Díaz, San Martín, Chávez, Juan La Paz, Barranco & Co, etc.

De los 85,000 tabaqueros que residen en la República Modelo 3,000 se encuentran en Tampa, amén de mil despalladoras, entre las cuales no es difícil encontrar rostros de fascinada belleza.

En Tampa se halla establecido el famoso Hotel de Plant, conocido por el Tampa Bay Hotel, uno de los más confortables y lujosos

del mundo. La Corte o Audiencia es amplia y de agradable aspecto. La Compañía de Cerveza de la Florida, inaugurada en este año y cuyo costo ha sido de \$150,000 posee uno de los edificios más importantes de la ciudad. Tampa cuenta también con dos Bancos Nacionales y uno del Estado, hecho para nosotros sorprendente, pues estamos acostumbrados a ver ciudades muy importantes de Cuba en las que no existen ni vestigios de instituciones bancarias.

Las calles tienen en total una extensión de ochenta millas; se encuentran recorridas por dos líneas de carros eléctricos y alumbradas por gas y luz de arco voltaico.

Tres cuarteles de bomberos prestan servicio en caso de incendio; tres fábricas de hielo refrigeran a los moradores y se publican tres periódicos diarios y seis semanales. En quince escuelas, a las que asisten dos mil niños, se



Seidenberg Co. fábrica de Cayo Hueso, 1899. Los estudiosos de la vida de José Martí conocen el conflicto de los tabaqueros cubanos con la fábrica y ya se queda la Rosa española» que de Cayo hueso se trasladó a Tampa. Esta fotografía del edificio de aquella fábrica de tabacos.

(PASA A LA PÁGINA 22)

CULTURA CUBANA ADOLFO DOLLERO

LA PROVINCIA DE MATANZAS Y SU EVOLUCIÓN (1919)

EVOLUCIÓN DE LAS LETRAS EN LA PROVINCIA DE MATANZAS

Literatos y Poetas.- Jurisconsultos.- Historiadores.- Oradores.- Hombres públicos.- Periodistas

Otro ACOSTA (JUAN G.) compuso en 1865 unas tablas para el cálculo de los intereses de tipos diferentes.

FRANCISCO MARÍA DE ACOSTA Y ZENEA

Citado por Calcagno, colaboró también en la prensa de Matanzas, e hizo varias traducciones del francés y del sanscrito; entre las últimas la del poema indostano "Mahabarata", pero era habanero. Vivió algún tiempo en Matanzas y murió en el año 1898.

AGUIAR Y LOYCEL (FRANCISCO)

Distinguido abogado y literato habanero, identificado en Matanzas en donde residió mucho tiempo. Escribió en prosa y en verso, y estaba unido a José Miguel Angulo y Heredia por una gran amistad.

Le apodaban en Matanzas "El Licenciado Pechuga".

Falleció poco después de 1860.

Su hermano Gonzalo figuró también en las letras matanceras, y era un cronista distinguido del "Diario de la Marina". Murió joven a mediados del siglo XIX.

ALFONSO Y DEL PORTILLO (PEDRO ANTONIO)

Nació en Matanzas en 18 de enero de 1811 y

murió en 1870.

Empleado de Oficinas Públicas, Alfonso prestó a Matanzas un valioso servicio recopilando durante muchos años los datos que sirvieron a la publicación de su interesante obra "Memorias de un matancero", reconocida como una de las más exactas. Fue escrita con fines benéficos.

P. A. Alfonso era hombre culto, y uno de los alumnos más aventajados del educador Ambrosio J. González.

ALFONSO (JUAN ALEJANDRO) 1750-1811

Distinguido hombre público matancero, que defendió con tesón los intereses del Municipio en contra de los herederos de las primeras haciendas de Matanzas, quienes pretendían despojar la ciudad de los ejidos. Alfonso, sin ser abogado, era hombre muy inteligente y no desconocía el derecho.

Fue Síndico primero y después alcalde de Matanzas.

ALMEIDA (AURELIO)

Abogado matancero. Nació en 1843 y falleció en 1885.

Se ocupó mucho de masonería, recopilando datos para su historia. Escribió bajo los pseudónimos "Rigoletto" y "El Hermano

América".

Tradujo del francés (dice Trelles) la Historia de la Masonería desde su origen hasta el año de 1717, por Findel, y de 1717 en adelante por E. Rebold: escribió también artículos amenos.

Sin ser verdaderamente notable, demostró siempre gran aptitud para las bellas letras.

ALIO Y BERMÚDEZ (LORENZO) (1805-1854)

Poeta, orador y patriota de Matanzas.

Escribió varias composiciones poéticas, entre ellas una "Oda" a la memoria de Narciso López.

LDO. JOSÉ MIGUEL ANGULO Y HEREDIA

Angulo y Heredia (José Miguel).— Accidentalmente habanero (año 1807), pero figuró siempre entre los hombres más distinguidos de Matanzas, en donde falleció el 2 de Septiembre de 1879.

Buen abogado, orador, poeta, hombre público, abolicionista convencido, José Miguel Heredia y Angulo fue una figura altamente simpática por su gran amor a la cultura y al progreso.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

CARTA DE UN BEBÉ A SU MADRE

Hola mamá, ¿cómo estás? Yo muy bien, gracias a Dios. Hace apenas unos días que me concebiste en tu barriguita y quiero decirte que no puedo explicar lo feliz que me siento de que tú vayas a ser mi mamá. Otra cosa que me emociona es saber el amor con que fui concebido. ¡Estoy seguro que voy a ser el niño más feliz del mundo!

Mamá, ya hace un mes y veo como mi cuerpecito empieza a formarse, yo sé que por el momento no soy tan bonito como tú, pero espera unos meses y ya verás cómo mejoro. Estoy muy feliz con todos mis cambios, pero hay algo que me preocupa... Últimamente he notado que hay algo rondando en tu cabeza que no te deja dormir y cuando tú no duermes bien, yo tampoco lo puedo hacer. Espero que, sea lo que sea que te preocupa, se solucione pronto.

Mamá, ya pasaron dos meses y medio, estoy muy contento con mis nuevas manitas, son muy interesantes y ya tengo ganas de usarlas para jugar. Mamá, ¿qué te ocurre? ¿Por qué lloras todas las noches? ¿Por qué cuando llega papá, gritan tanto? ¿Ya no me quieren? No se enfaden conmigo, voy a hacer todo lo posible para portarme bien y para que me quieran mucho.

Ya pasaron tres meses. Mamá



te noto muy deprimida, no sé lo que está pasando, estoy muy confundido. Esta mañana fuimos al médico y él nos dio una cita para mañana. Pero no sé para qué, yo me siento bien. ¿Acaso tú te encuentras mal, mamá?

Mamá, ya es de día, ¿Qué dice el médico, no entiendo? ¿Qué está pasando mamá? Mamá, no te acuestes, apenas son las dos de la tarde, no tengo sueño, quiero seguir jugando con mis manitas.

¿Qué es eso? ¿Qué hace ese tubito cerca de mí? ¿Es un nuevo juguete? Oye mamá, ¿Por qué están absorbiendo mi casita? Señor, espere, ¿por qué se la lleva? ¿No se da cuenta que me hace daño? ¿No ve que

aún soy muy pequeño para defenderme solito? Espere... ¡Esa es mi manita! Mamá, mi pierna, siento que me la arrancan...

Mamita, por favor, defiéndeme, ¡ayúdame! Diles que no sigan haciéndome daño, te prometo que voy a portarme bien y no voy a patearte más tu vientre. ¡Ay, mamá! Ya no aguanto más... mamita, mamita, ayúdame...

Mamá, ya han pasado 17 años desde aquel día y desde aquí arriba observo cómo todavía te duele haber tomado aquella decisión. Por favor no llores más, yo te amo y aquí estaré esperándote con muchos besos y abrazos. Te amo mucho. Tu bebé.

Una cortesía de LIBRE

MENSAJE INSPIRACIONAL

“La Sirenita”, el cuento detrás de la leyenda

POR NORA CIFUENTES

“Pero una Sirena no tiene lágrimas y, por eso, es mayor su sufrimiento”.

La desgarradora y contundente frase pertenece a “La Sirenita” (1836), pero no a la célebre versión de Disney, sino a la historia original en el que esta y todas las demás adaptaciones se basan: el cuento de Hans Christian Andersen (1805-1875).

No es aleatorio que la compañía estadounidense haya escogido esta cita para dar comienzo a su “live action” este 2023, que volvía a contar, esta vez con actores de carne y hueso, la misma trama con la que encandilaron a tantos en la versión animada de 1989.

Porque la trágica circunstancia de no poder llorar para expresar el dolor es una de las características más dramáticas de la protagonista en el cuento de Andersen. Pero no la única: “La Sirenita” está llena de cualidades y, lo más irónico es que muchas de ellas, no son sino metáforas de la vida y sentimientos del autor.

Así es: Hans Christian Andersen no solo escribió “La Sirenita”. Hans Christian Andersen era La Sirenita. Y su historia de amor imposible, la base de una trama que, siglos después, sigue haciendo correr ríos de tinta.

UNA HISTORIA MÁS OSCURA

No se llamaba Ariel ni era pelirroja. “La Sirenita” original no tenía nombre.

Andersen se refería a ella así, la sirena. Tampoco tenían nombre el príncipe, aunque Disney le bautizase como Eric, ni la bruja del mar a la que gracias a la película conocimos como Úrsula, ni el padre de la protagonista al que inevitablemente ya asociamos a Tritón.

Tampoco existían el inolvidable cangrejo Sebastian, el adorable pez Flounder, ni el encantador perro Max, ni la gran mayoría de personajes secundarios. Además, la sirena tenía cinco hermanas en vez de seis, y una abuela que aparece en el cuento con un papel relevante, pero no en la película de Disney.

La trama con la que inicia la historia es similar: la protagonista está fascinada por el mundo de los humanos, y se siente fuera de lugar entre los suyos. Como un pez fuera del agua, valga la ironía.

En una de sus visitas a la superficie, la joven sirena termina prendada de un príncipe humano al que salva la vida en medio de una tormenta. Para poder volver a verle, hace un pacto con la bruja del mar: su voz de sirena, capaz de hechizar con su canto, a cambio de dos piernas humanas.

Aunque en esta versión, mucho más oscura, para deshacerse de su voz, la bruja le corta la lengua a la sirena. Además, las piernas que le ha dado son un don y una maldición a la vez: será la mejor bailarina de entre todas, pero sentirá un inmenso dolor a cada paso que dé y sus

pies sangrarán.

Las sirenas, en la versión de Andersen, no tienen un alma inmortal: mueren a los 300 años Los humanos, sin embargo, van a la otra vida. La sirena solo puede conseguir un alma humana si el príncipe la ama incondicionalmente. Sin embargo, si en lugar de eso se casa con otra, ella morirá al amanecer siguiente convirtiéndose en espuma de mar.

Ya en la superficie, la sirena logra el favor del príncipe gracias a su baile, pero no puede confesarle que es ella quien le salvó la vida. Por tanto, él cree que quien le rescató fue la sacerdotisa de un templo, que no tiene permitido casarse con él. Pero en verdad, esta muchacha fue simplemente la que le encontró una vez la sirena le encontró en la orilla.

FINAL MUCHO MÁS TRÁGICO

Al final, esta humana resulta ser la princesa de un reino lejano con la que los padres del príncipe quieren que se case. Por lo tanto, el destino de la sirena está fatídicamente sellado.

Sin embargo, sus hermanas aparecen en la noche de bodas ofreciéndole una solución: le han entregado sus largas cabelleras a la bruja del mar a cambio de un puñal con el que, si la sirena mata al príncipe y después moja sus piernas en la sangre, recuperará su cola y podrá vivir.

No obstante, ella es incapaz de cometer ese crimen, por lo que besándole una última

vez, se arroja por la borda del barco en el que viajaban y muere convirtiéndose en espuma de mar. Aunque, por sus buenos actos, los espíritus del aire la acogen entre ellos. Fin.

Bajo la pluma de Andersen, la anterior historia está dotada de una belleza y sensibilidad inusitadas, considerado por muchos “el cuento clásico más bonito que jamás se haya escrito”, a pesar de su dramatismo y de su trágico final, sorprendente en una historia aparentemente dedicada al público infantil.

Pero tanto sentimiento hecho relato debía esconder, sin duda, mucho más que un cuento para niños con una redacción exquisita. Durante años, se creyó que la sirena sería la personificación de una mujer a la que Andersen habría amado. Sin embargo, estudios y lecturas posteriores han concluido en otra tesis.

“La Sirenita’ es una carta de amor de Andersen. Una carta a su amor imposible, Edvard Collin”, dice a RTVE el ilustrador francés Benjamin Lacombe, quien está a cargo de una de las más bellas ediciones que se han hecho del cuento original, y que en países hispanohablantes ha sido publicado por Edelvives.

Los dibujos de Lacombe, convierten a la sirena en una andrógina pero bella criatura cuyos rasgos recuerdan a los de Hans Christian Andersen. Porque el ilustrador lo tiene claro: “Andersen es la sirena”.

La exitosa película de animación de Disney, y su mediático “remake”, se inspiran en el cuento infantil de Hans Christian Andersen. Lo que no muchos saben, es el trasfondo “queer” latente en la historia original.



AUTOBRONCEADORES, ¿SÍ O NO?

POR INMACULADA TAPIA

La protección de la piel contra los rayos solares no solo es necesaria para frenar el envejecimiento, los rayos UVA y UVB, la luz visible proveniente de los rayos solares puede ocasionar manchas en pieles oscuras o con tendencia a ellas.

Para los especialistas de Mesoesthetic la solución es utilizar una protección solar de amplio espectro, muy alta y con color, pues "la protección solar con pigmento ofrece doble protección contra las manchas".

PROTECCIÓN EXTRA

"Eso es posible gracias a la presencia de diferentes concentraciones de óxidos de hierro de distintos colores y, en algunos casos, dióxido de titanio", advierten desde la firma cosmética.

Aseguran que los filtros solares con color ofrecen mayor protección frente a la hiperpigmentación que los no tintados, pues ayuda a regular "la síntesis de melanina proporcionando una acción preventiva antimanchas, gracias a uno de los activos incorporados en su fórmula, la azeloglicina". Por lo que recomiendan mesoprotech un protector solar con color y fotoprotección SPF50+.

Con la llegada de la operación bikini es momento de enseñar piernas y brazos y si no queremos pasar horas al sol y proteger más aún la piel, parece que lo ideal es utilizar autobronceador.

"Es la mejor opción y la más rápida para conseguir un poco de color, además de ser una de las alternativas más saludables, evitando los rayos del sol", comentan los responsables de la firma Uriage.

Sin embargo, son conscientes de que muchas personas se resisten a utilizarlos por temor a que

Cada vez más personas están a favor de los autobronceadores: dan color sin horas de exposición al sol y sin perjuicio para la piel, ya no tiñen las manos como hace años, son fáciles de extender y, según algunos especialistas, ofrecen mayor protección contra las manchas.



Cada vez más personas están a favor de los autobronceadores.

el bronceado no quede uniforme o el tono que permanezca sea anaranjado.

INNOVACIONES

"Las innovaciones en estos productos han sido sustanciales, se deben conocer los pasos necesarios para obtener un bronceado natural y duradero", indican.

Recomiendan exfoliar la piel antes de la aplicación, al menos 24 horas, para eliminar las células muertas, además de hidratarla, ya que así se favorece que el color se fije mejor y un autobronceador en formato bruma, apto para cuerpo y rostro. "Lo ideal es aplicarlo de noche antes de acostarse y con la piel limpia", dicen.

Lo bueno de la bruma es que se seca rápido, pero aconsejan utilizar ropa ancha de tono oscuro para evitar manchas, y al tercer o cuarto día se puede repetir el resultado.

Uriage recurre a una de sus brumas termales Bariésun, de textura fluida, que deja un tono dorado sobre la tez gracias a la combinación de dos activos autobronceadores (DHA y

Eritrulosa).

La firma cosmética Avène también apuesta por su agua termal para ofrecer una hidratante autobronceadora, también con eritruulosa y dihidroxiacetona, dos pigmentos que colorean la dermis de forma progresiva, un gel ligero y nada pastoso.

PROLONGADOR DEL VERANO

Estée Lauder admite el autobronceador como prolongador del verano, con un producto, Bronze Goddess Eau Fraîche, que crea un efecto natural, que contiene ácido hialurónico y aceite de Monoi para nutrir la piel y proporciona una hidratación inmediata que dura 24 horas.

Recomiendan evitar la zona de los ojos, cejas y el nacimiento del pelo. Una vez que el gel esté seco, aparece un tinte

instantáneo mientras que el efecto del autobronceador lo hará 30 minutos más tarde.

Etnia Cosmetics apuesta por productos veganos en su línea Sunset, para el rostro Illuminating self-tan Face Serum, para el que también recomiendan eliminar impurezas antes de utilizarlo.

Para favorecer el bronceado corporal sin sol apuestan por Gradual Glow Body Self-Tan, para un tono natural y lograr una piel hidratada con componentes como aceite de macadamia y activos hidratantes.



KATHARINE HEPBURN, genio y figura más allá de la sepultura

Veinte años han pasado de la muerte de Katharine Hepburn, la actriz estadounidense con clase y garra, ganadora de cuatro Oscar, un récord todavía no superado por ninguna otra, y una adelantada a su tiempo. El 29 de junio de 2003 dejaba este mundo, a los 96 años, en Old Saybrook, un tranquilo rincón de Connecticut.

POR MATILDE ALFONSO GARCÍA-LOYGORRI

Sus interpretaciones en la gran pantalla la hicieron una de las más relevantes estrellas del cine, mientras que su fuerte personalidad y su permanente ruptura de los estereotipos



Fotografía de archivo de la actriz estadounidense Katharine Hepburn y Spencer Tracy durante el rodaje de "Adivina quien viene a cenar" (1967)."

sociales, la convirtieron en uno de los mitos del siglo XX, recordada para siempre.

EDUCADA EN EL LIBERALISMO

Nacida en 1907 y criada en Connecticut por unos padres reformistas y de clase alta, su entorno era mucho más libre del que se vivía en la América de la época.

La influencia de sus padres, pero especialmente de su madre, una activista política y sufragista, tuvo mucho que ver en la forma de ser de Hepburn. La educaron, al igual que a sus hermanos, en la libertad de expresión y a pensar por sí misma, lo que le ayudó a solventar futuros problemas en su adultez.

Desarrolló un carácter fuerte y una personalidad de mujer independiente, segura, inteligente y con lengua afilada.

Rara vez cayó en sus opiniones y nunca le importaron los comentarios de los demás.

Pionera desde el punto de vista social, político y estético, obvió los estrictos códigos femeninos de los años 30 y 40 del siglo pasado, con sus trajes de sastre, pantalones con pinzas, camisas masculinas remangadas y zapatillas deportivas.

Demostó que se podía ser una estrella sin obedecer los dictados de la industria de Hollywood.

Esta personalidad y su porte aristocrático se reflejaron en sus personajes cinematográficos que parecían ser una prolongación de sí misma: La revoltosa, vanidosa y caprichosa en "Historias de Filadelfia" (1940, George Cukor), con James Stewart y Cary Grant; la estirada misionera en "la Reina de África" (1951, John Huston), con Humphrey Bogart; la pionera en la lucha contra el racismo en "Adivina quién viene esta noche" (1967, Stanley Kramer), con su compañero durante décadas, Spencer Tracy, quien murió al poco tiempo y fue el motivo por el que Katharine Hepburn nunca quiso verla; la enigmática Leonor de Aquitania en "El león en invierno" (1968, Anthony Harvey) junto a Peter O' Toole, o su canto del cisne en "En el estanque dorado" (1981, Mark Rydell) junto a Henry Fonda.

SU RELACIÓN CON SPENCER TRACY, EL ESCÁNDALO MÁS SONADO

Divorciada, tuvo relaciones con hom-



Katharine Hepburn en una escena de la película "Rooster cogburn", que protagonizó junto a John Wayne.



Se cumplen 20 años de la muerte de Katharine Hepburn.

bres conocidos del cine como Howard Hughes o John Ford pero la más escandalosa para el Hollywood puritano de la época fue la que mantuvo durante más de 20 años con Spencer Tracy, que estaba casado y era profundamente católico, quizá por eso éste nunca solicitó el divorcio, aunque tampoco la actriz se lo pidió.

Estuvieron juntos hasta la muerte del actor en 1967 y nunca convivieron en



Katherine Hepburn, una de las grandes actrices del cine de Hollywood, fallecida hace veinte años.

una misma casa, teniendo cada uno la suya.

"Vivimos una relación de una forma muy abierta, nunca me molestó tener una relación con un hombre casado y tanto su mujer como yo vivimos ignorándolo mutuamente", afirmó la actriz en una entrevista en 1962. "He tenido veinte años de compañía perfecta con un hombre entre los hombres". "Él es mi roca y protección. Nunca me he arrepentido", concluía.

Tampoco este capítulo de su vida le supuso un obstáculo para seguir con su carrera, una de las más brillantes de la historia del cine.

Sigue teniendo el récord de ser la actriz con más premios Óscar ganados. Fueron cuatro, de doce nominaciones, todas como protagonista, y conseguidos por sus interpretaciones en las cintas "The Morning Glory"/ "Gloria de un día" (1933), "Guess Who's Coming to Dinner"/ "Adivina quién viene a cenar esta noche" (1967), "The Lion in Winter"/ "El león en invierno" (1968), y "On Golden Pond"/ "En el estanque dorado" (1981), con Henry Fonda.

Además, obtuvo dos Bafta del cine británico, premios de interpretación en Cannes y Venecia y otros reconocimientos a su trabajo, que lo componen medio centenar de películas y grandes obras de teatro.

VIDA PLENA

A los ochenta años publicó un libro de memorias, "¿Cómo se rodó 'La Reina de África'? O cómo fui a África con Bogart, Bacall y Huston y casi me volví loca" (1990), que fue un éxito rotundo de ventas, al que siguió su afamada autobiografía "Yo. Historias de mi vida" en 1991.

Mientras rodaba el telefilm "Una Navidad Diferente", en 1994, anunció su retirada de la vida pública al padecer cáncer de piel y Parkinson, aunque las enfermedades no le impidieron llegar a la longevidad.

Murió en 2003 a los 96 años, tras una vida que ella misma calificó de "afortunada y feliz".

Peligra ayuda de EE.UU. a Colombia en el 2024

DÍAZ-BALART FUSTIGA A PAÍSES QUE TIENE ALIANZAS CON REGÍMENES TIRANOS

POR GERMÁN ACERO E.
EXCLUSIVA PARA LIBRE

El presidente del departamento de Estado y operaciones extranjeras del congreso norteamericano, Mario Díaz-Balart, fustigó duramente a países que tienen alianzas con regímenes tiranos.

Díaz Balart se refirió a las relaciones que últimamente ha tenido el gobierno colombiano de Gustavo Petro con el gobierno dictatorial de Nicolás Maduro de Venezuela.

El congresista republicano dijo que está a la espera de cómo se van a desenvolver estas relaciones internacionales en las cuales Petro se ha mostrado como un ferviente aliado de Maduro.

Díaz Balart precisamente piensa “congelar” una ayuda que este departamento da a gobiernos del tercer mundo y que en el 2024 sería de alrededor de más de 440 millones de dólares.

“Siempre los congresistas norteamericanos, especialmente los republicanos, hemos estado de acuerdo en fustigar ayudas a esos países del tercer mundo que tienen alianzas con gobiernos tiranos”, afirmó.

“Me estoy refiriendo a países que han entrado en relaciones poco formales con naciones como Irán, China o Rusia, que son una amenaza para la democracia, la paz y la libertad mundial”, afirmó.

Quizás Díaz Balart también se refirió a los continuos viajes que ha hecho Gustavo Petro a Venezuela para apoyar la política mundial de Maduro y sus vínculos con Irán y China y Rusia.

“Me enorgullece ser parte de la mayoría Republicana para devolver la cordura fiscal al proceso de asignaciones. Este proyecto de ley incluye recortes reales, con una reducción del 24% de la solicitud de la administración Biden y una reducción del 12% del nivel de financiación del año pasado”, explicó.

“El proyecto de ley de la Subcomisión de Asignaciones sobre el Departamento de Estado, Operaciones Extranjeras y Programas relacionados garantizará que el contribuyente americano no pague la factura de los abortos en el extranjero ni los programas controversiales sobre el cambio climático que no tienen ninguna esperanza de afectar realmente el cambio climático y las organizaciones internacionales infladas”, relató.

“Esto como ejemplo el de las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud que han perdido toda credibilidad y han fracasado en sus misiones principales”, reiteró.

“Este proyecto de ley prioriza los intereses



El congresista Mario Díaz Balart fustigó a países que mantienen relaciones con países de gobiernos tiranos como China, Irán y Rusia.

de seguridad nacional de Estados Unidos al: **contrarrestar la influencia maligna de la China comunista en todo el mundo; prohibir todos los fondos para cualquier acuerdo con Irán que no esté aprobado por el Congreso; proporcionar fondos para combatir el narcoterrorismo y evitar drogas letales como el fentanilo**”, añadió.

“Esto para que no crucen la frontera sur; o para apoyar programas de democracia y transmisiones informativas en países represivos como Cuba, Venezuela, China comunista, Bielorrusia e Irán”, agregó.

“También proporcionar a aliados claves como Israel y Taiwán las herramientas que necesitan para defenderse; y eliminar las absurdas restricciones del cambio climático a los países empobrecidos para que puedan satisfacer sus necesidades energéticas sin depender de la China comunista o Rusia”, acotó.

“Estoy orgulloso del arduo trabajo que se realizó en esta importante legislación. Limpiamos

todos los programas para garantizar la eficiencia, la transparencia y la eficacia”, indicó.

“Así como los americanos en la economía de Biden se ven obligados a racionalizar sus presupuestos y reducir a lo esencial, la mayoría Republicana se compromete a poner fin al gasto descontrolado que caracterizó a la mayoría Demócrata anterior”, destacó.

“No se puede esperar que los contribuyentes americanos asuman todas las cargas, paguen programas controversiales de “woke” en el extranjero, o que financien la mayor parte de las instituciones multilaterales que trabajan activamente en contra de sus intereses”, insistió.

“Como presidente de la Subcomisión que brinda asistencia exterior, continuaré asegurándome juiciosamente de que cada dólar gastado en nuestro proyecto de ley promueva nuestros intereses de seguridad nacional y defienda nuestros valores. Gastaremos lo que debemos para lograr estos objetivos fundamentales, pero ni un centavo más”, concluyó

Como se sabe el proyecto de ley del Departamento de Estado, Operaciones Extranjeras y Programas Relacionados proporciona \$52.5 mil millones para programas bajo la jurisdicción de la Subcomisión, que son \$16.4 mil millones (24%) por debajo de la Solicitud de Presupuesto del presidente, \$7.2 mil millones (12%) por debajo del nivel promulgado para el año fiscal 2023 y \$1.7 mil millones por debajo del nivel promulgado para el año fiscal 2019.

El proyecto de ley recupera \$11,140 mil millones del gasto derrochador de los demócratas en los últimos dos años, lo que resulta en un nuevo gasto neto de solo \$41,400 mil millones.

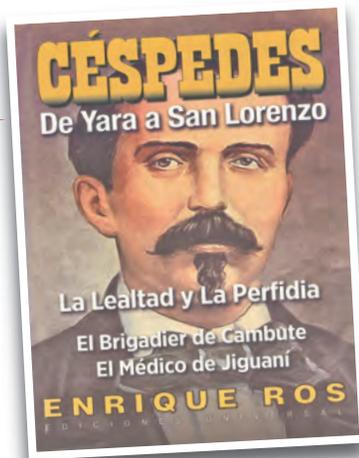
El proyecto de ley prioriza las agencias y los programas que fortalecen nuestra seguridad nacional, contrarrestan a la República Popular China y al Partido Comunista de China, brindan apoyo a nuestros aliados y promueven los valores americanos en el país y en el extranjero, mientras recorta el gasto para actividades y programas de baja prioridad.



Enrique Ros (+)

EL RELATO HISTÓRICO POR ENTREGA:

CARLOS MANUEL DE CÉSPEDES: DE YARA A SAN LORENZO



**LA LEALTAD Y LA PERFIDIA.
EL BRIGADIER DE CAMBUTE. EL MÉDICO DE JIGUANÍ**

Esta obra aporta datos concretos sobre actos, algunos censurables; los más, admirables, de los hombres que participaron en aquella gloriosa gesta.

VALMASEDA, CAPITÁN GENERAL. SOBORNOS. EXTERMINIO. (IV DE X)

El general Palanca, jefe de la jurisdicción de Cuba, ordena al regimiento de la Corona mantenerse en El Cobre como base de operaciones para enfrentarse al batallón de Jesús Pérez, mientras envía a Sagua de Tánamo parte del batallón León para evitar nuevas incursiones desde el norte de Guantánamo; mueve, también, hacia allá al batallón de cazadores de San Quintín.

La acometividad del brigadier Pérez en el área de El Cobre le impidió -era este el objetivo de Gómez- al fogueado regimiento español de la Corona y al batallón San Quintín entorpecer el avance hacia Guantánamo de las fuerzas insurrectas.

Esta tenaz oposición del brigadier cubano forzó al propio Martínez Campos a moverse hacia el sur hasta El Cobre a

enfrentarse a José de Jesús y a su entonces subordinado Matías Vega. El primer encuentro se produce el 30 de septiembre, el segundo el primero de octubre en Brazo Malo, el tercero en Pinchito el día 2 y vuelven a chocar ambas fuerzas el 3 de octubre en Alto de la Estrella, en la jurisdicción de El Cobre.

El 10 de octubre recibe Máximo Gómez, en Montoru, a Calixto García. El 15 el gobierno llega al Pílon y marcha Gómez a conferenciar con él. En esa fecha le da a Maceo nombramiento de Coronel en Jefe de Operaciones de Guantánamo y le ofrece al gobierno su plan de invasión a occidente; «poco se discute y al fin se rechaza y elige otro, en que yo no tomo parte, pero se me da el nombramiento de Jefe del Ejército invasor» .

Gómez ha desarrollado una

hábil y eficiente estrategia en su avance hacia Guantánamo. Mientras él se bate allí, Calixto García lo hace en Cuba y Jiguaní; José de Jesús Pérez le impide el avance por El Cobre a los refuerzos que Martínez Campos necesitaba, y Antonio Maceo hostiga desde su campamento, con las fuerzas de Flor Crombet y Teodoro Laffite, a las tropas del mariscal de campo español. Maceo se acercaba a la ciudad de Guantánamo pero al ver reforzadas sus defensas se movió en dirección a Baracoa.

Se han batido en Pinalito las fuerzas del Brigadier Jesús Pérez y las comandadas por el Brigadier Arsenio Martínez Campos:

«El 2 de octubre de 1871, fuerzas de la División Cuba, bajo el mando del Coronel José de Jesús Pérez, combatieron

contra una columna dirigida por el Brigadier Martínez Campos en Pinalitos, en la zona de El Cobre».

¡Todo un futuro mariscal de campo combatiendo a un brigadier!

Se produce una fricción entre el Gral. Calixto García y el Brigadier José de Jesús Pérez al ignorar aquel una comunicación de éste sobre una extrema acción tomada por García contra un soldado (Juan de la Rosa) de las fuerzas de José de Jesús. Ante el reiterado silencio de Calixto García se dirige el Brigadier Pérez a Máximo Gómez solicitando una investigación

Para entonces José Lacret ha regresado clandestinamente al suelo patrio parcialmente recupe-

VALMASEDA SE ENCONTRABA DESDE LOS PRIMEROS DÍAS DE AQUEL MES EN LA HABANA. SERÁ EL 18 DE FEBRERO QUE PARTE HACIA LAS VILLAS PARA INICIAR LA QUE SERÍA CONOCIDA COMO LA «TROCHA DE JÚCARO A MORÓN», INTENTANDO DIVIDIR LA REGIÓN ORIENTAL DE LA OCCIDENTAL

(VIENE DE LA PÁGINA 20)

rado de su herida. En Kingston había sido atendido por familiares cercanos. Permanece primero en el campamento Santa Ana de Lleo junto a Cisneros y a Ramón Céspedes Fomaris pasando luego al hospital de guerra enclavado en la Subprefectura de Piedra Blanca.

Ya se siente recuperado el joven oficial y, nuevamente pasa a integrar las fuerzas bajo el mando de quien, más que su superior, es su amigo, el Brigadier José de Jesús Pérez quien, conociendo su limitación física lo nombra capitán prefecto de Guanináo donde está enclavado San Lorenzo. Pronto compartirán, allí, comunes preocupaciones.

En agosto, Guillermo Moncada, Jesús Pérez, Antonio Maceo y Silvario del Prado batallan en Mayarí, pasan a la zona de los cafetales, la Indiana, Guaci, Montoru y siguen para unirse al gobierno en Pilon y, luego, en Miranda. «Doy a Maceo nombramiento de Coronel, Jefe de Operaciones de Guantánamo», anota Gómez en su Diario de Campaña.

Regresa el Coronel Prado de su operación en Sagua de Tánamo a fines de agosto, y el 30 los comandantes Laffite y Ortiz «salen en operaciones sobre los ingenios, con 160 hombres», que regresan la primera semana de septiembre «después de haber tomado un ingenio, extraído buenos efectos, y liberado la dotación».

DENUNCIA DE CÉSPEDES. TENSIONES ENTRE LA CÁMARA Y CÉSPEDES

El 20 de enero había dirigido



Máximo Gómez Báez.

Carlos Manuel de Céspedes una comunicación al «Supremo Gobierno de España» denunciando los crímenes cometidos por el Coronel Acosta y Arreal quien, al mando de una columna española, asesinó a mujeres y niños que transitaban de Camagüey a Ciego de Ávila.

Valmaseda se encontraba desde los primeros días de aquel mes en La Habana. Será el 18 de febrero que parte hacia Las Villas para iniciar la que sería conocida como la «Trocha de Júcaro a Morón», intentando dividir la región Oriental de la Occidental.

Por Oriente se siguen produciendo continuos enfrentamientos. El 14 de febrero el ya capitán Flor Crombet al mando de 26 hombres se enfrenta al teniente de partido Marcelino López y su patrulla, destruyendo el fuerte del «Ermitaño», en la línea férrea del Cobre; en abril asalta un tren que trasladaba voluntarios fusilando a

varios de ellos. Después incendia los cafetales al tiempo que se enfrenta a una columna enemiga.

Para entonces ya se hacían evidentes las tensiones entre Céspedes y la Cámara de Representantes. La Cámara el 16 de enero (1871) se declaró en receso después de investir al presidente de poderes extraordinarios. Las «presentaciones» eran frecuentes. Será un año después, el 29 de febrero de 1872, que reanuda la Cámara sus sesiones, pero sólo hasta el primero de mayo. Hasta el 25 de septiembre de 1873 durará este nuevo receso por las circunstancias mencionadas por el General Máximo Gómez en su Diario de Campaña cuando el 29 de abril (1872) los diputados habían solicitado protección física:

«Le hice presente al Gobierno lo inconveniente que era que con él anduvieran más de 150 hombres que, desmoralizados,

comprometían la seguridad del Gobierno; cuando éste debía reducir su personal a lo indispensable, a fin de que a mí me fuera posible atender con desahogo a su subsistencia y seguridad y moverme con rapidez cuando así lo exigieran las circunstancias».

El «Gobierno» es la «Cámara» y considera Gómez que los hombres que lo componen «no están a la altura de la revolución, y con ellos, no podrá nunca triunfar ésta, pues matan las aspiraciones del Ejército y carecen absolutamente de tacto para desenvolverse hasta en las cuestiones de poca entidad».

Dice (¿sugiere, ordena?): «Que todos aquellos hombres útiles pasarán al Ejército a tomar las armas y que la Cámara recesara, pudiendo sus miembros retirarse a los puntos donde más les conviniera».

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

CASI CONTIGUA A TAMPA SE ENCUENTRA LA RECIÉN NACIDA CIUDAD DE WEST TAMPA, VENIDA AL MUNDO MUNICIPAL EL MISMO AÑO EN QUE EL GRAN MARTÍ LANZÓ AL PUEBLO A CONQUISTAR SU INDEPENDENCIA

(VIENE DE LA PÁGINA 13)

da al pueblo el pan de la instrucción. Señales significativas son todas éstas que ponen de manifiesto la potencia de la vigorosa civilización norteamericana.

Sostiene la ciudad once iglesias, bajo distintas formas: los católicos han erigido dos; y los episcopales, congregacionalistas, hebreos y cristianos una, respectivamente.

El clima es muy benigno y la salubridad sorprendente. La revista "Florida Echoes" asegura que la mortalidad en 1694 fue de nueve y medio por mil, hecho verdaderamente asombroso si se recuerda que las de La Habana y Matanzas, por ejemplo, pasaban en ese año del treinta por mil; y ni aún en la Gran Bretaña, donde los adelantos de la higiene han alcanzado el sumun de perfección, se puede citar otro caso de tan baja mortalidad.

El cuarto distrito de Tampa City lo constituye Ibor City donde se albergan 6,000 personas en su mayoría cubanos. El que pase por la Avenida Séptima o la calle Catorce, valga de ejemplo, no creará estar en los Estados Unidos, tal es el crecido número de hijos de Cuba con que tropieza y los establecimientos de todas clases en los cuales no se ven sino anuncios en castellano.

En Ibor City se encuentran cerca de mil casas que dan abrigo a una población obrera, formada en gran parte de refugiados políticos que detestan de todas veras al Gobierno español y contribuyen a los fondos del Partido Revolucionario dando el cinco o el diez por ciento de sus jornales.

A más de las tabaquerías cubanas, se cuentan unos treinta Clubs separatistas, de ellos diez de Señoras y Señoritas, donde se abona semanalmente una cantidad destinada a la compra de armas,



Ybor & Manrara Cigar Co, Príncipe de Gales, Tampa.

municiones y medicinas con que auxiliar a nuestros heroicos hermanos que ofrendan su vida en altar de la patria.

Han fijado su domicilio en esta ciudad treinta médicos, diez farmacéuticos, ocho dentistas, seis abogados y varios escritores, oradores y poetas, todos hijos de Cuba. En pocas ciudades cubanas de igual número de habitantes se encontrarían con tanta profusión los títulos académicos. Y, sin embargo. Montero en su olímpica soberbia, se permitió no ha mucho calificar de "ignorante" a las emigraciones cubanas en la Florida.

WEST TAMPA

Casi contigua a Tampa se encuentra la recién nacida ciudad de West Tampa, venida al mundo municipal el mismo año en que el gran Martí lanzó al pueblo a conquistar su independencia. Su población es ya, no obstante, de 2,800 almas y su Alcalde o Mayor ha sido hasta hace poco el benemérito patriota coronel Fernando Figueredo.

Difícilmente se encontraría otro caso semejante en los Estados Unidos. Los habitantes son cubanos en su inmensa mayoría.

Como sitios de expansión debemos citar el Parque de Soto o Palmetto, donde el pueblo se recrea los domingos, y Ballast Point en cuyo lugar se levanta una pagoda japonesa convertida en salón de baile.

Fort Brooks, barrio mundano inmediato a Ibor fue creado en 1832 y se convirtió en una base de operaciones durante la guerra contra los indios seminolas.

Antes de concluir diremos que en el puerto de Tampa se está creando otra ciudad llamada Port Tampa City, con 2,000 almas y varias fábricas de tabacos. No tardará en tomar incremento dada su excelente situación.

Sería interminable este artículo si refiriera los repetidos trabajos efectuados en esta portería de la manigua, en pro de la independencia patria. Pero no es posible dejar de consignar, antes de

poner término a estas líneas, que aquí brotó la primera chispa, como ha dicho muy bien mi estimado amigo el señor Rivero, del voraz incendio que consume y regenera a Cuba.

En efecto, en el patriótico cerebro de otro amigo mío, no menos respetado y querido, el señor Néstor Carbonell, brotó en 1891, la luminosa idea de invitar a Martí a venir a este centro de emigrados a dirigir su voz al pueblo y organizar en debida forma los trabajos redentores.

Auxiliado por su hijo Eligio, preparó el terreno de tal modo que al llegar a Tampa el extraordinario tribuno y agitador cubano "se lo encontró todo hecho". Enseguida, se constituyó el potente Partido Revolucionario y cuatro años más tarde en un tabaco elaborado en la fábrica de O'Halloran fue la orden para que el más grande de los Generales cubanos, Antonio Maceo, desembarcase en Cuba y empezase el desarrollo del sangriento drama que está asombrando al Viejo y al Nuevo Mundo.

“El 26 de Julio partió en dos la situación política de Cuba”

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

La directora del Centro Coalición Hispana, Rosa E. Kasse, admitió que el 26 de julio de 1953 fue como toda una preparación de la traición que venía montando Fidel Castro para subirse al poder aprovechando que había una dictadura gobernando.

Con el argumento de que había que deponer al general Batista, Castro le dijo al pueblo que la revolución era la que tenía que subir al poder en Cuba para que vinieran mejores tiempos políticos para el futuro de la isla.

“Pero ninguna tesis de las que esgrimió Fidel se cumplió y, al contrario, lo que confesó luego descaradamente al pueblo, era que había que tener un gobierno revolucionario ante la crisis de las instituciones políticas cubanas”, dijo.

“Planificó todo su aparato de mentiras y traiciones en el hecho de que el Asalto al Cuartel Moncada también se había ejecutado para superar supuestos y gravísimos problemas sociales existentes en aquel entonces en Cuba”, afirmó.

“Fidel sabía que la situación le brindaba en una bandeja la oportunidad para subirse al poder en la isla alegando también que todo se había agravado



Rosa E. Kasse, de la Coalición Hispana en Miami, hizo el más claro resumen de lo que ha sido la dictadura comunista en Cuba, ya que ha sumido al país en su peor momento social, económico y político de todos los tiempos.

debido al ilegal golpe de estado del 10 de marzo de 1952”, opinó Kasse.

“Y la astucia de Fidel también se hizo sentir cuando asumió el control, la amenaza y la represión policial, en todos los lugares de Cuba, sumiendo al país en el comienzo de la peor dictadura que jamás haya vivido esta nación”, sostuvo.

“La crisis política apuntaba aceleradamente a un callejón sin salida porque, poco a poco, Fidel dio su brazo a torcer confesando que el comunismo era la única tabla de salvación que tenía la isla para salir de la crisis”, añadió.

diez años Cuba tendría mejor vida que Estados Unidos, ninguno de sus objetivos se cumplió, porque Cuba nunca ha producido absolutamente nada, fuera de ron y cigarros”, aseguró.

“Además ha tenido un nivel de vida y de ingresos muchas veces inferior al de Estados Unidos o cualquier país desarrollado, y no ha tenido en muchos años, una salida económica para lograrlo aún con toda la ayuda soviética”, recalcó.

“Y todo ocurrió como en las primaveras árabes, en un momento sorpresivo, cuando la población estaba harta del mismo gobierno y existían movimientos políticos, que nunca acertaron en sacar al país de esta crisis”, enfatizó.

“Entonces, en ese preciso momento hay quien logra apoderarse del movimiento, ese fue Fidel Castro y su combo. Lástima que fuera para peor y después de más de 62 años en el poder, el comunismo no ha tenido nada que mostrar”, concluyó.

“Ha sido, una potencia mundial en entrenar y exportar guerrillas, en ir a guerras donde no han sido invitados, en enviar sus médicos a donde no los solicitan, ya que su único propósito ha sido tener sumido a todo un pueblo en la mera desgracia”, sintetizó.

“Todo fue como un caldo de cultivo para la revolución porque la situación del país era precaria en temas tan vitales como la salud, la educación y el trabajo”, insistió la dirigente hispana.

“Posteriormente sucedió el asalto al Cuartel Carlos Manuel de Céspedes, cuyo objetivo era apoyar el asalto al Cuartel Moncada y desviar la atención de los adversarios, para evitar el envío de refuerzos desde esta ciudad hasta la ciudad de Santiago de Cuba, donde precisamente estaba ubicado ese bastión militar”, recordó.

“Pese a que Fidel prometió que en menos de

CINCO RUTINAS QUE NOS ENGORDAN SIN DARNOS CUENTA

No aumentamos de peso solo por comer demasiado. También nos hacen engordar una serie de hábitos adquiridos al comprar, elegir y consumir los alimentos, que repetimos de modo automático sin ser conscientes de sus repercusiones en nuestro organismo. Una especialista en nutrición explica cómo podemos desactivarlos.

En muchos casos, y al margen de aquellos problemas de salud que pueden fomentar que engordemos, la ganancia de peso suele ser el resultado de una dieta desequilibrada acompañada de una insuficiente actividad física, de manera que terminamos ingiriendo más calorías de las que nuestro organismo “quema” (consume), según explican los especialistas.

Sin embargo, hay otros factores de nuestro estilo vida que pueden contribuir a ese desequilibrio calórico, ya sea alterando nuestro apetito, favoreciendo que nuestro cuerpo acumule grasas o dificultando que quememos calorías.

1) COMPRAR SIN PLANIFICAR

“Vivimos deprisa y tenemos la sensación de que



Ir al supermercado sin haber planificado la compra.



Innovar en la comida y hacerla divertida es fundamental.

los días deberían de ser más largos porque no llegamos a todo. Recortamos tiempo de dónde sea y generalmente es el tiempo que nos dedicamos a nosotros mismos”, señala Sonia Peinado, experta en nutrición humana, dietética y nutrigenética del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

“Por pereza o pensando que podremos gestionarla sobre la marcha, es habitual que dejemos de lado la ‘lista de la compra’, lleguemos al supermercado acelerados y echemos de todo en el carro, sin mirar si nos hace falta y dejándonos llevar por el hambre visual”, señala.

A consecuencia de esta improvisación, “llegamos a casa con alimentos innecesarios y habiendo olvidado otros que son importantes” apunta.

Peinado aconseja ir completando a lo largo de la semana, una lista básica de alimentos, productos e ingredientes, que podemos guardar en una ‘app’ de notas para poder reutilizarla como “esqueleto” de nuestra compra de alimentación.

Algunas aplicaciones como Softlist o Listonic, nos permiten hacer una lista de compras de manera manual usando el teléfono móvil y consultar lo que hace falta echar en el carro cuando estamos en la tienda de alimentación o el supermercado, añade.

También podemos recurrir al asistente virtual Alexa, y por ejemplo decirle a golpe de voz “Alexa, añade fruta e ingredientes para la ensalada a la lista de la compra”, cuando comprobamos que nos estamos quedando sin esos alimentos,

(PASA A LA PÁGINA 25)

“AUNQUE NO EXISTE UN CONSENSO SOBRE SI CENAR TARDE ENGORDA MÁS O NO”, ALGUNOS ESTUDIOS INDICAN QUE ESTE HÁBITO PUEDE CAUSAR DESEQUILIBRIOS HORMONALES, QUE DIFICULTAN QUE NOS SACIEMOS Y QUE PUEDEN PREDISPONERNOS A LA DIABETES

(VIENE DE LA PÁGINA 24)

señala.

2) ALIMENTARSE SIN INNOVAR

“También deberíamos ir introduciendo alguna nueva receta cada semana. Así probaremos nuevas opciones culinarias y no nos sobrecargaremos de trabajo repetitivo en la cocina. Eso mejorará nuestra adherencia a una dieta saludable y nos ayudará a sentarnos a comer con otro humor”, según la nutricionista del IMEO (<https://imeoobesidad.com>).

“Probar nuevos sabores condimentando con especias o utilizando distintas técnicas culinarias, así como cambiar el método de presentación o la combinación de los alimentos también es importante para disfrutar de buenas sensaciones a la hora de comer”, apunta Peinado, señalando que una de las consignas de la alimentación debe ser “¡Hazlo divertido!”.

“Y si tenemos niños también podemos involucrarlos en los quehaceres culinarios. De ese modo, todos los integrantes de la familia aprenderán en casa el concepto de cocina saludable y los mayores ayudarán a los pequeños a desarrollar su autonomía y creatividad a través de la experimentación”, enfatiza.

3) CENAR MUY TARDE

“Aunque parece que no existe un consenso sobre si cenar tarde engorda más o no”, algunos estudios indican que este hábito puede provocar desequilibrios hormonales, según Peinado.

Por ejemplo “las comidas tardías hacen que se altere el funcionamiento de la hormona leptina (inductora de la saciedad o sensación de llenado del estómago), haciendo que nos saciemos con mayor dificultad”, prosigue.

Además, debido a nuestros ritmos circadianos (cambios del organismo que siguen un ciclo de 24



Elegir asiduamente comida calórica no es la mejor opción.

horas), “por las noches comenzamos a segregar melatonina, la hormona que nos predispone al sueño”, de acuerdo a esta experta.

La melatonina dificulta la actividad de la insulina y por lo tanto las cenas tardías harán que bajen nuestros niveles insulínicos, y suba el nivel de azúcar en nuestra sangre pudiendo predisponernos a la diabetes, según Peinado.

4) MASTICAR PENSANDO EN LOS PROBLEMAS

En nuestros hogares y debido al nivel de estrés cotidiano, solemos comenzar a comer, sobre todo por la noche, con cierta sensación ansiosa que nos lleva a tomar en exceso alimentos muy palatables (gratos al paladar) y generalmente con un alto contenido en grasa y azúcar, según Peinado.

Añade que en este fenómeno interviene la hormona cortisol (asociada al estrés) y también participa la hormona dopamina (conocida coloquialmente como 'hormona de la felicidad'), “pues muchas veces masticamos alimentos para no masticar la frustración, dejándonos llevar más por un impulso y menos por un pensamiento consciente”.

Para cambiar esta situación, Peinado recomienda romper con nuestra rutina y buscar actividades que nos calmen y nos hagan desconectar de las frustraciones cotidianas, como caminar por el parque, sacar a pasear a los perros, ir a nadar o leer un libro agradable y positivo.

“Así podremos razonar mejor y seremos capaces de discernir, al llegar a casa, si realmente necesitamos ingerir ese alimento en el que llevamos pensando todo el día”.

“Tener una nevera y una alacena con alimentos saludables también ayudarán a cumplir este objetivo”, ya que dispondremos de los ingredientes necesarios para preparar alimentos que nos resulten atractivos, sin necesidad de recurrir a productos con compuestos químicos, de acuerdo a esta especialista.

“Por ejemplo, cuando nuestro cuerpo ‘nos pida’ tomar algo dulce podríamos preparar unas brochetas de fruta y derretir por encima chocolate negro”, sugiere.

5) ABUSAR DE LA COMIDA PRECOCINADA

“Muchas veces nos autoconvencemos de que nuestra única opción disponible es la comida rápida o la que se vende casi elaborada, pues no tenemos tiempo de preparar nada”, explica.

Sin embargo, “puede ser más rápido abrir una lata de conserva de verdura y una lata de sardinas o mejillones y preparar un plato equilibrado, con esos ingredientes”, según Peinado.

Añade que también es igualmente rápido preparar en solo 3 minutos en el horno microondas, una bolsa de verdura que se tenga guardada en el congelador, complementándola con un huevo cocido previamente.

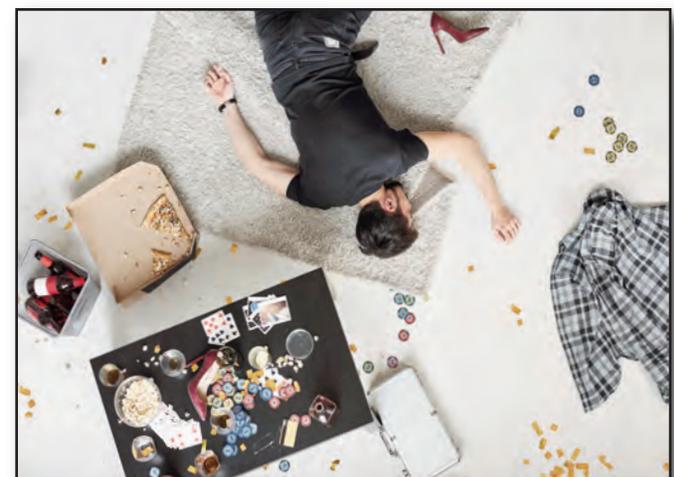
Pero éstas no suelen ser nuestras primeras elecciones, ni solemos tener en casa los elementos para preparar esos platos, asegura.

Peinado recomienda plantearse el objetivo de preparar platos saludables y que nos resulten apetecibles, en poco tiempo.

También es recomendable dedicar parte de nuestro tiempo libre del fin de semana para cocinar en un día (normalmente el domingo) varios platos, para no tener que hacerlo durante la semana entrante, guardándolos en recipientes ‘tuppers’ que después se podrán mezclar a gusto a partir del lunes.



Comer sin control ni criterio, "masticando" los problemas.



Cenar muy tarde, una costumbre poco recomendable.



\$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

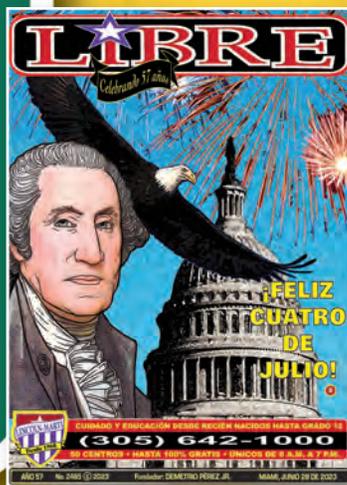
Número de Tarjeta de Crédito / Credit Card No.:

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

Efemérides un día como hoy...en la historia...actualizado hasta 2022

5

SANTOS: Antonio María Zacarías, Atanasio, Miguel de los Santos, Cirila

FRASE DEL DÍA: "Ni aún el genio más grande iría muy allá si tuviera que sacarlo todo de su propio interior."

Goethe

EFEMÉRIDES

1896.- Caída del Mayor General José Maceo Grajales en el combate de Loma de Gato, en Oriente, Cuba.

1936.- Muere en Matanzas, Cuba, el poeta Bonifacio Byrne, autor del poema "Mi Bandera".

1981.- Fallece en New York el Dr. Manuel Urrutia Lleó, ex-presidente de facto nombrado y destituido por Fidel Castro en el período de enero-octubre de 1959.

SANTOS: María Goretti, Carísimo, Dion, Isaías, Rómulo, Severino, Dominica

FRASE DEL DÍA: "Nunca he pretendido que me tengas por superior, a condición de que no me tengas por inferior".

Gonzalo Torrente Ballester

EFEMÉRIDES

1866.- Se inaugura en México el Museo de Arqueología, Historia y Etnografía.

2010.- El dictador argentino Jorge Videla asume su responsabilidad en la represión durante el último gobierno de facto (1976-1983), al declarar en la segunda audiencia del juicio oral y público por delitos de lesa humanidad.

2011.- El primer ministro británico, David

2018.- Ed Schultz (64), presentador de radio y televisión, comentarista político y deportista y futbolista estadounidense (n. 1954).

2019.- Terremoto de 7.1 en el sur de California, percibiéndose en Bakersfield, Fresno, San Bernardino, Los Ángeles, Sacramento, San Diego, y Las Vegas, incluso en ciudades lejanas como Tijuana, Ensenada y Mexicali en México.

2020.- 50 personas mueren, 14 desaparecen y más de 200,000 fueron evacuadas debido a inundaciones y deslizamientos de tierra en la región de Kumamoto en la isla Kyushu en Japón.

2021.- En Tailandia la explosión en una fábrica de productos químicos en las cercanías de Bangkok dejó como saldo 1 muerto, 33 heridos y más de 1,000 personas evacuadas.

2022.- La Corte Suprema del Caribe Oriental legaliza la homosexualidad en Antigua y Barbuda.

Cameron, anuncia una investigación oficial sobre el escándalo de las supuestas escuchas ilegales de "News of the World", perteneciente al magnate Rupert Murdoch.

2019.- Muere Cameron Boyce (20), actor y bailarín estadounidense; epilepsia (n. 1999).

2020.- En Colombia 45 personas fallecieron y al menos 19 resultaron heridas tras la explosión de un camión cisterna que transportaba combustible en el norte del país.

2021.- En el Krai de Kamchatka en Rusia ocurre un accidente en el Vuelo 251 de Petropavlovsk-Kamchatsky, dejando como saldo 28 muertos y ningún sobreviviente.

2022.- Inició la Eurocopa Femenina en el Reino Unido, hasta el 31 de julio, donde ganó la selección inglesa.

6

SANTOS: Cirilo, Ampelo, Edda, Fermín, Germano, Marcial, Peregrino, Benedicto XI

FRASE DEL DÍA: "La pregunta más urgente y persistente en la vida es: ¿Qué estás haciendo por los demás?"

Martin Luther King

EFEMÉRIDES

1950.- Se realiza la primera emisión de la televisión color, en los Estados Unidos.

1960.- Fidel Castro anuncia la nacionalización de todas las empresas de los Estados Unidos en Cuba.

1981.- Sandra Day O'Connor es la primera mujer en integrar la Corte Suprema de los

Estados Unidos.

1989.- Arnaldo Ochoa es condenado a pena de muerte, junto a Antonio de la Guardia, Amado Padrón y Jorge Martínez. Otros recibieron penas de prisión que van de 15 a 30 años.

2019.- En Chicago, Estados Unidos, finaliza la Copa de Oro de la Concacaf 2019 donde México es campeón por undécima ocasión al vencer con un gol solitario de Jonathan Dos Santos a Estados Unidos.

2020.- En Colombia el presidente Iván Duque se extiende la cuarentena hasta el 1 de agosto.

2021.- En Haití es asesinado el presidente de ese país Jovenel Moïse.

2022.- El primer ministro británico Boris Johnson renuncia a su puesto como líder del Partido Conservador.

domiciliario, otorgado por el Tribunal Supremo de Justicia de Venezuela alegando motivos de salud.

2020.- En la provincia de Bagua en Amazonas, Perú es hallado un helicóptero de la Fuerza Aérea desaparecido horas antes con todos los tripulantes muertos.

2021.- En Caracas, Venezuela inician los Enfrentamientos en la Cota 905 entre las fuerzas policiales contra las bandas delictivas de 'el Koki' (Carlos Luis Revete), 'el Vampi' (Carlos Calderón Martínez) y 'el Galvis' (Garbis Ochoa Ruíz).

2022.- El ex primer ministro japonés Shinzo Abe fue asesinado de un disparo a su espalda mientras daba un discurso en un acto de campaña para las elecciones legislativas en la ciudad de Nara a manos de un ex miembro de la armada japonesa. Fue llevado de urgencia sin signos vitales, donde muere de un paro cardiorrespiratorio.

8

SANTOS: Isabel, Isaías, Adrián III, Auspicio, Eugenio III, Aquila, Priscila

FRASE DEL DÍA: "Puedes dar un mejor sermón con tu vida que con tus labios."

Oliver Goldsmith

EFEMÉRIDES

1796.- El State Department de los Estados Unidos expide el primer pasaporte.

1969.- Comienza la retirada de tropas estadounidenses en Viet Nam.

2008.- El ordenador encontrado junto al cadáver del jefe de las FARC, Raúl Reyes, revela que Francia pagó un multimillonario rescate en 2003 para liberar a Ingrid Betancourt, aunque la operación fracasó porque al emisario francés le robaron el dinero.

2017.- En Venezuela, el líder opositor Leopoldo López abandona la cárcel para cumplir condena en su domicilio bajo el arresto

9

SANTOS: Nuestra Señora Reina de la Paz. Nuestra Señora de los Milagros. Agilulfo,

Anatolia, Cirilo

FRASE DEL DÍA: "No podemos modelar a nuestros hijos según nuestros deseos, debemos estar con ellos y amarlos como Dios nos los ha entregado".

Goethe

EFEMÉRIDES

1873.- El generalísimo Máximo Gómez asume el mando de Camagüey, después de la caída del General Ignacio Agramonte.

1981.- El dirigente guerrillero nicaraguense Edén Pastora renuncia a sus cargos y vuelve a la lucha.

2011.- El cantautor argentino Facundo Cabral, de 74 años, es asesinado a balazos en la capital guatemalteca cuando se dirigía al aeropuerto.

2015.- David M. Raup (82), paleontólogo y morfólogo estadounidense; neumonía (n. 1933).

2017.- Irak anuncia la victoria sobre la banda terrorista Estado



Oliver Knussen

10

SANTOS: Nuestra Señora de Atocha, Cristóbal, Ascanio, Félix, Honorato, Marcial

FRASE DEL DÍA: "La amistad es un alma que habita en dos cuerpos; un corazón que habita en dos almas".

Aristóteles

EFEMÉRIDES

1962.- Martin Luther King es arrestado durante una manifestación en Georgia, EE.UU.

1992.- El ex-presidente panameño Manuel Noriega es condenado a 40 años de cárcel por tráfico de drogas.

2004.- Asesinan al periodista estadounidense Paul Klebnikov, director de la edición rusa de la revista "Forbes", quien investigaba la procedencia de las fortunas en Rusia.

2012.- La Corte Penal Internacional condena a Thomas Lubanga a 14 años de prisión por reclutar a niños soldados en la República Democrática del Congo.

SANTOS: Benito -Patrón de Europa-, Abundio, Basino, Pío I, Sabino, Olga (Reina)

FRASE DEL DÍA: "Trabajo deprisa para vivir despacio".

Montserrat Caballé

EFEMÉRIDES

1800.- Nace José de la Luz y Caballero, una de las más notables figuras de las raíces pedagógicas, reformador de la enseñanza.

1955.- El Congreso estadounidense autoriza que la moneda lleve la leyenda "In God We Trust".

2015.- El conocido narcotraficante mexicano "El Chapo Guzmán", jefe del cartel de Sinaloa, fuga de la cárcel del Estado de México.

2017.- El expresidente del Perú Ollanta

Julio						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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						

Islámico en Mosul.

2018.- Oliver Knussen (66), compositor y director de orquesta británico (n. 1952).

2019.- Muere Ross Perot (89), político y empresario multimillonario estadounidense (n. 1930).

2020.- Brasil acumula un total de 1 millón de infectados por coronavirus, siendo el segundo país del mundo en llegar a esa cifra.

2021.- Fallece LaDarrell McNeil (27), jugador de fútbol americano estadounidense (n. 1993).

2022.- La Línea 1 del Metro de la Ciudad de México, es la línea de metro más antigua de México y es la segunda más antigua de América Latina, iniciando obras en 1967 e inaugurándose en septiembre de 1969.

2015.- Fallece Omar Sharif (83), actor egipcio; ataque al corazón (n. 1932).

2016.- En París (Francia) Finaliza la Eurocopa 2016 y Portugal es Campeón por primera vez de Europa tras vencer 1-0 en la prórroga al anfitrión Francia.

2018.- José María Setién (90), obispo español (n. 1928).

2020.- Expertos de la OMS viajan hasta China con el fin de descubrir el posible origen de la COVID-19.

2021.- Finaliza la Copa América 2021. Argentina derrota a Brasil en el Estadio de Maracanã (Río de Janeiro) por 1 a 0, y rompe la sequía de 28 años sin salir campeón.

2022.- Alrededor de 124 000 documentos de la empresa Uber fueron filtrado al diario The Guardian, donde revela que la empresa complotó con varios gobiernos internacionales, como el de Estados Unidos, Argentina, Alemania, Francia, entre otros, para obtener tratamiento preferencial para evadir leyes locales sobre los taxis públicos.

Humala y su esposa, la ex primera dama Nadine Heredia son condenados a 18 meses de prisión preventiva por el Ministerio Público del Perú por su implicación en el Caso Odebrecht.

2018.- Santiago Galindo (59), actor y productor de televisión mexicano; suicidio (n. 1959).

2020.- En Johannesburgo, Sudáfrica, un ataque en un templo deja un saldo de 5 muertos y 40 detenidos.

2021.- Final de la Eurocopa 2020. La selección de Italia derrota a Inglaterra en el Estadio de Wembley (Londres), desde los penales consiguiendo su segundo título europeo tras el primer título conseguido en 1968.

2022.- Rusia expedirá la ciudadanía rusa a todos los ucranianos, antes sólo se aplicaba para los habitantes de las repúblicas populares de Donetsk y Lugansk.

11

Rodiles destapa la lucha contra el régimen

SIGUE SIENDO “UN CALLEJÓN SIN SALIDA” LA SITUACIÓN EN CUBA

POR GERMÁN ACERO E.
EXCLUSIVA PARA LIBRE

El opositor Antonio Rodiles admitió que la situación en Cuba sigue siendo como un “callejón sin salida” donde el gobierno comunista persiste en mantenerse en el poder con el apoyo internacional aplastando al pueblo.

“Estamos viendo como el gobierno comunista le ha vuelto los ojos otra vez a Rusia para que lo ayude a superar la grave crisis económica por la que atraviesa la isla en los últimos años”, afirmó.

“Pero también esta dictadura ha sido inteligente en recibir también la ayuda de países como Irán y China para superar esa honda crisis que mantiene en vilo al pueblo cubano que se ha botado a las calles para protestar”, afirmó.

“El escenario en Cuba es el peor”, advirtió el activista Antonio Rodiles sobre nuevas protestas en contra del régimen, que no ha podido controlar las protestas que día a día crecen en las provincias de la isla.

Rodiles señaló también que los apagones, que generan pérdida de alimentos, calor y otras molestias, se han sumado al hastío de millones de cubanos por la situación de carencias que se vive en la isla”.

Hizo referencia al corte de servicios de internet y al despliegue de militares para intentar detener a los manifestantes que “se han levantado contra el régimen y muchos han decidido irse del país porque no hay esperanzas”, sostuvo.

“Todo el mundo tiene un límite: la crisis económica impulsa las protestas en Cuba. Cada día la situación en Cuba es desestabilizante. Ni con dinero la gente consigue alimentación. Hay total escasez de comidas”, apuntó.

La familia de Rodiles por la parte materna, sufrió el despojo de sus propiedades y un primo de su madre fue fusilado. Su padre pronto se daría cuenta del fiasco que representaba el sistema impuesto en 1959 y pasaría a la vida civil.

Para Rodiles esos factores fueron determinantes en la visión que tuviera desde niño sobre la realidad cubana. “Yo jamás pensé que este proceso que llaman “Revolución” era un proceso justo, ni nada por el estilo”.

“Siempre lo vi con el prisma de todas las violaciones y los abusos que habían ocurrido. Y después, como activista, te diré que las experiencias han sido varias: golpizas severas, muchísimos encarcelamientos temporales, arrestos bastante violentos, hostigamiento y vigilancia”, dijo con abierto tono.

“El principal desafío es poder llegar a la gente, interactuar con el pueblo cubano, poder llevarles nuestro mensaje, cuál es nuestra visión para un proceso de transición, de reconstrucción, qué puede esperar el cubano si se realiza un proceso que encamine a Cuba a recuperar las libertades y derechos fundamentales”, opinó.

“El régimen sabe que no puede ocultar más a la oposición. Es imposible y ha optado por las mismas estrategias que se usan en Venezuela: trabajan en desacreditarnos, en mostrarnos como una oposición incapaz, marginal, en algunos casos con carácter delictivo..., están enfocados en eso”, aseguró.

“El reto de nosotros es llegarle a la gente, movilizar a la gente y articularnos mucho más, incluso hasta en el tema profesional; o sea, poder dar un discurso más elaborado, más concreto en nuestra visión política, económica y social de Cuba”, admitió.

“Y, por otra parte, también hacerle entender a quienes están fuera de la Isla que el campo de batalla es aquí dentro; si bien todo el panorama exterior, el trabajo diplomático, de buscar apoyos, es fundamental, el campo de batalla está hoy aquí, al interior de la Isla”, afirmó.

En tono franco admitió también que “Si hay muchos detractores pues también te puedo decir que hay muchos amigos. Si uno quiere hacer política con seriedad y profesionalismo, tiene que incursionar con sinceridad y con su verdad, o sea, con su visión y mostrarla”.

“Por lo tanto, a mí no me preocupa que existan personas que se lancen al ataque,



Rodiles advirtió que hay que ser más fuertes contra el régimen para apurar el cambio o, de lo contrario, tendremos que seguir recibiendo las políticas de “aplastados por el comunismo”.

que lamentablemente, lejos de entrar en la discusión o en el debate en el plano político, vengán a atacar en el plano personal”, añadió.

“Lo veo lamentable pero no va a detenerme; uno tiene que estar claro quién es el enemigo: un sistema que es una mole aplastando al ciudadano. No es una confrontación entre dos Estados, entre dos poderes que están en igualdad de condiciones, sino una confrontación entre un poder inmenso contra el individuo”, señaló.

“Y de lo que uno dispone para enfrentarse, los elementos que te dan fuerza son: tu verdad, tu transparencia, tu honestidad. Lo único que puedo decir es que la situación en Cuba es como un callejón sin salida”, precisó.

“A lo largo de la historia, quienes se han enfrentado a poderes mucho mayores han tenido que asumir ese posicionamiento ético para poder confrontarlo, para no tenerle miedo y para poder llegar hasta las últimas consecuencias”: dijo sin tapujos.

“Yo voy a una cárcel, si yo voy a una situación de confrontación con el régimen y sé que no estoy siendo del todo transparente, que en parte he mentado, no voy a tener la misma fuerza que si yo sé que estoy parado en la verdad, en el sufrimiento del pueblo, en todos los abusos que ellos han cometido”, aclaró.

“Entonces, en ese sentido, si bien uno tiene que apelar a la ayuda internacional, al apoyo, sabe que la principal fuerza que nosotros tenemos para resistir es nuestra verdad. Por eso hay que tener esperanzas en la solidaridad internacional”, dijo.

“Esa arma es extremadamente difícil de manejar para el régimen. Si nosotros en algún momento no nos apegamos completamente a la verdad, si creamos falsas expectativas, si lanzamos mensajes que no están completamente claros, que no son coherentes, estaremos abriendo un boquete inmenso para que el régimen se monte en esos elementos”, expresó.

“La única forma de enfrentarnos a un enemigo que tiene tanto poder, en relación a nosotros, es venir con esa transparencia”, resaltó y criticó algunas posiciones de la oposición.

“He hablado de varios proyectos que me parecen que no tienen el anclaje, el peso en el escenario político que estamos viviendo. Lo he dicho absolutamente sin ninguna pena, no lo he deslizado por atrás sino a rostro descubierto y he dado mis argumentos”, aclaró.

“Mostrar toda la crudeza con la que se está manifestando el régimen y la indefensión en que estamos viviendo, no decir que tenemos un proyecto con una magnitud que realmente no tenemos, es básico”, insistió.

“Es importante contextualizar exactamente la realidad al interior de la Isla, ponerlo crudo, para que después no haya acusaciones de que no hemos hecho lo que debíamos haber hecho”, enfatizó.

“Creo que hace falta sincerar muchísimo el escenario político y que eso nos permita entonces crecer. De lo contrario, vamos a dar vueltas en círculos, mostrando una imagen que no es la que tenemos; y entonces después teniendo que hacer silencio cuando el régimen va sobre nosotros y nos aplasta”, concluyó.

“El presente lo veo muy incierto y eso es lo que me da optimismo, porque creo que el bien siempre triunfa, y que la libertad termina llegando. Entonces, cuando el mal, este poder totalitario, no tiene bien planeado su futuro, pues esa incertidumbre me dice que podemos triunfar”, agregó finalmente.

Día Mundial del bikini, una fecha para la moda y el empoderamiento



Considerado “una bomba” que censurar y prohibir, el traje de baño más famoso del mundo no siempre fue lo que hoy es, pero mujeres como Brigitte Bardot, Marilyn Monroe y Ursula Andress lo llevaron de la censura a la moda.

POR NORA CIFUENTES

Playa, piscina, lagos... En verano, o siempre que el clima acompaña, es muy habitual ver a la gente bañándose o tomando el sol. Y, en cuanto a las mujeres, el uso del bikini se ha convertido en algo totalmente normal en la mayoría de los países.

Sin embargo, no siempre fue así: cuando esta prenda se presentó al mundo por primera vez, la batalla entre liberación y censura estuvo servida. Fue, en palabras de su creador, “una bomba”. De ahí su nombre.

Aunque, para conocer mejor esta referencia, quizá deseen leer la historia de estas dos piezas y recordar a las celebridades femeninas que lo volvieron primero una prenda icónica y después un básico imprescindible para la moda de baño.

INSPIRACIÓN EN EL SOL

5 de julio de 1946. El francés Louis Reard presentó por primera vez al mundo su propuesta de traje de baño en dos piezas. Y, tal y como él seguramente esperaba, la polémica estuvo servida en respuesta.

No es para menos: la prenda prácticamente cubría solo pechos, genitales y algo del trasero. Por lo que, incapaz de encontrar una sola modelo o mujer “decente” (según la concepción de la época) dispuesto a lucirlo, tuvo que recurrir a la “streaker” Micheline Bernardini.

La controversia estaba servida, y los referentes en el mundo de la moda censuraron la propuesta de inmediato: “No es necesario desperdiciar palabras sobre eso que llaman bikini, ya que es inconcebible que cualquier chica decente y con sentido use una cosa así”, publicaron en la revista *Modern Girl*.

Se equivocaron. Solo era cuestión de tiempo que la idea de Reard se convirtiera primero en una elección osada pero cada vez más popular, y luego en la predominante. Una idea le vino a la cabeza cuando, estando en la playa, se percató de que las mujeres enrollaban los bañadores de la época al tomar el sol, con el fin de broncear más zonas de su piel.

Pero lo que seguramente no imaginaba Reard, por mucho que hubiera un enfoque práctico en su invento, es que esa (de nuevo según el pensamiento de aquellos años) escandalosa prenda cambiaría para siempre el mundo de la moda.

UNA MODA ATÓMICA

Porque Louis Reard no era modista, sino ingeniero automovilístico. Pero, cuando tuvo que hacerse cargo del negocio de su madre, una tienda de lencería en la célebre Les Folies Bergères de París, cambió los coches por la ropa y se convirtió en diseñador.

No era el único, sin embargo, decidido a crear una prenda de baño que fuese más pequeña. También lo intentó el diseñador, también francés, Jacques Heim. Y, de hecho, fue este último quien logró que su diseño se usase antes en la playa, pero es a Louis Reard a quien debemos que estos trajes de baño se llamen bikinis.

En aquellos tiempos, Estados Unidos estaba llevando a cabo sus pruebas nucleares, algunas de ellas en el atolón Bikini, situado en el Pacífico Sur. Y el adjetivo “atómico” estaba empezando a usarse por parte de los medios para referirse a algo que causase sensación.

Así pues, el genio e inventiva de Reard hicieron el resto: no había nombre mejor para una prenda tan explosiva y sensacional como la que él acababa de crear, aunque primero la hubiese denominado “dos piezas”.

Al fin y al cabo, Heim había llamado “Atome” a su propuesta del bañador más pequeño del mundo (finalmente no

tan pequeño como el bikini). Y Reard estaba convencido, tal y como le advirtió a Bernardini, que la presentación del dos piezas “iba a ser una bomba más potente” que la detonada en el atolón... De ahí, el nombre.

NACIDO PARA CENSURARSE

Cierto es que algunas obras de arte grecolatino ya mostraban a mujeres con una prenda similar al bikini. Pero normalmente se trataba de escenas olímpicas, o deportivas, y no había una representación específica de que lo usasen para bañarse en público.

Y, si bien el diseñador Carl Jantzen creó en 1913 un traje de baño en dos piezas, era de pantalón corto y camiseta de manga corta. Algo antes, en 1907, la nadadora Annette Kellerman, una de las que fue capaz de cruzar el canal de Suez, fue detenida por usar un ceñido traje de baño sin mangas y que solo cubría hasta los muslos.

Ninguno de estos ejemplos tenía nada que ver con el que realmente fue el diseño del bikini. Al lado de este, las de Jantzen y Kellerman eran prendas recatadas. Porque, según la *Smithsonian Magazine*, el diseño de Louis Reard se fabricó con tan solo “76 centímetros de tela”.

Y, aunque hubo algunas personas, especialmente mujeres de ciertas corrientes entonces modernas del feminismo, que vieron en la prenda una oportunidad de liberación, empoderamiento y autocontrol sobre lo que hacer con su cuerpo... Lo cierto es que el resto del mundo no estaba preparado para una propuesta como la de Reard.

“Pecaminoso”, así fue declarado por el Vaticano, por lo que en algunos lugares del mundo, como en España, Italia y ciertas ciudades de Estados Unidos, el uso de esta osada prenda quedó prohibido. En líneas generales, fue censurado y criticado por los medios y la sociedad.

DE LA FAMA AL ESTÁNDAR

Hubo que esperar unos años para que, a través de las divas del cine de entonces, el mundo del cine se encargase de convertir una prenda censurada en una atrevido y desafiante ícono de sensualidad y modernidad.

Y es que inolvidable es, y será siempre, la imagen de la mítica Brigitte Bardot en “*Manina, la fille sans voile*” (1952), una de las primeras actrices en usar un bikini realmente pequeño. Ava Gardner y Rita Hayworth habían usado trajes de baño en dos piezas, pero con pantalón corto y sin enseñar siempre el ombligo. Solo la exuberante Jane Mansfield se atrevió a ir igual de lejos que Bardot.

Marilyn Monroe fue, cómo no, otra de las encargadas en acostumbrar al bikini a muchos ojos del mundo. De ella hay varias imágenes luciendo distintas versiones de esta prenda, desde propuestas más recatadas como las de Gardner y Hayworth, a otras más atrevidas.

La primera “chica Bond” de la saga del agente 007, Úrsula Andress, también lució esta prenda en “*Dr. No*” (1962). Mismo año en que la jovencísima Sue Lyon lo vestía en la controvertida “*Lolita*”.

La serie “*Bikini Beach*” (1964), también contribuyó a normalizar el uso de esta prenda en las playas, junto al hecho de que cada vez más íconos de la moda y el cine lo lucían dentro y fuera de las pantallas.

Pam Grier en “*Coffy*” (1973), Bo Derek en “*Tarzan*” (1981), Salma Hayek en “*From Dusk Till Dawn*” (1996) o Halle Berry en “*Die Another Day*” (2002), son ejemplos de cómo en décadas posteriores ya era del todo habitual ver a las más míticas mujeres de Hollywood en bikini. Hoy, no sorprende ver a ninguna famosa lucirlos en la realidad o en la ficción.

Porque en esta época, el bikini ya ha pasado de ser algo icónico a un básico en el armario. Las principales marcas de moda de baño y lencería cuentan con colecciones y colecciones de bikinis. Y, sobre todo, hay libertad para decidir si usar este u otro traje de baño a la hora de disfrutar del agua y el sol.



QUÉ TANTO SABES (SELECCIONA)

1- Zona de la Península Ibérica en la que se instalaron pueblos celtas

- A) Al Noreste
- B) Al Sur
- C) Al Noroeste
- D) Al Sureste

2- Clasificación de los verbos

- A) Auxiliares
- B) Copulativos
- C) Transitivos
- D) Todas las respuestas son correctas

3- Grados de un ángulo llano

- A) 120
- B) 90
- C) 180
- D) 45

4- País cuya capital es Trípoli



- A) Liberia
- B) Marruecos
- C) Mali
- D) Libia

5- Último Rey de la casa de Austria que reinó en España

- A) Carlos II
- B) Felipe IV
- C) Carlos IV
- D) Fernando II



6 - Colores con los que suele tener problemas un daltónico

- A) Rojo y amarillo
- B) Rojo y verde
- C) Amarillo y azul
- D) Verde y amarillo

7- Ciudades más importantes durante el antiguo Egipto



- A) Menfis y Tebas
- B) Persépolis y Babilonia
- C) Menfis y Roma
- D) Atenas y Tebas.

8- Palabra que es un sustantivo

- A) Borrar
- B) Leer
- C) Copiar
- D) Collar

9 - El aparato digestivo está formado por la boca, faringe, esófago, intestino delgado, intestino grueso y:

- A) Estómago
- B) Corazón
- C) Pulmón
- D) Hígado

10 - El gentilicio de la provincia de Madrid:

- A) Madrilaño
- B) Madricense
- C) Madridista
- D) Madrileño

11- Capa exterior del cuerpo humano

- A) Epidermis
- B) Piel
- C) Músculo
- D) Hueso

12- Pigmento verde que le da el color característico a las plantas

- A) Cloroplasto
- B) Hierba
- C) Clorofila
- D) Plancton

13- Poetas cantautores de la Edad Media

- A) Cantante
- B) Juglar
- C) Trovador
- D) Cancionero

14- Escribió "El Discurso del Método"

- A) Goethe
- B) Platón
- C) Aristóteles
- D) Descartes



RESPUESTAS AL REVÉS

- 1- C) **Celtas** es el término utilizado por lingüistas e historiadores para describir, en un sentido amplio, al pueblo o conjunto de pueblos de la Edad de Hierro que hablaban lenguas celtas. En tiempos antiguos los celtas que llegaron a lo largo del primer milenio, hacia el 1200 a. C. en Europa y según el punto de vista tradicional, hacia el 900 a. C. al noroeste de la península ibérica, eran un cierto número de pueblos interrelacionados entre ellos que hablaban en Europa Central; todos estos pueblos hablaban lenguas indoeuropeas indicativo de un origen común.
- 2- D) Los verbos pueden ser **auxiliares, copulativos o transitivos** (entre otras clasificaciones). Verbos auxiliares: ser, estar, haber, estar/ Verbos copulativos: ser, estar, parecer/ Verbos transitivos: ser, estar, parecer (acusativo). Vos: con complemento directo (acusativo).
- 3- C) Un ángulo llano mide **180 grados**. Un ángulo llano cambia de dirección para apuntar en la contraria. A veces la gente dice "¡has hecho un giro de 180 grados!" queriendo decir que has cambiado de opinión completa-mente.
- 4- D) **Trípoli** es la capital y la ciudad más poblada de Libia. Tiene una población de cerca de 1 690 000 habitantes y está situada al noroeste del país, en la costamediterránea. Trípoli fue fundada en el S. VII a. C. por los fenicios, quienes la llamaron *Oea*. Más tarde, con la llegada de los romanos, la ciudad adquirió el estatus de ciudad romana más importante del continente africano.
- 5- **Carlos II** de España, llamado 'el Hechizado' (Madrid, 6 de noviembre de 1661 - 1 de noviembre de 1700), rey de España entre 1665 y 1700. Aunque su sobrenombre le venía de la atribución de su lamentable estado físico a la brujería e influencias diabólicas, parece ser que los sucesivos matrimonios consanguíneos de la familia real produjeron el síndrome de Klinefelter, con síntomas como poca estatura y esterilidad, lo que acarreeó un grave conflicto sucesorio, al morir sin descendencia y extinguirse así la rama española de los Habsburgo.
- 6- B) El **daltonismo** es un defecto genético que ocasiona dificultad para distinguir los colores. El grado de afectación es muy variable y oscila entre la falta de capacidad para distinguir cualquier color y un ligero matiz para distinguir algunos matices de rojo, verde y ocasionalmente azul. El daltonismo afecta aproximadamente al 1,5% de los hombres y solo al 0,5% de las mujeres.
- 7- A) Menfis fue la capital del Imperio Antiguo de Egipto y del nomo I del delta del río Nilo, en la región que se encuentra entre el Bajo y el Alto Egipto. **Tebas** fue la capital del Imperio Medio e Imperio Nuevo de Egipto; fue descrita por Homero como "la ciudad de las cien puertas".
- 8- D) Collar es un sustantivo. Los **sustantivos** son palabras cuyos referentes son clases de entidades fijas (a diferencia de los pronombres cuyos referentes son contextuales), no estas dos de hechos o relaciones gramaticales.
- 9- A) El tubo digestivo comienza en la boca, continúa en el esófago, **estómago**, intestino delgado, intestino grueso y termina en el ano. Las glándulas anejas corresponden a las glándulas salivales, hígado y páncreas.
- 10- D) El gentilicio de los habitantes de Madrid es **madrileño** o madricense, aunque no se usa mucho.
- 11- A) La capa externa se llama **epidermis** o cutícula. Tiene varias capas de células muertas que son eliminadas de forma constante de la superficie de la piel y sustituidas por otras células formadas en una capa basal celular, que recibe el nombre de estrato germinativo y que contiene células cúbicas en división constante.
- 12- C) **Las clorofilas** son una familia de pigmentos de color verde que se encuentran en las cianobacterias y en todos aquellos organismos que contienen plastos en sus células, lo que incluye a las plantas y a las diversas algas eucaritóticas. La clorofila es una biomolécula extremadamente importante, crítica en la fotosíntesis, proceso que permite a las plantas y algas absorber energía a partir de la luz solar.
- 13- C) Los **trovadores** fueron músicos y poetas medievales, que componían sus obras y las interpretaban, o las hacían interpretar por juglares o minstrelles, en las cortes señoriales de ciertos lugares de Europa, especialmente del sur de Francia, entre los siglos XII y XIV.
- 14- D) El **Discurso del método** es la principal obra escrita por René Descartes y una obra fundamental de la filosofía occidental con implicaciones para el desarrollo de la filosofía y de la ciencia.

AMOR CON HUMOR SE PAGA



— Hoy está VENTOSO...
 — Yo no veo ningún OSO...
 — Sí...El día está HERMOSO...
 — Yo pido...¡Una ronda de mojitos, MOZO!!!



— ¡Jefe, un señor quiere verlo...dice que es un gran hipnotizador!



— ¡Oye...Y qué haces pintando paisajitos!
 — Cada cual ve el mundo a su manera.



— Respire profundamente. El doctor trabaja desde la casa.



4 de Julio en LINCOLN-MARTÍ



En LINCOLN-MARTÍ (centros 56, 77 y 1001) los niños festejaron el 4 de julio. Allí los pequeños desarrollaron diferentes actividades manuales para honrar el Día de la Independencia y los símbolos patrios de Estados Unidos, expresando así gratitud por su país.





NO SOMOS DE TEMPORADA ¡DE AÑO ENTERO DESDE 1968! *¡55 años no se improvisan!*



• Desde recién nacidos hasta el grado 12 • Con 50 centros en Miami-Dade

¿Cumple su hijo/a 4 años antes de SEPTIEMBRE 1ro?
Si es así, puede participar en el programa VPK. **GRATIS**
Visite www.elcmdm.org y matricule a su niño/a hoy

Transición de la Beca McKay a la Beca Family Empowerment para Estudiantes con Necesidades Especiales (FES-UA)
En el año escolar 2022-23, los estudiantes que hayan recibido la Beca McKay para asistir a una escuela privada deberán hacer la transición a la Beca Family Empowerment para Estudiantes con Necesidades Especiales, o FES-UA. Step Up For Students se compromete a hacer que esta transición sea lo más fácil posible para las familias de la Beca McKay y sus estudiantes. ¡Queremos asegurarle que todos los estudiantes de McKay que sigan siendo elegibles para el año escolar 2022-2023 tendrán fondos a través del programa FES-UA!
<https://www.stepupforstudents.org/es/becamckay/>

Teenage Parents (TAPP)
Educación y cuidado infantil gratuito para hijos/as de estudiantes que desean terminar estudios en una secundaria. Pedir detalles al Consejero de su escuela pública.

¿Cómo obtener la Beca Child Care?
Desde recién nacidos hasta 5 años. Para familias que trabajan.
<http://spe.schoolreadiness.org/pe>

¿Cómo obtener la Beca Step Up?

- Alumnos de Kindergarten, deben cumplir los cinco años antes de septiembre 1° del año en curso.
- Alumnos de Primero a Quinto Grado no tienen que haber asistido a una escuela pública el curso anterior.
- Para inscripciones: www.stepupforstudents.org
- El ingreso de la familia debe ajustarse a requisitos.

• BECAS EARLY HEAD START
Para niños de 0-2 años.



Véanos a cualquier hora en: www.lincoln-marti.tv

Escríbanos a: main@lincoln-marti.com



<p>FLORIDA CITY</p> <p>(305) 242-2535 151 East Lucy St. (SW 328 St & East US1) (0-8) C11MD1844</p>	<p>PERRINE</p> <p>(305) 252-0717 9810 WAYNE AVE (West of US1) (0-5) VPK/KINDER C11MD0480</p>	<p>HIALEAH</p> <p>(305) 884-1570 1750 E 4 Ave. SPECIAL AND REGULAR EDUCATION KINDER - 12</p>	<p>MIAMI: NW, SW, ALLAPATTAH, CALLE OCHO</p> <p>(305) 325-2000 905 SW 1 St. (0-5) VPK - K EARLY HEAD START C11MD0583</p>	<p>(305) 642-2424 1023 SW 27 Ave (AT THE BACK OF THE EPISCOPAL CHURCH) (0-5) VPK / K-1 C11MD0376</p>	<p>(305) 207-7722 350 NW 118 Ave. (0-5) VPK / K-2 C11MD1308</p>
<p>HOMESTEAD</p> <p>(305) 245-5533 28800 SW 152 AVE (0-5) VPK / KINDER - 12 ESE AND REGULAR C11MD2025</p>	<p>PALMETTO BAY</p> <p>(305) 969-0285 9401 SW 168 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD0491</p>	<p>(305) 882-7676 1725 E 4 AVE (0-5) PRE-K/KINDER C11MD 1350</p>	<p>(305) 324-7322 1001 SW 1 St. (K-12) ESE AND REGULAR EDUCATION C11MD2026</p>	<p>(305) 643-6658 812 NW 22 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0593</p>	<p>(305) 227-2277 890 SW 143 Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1510</p>
<p>(305) 248-7666 15198 SW 288 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD1492</p>	<p>KILLIAN</p> <p>(305) 253-5535 13301 SW 117 Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1386</p>	<p>(305) 883-1222 90 W 11 St. (0-5) VPK / KINDER - 4 SPECIAL AND REGULAR EDUCATION C11MD0740</p>	<p>(305) 326-8885 221 NW 8 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0600</p>	<p>(305) 326-7776 1550 NW 14 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD0598</p>	<p>(305) 229-5777 15600 SW 8 St. (0-5) VPK / K-2 C11MD1760</p>
<p>(305) 246-0666 510 N Krome Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0610</p>	<p>HIALEAH</p> <p>(305) 556-4111 3580 W 84 St. (K-12) ESE AND REGULAR C11MD2283</p>	<p>(305) 887-3217 110 W 11 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD0696</p>	<p>(305) 285-7270 880 SW 8 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD1258</p>	<p>(305) 324-0099 1521 NW 13 Ct. (Ave.) (0-5) VPK C11MD0029</p>	<p>MIAMI BEACH</p> <p>(305) 673-9130 1700 JEFFERSON Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1532</p>
<p>(305) 246-2223 137 NW 10 St. (0-5) VPK / K - 4 C11MD0411</p>	<p>(305) 826-4214 7665 W 32 Ave. (0-5) VPK / K - 8 ESE AND REGULAR C11MD0079</p>	<p>WEST MIAMI</p> <p>(305) 264-7529 1335 SW 67 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0372</p>	<p>(305) 643-2626 450 SW 16 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD1422 EARLY HEAD START</p>	<p>(305) 696-2511 2111 NW 103 St. (K-6) ESE AND REGULAR C11MD0823</p>	<p>(305) 865-3207 2217 Normandy Dr. (71 St.) (0-5) VPK / KINDER C11MD1533</p>
<p>CUTLER BAY</p> <p>(305) 259-8888 22121 SW 112 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0581</p>	<p>(305) 825-0599 14 W 45 PL (Street) (0-5) VPK / KINDER C11MD1499</p>		<p>(305) 643-6443 904 SW 23 Ave. (0-5) VPK / K - 6 C11MD0389</p>	<p>(305) 693-3441 10285 NW 21 Ct. (Ave.) (0-5) VPK / KINDER C11MD0830</p>	<p>KISSIMMEE</p> <p>(407) 530-5000 2244 Fortune Road (0-5) VPK - 5 C090S0136</p>

GRATIS - TODA LA FAMILIA BAJO UN MISMO TECHO

<p>HIALEAH</p> <p>(305) 827-8080 3500 W 84 St. KINDER hasta 12mo.</p>	<p>MIAMI</p> <p>(305) 325-1001 970 West Flager St. KINDER hasta 12mo.</p>	<p>FLORIDA CITY</p> <p>(305) 242-3330 147 East Lucy St. (U.S.1 & 328 St. East) KINDER hasta 10mo.</p>
--	--	--

<p>KISSIMMEE</p>	<p>GRATIS VPK / K-4th</p>	<p>(407) 530-5000 2244 Fortune Road</p>	<p>CHILD CARE (0-4) (6:00a.m to 7:00p.m.)</p>
-------------------------	--------------------------------------	---	--

ÚNICOS DE 6:00 A.M. A 7:00 P.M. (305) 642-1000 www.lincoln-marti.com

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

A DOS AÑOS DE LA TRAGEDIA DE SURFSIDE

¡La gente gritaba y corría!

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

“La gente corría y gritaba como loca. Ya era de madrugada. Unos desesperados pedían ayuda para buscar a sus seres queridos que estaban viviendo en la parte que colapsó el edificio”.

Así definió la escena ocurrida en Surfside después de dos años el testigo David Araujo quien se ofreció desde un primer momento a ayudar a los sobrevivientes desde que llegó a los pocos segundos de que se hubiera venido abajo dicha edificación.

El pasado 24 de junio fue el segundo aniversario del derrumbe parcial de un edificio de apartamentos en Surfside, en el sur de la Florida, que dejó 98 personas fallecidas y enlutó a toda la comunidad.

Araújo es un colombiano que acudió al lugar de la tragedia y cuenta que pudo escuchar los gritos de los sepultados. Dos años después, afirma que todavía escucha esos gritos.

Para calmar el impacto y el estrés de esta tragedia, Araújo ha escrito un diario de sus emociones, que ahora ha compartido con varios de su colegas y amigos que han quedado conmovidos por lo que allí sucedió aquella noche de junio.

“Una de las historias que más me llamó la atención fue la vivida en una de las oficinas del edificio que quedó en pie y donde se aglomeraron muchos de los sobrevivientes y familiares de quienes vivían allí”, relató.

“Me encontré a una señora, a quien traté de calmar, porque estaba estresada luego que supo que su familia estaba allí, pero desafortunadamente en la parte que colapsó el edificio”, añadió.



David Araujo volvió al lugar de los hechos para recordar todo y no pudo, al igual que otras personas, dejar de llorar porque todo fue muy doloroso para quienes perdieron a sus seres queridos.

“Con respeto le pregunté por sus seres queridos más a fondo, ella dejó entrever que todos al parecer habían muerto. No la podía calmar. Lloraba desconsoladamente. Fue algo doloroso”, precisó.

“A medida que pasaba el tiempo y que llegaban los carros de emergencia, de bomberos y empresas médicas, la escena se tornaba más dolorosa, porque los familiares de los que allí vivían, no se podían calmar”, sostuvo.

“Muchos querían entrar a la zona afectada, pero la policía se lo impidió, pero en medio de gritos y llantos, llamaban a sus familiares, desesperados”, reafirmó.

Hoy después de dos años de la tragedia en Miami, el jueves 24 de junio de 2021, cuando un edificio residencial de 12 pisos y más de 130 apartamentos colapsó, la comunidad de Surfside, aún no se repone de la tragedia.

El edificio que colapsó fue la Champlain Towers South, ubicada en la avenida Collins 8777 de Surfside, dejó a decenas de personas bajo los escombros. Las operaciones de rescate de los cuerpos duraron mucho tiempo.

La herida de la tragedia en

Surfside sigue abierta. Apenas en mayo de este año, se llegó a un acuerdo tentativo de US\$ 997 millones con las familias de las víctimas y sobrevivientes (todavía falta la aprobación final).

“Uno tiene que acostumbrarse a vivir la vida sola”: Los ecos de la tragedia de Surfside a dos años de lo sucedido no se han ido de nuestras mentes ni de nuestros pensamientos”, dijo otro sobreviviente.

La tragedia de Surfside cumple dos años y Ana nos cuenta parte de su historia tras perder a miembros de su familia en el derrumbe que acabó con casi 100 vidas humanas.

La familia Velásquez; Julio, padre de esta, habló de Ángela, su esposa y Theresa, la hija de ellos, todos, además, familiares de Ana, quien aún le cuesta superar lo sucedido.

“Muy dura, tremendamente dura”, dijo Ana a los periodistas apostados allí, describiendo la vida sin sus seres queridos. “Uno tiene que acostumbrarse a vivir la vida sola”.

Theresa “Terry”, hermano de Ana, llegó desde Los Ángeles a visitar a sus padres que residían dentro de Champlain Tower South.

Ana aseguró que su sobrina Theresa, a quien quería como una hija, se mantuvo con vida momentos después del colapso. No obstante, aún conserva los recuerdos de su terrible muerte.

“Horrible”, comentó Ana al hablar de la muerte de su sobrina, quien falleció de manera dolorosa. “Nosotros lo aceptamos porque así fue”.

Ahora se supo que el 15 de junio los investigadores del Instituto Nacional de Normas y Tecnología -

NCST publicaron el informe preliminar y descubrieron que la cubierta de la piscina presentaba “graves deficiencias de resistencia”.

Glenn R. Bell, investigador del NCST, informó que el diseño de la estructura no cumplía los códigos y normas al momento de la construcción original: 1981.

“Bajo las condiciones que creemos que estaban presentes en el momento del colapso había un margen muy bajo de protección en partes de la estructura”, señaló en su exposición de hallazgos preliminares Glenn R. Bell, el investigador principal del NIST para el caso de la Champlain Towers South.

“Muy bajo en algunos casos”, precisó, al señalar que pudo tratarse de una combinación de múltiples factores.

El colapso de la Champlain Towers South ha sido catalogado como una de las peores tragedias que haya registrado Estados Unidos en años en un edificio residencial. Murieron 98 personas.

Desde que ocurrió, las preocupaciones sobre una falla en la plataforma de la piscina estuvieron presentes, no sólo por las sospechas de los residentes sino por reportes de inspectores que evaluaron la estructura en varias ocasiones.

A los investigadores del NIST aún les queda más de un año de indagaciones. Acorde a la información compartida, se espera que el informe final esté listo en mayo de 2025.

Vendrá acompañado con recomendaciones sobre posibles cambios en los códigos de construcción en Estados Unidos y el mundo, y dijo que mostrará con animaciones qué llevó a la caída de la Champlain Towers South.

Schwarzenegger:

Soy la típica historia de éxito americano, pero el crédito no es solo mío

LOS ÁNGELES (EE.UU.), (EFE). - El actor Arnold Schwarzenegger habló de su "típica historia de éxito americano" y la gratitud hacia millones de seguidores de todo el mundo, como parte de la promoción de su libro "Arnold", que hace un repaso de su vida a través de un homenaje fotográfico.

"Siempre le digo a la gente que es correcto cuando dicen que soy la típica historia de éxito americano, pero que se equivocan al pensar que el crédito es todo mío (...) No estaría aquí si no fuera por el apoyo de millones de personas", dijo el actor de 75 años en un conversatorio sucedido en el Museo de la Academia de Hollywood en la ciudad de Los Ángeles.

El libro editado por Taschen comenzará a comercializarse en julio y recorre la trayectoria del actor, político republicano y activista nacido en Austria, desde sus días en la pobreza hasta convertirse en estrella de cine, así como su etapa como gobernador del estado de California (2003-2011) en Estados Unidos.

"Recuerdo a mi madre tocando puertas para conseguir un poco de comida para su familia. Crecí rodeado de gente demente, deprimida y sumida en el alcohol que acababa de perder la Segunda Guerra Mundial. Era una combinación de brutalidad y belleza", afirmó.

El actor narró que el ambiente lúgubre que azotaba a su país lo llevó a enaltecer la cultura estadounidense y a añorar su llegada al país americano, y que fue gracias al fisicoculturismo que encontró la puerta hacia el éxito.

"Recuerdo llegar a Los Ángeles y besar literalmente el suelo en el aeropuerto, así de

conmovido estaba de finalmente haber llegado a Estados Unidos", destacó.

El libro está dividido en dos volúmenes en los que se incluyen retratos de fotógrafos de la talla de Andy Warhol, con quien trabajó en los años 70 y cuya imagen da la portada al proyecto, Annie Leibovitz, Richard Avedon, Robert Mapplethorpe, Herb Ritts, Francesco Scavullo, entre otros.

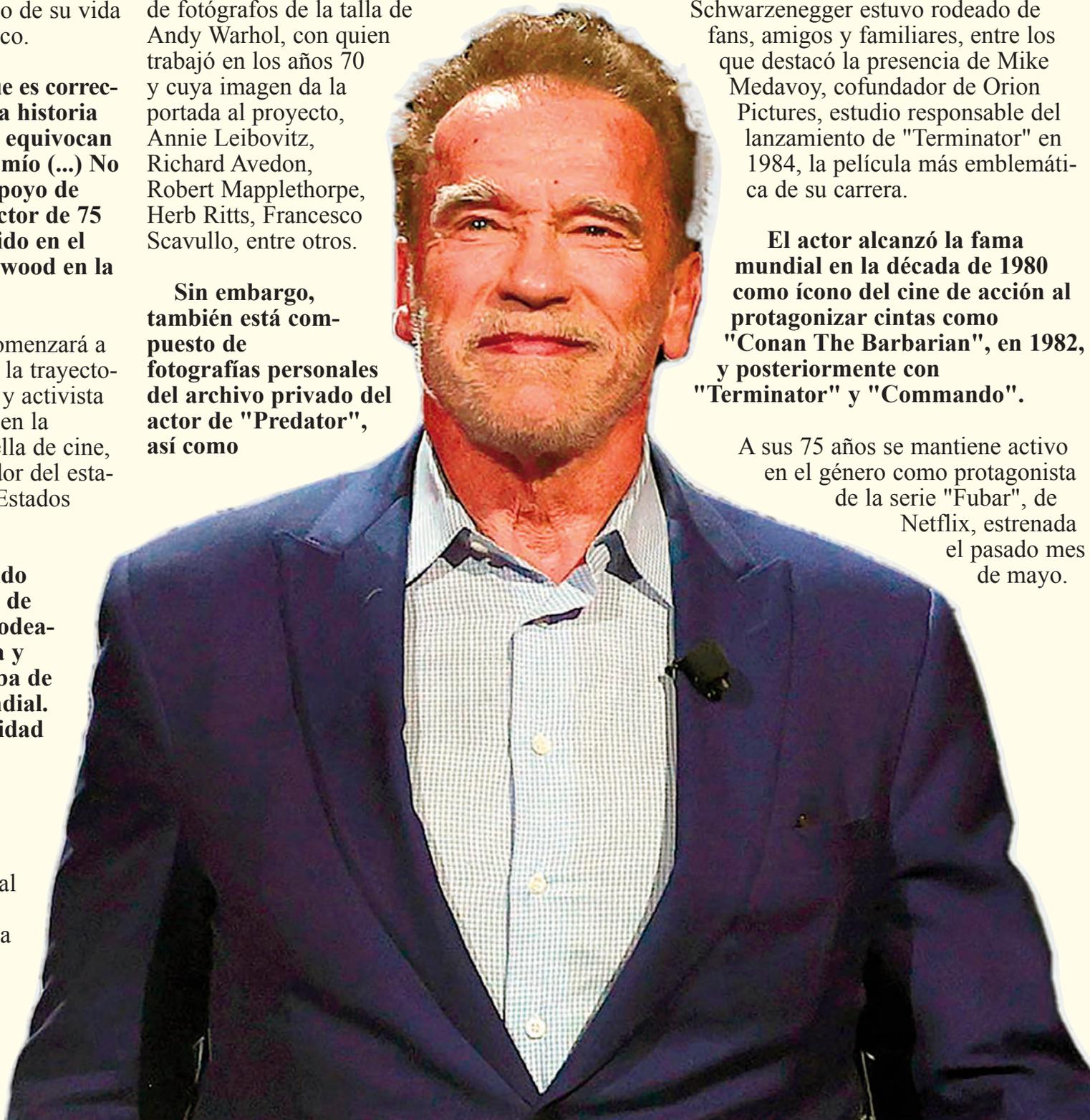
Sin embargo, también está compuesto de fotografías personales del archivo privado del actor de "Predator", así como

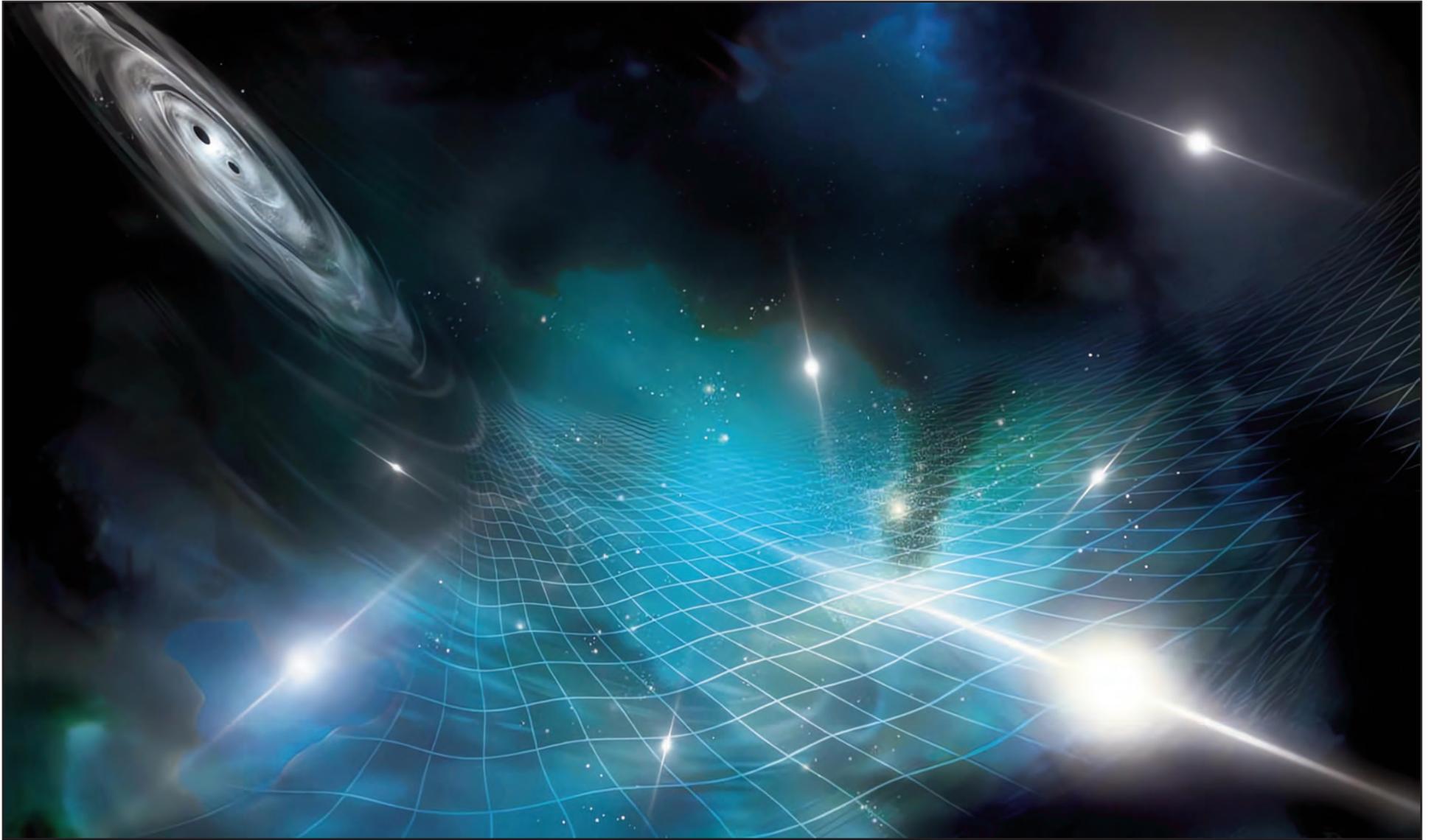
fotogramas de películas y entrevistas exclusivas, resultado de un trabajo de investigación y recopilación que tomó una década.

Schwarzenegger estuvo rodeado de fans, amigos y familiares, entre los que destacó la presencia de Mike Medavoy, cofundador de Orion Pictures, estudio responsable del lanzamiento de "Terminator" en 1984, la película más emblemática de su carrera.

El actor alcanzó la fama mundial en la década de 1980 como ícono del cine de acción al protagonizar cintas como "Conan The Barbarian", en 1982, y posteriormente con "Terminator" y "Commando".

A sus 75 años se mantiene activo en el género como protagonista de la serie "Fubar", de Netflix, estrenada el pasado mes de mayo.





Fotografía cedida por NANOGrav de un dibujo artístico de una serie de púlsares afectados por ondas gravitacionales producidas por un binario de un supermasivo agujero negro en una galaxia distante. Un nuevo avance en el estudio de las ondas gravitacionales confirmó hoy la existencia de un fondo estocástico, lo que arroja luz sobre la formación y evolución de las galaxias y agujeros negros al comienzo del universo. EFE/Aurore Simonnet/NANOGrav

UN NUEVO ESTUDIO SOBRE LAS ONDAS GRAVITACIONALES ARROJA LUZ SOBRE EL ORIGEN DEL UNIVERSO

WASHINGTON, (EFE).-Un nuevo avance en el estudio de las ondas gravitacionales confirmó hoy la existencia de un fondo estocástico, lo que arroja luz sobre la formación y evolución de las galaxias y agujeros negros al comienzo del universo.

En concreto, un equipo formado por científicos de todo Estados Unidos, agrupados bajo el Observatorio Norteamericano de Nanohercios para Ondas Gravitacionales (NANOGrav), descubrió la distorsión en el espacio-tiempo causada por las ondas gravitacionales de baja frecuencia, producidas probablemente por parejas de agujeros negros supermasivos.

Sus hallazgos fueron publicados en la revista

especializada The Astrophysics Journal Letters, al mismo tiempo que otras organizaciones similares en diferentes países hicieron anuncios parecidos.

Es la primera vez que se detecta este fondo estocástico, producido por ondas gravitacionales de baja frecuencia que forman "una sopa de distorsiones espacio-temporales que permea el universo entero", explica en un comunicado la Fundación Nacional de Ciencia (NSF, en inglés).

Para detectar estas distorsiones, los científicos analizaron 15 años de datos astronómicos detectados por varios telescopios de radio y observatorios de todo el país.

Gracias a sus observaciones, fueron capaces de crear una red de púlsares, estrellas de neutrones que rotan a gran velocidad y emiten pulsaciones con un ritmo muy preciso.

Al analizar esta red, vieron variaciones en la tasa de pulsación de estas estrellas, que atribuyen a la distorsión del espacio-tiempo causada por un fondo estocástico de ondas gravitacionales.

La existencia de ondas gravitacionales la predijo por primera vez Albert Einstein en 1916, y se confirmó en 2015, cuando un equipo de investigadores fue capaz de medir los efectos de la colisión de dos agujeros negros a millones de años luz de la Tierra.

A 170 años del nacimiento de:

FERMÍN VALDÉS DOMÍNGUEZ



En 1910.



En 1900.



En 1880.

Por Rafael Soto Paz (1954)

El reivindicador de los estudiantes fusilados en 1871, don Fermín Valdés Domínguez, era habanero. Nació en esta ciudad —el día 10 de julio de 1853—. Aquí, un tío le enseña las primeras letras; pasa después al colegio “San Anacleto”, donde conoce a Martí. Más tarde es alumno del exquisito poeta y patriota, don Rafael María de Mendive.

Muy temprano se despierta en él la afición a las letras redactando con José Martí “El Diablo Cojuelo” en los días de la libertad de imprenta concedida por el General Dulce. Aquellas labores le traen la prisión; trabaja en las Canteras, hasta que, casi como un deportado llega a la capital de España. Allí, cuentan que fue más que un hermano para nuestro Apóstol estableciendo con él un lazo de identificación tan poderoso que llegaría hasta la muerte.

Con el título de médico regresa a la tierra natal hace política en el grupo más avanzado entonces: los autonomistas la única esperanza de otra reivindicación: la de la Patria. Labora en aquel valiente periódico que fuera “El Cubano”, de Zambrana. Cuando el antiguo insurrecto marcha a la Corte, Valdés Domínguez asume la dirección de la hoja. El retraimiento patriótico del Partido mata el periódico. Entonces se radica en el confín más lejano de la región oriental, Baracoa. Y desde allí colabora en “El Triunfo”, que dirige Eduardo Yero, en Santiago de Cuba.

Su propaganda rebelde encuentra en el periódico de éste, más calor: el órgano preparaba a los cubanos para la guerra.

En 1887, un día, con conocimiento de que el hijo de Castañón va a exhumar los restos de su padre, Fermín se persona en el Cementerio y exige al

deudo del antiguo director de “La Voz de Cuba” que, ante la evidencia de la criminal acusación que fuera en el 71 hecha a los estudiantes de Medicina, confesara el error cometido al calor de las pasiones políticas desenfundadas de los días de la Revolución. Los siete jovencitos “se fueron a la eternidad puros, sin odios en sus almas de niños”.

Vuelve, luego de haber obtenido la rectificación histórica de lo infame de la acusación que hicieran años antes los Voluntarios de La Habana, a su retiro baracoense.

En 1892 se ha fundado una nueva organización política cubana: es el Partido Revolucionario, de Martí, y éste le nombra Delegado en Baracoa, para obrar, como el sublime agitador en el extranjero, que en Cuba luchara para juntar a los que tenían fe y a los tibios, para un empeño común.

Valdés Domínguez abandona a Cuba algún tiempo más tarde; marcha a Venezuela y sigue a Nueva York. Con el Apóstol labora en la Florida: Tampa, Ibor City, Jacksonville, Cayo Hueso abren sus brazos a los propagandistas de la independencia. Queda en el Cayo, librando entre aquellos cubanos fervorosos, la subsistencia, como médico.

Vuelan los días y en uno de ellos, Serafín Sánchez, le da la buena nueva: marcharán, con Roloff, a Cuba, donde la guerra arde ya. Y en tierra independiente comienza a actuar. Organiza la Sanidad Militar en Matanzas y en Las Villas; es Representante a la Asamblea reunida en Jimaguayú, para elegir Gobierno; se le nombra Subsecretario de Relaciones Exteriores y el resto de la dura campaña lo pasa junto al venerable Chino Viejo: es su Jefe de Despacho.

Atiende la barahúnda de papeles sin cesar, escribe, y escribe sin descanso, acumula datos,

noticias y documentos para su Diario de la Guerra, y le sobra tiempo para batirse ante las trincheras de Cascorro. Alcanza del Caudillo insigne la nota más preciada: la de valiente. Lo era de verdad. Quiso demostrarlo. Tuvo mando de fuerzas. Pero era más necesario en la tienda del Jefe del Ejército y allí lo alcanzó la paz en 1898. En los días siguientes, y luego en la República escribe en los periódicos. No tuvo cargo público de importancia; su obra estaba realizada y poco a poco fue oscureciéndose — como ha dicho Teuma— hasta morir en esta ciudad que lo vio nacer, el día 13 de junio de 1910.

A continuación, publicamos la partida de bautismo, donde viene exacto el día de su nacimiento:

“Pbro. Don Braulio Moreno. Capellán interino por S.E.I. de la Real Casa de Maternidad de María Santísima y Señor San José, en esta Siempre Fidelísima Ciudad de La Habana

“Certifico: Que en el Libro 23 de Bautismos de expósitos a fojas 88 vs. Partida número 533, se halla la siguiente:

“Lunes diez y ocho de Julio de mil ochocientos cincuenta y tres, espusieron (expusieron) en esta Casa de Maternidad de María Santísima y Señor San José, un niño al parecer blanco con un papel que decía: Nació el día diez del corriente mes, no está bautizado. Y en el acto: Yo, Dn. Francisco Bosch Coajunto por S.E. I. de la Real Casa lo bauticé solemnemente y le puse por nombre Fermín José. Fue su madrina Doña Refugio Domínguez, a quien advertí el parentesco espiritual que contrajo y lo firmé. Francisco Bosch”.

Concuerda fiel con su original. Real Casa de Maternidad.

DE MILAGROS SE SALVAN TRES PERIODISTAS COLOMBIANOS

“Un cohete cayó sobre nosotros cuando comíamos en un restaurante de Ucrania”

**POR GERMÁN ACERO E.
EXCLUSIVA PARA LIBRE**

Sergio Jaramillo, Catalina Gómez y Héctor Abad, víctimas de una explosión en un restaurante de Ucrania, vivieron un verdadero milagro para contar ahora semejante e increíble historia que ellos mismos aún tampoco la creen.

Jaramillo, periodista y Comisionado de Paz, junto con el escritor Héctor Abad y la reportera Gómez, aún siguen sonámbulos por el espantoso ruido que sintieron tras la tremenda explosión.



Jaramillo y Abad sufrieron heridas por esquirlas de misiles.

“Fue un ataque con misiles de alto calibre”, dijeron los tres tras resultar ilesos tras un ataque en Ucrania. Ellos estaban en ese país difundiendo la campaña ‘Aguanta Ucrania’.

En el lugar en donde ocurrió el ataque también se encontraba la periodista Catalina Gómez Ángel.

“En la noche de hoy, mientras cenábamos en el restaurante RAI pizzería de Kramatorsk con Victoria Amelina, una extraordinaria escritora ucraniana, y la gran periodista Catalina Gómez, fuimos objeto de un ataque de Rusia con un misil”, relataron.

“Era un misil de los que llaman “cruceiro” lanzado contra el restaurante, que hizo parte además de un complejo comercial, que quedó envuelto en llamas y destruido totalmente”, añadieron.

“Este ha sido últimamente el lugar de reunión habitual de los corresponsales internacionales y de la sociedad en Kramatorsk”, sostuvieron los tres periodistas quienes aún no salen de su asombro dada la terrible experiencia.

“No nos sorprendió mucho porque aquí todos

los días se oyen explosiones en varios lugares puesto que estábamos en un país en plena guerra”, expresaron felices de haber salido con vida de dicha explosión.

Tras la explosión Sergio Jaramillo, Héctor Abad, Vitoria Amelina y Catalina Gómez se fueron para una la estación de gasolina de Kostiantynovka (Donbas), con el fin de ir luego en carro hasta un centro médico.

“Tenemos muchas esquirlas de misil en nuestros cuerpos. Pero, en el fondo no es nada grave, pese a la dura explosión que sacudió el lugar y lo dejó en ruinas”, comentaron los tres periodistas.

Pero lo que los periodistas no supieron es que esta explosión dejó cuatro civiles muertos y decenas de heridos ya que sobre varios de ellos cayeron columnas y paredes de comercios.

Se sabe oficialmente que Sergio Jaramillo, Héctor Abad Faciolince y Catalina Gómez, están bien y solo sufrieron heridas leves. Pero Victoria Amelina, otra amiga, se encuentra en estado crítico por una lesión en el cráneo, causada probablemente por los vidrios y vigas que volaron”.



Después de reponerse del susto vieron ya todo destruido y en ruinas.

Catalina Gómez Ángel es periodista especializada en Oriente Medio desde hace una década. Ha trabajado en Irak —donde pasa últimamente la mayor parte del tiempo—, Siria, Líbano, Egipto, Afganistán, Turquía, Gaza, Nepal, México y Colombia.

Después de vivir por algunos años medio camino entre Teherán y Beirut, terminó por radicarse en Irán en 2011.

Actualmente, pasa gran parte de su tiempo en



Jaramillo minutos antes había estado en una estación de gasolina tanqueando su auto.

Ucrania, cubriendo el conflicto tras la invasión rusa a ese país desde febrero de 2022. Gómez Ángel fue periodista de la Casa Editorial EL TIEMPO, y actualmente es colaboradora frecuente de la revista Bocas y escribe para el diario español La Vanguardia, así como para France 24 y Radio Francia Internacional.

Minutos antes de la explosión, Sergio Jaramillo, Héctor Abad, Vitoria Amelina y Catalina Gómez lograron tomarse algunas fotografías en una estación de gasolina de Kostiantynovka (Donbas), lugar en donde la artillería rusa ha estado disparando en las últimas horas tras la visita de Volodímir Zelenski, presidente de Ucrania.

“Estimados amigos de ¡Aguanta Ucrania!, los que puedan recen por Victoria Amelina. Nosotros estamos bien”, dijo Sergio Jaramillo tras al ataque. Seguiremos en nuestra lucha”.

“Cuando salimos de entre las ruinas con polvo por todo el cuerpo, fue que nos dimos cuenta de que estábamos heridos, por esquirlas de misil. Afortunadamente no fueron muy graves. Pero quedamos con la sensación de la muerte”, afirmaron.

“Es quizás la más dura experiencia vivida durante nuestra profesión. El impacto nos lanzó fuertemente contra unas ruinas de muros de cemento. Comenzamos a gritar y a llamarnos para saber que los tres estábamos vivos”, sintetizaron.

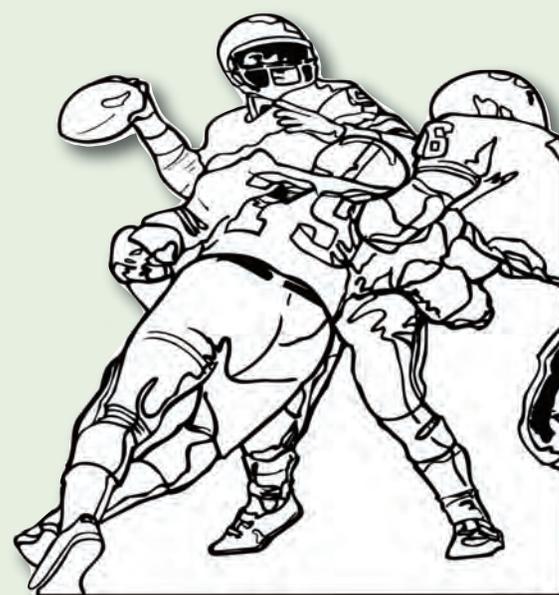
“Fue algo desgarrador. No pudimos auxiliar a nadie porque había mucha confusión en el lugar de la explosión. Solo veíamos ruinas. Y de pronto comenzó el fuego a aparecer. Fue un milagro salir vivos de allí”, concluyeron.



Lincoln-Martí

SUMMER CAMP 2023

PROGRAMAS DE VERANO 2023



**CON
MUCHAS
ACTIVIDADES**

Call your center / Llame a su centro, a:

(305) 642-1000

www.lincoln-marti.com

Meghan y Harry: ¿el final del cuento de hadas?



Harry y Meghan (R) se casaron el 19 de mayo de 2018, en Londres. Cinco años después, los rumores sobre su separación crecen sin parar.
EFE/EPA/NEIL HALL / POOL

Por Nora Cifuentes

Afrodescendiente, actriz y divorciada de un productor, su carta de presentación no parecía acorde a lo que la corona británica esperaba. Porque en los cuentos de hadas, no siempre hace falta haber nacido noble para ser una princesa... Pero en la vida y la casa real, las hadas no existen.

Y es que ahora que el acuerdo entre esta pareja real y Spotify llega a su fin, y se rumorea que el que tienen con Netflix puede ser el siguiente, crecen los rumores sobre que también el amor se ha terminado.

ÉRASE UNA VEZ

Una cita a ciegas en verano de 2016, o un encuentro en Instagram en verano de ese mismo año. Esas son las dos versiones que hay sobre cómo se conocieron Meghan y Harry. La primera, aparece en el libro biográfico "Finding Freedom" y la segunda en la docuserie de Netflix "Harry y Meghan".

¿Cuál es el comienzo real de este cuento de hadas? Puede que nunca lo sepamos, pero lo que está claro es que, cita a ciegas o cruce por Instagram, la conexión entre ambos fue casi instantánea, cosa de magia.

En otoño de 2016 la supuesta relación entre la actriz y el príncipe ya se había filtrado a la prensa, y la Casa de Isabel II tuvo que pedir respeto a la intimidad de Meghan Markle. No fue hasta diciembre de ese mismo año que aparecieron sus primeras fotos juntos.

Sin hacer todavía oficial su relación, en 2017 empezaron a dejarse ver juntos y ella conoció por fin a Kate Middleton y el Príncipe Guillermo, la pareja pasó el verano juntos, y Meghan tomó

el té con la reina a la vuelta de las vacaciones.

Después de ese encuentro, la corona británica anunció el compromiso nupcial entre Meghan Markle y el Príncipe Enrique y la antaño actriz pasó las navidades junto a la familia real.

En mayo de 2018 tuvo lugar la boda y, un año después, en mayo de 2019, nació el primogénito del matrimonio, Archie. Pero ese mismo otoño, la pareja tuvo su primer distanciamiento con la casa real.

LA NUEVA DIANA DE GALES

En 2021, Meghan confesó en una mediática entrevista con Oprah Winfrey que en 2019 "había conversaciones y preocupación sobre lo oscura que podría ser su piel cuando naciera y qué supondría eso, cómo sentaría", dijo acusando a la familia real de racismo.

La exactriz también confesó que llegó a tener pensamientos suicidas debido a la presión de los medios, la sociedad y la corona: "Simplemente no quería seguir viva. Era un pensamiento claro, constante y aterrador".

Meghan atribuyó a dicha presión mediática el aborto que sufrió cuando pasaba por su segundo embarazo. Pero en 2021 nació su segunda hija, Lilibet. Este segundo nacimiento llegaba tras múltiples polémicas.

Y es que antes de eso, en plena pandemia del 2020, Harry y Meghan anunciaron su decisión de dejar de formar parte de la casa real y dejar de usar el título de "alteza", abandonando también la cuenta oficial de Instagram de @sussexroyal.

(PASA A LA PÁGINA 41)



Los medios británicos apuntan a una supuesta crisis matrimonial por la que estarían pasando Meghan y Harry, llegando a haber rumores sobre un posible divorcio. EFE/EPA/SASCHA STEINBACH

(VIENE DE LA PÁGINA 40)

Mientras para algunos la culpa del distanciamiento de Harry con el resto de la familia era de una Meghan supuestamente manipuladora, para otros la duquesa era “la nueva Lady Di” (y más cuando se especuló sobre si el matrimonio cambiaría el apellido Windsor por el Spencer de la princesa Diana).

“Harry, Meghan y Archie siempre serán miembros muy queridos de mi familia”, dijo sobre esta decisión, en comunicado oficial, la ya fallecida Isabel II de Inglaterra, liberando así a la pareja de sus obligaciones con la nobleza. Pero su cuento de hadas todavía tenía más capítulos.

MÁS ALLÁ DE LA CORONA

Desde entonces, han hecho de su historia de amor una marca personal y fue después de eso que las confesiones de la pareja alimentaron todavía más la polémica con la corona, siempre envueltos en rumores a pesar de mudarse a Estados Unidos.

La docuserie, un podcast en Spotify bajo el nombre de Archetypes, la denuncia de Harry a tres grupos editoriales propietarios de los principales tabloides, la entrevista con Oprah... Todo ello ha supuesto una vorágine de información y rumores sobre la relación de los de Sussex con el resto de la familia real.

Pero durante las últimas semanas, Meghan y Harry han subido todavía más en la cresta de la ola a raíz de varias noticias: primero, fue un supuesto acuerdo que convertiría a la estadounidense en la nueva imagen de Dior, algo que después fue desmentido.

Después, llegó el fin del podcast con Spotify, por el que firmaron en 2020 un acuerdo de alrededor de 25 millones y en el que entrevistaban a invitadas de renombre como Paris Hilton, Serena Williams o Mariah Carey. Y que ahora intentarían continuar por su cuenta, aunque han tenido ciertos problemas a la hora de intentar registrar el nombre de marca.

La ruptura entre el matrimonio y la plataforma de streaming se comunicó de forma conjunta: “hemos acordado de mutuo acuerdo separarnos y estamos orgullosos de la serie que hicimos juntos”, sin ahondar en la polémica por la que supuestamente Meghan habría falseado las entrevistas al no realizarlas ella sino añadir su audio posteriormente.

Ahora, el acuerdo entre los de Sussex y Netflix, por 100 millones de dólares, podría ser el siguiente en caer ante “la sensación es que ya se ha exprimido del todo ese limón”, según ha dicho una fuente anónima a The Sun.

¿EL FINAL DEL CUENTO DE HADAS? PUEDE

Pero la noticia que realmente ha sacudido a los medios es la de la supuesta crisis matrimonial por la que estarían pasando Meghan y Harry, llegando a haber rumores sobre un posible divorcio.

Según Socialité, el exmayordomo de la pareja ha afirmado que “Harry ha conocido la verdadera cara de Meghan”. En contraposición, el periodista Tom Bowyer, experto en la corona británica, ha afirmado según Daily Mail que es ella quien “se está cansando de él”.



Además, Manuel Filiberto de Saboya, conocido como “el Príncipe de Venecia”, ha afirmado en entrevista con Fox News Digital que Harry estaría acusando el distanciamiento con su familia: “está sufriendo mucho por todo lo que está pasando”.

La ausencia de la celebración de sus “bodas de madera”, ya que en mayo de este año habrían cumplido cinco años casados, el hecho de que Harry acudiera sin Meghan al entierro de su abuela y a la coronación del rey Carlos III, y rumores sobre la presión de la familia británica para que el joven duque regrese a Reino Unido han hecho correr ríos de tinta.

Y eso que, “para Guillermo, su hermano está muerto, metafóricamente hablando”, según dijo Lady Colin Campbell, biógrafa de Diana de Gales, en declaraciones publicadas por Mujer Hoy. Según Campbell, Meghan “todavía necesita a Harry” ya que al tener más de 40 años “lo va a tener complicado para sustituirlo”. Mientras que él seguiría con ella “atado por sus dos hijos”.

Sin embargo, todo esto son especulaciones de periodistas y fuentes cercanas, pero por el momento, no hay confirmación oficial de ningún tipo sobre que Meghan y Harry hayan dejado de comer perdices en un final feliz.

La historia de amor entre la actriz estadounidense y el príncipe de Inglaterra se vio envuelta en polémica casi desde sus comienzos, particularmente por los orígenes de la futura duquesa de Sussex. EFE/EPA/NEIL HALL



Harry y Meghan se conocieron en 2016, dos años después se casaron y han tenido dos hijos. EFE/EPA/Peter Foley

Descubriendo el cuerpo femenino

¿De qué manera el hecho de conocer bien su cuerpo ayuda a la mujer a cuidarse mejor? ¿Cuáles son los aspectos de sí misma que necesita saber y entender, pero suele desconocer? Una ginecóloga explica aspectos clave de la salud femenina, invitando a las mujeres a descubrir su propio organismo como prioridad.

Por Rocío Gaia.

¿Por qué algunas de nosotras tenemos reglas dolorosas y otras apenas las notan? ¿Es la menopausia el final de una etapa? ¿La asimetría mamaria es normal en la pubertad? ¿Qué es mejor: el tampón, la copa menstrual o la compresa? ¿Cómo elegir el mejor método anticonceptivo? Son solo algunas de las preguntas que las mujeres se hacen a lo largo de su vida.

La ginecóloga Lorena Serrano considera prioritario que toda mujer conozca las respuestas a estos y otros interrogantes, para descartar mitos sobre la sexualidad, el cuerpo femenino y sus cuidados, y porque ese conocimiento “nos ayuda, no solo a cuidar nuestra salud, sino además a vivir mejor y a disfrutar de nuestro cuerpo al máximo”.

La doctora Serrano (Barcelona, España; 1988) es médico especialista en Ginecología y Obstetricia, con másteres en Senología y Patología Mamaria, y en Nutrición y Salud de la Mujer. Asimismo, ejerce una activa labor divulgativa de la salud ginecológica en las redes sociales y es autora del libro ‘Conócete bien, cuídate mejor’.

Además de cuidar la salud de la mujer a través de su actividad clínica, Serrano la cuida por medio de la divulgación, porque “la información es poder. Es

poder detectar las señales de alarma cuando algo no va bien, es poder identificar una situación de riesgo que podría causar un problema grave, es poder decidir sobre qué tratamiento se adecua más a ti”.

“La información es esencial para empoderar a la mujer y que tenga un mayor conocimiento y control sobre su cuerpo. Estar informada, le va a dar, en definitiva, el poder de decidir sobre su salud ginecológica y sobre su vida”, asegura la autora.

Conocer bien su propio cuerpo ayuda a la mujer a cuidarse mejor, porque “no podemos cuidar aquello que no conocemos. No podemos tampoco prevenir algunas patologías si no sabemos que existen”, explica Serrano.

Por eso, cree firmemente que “el primer paso para cuidarnos es conocer lo que tenemos en nuestro cuerpo. En segundo lugar, comprender cómo funciona y, por último, entender cuáles son las patologías más frecuentes que pueden aparecer”.

“Esto no solo nos va a permitir detectar aquellas señales de alarma que puedan estar avisándonos de que algo no va bien, sino que también nos permitirá anticiparnos, previniendo que aparezcan los problemas”, asegura.

Consultada sobre cuáles son los aspectos de sí misma que la mujer

(PASA A LA PÁGINA 43)



(VIENE DE LA PÁGINA 42)

suele desconocer más y que resulta imprescindible que conozca bien para cuidar su salud, esta ginecóloga señala que “lamentablemente, todavía existe mucho desconocimiento en general sobre todo lo relacionado con la salud ginecológica”.

Por ejemplo “muchas mujeres no entienden cómo funciona el ciclo menstrual, qué es normal y qué no lo es durante el ciclo, qué es y qué función tiene nuestro microbiota vaginal, cómo es un flujo vaginal normal y uno patológico, cuáles son los signos de alarma ginecológicos (por ejemplo, en relación a las mamas), o cómo cuidar la vulva o el suelo pélvico”, enumera.

“Todo esto se debe a que la ginecología es la gran olvidada también entre las propias mujeres. No se habla de ginecología o salud sexual abiertamente, y si se tocan estos temas, se suele recurrir a mitos y falsas creencias, que no ayudan a poner remedio al problema”, recalca Serrano.

Ambas actitudes son perjudiciales, porque “por un lado perpetúan el tabú, y por otra parte impiden que muchas mujeres

puedan acudir libremente al servicio de ginecología, y por tanto puedan ser tratadas debidamente, ya sea para las revisiones periódicas o para tratar alguna patología” asegura.

POR QUÉ HAY QUE HABLAR DE LA REGLA

En el subtítulo de su libro, Serrano subraya la necesidad de que “toda mujer descubra su cuerpo”, y una de las principales facetas que toda mujer necesita “descubrir”, en el sentido de tener un mayor y más serio conocimiento, es la menstruación, explica.

De hecho, “una de las primeras cosas que se le van a preguntar en la consulta ginecológica es la fecha de su última regla”, añade.

Esta fecha, que los médicos llaman FUR, por sus siglas, a veces puede generar confusión, porque muchas chicas mencionan el último día de sangrado, cuando en realidad la FUR es el primer día de la última regla, porque cada ciclo menstrual empieza el día N.º 1 de la menstruación, según explica.

“Hablar de la regla abiertamente es importante y necesario, no solo para descartar el mito de que la regla desintoxica, sino porque es algo que ocupa muchos

Toda mujer debe conocer su cuerpo para cuidarlo. Foto Instituto IMEO.

días de nuestra vida: a lo largo de unos 40 años de vida fértil, pasamos alrededor de 2.400 días con la regla, lo que equivale a unos seis años sangrando”, apunta.

“Visto así, queda clara la importancia de desterrar el tabú sobre la menstruación y empezar a hablar de la regla como lo que es: un proceso natural que experimentamos las mujeres durante buena parte de nuestra vida. Nos guste o no”, enfatiza Serrano.

La doctora Serrano recomienda “registrar todos los días que tengas la regla y busques también la manera de apuntar si la cantidad (del sangrado) es abundante o muy variable, porque te lo van a preguntar cuando entres a la consulta ginecológica”.

PERIMENOPAUSIA: OTRA GRAN DESCONOCIDA

Otra “gran desconocida para muchas mujeres”, según Serrano, es la fase de transición de la etapa fértil a la menopausia (conocida como perimenopausia), que es “el periodo entre los 40 y 54 años (47 de media), en el que la regla puede

dejar de venir algún mes, venir varias veces al mes, o ser más abundante de lo habitual”.

La perimenopausia “es el puente que conecta nuestros años de mayor capacidad reproductiva con la menopausia, el paso de tener reglas cada mes a dejar de tenerlas. Puede durar de 2 a 5 años y es muy variable de una mujer a otra”, explica esta ginecóloga.

En esa etapa “empezamos a notar cambios en nuestro cuerpo: aparecen los sofocos, acumulamos más grasa en el abdomen, tendemos a ganar más peso, podemos estar más cansadas e irritables, aparecen dificultades para dormir”, puntualiza.

“Esto ocurrirá hasta que los ovarios dejen de trabajar. Es entonces cuando llega la menopausia”, según esta especialista.

“Es algo que quizá no suene muy halagüeño, pero conocer lo que ocurrirá en su cuerpo durante estos años, permite a la mujer empoderarse, de manera que, cuando llegue el día, esté lo más preparada posible”, concluye la doctora Serrano.

CON MÁS VIGOR “EL PUMA” SE SUBE A LOS ESCENARIOS

“Estuve al borde de la muerte pero ya estoy de nuevo ahora aquí para volverles a cantar”

POR GERMÁN ACERO E.
EXCLUSIVA PARA LIBRE

Lo más increíble de José Luis Rodríguez, “El Puma”, es que en cierta ocasión los médicos le aseguraron que no podría volver a cantar, pero, como una magia divina, este famoso cantante venezolano volvió otra vez a subirse a los escenarios.

Ha vuelto, como siempre, a recobrar la fama al interpretar su última canción de moda ‘Amores que engañan’ que está ahora en el primer lugar de las más populares en América Latina.

Las giras de José Luis Rodríguez ‘el Puma’ ya no son tan largas. “Con este nuevo cuerpo que tengo y esta nueva forma de vida, no se puede. Voy y vengo, hago conciertos en Colombia y países del continente, especialmente, pero ya no esos tours de dos meses, no puede exigirle mucho”, confesó abiertamente.

José Luis Rodríguez, ‘El Puma’, por estos días ha venido celebrando reuniones privadas con amigos y empresarios, para festejar sus 80 años de vida, sintiéndose bendecido por la vida después de afrontar retos duros en su carrera.

“Por ahora no pienso en el retiro. Y tampoco hablo de política, cantaré en Venezuela, muy pronto, pero no quiero tocar el tema de mi país porque a mí lo único que me importa es la música”, dijo lleno de emoción.

“Me interesa, primordialmente, cuidar mi salud. No hay que olvidar que debido a una fibromatosis pulmonar tuvo que recibir, en diciembre del 2017, un trasplante doble de pulmón”, recordó.

“Pensé, inclusive, que no podría volver a cantar, pero el Puma volvió a rugir en abril del 2018”, insistió el cantante, quien ya tiene programadas varias giras en Suramérica.

Ahora canta ‘Amores que engañan’, el tema de presentación de la serie del mismo nombre del canal pago Lifetime, cuya segunda temporada se estrenó recientemente.

Está supremamente feliz luego de la publicación de una serie en la que no actúa, pero que está basada en hechos reales, teniendo un elenco internacional conformado por Marjorie de Sousa, Helena Rojo, Mark Tacher, Gaby Spanic, Laura Flores, Ferny Graciano, Scarlet Ortiz, Érika de la Rosa, Sebastián Caicedo, Alicia Machado, Anette Michel, Francisco Gattorno, Luciano D’Alessandro, Juan Soler, Marlene Favela,

Pedro Moreno, Ishbel Bautista y Héctor Suárez Gomís.

El ‘Puma’ no actúa, pero se oye en cada capítulo. “Me gustó la canción, es una especie de balada italiana”, dice, entre las grabaciones de ‘La voz Chile’, programa en el que es jurado actualmente.

“Siempre he sido cantante, actor, presentador de televisión, empresario y productor musical, además, de que ahora sigo estando muy vigente, con ganas de



Por ahora “El Puma” solo piensa en seguir cantando y cuidando, lógicamente, su estado de salud para vivir muchos años más.

seguir viendo más”, relató.

El Puma es el menor de 11 hijos que vio, tras la muerte de su padre cuando él tenía 6 años, cómo su mamá, Ana González, luchó por sacar a su familia adelante. En la Escuela Técnica Industrial, donde estudió en Caracas, empezó su carrera musical.

Fue el cantante principal de la Billo’s Caracas Boys, escogido por el maestro Brillo Frómata, director del grupo. Con esta famosa y rumbera orquesta hizo 15 producciones musicales. Como solista tiene 46 producciones. Así habló a la prensa de lo que ha sido su vida. José Luis, esta serie habla del abuso y el maltrato a la mujer. –¿Qué opina de este flagelo?

“Cada vez es peor, pero no sabría darte una explicación exacta de por qué pasa esto a nivel planetario”, sostuvo y afirmó que “La certeza del amor es pensar en el bien del otro en todos los aspectos: lo económico, moral e intelectual”.

No hacerle daño al otro. Todas las parejas tenemos ratos felices y no tanto. Esa cosa mágica llamada

felicidad es de ratitos y cuando el encuentro es maravilloso. Pero también hay mucha rutina que no se maneja bien y las personas se vuelven invisibles”, sustentó.

“Como el primer día que se ve el cuadro nos parece lindo, pero al quinto ya es paisaje. Además, la gente trabaja mucho, está cansada, eso genera problemas que las parejas no hablan ni solucionan. Sin embargo, esto no justifica agresiones, para nada, ni querer opacarlas”, recaló. –¿Qué es el amor para usted, que le ha cantado a su alegría y a su dolor?

“Más qué es el amor para mí, es cómo mi esposa y yo lo gestionamos. La magia es de las mujeres, nosotros no tenemos mucha capacidad de imaginación. Yo voy al compás de mi mujer porque ella es la que planifica muy bien todo”, opinó.

“No tengo un trabajo de oficina, no cumplo horarios, salvo cuando canto, actúo o cuando soy jurado, como en ‘La voz’. Entonces, cuando paso la puerta y entro en mi casa, soy de ella”, dijo en tono seguro. –Cuando se decidió que se hacía el trasplante, ¿qué pasó en usted?

“A mí los médicos me decían que posiblemente me salvaban la vida, pero que no podía volver a cantar. Muchas personas perdieron la vida esperando donantes para salvar sus vidas. El mío llegó y era compatible. Los médicos estuvieron listos e inicié un proceso de desapego de los seres queridos y de las cosas materiales”, recordó. –¿Pensó en la muerte?

“Uno piensa que si no se despierta en ese cuerpo de carne, hueso y sangre hay otra forma de despertarse. Dios ha sido muy generoso conmigo. En el mundo nacen unas 300,000 personas cada día y mueren un poco más de 150,000: llegan espíritus, se van espíritus”, añadió.

“Eso te da conciencia de que tienes caducidad. Había miedo, claro, ¿saldré? ¿no saldré? La fe me sostuvo, pensé: ‘llegué con Cristo, me voy con Cristo’. –Volvamos a la música, ¿cuál es su primer recuerdo sonoro?

“Difícil... Lo que sí te puedo decir es que tuve una gran influencia del cine mexicano y argentino, que era muy musical: Pedro Infante, Jorge Negrete, Tin Tan, Resortes, Mantequilla, María Félix, Hugo del Carril, Libertad Lamarque... Yo los veía e imaginaba ser como ellos al crecer. Ese cine era uno de nuestros pocos gustos, porque éramos muy pobres. Ellos me daban felicidad”, concluyó.



Fotografía cedida por el Instituto de Ciencias Agrícolas y Alimentarias de la Universidad de Florida (UF/IFAS) donde se aprecia una cosecha de unas flores de lúpulo (*Humulus lupulus*), populares para la elaboración de cerveza y cultivados en el Centro de Investigación y Educación (GCREC) localizado en la zona rural del condado de Hillsborough, Florida. El auge de la cerveza de fabricación artesanal en Florida (EE.UU.), que cuenta hoy con cerca de 400 cerveceras de ese tipo, suma a su favor el trabajo de investigadores de la Universidad de Florida (UF) que han logrado cosechar el lúpulo dos veces al año usando iluminación artificial LED. EFE/UF/IFAS

Una situación que podría ahora cambiar gracias a la investigación en curso.

El lúpulo cultivado en una estructura de enrejado de 18 pies de altura (5,50 metros) "añade unos perfiles característicos de acidez y aroma a la cerveza gracias al clima específico, suelo y prácticas agrícolas", dice Bautista.

El equipo de expertos del citado centro utiliza en sus 2,2 acres (0,98 hectáreas) de huerto la variedad de planta Cascade, cuyas flores maduras de lúpulo fresco entregadas a los cerveceros locales rinden un "aroma único a la cerveza" con notas a melón, mango, piña y cítricos maduros.

Hasta ahora, este centro de investigación ha proporcionado lúpulos a 18 cerveceras artesanales de Florida y de forma gratuita.

UN CULTIVO EMERGENTE PARA UNA INDUSTRIA ARTESANA LOCAL

Para Bautista, la previsión de crecimiento de la cerveza artesanal en Florida es inmejorable: "Tiene potencial para expandirse aún más debido al rápido crecimiento de la población y todavía a un número relativamente bajo de cervecerías artesanales", asegura.

La realidad es que el lúpulo (*Humulus lupulus*) es hoy uno de los cultivos emergentes en Florida.

Nuevos cerveceros artesanales como Lucas

Lúpulo cultivado en Florida abre grandes oportunidades a la cerveza artesanal

Por Emilio J. López

MIAMI, (EFE). - El auge de la cerveza de fabricación artesanal en Florida (EE.UU.), que cuenta hoy con cerca de 400 cerveceras de ese tipo, suma a su favor el trabajo de investigadores de la Universidad de Florida (UF) que han logrado cosechar el lúpulo dos veces al año usando iluminación artificial LED.

Los fabricantes de cerveza artesanal o "craft beer" de Florida agitan actualmente la espuma del éxito con una numerosa oferta y variedad de estilos, especialmente las IPAs, cervezas donde el lúpulo cobra protagonismo y son altamente apreciadas por sus entusiastas consumidores.

En el renglón del cultivo del lúpulo, el Centro de Investigaciones y Educación de UF/IFAS, en la costa del Golfo (GCREC, en inglés), desempeña un papel prominente tras ocho años de prueba y error en la utilización de iluminación LED y el estudio del clima cálido y húmedo de Florida.

En un solo año, con el trabajo científico de los fisiólogos de cultivos, el programa de UF/IFAS

registró 1.600 libras (726 kilos) de lúpulo por acre (0,45 hectáreas), una cantidad que se acerca al rendimiento reportado en el noroeste del Pacífico, donde el lúpulo disfruta de más horas de luz que en Florida.

LÚPULOS FRESCOS DOS VECES AL AÑO

"A diferencia de cualquier otra región de producción de lúpulo, nuestro clima cálido e iluminación LED permiten dos temporadas de cultivo de lúpulo al año", dice Álvaro Bautista Flores, especialista en fisiología vegetal del GCREC, ubicado cerca de la ciudad de Tampa, en la costa oeste floridana.

Esto significa, explica el investigador, que las cerveceras artesanales locales "tienen acceso a lúpulos frescos dos veces al año, en junio y octubre", lo que les permite "planificar sus lotes de cerveza y experimentar con diferentes perfiles de sabor según la temporada".

El lúpulo requiere unas 15 horas de luz antes de florecer. Por eso, el cultivo de lúpulo generalmente se desarrolla mejor en el noroeste del Pacífico.

Frank, propietario de Hiatus Brewing, en Ocala (norte de Florida), no duda en mostrar de forma abierta su entusiasmo por el lúpulo cultivado en Florida y las investigaciones de UF/IFAS.

En 2021, Frank comenzó a elaborar su primer lote de cerveza con lúpulo Cascade del GCREC y en mayo pasado sacó a la venta una nueva marca, "Pine Tar", exclusivamente elaborada a partir de ese grano.

Según Florida Brewers Guild, el impacto económico de las pequeñas cerveceras artesanales superó los 4.000 millones de dólares en 2021, con una producción de 1,2 millones de barriles al año y un aumento constante desde 2011 de nuevas compañías de "craft beer" en el estado.

Menos del 25 % de las compañías que fabrican cerveza artesanal en Florida están en manos de la industria de las bebidas alcohólicas, señala este gremio en su página web, donde defiende con orgullo "la innovación" como seña de identidad de los cerveceros independientes y de una cerveza que habla de su zona, de su tierra.



Adalberto
Sardiñas Cruz

Pinceladas

RUSIA EN BUSCA DE UN NUEVO PRESIDENTE

E

l abrupto motín que sacudió a Rusia, y al mundo, la semana pasada, duró 24 horas; pero las consecuencias aparentes, aún no se han pronunciado.

Como tan sabiamente lo expresó el filósofo del beisbol, Yogi Berra: “nada ha terminado hasta que no haya terminado”. Y la sublevación que comenzó el viernes de la semana pasada, para terminar en la tarde del sábado, nos promete, sin embargo, el inicio de una larga jornada en la erosión de poder de Vladimir Putin. La breve rebelión de Yevgeny Prigozhin, el propietario de la organización paramilitar Wagner, protegido de Putin, exconvicto, y ahora enemigo de su protector, pone de manifiesto la monumental realidad de que el emperador no tiene ropa. La coraza del líder fuerte, invulnerable, ha caído. La figura de Putin ante su pueblo se ha disminuido, y ése, ha sido un factor peligroso para la sobrevivencia política de cualquier gobernante ruso desde los días tempranos de la Revolución de 1917.

El desafío de Prigozhin ha sido, sin duda, el mayor y más directo reto a su presidencia de casi 23 años. Con la frustrada rebelión del fin de semana pasado, se puede predecir que Rusia ha comenzado la búsqueda de su nuevo presidente.

Por el momento, a los pocos días del

grandioso evento, no se han visto aparentes consecuencias. Tal vez no las veamos por algún tiempo. Sin embargo, la trama está en lenta moción donde los distintos poderes están fijando estrategias y posiciones para los acontecimientos que probablemente se desatarán en un tiempo no distante. El volcán dormido empieza a despertar y la erupción se hará sentir con el correr de los días.

Lo que está claro, es que Putin emerge de este motín seriamente debilitado, habiendo perdido su monopolio en el uso de la fuerza en el país, y, lo que es igualmente importante, la ilusión de que puede proveer seguridad y estabilidad a los ciudadanos rusos.

Prigozhin, con su frustrada mini sublevación, ha despertado, en toda la Federación Rusa, un aire de profunda preocupación, y un innegable temor en el Kremlin, de que la posible continuación de estos eventos pudiera, ciertamente, desafiar el poder de Vladimir Putin, y como resultado, su eventual salida del poder.

Para Rusia, la fracasada rebelión expone las grietas en la fachada de unidad y firmeza que la propaganda, y la censura, han creado alrededor de la dictadura de Putin. La frustración popular encuentra, en los acontecimientos recientes, una base de confirmación para ese sentimiento, cuando los ciudadanos pueden ver, ahora mejor que antes, el poder

militar ruso malgastado, su economía en declive, y su aislamiento global en aumento.

Las razones esgrimidas por Putin, para la invasión de Ucrania, de un empeño nacionalista para salvar a Rusia de la amenaza de Occidente, se han derrumbado con las palabras de Prigozhin, declarando la invasión totalmente injustificada donde docenas de miles de rusos han perdido la vida.

Evidentemente que Yevgeny Prigozhin no tenía un amplio apoyo militar ni político para la rebelión, que, en 24 horas, lo forzó a suspender la marcha hacia Moscú cuando estaba a 120 millas a su alcance. Pero incluso con esa falta de apoyo, Prigozhin forzó a Putin, a través del dictador bielorruso, Alexander Lukashenko, a negociar su salida del conflicto con un exilio en la nación de este último, libre de las amenazas de encausamiento. Aquí, se le cae el disfraz a Putin. El hombre invulnerable, ha dejado de serlo. Ha negociado, ha cedido, ante la amenaza de una fuerza incomparablemente menor. Ha perdido la primera escaramuza.

Esta crisis que envuelve a Rusia es, genuina, y totalmente, de su propia creación. No ha habido participación, directa ni indirecta, de ningún elemento externo. Es de

(PASA A LA PÁGINA 47)

PINCELADAS

Como consecuencia del aumento en la tasa de intereses, los precios de las casas, y todo tipo de inmuebles, han declinado, año a año, del pasado a éste, cosa no vista en 11 años. Y todavía se esperan dos aumentos más en los próximos meses

(VIENE DE LA PÁGINA 46)

una fabricación estrictamente doméstica.

Empero, irónicamente, la rebelión, con toda su frustración, no pudo haber llegado en mejor momento para Ucrania, que recién comienza su contra ofensiva contra las fuerzas invasoras rusas.

La crisis ha tomado una pausa, pero no ha terminado. Desde su exilio en Bielorrusia, Prigozhin sigue reclamando la destitución del ministro de Defensa, Sergei Shoigú y el jefe del Staff General, Valery Gerasimov a los que acusa de traidores. Todo parece indicar que el descontento en las fuerzas armadas es extenso; lo cual pone a Putin en situación precaria dentro de la crisis, con el agravante de una guerra que está desgastando las reservas de la nación, y que, por consenso general, ha perdido.

La ilusa ambición de Vladimir Putin de revivir las pasadas glorias del Imperio Ruso, lo van llevando, poco a poco, a su propia ruina. Es posible que al final, ni siquiera pueda mantener a la Federación Rusa unida, mientras que la alianza occidental, con toda probabilidad, saldrá más fortalecida con Ucrania, Suecia y Finlandia como nuevos miembros de la OTAN.

El resultado también afectará a China, que, terminada la guerra, despertará con un aliado más debilitado, empobrecido, y desprestigiado, ante los ojos del mundo.

Putin por ahora sobrevivirá en el poder, pero la sublevación de Prigozhin demuestra que la guerra de Ucrania no ha sido más que un costoso fracaso para él y para Rusia.

BALCÓN AL MUNDO

El ministro de Defensa de Cuba, Álvaro López Miera, inmediatamente después de pasar el miedo de la mini rebelión que puso a temblar al Kremlin, se fue a Moscú, a leer, chucheando, malamente, una carta servilmente adulona ofreciéndole apoyo incondicional de Cuba a Vladimir Putin, y, además, a reiterarle su respaldo en la sangrienta aventura de Ucrania. El viejo gorila se fue a decirle a Putin lo contento que estaba, él y su jauría en La Habana, de que hubiera sobrevivido al susto. ¡Qué lección de estadista corajudo había dado al mundo! ¡Cómo en Cuba, admiraban esa valentía! ¡Él era más grande que Pedro el Grande y todos los zares juntos! ¡Por eso en Cuba, lo querían tanto!

El viejo comunista cubano a la vez que se arrastraba a los pies del tirano ruso le glorificaba por su coraje en la hazaña de asesinar a miles de ucranianos que en ningún momento provocaron esa agresión.

La sumisión de este anciano no tiene explicación. ¿Cómo es posible humillarse de esta manera ante un sujeto criminal al que posiblemente sus días en el poder nadie podría garantizar?

Para un candidato sin chance, Robert F. Kennedy Jr., está obteniendo una inusitada atención en la prensa nacional, a la vez que mantiene, en todos los polls realizados por los demócratas, un constante 20% de apoyo entre los votantes de ese partido.

Parece que ese 20% es una parte de los que se oponen a la candidatura de Biden para el 2024.

Es lamentable que no haya entre las filas del Burro, otras figuras con suficiente coraje para retar a Biden, un hombre muy vulnerable, física y mentalmente, para otro término presidencial.

La saga de la mini sublevación rusa de la pasada

semana continúa. El miércoles pasado se conoció el arresto del general Sergei Surovikin, quien, al final de la insurrección rindió público apoyo a Putin, aunque las redes sociales, en Moscú, aseguran que al principio de la revuelta apoyaba a Prigozhin.

También afirman las redes sociales que varios generales, y oficiales de alto rango, están siendo investigados por sus contactos con el jefe del ejército privado Wagner, ahora en exilio en Bielorrusia.

Como se dice en beisbol, la bola pica y se extiende...

Como consecuencia del aumento en la tasa de intereses, los precios de las casas, y todo tipo de inmuebles, han declinado, año a año, del pasado a éste, cosa no vista en 11 años. Y todavía se esperan dos aumentos más en los próximos meses.

Hacia 20 años que no se reportaba un caso de malaria en la nación. Pero, en semanas pasadas, 5 casos, 4 en Florida, y uno en Texas, de esa peligrosa, y a veces mortal enfermedad, se han revelado por el CDC.

El riesgo de contraer malaria en la nación es extremadamente bajo, pero es más alto en lugares donde los mosquitos sobreviven la mayoría del año.

De acuerdo al CDC, la malaria es una enfermedad potencialmente fatal, que debe ser tratada como una emergencia médica.

La administración de Biden está lista para aplicar restricciones a la exportación a China de chips aplicados a la inteligencia artificial, preocupada sobre el poder tecnológico en manos de un rival con las pretensiones hegemónicas de la nación asiática.



CUBA

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

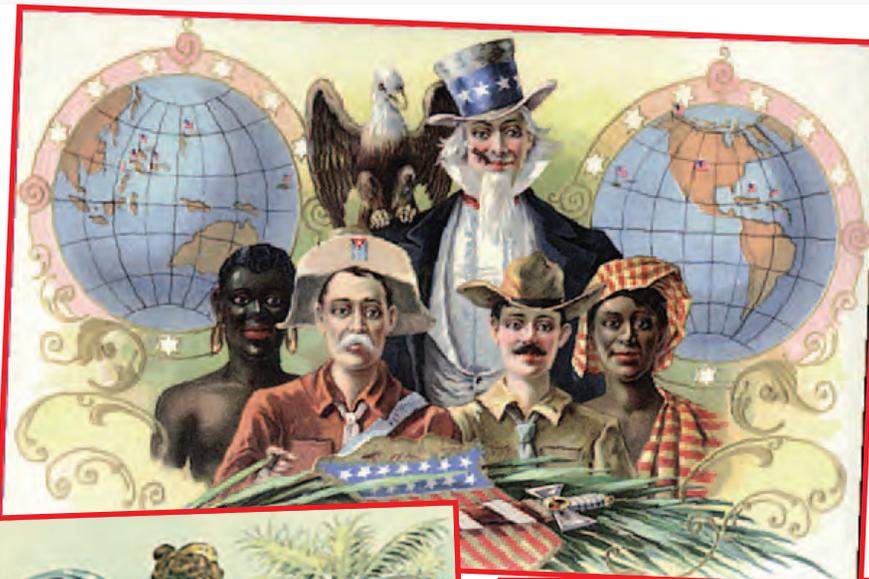


Daniel I. Pedreira



EL 4 DE JULIO Y LOS LAZOS ENTRE LOS ESTADOS UNIDOS Y CUBA

Este 4 de julio, Día de la Independencia de los Estados Unidos, merece recordar los estrechos vínculos históricos que unen al pueblo estadounidense con el pueblo cubano. Estos vínculos se han hecho inseparables tras décadas de exilio, periodo en que millones de cubanos han ido a vivir en los Estados Unidos y varias generaciones de cubanos-americanos han nacido en territorio estadounidense. La celebración de libertad que representa el 4 de julio sirve para también festejar estos lazos entre ambos países.



Urna de Amistad Estados Unidos-Cuba en Washington.



JULY 4TH AND THE TIES BETWEEN THE UNITED STATES AND CUBA

On this July 4th, the United States' Independence Day, it is worth remembering the close historical links that unite the American people and the Cuban people. These links have become inseparable following decades of exile, period in which millions of Cubans have gone to live in the United States and several generations of Cuban-Americans have been born on U.S. territory. The celebration of freedom that the 4th of July represents serves to also celebrate these ties among both countries.



Lincoln-Marti Boutique

www.lincoln-marti.com/shop

GRANDES OPORTUNIDADES DE EMPLEO

IR A: 2700 SW 8 St, MIAMI, FL, 33135 (POR AVE 27)
O envíe su resumé al fax (305) 649-2767 o empleos@lincoln-marti.com

<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>JUMP PANT/ Pantalón</p>	<p>JUMP 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

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

ARMANDO, el culto y cauto COUTO

Por Álvaro J. Álvarez. Exclusivo para LIBRE



Armando Couto

Tres eran tres, los tres Villalobos, tres eran tres y ninguno era bobo.

Los caballos Tormenta, Centella y Azabache no eran tres caballos

cualquiera porque pertenecían nada más y nada menos que a Los Tres Villalobos. El programa número uno de la Radio Cubana durante muchos años. Su primer episodio fue transmitido el 1º de

septiembre de 1943 en la emisora RHC Cadena Azul de Amado Trinidad (el guajiro de Ranchuelo), en su dirección de Prado #51.

El programa estaba pagado por la publicidad del Chocolate La Gloria y el Jabón Elsa de la compañía Sabatés, subsidiaria de Procter & Gamble (fundada en Cincinnati en 1837).

El 15 de enero de 1951 Sabatés, trasladó su difusión para CMQ Radio (Mestre le ganó la pelea a Trinidad) bajo la publicidad del Jabón Oso, también de Sabatés para seguir con Los Tres Villalobos en el horario del mediodía durante los próximos 10 años, manteniendo en el guion a Couto y a Jesús Alvariño (1917-1985) que, además, de Machito era el Director.

Una Serie Radial de las más impactantes y preferidas por el cubano, tres hermanos que ante la tumba de su padre y hermano menor asesinados por un hacendado que quería apoderarse de sus tierras, juraron luchar contra el mal, por el bien y la justicia en beneficio de todos los afectados por los malhechores.

Además de los tres her-

manos, estaban otros personajes como: Emilio Capetillo, Cecilia, Sakiri el malayo, el General Castrillón, el Capitán Armenteros, el tenebroso Gaucho Nevara, el juez Alvarceda, los hermanos Barba Roja, la Hiena, el viejito Tobías, entre otros. La lucha era un tanto anacrónica, con batallones a caballo, pero a todos les encantaba.

Era tal su popularidad que en un día se corrió la noticia de la muerte de Rodolfo y al final los dos hermanos van a buscarlo y encontraron un ataúd y al abrirlo Machito gritó: ¡Rodolfo! y ahí terminó el capítulo. Esa tarde todo el pueblo no habló de otra cosa que de la muerte de Rodolfo y muchos con el rostro compungido hablaban de la terrible pérdida de Rodolfo Villalobos, como si se tratara de un familiar o un paisano del pueblo. Por supuesto que esto solo fue un recurso para crear expectativas a sus seguidores y al día siguiente resultó que solo había sido una confusión y Rodolfo estaba vivo. ¡Mucha gente respiró tranquila!

El lugar más destacado de la serie era sin duda, el

(PASA A LA PÁGINA 51)

Armando era un hombre brillante y muy modesto. Con grandes conocimientos de política y filosofía. Conversar con él era un lujo

(VIENE DE LA PÁGINA 50)

Valle de Ayatimbo. En aquel episodio cuando se creyó que Rodolfo había muerto, en otro valle, conocido como el Valle de Güines hubo llantos entre sus fieles oyentes y mucha tristeza.

¡Yo creo que hasta Esteban Fernández soltó su lagrimita!

El elenco principal del programa estaba formado por: Miguelón (Rolando Leyva) era guapo y se fajaba con cualquiera, su caballo era Tormenta; Rodolfo (Ernesto Galindo) era el mayor, usaba más la cabeza, su caballo era Centella y Machito (Jesús Alvariño) el más joven, impulsivo y desesperado, su caballo era Azabache. Jesús Alvariño era el Director de la obra.

En 1954 se hizo un balance de 11 años de transmisiones, el resultado fue el siguiente: Los protagonistas estuvieron 130 veces en peligro de muerte, de ellas Rodolfo por dos ocasiones fue condenado a morir ahorcado y tuvo una pérdida total de memoria; Miguelón 4 veces y una vez quedó inválido; Machito 2 también, además de quedar ciego una vez; 80 Series diferentes; 41,184 Cuartillas; 1,000 personajes; 1,600 peleas; 3 millones de cartu-



Anuncio sobre Los Tres Villalobos.

chos de revólveres o rifles y 10,000 cañonazos.

En agosto de 1954, Armando Couto estrenó en Radio Progreso la novela "Todos tenemos la culpa".

Armando Couto nació en La Habana el 13 de marzo de 1918. Hombre brillante y muy modesto porque siendo doctor en Filosofía y Letras nunca usted se enteraría de ello. Con grandes conocimientos de política y filosofía. Conversar con él era un lujo por sus múltiples

conocimientos sobre las letras y el folclor de Cuba. Como típico intelectual discreto, nunca registró sus derechos de autor ni siguió en Los Tres Villalobos ni en otras como: Tierra Adentro; Kalimán; Mujeres en mi Vida; Mi hija Rosita; Capitán Espada; Lo Que Pasa en el Mundo; Macuto, el Detective Enano y Tamakún, el Vengador Errante.

La popular frase "Se le escapó a Tamakún por debajo del Turbante", utilizada para referirse a un

individuo sumamente hábil, inteligente o de agilidad extrema, nació de la prolífera imaginación de los cubanos.

Hay una anécdota muy interesante contada por el propio Couto: "Un día recibí una llamada de EE.UU. donde me decían estar interesados en mis episodios de Los Tres Villalobos y me pedían les enviara un guion para decidir si podíamos llegar a hacer un negocio con una serie similar. Yo, confiando en esos señores, se los envié. Más nunca volví a saber de ellos. Pero meses después apareció en la TV (NBC) de los EE.UU. unos episodios muy parecidos a los míos en una serie conocida como Bonanza que tenía hasta el mismo cocinero chino."

Sus obras fueron un éxito en muchos países de Latinoamérica como: República Dominicana, Colombia, México, Puerto Rico y Venezuela. Estando en el exilio nunca recibió un solo dólar como derecho de autor. De sus 100 postalitas sobre Los Tres Villalobos publicadas en Cuba y otros países solamente recibió 300 pesos.

El elenco original incluyó a: Marta Muñiz, Agustín

(PASA A LA PÁGINA 59)

EL HOMBRE CHIQUITO

Si usted no tiene mucha estatura no se aflija, porque el autor de estas páginas no levanta mucho del suelo.

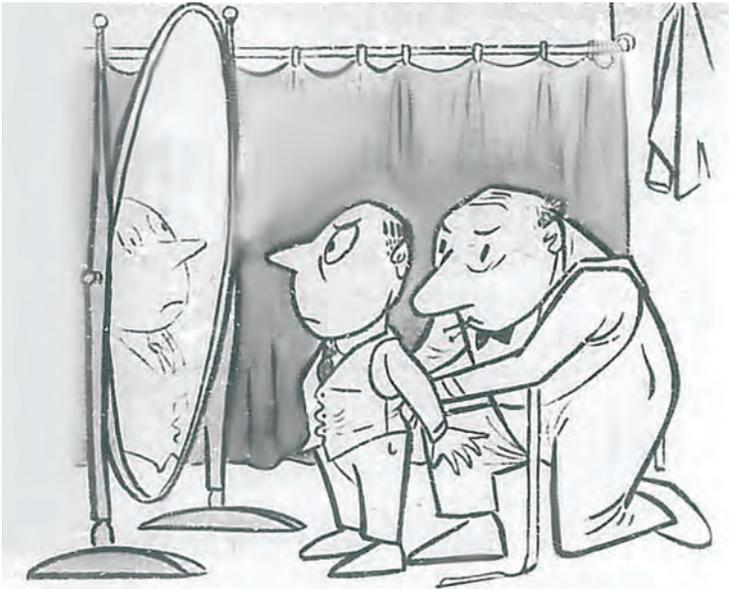
por ARROYITO (1956)



Mientras más chiquito, es el ejecutivo de un negocio, más grande es el escritorio, la silla y el tabaco.



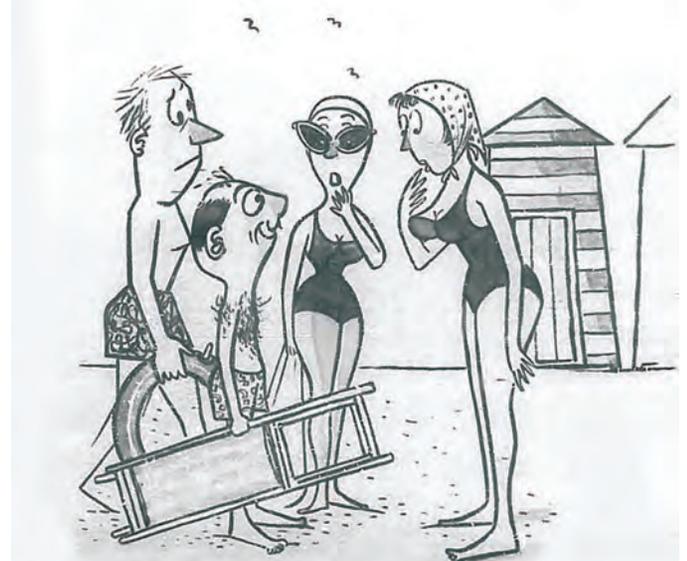
Los americanos han resuelto el problema del hombre chiquito: lo han hecho jockey.



Aparte de que la esencia buena viene en pomo chiquito, la verdad es que la única diferencia entre un grande y un chiquito no es más que un miserable chaleco. Porque de un corte de traje a un grande le sale saco y pantalón, mientras al chiquito le sacan además un chaleco y hasta con mangas, si el sastre es bueno.



Siempre que hay un problema donde tienen que pasar a un hombre por un agujero, buscan a un hombre chiquito.



El zapato "elevator" aumenta dos pulgadas al hombre chiquito, sin embargo, cuando se baja del tacón no lo reconoce ni la familia.



Si algo hay difícil para un hombre chiquito, es proveerse de ropa para grandes. Casi siempre lo mandan a uno para el departamento de niños.



Casi ningún hombre chiquito se da cuenta de lo chiquito que es, hasta que se le funde un bombillo.



Mucho se habla de que los grandes hombres no dan grandes hijos: pero hay que ver la cantidad de hombres chiquitos que dan hijos zangandongos.



El complejo de hombre chiquito es que cuando sale con su mujer grande, se cree que lo llevan de paseo.



Lo que sí es una injusticia, es que los fabricantes de guaguas pongan las barras para agarrarse a una altura que no es apta para menores. Si hubiera justicia, harían esas barras onduladas, para que se agarre todo el mundo.

“SI LA ENVIDIA FUERA TIÑA”

Por Francisco Vergara (1957)

El triunfo de nuestra “Olguita” Guillot en México, había sido decisivo, sin precedente alguno en tierras aztecas, en cuanto a un cantante cubano se refiere. “Afro”, el cabaret que la había contratado estaba al borde de la quiebra cuando Olga Guillot arribó a la Ciudad de los Palacios. Después de su debut, el público comenzó a afluir al centro nocturno, para deleitarse con sus interpretaciones, y lo abarrotó una noche tras otra. Era tanta la concurrencia que ya el “Afro” resultaba pequeño y todos los días buen número de parroquianos se quedaban con las ganas de penetrar en el local.

En el show, cuando la bella figura de la criolla aparecía bajo el chorro de luz de un spot, los aplausos rompían, atronadores. Luego, se hacía el silencio, y ella brindaba su primera aportación lírica. Después otra, y otra, y otra... Así obligada por las ovaciones que en el “Afro” nunca habían alcanzado tanta intensidad, “Olguita” interpretaba diez y doce canciones.

Una de ellas, “Tú me acostumbraste”, del compositor cubano Frank Domínguez, fue evidentemente, la que más gustó, la que más rápidamente se impuso. Días después de haber sido estrenada por Olga Guillot, ya figuraba en el repertorio de los mejores cantantes y enseguida se instalaba en el primer lugar del Hit Parade Mexicano. Y, para completar el éxito extraordinario, los *long playing* de “Olguita” comenzaron a venderse como nunca.

En el show del “Afro” figuraba, además, el bongosero cubano Silvestre Méndez, quien desde hacía mucho tiempo estaba radicado en México. Él, precisamente él, fue quien se encargó de matizar el triunfo clamoroso de Olga Guillot con una inesperada y desagradable nota trágica. Debido a que eran tantas las veces que el público, con sus aplausos hacía cantar a “Olguita”, el espectáculo se prolongaba hasta muy tarde, y esto molestaba sobremanera a Silvestre, quien era el que tenía a cargo el número final: el de los bongós, de idéntica índole al que creara e implantara el desaparecido “Chano” Pozo.

El descontento —y quizás la envidia y el celo profesional desmesurado— fue haciendo funestos

estragos en el artífice de las tumbadoras, hasta el punto de que llegó a plantear sus injustificadas quejas al señor Fabián, empresario del “Afro”. Eso de que Olga Guillot cantara de un tirón, diez y doce composiciones, prolongando el show como nunca antes; él lo estimaba impropio y perjudicial a su renombre artístico, ya que cuando salía a hacer su número, los concurrentes —la mayor parte del público abandonaba la sala cuando la cantante hacia le mutis final— eran escasos, y ya, vencidos por los efectos de las múltiples libaciones, le prestaban muy poca atención. El empre-



Olga Guillot, la Reina del Bolero.



sario exteriorizó sus razones.

Silvestre levantó el galillo para exponer las suyas. Fabián no quiso ser menos y gritó más. Vinieron los insultos, y se produjo lo tremendo: Silvestre le echó mano a la pistola que portaba, rastrilló dos veces el gatillo, y el mexicano cayó al suelo con dos plomos en el vientre...

Afortunadamente, el agredido sobrevivió a las heridas, y se recuperaba, lentamente, en un hospital de Ciudad México. Pero el agresor, ya en manos de la justicia, para justificar su acción impropia, había declarado a los reporteros policiales —los rotativos capitalinos se encargaron de reproducir sus palabras, bajo grandes y llamativos titulares— que se había visto precisado a actuar como lo había hecho “porque el empresario lo prefería en el show del cabaret por un injustificado exceso de protección hacia la Guillot”.



CELEBRA TU INDEPENDENCIA CON LA SEGURIDAD SOCIAL

POR EVELYN LINARES

Cada julio, nos enorgullecemos de celebrar la independencia de nuestra nación. Durante casi 90 años, nuestros programas han ayudado a brindar independencia financiera a millones de personas trabajadoras. Tenemos útiles herramientas en línea como la Declaración del Seguro Social (Estado) y nuestra herramienta de estimación de beneficios que ayudan a las personas que aún no reciben beneficios. La Declaración muestra los beneficios a los que usted y su familia pueden tener derecho e incluye hojas informativas personalizadas adaptadas a su edad y situación de ingresos. La herramienta de estimación de beneficios le permite obtener estimaciones basadas en las diferentes edades en las que desea comenzar a recibir beneficios. Estas herramientas pueden ayudarlo a planificar su independencia financiera durante la jubilación.

¿No recibe beneficios? Puede aprovechar al máximo su experiencia en línea si tiene una cuenta personal de my Social Security. Puede:

- Obtenga su Estado de Cuenta al instante.
- Solicitar una tarjeta de Seguro Social de reemplazo (en casi todos los estados y el Distrito de Columbia).
- Averigüe si califica para los beneficios.
- Apelar una decisión que tomamos sobre su reclamo.

¿Ya recibe beneficios? Si es así, puede usar su cuenta personal de my Social Security para:

- Solicitar una tarjeta de Seguro Social de reemplazo (en casi todos los estados y el Distrito de Columbia).
- Obtenga una carta de verificación de beneficios

instantánea para el Seguro Social, Medicare y Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI).

- Iniciar o cambiar su depósito directo (solo para beneficiarios del Seguro Social).

- Verifique su información y el monto de su beneficio.

- Cambiar su dirección (solo beneficiarios del Seguro Social).

- Solicitar una tarjeta de Medicare de reemplazo.

- Obtenga un SSA-1099 o SSA-1042S de reemplazo al instante para la temporada de impuestos.

- Informe sus salarios si trabaja y recibe beneficios por discapacidad o SSI.

Puede crear su cuenta personal de my Social Security en www.ssa.gov/myaccount.

Con tantos servicios e información útil disponible en línea, estamos aquí para usted cuando sea conveniente para usted. Asegúrese de contarles a sus amigos y familiares todo lo que pueden hacer con nosotros desde cualquier dispositivo en www.ssa.gov.



AGILIDAD MENTAL



EL QUE NO SE CONTENTA

El nuevo Pastor pronuncia su primer sermón dominical en la iglesia de una aldea escocesa. Al terminar, hace circular su sombrero entre los fieles para recoger las limosnas, pero el sombrero vuelve vacío a sus manos. Entonces sube nuevamente al púlpito y se dirige a la asistencia.

—Queridos hermanos, le agradezco de todo corazón que me hayan devuelto el sombrero.

CONSEJOS

De una sección de consultas de un periódico femenino: Una lectora pregunta, “Mi novio se presenta siempre mal afeitado. Estoy desesperada, ¿qué debo hacer?”

Respuesta. “Trate de llegar puntual a las

citas”.

ESCULTURA MODERNA

Desde su matrimonio la escultórica belleza de Marilyn Monroe. Es universalmente reconocida y ahora todo el mundo la llama “La Venus de Miller”.

Cuando la bella actriz lo supo, fue tal la emoción que le produjo que dejó caer sus brazos.

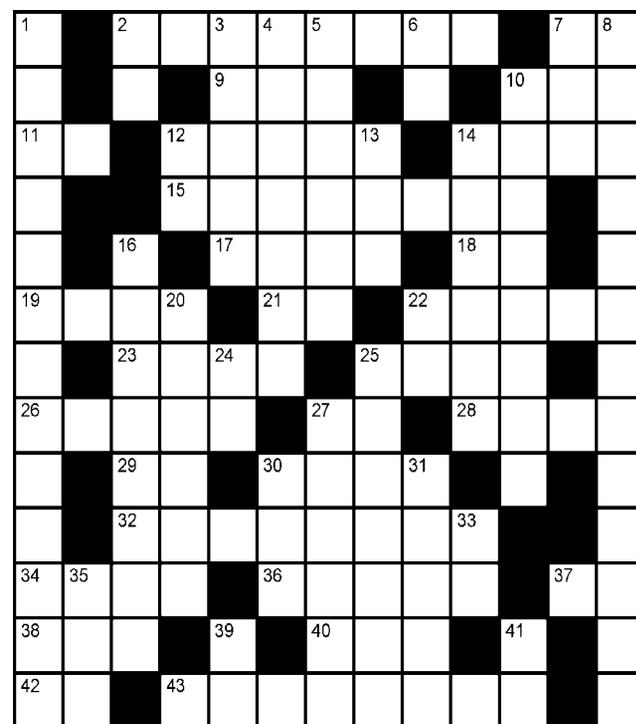
PROPORCIONALIDAD

—No comprendo para qué necesitas nueve sombreros —ruge indignado el marido por las compras de su mujer—. Después de todo, no tienes más que una cabeza.

—No deberías lamentarte de ello, replica la esposa. Si tuviese dos, necesitaría dieciocho sombreros.

CRUCIGRAMA

Vea la solución de este crucigrama en la página 56.



HORIZONTALES

2. Cliché fotográfico de un original sobre soporte transparente usado como matriz en huecograbado y offset.
7. Símbolo del paladio.
9. Autillo, ave nocturna.
10. Nombre de la vigésima letra.
11. Símbolo del niobio.
12. Arbol de América tropical cuyo fruto es parecido a la nuez moscada.
14. Segunda vértebra del cuello.
15. Figura musical que equivale a la mitad de una mínima.
17. Cacahuete.
18. Símbolo de la emanación del radio.
19. Percibir el olor.
21. Símbolo del sodio.
22. Conjunto de familias nómadas que obedecen a un jefe.
23. Tela de seda lustrosa.
25. Se dirigían.
26. Campo común de un pueblo, lindante con él, donde suelen reunirse los ganados y establecerse las eras.
27. Símbolo del fermio.
28. Quitar algo de una superficie raspándola.
29. Conjunción copulativa negativa.
30. En algunas provincias españolas, fogón de la cocina.
32. Torta cocida a las brasas.
34. Actual nombre de Persia.
36. Adverbio de tiempo.
37. En sánscrito, símbolo de Brahma.
38. Plural de una vocal.

40. Óxido de calcio.

42. Artículo neutro.

43. Acción propia de señor.

VERTICALES

1. Polémico, que busca la controversia.
2. Símbolo del francio.
3. Idolos de diversas tribus de América del Norte.
4. Turco.
5. Róbalo.
6. Símbolo del terbio.
7. Vigésima tercera letra del alfabeto griego.
8. Arruinaríamos, inutilizaríamos.
10. Investigar, escudriñar con diligencia una cosa.
12. Forma del pronombre “vosotros”.
13. Ave trepadora sudamericana.
14. Mezclar dos licores para templar la virtud de uno de ellos.
16. Instrumento para poner inyecciones (pl.).
20. Unidad angular que corresponde a un arco de longitud igual a su radio.
22. Símbolo del terbio.
24. Preposición “debajo de”.
25. Imanar.
27. Costado, parte lateral de un cuerpo.
30. Esposa de Jacob, madre de Leví.
31. Disco de oro o de plata en bruto.
33. Siglas con que se conocía la policía secreta alemana del nazismo.
35. Criminoso, culpado de un delito.
39. Virtud teológica.
41. Cuarta nota musical.

ENGLISH/INGLÉS



My free Expression

Por Fernando J. Milanés, M.D.

FROM NATURAL ENEMIES TO BEST FRIENDS

“Dogs love their friends and bite their enemies, quite unlike people, who are incapable of pure love and always, have to mix love and hate.”

Sigmund Freud

Archeologists' have confirmed by bones found, that since the early human development a bond existed between our species and dogs.

How did this bond start? Wolves and early humans were enemies as they fought each other in their pursuit of prey to eat. Wolves, because of their smelling ability found them earlier, while humans with their lances killed them much easier. An early partnership of convenience started as humans followed the wolves and they in turn waited for the kill.

Soon they began living closer, and then their newborn started growing together. Then the bond became strong.

In present times, our love for these animals seems boundless. We are the most developed, more intelligent, more powerful being in the animal kingdom.

Dogs are supposed to be dependent, submissive, and obedient to us. Why then, they in fact control us, wake us up, tell us that it's time for a walk, when it's time to sleep, and we

willingly and happily oblige? Why do we love them so much? Maybe Freud was onto something.

In their complexity humans are incapable of having pure unadulterated feelings. Needless to say, it also applies to our behavior. Loyalty, companionship, love, hate is part of the relationships in our lives because we, as dogs, are pack animals and need to exist as a group.

But when analyzed, it is obvious that these feelings do not exist in eternity, change frequently in the interaction among each other, and are never absolute.

Some claim that dogs do not feel like us, and in any case are unable to express these emotions.

I do not know any dog owner that will not deny that. We see in their eyes, guilt, sadness, joy, even worry and compassion. What better therapy for our ills than a lick from our pets? We are unable to receive from any human, including our children, eternal and total loyalty. It is part of our survival needs.

Dogs, on the other hand are always the unselfish friend, the one that will never abandon us or stops loving us regardless of our actions, and oblivious to our race, riches or physical handicaps.

What better example than those of handicap helpers, and/or Armed Forces dogs. Stories about these friendly animals following their masters through perils, saving them, and staying with them even after death abound. There is the Akita that used to wait for his owner at the train station after work. When he died at his employment, the dog stayed there waiting and refusing shelter until his own demise.

Our pets not only have feelings but possess the uncanny ability to feel ours and adjust to the situation by being supportive at all times. Some clerics claim that heaven is only for persons that have soul and purify themselves in order to belong.

This is why we love our dogs so much, not only are they soulful but they exhibit by their nature what we seek, honesty and pureness.

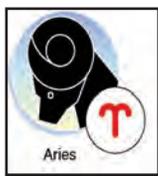
As God created all of us, we will join our beloved little animals in heaven.

In these days when we are divided by race, gender, sexual orientation, politics, and many other factors it is hard to find anything to agree on.

This is why, with some editing, I resurfaced and old writing in a topic that should have a common attraction (with the cat lovers' permission!).

Horóscopo

POR IGNACIO TEODORO



ARIES

(21 marzo - 20 abril).

El organismo te pasará factura hoy de los momentos en que no has controlado lo suficiente en los últimos días. Tendrás que echar

mano de remedios caseros, pero lograrás superar el bache. Ánimo.



LIBRA

(22 septiembre - 22 octubre).

Encontrarás en estos días el momento oportuno para significarte en tu ambiente profesional, evitando la rutina en la que te has instalado por afinidad con

algunos de tus compañeros. Demostrarás que puedes ofrecer mucho más.



TAURO

(21 abril - 20 mayo).

Las consecuencias de un desengaño amoroso en el pasado pueden enturbiar una relación presente. Si no tomaste el toro por los cuernos

en su momento, seguramente sea ahora cuando des el paso claro y firme para aclarar del todo el asunto.

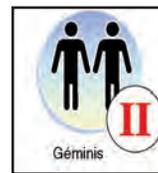


ESCORPIO

(23 octubre - 21 noviembre).

Ya es hora de que des vía libre a esa necesidad de romper con los viejos esquemas que te han dominado durante años. Hoy conocerás a una persona

que te dará la oportunidad de sustituirlos por nuevas propuestas, aprovéchala.



GÉMINIS

(21 mayo - 21 junio).

Incidentes y discusiones desagradables te esperan hoy en el trabajo, incluso con las personas de más confianza, si no eres capaz

de aislar lo puramente personal de lo profesional.

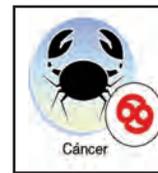


SAGITARIO

(22 noviembre - 22 diciembre).

Debes ocuparte de asegurar tu fuente de ingresos para tener una estabilidad también en el ámbito personal. Tendrás exigencias familiares que te obligan a

ello y que, sin ser asfixiantes, requieren atención. La solución no está ni en loterías ni juegos en general.



CÁNCER

(22 junio - 22 julio).

Las actividades solidarias se te pondrán a tiro en esta jornada, y pese a tu desconfianza tal vez encuentres algo

que verdaderamente valga la pena para dedicarle tu tiempo o tus recursos. Te sentirás mucho mejor intentándolo.



CAPRICORNIO

(23 diciembre - 21 enero).

Tendrás tendencia a sacrificar tus propios intereses para acomodarte a los de los demás. Los padres o familiares de más influencia

jugarán un papel importante en este sentido, ya que te resultará difícil no someterte a sus deseos.



LEO

(23 julio - 22 agosto).

Escuchar a las personas que te rodean puede convertirse en un placer para ti en estos días, pero especialmente hoy necesitarás

hablar y que te atiendan. Tienes muchas cosas dentro de ti que sientes la necesidad de sacar al exterior y no puedes hacerlo en soledad.



ACUARIO

(22 enero - 21 febrero).

No cederás ni un centímetro en la posición en la que te has colocado con respecto a tu relación de pareja. Tal cual comiences la discusión, tal cual la vas a

terminar. La pasión desaparecerá y podrás as llegar a dudar sobre el futuro.



VIRGO

(23 agosto - 21 septiembre).

La naturalidad que domina en tu carácter puede hacerte parecer un tanto ingenuo, por lo que alguien puede intentar aprovecharse

de ti en tu ámbito laboral o de estudios. Tendrás que dejar muy claras tus ideas ante los demás.



PISCIS

(22 febrero - 20 marzo).

El ambiente que te rodea está imbuendo de cierta tensión tus relaciones afectivas, pero con un poco de control, todo se encauzará adecuadamente.

Procura pasar una velada tranquila y familiar, y reservar tus energías para el trabajo.

DATOS CURIOSOS

POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

¡A DORMIR DESNUDOS!



permite que tu piel respire, lo que provoca que descienda el riesgo de sufrir problemas cutáneos. Además, dormir desnudo favorece la activación de la grasa marrón que, a su vez, permite renovar las células muertas y mantener la piel más tersa y saludable.

Reduce el estrés:

Otra hormona importante en nuestro cuerpo es el cortisol, pues en niveles elevados, está implicada en los procesos estresantes. Dormir desnudo parece reducir los niveles de cortisol en el organismo y, por tanto, reduce el estrés.

Dormir sin ropa es una de las mejores alternativas cuando la temperatura lo permite, pues es una forma cómoda de conciliar el sueño y, además, aporta algunos beneficios:

Ayuda a adelgazar: Resulta que la temperatura corporal desciende cuando dormimos y, en consecuencia, el cuerpo quema más grasa de forma natural. Pero al ponernos ropa, las prendas reducen este efecto. Eso no significa que vayas a perder una gran cantidad de peso.

Reduce el riesgo de tener diabetes: Según la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, la probabilidad de padecer diabetes disminuye si dormimos desnudos. Esto es debido a que dormir en un ambiente más fresco provoca que las personas tengan una mayor estabilidad de los niveles de azúcar en la sangre y una mejor sensibilidad a la insulina.

Mayor cercanía con la pareja: Las parejas que duermen desnudas sienten un mayor apego y una mayor conexión, pues el contacto piel con piel aumenta la liberación de la oxitocina, considerada como la hormona del amor y los lazos afectivos. Gracias a este químico, el vínculo entre los miembros de la relación se hace más fuerte, resistente y persistente.

Una piel más sana: Dormir desnudo no solo tendrá un efecto positivo en la reducción de grasa, sino que tu piel también se beneficiará de esta práctica. Dormir sin ropa

Rejuvenece: Algunas investigaciones indican que dormir desnudo te ayuda a ralentizar el proceso de envejecimiento. Al dormir liberamos la hormona del crecimiento, que es clave para la regeneración celular y, por tanto, actúa como una sustancia anti-edad. Por contra, dormir en ambientes muy cálidos hace que procesemos menor cantidad de hormona del crecimiento, provocando un envejecimiento más rápido.

Ayuda a dormir mejor: Dormir sin ropa en las épocas del año en las que hace calor te ayudará a estar más fresco y más cómodo. Eso facilita el sueño y evita levantarse a media noche con una sensación desagradable.

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

C	F	O	T	O	L	I	T	O	P	D
O	R	O	T	O	B	E	S	E		
N	B	O	T	O	B	A	A	X	I	S
T	S	E	M	I	N	I	M	A	T	
R	J	M	A	N	I	E	M	R		
O	L	E	R	N	A	T	R	I	B	U
V	R	A	S	O	I	B	A	N	I	
E	J	I	D	O	F	M	R	A	E	R
R	N	I	L	L	A	R	R	I		
S	G	A	L	L	I	A	N	O	S	A
I	R	A	N	A	N	T	E	S	O	M
A	E	S	F	C	A	L	F	O		
L	O	S	E	Ñ	O	R	A	D	A	S

LIBRE EN LA MESA



POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

POLLO GLASEADO A LA NARANJA

INGREDIENTES

1 Pollo entero
1 litro jugo de naranja
5 cucharadas vino blanco
1 barra mantequilla
1 cucharada miel
Sal
Pimienta

- Engrasar un poco el pollo con la mantequilla y salpimentar al gusto.
- Con el otro medio litro de jugo de naranja mezclar una cucharada de miel y reservar.
- Si desea puede rellenar el pollo.

INSTRUCCIONES

- Mezclar medio litro de jugo de naranja con el vino blanco e inyectar el pollo para que quede jugoso y tenga mejor sabor.
- Colocar el pollo en una pavera o charola para horno previamente engrasada con la mantequilla.

- Pre calentar el horno a 180° y hornear por una hora y pasado este tiempo checar temperatura y bañar el pollo con la mezcla de jugo de naranja con miel hasta que empiece a quedar dorado y si ya está cocido el pollo hasta el hueso.
- Se sirve con un poco de relleno y papas cambray horneadas.



TORTA DE ZANAHORIA CON QUESO CREMA Y NUECES

INGREDIENTES (para la base)

155 gramos de azúcar moreno
120 gramos de harina integral
40 gramos de harina de trigo
130 gramos de zanahoria rallada
145 ml de aceite de oliva suave
1 cucharada de miel
Media cucharada de canela en polvo
Media cucharada de bicarbonato
Una pizca de sal
2 huevos medianos
100 gramos de nueces picadas

INGREDIENTES (para la crema)

400 gramos de queso crema
50 gramos de mantequilla
300 gramos de nata para montar
100 gramos de azúcar glass
Media cucharadita de café

INSTRUCCIONES

- Lo primero que haremos será precalentar el horno a 170° de temperatura, con el calor activado por arriba y por abajo. También vamos a forrar un molde con papel para hornear.
- En un recipiente amplio, vamos a mezclar los huevos con el azúcar, la miel y la

canela, y vamos a batir bien, hasta que el azúcar quede bien integrado con el resto de ingredientes. Nos debe quedar una masa cremosa

- Por otro lado vamos a tamizar la harina para quitarle las impurezas y grumos que pudiera tener.



- Añadimos la sal y el bicarbonato y lo mezclamos todo bien. Y después vertemos el contenido de este segundo recipiente en el primero, pero hay que hacerlo poco a poco, y sin dejar de mezclar todo bien. No lo hagas de golpe porque será mucho más complicado integrar la harina.

- Limpia y pela las zanahorias, y luego rállalas con un rallador o picador, y agregas unos 130 gramos de la misma junto a las nueces troceadas, y remueves para que se mezcle con la masa anterior lo mejor posible y queden bien repartidas. Vierte esa masa sobre el molde, intentando que quede bien repartido, y metemos en el horno, que ya debe estar a 180°C, y horneamos durante unos 45-50 minutos.

- Nunca saques la torta sin comprobar que el interior está bien hecho, ya que puedes encontrarte con la sorpresa que quede crudo el interior. Pincha con un cuchillo y hasta que no salga bien limpio no estará lista para sacar. Intenta también que no se quemé por fuera. Cuando la saques del horno, deja enfriar un poco y cuando esté templada la desmoldas, y la dejas enfriar del todo antes de servir.

- Y mientras se va horneando, vamos a ir preparando la crema de queso que emplearemos para decorar por encima de la tarta de zanahoria. Para ello hay que mezclar el queso crema, el azúcar glass y el café, hasta que nos quede una masa homogénea. Esta crema la untaremos por toda la parte superior de la torta cuando ya esté totalmente fría.

- Y con esto ya tenemos preparada nuestra torta de zanahoria con queso crema y nueces, una receta que esperamos sorprenda a la mujer, madre, hija, abuela y amiga en este día tan especial.



Por José "Chamby"
Campos

Deportes de Mi Miami



Una nueva cara en el deporte de Miami

La Universidad de Miami, UM, ya tiene un nuevo manager de béisbol después que el anterior, Gino DiMare, presentara una inesperada renuncia a pesar del éxito que tuvo el equipo en la pasada campaña.

Rápidamente seguida esa noticia, UM se dio a la tarea de buscar un reemplazo abriendo la plaza a un plano nacional. Varios candidatos de todos los niveles presentaron sus planillas pero al final la administración del plantel en Coral Gables hizo la decisión de ofrecerle el trabajo al entrenador de los lanzadores JD Arteaga.

¿Quién es J.D. Arteaga?

Nació y creció aquí en la ciudad de Miami; hijo de padres cubanos y familiar lejano del Cardenal Arteaga.

Amante de los deportes, practicó el football americano, el baloncesto y el béisbol; destacándose en todos. Siempre al lado de su padre Juan Diego quien lo apoyó y patrocinó la gran mayoría de los equipos en que participó. Desafortunadamente su padre falleció sin ver los grandes triunfos de J.D.

Cursó sus estudios de secundaria en la escuela Westminster Christian y sobresalió como miembro de los equipos deportivos, especialmente la novena de béisbol. Durante sus años de High School ganaron campeonatos estatales y nacionales. Entre sus compañeros de escuadra estuvieron los jugadores de Grandes Ligas Alex Rodríguez, Doug Mientkiewicz, Mickey López y Dan Perkins.

Después de su graduación de Westminster ingresó en La Universidad de Miami comenzando una carrera que lo llevó a convertirse en uno de los lanzadores más condecorados en la historia de tan distinguido programa. Sus 43 victorias y 72 aperturas lo sitúan en la máxima posición de cada categoría; es el quinto mayor ponchador con 343 y segundo en entradas lanzadas con 458 y un tercio. Más importante, ayudó a que Los Huracanes participaran en La Serie Mundial Colegial los cuatro años en que fue miembro del conjunto.

Su carrera profesional consistió de seis temporadas. Primero con Los Mets de Nueva York que lo seleccionaron en la ronda número 26 y más tarde cuando fue miembro de los Astros de Houston.

En marzo del 2003 su antiguo manager, Jim Morris, le ofreció la posición de entrenador de lanzadores; a pesar que había firmado un contrato de Ligas Menores con la organización de los Texas Rangers; la oportunidad de regresar a la ciudad de Miami y en particular la universidad, fueron lo suficiente para que firmara.

Su labor durante las 20 temporadas al frente de los lanzadores ha contribuido a que Los Huracanes hayan sido invitados en 18 ocasiones a la postemporada colegial, llegando a La Serie Mundial Colegial 6 veces.

En el año 2003 el programa de béisbol retiró el número 33, que fue el que llevó y sigue llevando en su uniforme y en el año 2007 fue elevado al "Salón de La Fama" de UM.

Como dijera en el programa "Al Duro y Sin Careta" en La Nueva Poderosa, "Crecer en Miami, jugar para los Huracanes, haber sido entrenador y ahora ser nombrado manager es realmente un sueño hecho realidad".

Felicidades J.D. te auguramos muchos éxitos.



J.D. Arteaga, el nuevo manager de los Huracanes.

Bajo su tutela 46 lanzadores han sido seleccionados en el draft profesional y desde el año 2004 por lo menos uno ha sido escogido. Su trabajo ha llevado a que 12 de sus pupilos hayan sido galardonados All-Americans.

El cubano-americano ha sido mentor de cuatro lanzadores que fueron elegidos en la primera ronda del draft; el estadounidense Slade Cecconi en 2020, los cubano-americanos Carlos Gutiérrez en 2008 y Chris Pérez en 2006 y el mexicano César Carrillo en 2005.

En su vida personal Arteaga es casado y padre de una hija que actualmente es estudiante en UM. En el año 2018 sufrió la horrible pérdida de su hijo Ari en un accidente automovilístico. Esto logró que junto a su esposa e hija crearan la fundación "Ari Arteaga" la cual tiene como función ayudar a familias con hijos pequeños a superar situaciones imprevistas.



Jugador, entrenador y ahora manager.
Felicidades a J.D Arteaga.

Escuche los comentarios radiales de José "Chamby" Campos de Lunes a Viernes de 6:00 pm a 7:00 pm en:



Todos los escritos, documentos y notas fueron donados por la viuda de Armando Couto a la Biblioteca Roberto Goizueta Cuban Heritage Collection

(VIENE DE LA PÁGINA 51)

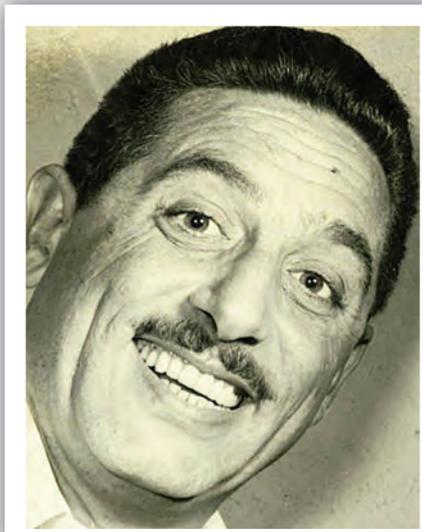
Campos, Luis Manuel Martínez Casado y a Juan Vicente Salgado.

Armando Couto era un asiduo visitante a las tertulias de los sábados en la Librería Universal de su amigo Juan Manuel Salvat en la calle 8 y la 34 Avenida.

Armando Couto escribió por lo menos estos dos libros: *La triste historia de mi vida oscura*, en 1978 y *Florisario, El Séptimo Elegido*, en 1988. Ambos editados por la Librería Universal.

Sus episodios de mayor éxito fueron *Los Tres Villalobos* y *Tamakún*.

Después de su fallecimiento en Miami el 17 de diciem-



Jesús Alvaríño



Ernesto Galindo era Rodolfo.

bre de 1995, a los 77 años, Rosa Álvarez, su viuda, con



Rolando Leyva

el propósito de conservar su historia, donó todos sus escritos, documentos y notas a la Biblioteca Roberto Goizueta Cuban Heritage Collection, situada en el

segundo piso de la Biblioteca Otto G. Richter de la Universidad de Miami.

En marzo de 1952, el productor cubano Salvador Behar, propuso el rodaje en España de la primera versión cinematográfica de



Otto Sirgo

Los Tres Villalobos con argumento del propio Armando Couto y tras una rigurosa selección del elenco, designó al actor cubano Otto Sirgo (1919-1966) y el puertorriqueño Armando Calvo (1919-1996), para interpretar dos de los tres personajes protagónicos. Sin embargo, pese al empeño de Behar, el proyecto no fructificó.

Luego el 18 de octubre de 1954, en Guadalajara, México se llevó a cabo este proyecto cinematográfico, pese a la participación decisiva de algunos cubanos en la producción y en la dirección artística, la cinta en cuestión se produjo totalmente con capital mexicano.



Foto de Los Tres Villalobos.

(PASA A LA PÁGINA 60)

Couto considerado, en su época, el más sobresaliente escritor de radionovelas de América Latina, creó la obra Tamakún, El Vengador Errante

(VIENE DE LA PÁGINA 59)

La cinta de 97 minutos *Los Tres Villalobos* fue producida por los Hermanos Rodríguez, bajo la dirección de Fernando Méndez y los personajes protagónicos: Joaquín Cordero en el rol de Miguelón, Freddy Fernández como Machito y Raúl Luzardo, como de Rodolfo. La actriz Evangelina Elizondo fue incorporada al libreto, junto a Enrique Zambrano, Alejandro Parodi, María Alejandra y Manuel Arvide, todos mexicanos.

El 21 de diciembre, el periódico "Información", anunció la culminación de la filmación satisfechos con el resultado y convencidos de que el éxito de esta trama y de los personajes potenciaría esta producción cinematográfica.

En diciembre finalmente, la producción de los hermanos Rodríguez y de Salvador Behar, este filme mexicano, distribuido por Exclusivas Diana, se exhibió en los cines de La Habana.

CMQ Radio y el Jabón Oso, patrocinadores de la emisión radial, también promovieron el filme.



Tamakún

El argumento de la película es: "Los Villalobos, el padre y cuatro hijos, tienen una hipoteca con el médico del pueblo, ambicioso y sin escrúpulos, sobre una finca que el médico desea porque en sus límites hay una veta de oro. Para lograrlo mata al padre de los Villalobos y le roba los documentos. Los hijos tratan de vengar la muerte y recuperar los documentos, pero al ser perseguido, uno de ellos muere. Los tres restantes organizan con una persecución en forma y, tras de ser hechos prisioneros y multitud de incidentes, logran desenmascarar al médico que muere víctima de su propia arma: una inyección de veneno, así como detener a sus secuaces."

Se editó un álbum de



Folleto de Tamakún el Vengador Errante.

postalitas, que respondía a cuatro de las aventuras de los famosos hermanos: La

Venganza de los Villalobos, Esclavos de la Selva, El Terror del Llano y Camino

(PASA A LA PÁGINA 61)

LIBRE rinde homenaje a este gran cubano, creador de grandes éxitos que triunfaron en la radio y la televisión

(VIENE DE LA PÁGINA 60)



Armando Couto, creador de un sinnúmero de éxitos.

de Acero. Cada una de las cuatro aventuras de Los Tres Villalobos empleaba unas 25 postalitas en el desarrollo de su drama. En total el álbum tenía 100 postalitas. Todavía hoy, estas postalitas son de interés de coleccionistas y fanáticos de la serie.

También se realizaron dos producciones cinematográficas cubanas: "Los Tres Villalobos" y "El Regreso de los Tres Villalobos". Ambas películas bajo la dirección de Enrique Zambrano y los protagonistas fueron: Ramón Gay (Rodolfo), Raúl Martínez

(Miguelón) y Nobel Vega (Machito), secundados por un elenco de actores y actrices como Rosa de Castilla, José Eduardo



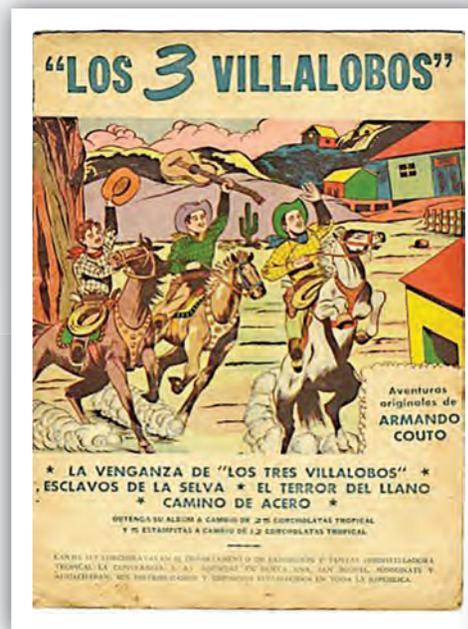
Publicidad La Gloria sobre Los Tres Villalobos.

Pérez y Fernando Osés (un luchador mexicano). Como dato curioso participó en ella Jesús Alvariño. Las dos se filmaron a un mismo tiempo en los campos de Cascorro en la provincia de Camagüey. Con muy pocos recursos y utilizando muchas imágenes sacadas de películas y series norteamericanas.

En 1941, Couto considerado, en su época, el más sobresaliente escritor de radionovelas de América Latina, creó la obra Tamakún, El Vengador Errante, de gran audiencia en Cuba y otros países como

México, Puerto Rico, Venezuela, Colombia, Perú y Chile. Hasta se pudo llevar al cine.

Era el relato de las aventuras de un príncipe hindú, que tras recuperar el ficticio Reino de Sarakardi, arrebatado por la fuerza de las armas a sus padres,



Los Tres Villalobos.

muertos en la intentona a manos del malvado Sakiri El Negro, decidió luchar contra el crimen y la injusticia, en cualquier lugar del mundo.

En Cuba se radiaron 7 historias de la serie Tamakún.

En 1975 la obra fue publicada en historietas con

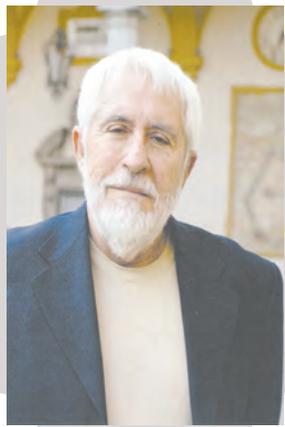
guion de Couto, ya radicado en Miami y dibujos de Miguel F. Callejas, con rotundo éxito, incluso muchos lectores se dedicaron a coleccionar estas revistas y aún las conservan como piezas de inestimable valor espiritual.

Muchas de sus grandes creaciones fueron pirateadas y jamás recibió derechos de autor y se dice que ni siquiera realizó reclamo alguno, pero cuando hoy o mañana nos venga a la boca el término Se le escapó a Tamakún por debajo del turbante, estaremos quizá sin saberlo, rindiéndole un merecido homenaje a este gran cubano.



Otro de los anuncios de Los Tres Villalobos.

JAN Y CUJE



Roberto Luque Escalona

Rusia..., López Obrador..., “It’s the Economy, stupid!”..., “Al carajo”

*En Rusia prevalece un clima político que me hace recordar el de los tiempos previos a la Revolución de Octubre en Yevgeny Prigozhin, líder de un ejército particular -así como suena, aunque suene absurdo que porta el no menos absurdo nombre de “Wagner”. Los únicos Wagner que yo conozco son el compositor alemán Richard Wagner, la estrella del baseball de principios del siglo pasado Honus Wagner y el actor Robert Wagner, nada que ver con Rusia.

Pero ese país siempre ha sido pródigo en seres extraños. Recuerden al más extraño de todos: Grigori Yefimovich Rasputin, a quien todos llaman, no sé por qué, “Rasputín”. Lo atiborraron de pasteles envenenados con cianuro, le golpearon la cabeza con un candelabro, le metieron dos balas en el pecho y tiraron el cadáver al río Nevá. Pero el cadáver no era cadáver. Rasputin murió ahogado.

***Hace dos años se cumplió un siglo del final de la Guerra Civil que siguió a la toma del poder en Rusia por los bolcheviques. Desde entonces no ha habido algo parecido en ese país, pero ahora parece que pudiera ocurrir. Sería consecuencia de la catastrófica invasión a Ucrania. En política, nada hay tan desequilibrante como una guerra absurda. Y para guerras absurdas, la llevada a cabo por los rusos en Ucrania.**

*En los antiguos navíos a vela, en lo más alto del palo mayor, había una plataforma que era

usada por el vigía... cuando vigía se necesitaba. Cuando no, era un lugar de castigo. Si un marinero cometía una falta que debía ser castigada, uno de sus superiores señalaba a lo alto y ordenaba: “Al carajo”, que así se llamaba la susodicha plataforma. Los grandes veleros y su dichosa plataforma desaparecieron, pero la palabra permaneció, lo que no es de extrañar, pues tiene una gran fuerza expresiva.

***México está siendo asolado por la más feroz violencia de su violenta historia, pero Andrés Manuel López Obrador está muy ocupado con sus afanes reeleccionistas. La no reelección de los presidentes, una tradición ya centenaria en México, es parte de la Constitución que se puso en vigor en 1917, pero el ya anciano presidente quiere morir en Los Pinos, la residencia presidencial.**

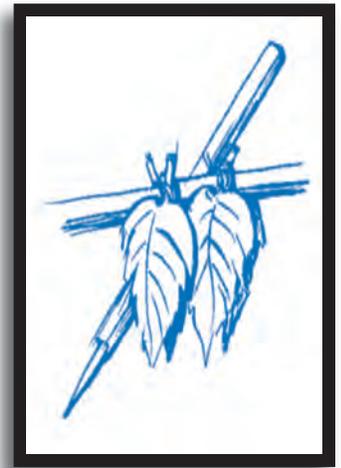
*Los Dodgers de Los Ángeles se sacaron la rifa del elefante con su estúpida idea de agasajar a un grupo anti-cristiano. Las protestas han ido creciendo y ya son multitudinarias. Los magnates oportunistas no parecen darse cuenta que este país, aunque deteriorado, aún se parece a sí mismo. ¿Recuerdan la frase de Clinton? “It’s the Economy, stupid!”, Well, This is America, stupid!

***Fea bronca entre las congresistas conser-**

(PASA A LA PÁGINA 63)

JAN Y CUJE

–¿Qué opina usted sobre el poema en Cuba? –...poema con todo



(VIENE DE LA PÁGINA 62)

vadoras Marjorie Taylor Greene y Lauren Boebert. ¿Qué es eso, señoras? ¿Si aquí lo que sobra es gente mala con quien pelear! Que estas congresistas, que me consolaban del eclipse de Sara Palin, se conviertan en enemigas es algo que me saca de quicio.

*Desde que llegué a América, hace 31 años, el ambiente político ha ido de mal en peor, con la excepción del cuatrienio gobernado por Donald Trump. Es como si yo arrastrara conmigo eso que los andaluces llaman “un mal farío”. Algo parecido me sucedió en Cuba, cuando el inicio de mi adolescencia coincidió con el de la desgracia que terminaría con nuestra nación. Nunca tuvo Cuba un gobernante peor que Fidel Castro ni América uno peor que Joe Biden. Aunque Fidel no tiene comparación, mientras que en materia canallesca, Biden enfrenta el reto de Barack Obama. Eso, sin contar con que América es un país superior y tarea mucho más difícil su destrucción. Pero... No olvidemos que todo lo que construyan los hombres, otros hombres pueden destruirlo.

*A pesar de mis lejanos, pero queridos recuerdos de Kim, el de Ruyard Kipling, y Tamakún, el de Armando Couto, poco es el interés que le he dedicado a la India en mis trabajos periodísticos. Motivos personales aparte, es un país desconcertante. Con tanta gente que muere por desastres naturales, epi-

demias y conflictos religiosos, me pregunto cómo es posible que la población no deje de aumentar. Ya anda por los mil millones.

*Hace años, cuando publiqué un relato cuyo bajo nivel me convenció de que mi carrera literaria había terminado, incluí unos breves ejemplos de la corrupción del habla popular de los cubanos de la Isla. Por algún motivo que no puedo recordar, los eliminé. Ahora recibo un breve escrito sobre el mismo tema, pero con más calidad que el mío.

El gobierno revolucionario, siempre atento al avance de la cultura literaria entre las masas, le ordena a un reportero realizar una investigación callejera sobre el tema. Micrófono en mano, el periodista interroga a un transeúnte:

–¿Qué opina usted sobre el poema en Cuba?

–Bueno, poema, lo que es poema, tenemos todos en Cuba. Con la comida, poema; con el transporte, poema; con la ropa y los zapatos, poema; con el gao, poema, con todo...

–Está bien ¿Qué me puede decir de la poesía?

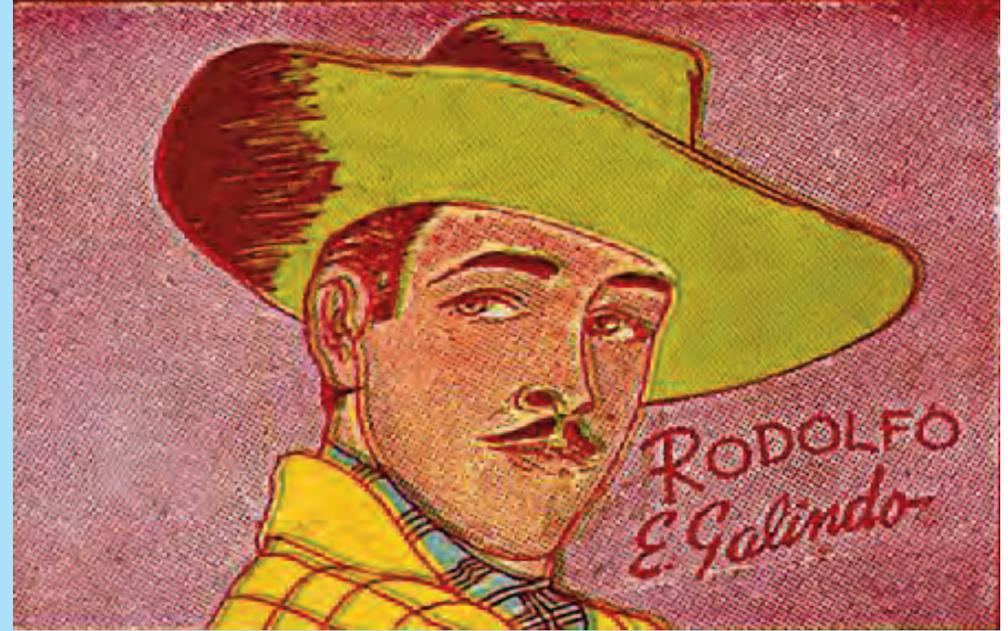
–La poesía... La poesía es del carajo. No deja vivir al niche. Le pide el carné de identidad, y qué traes en ese saco, te registra la java, te quiere meter preso...

–Bien, bien, gracias, compañero.

LIBRE



**ARMANDO,
el culto y
cauto
COUTO** 50



LA GLORIA
FABRICANTES DEL MEJOR CHOCOLATE DE CUBA
PRESENTA:
LOS TRES VILLALOBOS
Las Aventuras más famosas que se hayan transmitido por Radio hasta ahora.
Argumento original del célebre autor Cubano
ARMANDO COUTO
Editadas por la IMPRENTA MONTEL, Monte 510, Teléfono M-6770.—Habana.
DIBUJOS DE LUCIO
Episodios radiados por LA MEJOR EMISORA DE CUBA
RHC - CADENA AZUL
A LAS 12 EN PUNTO. POR CORTESIA DEL
Jabón **ELSA** El Jabón Que Encanta

