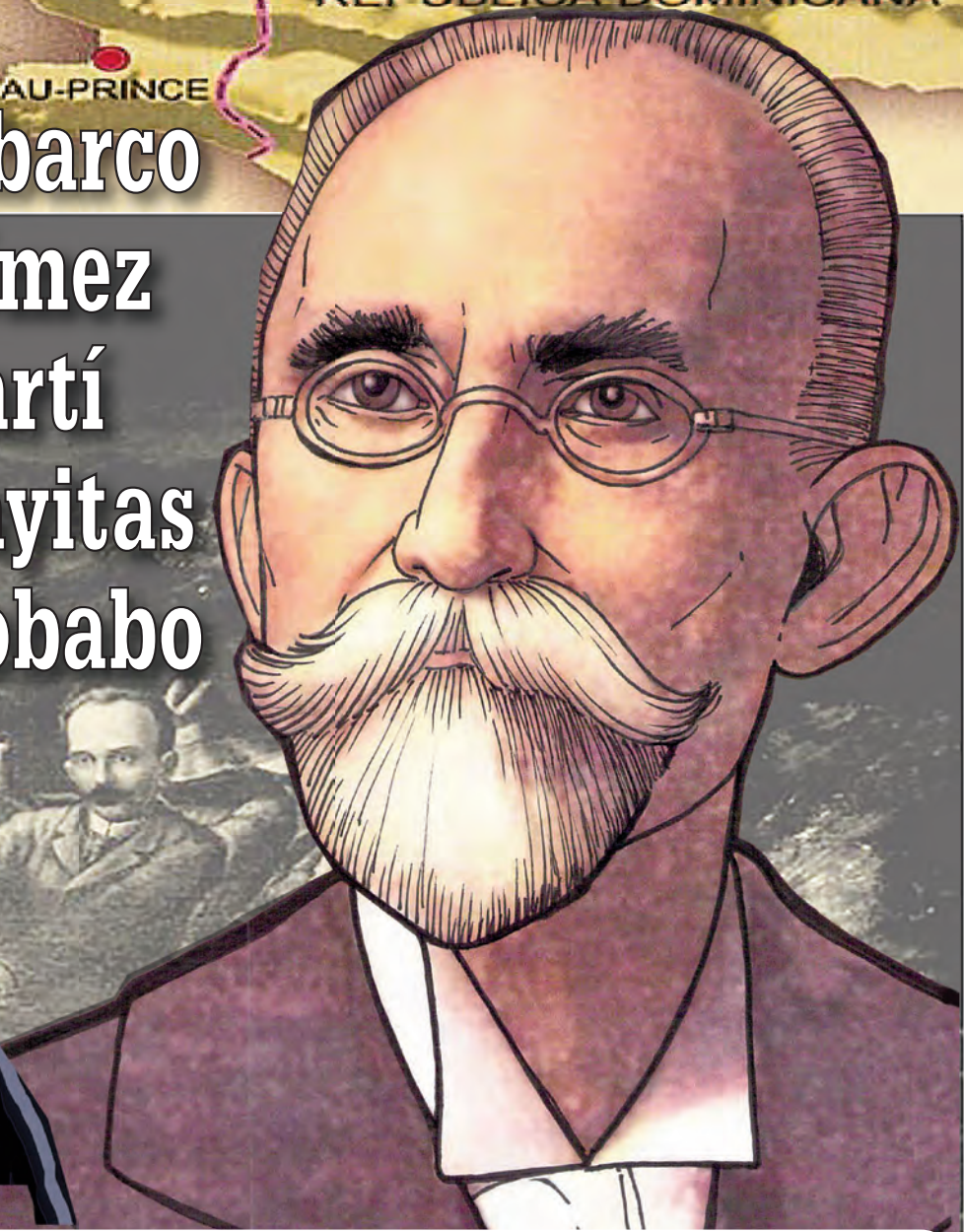
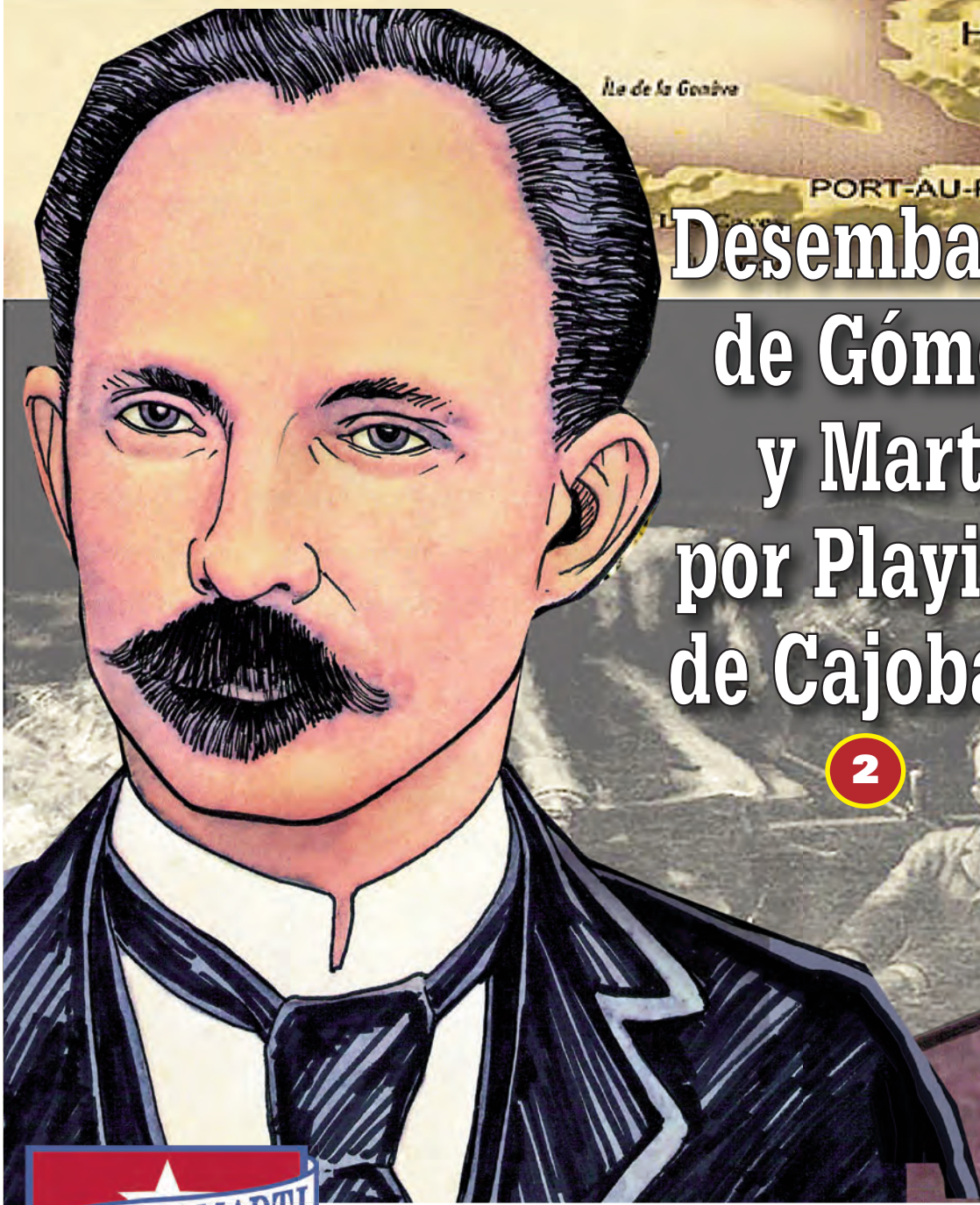


LIBRERÍA



Desembarco de Gómez y Martí por Playitas de Cajobabo

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.

MÁXIMO GÓMEZ Y JOSÉ MARTÍ ARRIBAN A PLAYITAS

Una madrugada abrileña, de viajeros intrépidos abandonan sigilosamente una pequeña casa de madera y tejas, situada en las afueras del villorrio de Montecristi, En la República Dominicana, para cruzar los mares y lanzarse a una aventura fabulosa. Marchaban a pelear por la libertad de Cuba, y sus nombres eran: **José Martí, Máximo Gómez, Francisco Borrero, Ángel Guerra, César Salas y Marcos Rosario.**

Han salido de la casa de Máximo Gómez, y al partir los viajeros, una hija del general, **Clemencia Gómez**, en un gesto romántico, se arranca la cinta azul que ceñía sus cabellos y le entrega a Martí, con este encendido mensaje: **“¡Martí! ¡No tengo más recuerdo que darte! así quito esta cinta de mi cabello, que tiene todo el fuego de tantos pensamientos y uno de los colores de nuestra bandera. Eso solo te llevarás, de tu hermana, Clemencia”.**

Aquella mano de valientes toma una pequeña goleta y zarpa rumbo a la **isla de Inagua, en Las Bahamas.** Llega a la caribeña ínsula y cuando se disponen a salir para Cuba, la marinería de la goleta, menos el cocinero, deserta asustada los deja abandonados a su suerte, a los patriotas. Por fortuna, el cónsul de Haití en Inagua, M. Sarber, Acude en auxilio de los expedicionarios. Logra que un vapor frutero alemán, él “Nordstrand”, les dé pasaje, y que cuando el buque navegue frente a las costas de Cuba, deje a los arriesgados libertadores en un bote, que al efecto han adquirido.

Tras no pocas peripecias dramáticas, los audaces argonautas divisan, al fin, las costas cubanas, y en la noche del **11**



El 10 de abril de 1895 parten de Cabo Haitiano en Haití, José Martí, Máximo Gómez y el resto de los expedicionarios, pasan por la isla de Inagua, para luego arribar el 11 de abril de 1895 a un punto de la costa oriental de Cuba conocido con el nombre de Playitas de Cajobabo.

POR RAFAEL SOTO PAZ (1950)

de abril de 1895, afectados por recios chubascos y desoyendo los consejos del capitán del “Nordstrand”, lanzan el bote al agua. Seguidamente, a la voz de ¡A tierra! que, rifle al hombro, ordena Gómez, los seis héroes se deslizan por la escala del barco, ocupan la frágil embarcación que a sus pies sufre el embate de las olas encrespadas, y en lucha homérica con los vientos y el agua desatados, van a cumplir su destino. “Arriban a una playa de piedras y espinas”, refiere un cronista.

Saltan a tierra, ¡Tierra cubana! el puñado de valientes ha llegado a

Playitas. Máximo Gómez besa, hincado de rodillas, aquel suelo por cuya libertad luchara toda la vida.

Asombrado y supersticioso, el corpulento **Marcos Rosario**, el negro dominicano que los acompaña, le imita e interpreta aquel gesto como alguna “brujería” a su jefe para asegurar la buena suerte. **Martí contempla embelesado el paisaje desde el bote. Tras 16 años de cruel ausencia está en su patria, allá donde Las Palmas son más altas... Para reponer las fuerzas, los expedicionarios beben Málaga. La humedad les caía a los huesos, pero en lo alto brillan como símbolos de inmortalidad, las estrellas, y a lo lejos rumorean, al viento, las Palmas esbeltas, las noches que esperan...”**

Fue la creadora del nombre Damas de Blanco

Mi único y mayor sueño es ver a mi patria algún día libre: María Elena Alpízar

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

Mi único y mayor sueño es ver a mi patria algún día libre, dijo llena de emoción y patriotismo **María Elena Alpízar**, quien fue la creadora del nombre de las **Damas de Blanco**, la mayor organización de mujeres que libra una férrea y encarnada lucha contra el régimen comunista de Cuba.

“Todos los días le rezo a mi Dios para que antes de morirme me permita hacerlo, pero en mi tierra amada por la cual he luchado a brazo partido toda mi vida y espero que así sea”, recalcó con esperanza y alegría **María Elena Alpízar Ariosa**, quien recordó que un 30 de marzo nació esta prestigiosa organización de mujeres.

En el aniversario de la institución cubana, que todos los domingos marcha protestando por la falta de libertad y democracia en la isla, la exiliada isleña repite una y otra vez que algún día llegará la libertad en la isla tras más de 66 años de tiranía comunista.

La líder resaltó que su vida y su sueño siempre están en Cuba, pese a que vive en Miami, pero desde aquí coordina a diario con todas las miembros de esa organización sobre las campañas y protestas en las calles de La Habana contra la tiranía comunista.



Además del Premio Sajarov en el 2005 vino luego el bautizo de una calle en honor para ellas en Miami.



Un grupo de valientes mujeres orientadas por María Elena Alpízar dio inicio al movimiento de las Damas de Blanco en Cuba y con postergación luego en Miami.



La periodista cubana, nacida en Placetas en Villa Clara, fue la fundadora -a través de sus artículos- de la denominación "Damas de Blanco" en honor a las sufridas luchadoras en la isla.

“Recuerdo muy bien que un 30 de marzo logramos reunir a familiares y amigos para dar inicio a esta organización en la que algunas mujeres valientes han sufrido la persecución y la tortura del régimen simplemente por clamar libertad”, afirmó.

“Esta ha sido una de las mayores organizaciones que ha aportado un granito de arena para abrir poco a poco los caminos de la libertad en Cuba, con la consabida cuota, de tener que sufrir las golpizas y los vejámenes de los esbirros comunistas durante las protestas callejeras”, destacó.

“Muchas mujeres están en las cárceles de Cuba por participar en todas estas protestas pero todo esto ha sido la continuidad de una lucha que no está quieta y que, por el contrario, permanece viva y dispuesta a seguir enfrentándose contra ese régimen despiadado hasta que llegue la libertad”, sostuvo.

“Yo estoy luchando desde 1960 y las Damas de Blanco son la continuidad y en los últimos tiempos se ha marcado un hito histórico de esta época en que valientes mujeres como Noelia Pedraza Jiménez han sufrido las peores torturas siendo arrastradas por la policía política durante las protestas”, resaltó.

“Lo mismo Berta Soler, quien junto con su esposo, se han enfrentado a todos esos violadores de los derechos humanos, hasta el punto que son perseguidos constantemente en sus residencias y en las de sus familiares porque les quieren impedir que vayan a las protestas de los domingos”, reveló.

“La Damas de Blanco no suenan porque lo que está sonando son los golpes brutales que reciben cuando salen todos los domingos a la iglesia de Santa Rita de Casia en La Habana para exigir una pronta y justa libertad para la isla”, afirmó.



Ileana Ros-Lehtinen y Lincoln Díaz-Balart le confirieron a las Damas de Blanco el “Premio Libertad”.

“Ha sido tan grande el poder de las Damas de Blanco que han recibido muchos premios, como el de La libertad y el Sajarov, al igual que el bautizo de una calle en Miami, por su ardua lucha valiente e increíble para enfrentar a los dictadores”, indicó.

“En todo esto además han sido increíbles los amigos de las Damas de Blanco, que, sin ningún temor, siguen saliendo todos los domingos a esas protestas, donde aparecen con garrotes como armas los miembros de la seguridad del estado para reprimirlos”, dijo.

“Fue una época muy dura para Cuba porque esos opositores comenzaron a ser llevados, sin justa causa, a todas las cárceles de la isla cuando se desató la llamada Primavera Negra, que marcó la historia más triste para Cuba en estos últimos años”, precisó María Elena Alpízar.

“Cada día que iba a la iglesia del Carmen realizaba mis domingos de rezos y luchas con gran cantidad de mujeres vestidas de blanco que me desataron una tremenda emoción que culminó con el bautizo de las Damas de Blanco en homenaje a estas valientes mujeres que merecen todos los honores”, insistió.

“Es el linaje patriótico de un puñado de mujeres que, pese a las amenazas del régimen, siguen saliendo todos los domingos para asentar que no han perdido su fervor patriótico por seguir adelante en la conquista de la libertad para Cuba”, agregó.

“Mi mayor sueño será ver un día no muy lejano a mi patria libre pese a que tengo 83 años pero no he perdido ese sentimiento de permanecer en la lucha con todas las fuerzas de mi corazón teniendo mi rosario en las manos orando y pidiendo morir pero en mi patria libre”, concluyó.

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: 

VOTE en la próxima pregunta

Vote a través de: www.libreonline.com

El presidente Donald Trump dice que los aranceles son un primer paso hacia la construcción de una economía que proteja a los trabajadores estadounidenses y reconstruya la industria manufacturera, dañada por la pérdida de empleos en las fábricas estadounidenses a manos de economías de bajos salarios en Asia y otros lugares. ¿Cree usted que gana Estados Unidos con los aranceles?

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

Jefe de Trump para Latinoamérica: EE.UU. y la región son los 'ganadores' de los aranceles

MIAMI (EE.UU.), (EFE). El enviado especial del Departamento de Estado para Latinoamérica, **Mauricio Claver-Carone**, dijo que los inversionistas de Estados Unidos y Latinoamérica son los "ganadores" de la imposición de aranceles anunciada por el Gobierno del presidente Donald Trump.



Mauricio Claver-Carone

de ella seguir trabajando, y hacerlo en conjunto, "así que fue un día de ganar para la América (Estados Unidos) y para las Américas".

Al preguntarle sobre la gente de a pie que va a resultar afectada, señaló que es una equivocación pensar así porque "las personas comunes y corrientes no están exportando productos a los Estados Unidos".

Comparativamente con el resto del mundo "ahora van a estar en una ventaja", explicó.

"Si ahora hay una empresa en Centroamérica que exporta un textil, por ejemplo, que se estaba exportando desde Vietnam o China, etcétera, ahora esa empresa en Centroamérica va a tener más negocio porque al fin y al cabo va a ser casi una quinta parte más barata que comprarla de Vietnam, de China, etcétera".

"Así que América Latina va a ganar", dijo Claver-Carone tras exponer durante unas dos horas el camino que seguirá la segunda Administración Trump en temas, especialmente de Cuba y Venezuela, como también en su propósito de reducir la influencia de China en Latinoamérica.

Al término de un coloquio organizado por la universidad Miami-Dade College sobre la estrategia de Trump para las Américas, el político cubanoestadounidense, dijo que si se compara con las tasas impuestas a China y a los países asiáticos, la región tuvo "una buena noticia".

"Los países asiáticos tienen un triple, cuádruple, quíntuple de lo que tienen las Américas, así que al fin y al cabo, en la base (...) está Latinoamérica. Obviamente el primer beneficiario, los Estados Unidos y conjuntamente" con la región, subrayó.

"El resto de los países de las Américas son los que salieron más ganadores mundialmente en ese sentido", enfatizó.

Explicó que el objetivo es crear una especie de base para a partir

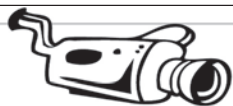
ENCUESTA "ONLINE"

Vote en: www.libreonline.com

Resultado de la última pregunta

El secretario de Estado de Estados Unidos, Marco Rubio, advirtió a Venezuela que un "ataque" contra su vecina Guyana en el marco de su disputa territorial por Esequibo una región rica en petróleo "no terminaría bien" e insinuó el uso de fuerza militar. ¿Cree usted que Venezuela invadirá Guyana?

Sí		50.00%
No		50.00%



NOTICIAS EN VIDEO

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

PRESS

Si cumples los requisitos podrás obtener tu credencial de **PRENSA**

Tú también puedes ser un Corresponsal de



Aquí darás a conocer lo que sucede en tu comunidad Desde cualquier lugar del mundo, mándanos tus fotos, notas, videos o reportes a: fotos@libreonline.com o a: 2700 SW 8 St. Miami, Fl. 33135

EL BESO DE JUDAS



Rev. Martín N. Añorga (+)

Estamos acercándonos a la celebración de la **Semana Santa**, y aturcido por los excesos carnavalescos de las ciudades de Miami y Coral Gables y entristecido por la turbia secularización de nuestra sociedad, se me ha ocurrido escribir sobre Judas. Considero que el conflictivo apóstol se ha convertido en el modelo que siguen los que hoy día ignoran a Cristo, descuidan su devoción religiosa y adoran a dioses falsos.

En el Nuevo Testamento se mencionan a siete personas llamadas Judas, evidencia de que tal nombre era común en época de Jesús; pero el que vendió a su Señor besándole el rostro para identificarlo ante sus captores es probablemente el más mencionado de todos.

En el libro titulado "Yo, Judas" del escritor Taylor Caldwell, el discípulo traidor se presenta a sí mismo como un hombre culto, adinerado y con tendencias místicas que se fascinó con las enseñanzas de Jesús; pero al correr del tiempo se sintió frustrado por la pasividad del Maestro y trató de impulsarlo a que provocara una rebelión contra el brutal imperio romano, lo que contrariamente a lo que esperaba produjo la sentencia de muerte pronunciada por Poncio Pilato. Esta historia sugiere la tesis de que Judas confiaba en que Jesús sería el libertador de la nación y motivado por su fe en el Señor quiso provocar la situación que produjera la victoria redentora. Esta tesis se ajusta a referencias bíblicas sobre el uso de la fuerza bélica para consumir los designios de Dios. Basta que leamos el Libro de Josué para confirmar lo dicho. Algunos intérpretes bíblicos no están muy lejos de considerar a Judas como un héroe que sacrificó su propia vida para propiciar a Jesús el escenario para que cumpliera la asignación liberadora que supuestamente recibió de su Padre celestial.

En otro libro, titulado "The Lost Gospel", ("El Evangelio Perdido"), el autor Herbert Krosney nos presenta una autobiografía apócrifa supuestamente escrita por Judas Iscariote. Estas son textualmente

las palabras introductorias: "de entre las ruinas de la Biblioteca de Alejandría, Iberias, un monje egipcio cristiano, recuperó milagrosamente un manuscrito extraído de las llamas. Escondiéndolo en su túnica se lo lleva al Valle de los Reyes para leerlo lejos de miradas indiscretas. Su sorpresa no podía ser mayor, escrito en un griego muy culto el manuscrito es el diario de Judas Iscariote. En su lectura Iberias descubre que Judas procedía de una familia judía y farisea, y que no era el pobre ladrón a quien todos acusaban. La pobreza de Judas era en realidad voluntaria. Según el documento rescatado se había desprendido de todas sus riquezas para seguir al Mesías".

En una de las expresiones más impactantes que en el supuesto Evangelio de Judas comparte Jesús con el hombre que habría de traicionarlo aparecen estas palabras "tú serás superior a todos los demás, porque eres tú quien vas a sacrificar al hombre que cubren estas vestiduras". Es decir, se indica la idea de que sin la traición de Judas no hay redención para los pecadores. Si él no hubiera entregado a Jesús éste no hubiera derramado su sangre en el Calvario para la proclamación del evangelio de salvación.

¿Es responsable un hombre de sus actos si los mismos les fueron planeados por Dios? La respuesta afirmativa a esta pregunta es la tesis del supuesto evangelio de Judas, tesis que Ireneo, padre de la iglesia primitiva no compartió basándose en el hecho de que Dios no usa el pecado como un medio para hacer cumplir su voluntad.

En La Biblia hay dos versiones sobre la muerte de Judas. Una en el evangelio de San Mateo, la más comentada, se afirma que cuando Jesús estaba a punto de ser entregado llamó "amigo" a Judas diciéndole "haz lo que viniste a hacer". Se consuma la traición y Judas, confundido y tembloroso, termina con su propia vida por medio del suicidio. El evangelista simplemente añade que "entonces todos los discípulos le abandona-

ron y huyeron". La otra versión aparece en el Libro de los Hechos en palabras del Apóstol San Pedro: "hermanos, tenía que cumplirse la Escritura en la que el Espíritu Santo predijo acerca de Judas". Continúa Pedro diciendo que Judas "con el precio de su infamia adquirió un terreno, y cayendo de cabeza se reventó por el medio y todas sus entrañas se derramaron".

Es oportuno indicar que ambas narraciones no son contradictorias. Las palabras son diferentes, pero el contenido es el mismo. Lo que se quiere decir en Las Escrituras es que la muerte de Judas fue el pago a una infamia. No murió víctima de una piadosa enfermedad ni terminó su vida con el logro de una admirable heroicidad. Las profecías bíblicas anticipan cómo sería la muerte de Jesús y hablan de una entrega traidora y de una deserción cobarde; pero no identifican por nombre a la persona culpable. En el caso de Judas la profecía no escogió al traidor, fue el traidor el que se acomodó a la profecía.

Las presunciones de que Judas haya actuado por patriotismo o expectación religiosa se invalidan ante el hecho de su suicidio. ¿Por qué habría de matarse un hombre que tenía méritos para sentirse como un héroe que cumplió una misión? Judas es simplemente un individuo dominado por la ambición, corrompido por la envidia y orientado hacia la maldad.

Lamentablemente hubo pocos amigos de Jesús que se acogieron al noble sentimiento de la piedad. Mencionamos a Nicodemo, a José de Arimatea y a "un cierto Simón de Cirene". Estas tres personas son las únicas identificadas que tuvieron una actitud compasiva ante el martirio de Jesús. Los evangelios mencionan a un joven que se mantuvo, sin huir, en la distancia y exaltan el nombre de María, la santa madre hincada ante los clavados pies de su Hijo amado, y finalmente se refieren a las piadosas mujeres que fueron temprano en la mañana del domingo a cumplir con sus devotos deberes. Posteriormente

(PASA A LA PÁGINA 6)

JESÚS EN LA ÚLTIMA CENA CON SUS DISCÍPULOS HABLÓ DE QUE ENTRE ELLOS ESTABA EL QUE HABRÍA DE TRAICIONARLE. AZUZADOS POR LA DUDA, CADA UNO PREGUNTÓ '¿SOY YO?'

(VIENE DE LA PÁGINA 5)

se mencionan a los once apóstoles restantes, los que después de la resurrección regresan a Jesús. Todos, menos Judas, quien prefirió su propia destrucción antes de optar por los beneficios del arrepentimiento.

Cristo fue ignorado por aquellos a quienes santificó con milagros de sanidad, por los que alimentó en la rocosa montaña que le servía de púlpito para predicar La Palabra y por todos los que de sus manos recibieron inefables bendiciones. La indiferencia, ingratitud y olvido de muchos son actitudes que tristemente reflejan la dolorosa traición de Judas,

Algunos intérpretes bíblicos sugieren que el hecho de que Judas haya tratado de devolver las treinta monedas de plata por el desafuero de su traición implica la posibilidad de que se haya arrepentido de la misma. No obstante, estimamos que esa desesperada acción de Judas lo que propone en la enseñanza de que siempre terminamos odiando lo que obtenemos por medio de un acto de maldad. Incluso, si nos atenemos a las palabras pronunciadas por Pedro, quien afirma que Judas en lugar de lanzar las mal habidas monedas al piso del santuario las utilizó para comprarse un terreno, confirmamos que los resultados del pecado cometido siempre

son funestos. Judas, dice Pedro, cayó desbaratándose el vientre y esparcidas en el fango sus entrañas.

Recordamos que Jesús en la última Cena con sus discípulos habló de que entre ellos estaba el que habría de traicionarle. Azuzados por la duda, cada uno preguntó '¿soy yo?' La inseguridad prevaleció en los más cercanos compañeros de Jesús. Han transcurrido siglos sobre siglos y entre los seguidores del Redentor permanecen la duda y el riesgo de la traición.

Cuidémonos nosotros de no ser como Judas. Después del beso fraternal no puede jamás prevalecer el veneno de la traición.



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 SUSCRITORES, 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) 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) 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 (†)

Estamos acercándonos a la celebración de la Semana Santa, y aturcido por los excesos carnavalescos de las ciudades de Miami y Coral Gables y entristecido por la turbia secularización de nuestra sociedad, se me ha ocurrido escribir sobre Judas. Considero que el conflictivo apóstol se ha convertido ...

11



Esteban Fernández Roig Jr.

En aquella Cuba donde yo nací y me crié todos los padres nos inculcaban: "¡Usted no es superior ni inferior a nadie!" Sólo nos exigían dos cosas: Estudiar y ser lo mejor posible. Nos pedían encarecidamente: "No le hagas a nadie lo que no te gusta que te hagan a ti"...

46



Adalberto Sardiñas Cruz

De últimas, las "cordiales" relaciones entre Trump and Putin circulan en otra órbita, al menos en el momento que escribo esta columna. Trump dice estar muy enojado con su homólogo ruso porque éste se niega a firmar un acuerdo al cese al fuego, que detenga, temporalmente, las hostilidades en Ucrania.

COLABORADORES



Aristides Pumariega M. CARICATURAS



Germán Acero REPORTERO

ESPECIALES DE LIBRE EN ESTA EDICIÓN

Las Operaciones DRAGÓN ROJO Y OMMENGANG de la CIA en el Congo y los cubanos 24



ENGLISH / COMMENTATORS

COLUMNISTAS Y CORRESPONSALES DE LIBRE



José A. Albertini



Enrique Ros (†)



Daniel Pedreira



Álvaro J. Álvarez



Evelyn Linares



José "Chamby" Campos

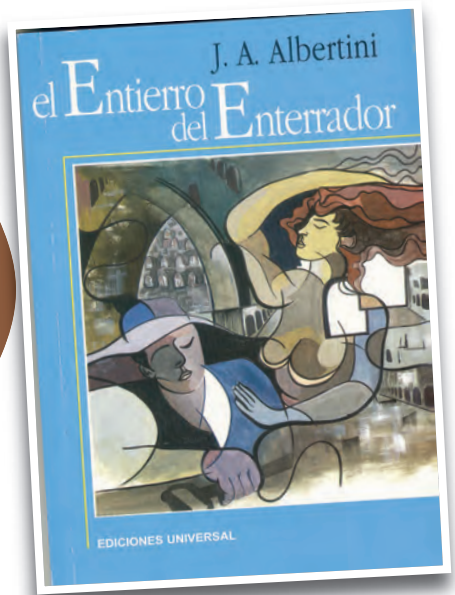
¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.



LA NOVELA BREVE EN LIBRE

EL ENTIERRO DEL ENTERRADOR

Epílogo



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

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

POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

“¡Ya Generoso está tapado! El hueco quedó nivelado”; Felipito reconoce mentalmente. Levanta la pala y retrocede.

Con el dorso de la mano izquierda se limpia la saliva espumosa que asoma por la comisura de los labios. “El mismo día que murió mi Inmaculada el babeo volvió peor que antes. Tampoco Juana ha querido *templar* más. Bueno, a la verdad, a mí también se me fueron las ganas. Eso sí”, admite, “la quiero muchísimo. Aunque, con el asunto de la limpieza jode bastante. De tanto bañarse y lavarse el culo se va a gastar... Pobrecita... como sufre”.

De soslayo contempla a familiares y amigos. “¡Qué viejos nos hemos puesto! Aquilino está lleno de canas y la bicicleta Susana Patricia se ha vuelto un tareco. ¿Hace mucho o poco tiempo que Inmaculada murió? No me acuerdo bien... A veces creo que está viva o que nada más hace un rato que la enterramos. Lo que sí recuerdo, clarito, clarito, es que el entierro fue el lunes, bien temprano. Lo hicimos antes que el cementerio abriera porque ese día esperábamos una tonga de muertos y ni Generoso ni yo podíamos faltar. Me parece estar viéndonos. Generoso y yo, por tramos, cargábamos la cajita. Atravesamos el Plan de Cardoso y los demás nos seguían. Había neblina y los tarugos que recogían la carpa del circo de Gaby, Fofó y Miliki dejaron de trabajar para mirarnos. El circo estuvo ese fin de semana en el pueblo. El domingo por la noche cuando velamos, en la sala de la casa, el cuerpo de Inmaculada, la música y los ruidos de la función se oían y parecía que nosotros también estábamos de fiesta. El cura Tudurí montó tremendo berro y fue

a quejarse. Los dueños le explicaron que no podían parar la función y que les daba mucha pena. Al rato, el propio Fofó, vestido de payaso, vino a darnos el pésame. Nunca he visto un payaso más serio. Y yo que los creía tan alegres. Esa misma noche, los cirqueros mandaron una corona de rosas blancas, rojas y amarillas. Fueron las únicas flores que mi niña tuvo. ¡Cosa curiosa!, nadie lloró en el entierro. Ni Candelaria se puso a decir las cosas tristes que aprende en las novelas de radio. Todo iba tan tranquilo y despacio que me parecía estar soñando. Pero ¡caramba!, en cuanto puse la cajita en la fosa empezó el despelote de los fantasmas. A montones salían de todas partes. Rodearon la tumba y se confundían con los vivos. ¡Cómo jodían!, sobre todo Susanita. Nunca los había visto tan apiñados y gritones. El ruido se me metió en la cabeza y tuve mareos. Generoso no soportó la bulla y dejó de ayudarme. Juana creyó que el dolor y la emoción del momento me habían puesto mal e hizo que tomara un poco de agua. No es fácil estar entre vivos que no oyen ni ven a los muertos. ¡Prefiero no acordarme! Por suerte fue sólo un ratico. Tan pronto tapé la cajita empezaron a callarse y a desaparecer. Susanita, aunque también se calló, se quedó hasta el final del entierro. ¿Hace mucho o poco tiempo que Inmaculada murió...? No recuerdo bien...”, repite indeciso. “Creo, si la memoria no me falla, que en cuanto la niña dejó de respirar, Juana desprendió y guardó la hoja del almanaque de los *cigarros* “Trinidad y Hermanos”. Esa hojita tiene que tener el día y el año. ¡Carajo!, sé de memoria tantas fechas de muertos y entierros y no puedo acordarme de cuándo le tocó a mi hija”, se lamenta.

Con la misma mano izquierda, enjuga el sudor de la frente y vuelve a limpiar la saliva que se le acumula en los labios. Alza el rostro y enfrenta a Candelaria.

-Ya terminé -dice lacónico.

Candelaria, apoyada en Juana, se desprende del grupo.

-Aunque te regañaba constantemente, Generoso te quiso mucho. Para él eras como un hijo. Desde el cielo debe estar mirándonos y sentirse orgulloso de que seas tú quien lo haya enterrado -responde lagrimosa. Luego aproxima los labios al oído de Juana y murmura-. Ahora más que nunca tienes que ayudarme con la costura del traje de novia. En vida Generoso no quiso casarse como Dios manda. Pero ya lo tengo aquí; en esta fosa, quietecito, quietecito, esperándome... Y yo que había pensado que la misma muerte sería mi novio y marido -dice con un aleteo de alegría oculta y segura.

-Juana -Felipito alza la voz -acompaña a Candelaria a su casa. Que recoja un poco de ropa y llévala para la nuestra. No es bueno que en estos primeros días se quede sola.

-¡No abandonaré el mundo de mis recuerdos! -refuta en tono teatral.

-No vas a abandonar nada -Juana la interrumpe-. Diariamente iremos a tu casa y allí oiremos a Rosendo Rosell en “Lo que Pasa en el Mundo” y también la novela “Surco Abierto”. La cuestión es que por un tiempo, a la hora de dormir, tengas compañía.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



Todos los centros LINCOLN-MARTÍ disponen de distintos 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: main@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 niños 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**

Trump excluye de aranceles a Rusia, Cuba y Corea del Norte porque tienen severas sanciones

WASHINGTON, (EFE).- El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, excluyó a Rusia, Cuba, Corea del Norte y Bielorrusia de su ronda de aranceles globales porque sobre esos países ya pesan severas sanciones económicas, argumentó la Casa Blanca.

En declaraciones al diario The New York Times, un alto funcionario de la Administración de Trump afirmó que dichas naciones “ya enfrentan aranceles extremadamente altos” que “impiden cualquier comercio significativo con estos países”, agregó.

Trump anunció la imposición de un arancel global base del 10 % para todos los países que considera que establecen barreras comerciales a los productos estadounidenses, aunque agrega un arancel adicional para aquellas naciones que considera los “peores infractores”.

Así, impondrá aranceles del 34 % para las importaciones de China, del 20 % para la Unión Europea, del 24 % para

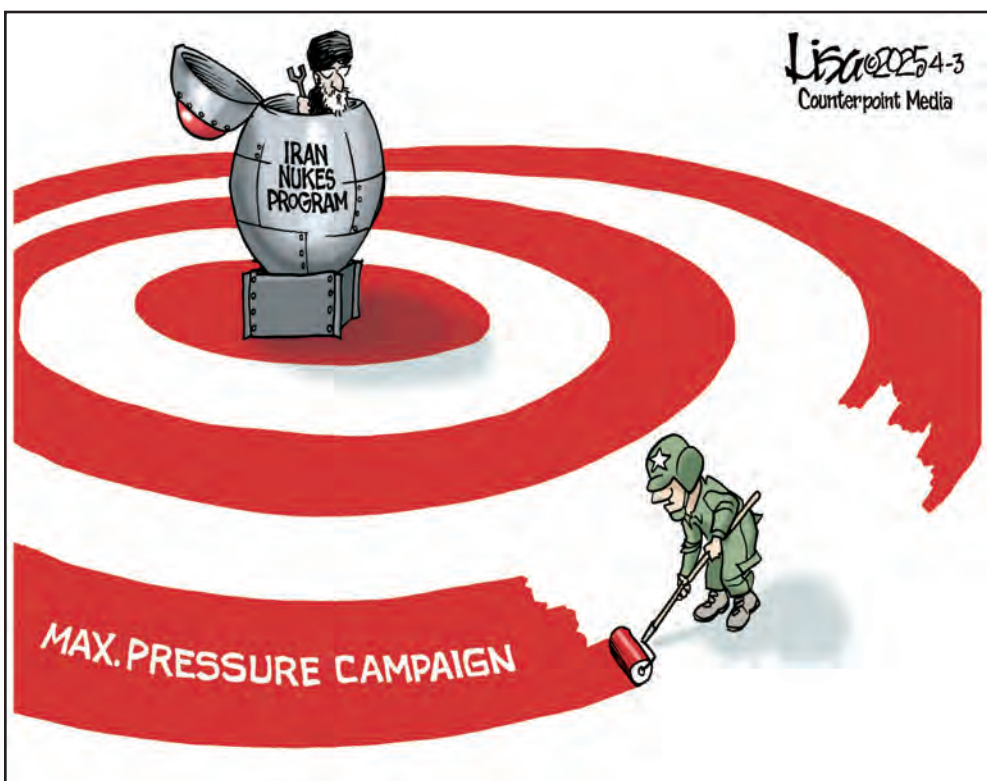


El Presidente de los Estados Unidos Donald Trump. EFE/EPA/FRANCIS CHUNG / POOL

Japón, del 26 % para la India, del 17 % para Israel y del 10 % para la mayoría de naciones latinoamericanas.

El arancel mínimo del 10 % entró en vigor el sábado 5 de abril, mientras que la parte adicional que afecta a cada nación comenzará a aplicarse el día 9.

El republicano sostiene que esas medidas provocarán que las empresas trasladen su producción a Estados Unidos y generen puestos de trabajo, mientras los expertos advierten de un aumento en el costo de la vida.





HIRING EMPLEOS

HIRING

**KINDERGARTEN INSTRUCTIONAL
1ST GRADE INSTRUCTIONAL
FIFTH GRADE INSTRUCTIONAL**

CENTRO OSCEOLA CAMPUS - KISSIMMEE
Resumés a: (305) 649-2767 fax empleos@lincoln-marti.com

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 - (407) 530-5000
Abiertos de 6 am a 7 pm de lunes a viernes.
From 6 am to 7 pm from Monday through Friday.

LOS 50 MANDAMIENTOS



Esteban Fernández Roig Jr.

En aquella Cuba donde yo nací y me crié todos los padres nos inculcaban: “¡Usted no es superior ni inferior a nadie!”.

Sólo nos exigían dos cosas: Estudiar y ser lo mejor posible. Nos pedían encarecidamente: “No le hagas a nadie lo que no te gusta que te hagan a ti”.

Cuando surge la epidemia del COVID en nuestro entorno -con sorpresa- notamos que todos los consejos que nos daban las eminencias médicas fueron las mismas recomendaciones que nos dieron nuestros padres y abuelos casi desde que nacimos.

Más veces me hizo mi madre lavarme las manos en Güines en los años 50s que durante toda la pandemia en Los Ángeles en el 2019.

Es más, las mismas precauciones para evi-

tar el COVID ya nos las habían sugerido a mediados del siglo pasado para salir ilesos del sarampión, las paperas y la China.

Cuando por primera vez asistíamos a las Iglesias ya las abuelitas nos habían recitados 100 veces “**los 10 Mandamientos**”, y hasta les agregaban algunos que ni Moisés los reconocería.

En ningún punto del globo terráqueo existía un grupo de niños que supieran mejor que nosotros que “Los médicos no nos atenderían si llegábamos a la Clínica con un calzoncillo empercudido, y que si no las limpiamos bien nos saldría una mata en los oídos.

Ya a los 9 años yo sabía que un Salmo de la sagrada Biblia decía: “Al colegio no se va a comer catibia, y que no debemos creer en cantos de sirena”.

Una vez fui a una excursión al Zoológico de

La Habana y en la guagua un muchacho llamado Robertico “el pinto” García me dijo: “**Ten mucho cuidado, mi padre me dijo que el “Nuevo Testamento” nos indica que “no debemos meter la mano en la jaula del león”.**

En ningún lugar del mundo, en ninguna época, a los fiñes (pibes, chabalitos, culicagaos, Chilpayates, morros, plebe, peladitos) les han dicho que “**Si alguien en el cine grita “¡Fuego!” no corran**” ... Solo a nosotros.

Algunos pensarán que eran “atrasos del pasado”, yo opino que aquellos padres nuestros se adelantaron al futuro. Fueron geniales.

Y que el presente fuera muchísimo mejor si todos se rigiesen por aquellos conceptos de nuestros progenitores.

La Constitución de 1940 (xv)

Como puede apreciarse claramente, la **seguridad laboral** era plenamente garantizada por la Constitución de 1940, lo mismo en sectores públicos que **privados** (Artículo 77); esto último, inexistente en la mayoría de las Cartas Constitutivas, con las claras excepciones citadas. ¿Qué más podía pedir el pueblo cubano con una Constitución de tan amplísima justicia social como “**la Constitución de 1940**”?

¡Cuba fue grandiosa!
...Hasta que se contaminó con la cepa de los microbios venenosos del comunismo destructor.

Artículo 109.

No se podrán imponer sanciones administrativas a los funcionarios, empleados y obreros

públicos sin previa formación de expediente, instruido con audiencia del interesado y con los recursos que establezca la Ley. El procedimiento deberá ser siempre sumario.

Artículo 112.

Nadie podrá desempeñar **simultáneamente** más de un cargo retribuido, directa o indirectamente, del Estado, la Provincia, el Municipio o las entidades o corporaciones autónomas, con excepción de los casos que señala esta Constitución.

(Con este Artículo 112 se evitaban la mayoría de las “pensiones múltiples” y los abusos en los cargos públicos, promoviendo la equidad de oportunidades para todos).

Artículo 113.

Será obligación del Estado el pago mensual de las jubilaciones y pensiones por servicios prestados al Estado, la Provincia y el Municipio en la proporción que permita la situación del Tesoro Público y que en **ningún caso** será menor del cincuenta por ciento de la cuantía básica legal.

Las cantidades para jubilaciones y pensiones se consignarán cada año en el presupuesto general de la nación. **Ninguna pensión o jubilación será menor de la cantidad que como jornal mínimo se halle vigente a virtud de lo establecido en el Artículo sesenta y uno de esta Constitución.** Las jubilaciones y pensiones de los funcionarios y empleados del Estado, la Provincia y el Municipio comprendidas en la

Ley General de Pensiones que rija, se pagarán en la misma oportunidad que sus haberes a los funcionarios y empleados en activo servicio, quedando el Estado, la Provincia y el Municipio, obligados, en su caso, a arbitrar los recursos necesarios para atender a esta obligación. **El pago de pensiones a Veteranos de la Guerra de Independencia y a sus familiares se considerará preferente a toda otra obligación del Estado.**

Artículo 114.

El ingreso en la carrera notarial y en el Cuerpo de Registradores de la Propiedad será, en lo sucesivo, **por oposición regulada por la Ley.**

Felipe Lorenzo Hialeah, Fl.

Pilotos norteamericanos entre los héroes valientes y heroicos en Bahía de Cochinos

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

En el Aeropuerto de Tamiami la Brigada de Asalto 2506 este año tendrá una ceremonia anual especial que honrará la memoria de los pilotos, cuatro de ellos norteamericanos, 10 cubanos y a dos mecánicos, quienes se destacaron por su heroísmo en la batalla de Bahía de Cochinos.

Allí ahora –según **Frank De Varona**– se construyó un bello Mural grabado en bronce que honra la memoria de estos patriotas y héroes pilotos muy jóvenes que lo dieron todo por la libertad de Cuba, una patria que no era la de ellos, pero que la amaron y por eso fueron allí a luchar.

Estos valientes jóvenes fueron los siguientes: **Pilotos cubanos: Crispín García, Daniel Fernández Mon, José A. Crespo, Gastón Pérez, José Antonio Fernández Rovirosa Eddy González, Osvaldo Piedra, Raúl Vianello, Lorenzo Pérez-Lorenzo, González Romero y Julio Acosta Ruiz. Mecánicos de la Fuerza Aérea quienes murieron peleando en tierra: Julio Caballero González y Julio Acosta Ruiz. Pilotos estadounidenses del Alabama National Guard: Thomas “Pete” Ray, Leo Baker, Riley Shamburger y Wade Gray.**

Frank De Varona, recuerda que el capitán Amado Cantillo fue presidente de Cuban American Pilots Association o la Asociación de Pilotos Cubanos (CUPA), todos hombres jóvenes que lo dieron todo por la libertad de Cuba.

Frank De Varona dice que el



Frank de Varona tiene las más completas y excitantes historias sobre los pilotos que estuvieron en Bahía de Cochinos.

capitán Amado Cantillo decía: **“Vengo al monumento varias veces por semana para asegurarme que todo esté en orden. Al llegar siento una paz muy grande, tan grande que al mirar esas fotos me pongo a rezar por ellos. Siento tanta paz aquí como cuando voy a una iglesia”.**

Frank De Varona continúa el relato y mencionaba que el capitán Cantillo aseguraba que no era fácil mantener ese monumento”. Requirió de mucho trabajo y gastos, pero gracias a la ayuda de voluntarios, tales como el capitán **Flaquer**, capitán **Perón**, y otros fallecidos como **Julio Pestonit y Julio González Rebull, Víctor López, Manel Menéndez, Jose “Pepe” Cancio**, se ha podido mantener durante los últimos años.

“Pero es nuestro deber estar de guardia aquí y buscar los recursos necesarios para su mantenimiento. Ellos se lo merecen todo porque fueron unos grandes luchadores cuyo objetivo primordial fue devol-

verle a Cuba la libertad”, expresó **Frank De Varona**.

Continúa el relato Frank De Varona y manifiesta que el capitán Cantillo expresó “que miembros de la Marina de la Brigada rescataron a 17 brigadistas después del hundimiento del Río Escondido y a 36 brigadistas después de ser derrotados”.

De Varona recordó que Cantillo dijo **“que él, quien era un hombre rana en Playa Girón, fue uno de estos valientes brigadistas que varios días después del fracaso junto a Gray Lynch estuvo buscando a soldados de la brigada que intentaban escaparse del gran cerco de miles de soldados del Ejército Rebelde y las milicias castristas”.**

De Varona rememora que el capitán José A. Crespo, esposo de la fallecida Leonor Portela, fue el piloto de un B-26 llamado Puma I. **“Iba el capitán Crespo acompañado por su copiloto Lorenzo Pérez-Lorenzo y su avión atacó**

una gran columna enemiga de 968 soldados del 339 Batallón de Milicias de Matanzas que avanzaba hacia Playa Larga”.

“Junto –añadió De Varona– con otro B-26 de la Brigada llamado Puma II, a cargo del piloto capitán Osvaldo Piedra y el copiloto José A. Fernández Rovirosa, mi primo de Camagüey, abrieron fuego con los B26 que tenían las ocho ametralladoras calibre .50 y descargaron sus bombas y cohetes contra el enemigo”.

“Este ataque aéreo salvó las vidas de muchos brigadistas que también disparaban desde Playa Larga contra el 339 Batallón de Milicias de Matanzas. Solo unos pocos de este batallón sobrevivieron. Fidel Castro llamó el 339 Batallón de Milicias de Matanzas el “batallón perdido”, relató lleno de emoción De Varona.

“El B-26 de Osvaldo Piedra y José Fernández Rovirosa fue derribado por un Sea Fury y por el piloto de la Fuerza Aérea Revolucionaria (FAR) Álvaro Prendes que volaba un T-33 jet. Los dos patriotas murieron. El Sea Fury y el T-33 de Prendes atacó el B-26 del capitán Crespo destruyendo el motor izquierdo de su avión y dañando la mayoría del equipo de navegación”, añadió.

“Muchos años después, Prendes, como otros pilotos que atacaron y mataron a muchos brigadistas entre ellos del Pino, desertaron y murieron en Miami” relató Frank De Varona.

“José Crespo voló su B-26 averiado rumbo a la base de la

(PASA A LA PÁGINA 13)

El Monumento a los Pilotos Brigada 2506 tiene una enorme columna con una placa de bronce con los nombres de los 14 pilotos que dieron sus vidas por la libertad de Cuba

(VIENE DE LA PÁGINA 12)

Fuerza Aérea de la Brigada llamada Happy Valley en Puerto Cabezas, Nicaragua. A unas dos horas de Cuba le notificó al capitán Eduardo Ferrer, quien volaba en otro B-26 de regreso a Nicaragua, que su avión estaba perdiendo velocidad y altitud y que pronto tendría que aterrizar en el mar”, contó Frank De Varona.

“El padre Cipriano Cavero, quien era el capellán de la Fuerza Aérea, le había rogado al capitán Ferrer que le dejara acompañarlo a Bahía de Cochinos en su avión. Cuando el padre Cavero oyó la situación desesperada del B-26 del capitán José Crespo y su copiloto Lorenzo Pérez-Lorenzo, les preguntó si querían que los confesara. Ambos dijeron que sí y fueron confesados por el radio”, narró esta bella anécdota De Varona.

“Un tiempo después, el capitán Crespo le dijo al capitán Ferrer que la situación estaba empeorando y que se encontraba a unos 300 o 400 pies de altura y que probablemente tuviera que aterrizar en el mar en dos o tres minutos”, agregó Frank De Varona.

Ferrer le dijo lo siguiente: “Dios los bendiga. Espero que todo salga bien. Tú has sido muy valiente y también tu copiloto. Trataré de buscarlos a ustedes mañana. Avísame antes de aterrizar en el agua”. Unos 10 minutos después oyó a Crespo decirle por el radio: “¡Aterrizando en el agua!” “Al día siguiente el capitán Ferrer y otros aviones regresaron al área donde el B-26 del capitán Crespo se había estrellado y no pudieron encontrarlos, manifestó De



Cuatro pilotos del ejército norteamericano murieron en la invasión de Bahía de Cochinos, en abril de 1961. El cadáver de uno de ellos, Thomas Ray, permaneció en una morgue cubana durante 18 años.

Varona”.

“Algo grande fue que Humberto “chino” Argüelles recordó la inmensa alegría de ver estos dos B-26 de la brigada atacar a las tropas de Castro que avanzaban rápidamente hacia ellos en Playa Larga y su inmensa tristeza al ver uno de ellos ser derribado y el otro ser ametrallado”, expresó De Varona con palabras tristes.

“Todos los días cerca del 15 de abril también se rinde tributo y se honra a todos los mecánicos y los pilotos que sobrevivieron la gloriosa gesta de la Fuerza Aérea de la Brigada 2506 y a todos los brigadistas que lucharon en Bahía de Cochinos por la libertad de Cuba”, insistió Frank De Varona.

“Igualmente se honra al Grupo Makasi de pilotos y mecánicos,

quienes en su mayoría eran de la Fuerza Aérea de la Brigada 2506 y lucharon contra las tropas dirigidas por el Che Guevara en el Congo. Después de muchos años de enorme e infatigable esfuerzo, el monumento se inauguró en el año 2010 en honor a la Fuerza Aérea de Liberación de la Brigada de Asalto 2506”, recordó con nostalgia De Varona.

“El Capitán Amado Cantillo y el Capitán Eduardo Ferrer, quienes descansan en la Paz de Dios en el Cielo, lucharon durante muchos años, junto con otros pilotos de la Fuerza Aérea de la Brigada 2506 y brigadistas, por levantar este bello monumento que honra a los valientes pilotos y mecánicos muertos en combate luchando por la libertad de Cuba”, dijo al referirse al monumento en el aeropuerto de Kendall.

“El Monumento a los Pilotos Brigada 2506 tiene una enorme columna con una placa de bronce con los nombres de los 14 pilotos que dieron sus vidas por la libertad de Cuba. Diez de los héroes pilotos eran cubanos y cuatro estadounidenses”, describió Frank De Varona.

De Varona se refirió a Gray Lynch, miembro de la CIA y quien fue el primer hombre en desembarcar en Playa Girón, escribió un libro, Decision for Disaster: Betrayal at the Bay of Pigs (Decisión para el Desastre: Traición en la Bahía de Cochinos), publicado en 1998.

Grayston L. Lynch, héroe del movimiento anticastrista por su liderazgo en Bahía de Cochinos, murió el 10 de agosto de 2008 a los 85 años en Tampa. Fue veterano de la Segunda Guerra Mundial y la Guerra de Corea, herido en ambas.

De Varona también destacó que Gray Lynch mintió sobre su edad y se alistó en el Ejército a los 15 años en 1938 en el 5to de Caballería. Posteriormente desembarcó en Omaha Beach durante la invasión de Normandía en junio de 1944 durante la Segunda Guerra Mundial, donde una granada de mano le llenó el cuerpo de esquirlas.

Durante la batalla por Bélgica un obús le destrozó la pierna derecha. Sirvió con las fuerzas especiales en Laos y Panamá antes de retirarse como capitán en 1960. Lynch entonces se unió a la CIA y, reclutaba personal para la Brigada 2506.

Gray Lynch hizo el primer tiro del asalto de tres días, a un Jeep que enfocaba sus luces sobre los hombres rana de la Brigada 2506 que llegaban a Bahía de Cochinos, y entonces regresó a su barco y derribó dos aviones de guerra cubanos. Después de la batalla, Lynch continuó dirigiendo desde Miami operaciones clandestinas contra la isla hasta 1967.

Según De Varona Lynch estuvo a cargo de las misiones secretas a Cuba de la CIA. En total, Lynch supervisó 2,126 misiones y participó directamente en 113. Cantillo y la hija del piloto norteamericano que murió peleando Peter Ray, Janet, dijeron que Karen fue la razón por la que Lynch vivió tanto, mucho más de lo que su mala salud hubiese indicado.

Por último, según Frank De Varona, explicó que todos los presentes que estarán allí en el acto tan patriótico y brillante de historia estarán parados frente a la bandera cubana más grande de Cuba.

CULTURA CUBANA ADOLFO DOLLERO

LA PROVINCIA DE MATANZAS Y SU EVOLUCIÓN (1919)

LA PROVINCIA DE MATANZAS Y LAS LUCHAS POR LA INDEPENDENCIA DE CUBA

En el combate La Magdalena, los españoles derrotados en toda la línea, tuvieron que replegarse hasta Ceiba Mocha,

En 3 de diciembre del mismo año se efectuó otro combate encarnizado, el del Purgatorio, que tuvo una gran importancia sobre el resto de la campaña.

Unos meses más tarde tuvo lugar otro combate desastroso para las armas españolas, el denominado del Infierno fue el día 7 de febrero de 1897: y por fin la batalla del Mogate, el 27 de abril de 1898, en pleno armisticio.

En territorio de Cárdenas operó algún tiempo el mismo General Lacret Morlot, renunciando seguir en ese cargo, porque siendo General de División, se le dio más tarde el mando de una Brigada, a las órdenes del General de División Avelino Rosas, colombiano, que no estaba absoluta mente a su altura, tanto que Máximo Gómez acabó por quitarle el mando.

Las otras brigadas en aquel entonces estaban bajo el mando de Francisco Pérez, fallecido hace poco, y del mismo Betancourt.

Lacret Morlot obtuvo entonces su trasla-

do a la zona de Oriente.

Por el año de 1897 el Club El Indio trabajó también por el triunfo de la causa de la independencia cubana, en Matanzas, y los nombres de Mathieu, Belaciertó, Dulzaidés, Gronlier, etc. figuran en esa labor revolucionaria.

No pasará bajo silencio un acontecimiento que se efectuó el 24 de Febrero de 1898, cuando los insurrectos estaban enteramente desprovistos de armas y municiones. Me refiero a la expedición que trajo el Gral. Emilio Núñez, con un desembarco muy atrevido entre los fuertes de la Punta de Maya y el del Morrillo.

En tierra fue jefe de esta expedición el Capitán Enrique Regueyra (hermano del actual Segundo Jefe de Policía) y la puso en salvo el Coronel Guillermo Schwyer.

Fue la última expedición revolucionaria en la Provincia de Matanzas.

En Matanzas los miembros del primer Comité Revolucionario estaban dispersos.

Pero el Dr. Julio Ortiz Coffigny que no había sido aprehendido ni molestado seguía trabajando y su Junta, fundada oficialmente, en Diciembre de 1897, de hecho estaba funcionando desde hacía tiempo.

Esa Junta, presidida por el citado Dr. Ortiz tenía como Vicepresidente al Dr. Adolfo Lecuona, al Dr. Alberto Schwyer como Secretario y como Vocales a D. José Muñoz, D. Diego Marechena, Antonio Zanetti, D. Antonio Blanco y algunos más.

Fué el último Comité creado por D. Tomás Estrada Palma como Delegado que era de la Junta General Revolucionaria, en New York.

A fines de 1898 las Autoridades Americanas ofrecieron el Gobierno y la Alcaldía de Matanzas a varios distinguidos cubanos que no quisieron aceptarlas mientras no estuviese arriada la bandera española.

Por fin el Dr. Eduardo Díaz y el Dr. Alfredo Carnot aceptaron respectivamente los cargos de Gobernador y de Alcalde.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

LA LEYENDA DEL GIRASOL

Cuentan que hace mucho, existieron dos pueblos hermanos. Estaban situados **al pie del río Paraná**. Los caciques de ambas tribus se llamaban **Pirayú y Mandió**. El primero estaba encantado con esta paz entre ambos pueblos. Se ayudaban e intercambiaban cosas constantemente. Pero Mandió pensó que ambos debían unirse y ser un solo pueblo.

Pirayú tenía una hermosa hija de la que Mandió se encaprichó. Le propuso a su amigo **casarse con ella** para unir ambos pueblos, pero Pirayú le contestó:

– Es imposible, amigo, **mi hija Carandaí** está prometida al dios Sol desde hace mucho. Solo vive para él. No deja de admirarle y contemplarle y los días nublados entristece hasta el punto de que ha llegado a enfermar en algunas ocasiones...

Mandió se enfadó mucho y decidió tramar un plan para hacerse con la mano de Carandaí. La chica se temía lo peor, y así fue. Un día, la tribu de Mandió se acercó por el río en canoas y comenzó a prender fuego a las viviendas. Ella fue hasta allí para intentar detener aquella locura y el cacique echó sobre ella una



Desde entonces, ella busca constantemente al sol durante el día, como siempre, y deja caer su corona por las noches. Y así es como nació el girasol.

REFLEXIONES SOBRE LA LEYENDA DEL GIRASOL

Este precioso relato, la leyenda del girasol, tiene cientos de años y en él ya se habla de deseo, codicia y fidelidad.

• **La codicia y el deseo de Mandió:** En la leyenda del girasol,

los dos pueblos habían llegado a un acuerdo, y consiguieron alcanzar la paz, pero un sentimiento, una emoción en uno de los dos jefes desequilibró la balanza e hizo que Mandió llevara al pueblo a la desgracia. El deseo se tornó en codicia y ésta a su vez en ira al no tolerar el cacique su frustración.

• **Las consecuencias de la falta de autocontrol de las emociones:** Cuando deseamos algo que no podemos conseguir, podemos hacer dos cosas: asumirlo a pesar del dolor o buscar a la fuerza conquistar ese deseo. Esta segunda opción tiene consecuencias muy negativas. Todo lo que se intenta conseguir sin consentimiento del otro, hace daño, a uno o al otro. El control de las emociones es esencial para la convivencia.

trampa que la inmovilizó.

– ¡Ya te tengo!- dijo orgulloso.

EL MOMENTO EN EL QUE NACIÓ LA LEYENDA DEL GIRASOL

Pero entonces, Carandaí clamó al cielo:

– Oh, dios Sol, no permitas esto, no dejes que me lleven con él.

En ese momento, **Kuarahí, el dios Sol**, se lanzó sobre todos con fuerza y rodeó con un intenso rayo de luz y calor a la joven. Todos huyeron despavoridos y Carandaí de pronto **se transformó en una hermosa flor** de tallo largo y grueso y una majestuosa corona amarilla con pétalos brillantes como el sol.

Una cortesía de LIBRE

MENSAJE INSPIRACIONAL



EXPERIENCIAS Y ACTIVIDADES PARA DESCONECTAR EN SEMANA SANTA



Balneario de aguas termales Széchenyi (Budapest, Hungría), salud y bienestar en su máxima expresión. Foto facilitada por Civitatis.

POR DANIEL GALILEA

Semana Santa es una oportunidad ideal para hacer una pausa en nuestro intenso ritmo de vida, reconectar con el entorno y nosotros mismos, y disfrutar de los encantos que nos ofrecen tanto los lugares de la Tierra en su estado más puro, como las ciudades más bellas del mundo, explica Ismael García, direc-

tor de marketing (Chief Marketing Officer o CMO) de Civitatis.

El equipo de esta plataforma especializada en visitas guiadas y excursiones en español ha seleccionado una serie de actividades ideales para Semana Santa, que “ofrecen una combinación perfecta de desconexión, tranquilidad y experiencias únicas, convirtiéndose en la mejor

Las vacaciones de Semana Santa brindan la oportunidad de tomarse un respiro del ajetreo habitual, disfrutando de distintas actividades en entornos naturales, urbanos y acuáticos, que combinan desconexión, tranquilidad y experiencias únicas, aliviando el estrés y revitalizando el cuerpo y la mente.

manera de aliviar el estrés”.

“Estas actividades no solo revitalizan el cuerpo y la mente, sino que también transforman cualquier viaje en una experiencia de bienestar que nunca se olvidará”, según García.

EXCURSIONES PARA VIVIR LA NATURALEZA

“Una de las mejores opciones para desconectar del ajetreo y el estrés cotidiano, es la práctica del senderismo, que permite mantenerse en contacto con la naturaleza, respirar aire puro, cargarse de energía positiva en parajes naturales y contemplar paisajes de ensueño”, señala García.

Explica que Europa dispone de grandes espacios naturales ideales para efectuar caminatas por la naturaleza, como el Parque Nacional de los Lagos de Plitvice, el más extenso de

(PASA A LA PÁGINA 17)



Paseo en barco por el río Danubio (Budapest, Hungría), una experiencia mágica al atardecer.



Parque Nacional de los Lagos de Plitvice (Croacia), ‘el paraíso de las aguas’. Foto facilitada por Civitatis.



Crucero por el Río Sena (París, Francia), una manera diferente de conocer la 'ciudad luz'.

(VIENE DE LA PÁGINA 16)

Croacia.

Lo llaman el “**paraíso de las aguas**”, debido a sus 16 lagos de agua cristalina, con colores que van del verde esmeralda al turquesa, sus impresionantes cascadas y numerosas cascadas y arroyos.

Quienes prefieran los paisajes geológicos, imponentes y peculiares, pueden visitar el Parque Nacional de Timanfaya, en la isla de Lanzarote, del archipiélago español de las Islas Canarias, en el Océano Atlántico.

La ausencia de vegetación, extrema rugosidad de formas, variedad de colores, siluetas volcánicas y abrupta costa, de este espacio natural le confieren una belleza extraordinaria

PASEOS EN BARCO PARA DEJARSE LLEVAR

Disfrutar de un paseo en barco, navegando por aguas tranquilas, contemplando paisajes espectaculares, viviendo experiencias relajantes como disfrutar de una velada y una cena bajo las estrellas, son otras buenas opciones para olvidarse del estrés y reencontrarse con la paz y el bienestar, según los especialistas de Civitatis.

En Francia, se puede disfrutar de dos de los grandes atractivos de su capital, París, contratando un crucero por el Río Sena, para observar los magníficos monumentos y edificios históricos situados a sus orillas.

Este crucero fluvial también incluye la entrada a la Torre Eiffel, desde cuyo mirador de la segunda planta se observan las mejores vistas de la “ciudad de la luz”, según explica García.

Dar un paseo en barco a la tarde por el río Danubio, que cruza Budapest, la capital de Hungría, pasando bajo sus cinco puentes más

Pasear en barco por las aguas tranquilas del río Sena, que atraviesa París, capital de Francia



Baño turco tradicional (Estambul, Turquía), relax al más puro estilo oriental.



Baño árabe tradicional o 'hammam'(Córdoba, Andalucía, España), excelente opción para eliminar el estrés.

famosos, viendo sus espectaculares edificios y navegando alrededor de la exuberante Isla Margarita, es otra experiencia difícil de olvidar.

Es un paseo fluvial que permite admirar, desde una perspectiva única, a la que está considerada como una de las ciudades más bellas de Europa y del mundo, añade este experto.

BALNEARIOS PARA RECARGAR LAS BATERÍAS

Los baños termales, una reconfortante y saludable inmersión en aguas minerales calientes, siempre son una buena opción para quienes buscan escapar del ajetreo diario, salir de la rutina diaria que nos atrapa y reconectar con momentos de paz, según García.

En España, a pocos metros de la Mezquita de

Córdoba, en Andalucía, se pueden disfrutar distintas modalidades de baño, ducha, masaje y limpieza de la piel, en un baño árabe tradicional (Hammam Al Andalus).

Este ‘hammam’ recrea un entorno relajante, en el que se entremezclan la arquitectura arabsca, el aire perfumado, la música andalusí y la luz tenue, según el experto de Civitatis.

En Estambul, capital de Turquía, hay una actividad que se considera imprescindible para sentir la esencia de esta ciudad transcontinental, ubicada en el estrecho del Bósforo, que separa Europa y Asia.

Consiste en vivir la experiencia de un baño turco con masaje, relajándose en el Gedikpasa Hamam, un lujoso balneario de más de 500 años de antigüedad, ubicado enfrente del icónico Gran Bazar, señala.

En Hungría puede visitarse una de las aguas termales más fascinantes del mundo y las más famosas de Budapest: el Balneario Széchenyi.

Es el balneario medicinal más grande de Europa, construido al más puro estilo neogótico y cuenta con 15 piscinas termales interiores, 3 piscinas termales exteriores, una piscina exterior con jacuzzi, 10 saunas y baños turcos, concluye García, de Civitatis.

Día Mundial del Teatro, una jornada compartida

POR AMALIA GONZÁLEZ
MANJAVACAS

Un teatro es un espacio mágico donde todos hemos soñado alguna vez, un lugar donde las emociones se transmiten, las reflexiones se comparten pero, sobretodo, donde las historias cobran vida. Y ya se sabe, cuando el espectáculo representado nos llega, nos conquista, todo parece posible. ¡Que suba el telón!

El Día Mundial del Teatro lo estableció el Instituto Internacional del Teatro ITI en 1961 y desde el año siguiente se celebra cada el 27 de marzo, haciéndolo coincidir con su primera temporada en el Teatro de las Naciones en París, un acto que simbolizó el espíritu de colaboración y unidad en las artes escénicas. Este día invita a reflexionar sobre el papel del teatro en la cultura a través de representaciones, talleres y la lectura del Mensaje del Día Mundial del Teatro que cada año escribe una figura destacada del teatro.

DOCE CURIOSIDADES Y UN EPITAFIO DEL MUNDO DE LA ESCENA QUE QUIZÁS NO CONOZCAS:

1) ¿Cuándo surgió el teatro? Se sabe que en el Antiguo Egipto, a mediados del segundo milenio antes de C., ya se representaban dramas acerca de la muerte y resurrección de Osiris, dios benefico y civilizador, pero fue en la Antigua Grecia, a raíz de las celebraciones de culto a Dionisio las que darían lugar al desarrollo del teatro tal y como lo entendemos. Estos festejos consistían en coros de sátiros que disfrazados, que cantaban y danzaban para agradecerle a este dios las buenas cosechas recibidas, una manifestación festiva religiosa que a lo largo del s. VI a.C. van evolucionando y entre el coro de danzantes aparece un protagonista que establece el diálogo.

Estos primeros actores griegos -siempre hombres- salían a escena con máscaras según el personaje que encarnaba. Las famosas 'dos



Teatro San Carlo di Nápoles, uno de los más antiguos y quizás el más bello del mundo. Abrió sus puertas en 1737, por encargo del que fuera después Carlos III de España (1759-1788) durante su reinado anterior de Nápoles y Sicilia.

máscaras', feliz y triste, símbolo del teatro, reflejan que un actor se puede poner cualquiera de ellas en alusión a las musas griegas, Talía (comedia, música, canto o alegría) o Melpómene (la tragedia). En la tragedia iban vestidos con ropas elegantes, que resaltaban la seriedad del género, mientras si se trataba de comedia eran máscaras extravagantes que resaltaban la comicidad de la obra.

2) La obra de teatro más antigua conservada de la historia de la literatura es la tragedia griega, 'Los Persas' de Esquilo, del 472 a.C. Ambientada tras la severa derrota sufrida por los persas frente a los griegos en la batalla naval de Salamina en el 480 a.C, sorprende porque en lugar de tratar el triunfo griego, está narrada desde la perspectiva de los derrotados, los persas, quienes a pesar de contar con un ejército muy superior, pierden la batalla, por haber provocado la ira de los dioses al atreverse -su arrogante rey Jerjes-, a cruzar los límites prohibidos del estrecho que separa Asia de Europa. La democracia griega se impone frente al despotismo del Imperio persa de un rey reverenciado como un dios, que sufre el justo castigo por desafiar los límites: el hombre no puede traspasar sus límites.

3) Pero la obra teatral con más adapta-



Una de las representaciones durante la celebración del Día Mundial del Teatro, el 27 de marzo de 2024. UNESCO.



El musical "El fantasma de la ópera", que ya ha dado la vuelta al mundo, en su estreno en el Teatro Lope de Vega de Madrid .EFE/gb

ciones cinematográficas de la historia es 'Romeo y Julieta' de William Shakespeare. Con más de 400 años, parece que su temática: el amor, la venganza y la lucha contra las convenciones sociales siguen conquistando al público en sus múltiples adaptaciones tanto fuera como dentro del escenario, siendo la moderna 'Romeo + Julieta' de Baz Luhrmann (1996), la versión más popular.

4) Y como es de suponer es Shakespeare, el gran dramaturgo por antonomasia. Le sigue en repercusión el noruego Henrik Ibsen, quien a finales del XIX modernizó el teatro al dotar de Realismo las hasta entonces encorsetadas reglas del teatro clásico. Ibsen revolucionó el teatro europeo al romper con el mero pasatiempos, entretenimiento, en el que se había convertido, al dotarle de más profundidad, reflexión moral, cuestionando el orden establecido, los hábitos de las clases media y llenándolo de gente corriente.

5) No resulta difícil adivinar que sea Nueva York la ciudad con más teatros en sus calles: unos 420 aproximadamente. Tanto es así que el teatro en Nueva York está consolidado como el epicentro de la industria del espectáculo, con un impacto cultural que va más allá de las artes escénicas e influye en la moda, la música y la cultura popular. En Broadway encontramos emblemáticos teatros como el Majestic Theatre, el Gershwin Theatre, o el Imperial Theatre. Le siguen París, Londres y Tokio como las ciudades con más números de teatros.

6) El espectáculo que ha permanecido más tiempo en escena ha sido El fantasma de la Ópera, estrenado en 1986 en el His Majesty's del West End londinense, donde aún sigue representándose después de más de 15.000 funciones. En Broadway debutó en 1988 y también es el espectáculo de mayor permanencia en cartel de la historia.

7) En cuanto a ingresos, con 160 millones de espectadores y una recaudación de más de 6.000 millones de dólares, El fantasma de la ópera es la segunda producción teatral con mayor recaudación, solo superada por El rey león en 2014 cuando la elevó a los 6.200 millones de dólares, convirtiéndose en el espectáculo teatral con más recaudación de la historia.

8) Por el contrario, la mayor catástrofe teatral conocida hasta la fecha, fue 'Spider-Man: Turn Off the Dark', que siendo la producción escénica más cara desde su estreno en 2011, alcanzó los 75 millones de dólares, sufrió toda una serie de contratiempos que dieron al traste con todas sus expectativas y a pesar de la enorme inversión económica, la obra no logró conquistar al público ni a la crítica. Tuvo que cerrar en 2014 con unos 60 millones de dólares de pérdidas.

9) Otra curiosidad, la obra Overambitious del cómico Mark Watson, es oficialmente el show escénico más largo de la historia, su duración: algo más de 24 horas. Casi nada.

10) Te has preguntado alguna vez, ¿por qué el telón y las butacas de los teatros suelen ser de color rojo? Su elección se debe a un fenómeno óptico conocido como efecto Purkinje, que explica que el primer color que dejamos de percibir cuando hay poca luz, es el rojo, por lo que un telón y unas butacas rojas no molestan cuando hay poca luz y ayuda a centrarnos en la escena.

11) La expresión 'merde' o 'mucha mierda' para desear 'buena suerte' es una expresión antigua que se decía cuando se iba en coches de caballos y por tanto, cuanto más gente asistía al teatro, más heces de caballos habría por las calles cercanas al teatro. Y por lo tanto, más posibilidad de que la obra resultara un éxito.

12) Y respecto a la superstición de que el color amarillo da mala suerte proviene del dramaturgo francés -y actor que también fue- conocido por Molière (autor de El Avaro, Tartufo, o El enfermo imaginario...) que en 1673 representando esta última obra, sufrió un ataque de tos tan tremendo, a causa de la tuberculosis que padecía, que aunque no murió en el mismo escenario, lo hizo en su casa a las pocas horas. El satírico e incisivo Molière en aquella -y su última- función que le llevó a la tumba iba vestido precisamente de amarillo, color que desde entonces evitan los actores.

Y para bajar este telón, nada mejor que el sarcástico epitafio que dejó escrito en vida, este genio del sarcasmo, que tanto se burló de la hipocresía religiosa: "Aquí yace Molière, el rey de los actores. En estos momentos hace de muerto y de verdad que lo hace bien".

ESCULPIR EL CUERPO SIN CIRUGÍA: LOS TRATAMIENTOS MÁS DEMANDADOS

En la búsqueda de una piel más firme, libre de celulitis y con un contorno corporal definido, los tratamientos estéticos no invasivos han ganado popularidad en los últimos años de cara a los meses previos al verano. Una alternativa que, junto a una buena alimentación y estilo de vida, dice adiós al quirófano.

POR MARÍA MUÑOZ RIVERA

Los tratamientos LPG, Body Exudativo y la aplicación de Ondas electromagnéticas son dos técnicas que prometen resultados visibles en pocas sesiones sin necesidad de pasar por quirófano. Pero, ¿en qué consisten exactamente estos procedimientos y para quiénes están recomendados?

Ester López, empresaria y fundadora de los salones Ali d' Aria Beauty resuelve las dudas esenciales sobre estos tratamientos que revolucionan el cuidado corporal.

LPG: REMODELACIÓN CORPORAL A BASE DE ESTIMULACIÓN MECÁNICA

El LPG o 'endermologie' es una técnica de masaje mecanizado que actúa sobre la piel mediante un sistema de rodillos y succionadores, estimulando la circulación y favoreciendo la eliminación de grasa localizada y celulitis.

“Este tratamiento está destinado a personas que desean mejorar la apariencia de la piel, combatir la celulitis, reducir volumen y lograr una piel más firme. Es ideal para quienes buscan una solución no invasiva para mejorar el contorno corporal, la tonificación y la mejora de la circulación”, explica López.

Los resultados comienzan a ser evidentes entre la cuarta y quinta sesión, aunque en casos de acumulación de grasa o celulitis avanzada pueden requerirse más sesiones. **“Para resultados óptimos, recomiendo realizar entre 10 y 12 sesiones”,** añade la experta.

CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DEL LPG

Para potenciar sus efectos, se recomienda mantener una hidratación adecuada y reducir el consumo de sal y alimentos procesados. **“No requiere un cuidado especial previo, pero tras cada sesión es fundamental beber agua para eliminar toxinas. Se desaconseja el ejercicio intenso y la exposición solar inmediata”.**

La experta incide en que este tratamiento no es recomendable para personas con problemas circulatorios graves, cáncer, embarazo o infecciones cutáneas. **“Para lograr resultados visibles de cara al verano, lo ideal es comenzar entre dos y tres meses antes”,** recomienda la experta.

BODY EXUDATIVO: ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS Y DETOX CORPORAL

El Body Exudativo es otra de las técnicas estrella en la remodelación corporal. Este tratamiento se centra en la eliminación de líquidos retenidos, ayudando a reducir hinchazón, mejorar la circulación y definir el contorno del cuerpo.

“Es ideal para personas que sufren de retención de líquidos, hinchazón o pesadez en las piernas, brazos o abdomen”, señala Ester López sobre las personas que más pueden beneficiarse de este tratamiento.

Sus efectos comienzan a ser notorios a partir de la segunda o tercera sesión, y se recomienda realizar entre 8 y 10 sesiones para obtener un cambio significativo en la reducción de volumen y mejora de la textura de la piel.

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

Para maximizar los beneficios del tratamiento, se aconseja evitar el consumo de alcohol y alimentos con alta concentración de sal o azúcares refinados. **“Es fundamental beber suficiente agua para facilitar la eliminación de toxinas y mantener una rutina de ejercicio moderado”,** explica López.

Además, recomienda evitar la ropa ajustada para favorecer la circulación y realizarla con tiempo de margen. **“Para obtener resultados visibles antes del verano, es conveniente comenzar el tratamiento al menos dos meses**

antes”, asegura la experta.

ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS: FIRMEZA Y REJUVENECIMIENTO SIN AGUJAS

Otro de los tratamientos que están ganando protagonismo en la estética corporal es el uso de ondas electromagnéticas, una tecnología que estimula las fibras musculares y la producción de colágeno.

“Este tratamiento está indicado para quienes buscan mejorar la firmeza de la piel, reducir arrugas y líneas de expresión y combatir la flacidez”, explica López.

Los efectos comienzan a ser visibles después de la segunda sesión, aunque los resultados más notorios aparecen tras 6 a 8 sesiones. **“Para un cambio real, es importante ser constante y seguir las recomendaciones del especialista”,** agrega.

Antes de cada sesión, la piel debe estar limpia y libre de productos cosméticos. Se recomienda evitar alimentos ricos en grasas antes del tratamiento y mantener una buena hidratación. **“Es importante evitar el calor extremo o el ejercicio intenso inmediatamente después de la sesión y proteger la piel del sol”.**

Este procedimiento no está recomendado en personas con marcapasos, problemas cardíacos, enfermedades dérmicas graves o embarazo. Para obtener resultados de cara al verano, la experta recomienda iniciar el tratamiento entre tres y cuatro meses antes.

LA CLAVE ESTÁ EN LA CONSTANCIA Y EL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL

Los tratamientos LPG, Body Exudativo y las Ondas Electromagnéticas se han convertido en aliados indispensables para quienes buscan mejorar su apariencia de forma natural y sin recurrir a cirugía. Sin embargo, su eficacia está estrechamente relacionada con constancia y un estilo de vida saludable.

“Cada cuerpo es único y los resultados dependen de muchos factores, desde la alimentación hasta la hidratación y el nivel de actividad física”, concluye Ester López. Con el asesoramiento adecuado y el compromiso personal, estos tratamientos pueden convertirse en una solución efectiva para esculpir la silueta.



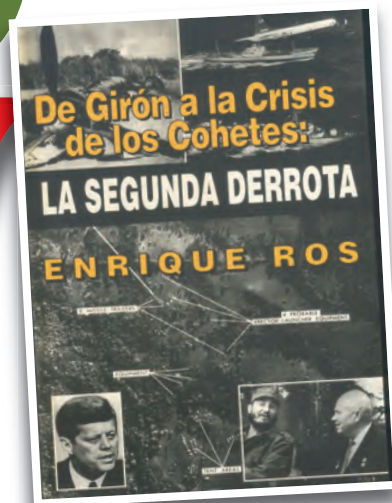
Es esencial someterse a una valoración de forma previa a realizarse un tratamiento corporal. Foto cedida por cottonbro



Enrique Ros (+)

EL RELATO HISTÓRICO POR ENTREGA:

DE GIRÓN A LA CRISIS DE LOS COHETES: LA SEGUNDA DERROTA



En este libro se narra el increíble comportamiento y manejo de la situación creada por la militarización soviética de Cuba que culminó con la instalación de los misiles de mediano alcance. El autor señala con el dedo acusador a los hermanos Kennedy y destruye el mito falsamente creado por los apologistas. Ros pone al desnudo ese mito y leyenda, para que se conozca la angustiosa y sangrante realidad.

ESTALLA LA CRISIS (V)

EVALUACIÓN DE LA AMENAZA OFENSIVA EN CUBA

El Teniente General Marshall S. Carter, Sub-Director de la Agencia Central de Inteligencia, presenta ese 20 de octubre una “Evaluación de la Amenaza Ofensiva en Cuba”. Con absoluta precisión menciona que hay en Cuba, entre otros armamentos ofensivos que aparecen detallados, “un total de 12 barcos patrulleros Komar, con dos lanzadores de cohetes cada uno; 24 emplazamientos de cohetes SA-2, cohetes de mediano alcance...” Son armas y números que coinciden con los ofrecidos 30 años después por el

Gral. Gribkov.

El Presidente prefirió comenzar con una acción limitada considerando que un ataque aéreo era una forma equivocada de dar el primer paso. El bloqueo era lo indicado para comenzar.

Adlai Stevenson sugirió que los Estados Unidos debía convocar al Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas. Stevenson respaldaba la decisión del bloqueo e insistía en que la aprobación de la OEA era vital. Por la tarde Stevenson -y esta es la versión que por años repetirían los historiadores- insistió en que el Presidente debía considerar retirarse de la

Base Naval de Guantánamo como parte de un plan para desmilitarizar, neutralizar y garantizar la integridad territorial de Cuba. El Delegado ante la ONU consideraba que Guantánamo tenía poco valor. Igualmente propuso abandonar la Base Júpiter en Turquía a cambio de la retirada de los proyectiles rusos de Cuba. Dillon Lovett y McCone atacaron duramente a Stevenson pero éste mantuvo su posición. La prensa, más tarde, recogió este intercambio, intencionalmente filtrado, afirmando que “Stevenson deseaba un Munich”.

Por 32 años se ignoró que al sugerir Stevenson retirar

los cohetes norteamericanos de Turquía tan sólo exponía la idea planteada, nada menos, que por el propio Presidente Kennedy en la reunión del Comité Ejecutivo del Jueves 18, y respaldada por Bundy. En esa reunión, a la que asistieron John F. Kennedy, John McCone, Robert Kennedy, Robert McNamara, Dean Rusk, Charles E. Bohlen, Gral. Maxwell Taylor, L. Thompson y otros, el “Presidente inquirió si no sería conveniente retirar los cohetes de Turquía,... Bundy consideró que ésta era una gran idea”.

Pero ya se buscaba un

(PASA A LA PÁGINA 21)

Minas de Matahambre, en el sitio y momento autorizado por Robert Kennedy, quedaban abandonados Miguel Orozco y Pedro Vera, el destino de ambos siempre unido

(VIENE DE LA PÁGINA 20)

chivo expiatorio. Robert Kennedy, luego de este encuentro, decidió que Stevenson carecía de la dureza necesaria para negociar efectivamente con los rusos en las Naciones Unidas la liquidación de la Crisis de los Misiles, sugiriéndole al Presidente designar a John McCloy para ayudar en las negociaciones en las Naciones Unidas.

HACIA LAS MINAS DE MATAHAMBRE

Los dos teams de infiltración que partieron de los cayos navegan en el Velero (el antiguo Barbara J). El Velero tiene 180 pies de eslora y desarrolla una velocidad de 11 nudos. Va equipado con un radar de 40 millas de alcance. Va también, más pequeño y más rápido, otro barco; el Cutías, de 54 pies que hace 22 nudos. El Velero está artillado con un cañón de 75 mm sin giróscopo y sin retroceso, dos cañones de 20 mm dobles y varias ametralladoras calibre 50. El Cutías lleva un cañón de 57 mm y 3 ametralladoras 50. Los sigue una tercera embarcación el Ree-Fer, de 36 pies con velocidad de 40 nudos; la función de éste será de dar frecuentes viajes a la costa, una vez que se hayan infiltrado los hom-



ADLAI STEVENSON, EMBAJADOR DE LOS ESTADOS UNIDOS.

bres, para recogerlos si se presenta una emergencia.

La noche siguiente están frente al punto de desembarco. Es una zona de difícil acceso que se encuentra en el Bajo de los Colorados al que sólo se entra por lo que los navegantes llaman una "pasa" (un pasaje entre las rocas). No tiene, como Guanacabibes, la dificultad de las grandes olas o marejadas que pueden lanzar a

un hombre contra los farallones, pero es fácil encallarse y perder el barco, narra al autor uno de los hombres que tomó parte en estas infiltraciones.

Es la ensenada de Santa Lucía. Había mal tiempo, no pudieron desembarcar. Regresaron, esta vez a Dry Tortuga. Dos días después, volvieron a entrar de noche. Se infiltraron Miguel Orozco y

Pedro Vera.

Se había acordado recogerlos tres días después. Amado Cantillo y los demás tripulantes que no formaban parte de los teams de infiltración volvieron a su base en American Shores para regresar, el día y la hora convenidos, al punto ya acordado en Santa Lucía a recoger a sus compañeros. Pero no podrían hacerlo.

El Fiscal General que había demandado con tanta energía que se realizaran las infiltraciones; el Ministro de Justicia que había exigido que se efectuara esta acción; el hermano del Presidente, antes tan impulsivo, había perdido su ímpetu bélico. Se encontraba ahora en plena negociación con el Embajador Dobrynin.

No se le da acceso a los barcos a los tripulantes que permanecen, encerrados y aislados, en las casas de seguridad y que demandan regresar a buscar, como habían acordado, a los compañeros infiltrados. No se lo permitieron. Allí, en las Minas de Matahambre, en el sitio y momento autorizado por Robert Kennedy, quedaban abandonados Miguel Orozco y Pedro Vera, el destino de ambos siempre unido.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

Madres escondieron los huevos de Pascua para que sus hijos los encontraran

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Durante el **Domingo de Pascua**, celebrado el pasado 31 de marzo, las madres escondieron huevos de Pascua con dulces para que sus hijos los buscaran mientras se divertían jugando en la mayoría de los parques de ciudades como Coral Gables.

Según el calendario, esta celebración infantil se lleva a cabo entre el 22 de marzo y el 20 de abril, como un anticipo a los festejos de la Pascua en Semana Santa, una tradición profundamente respetada por los católicos

de todo el mundo.

En esta ocasión, el festejo tuvo un giro especial, ya que las madres decidieron esconder los huevos de Pascua en canastas y en áreas de juego como campos de fútbol y baloncesto, los cuales estaban decorados con vallas e imágenes del famoso conejito.

Además, voluntarios disfrazados del tradicional conejo de Pascua animaron a los niños y les entregaron cestas para que recolectaran los huevos de plástico de diversos colores, que habían sido cuidadosamente escondidos, asegurando así la emoción y alegría de los pequeños durante la búsqueda.



En parques como los de Hialeah se organizó este evento para que ningún niño se quedara sin los huevos de Pascua.



En las cestas los niños echaron sus huevos de Pascua.



Estallido de felicidad de los niños cuando botaron a la grama los huevos de Pascua.



Las madres se las ingenieron para esconder los huevos en sitios escogidos previamente.



Las familias organizaron con sus miembros la recogida de los dulces y los huevos de Pascua.



Hubo mucha animación y reparto de objetos alusivos a la recogida de los huevos de Pascua.



Hubo mucha asistencia a este evento de pascua en estos días en Miami previo a la Semana Santa.



Las madres escondieron los huevos en sitios claves donde fueron hallados por los niños.

PAPEL Y CARTÓN ECOLÓGICOS HECHOS DE HOJAS CAÍDAS

Un inventor ucraniano ha desarrollado una solución innovadora para reducir los desechos vegetales y las emisiones contaminantes: transformar las hojas que caen de los árboles y plantas, dejando sus ramas desnudas en otoño, en papel fabricado de manera sostenible. Su tecnología ha sido reconocida con un importante premio destinado a los jóvenes inventores europeos.

POR RICARDO SEGURA

La caída de las hojas de los árboles y plantas, que comienzan a precipitarse al comenzar el otoño (de marzo a junio, en hemisferio sur; de septiembre a diciembre en el hemisferio norte) adquiriendo un color naranja y rojizo, es una de las señales inequívocas de esta temporada del año en que las temperaturas bajan y los días son más frescos, lluviosos y ventosos y ofrecen menos horas de luz natural.

Y las hojas caídas no solo producen hermosos paisajes naturales tapizados de colores ocre, despiertan pensamientos melancólicos en algunas personas y sirven de inspiración para su obras a los poetas, pintores y otros artistas, sino que además podrían tener un uso más práctico y aliado del medioambiente: servir de materia prima para fabricar papel sostenible.

Valentyn Frechka, un inventor ucraniano de 23 años, ha desarrollado un método para convertir las hojas caídas en papel fabricado de manera sostenible, reduciendo significativamente la necesidad de talar árboles en la producción de papel.

Por este avance, la Oficina Europea de Patentes (OEP) le ha concedido a Frechka, el segundo puesto del Premio a los Jóvenes Inventores en el concurso European Inventor Award 2024.

Según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), la industria de la pulpa y el papel es uno

de los sectores industriales más grandes del mundo y tiene una enorme influencia en los bosques del planeta, al representar entre el 13 y el 15 % del consumo mundial de madera, informan desde la OEP.

APROVECHAR LA HOJARASCA, REDUCIR LA DEFORESTACIÓN

Se sabe, además que la pérdida global de árboles aumenta los

Paper, una empresa emergente surgida de un proyecto de ciencias de la escuela, y destinada a comercializar su proceso que utiliza celulosa de hojas caídas para producir papel y en la que ha perfeccionado a lo largo de los últimos años. Actualmente reside en Francia, donde colabora con clientes globales como L'Oréal, Samsung y Chanel, satisfaciendo la creciente demanda de envases y embalajes sostenibles.



Valentyn Frechka con una bolsa de papel fabricada con el sistema que ha inventado. Foto: European Patent Office/ Marc Josse, Colorstock.

niveles de contaminación del aire, provoca la pérdida de diversidad biológica y altera el ciclo del agua; contribuye a la erosión del suelo y la reducción de la disponibilidad de agua dulce; y también aumenta los costos de gestión de problemas ambientales como las inundaciones, según esta oficina.

El sistema desarrollado por Frechka para reciclar la hojarasca en papel, podría ayudar a reducir la deforestación y los impactos medioambientales que ésta acarrea, en la medida en que pueda aplicarse en sustitución de los actuales métodos industriales de producción de pulpa y papel.

En 2021, Frechka fundó Releaf

La idea de abordar la deforestación reutilizando las hojas muertas, se le ocurrió a Frechka durante las expediciones de senderismo que realizaba en su juventud por los montes Cárpatos. Para crear su método, también se inspiró en las lecciones de su profesor escolar de Química, según comenta.

RESIDUOS VEGETALES TRANSFORMADOS EN PRODUCTOS ÚTILES

Su empresa obtiene las hojas de los ayuntamientos y utiliza estos residuos para producir productos de papel que son biodegradables y reciclables, como bolsas de papel, cartón y cajas de



El inventor ucraniano Valentyn Frechka sosteniendo una hoja caída. Foto: European Patent Office/ Marc Josse, Colorstock.

cartón corrugado.

Las hojas recolectadas, provienen de parques, plazas, zonas verdes y otras áreas urbanas. Normalmente se quemarían o se convertirían en abono, lo que genera gastos para la ciudad, y, si no se recogen o se incineran, emiten dióxido de carbono.

El innovador proceso de Frechka reduce tanto los desechos como las emisiones, destaca la OEP.

Para este proceso, las hojas se trituran y ablandan, y luego se someten a un proceso químico suave que utiliza hidróxido de sodio, peróxido de hidrógeno y ácido acético y permite extraer la celulosa sin dañar la delicada estructura de la hoja, según la OEP.

Las hojas se someten a una limpieza exhaustiva y a un tratamiento químico-mecánico en el que utilizan alta presión y vapor. Este proceso aísla eficazmente las fibras, lo que produce una pulpa similar a la de la madera.

Después, la pulpa se mezcla con rellenos biológicos para crear papel destinado a fabricar diversos productos, y que ha sido producido de manera sostenible sin utilizar productos químicos nocivos para el medioambiente

como sulfatos, sulfitos o cloro.

Además, los productos fabricados con este sistema se degradan en solo 30 días, cuando son desechados y expuestos a las condiciones ambientales, descomponiéndose mucho más rápido que el papel tradicional, según Frechka.

Es un método cómodo y rentable para gestionar los residuos orgánicos en las zonas urbanas, preservar los árboles, evitar las emisiones de gases de efecto invernadero generadas durante la descomposición de las hojas y ofrecer alternativas de embalaje ecológicas para reducir los residuos orgánicos, enfatizan.

Esta tecnología es muy eficiente y permite producir una tonelada de celulosa a partir de 2,3 toneladas de hojas caídas, lo que requeriría talar 17 árboles para producir la misma cantidad de celulosa utilizando métodos tradicionales.

Cada año, unos 1.400 millones de árboles se convierten en desechos de envases y residuos de papel que son arrojados a los vertederos. La tecnología de Frechka busca abordar este desafío proporcionándole un solución innovadora, según la OEP.

Curiosidades cubanas

Las Operaciones DRAGÓN ROJO Y OMMENGANG de la CIA en el Congo y los cubanos

En 1963, el Congo Belga (República del Congo) tenía una gran importancia de acuerdo con sus importantes recursos naturales como Diamantes y Uranio. Durante ese año produjeron el 50 % de la producción mundial de Uranio. Recordemos que la mayoría del Uranio 235 (pureza 65%) utilizado en la *bomba de Hiroshima*, salió de la Mina Congoleña de Shinkolobwe, situada al Sur del Congo, en la provincia de Katanga. Este era uno de los objetivos de la lucha, El Uranio 235.

Tanto los comunistas chinos como los soviéticos intervinieron en El Congo para lograr imponer gobiernos que los favorecieran. Los Simbas (guerrilleros congoleños) fueron utilizados como fuerza militar para ese propósito y desde 1959 Fidel Castro estuvo dispuesto a enviar cubanos como "carne de cañón" para ayudar a Moscú y a Pekín en sus objetivos imperialistas. La CIA que desde la década del '40 estuvo involucrada en la protección de esa mina, contrató en Miami a cubanos dignos y voluntarios para combatir a los Simbas y a los castristas.

En noviembre de 1962 fueron enviados los primeros pilotos cubanos libres al Congo. Luego en noviembre de 1964 fueron contratados, siempre en secreto total, para la Operación Ommengang, 19 cubanos comando para ayudar a liberar a los rehenes secuestrados por los guerrilleros Simbas, objetivo que lograron llevar a cabo finalmente, salvando a 22.

La Operación Dragón Rojo (Dragon Rouge Operation) desde 1962, fueron enviando pilotos y mecánicos en distintos grupos, con objetivos diferentes durante unos 4



La Mina de Shinkolowe en 2004.

años, hasta un total de 86.

Además, hubo 15 cubanos que fueron los tripulantes de dos lanchas (Monty y Gitana) que operaron en el Lago Tanganica y participaron en decenas de combates. Hay que destacar que la CIA los obligó a todos "un pacto de silencio de 30 años".

Entre los 121 Makasi hubo 49 miembros de la Brigada de Asalto 2506 (un 41%).

Estos valientes cubanos lograron hacer huir, como una rata, al asesino argentino Ernesto "Che" Guevara, en su segundo fracaso internacional (su primer fracaso fue en abril de 1964 en Salta, Argentina, cuando envió a Jorge Ricardo Masetti y él nunca fue, porque aquella intervención armada fracasó).



La Mina de Uranio de Shinkolobwe en Katanga -1925.

Los pilotos Makasi con sus múltiples vuelos rasantes lograron que los Simbas soltaran sus armas y abandonaran al Comandante Fracaso. La noche del 20 de noviembre de 1965, escapó en una lancha hacia Tanzania protegido por otras dos, los Makasi marineros que los persiguieron nunca supieron que estaba allí y menos huyendo.

Se refugió en la embajada cubana en Dar Es Salaam, donde estuvo varias semanas bajo una fuerte depresión, luego pasó a Praga, hasta demorar 243 días en regresar secretamente a Cuba para luego morir en Bolivia, el 9 de octubre de 1967.

¡Algo que no tiene justificación, han pasado 60 años y en esta ciudad no le han

POR: ÁLVARO J. ÁLVAREZ



Comandos Makasi rumbo al rescate.

dedicado ni una calle, ni un monumento a todos estos valientes cubanos que han vivido aquí y ya la mayoría, han fallecido! ¿Estarán esperando que mueran todos para entonces hacerlo?

Los 76 PILOTOS MAKASI en el Congo 1962-1966

Operación Dragón Rojo

- 01-Afont Rodríguez Tomás (B-2506)
- 02-Álvarez, Francisco (Panchito) †
- 03-Balboa Alvarado, José (B-2506) †
- 04-Bartés Francisco †
- 05-Batista Fernández, Nildo (B-2506) †
- 06-Blanco, Reginaldo
- 07-Bernal Fernández, Gastón †
- 08-Blázquez del Pozo, Antonio † (Tony La Roca además, Piloto de Helicópteros)
- 09-Bringuier, Jorge
- 10-Brito García, Orlando
- 11-Cadenas, Enrique
- 12-Cantillo Huget, Amado (B-2506)
- 13-Castillo Leyva, Rafael (Propela) †
- 14-Castrasana, José †
- 15-Cereceda Coira, Castor (B-2506)
- 16-Chabau Sosa, Elpidio
- 17-Cordo Lugo, Oscar †
- 18-Cosme Toribio, Luis (B-2506)
- 19-Cross Quintana, Raúl Javier †
- 20-De Cárdenas, Roberto
- 21-De la Cuesta, Ángel
- 22-De la Guardia, Luis †
- 23-De la Maza, Alfredo M. (B-2506)
- 24-Díaz, Manuel
- 25-Enriago Telleo, José

(PASA A LA PÁGINA 25)

De los 121 Makasi, 49 fueron miembros de la Brigada 2506, para un 41 %.

(VIENE DE LA PÁGINA 24)

- 26-Fernández Ardois, Luis (B-2506) †
 27-Filpes, Claudio
 28.-Flaquer Carballar, Federico (Fred o Fico) (B-2506)
 29-García Acosta, Tristán (B-2506) †
 30-García Fernández, René (B-2506) †
 31-García Pujol, Rafael (El Huevo) (B-2506) †
32-García Tuñón, Juan David (Murió en Acción) (B-2506)
33-Ginebra Groero, Pérez, Mario (Chiqui) (Murió en Acción) (B-2506)
 34-Ginebra Groero, Pérez, Francisco (B-2506)
35-Gómez Gómez, Fausto (Felo Bemba) (Muerto en Acción) (B-2506)
 36-González Molina, Guillermo (La Morsa) †
 37-González Torrecillas, Antonio (Speedy) †
 38-Gutiérrez, Alberto "Dr. Kildare" †
 39-Hernández Rojo, Ángel M.
 40-Herrera Cabrera, Gonzalo (B-2506) †
 41-Herrera Pérez, Eduardo (B-2506) †
 42-Izquierdo Ramírez, Orlando (El Banana) † (Piloto de Helicópteros) (B-2506)
 43-López Domínguez, Ángel (Tridente) (B-2506) †
 44-Luaces Sotelo, César (B-2506) †
 45-Méndez Acosta, Santiago †
46-Merriman John (Murió en Acción)
 47-Navarro Rodríguez, Jorge (B-2506)
 48-Organvidez, Hernández, Hernán
 49-Padrón Sánchez, Cecilio J. (B-2506)
 50-Pedrianes, Ángel (El Ciego)
 51-Pellón Blanco, José (B-2506) †



Un avión y cinco pilotos Makasi.

- 52-Pérez Menéndez, José (B-2506) †
 53-Pérez Sordo, Alberto (B-2506) †
 54-Perón Sosa, Juan C. (Titi)
 55-Peynó Inclán, Ernesto (B-2506) †
 56-Piedra, Armando †
57-Piqué Fernández-Coca, Arturo (Muerto en Acción) (B-2506)
 58-Ponzoa Álvarez, Gustavo (El Mirlo) (B-2506) †
 59-Ramos, Mario †
 60-Rodríguez Rendueles, Gastón †
 61-Rojas González, Ignacio M. (Max-El Hacha) (B-2506) †
 62-Rodríguez Roque, Luis †
63-Roques, Jacques (Piloto francés. Muerto en Acción)
 64-Salas Baró, Antonio (B-2506)
 65-Seda Reyes, Leonardo (B-2506) †
 66-Solis Sariol, Raúl H. (B-2506)
 67-Soto Vázquez, Antonio (B-2506)
 68-Travieso Pla, René †
 69-Tuya, René †
 70-Valdés Campanería, Fausto (B-2506)
 71-Valliciergo, Francisco
 72-Varela Vieytes, Joaquín (Jack) (Pupy) (B-2506) †
 73-Velázquez, Antonio (Tony)
 74-Verdaguer, Guillermo †
 75-Whitehouse Insúa, Eduardo (B-2506) †
 76-Yabor Justi, Carlos

Seis (6) Murieron en Acción

Los 10 Makasi como personal de apoyo

- 01-Baró, César
 02-Carol Armand, Oscar A. (Administración) (B-2506)
 03-Castellanos, José Manuel (B-2506)
 04-Despaigne Pérez, Ernesto (Administración) †
 05-Fernández, Segisberto (Mecánico) (B-2506) †
 06-Hernández Reyes, Héctor (Mecánico Naval) (B-2506)
 07-Landazuri, Ramiro (Mecánico)
 08-Pedroso Amores, Acelo (Armero) (B-2506) †
 09-Quintero, Jorge (Toto) (Auxiliar de Correo) †
 10-Yopar, Andrés (Español y Mecánico) (42 Brigadistas)
 Nota.- De estos 86, por lo menos hay 58 fallecidos ya, hasta marzo, 2025

LOS 19 MAKASI (Operación Ommengang) Fuerza de Infantería/Comandos

Fueron contratados mediante entrevistas secretas realizadas en un Motel en la US1 en Miami, por el coronel de la CIA, **William "Rip" Robertson**, Jefe de los hombres ranas en Playa Larga.

- Jefatura.-** Coronel William Robertson (CIA), Mitch (CIA), Tte. Cnel. Arthur Garza (US Army).
 01.-Arguelles, Santiago (B-2506)
 02.-Benítez, Ángel Manuel
 03.-Calas Roque, Alicia
 04.-Fernández, Alfredo (Calviño)
 05-Fernández, Conrado (El Guajiro)
 06-Fuentes, Félix (Felo)
 07-García Duarte, Orlando (B-2506)
 08-González Castro, José A. (El Chino) (B-2506)
 09-González Lazo, Guillermo †
 10-Hernández, José S. (Pepe) †
 11-López Cristo, Pedro
 12-Martínez González, Raimundo †
 13-Morales Navarrete, Ricardo † (El Mono) (B-2506)
 14-Pérez Martínez, Alberto † (B-2506)
 15-Rivero, Manuel (El Gallego) †
 16-Rodríguez Triana, Jorge
 17-Romero Arias, Andrés †
 18-Silva Cadebra, Jorge (Fotingo) †
 19-Tamayo Cordoví, Juan † (El Negro) (B-2506)

Los 7 Tripulantes de MONTY

Estas dos lanchas con casco de acero, de 53 pies que alcanzaban 25 nudos, armada cada una con 3 ametralladoras calibre 50, una 30 y un cañón 57 milímetros sin retroceso, montado en la popa. Tenía combustible para patrullar hasta 720 kilómetros en el Lago Tanganica.

- Álvarez, Arael †
 Arroyo, Jorge †
 Cao, Roberto
 Cepero, Serapio
 Chávez, Ricardo
 Salcedo, Justo (Papá) †
 Toledo, Félix

Los 8 Tripulantes de GITANA

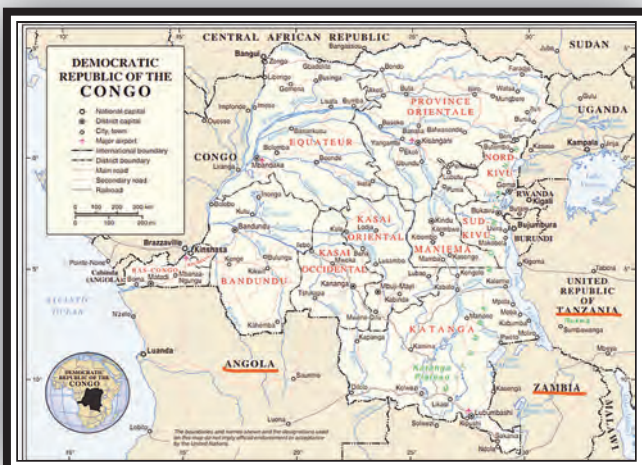
- Arce, Remigio †
 Borges, Domingo †
 Bringas, Generoso †
 Fernández, Luis (el Curucuto) †
 Hernández, Gumersindo
 Ramírez, Pedro
 Reyes Morales,
 Eulogio Amado (Papo) †
 Sánchez Andrés †

Un Operador de Radio

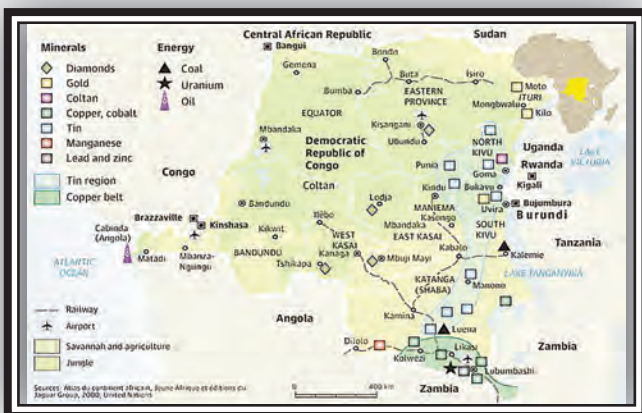
Pichardo Vázquez, Roberto (1936-2024) (B-2506) (1 Brigadista)

Nota.- En estas listas, están incluidos un francés y un español.

De los 121 Makasi, 49 fueron miembros de la Brigada 2506, para un 41 %.



Mapa del Congo



Los Minerales en el Congo



Celebrando 59 años

\$149.99 AL AÑO
PARA JUBILADOS
99.99

se requiere pruebas de jubilación



**OFERTA
ESPECIAL
PARA
JUBILADOS
\$99.99**



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

52 EJEMPLARES SEMANALES AL AÑO

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

Mi nombre () Teléfono

Dirección

Ciudad Estado Código Postal

() @

FAX E-mail / Correo electrónico

ADJUNTO: Cheque/Check Giro Postal / Money Order

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) 642-1000

Efemérides un día como hoy...en la historia...actualizado hasta 2024

ABRIL							04
L	M	M	J	V	S	D	
	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					

9 SANTOS: María Cleofé, Casilda de Toledo, Demetrio, Hilario, Eusiquio

FRASE DEL DÍA: "La peor de las prisiones sería un corazón cerrado y endurecido".

Juan Pablo II

EFEMÉRIDES

1830.- Nace el fotógrafo británico Eadward Muybridge, primero en registrar el movimiento de un animal en forma de secuencia.

1992.- El general Manuel Antonio Noriega, ex-presidente de Panamá, es condenado en Miami a prisión por tráfico de drogas, crimen organizado y blanqueo de dinero.

2005.- Carlos de Inglaterra y Camilla Parker Bowles contraen matrimonio civil en el Ayuntamiento de Windsor y luego reciben la ben-

dición del Arzobispo de Canterbury.

2017.- Tres muertos, entre ellos un niño de 8 años, en un tiroteo en una escuela en la ciudad de San Bernardino (California).

2020.- Mort Drucker (91), caricaturista y dibujante de cómics estadounidense (n. 1929).

2021.- El príncipe Felipe fallece a la edad de 99 años.

2022.- El primer ministro pakistaní Imran Khan es finalmente removido de su cargo tras una moción de censura. Dos días después, el opositor Shehbaz Sharif fue nombrado primer ministro.

2023.- Fallece el actor, cantante, y compositor mexicano Julián Figueroa.

2024.- Después de que Leo Varadkar presentara su renuncia, el líder del Fine Gael, Simon Harris, se convierte en el Taoiseach más joven de Irlanda después de una votación del Dáil de 88-69.

SANTOS: Ezequiel, Miguel de los Santos, Pompeyo, Terencio, Alejandro

FRASE DEL DÍA: "Vano quiere decir vacío; es tan ruin la vanidad que para afrentarla basta llamarla por su propio nombre".

Chamfort

EFEMÉRIDES

1869.- Los representantes de las provincias de Oriente, Camagüey y Las Villas se reunieron en esa localidad con el resultado de la proclamación de la República, la promulgación de una constitución, la elección de Carlos Manuel de Céspedes como presidente, el nombramiento del General en Jefe del Ejército, y la adopción de la bandera de Narciso López como bandera de la república naciente.

1912.- Zarpa el Titanic desde Inglaterra hacia

su primera y última travesía.

2021.- Félix del Blanco Prieto (83), arzobispo católico español y diplomático de la Santa Sede (n. 1937)

2022.- En México, se realiza por primera vez en su historia elecciones de referéndum revocatorio para remover de su puesto al presidente Andrés Manuel López Obrador, resultando mantenido en su cargo con un 91 % de los votos y solo el 17 % de participación.

2023.- Los conjuntos de documentos clasificados de Estados Unidos fueron filtrados en Twitter, Telegram y 4chan. Los documentos están relacionados principalmente con la guerra ruso-ucraniana, pero también sobre naciones como Corea del Norte, China, Irán y los Emiratos Árabes Unidos.

2024.- Fallece el exjugador de fútbol americano O.J. Simpson.

que Omar Hasan al Bachir es reelegido presidente.

2018.- Elecciones presidenciales en Azerbaiyán.

2019.- El fundador de WikiLeaks, Julian Assange es arrestado en la embajada de Ecuador en Londres tras serle retirado el asilo y obteniendo Scotland Yard el permiso para ingresar en la Embajada.

2020.- Fallece Stanley Chera (78), desarrollador inmobiliario estadounidense; coronavirus (n. 1942).

2021.- En Ecuador se celebra la segunda vuelta en las elecciones presidenciales. Guillermo Lasso, banquero y empresario, logra la presidencia de Ecuador, derrotando al izquierdista Andrés Arauz.

2022.- Wayne Cooper (65), jugador y entrenador de baloncesto estadounidense (n. 1956).

2024.- Muere Florena Velázquez (84), actriz mexicana (n. 1939).

11 SANTOS: Estanislao, Domnión, Felipe, Lustrano, Isaac, Ceremonio Néstor

FRASE DEL DÍA: "Se requiere mucho ingenio para no naufragar en la popularidad".

Remy de Gourmont

EFEMÉRIDES

1947.- Jackie Robinson se convierte en el primer jugador negro de la Liga Mayor de Béisbol de los EE.UU.

2003.- Ejecutados tres cubanos acusados de secuestrar un ferry en la Bahía de La Habana, para huir del país.

2005.- El presidente Bush recibe en su rancho de Texas al primer ministro israelí, Ariel Sharon.

2010.- Primera jornada de elecciones generales en Sudán, que se prolongan hasta el día 15, en las

SANTOS: Zenón, Constantino, Damián, Julio I, Sabas, Víctor, Lázaro, Juan, David

FRASE DEL DÍA: "SEl amor no es repetición. Cada acto de amor es un ciclo en sí mismo, una órbita cerrada en su propio ritual. Es, cómo podría explicarte, un puño de vida".

Mario Benedetti

EFEMÉRIDES

1869.- Asume la presidencia de la República de Cuba en Armas Carlos Manuel de Céspedes.

1945.- En los últimos días de la Segunda Guerra Mundial, muere el presidente de los EE.UU., Franklin Delano Roosevelt.

1989.- Muere Ray "Sugar" Robinson, boxeador estadounidense campeón del Mundo de los pesos welter y medio, considerado como uno de los más grandes de la historia.

2002.- Fallece Luís Sabines, Presidente de la CAMACOI, en Miami.

2019.- Brasil, dos edificios se desploman en Muzema, comunidad en la Zona Oeste de Río de Janeiro, dejando al menos 20 muertos y 4 desaparecidos.

2020.- Boris Johnson recibe el alta en el hospital de Londres al que fue trasladado después de dar positivo por coronavirus el 27 de marzo.93 habiendo permanecido allí durante ocho días, tres de los cuales estuvo ingresado en la UCI.

2021.- Galen Weston (80), empresario multimillonario británico-canadiense (n. 1940).

2022.- Un atacante armado irrumpe en el metro de Nueva York y ataca a 29 personas, luego es detenido al principal sospechoso.

2024.- Fallece Roberto Cavalli (83), diseñador de moda italiano (n. 1940).

13 SANTOS: Hermenegildo, Martín I, Eleuterio, Eugenia de Córdoba, Justino

FRASE DEL DÍA: "Estos son malos tiempos. Los hijos han dejado de obedecer a sus padres y todo el mundo escribe libros".

Cicerón

EFEMÉRIDES

1743.- Nace Thomas Jefferson, político y filósofo estadounidense, autor de la Declaración de Independencia y presidente de su país entre 1801 y 1809.

1849.- Nace en Camagüey, Cuba, Enrique José Varona, pedagogo, filósofo, político, periodista, educador y crítico literario.

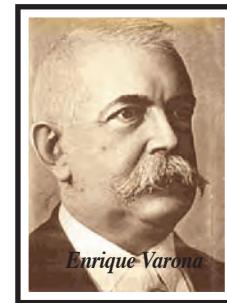
1963.- Nace Gari Kimovich Kasparov, campeón del mundo de ajedrez.

2014.- El peor incendio de la historia de Valparaíso". Doce personas han muerto y cerca de 10,000 han debido ser evacuadas.

2016.- Nera White (80), baloncestista estadounidense, miembro del Salón de la Fama de Baloncesto desde 1992 (n. 1935).

2018.- En Lima se celebra la VIII Cumbre de las Américas, siéndole retirada la invitación al presidente de Venezuela, Nicolás Maduro.

2019.- Paul Greengard (93), neurólogo estadounidense, Premio Nobel de



Enrique Varona

Fisiología o Medicina en 2000 (n. 1925).

2020.- Muere Ann Sullivan (91), animadora estadounidense; coronavirus (n. 1929).

2021.- Slick Leonard (88), baloncestista y entrenador estadounidense (n. 1932).

2022.- El futbolista colombiano Freddy Rincón fallece en un accidente de tránsito.

2023.- En los test previos al rally de Croacia, fallece en accidente el piloto irlandés Craig Breen.

2024.- Irán ataca a Israel con más de 300 drones y misiles, según las Fuerzas de Defensa de Israel; en represalia por un reciente ataque de Israel a un consulado iraní en Damasco, Siria; obligando a muchos civiles a tener que refugiarse en búnkeres.

14 SANTOS: Tiburcio, Valeriano, Máximo, Antonio, Justino, Telmo

FRASE DEL DÍA: "La guerra no consiste sólo en la batalla sino en la voluntad de contender".

Thomas Hobbes

EFEMÉRIDES

- Día de las Américas.

1863.- Inauguración del Teatro Sauto en Matanzas, Cuba.

1912.- El barco británico Titanic choca contra un iceberg y se hunde a 150 millas de la costa de Terranova. Mueren 1513 personas de las 2224 que viajaban a bordo.

2007.- El ajedrecista Gari Kasparov es detenido durante una protesta contra el presidente ruso, Vladimir Putin, en Moscú.

SANTOS: Basilisa, Anastasia, Paterno, Marón, Máximo, Quintiliano, Teodoro

FRASE DEL DÍA: "El hecho de que la vida no tenga ningún sentido es una razón para vivir, la única, en realidad".

Emil Cioran

EFEMÉRIDES

1452.- Nace en el pueblo toscano de Vinci, cercano a Florencia, el pintor Leonardo da Vinci, uno de los grandes maestros del Renacimiento.

2003.- Una clínica suiza aplica el "suicidio asistido" a una pareja sin enfermedades terminales.

2008.- El Papa llega a Washington para una visita de seis días con un mensaje de disculpas por los abusos sexuales perpetrados por sacerdotes.

2017.- Un atentado en la ciudad siria de Alepo causa la muerte de 126 personas contra un convoy de exiliados.

2019.- En París, Francia, se incendia la catedral

de Notre Dame, quedando su techo destruido.

2020.- En Paraguay, en la localidad de Arroyos y Esteros, Departamento de Cordillera desaparece una niña de 7 años llamada Juliette, de nacionalidad francesa, lo cual ha desatado conmoción en el país así como teorías de que sus propios padres la entregaron o asesinaron.

2021.- Walter Kaufmann (97), escritor alemán-australiano (n. 1924).

2022.- Se enfrenta la policía israelí contra manifestantes palestinos en la Mezquita de Al-Aqsa en Jerusalén dejando alrededor de 152 heridos.

2023.- Estallan combates en todo Sudán entre las Fuerzas Armadas Sudanesas y las Fuerzas de Apoyo Rápido, en donde el RSF captura el Aeropuerto Internacional de Jartum y el palacio presidencial de Jartum.

2024.- Muere Pedro Rubiano Sáenz (91), cardenal católico colombiano (n. 1932).

15

EL ACCIDENTE

“¡Los hombres son muy cómicos!” dijo ella, sonriendo soñadoramente.

No sabiendo si esto indicaba alabanza o censura, yo respondí, un tanto perplejo: “Muy cierto...”

“Realmente, es todo un Otelo”, prosiguió. “A veces deploro haberme casado con él, créame. Estoy segura de que todavía tiene la cabeza envuelta en vendas”.

“¿Ah, se refiere usted a su marido? Pero...”

Ella me miró compasivamente: “No, no aludía a la cabeza de mi esposo. Este fue quien se la rompió”.

“No comprendo bien, señora. ¿Alguna caída...?”

“No, nada de eso. Mi marido le partió la cabeza al joven”.

Yo la miré con aire sorprendido. Sentía hincharse mi propia cabeza. “A menos que usted se explique mejor”, comenté.

“Ah, olvidaba que usted no estaba enterado”, interrumpió ella. “Hace quince días regresaba yo del teatro con mi marido, cuando al atravesar la plaza lo vi a él sentado en un banco, bajo un foco eléctrico. Trigueño y de pelo negro. Usted sabe lo fatuos que son los hombres de ese tipo. Yo llevaba un gran sombrero negro que me sienta muchísimo. El mozalbete me mira, y levantándose de súbito, agarra a mi esposo por la manga. “¿Me hace usted el favor de la candela?” dice. “Alejandro se desase, se agacha, y más rápido que un relámpago lo golpea en el cráneo con un ladrillo. Cayó como un tronco. ¡Espantoso!”

“¿Qué extraño! ¿Y qué fue lo que hizo ponerse celoso a su cónyuge tan repentinamente?”

Ella se encogió de hombros, “¡Vaya usted a saber! Ya le dije que los hombres son muy cómicos”.

II

Despedíme de ella, salí, y en la esquina me encontré con su consorte.

“¡Hola, viejo, me han dicho que anda usted cascando cabezas humanas!”

Rompió a reír estrepitosamente. “¿De modo que ha hablado usted con mi mujer? Fue una racha de suerte que ese ladrillo estuviese tan a mano. De lo contrario, imagínese: yo tenía algunos millares de rublos en la faltriquera, y mi compañera llevaba encima todas sus



joyas. La plaza estaba vacía y el sitio absolutamente desierto”.

“¿Cree usted que su intención era asaltarlo?”

“No, hombre; se trata de un agregado a una Embajada extranjera. Un impertinente os acosa en un lugar solitario, pide fuego, y os ase la manga de la levita. ¿Qué más quiere usted?”

Se detuvo con aire ofendido.

“¿Así es que usted le abrió la cabeza?”

“Sí, y no tuvo ni tiempo de gritar. Yo sé arreglar esos asuntos a la perfección”.

Siempre perplejo, le dije adiós y me alejé todo confuso.

III

“¡Dichosos los ojos que te ven!” oí decir detrás de mí.

Me volví y reconocí un amigo a quien no había visto en las últimas tres semanas. Su cabeza aparecía prolijamente vendada.

“¡Sergio!” exclamé! “. ¿Qué diablos te ha pasado?”

CUENTO POR A. AVERHENKO (1927)

“Acabo de salir de la clínica. Todavía estoy muy débil”.

“¿Pero, qué fue lo que te ocurrió?”

Sonrió penosamente y preguntó a su vez:

“¿Sabes si últimamente se ha escapado algún loco del manicomio? Hace quince días. Fui objeto de un ataque por parte de un alienado”.

Con súbito interés comentó: “¿Hace tres semanas? ¿En la plaza, estando tú sentado en un banco?”.

“Sí. Probablemente lo habrás leído en el periódico. La cosa más absurda. Yo estaba sentado en la plaza, muriéndome de ganas de fumar. ¡Sin fósforos! Y no acababa de pasar un buen Samaritano con cerillas... Al cabo de diez minutos, surge un caballero acompañado de una vieja presuntuosa. Me levanto, me acerco a él, le toco el brazo suavemente y le pido en el tono más cortés: “¿Señor, me hace usted el favor de la candela?” ¿Y qué crees tú qué hizo? El muy energúmeno se agacha, coge algo del suelo y... un instante después estaba yo en el pavimento, con la testa rota, sin sentido.”.

Lo miré fijamente, y le pregunté con mucha seriedad: “¿Crees de todas veras que tuviste que habértelas con un lunático?”

“Estoy segurísimo de ello”.

IV

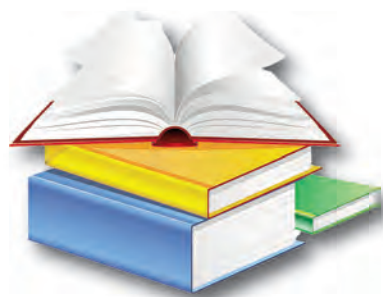
Una hora después estaba yo hurgando en un rintero de números atrasados de un diario local. Al fin y a la postre logré hallar lo que estaba buscando: un suelto en la columna de accidentes.

Rezaba así el párrafo:

BAJO LA INFLUENCIA DE LA BEBIDA

“Hoy por la mañana, los guardaparques de la Plaza encontraron junto a un banco, en estado inconsciente, a un joven de decente aspecto cuyos papeles mostraron que pertenecía a familia distinguida de esta sociedad. Evidentemente, había caído al suelo mientras estaba en estado extremo de intoxicación, lesionándose en la cabeza con un ladrillo. Se le dio traslado al Hospital y aviso a sus parientes. La herida es menos grave”.

Todavía no me he recobrado del asombro, atónitos lectores.



Libros en



EN UN DÍA CUALQUIERA: OBRA DE AMOR QUE INMORTALIZA VIDA, FAMILIA, LIBERTAD Y PATRIA

A l acometer la lectura e ir pasando páginas de **“En un día cualquiera”**, obra reciente, escrita por el **Dr. Manuel Alzugaray**, el lector cubano o de cualquier otra nacionalidad, que por motivos políticos haya tenido que abandonar su patria y sobrellevar un largo exilio, se identifica con el autor y siente el peso ineludible de la nostalgia. Incluso, la portada del libro es una fotografía, del cielo azul de Cuba, tomada desde la base naval norteamericana, asentada en la Isla, de Guantánamo.

Manuel Alzugaray es médico ortopedista y cirujano de prestigio, ganado en los Estados Unidos y otros países de este y otros hemisferios. Su labor humanitaria y a favor de la democracia, desarrollada por el *Miami Medical Team*, organización fundada y presidida por él desde 1980, es ampliamente reconocida. Nicaragua, El Salvador, Panamá, Haití y otras naciones de nuestro continente se han beneficiado de los servicios y especialidades médicas de esta agrupación. En cierta oportunidad doña Violeta Barrios de Chamorro†, cuando ocupó la presidencia de la hermana república nicaragüense, manifestó: “Me siento muy feliz y agradecida por todo lo que el *Miami Medical Team*, está realizando en beneficio de mi patria”. Asimismo, en circunstancias difíciles, países lejanos como Angola, Afganistán y hasta la europea Polonia, recibieron el alivio solidario y desinteresado de este grupo de profesionales de la medicina.

Imprescindible decir que Manuel Alzugaray, en 1960, aún siendo adolescente, proveniente de su nativa ciudad de Placetas, provincia de las Villas, llega a la universidad capitalina de La Habana, donde siguiendo los pasos de su padre el Dr. Ángel Manuel Alzugaray y Pérez de la Mesa† inicia estudios de medicina. En breve, convencido del derrotero totalitario que Fidel Castro ha trazado para Cuba, se integra al Directorio Revolucionario Estudiantil (D.R. E.) organización clandestina que, junto a otras, lucha por rescatar los valores democráticos enmarcados en la constitución de 1940.

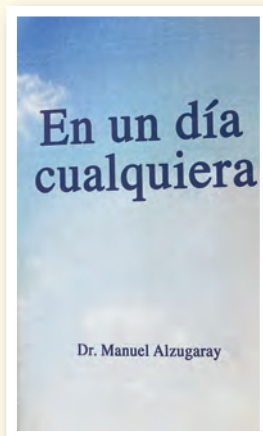
Luego de eficaz actividad, tanto en La Habana como formando parte de la dirección del D.R.E. en la provincia de

las Villas, en algún momento del año 1962, clandestinamente, cumpliendo misión sale de la Isla. Imposibilitado, por circunstancias ajenas, de concretar planes trazados, no logra regresar. No obstante, siempre pensando en Cuba, recibe dentro de las fuerzas armadas norteamericanas, riguroso entrenamiento que hasta los días de hoy, parejo a su desempeño humano y profesional, le ha servido para, sin dejar de luchar por libertad de su Isla, contribuir a la de otras naciones.

“**En un día cualquiera**”, libro que además de la parte narrativa está ampliamente ilustrado con fotos de valor histórico, geográfico, familiar, deportivo y artístico, donde también se reproducen, a todo color, afiches publicitarios, grabados de aves nativas, pinturas y algunos de otras categorías que harían las delicias de cualquier coleccionista serio, constituye un canto de amor a la patria, grande y chica a la cual aún no ha podido; hemos podido regresar. Y pluralizo porque a través del andar del joven Manuel Alzugaray por las calles de su afectuosa ciudad de Placetas, cada cubano exiliado vuelve al sol de su terruño. A los años de la década de 1950, cuando de mañana se iba a la escuela y, al mediodía, de regreso a casa, se podía ir escuchando de vivienda en vivienda, los episodios radiales de “Los tres Villalobos”, olfatear aromas de almuerzo y escuchar el pregonar de más de un vendedor ambulante: “¡Flores, florero, floresss...!” “¡Mangos, maduros y dulcesss...!” “¡Tres eran tres los tres Villalobos...!”.

Y así, devorando las crónicas o viñetas, escritas con prosa clara y precisa, el lector se asoma a la información, llena de nostalgia reflexiva, que le transporta a un **“Un día cualquiera”** de Manuel Alzugaray, que bien pudiera ser también el de cualquier otro cubano que tuvo el privilegio de disfrutar la sociedad cubana, sobre todo pueblerina, de entonces.

La campaña cubana estalla en el conte-



Portada del libro “En un día cualquiera”.

nido de este libro. Cruce de ríos, tal vez el Zaza o Agabama, frescor de palmares, galopar a caballo; jornadas de pesquería y cacería, junto al padre y amigos. La emoción del que arma en mano espera la presa. El sabor de la trucha de río recién obtenida y frita, en sartén de campaña y fuego de leña seca a orillas del cauce. Más tarde, al regreso de la montería; gustar un arroz con codornices, palomas o guineos jibaros, cocinado por las manos siempre expertas de Eva Pérez Zorrilla de Alzugaray†, la madre amorosa.

La lejanía actual, y no deseada, a causa de la tiranía castro-comunista, de su pueblo placeteño y disfrute de tardes dominicales de matiné en el cine Pujol, Caridad u otro para ver películas de Tarzán, El Llanero Solitario o un oeste norteamericano protagonizado, tal vez, por John Wayne, Hopalong Cassidy o cualquier héroe cinematográfico de moda, viven en la memoria, lastimada pero nunca rendida, donde el sabor de batidos y helados, hechos con frutas naturales, saboreados bajo el follaje susurrante de los laureles del parque Rafael Casallas, llega con sentimientos de cariños y fidelidad ciudadana al ahora del entonces, del cual fuimos brutalmente despojados, pero no vencidos.

Asimismo, en **“Un día cualquiera”**, se brindan datos pormenorizados del entramado económico, social y cultural de la pujante Cuba de aquellos años, donde la producción nacional de bienes de consumo mantenía un crecimiento sostenible y la alimentación básica del país, prácticamente, estaba en manos de nuestro campesinado. La participación cubana en el sector azucarero crecía y otro tanto sucedía en el ganadero y sus derivados como leche, quesos mantequilla, etc. La cosecha e industrialización de nuestro tabaco disfrutaba de prestigio internacional y una pujante elaboración de calzado, textiles y productos alimenticios en conserva alcanzaron prestigio internacional. Por otro lado la asistencia médica, pública y privada, siempre en extensión, en 1958 ya

POR J. A. ALBERTINI

*En lo pasado esta
La historia del futuro.
Juan Donoso Cortés.
Filósofo e historiador español.*

cubría casi toda la Isla.

La red de carreteras, vías ferroviarias y modernidad en los medios de transporte eran de las mejores de nuestro continente. Periódicos y revistas de circulación nacional y provincial junto a emisoras radiales, con las mismas características, cubrían la Isla de Maisí a San Antonio. No obstante, es imprescindible señalar lo rápido que llegó la televisión a nuestra patria y la calidad de los programas, nacionales y extranjeros que se emitían.

Proliferaban las prácticas deportivas, amateurs y profesionales, con béisbol y boxeo a la cabeza, sin desdeñar la lucha libre.

Las salas de cine abundaban y las últimas realizaciones cinematográficas norteamericanas, mexicanas, argentinas y europeas se exhibían al mismo tiempo que en sus países de origen. Otro tanto, aunque en escala menor, sucedía con las representaciones teatrales.

Es tanto lo que se abarca e informa, a través de los ojos y pluma memoriosa del Dr. Manuel Alzugaray, **“En un día cualquiera”** que se impone el placer total de su lectura.

Disfrutado el texto; fotografías e ilustraciones que llenan el libro, también palpo el dolor de un exiliado y luchador del calibre del Dr. Manuel Alzugaray que, por más de seis décadas, no ha podido volver a pisar las calles de su Placetas y recorrer campos aledaños. Entonces, me asalta lo que, en cierto momento, dijo o escribió el escritor rumano desterrado C. Virgil Gheorghiu: “Un exiliado es un hombre que vive a flor de piel; como si alguien lo hubiera desollado en vida”.

NOTA: Esta obra, junto con **“Miami Medical Team: Testimonio de humanidad”** y **“Protagonistas de un ideal”**, se encuentra en Amazon libros.

¿ QUÉ TANTO SABES ? (SELECCIONA)

1- País donde se instaló el primer semáforo



- A) Estados Unidos
- B) Inglaterra
- C) Francia

2- Civilización que fue primera en vestir (usar) uniformes

- A) Mesopotamia
- B) Griega
- C) Romana

3- Oficio o profesión del inventor del vibrador

- A) Médico
- B) Ingeniero
- C) Electricista

4- País de donde es originaria la acupuntura

- A) India
- B) China
- C) Japón

5- Número de capítulos del libro Génesis de la Biblia



- A) 50
- B) 60
- C) 70

6- Año de inicio de la Guerra de los 10 años, en Cuba



- A) 1895
- B) 1895
- C) 1868

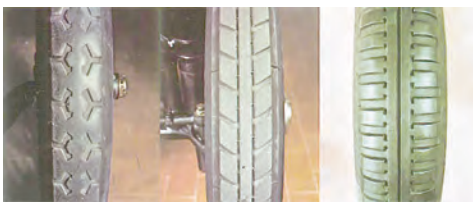
7- Segundo país más extenso del mundo

- A) Canadá
- B) Brasil
- C) Estados Unidos

8- Decimoprimer letra del alfabeto hispánico

- A) L
- B) K
- C) M

9- País donde se inventó el neumático



- A) Canadá
- B) Estados Unidos
- C) Inglaterra

10- Primera de las 13 colonias británicas



- A) Massachusetts
- B) Virginia
- C) Maryland

11- Significado de la palabra "plesgar"

- A) Quitar
- B) Agobiar
- C) Mover

12- Cuenca del Océano Indico entre África y Asia

- A) Mar Caspio
- B) Mar Negro
- C) Mar Rojo

13- Animal marino que tiene tres corazones

- A) Pulpo
- B) Ballena jorobada
- C) Tiburón blancos

14- Significado de la palabra aceptación

- A) Infección
- B) Aceptación
- C) Cortadura

RESPUESTAS AL REVÉS

1- B) El primer semáforo data de 1868, en Inglaterra. El ingeniero John Peake Knight, especialista en señalización ferroviaria, culminó la invención de un artículo que se colocó en un cruce londinense, frente al Parlamento británico. Su semáforo funcionaba mediante luces de gas, rojas y verdes, que se iluminaban solo de noche. Casi un siglo más tarde del accidente, en 1953, los primeros semáforos eléctricos comenzaron a poblar las mentarías guerrerías datan de hace 3.200 años.

2- A) Según se describía en documentos de Mesopotamia que lograron describirse hace 1500 años, eran milenarios. Esas primeras menciones escritas a induras mentarías guerrerías datan de hace 3.200 años.

3- A) El médico británico Joseph Mortimer Granville, inventó el vibrador, en la década de 1880, y su finalidad era curar la histeria en las mujeres. A principios del siglo XX fue el quinto electrododoméstico más popular.

4- B) La acupuntura es originaria de China y es posiblemente la práctica más comúnmente asociada con la medicina tradicional china aunque diversos tipos de acupuntura (japonesa, coreana, y la acupuntura china clásica) se practican y se enseñan actualmente en todo el mundo.

5- A) Génesis es el primero de los 66 libros de la Biblia y consta de 50 capítulos.

6 - B) La Guerra de los 10 años dio inicio con el Grito de Yara, en Cuba, en el ingenio La Demajagua el 10 de octubre de 1868.

7- A) Canadá (9.984.670 km²): Ocupa la mayor parte del territorio de América del Norte. El país se extiende desde el Océano Atlántico y el estrecho de Davis al este hasta el Océano Pacífico en el oeste.

8- B) La letra K es la decimoprimer letra del abecedario latino internacional. Su nombre en español y undécima del orden de alfabetización es la decimoprimer letra del abecedario latino internacional. Su nombre es feminiño: la ka (pl. kas).

9- C) El neumático se inventó en el año 1846. El fabricante de caucho Thomas Hancock, inglés, fabricó una serie de llantas de goma maciza, fijadas en un aro de hierro que rodeaba una rueda de madera. Solo medían 3 centímetros de espesor y 3,75 centímetros de ancho, pero eran más silenciosas que las ruedas de hie-ron Boyd Dunlop mejoró el ciclo de su hijo al colocar en las ruedas unos tubos de goma inflada.

10 - A) Virginia fue la primera, en 1607. Massachusetts - 1629, Maryland - 1632

11- B) Según la Real Academia Española plesgar significa hacer peso o presión, abrumar, agobiar.

12- A) El mar Rojo es un golfo o cuenca del océano Índico entre África y Asia.

13- A) Los pulpos tienen tres corazones: dos de los corazones llevan la sangre sin oxígeno a las branquias (que son los órganos respiratorios mediante los que se realiza el intercambio de gases) y el tercero transporta la sangre oxigenada al resto del cuerpo.

14- B) La palabra aceptación significa aceptar o inclinarse a unas personas más que a otras por algún motivo o afecto particular, sin atender al mérito o a la razón.

AMOR CON HUMOR SE PAGA



- Doña Eugenia... ¿Cómo le va con los audífonos nuevos que le puse?
 -¡Muy bien, doctor!
 -¿Y qué dice su familia?
 -Aun no lo saben, pero ya he cambiado más de una vez mi testamento.



-Mamá, que me voy a casa de mi novio a ver una película...
 -Hija, usa protección...
 -¡Mamá que tengo 15 años. No vamos a hacer nada.
 -¡Y yo tengo 30! Haz el cálculo.



-Jorge... ¿Y sabes quién fue el hombre más feliz del mundo?
 -¿Quién...?
 -Adán... -¿Por qué?
 -¡Porque no tuvo suegra!



-Ay, Albita, deja que seas grande... ya verás que no se puede vivir sin amor...
 -Oye, Hermana... no respires en unos cinco minutos y a ver si puedes vivir sin oxígeno...



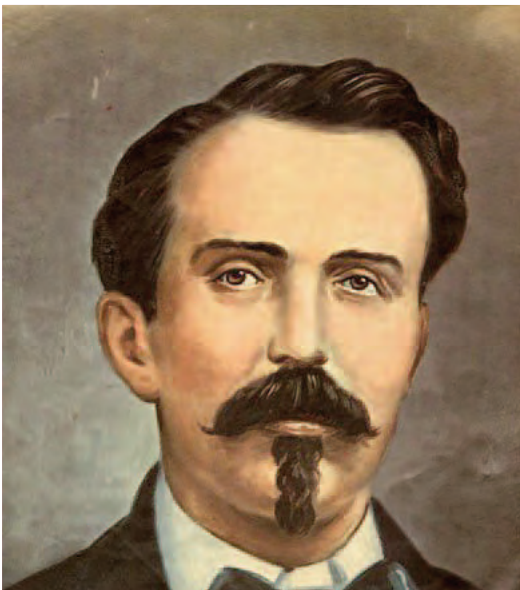
CUBA

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



Daniel I.
Pedreira

GUÁIMARO: CIMIENTOS DE LA REPÚBLICA DE CUBA



Carlos Manuel de Céspedes.



Ignacio Agramonte

Aunque desconocida por muchos, el 10 de abril es una fecha de gran importancia en la historia de Cuba. En ese día, en 1869 en Guáimaro, quedó proclamada la Constitución que dio inicio a la República de Cuba en Armas. Lo que luego se conociera como la Guerra de los Diez Años había comenzado seis meses antes, y los delegados reunidos en Guáimaro dieron un paso significativo para establecer las bases de la futura República de Cuba, libre, independiente y soberana.



Los delegados de Guáimaro.



Salvador Cisneros Betancourt



Antonio Lorda



Antonio Zambrana



Tranquilino Valdés



Honorato del Castillo

GUÁIMARO: BASIS FOR THE CUBAN REPUBLIC

Although unknown to many, April 10th is a date of great important in Cuban history. On this day, in 1869 in Guáimaro, the Constitution that paved the way for the Republic of Cuba at Arms was proclaimed. What would later be known as the Ten Years' War had begun six months earlier, and the delegates that met at Guáimaro took a significant step towards establishing the foundation for a future free, independent, and sovereign Republic of Cuba.



NO SOMOS DE TEMPORADA ¡DE AÑO ENTERO DESDE 1968!

¡57 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 2024-25, 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 2024-2025 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.



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 C11MD0481</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) 631-7092 638 SW 22 Ave (0-5 VPK C11MD1251</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 Flagler 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.lincolnmarti.com

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

La medida causa revuelo en el exilio

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Una medida anunciada por el congresista republicano Carlos Giménez, acerca de ahogar al régimen financieramente recortando viajes y remesas a Cuba, causó el mayor revuelo en el exilio de Miami desde donde se apoya a cientos de familias en la isla.

‘Ahora es el momento de eliminar todas las vías de ingresos que tenga el régimen para seguir reprimiendo y masacrando a nuestro pueblo’, dijo el congresista cubano estadounidense, quien anunció dicha proposición ante la prensa.

Giménez reveló oficialmente que envió una carta a la Casa Blanca en la que pidió a la Administración de Donald Trump prohibir el envío de remesas a Cuba y la cancelación de todos los vuelos entre la Isla y EE.UU.

Como se sabe esta medida ya había sido adoptada en 2020, pero luego fue revertida por Joe Biden, por lo cual nunca se hizo efectiva y desde Miami los exiliados siguieron enviando ayudas a sus familiares en la isla, efectuando viajes seguidos durante todo el año.

“He enviado la solicitud formal a la Casa Blanca para eliminar todo envío de remesas y todos los vuelos hacia la dictadura asesina en Cuba”, anunció el jueves 3 de abril el congresista federal causando un revuelo entre los exiliados de Miami, que de inmediato reaccionaron.

“El presidente Trump ha sido el mejor aliado que ha tenido el pueblo de Cuba y ahora es el momento de eliminar todas las vías de ingresos que tenga el régimen para seguir reprimiendo y masacrando a nuestro pueblo”, explicó Giménez.

“Ha llegado la hora. Les queda poco”, enfatizó Giménez, quien ha dispuesto exigir dicha proposición de inmediato, tal y como lo propuso en el pasado el entonces senador Marco Rubio, dado que el régimen seguía oxigenándose económicamente con el apoyo de remesas y viajes.

En la carta, dirigida a Scott Bessent, secretario del Departamento del Tesoro de EE.UU., Giménez recuerda que Cuba está incluida en la lista de estados patrocinadores del terrorismo de Washington, “alberga a criminales fugitivos de la justicia estadounidense y representa una clara amenaza para la seguridad de EE.UU. y



El congresista federal Carlos Giménez anunció una propuesta hecha ante el Departamento del Tesoro de Estados Unidos para recortar los viajes y las remesas a Cuba.

‘Hay que ahogar financieramente al régimen de Cuba recortando viajes y remesas: Carlos Giménez’

nuestros ciudadanos”.

“La dictadura asesina de Cuba está bajo respiración asistida, el régimen ni siquiera puede mantener el servicio eléctrico y EE.UU. debe estar con el pueblo de Cuba para derrocar a esta banda patética de una vez y por todas”, subrayó Giménez.

Carlos Giménez, republicano por Florida, quien recientemente regresó a la Isla por primera vez en 64 años como parte de una delegación del Congreso a la base naval de EE.UU. en la bahía de Guantánamo, dijo que a pesar del embargo económico de décadas y las restricciones de viaje, todavía hay muchas formas en que los estadounidenses pueden ayudar incidentalmente al régimen.

El político dijo también que cualquier forma de apretar aún más las tuercas económicas al régimen de La Habana es algo que el Gobierno de Estados Unidos debería buscar para intensificar la caída del régimen comunista que ahora mismo atraviesa por un mal momento económico y político.

“Aplaudimos y acogemos con beneplácito las políticas más recientes de la Administración para prohibir la llegada de buques de la Cuba comunista a los puertos estadounidenses, pero se debe hacer más”, clamó Giménez en su anuncio oficial.

“Hay muchos viajes entre Cuba y Estados Unidos”, dijo Giménez cuando se le preguntó qué tan fuertes son las restricciones actuales. “Todo lo que tienes que hacer es ir al Aeropuerto Internacional de Miami y verás todo tipo de vuelos de Estados Unidos a Cuba y de regreso. Eso tiene que parar”.

“Así que estos son esfuerzos para básicamente matar de hambre al régimen. Muchas veces, cuando los vuelos van de Miami a Cuba, muchas de esas personas llevan bienes y productos, etcétera. (...) Estados Unidos no puede proporcionar más oxígeno a ese régimen”, enfatizó.

Reconoció el congresista que tales medidas pueden causar dolor a corto plazo en Miami y en otros lugares, pero que existe la “ganancia a largo plazo” de acelerar potencialmente el colapso del régimen de Castro-Díaz-Canel.

“Hay diferentes circunstancias para diferentes personas, pero ahora es el momento de decir basta”, enfatizó el congresista republicano, quien siempre se ha opuesto a tales viajes que durante el tiempo de la administración de Obama fueron reforzados en una alianza con la dictadura comunista.

Carlos Giménez concluyó que es inaudito, tal y como lo denunció también el secretario de Estado, Marco Rubio que cientos de cubanos que han llegado a los Estados Unidos amparándose en el asilo político alegando amenazas de muerte del régimen, al año ya están volviendo a la isla llevando cientos de dólares.

Sin embargo, cubanos como Argemiro Sánchez, alegaron que esta medida causaría que cientos de familia que reciben dicha ayuda económica en la isla, dejarían de hacerlo viéndose en un limbo económico difícil debido a la pésima situación que viven ahora mismo.

Excoronel y brigadista Johnny López de la Cruz

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El excoronel y miembro de la Brigada 2506, Johnny López de la Cruz, admitió que “nunca habrá otra operación similar a la de Bahía de Cochinos para liberar a Cuba del comunismo porque los tiempos han cambiado y ahora la lucha es de otra forma”.

Reiteró el brigadista que no es posible una nueva incursión militar pues ahora debe trabajarse de una forma política y buscando aliados en el mundo de la libertad para apurar un cambio en la isla donde el comunismo ya hace más de 60 años que está atornillado en el poder.

López insistió que ahora desde el exilio todas las organizaciones de cubanos anticomunistas deben de forjar una alianza e integración más fuerte para lograr un cambio político en la isla con el apoyo de países fuertes en el ámbito internacional como los Estados Unidos.

Precisó que el cambio en estos momentos puede ser posible gracias a que el régimen castrista está viviendo uno de sus peores momentos debido a la crisis política y económica que afecta la gobernabilidad en Cuba ya que además el turismo ha ido de capa caída desde hace un tiempo atrás.

Johnny López destacó el papel que ahora ha venido impulsando la Brigada 2506 apoyando todas las campañas encaminadas a realizar ese gran cambio político en la isla donde los dictadores como Díaz-Canel y Raúl Castro están pasando por su peor momento de liderazgo frente a un pueblo hambriento y en caos social.

“Una invasión como aquella no es posible y si contamos con los Estados Unidos no es materia para ellos en una operación de esta magnitud, además, hay ahora mismo otros medios por los que se pueden estar buscando esos fines políticos para Cuba”, agregó.

“La libertad estoy seguro va a venir un día no muy lejano. Con el esfuerzo de los ciudadanos que ahora mismo aguantan con valor ese tremendo castigo de la dictadura comunista. Es algo increíble lo que está sucediendo en Cuba”, sustentó.

La libertad está por llegar y es ahí que tenemos la obligación de apoyar y ayudar al pueblo en la búsqueda de la libertad y la democracia. Hay que respaldar a los opositores y al pueblo. Y lógico que lo tenemos que hacer desde el exilio”, reiteró.

“No podemos decir que solamente una organización de las que hay aquí en el exilio sino todas, absolutamente todas, porque esta es una misión del exilio y la tenemos que continuar para que un día cercano podamos volver a ver a Cuba ya que esto es absolutamente necesario”, expresó.

“Por eso insisto en que es inminente hacer cre-

‘Como Bahía de Cochinos no habrá nunca más una operación así para liberar a Cuba’



Johnny López dijo que ahora la lucha debe ser a otros niveles, por ejemplo, en el campo político y buscando la amplia y abierta solidaridad del mundo libre.

cer esta integración de luchadores exiliados. Independientes no se puede hacer nada, hay que unirse, repito, en una combinación de fuerzas mejores y más poderosas”, sostuvo.

“Y si eso sucede, ojalá, que sea pronto. Ese grupo tendrá que ayudar a levantar también la república y tiene también que hacerlo de una manera muy bien coordinada por la ayuda que desde luego vendrá desde el exterior”, aseguró.

“Creo que está llegando el fin del comunismo en Cuba. Ya no hay nada allá. Yo no sé cómo ese pueblo puede sobrevivir. No hay medicinas. No hay comida. No hay luz y la juventud se está yendo del país por falta de expectativas para progresar”, indicó.

“El gobierno comunista no tiene tampoco los medios para solucionar el problema de la vejez en Cuba. Las personas se están muriendo porque no hay medicinas y los dictadores se jactan que tienen el mejor servicio

de salud y de medicinas. Hoy el país está destruido. Los pocos médicos que hay son alquilados y puestos al servicio de otras naciones por unos pocos dólares”, enfatizó.

Johnny López de la Cruz no quiere recordar cuando se asfixiaba. En ese entonces estaba encerrado en un camión con más de 100 prisioneros, y apenas podía respirar. Hoy está en tierras de libertad. Después de haber luchado en la operación de Bahía de Cochinos.

Aún no ha podido olvidar cuando dentro del contenedor los reos se desesperaban. Y rompían a sudar. Varios se desmayaban. Algunos arrancaban las hebillas de su cinturón militar para perforar el techo del camión para que entrara un poco de aire.

Muchos temían que al llegar a La Habana los fusilarían. El viaje terminó siete horas después. Los militares castristas abrieron la puerta del furgón. Y entonces varios cuerpos inertes cayeron sobre el asfalto. Otros nueve presos murieron en el trayecto.

Cuando a Johnny le toca salir, apenas, pudo saltar. Johnny ahora vive para contarle en Miami. Estuvo entre 1.100 capturados.

Eran los sobrevivientes de la Brigada 2506, un ejército de 1.400 jóvenes que intentaron darle la libertad a Cuba.



Johnny López junto a Jorge Luis García Pérez (Antúnez) apoyando siempre la lucha que se libra desde el exilio.

HOMBRE DE GUÁIMARO

Por Francisco Ichaso (1950)

En nuestra historia los arranques de la utopía estuvieron siempre frenados por la razón y la prudencia. Fue lo que Martí llamó “raíz y ala”. El Apóstol mismo se complacía a menudo en soñar; pero tuvo el privilegio de dar a sus ensoñaciones el destino del verso. Cuando se trataba de los planes para independizar a Cuba y de las consecuencias políticas de este sueño, Martí bajaba del Parnaso y barajaba con destreza suma los datos positivos y negativos favorables y adversos, de la realidad.

No hay que asustarse porque la política arrastre fango en sus aguas. Cenagoso es el lecho de los más grandes ríos y no puede evitarse que cuando el viento sopla el lodo salga a la superficie. Lo alarmante es que descienda el nivel de las aguas y todo sea cieno en el cauce. Lo que ha de tener la política es un gran contenido humano, social, histórico. Una política henchida es una gran política superficial, gárrula, sin vuelo, es una política pequeña, aunque esté asistida de las más beatas intenciones.

Cuando se estudia nuestra historia, particularmente la historia de nuestras luchas emancipadoras se advierte que la ambición personal, los rencores, las rivalidades, no estuvieron ausentes de ella; antes, al contrario, en muchas ocasiones las querellas de tipo individual o faccioso hicieron fracasar madurados proyectos y dieron al traste con los más subidos empeños. Pero no hay duda de que durante casi medio siglo la matriz de la patria forjó criaturas de fibra excepcional, por cuyo continuado esfuerzo fue posible la empresa de la independencia a despecho de las caídas y desviaciones inevitables.

Desconsuela un poco cotejar la política de hoy con la política de la manigua y aún con la política del estreno republicano. Aquella política no estaba libre de pecado, pero se esforzaba generosamente por aproximarse al estado de gracia. Durante la guerra fue una política tan previsor, tan llena de doctrina que a veces trató de imponer lo normativo a lo factual, aun a trueque de poner en riesgo el éxito de las operaciones militares. Basta recordar, a este respecto, la pugna constante que sostuvieron los civilistas y los militaristas y la polémica interminable entre los que se habían lanzado a la manigua imbuidos del espíritu moderno, de las ideas de la Revolución Francesa, y los que, por su edad, su cultura, su temperamento o su posición económica, propugnaban un conservadurismo que hacía presagiar una supervivencia de los hábitos coloniales en la nación que se elaboraba.

EL ESTRENO REPUBLICANO

Más tarde, bajo la intervención primero y bajo la República después, nuestra política continuó impregnada durante algún tiempo de las esencias patrióticas que habían sostenido al mambí “a pie y descalzo”, en una guerra numantina de sacrificio y de estrago. Basta leer los diarios de sesiones del Congreso y las actas de los Consejos de Ministros para advertir el pulso lleno de aquella política, el caudal de intereses nacionales que a través de ella se ventilaba, el afán de servicio con que los hombres públicos se entregaban a su faena.

Bien es verdad que eran aquellos los días difíciles de la postguerra, los días del recuento y de la lucha por la rehabilitación, las horas amargas en que se contemplaba un



Un parlamentario sin tacha y un espejo de ciudadanos.

panorama de desolación y no se sabía por dónde empezar la obra ingente de construir sobre los escombros de la colonia el edificio de la República.

Había entonces mucho que hacer y poco que tomar. Estrenábamos una República pobre, con un presente pavoroso y un porvenir en sombras. La política empezó a malearse a medida que fue dejando de ser preocupación y angustia para convertirse, no en profesión mejor o peor remunerada, sino en granjería o negocio. La vida de la

libertad fue mucho más fácil y regalada que lo que habíamos supuesto. Ello nos condujo a unas intermitentes “delicias de Capua”, de las cuales no nos hemos curado a pesar de que sus consecuencias han sido siempre desastrosas.

Ahora estamos en plena comprobación del poder corruptor que tiene la prosperidad y la libertad secuestrada. En nuestra vida ya no resuenan las voces advertidoras de antaño, aquellas voces que tem-

(PASA A LA PÁGINA 37)

(VIENE DE LA PÁGINA 36)

blaban de preocupación o de ira, aquellas voces de imprecación o profecía, aquellas voces que enronquecían en la exhortación o en la prédica.

VERBO Y CARÁCTER

Una de aquellas voces, la más armoniosa acaso en medio de su enérgica sinceridad, fue la de **Manuel Sanguily**. Si quisiéramos sintetizar con dos palabras su vida diríamos: Verbo y Carácter. Rara vez se conjugan estos dos atributos. Por lo general el hombre de carácter es silencioso, reconcentrado, hermético. Sanguily tenía una gran firmeza de convicciones y un extraordinario don para sostenerlas dialécticamente. Esto hizo de su persona una fuerza irresistible, pues no hay valladar para la palabra cuando la impulsa una voluntad resuelta y denodada.

A la oratoria de Sanguily se refiere Octavio R. Costa en párrafo escueto y definidor: “Manuel Sanguily es un orador a plenitud. Es un señor de la palabra. No habla al auditorio. Se apodera de él. Le secuestra la voluntad. Le enajena el ánimo. Lo hechiza. Es un mago de la elocuencia. Y la elocuencia es una magia.

Tenía la vocación del hablante. El afán de claridades que la oratoria política exige no lo llevó jamás a descuidar el estilo, ni aún en aquellos casos en que improvisaba. Tal vez la gran pasión de don Manuel fue la literatura y las horas más felices de su vida fueron aquellas en que explicaba Retórica y Poética desde su cátedra del instituto o en que redactaba las “Hojas Literarias”. Pero un humanismo que le desbordaba la sensibilidad lo condujo, como a otros cubanos de su tiempo, a distraer su vocación del camino de las letras para proyectarla, con elegante pasión, en la vida pública.

Hubiera sido él ese intelectual metido en política que tanto suele sufrir y tanto suele estorbar; pero su férreo carácter y sus condiciones de peleador hicieron de él un político creador. Costa nos ofrece

un apretado panorama de su existencia en la guerra y en la paz, contemplado casi siempre desde el ángulo cívico. Por eso da a su obra el subtítulo de “Historia de un ciudadano”, Sanguily cae en efecto, un espejo de ciudadanos. Por temperamento era dado a defender con ardorosa vehemencia sus ideas; pero cuando esas ideas afectaban el decoro o al destino de la patria una fiebre quemante se apoderaba de su espíritu. Costa cita muy oportunamente esta expresión de Rafael María Merchán: “Este hombre se va a morir de una enfermedad que llaman patriotismo”.

LAS ESENCIAS DE GUÁIMARO

Costa dedica uno de los más interesantes capítulos de su obra a referir y comenta la actuación de Manuel Sanguily en la constituyente de 1900. Es significativo que el “introito” del gran parlamento en aquella Convención fuese una declaratoria de adhesión a los ideales propugnados tres décadas antes de Guáimaro.

Guáimaro había querido ser no ya la retorta de una nación más, sino el crisol de una república democrática, capaz de ofrecer a sus súbditos un ambiente de plena dignidad. Allí había librado Agramonte sus tremendas batallas contra los poderes sin freno, contra los providencialismos, contra la desorbitación castrense, contra todo intento de dictadura. Allí llegó a pronunciar Antonio Zambrana palabras tan peligrosas como éstas: “Seamos primero republicanos que patriotas y antes enemigos de la tiranía que enemigo de los españoles”. Allí se había eliminado la imagen espuria de un “colonialismo criollo” que trocaría simplemente una opresión por otra.

Sanguily no era solo un hombre de acción. En medio de los trajes de su vida había podido concentrarse y meditar sobre la empresa histórica en cuya ejecución participaba. En la constituyente confesó ser “uno de esos desgraciados que posee un programa”, un programa inspirado en las

ideas políticas y morales consagradas en Guáimaro.

Y efectivamente toda su actividad en la asamblea tuvo por objetivo plasmar en la constitución su pensamiento democrático y liberal y su civilismo sin mengua.

Esta pasión por la civilidad movido en la Asamblea del Cerro a presentar una moción contra Máximo Gómez. A quien acusaba de haberse insubordinado contra el organismo más representativo de la nación. Fue aquel un paso difícil que solo un hombre de tan recio carácter se hubiera atrevido a dar en tales circunstancias. La lógica y la emoción que Sanguily puso en sus palabras fueron tales que su propuesta original de supresión del cargo de General en jefe fue modificada por otra de destitución que la Asamblea acordó por solo cuatro votos en contra. Por suerte para Cuba, el destituido era hombre de tal magnanimidad que acató el acuerdo y estranguló con su gesto todo conato de violencia.

Nunca lució tan alto Máximo Gómez como en aquel instante en que abatió su amor propio para ahorrarle nuevas inquietudes a su patria de adopción.

Esta y otras actitudes igualmente decididas pudieron dar de Manuel Sanguily la imagen de un teorizante intransigente. De un idealista rayano en la utopía. Nada más lejos de la verdad. Costa relata con lacónico vigor aquel desgarrón de conciencia que fue para el gran rebelde la aceptación de la Enmienda Platt. Su primer movimiento fue naturalmente de repulsa. ¿Pero, cuál era la otra alternativa? Sencillamente, la prolongación indefinida del poder interventor. Ante ella, el patriota sensato no podía vacilar. Sopesando prudentemente cada uno de los términos del dilema, Sanguily opta por una soberanía limitada antes que por una dependencia que muy bien podía haber acabado en aneación.

Todo sería luchar y penar un

poco más, ganarse a fuerza de virtudes y alineaciones, el derecho a cortar aquel apéndice infamante.

Fue este un momento en que Manuel Sanguily dio muestras del más sabio realismo político. Oponerse a la Enmienda era sin duda más gallardo, más espectacular. Pero el líder necesitaba a veces cortar el cuello a la arrogancia para pasar por el túnel angosto que conduce a la meta entrevista. Tiempo habrá para erguirse de nuevo. En ocasiones, la mayor rebeldía es bajar la cabeza ante la realidad invencible y cargarse de razón explosiva para cuando la coyuntura sea favorable.

El mismo que votó por la aceptación de la Enmienda Platt se alzó luego innumerables veces ante su pupitre del Senado para defender los derechos del cubano a la tierra, para impedir la penetración económica de los extranjeros, para oponerse a los monopolios y al poder extorsionista de los “trusts”. Para preconizar, en suma, una política de nacionalismo sano y previsor, una política de cubanía digna que encontró naturalmente la resistencia de aquellos colegas que no representaban a la República, sino a sus propios bufetes o a sus negocios.

¿ESCEPTICISMO?

En una prosa enjuta de más simetría que jugo nos ofrece Octavio R. Costa el perfil tajante de Manuel Sanguily, en el que los salientes del carácter aparecen como dulcificados por una elegancia y una ironía que le eran innatas. El historiador exagera a nuestro juicio, un rasgo de aquella personalidad, el escepticismo.

Don Manuel fue escéptico en la medida en que suele serlo el intelectual; por desconfianza de las ideas más que de los hombres. Su escepticismo era del linaje de aquel que, según Bertrand Russell, conviene a la política, puesto que siembra en ella el humorismo y desarraiga la intolerancia. Pero en el fondo, aquel hombre tenía una gran fe en sus conciudadanos y en el destino de la patria.

¿DÓNDE NACIÓ FLOR CROMBET?

Rafael Soto Paz (1950)

Desde hace tiempo los biógrafos de Crombet y cuantos se dedican a escribir sobre la Guerra del 95, vienen discutiendo el lugar de nacimiento del héroe cubano. Unos dicen que vino al mundo en Santiago de Cuba, basándose que su partida matrimonial así lo expresa. Otros alegan fue en El Cobre, y hasta fijan la fecha en 1850. Al conmemorarse 130 años de su caída, publicamos una foto del obelisco levantado al pie de Palmarito, en Yateras, Oriente.

LIBRE reproduce además el atento escrito del cura párroco de El Cobre, P. Mario Carassou. Tal vez, abra luz sobre el origen del venerado patriota, o tal vez esta partida de nacimiento era de algún pariente de Crombet. Sin embargo, sería una gran casualidad que se llamaran ambos igual y nacieran por el mismo tiempo.

“Distinguido señor; He buscado detenidamente en los libros de este Archivo las partidas correspondientes a los libertadores que usted me indica en su atenta petición, pero a pesar de todo mi empeño y deseo de complacerle, el resultado ha sido negativo; no aparece ninguna, a excepción de la correspondiente a: Francisco Adolfo, hijo de Manuel Crombet e Isabel Ballon, que nació el día 17 de septiembre de 1853; fueron padrinos Eugenio Crombet y Caridad Berre. El sacerdote que lo bautizó se llamaba Francisco Miroso. Todos estos datos constan en el Libro II, folio 76, Núm. 423. ¿Será ésa la perteneciente a Flor Crombet?”

Nacido en un lugar u otro de la geografía cubana merece destacar el valor y la grandeza de este hombre que con su amor a la patria y su arraigo a la libertad inscribió su nombre en lo más alto del pináculo libertario y es que Francisco Adolfo “Flor” Crombet Tejera fue un estudioso del terreno y de las ordenanzas y leyes del Ejército Libertador, por

lo que se distinguió como oficial disciplinado y celoso de los deberes.

Flor Crombet fue combatiente de las tres guerras. Se alzó el 20 de noviembre de 1868 incorporándose, como soldado, a las fuerzas del coronel Ángel Bárzaga. Diez días



Obelisco levantado al pie de la loma de Palmarito, en Yateras, Oriente en homenaje al insigne patriota.

más tarde quedó subordinado al entonces coronel Jesús Pérez. Se ganó los grados en el campo de batalla.

Su fama se extendió por todo el oriente cubano, especialmente en Santiago de Cuba y Guantánamo y participó en los preparativos de la denominada Guerra Chiquita.

PARTICIPACIÓN EN LA INVASIÓN A OCCIDENTE

En julio de 1873 estaba subordinado al general de brigada Antonio Maceo, jefe de la segunda división del primer cuerpo Oriental. Fue elegido por el mayor general Máximo Gómez para integrar el primer contingente invasor a comienzos de 1874. Durante el combate de “Naranjo Mojacasabe” (10 de febrero de

1874) recibió una herida en el labio superior que lo marcó para siempre. Participó en la batalla de “Las Guásimas” el 19 de marzo de 1874) y en el ataque a “Caobillas” el 10 de septiembre de 1874, todas en la provincia de Camagüey.

El 30 de septiembre de 1874 regresó a Oriente, junto a Maceo, para reincorporarse a la división Cuba. (Primer Cuerpo de la Segunda División). El 3 de marzo de 1875 participó en el ataque al ingenio “Sabanilla”. El 27 de octubre de 1875 fue ascendido a coronel. En enero de 1876 atacó y tomó al caserío de “Guayabales”. En 1877 fue nombrado jefe del “Regimiento Guaniniao” y participó en el ataque a “El Cobre” y en la defensa de su campamento de “El Aguacate”.

POSICIÓN EN LA PROTESTA DE BARAGUÁ

Flor Crombet desempeñó un activo papel en la Protesta de Baraguá, donde reprochó al mayor general Antonio Maceo la concesión de la entrevista al capitán general español Arsenio Martínez Campos, pues consideraba que no se debía tener contacto alguno con el enemigo. El gobierno provisional de Baraguá lo ascendió a general de brigada y lo nombró jefe, en comisión, de la división de Cuba y Bayamo. El 8 de mayo de 1878 atacó el caserío Aserradero.

Después de capitular, Crombet marchó a Nueva York, para regresar meses después con el objetivo de organizar un nuevo alzamiento. Cuando se encontraba en la preparación de la Guerra Chiquita, en Oriente, fue detenido en Santiago de Cuba, el 13 de marzo de 1879, y enviado a España. Después de 23 meses de prisión y destierro, logró escapar y establecerse en Centroamérica.

En Honduras ocupó los cargos de comandante general del departamento de “La Paz”, inspector general de cuarteles y secretario



Flor Crombet

del tribunal supremo de guerra y justicia, sucesivamente, a lo cual renunció en 1884 para dedicarse a los preparativos de una nueva guerra de independencia en Cuba. En 1890 tuvo una activa participación en la frustrada conspiración conocida como “La Paz del Manganeso”. Descubierta, se vio obligado a salir hacia Costa Rica, desde donde colaboró en la organización del “Plan Fernandina”.

En Estados Unidos conoció a José Martí, quien lo designa al frente de la expedición que arribaría a costas cubanas el 1 de abril de 1895 para reiniciar la Guerra Necesaria.

Junto a Antonio Maceo, Flor Crombet desembarcó el 1 de abril de 1895 por Duaba, cerca de Baracoa, Oriente, siendo tenazmente perseguidos por el enemigo. El día 8, un encuentro con una emboscada montada por los guerrilleros hizo que el grupo se dispersara.

CAÍDA EN COMBATE

El 10 de abril de 1895, Crombet cayó combatiendo en Alto de Palmarito, Baracoa, donde se recuerda el hecho y se repite aquella frase martiana: “...Flor tiene un noble corazón, un juicio sano y piensa como pienso yo sobre los futuros destinos de Cuba”.

El bosque nuboso de Costa Rica, una joya natural que lucha contra la crisis climática

POR DOUGLAS MARÍN

MONTEVERDE (COSTA RICA), (EFE).- La extinción del sapo dorado y los pocos árboles de aguacatillo que subsisten en Monteverde, dan cuenta de los efectos que la crisis climática está causando en el bosque nuboso de Costa Rica, un ecosistema como pocos en el mundo y al que la comunidad está procurando preservar con prácticas sostenibles en las empresas y el turismo.

“Hay nuevas especies que están llegando e interactuando con las especies de acá y eso puede generar un cambio importante en el ecosistema. En la parte alta de la cordillera es posible una pérdida gradual de especies; toda la composición florística del bosque nuboso va a ser distinta, podríamos llegar a ser una especie de bosque lluvioso tropical”, dijo al líder de la comunidad y director de la organización Life Monteverde, Guillermo Vargas.

En las últimas décadas Monteverde ha resentido un aumento de las temperaturas, un incremento de días secos al año y periodos de lluvias más cortos, pero con aguaceros más torrenciales, explicó Steven González, guía de Selvatura Park, uno de los sitios turísticos más visitados de la zona por la diversidad de flora y fauna, por sus programas de protección ambiental y por los puentes colgantes.

El sapo dorado, una especie de anfibio endémico de Monteverde, no se ha visto desde inicios de la década de 1990 y fue declarado extinto por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN). Su desaparición ha sido asociada a la crisis climática.

La princi-



Fotografía de árboles en un bosque en la zona de Monteverde, en la provincia de Puntarenas (Costa Rica). EFE/Douglas Marin

pal hipótesis indica que un hongo que antes no se conocía en Monteverde, apareció en el sitio debido al cambio de temperaturas y ha estado afectando a diversas especies, incluidos los anfibios

El árbol de aguacatillo, principal alimento del quetzal, es otro ejemplo de los efectos de la crisis climática pues se observan menos y es más difícil que crezcan en la zona.

“En los últimos 25 años hay un cambio drástico”, comentó González, quien lamentó que poco a poco la nubosidad característica de este bosque ha ido disminuyendo.

En la actualidad se han detectado en Monteverde especies de aves,

felinos y serpientes que hace 30 años era impensable observar en el lugar debido a que su hábitat se encontraba en zonas más bajas con temperaturas más cálidas.

Monteverde se ubica en el noroeste de Costa Rica, abarca altitudes entre los 800 y los 1.850 metros sobre el nivel del mar, y se caracteriza por una temperatura media de 18,5 grados celsius. Su ubicación única hace que reciba influencia climática del húmedo Caribe y del caluroso y seco Pacífico, lo que crea las condiciones para que se convierta en uno de los pocos remanentes de bosque nuboso del mundo.

Este sitio tiene más especies de orquídeas por metro cuadrado que cualquier otro lugar conocido en el planeta con un total 523 especies y además posee el 5 % de las especies de aves del mundo.

EL TURISMO COMO CLAVE

En Monteverde, donde el 85 % de las empresas pertenecen a gente de la comunidad, según los datos de la Cámara de Turismo local, existe la conciencia de trabajar con prácticas sostenibles tanto en la producción agrícola como en el turismo, que es la principal fuente de ingresos en la zona.

“Monteverde es un buen ejemplo que ilustra el sueño de los ticos de seguir siendo un país ejemplo en sostenibilidad. Tenemos la riqueza natural, de cultura y mejores condiciones de vida para crear un modelo a largo plazo más sostenible”, afirmó Guillermo Vargas.

Miles de turistas visitan cada año el bosque nuboso de Monteverde para apreciar su rica biodiversidad, que incluye, por ejemplo, felinos, flora y el 5 % de las especies de aves del mundo, entre ellas el colibrí y el emblemático quetzal.

Monteverde tiene una población de alrededor de 6.000 habitantes y ha sido una comunidad pionera en el ámbito turístico, pues allí surgió la primera empresa turística de tirolesas (canopy) del país en 1994 y además los primeros puentes colgantes sobre la copa de los árboles de Costa Rica.

Esta zona pertenece al Corredor Biológico Pájaro Campana, un territorio de más de 88.000 hectáreas cuyo principal objetivo es restaurar y mantener la conectividad ecológica entre el bosque nuboso y los manglares del Pacífico costarricense.



Fotografía de una mariposa en un bosque en la zona de Monteverde, en la provincia de Puntarenas (Costa Rica). EFE/Douglas Marin

Lo mejor: ahora han vuelto los mercados populares de barrio

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Han vuelto de moda los populares mercados de barrio donde la gente, los fines de semana, puede ir tranquilamente y disfrutar de un buen desayuno preparado con alimentos de la amplia y sabrosa cocina latina.

Esto es lo que disfrutaron los vecinos de la ciudad bonita de Coral Gables donde los matrimonios, especialmente, acudieron desde tempranas horas del fin de semana a las toldas donde se vendían todo tipo de alimentos hispanos y desayunos a campo abierto.

“Entre las ventajas podemos decir que aquí encontramos una gran variedad de legumbres cosechadas en los campos de la Florida”, dijo Amanda Huertas, quien estaba en compañía de su esposo Leopoldo haciendo el mercado para toda la semana.

(PASA A LA PÁGINA 41)



Toda clase de papas y frutas fueron compradas por los clientes espontáneos.



El día y el clima se prestaron para deleitar la vida con un sabroso desayuno latino.



Un surtido amplio de toda clase de alimentos.



Y tampoco pudieron faltar las frutas de toda clase como el banano y la piña.

Plaza de mercado en 'La Ciudad Bella'

(VIENE DE LA PÁGINA 40)



Toda clase de granos alimenticios fueron ofrecidos al público.



Comida prepagada fue también muy apetecida por los asistentes a este evento público.



Toda clase de legumbres de los huertos de la Florida fueron puestos a la venta.



Los tomates de las huertas de Homestead.



El sabroso maíz pira listo para ser consumido en los stands del mercado abierto.



La sabrosa comida latina hizo su abril en Coral Gables.



Y tampoco pudo faltar el rico pan cubano al horno.



Toda clase de alimentos para el consumo diario en los mercados de Barrio.



Alimentos a base de dulce fueron muy apetecidos por los asistentes el pasado fin de semana.

Besos: medicina para el cuerpo y la mente

POR ROCIO GAIA.

Después de leer ‘Besos’ uno de los poemas más populares de la poetisa, pedagoga y diplomática chilena Gabriela Mistral, ganadora del Premio Nobel de Literatura, parecería que queda poco que descubrir sobre ese sencillo acto, en que el que siempre intervienen o se unen nuestros labios y en el que a veces también se entrelazan nuestros cuerpos y almas.

Sin embargo, los besos admiten múltiples lecturas cuando se analizan desde los ámbitos físico, mental, emocional y relacional, según explica Silvia Cintrano, sexóloga y psicóloga especializada en Terapia de Pareja de Instituto Centta.

Esta especialista analiza en una entrevista los numerosos beneficios para el bienestar emocional y psicológico de las personas y las distintas formas de besar, con motivo del Día Internacional del Beso, que se celebra el 13 de abril, en homenaje al beso más largo registrado en la historia, que duró más de 58 horas y compartió una pareja en Tailandia.

“En nuestra cultura, un acto o gesto físico tan sencillo como un beso puede tener múltiples

significados”, señala Cintrano.

“Por un lado, puede ser un saludo tanto a personas conocidas como a desconocidas, en especial en el caso de las mujeres, que habitualmente se saludan besándose casi en cualquier situación; y por otro lado, puede representar una expresión de afecto, que es su connotación más importante”, según explica.

“Los besos son muy importantes para los seres humanos, que moldeamos nuestra forma de besar, dependiendo del significado que le queramos dar a ese acto o gesto. El tipo de beso y la manera de realizarlo reflejan la naturaleza del afecto y el vínculo existente entre las personas implicadas”, puntualiza.

Cintrano explica que el modo en que se modula y realiza un beso, forma parte de la denominada ‘comuni-

Con los besos comunicamos amor, cariño, compromiso o intimidad; reafirmamos nuestro vínculo emocional; y liberamos hormonas que generan sensación de placer y bienestar y tienen efecto analgésico. Una psicóloga y sexóloga explica cómo debemos darlos para que todos estos beneficios alcancen su punto máximo.

cación no verbal’ (comunicación a través de manifestaciones corporales). Es decir, que la forma en que besamos a la otra persona le proporciona información sobre el significado que le damos a esa acción concreta”.

Añade que en dicha acción “influyen tanto la técnica o la intensidad, como la parte del cuerpo en la que se da o recibe el beso”.

“Estos factores son diferentes dependiendo de si es un beso de afecto fraternal, o de un beso de saludo, de amante o de ‘buenos días’ a la pareja”, puntualiza Cintrano que describe los distintos tipos de besos y sus significados, sus beneficios psicológicos y ofrece algunas recomendaciones para dar ‘el beso

ideal’.

CINCO FORMAS DE EXPRESAR AFECTO

- **Beso de esquimal:** “No solo se puede besar con los labios, sino también ‘rozando las narices’, como un gesto cálido y cercano, generalmente dentro de la pareja”, señala Cintrano.

- **Beso de ‘pico’:** “Es el más corto que se puede dar, simplemente juntando fugazmente los labios, con el propósito de saludar o despedir a la pareja”, explica.

- **Beso ‘de abuela’:** “Suelen ser besos de gran intensidad, cuya finalidad es expresar afecto y cariño generalmente en entornos familiares, con niños o amistades muy cercanas”, describe.

- **Beso francés o ‘de tornillo’:** Señala que “es el contacto más pasional de todos, en el que además de los labios se juntan las lenguas, y suele expresar intimidad, complicidad y erotismo”.

- **Beso en el cuerpo.** La psicóloga de Centta incluye en esta categoría tres tipos de besos: en el cuello (“sumamente íntimo y seductor”); en la frente (“más cariñoso y tierno, como una forma de cuidar a la otra persona”); y en la mejilla (para saludar sin intimidad o para expresar un afecto no asociado a sexualidad”).



Dos enamorados se besan tras el símbolo de un corazón. Foto Freepik.

(PASA A LA PÁGINA 43)

(VIENE DE LA PÁGINA 42)



Gesto de ternura en una pareja. Foto: Milla Antlers/LipikStockMedia-Freepik.

CINCO CAMINOS HACIA EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Reafirman el nexo emocional. “Los gestos de cariño fortalecen los vínculos afectivos entre dos personas, ya sean pareja, familia o amigos. Comunican amor, cariño, intimidad o compromiso, haciendo sentir pertenencia, valoración y seguridad tanto a quien los dan como a quien los recibe”, según Silvia Cintrano.

- Aumentan el bienestar emocional. “Al besar, el cuerpo libera endorfinas, unas hormonas, que además de generar sensación de placer y bienestar, tienen un efecto analgésico capaz de aliviar ciertas molestias”, según esta especialista.

- Reducen el estrés. “Otras hormonas que nuestro organismo segrega durante los besos, como la oxitocina y la dopamina, nos ayudan a nivel fisiológico, reduciendo el malestar, y generando cierta calma y relajación”, según apunta.

- Elevan la autoestima. “Besarse hace que las personas se sientan valoradas, amadas y deseables, lo que puede contribuir a que desarrollen una mayor autoestima y una imagen corporal positiva”, destaca.

- Ayudan a la mutua exploración y descubrimiento. “Los besos también pueden ser el primer paso para explorar y descubrir con la otra persona una parcela íntima, a nivel físico y emocional, fomentando una conexión más profunda con la pareja, así como la posibilidad de descubrir nuevas formas de placer”, señala.

CINCO INGREDIENTES DEL ‘BESO IDEAL’

“Aunque no hay una técnica general para conseguir ‘el beso ideal’ que satisfaga a todos de la misma manera, porque besar es un acto muy particular y subjetivo, es importante tener en cuenta ciertos componentes emocionales y psicológicos que dan significado al beso, fomentando la conexión y el bienestar”, según Cintrano.

- **Presencia.** Para Cintrano, es importante “dar sentido al beso, transmitir la conexión que significa para nosotros y comprometernos emocionalmente con ese momento, para lo cual hay que dejar de lado las distracciones y otras preocupaciones, centrándose en el ‘aquí y el ahora’”.

- **Consentimiento y respeto.** “Conectar con la otra persona desde el respeto absoluto, sabien-

do que la intención de ambos es la misma y que se encuentran a gusto con ello, es fundamental para que la experiencia sea positiva. Hablar sobre los límites y los deseos de cada uno será clave”, reflexiona.

- Conexión emocional.

“Aunque el beso es un acto físico que se puede realizar con distintas personas, su resultado y la profundidad del impacto en el vínculo con su destinatario, lo marcará la conexión que exista previamente con esa persona, determinado que sea una expresión de afecto, cariño, gratitud o intimidad emocional”, señala Cintrano.

- **Equilibrio entre pasión y ternura.** “El primer factor demuestra

deseo e intensidad, mientras que el segundo expresa cariño y cuidado. Ambos necesarios para fortalecer el vínculo de pareja”, enfatiza.

- **Significado.** “Un beso puede tener un componente espiritual, representando una conexión más profunda o un sentido de equipo. Esto puede ser parte de un ritual o simplemente una forma de expresar una conexión más allá de lo físico.

“Los besos son, en definitiva, mucho más que simples actos físicos: son expresiones de afecto, comunicación emocional y conexión que reflejan un vínculo profundo, con gran impacto en el bienestar emocional y psicológico de las personas”, concluye la psicóloga y sexóloga Silvia Cintrano.



Beso en un puente una antigua ciudad. Spencer Davis-Unsplash.



LUIS DE LA PAZ
Especial para
LIBRE

Acontecer Cultural en LIBRE

Semana del miércoles 9 al 15 de abril

• ESTRENAN MARCHITA •

El director Juan Roca sube a escena **Marchita**, dramaturgia de Erom Jimmy a partir de **Yerma**, el emblemático drama de Federico García Lorca. La obra es una nueva visita a una de las piezas de Lorca más conocidas, a través de los ojos de un dramaturgo

como Erom Jimmy que acostumbra a reinterpretar textos conocidos, y los de un director creativo y desafiante. "En esta reinterpretación, se revive la historia de una mujer que camina entre los hilos invisibles del deseo y las cadenas de una sociedad que no le permite florecer", se señala en la nota de prensa. El elenco lo integran Dairín Valdés, Rei Prado, Rafael Farello, Verónica Cancio de Grandy, Diana Restrepo y Adelaida Rivero.

La cita: Viernes 11 y sábado 12 de abril a las 8:30 pm, y domingo 13 a las 5 pm., en Artefactus Cultural Project, 12302 SW 133 Ct., Miami, 33186.

• FESTIVAL EN MIAMI SPRING •

La tranquila y acogedora ciudad de Miami Spring, realiza cada año un festival de primavera justo en los alrededores del río y los puentes que conectan con la transitada Okeechobee y Hialeah. El River Cities Festival en su 52 edición, tiene como la protagonista dos de las características que identifican las festividades en el sur de la Florida: la música y la gastronomía, pero además, los visitantes podrán experimentar lo mejor de la cultura local, desde agrupaciones musicales que van de lo tradicional a lo moderno, así como platos mostrando el sabor de las distintas comunidades que residen en el área. Habrá también artesanías y actividades particularmente concebidas para los niños.

La cita: Viernes 11, desde las 6 pm, sábado 12 y domingo 13 de abril, comenzando a las 12 del mediodía, en el 53 Curtiss Parkway, Miami Springs, 33166.

• LAS GUARACHERAS •

El sexteto colombiano **Las Guaracheras**, integrado en su totalidad por mujeres, viajan desde su natal Cali a Miami para presentar un espectáculo de ritmos afrolatinos con música vibrante que provoca alegría y hará bailar a la audiencia. Fundado en el 2017, la banda "busca romper el estereotipo y la estética de la salsa, liderada por los hombres, en

donde pocas veces las orquestas femeninas han tenido la oportunidad de sobresalir". El grupo tiene el objetivo cultural y artístico de "levantar una voz femenina desde la música afrolatina y así construir un espacio cultural más incluyente, diverso y respetuoso donde cabemos todos".

La cita: Viernes 11 de abril, a las 7:30 pm., en el The Moss Center, 10950 SW 211 St., Miami, 33189. Reservaciones en el (786) 573-5300.

• EN TEATRO 8 •

El Teatro 8 enclavado en el corazón de La Pequeña Habana, mantiene en su cartelera la comedia **El gran regreso a casa**, obra creada por el dúo de comediantes cubanos Los Pichy Boys. La pieza se resume con un sueño posible: "En un futuro cercano, Cuba se enfrenta al renacer tras la caída del comunismo, un evento que ha transformado la vida de sus habitantes. Danger y Magaly, una pareja cubana, se esfuerza por reconstruir su hogar, una antigua mansión destruida por décadas de abandono. Entre andamios, pintura y debates, la llegada inesperada de familiares desde Miami pone a prueba sus valores, tradiciones y secretos familiares". Una historia cargada de humor, nostalgia y crítica social. **El gran regreso a Casa** es la tercera obra de Los Pichy Boys y la culminación de su trilogía teatral, donde el humor y el costumbrismo se entrelazan para ofrecer un retrato de la experiencia cubana. Con las actuaciones de Keelyn Durán, Zajaris Fernández, Adrián Mas, Vladimir Escudero, Guillermo Cabrera y Los Pichy Boys.

La cita: Viernes 11, a las 9 pm., y sábado 12, a las 8:30 pm., en Teatro 8, 2173 SW 8 St., Miami, 33135. Boletos en el (305) 541-4841.

• ARTURO SANDOVAL •



Arturo Sandoval

El legendario músico cubano Arturo Sandoval, toda una autoridad en el manejo de la trompeta, instrumento musical difícil, pero que ha aprendido a dominar a la perfección, tendrá un concierto en el Arsht Center de Miami. Sandoval, uno de los defensores más reconocidos a nivel mundial de la trompeta y el fliscorno de jazz, además de ser un reconocido artista clásico, pianista y compositor, ha sido galardonado con 10 premios Grammy y

19 nominaciones. También ha recibido seis premios Billboard Music Awards y un premio Emmy. En 2013, Sandoval recibió la Medalla Presidencial de la Libertad. Durante su presentación estará acompañado por Chucho Valdés.

La cita: Viernes 11 de abril, a las 8 pm., en Knight Concert Hall del Adrienne Arsht Center, 1300 Biscayne Blvd., Miami, 33132. Boletos en el (305) 949-6722.

• ARTE EN LAS NUEVAS GENERACIONES •

El Consejo de Artes Juveniles del Museo PAMM, en el centro de Miami, abre las puertas el segundo sábado del mes para que los adolescentes echen a correr su imaginación y creatividad, en un encuentro artístico diseñado para todas las edades, pero que se enfatiza en aquellos niños y jóvenes en formación y con inclinaciones creativas. La nota señala que el museo crea un espacio donde el arte contemporáneo se une a las voces de las próximas generaciones.

La cita: Sábado 12 de abril, comenzando a las 11 am, en el Pérez Art Museum Miami, 103 Biscayne Blvd, Miami, 33132.

• PICNIC DE LIBROS •

El evento **Picnic de Libros**, creado por Sergio Andricain y Antonio Orlando Rodríguez y su laboriosa fundación Cuatrogatos, ahora manejada por el Koubek Center del Miami Dade College, presenta una nueva edición del encuentro dirigido a los niños y jóvenes. Se trata de una actividad cultural multidisciplinaria y bilingüe, que busca acercar a los niños a la literatura y las artes, a través de cuentos, poemas, manualidades, adivinanzas y música. Al final los asistentes pueden disponer de una cesta con libros para que escojan sus lecturas favoritas.

La cita: Sábado 12 de abril, de 2 a 5 pm, en el Koubek Center, 2705 SW 3 St., Miami, 33135. Evento gratuito y abierto al público.

• CARMEN •

Para celebrar el 150 aniversario de la emblemática obra de George Bizet, **Carmen**, la Florida Grand Opera, dirigida por María Todaro, presenta una nueva visión de una de las obras más representadas de Bizet. La puesta contará con las voces de las hermanas Marina y Miriam Costa-Jackson, el tenor David Dávila y el barítono Joseph Canuto León, junto a otras figuras de la lírica, bajo la batuta de Ramón Tebar. La historia original de **Carmen** narra la historia de una joven que se enamora de un soldado, y su trágica relación, de celos y violencia. La nueva versión se actualiza a una época más contemporánea.

La cita: Sábado 12 de abril, a las 7 pm.,

Envíe su evento a:
NotasenLibre@gmail.com

domingo 13 a las 3 pm. en el Ziff Ballet Opera House del Adrienne Arsht Center, 1300 Biscayne Blvd., Miami. Reservaciones en el (800) 741-1010.

• COMO ROBINSON CRUSOE •

La historia de cómo Robinson Crusoe, escapado de un naufragio, va a dar a una isla del Atlántico Sur, en la que deberá sobrevivir a fuerza de ingenio e imaginación, es la premisa del espectáculo teatral **Las asombrosas aventuras de Robinson Crusoe**, texto de Víctor Hugo Cortés, dirección de Luciano Cortés y las actuaciones de Cote Composto y Juan Bautista. La nota añade que "Robinson, lejos de resignarse a los embates de su destino, lucha denodadamente por sobrevivir, por abrirse camino en un mundo que desconoce, siempre optimista, siempre vital y, por sobre todas las cosas, siempre dispuesto al cambio y al crecimiento personal".

La cita: Sábado 12, a las 6 pm, y domingo 13, a las 4 pm., en el New Brunswick Cultural Center (NJB), 3100 NW 72 Ave., #127, Miami, 33122.

• TRÍO MUSICAL •

Esta es la historia de un trío musical formado por tres latinos: un colombiano, una venezolana y un cubano. En un restaurante de Miami intentan abrirse camino, pero las diferencias culturales y los constantes desacuerdos sobre el repertorio musical complican sus planes. Este espectáculo ofrece una visión de la ciudad desde la perspectiva única de cada uno, reflejando sus culturas y raíces. A través de monólogos cargados de humor y emoción, comparten sus experiencias como inmigrantes y los retos de enfrentarse al llamado primer mundo.

La cita: Sábado 12, a las 8:30 pm., en la Sala Catarsis del Teatro Trail, 3717 SW 8 St., Coral Gables, 33134.

• FESTIVAL DE MARISCOS •

En los acogedores terrenos del Deering State, se celebra a lo largo del año eventos que atraen al público, uno de ellos es el **Festival del Marisco**, que tendrá su 19 edición en un ambiente donde los productos del mar serán el centro de atracción. Se podrá comer una amplia variedad de mariscos cocinados de acuerdo a costumbres y características propias de cada región y del chef que los prepare. Habrá demostraciones de cómo prepararlos, mientras el ambiente lo animará la música con bandas musicales y los menores tendrán sus propias actividades para entretenerse.

La cita: Domingo 13 de abril, desde las 10 am., en Deering State, 16701 SW 72 Ave., Miami, 33157.

ACTUALIDAD CON ERIBERTO JIMÉNEZ

**POR LUIS DE LA PAZ
Especial para LIBRE**

Hay una casa grande y pintada de blanco en la esquina de la 5ta. Avenida y la Primera calle del suroeste, casi justo en una de las márgenes del río Miami. Es la casa Wagner, que por el paso del tiempo y la historia está enclavada en La Pequeña Habana, un vecindario mayoritariamente cubano (hoy realmente menos cubano, pero sí intensamente hispano).

A la casa construida en 1911 por la familia Wagner, que se unió al grupo de los fundadores de Miami, junto a Henry Flagler y otros visionarios, el tiempo le ha impreso varias historias y la más reciente, cerca de los últimos 15 años, se le conoce como La Casa del Ballet, pues allí se encuentra la sede del Ballet Clásico Hispano de Miami, fundado por el fallecido Pedro Pablo Peña, y es uno de los espacios culturales más importantes de Miami. La mansión de construcción neoclásica es hoy el Centro Cultural Hispano de Miami, sombrija que acoge Creation Art Center, el Festival Internacional de Ballet de Miami, y es sede de eventos literarios, teatro, cine, exhibiciones de arte, lecturas de poesía, música, tertulias y escuela de danza.

Es importante resaltar que desde 1983 La Casona, como popularmente se le conoce al edificio construido por James W. Wagner, se incluyó en el registro de lugares históricos de la Florida, y por lo tanto se encuentra protegido del auge urbanístico. Al frente de la institución y manejando un presupuesto mayoritariamente de subvenciones del gobierno, algunas privadas y el alquiler del centro para actividades, se halla Eriberto Jiménez, director artístico, profesor de danza y coordinador principal del Festival de Ballet. Con él hablamos de la actualidad en su institución.

—Desde que estás al frente de La Casona el ritmo artístico del lugar se ha diversificado, manteniendo el ballet como su esencia, pero abierto a otras manifestaciones. ¿Cuál ha sido el resultado de esa transformación multidisciplinaria?

Desde su llegada al exilio, el Sr. Pedro Pablo Peña fundó tres organizaciones, dos de ellas dedicadas al ballet y otra enfocada en diversas áreas del arte y la cultura. En 2010, logró establecer una sede para estas instituciones: el Centro Cultural Hispano de las Artes de Miami, ubicado en el histórico JW Warner House, construido en 1911 en La Pequeña Habana. Contar con una sede nos ha permitido mantener una programación artística continua y, como sitio histórico, estamos abiertos

todos los días para recibir visitantes.

Actualmente, producimos más de 60 eventos anuales, entre ellos Viernes de Tertulia, realizado el tercer viernes de cada mes durante 13 años bajo la dirección del periodista y escritor Luis de la Paz; Tertulia Poética (Noche de Poesía), en su tercera temporada, que se lleva a cabo el último jueves de cada mes bajo la conducción de la escritora colombiana Mercedes Minota; Ciclo de Teatro en La Casona, con funciones todos los sábados que se mantienen en cartelera entre 4 y 5 semanas bajo la dirección de José Eduardo Pardo; además, conciertos, presentaciones de libros, ciclos de cine y exposiciones de arte, con una duración promedio de 5 a 6 semanas.

El éxito de esta transformación radica en que ofrecemos un espacio accesible a los artistas para presentarse, en un contexto donde muchos centros culturales han cerrado o han elevado sus

intensivos de ballet con participantes de diversas nacionalidades.

Los retos más grandes que estamos enfrentando son los costos de publicidad y la falta de apoyo por parte de los teatros de la ciudad en la difusión del evento. A pesar de haber sido creados para promover el arte y la cultura, muchos de estos espacios, que operan con fondos públicos, no respaldan a las organizaciones locales. Lamentablemente, da la impresión de que su único interés es asegurar sus salarios, en lugar de cumplir con su verdadera misión: la difusión y el acceso al arte.

—En La Casona se imparten diariamente clases de ballet. ¿Cómo es la respuesta de los padres ante el desafío de ofrecerle a sus hijos un espacio de formación danzaria?

El Centro Cultural Hispano de las Artes es la sede del Ballet Clásico Cubano de Miami, una compañía pro-

reparaciones que se requieren?

El JW Warner House fue construido en 1911 y, 100 años después, se convirtió en un Centro Cultural. Recibió restauraciones en la década de 1970 y nuevamente en 2011. Sin embargo, debido a su antigüedad, las reparaciones deben continuar. En 2023, se restauró completamente el techo y actualmente estamos esperando la aprobación del Departamento Histórico de la Ciudad para continuar con la siguiente fase, que incluirá los balcones, el pórtico y los pisos.

—La modernidad ha asumido como algo cotidiano la recaudación de donaciones para mantener abierta y activas algunas instituciones. ¿Están realizando o van a recaudar fondos a través de contribuciones particulares para las urgentes reparaciones?

Como organizaciones sin ánimo de lucro, operamos con fondos otorgados por el Condado y el Estado de Florida (cuando no los recortan), y en algunas ocasiones, con fondos federales para nuestros programas artísticos. También hemos solicitado apoyo financiero para la restauración del edificio, pero los costos son elevados, por lo que próximamente iniciaremos una campaña de recaudación de fondos a través de donaciones privadas.

—Pronto viene una nueva edición del Festival Internacional de Ballet. ¿Podrías anticiparnos algo del programa?

Para su 30ª edición, el Festival Internacional de Ballet de Miami se celebrará del 26 de julio al 17 de agosto, con una programación diversa que incluye: 4 funciones dedicadas a jóvenes talentos, destacando el futuro de la danza. 4 funciones con compañías profesionales de danza contemporánea. 2 funciones de ballet clásico, con la participación de delegaciones de Alemania, Brasil, Chile, Uruguay, Colombia, México, Francia, Italia, República Dominicana, Estados Unidos, entre otros. Además de actividades complementarias como exposiciones de arte, cine y presentaciones de libros sobre danza. Más información en nuestra página web: www.internationalballetfestival.org. y www.miamihispanicculturalartscenter.org.

Cuando hay amor y verdadero compromiso por el arte, no hay obstáculo imposible de superar. Con dedicación y esfuerzo, se pueden lograr grandes cosas. Nuestro objetivo es seguir siendo una plataforma sólida y un apoyo constante para los artistas hispanos en nuestra comunidad, brindándoles un espacio donde su talento y pasión puedan brillar.



Eriberto Jiménez. Photo José J. Blanco

costos, lo que no ayuda a los artistas. Además, el público ha reconocido la seriedad y calidad de nuestra programación, lo que ha generado un flujo constante de visitantes.

—Mantener activo un Festival Internacional de Ballet es costoso y complicado, pues cada ballet es toda una troupe. ¿Cómo afrontas el reto de coordinar el evento cada verano en Miami?

El Festival Internacional de Ballet de Miami comenzó en 1996 con apenas dos días de funciones y ha crecido hasta convertirse en un evento de cuatro semanas, con 10 funciones en distintos teatros de Miami-Dade y Broward. Además, incluye un ciclo de cine, exposiciones de arte, presentaciones de libros sobre danza y un curso

profesional que ensaya en las mañanas, y por las tardes alberga una escuela de ballet que recibe alumnos desde los 3 años hasta nivel profesional, incluyendo clases para adultos.

Además de fomentar la disciplina, la danza ofrece beneficios físicos y mentales invaluable. Lamentablemente, aún existe la percepción de que el ballet es solo un pasatiempo y no una profesión, lo que representa un reto. Sin embargo, seguimos comprometidos con ofrecer un entrenamiento de alto nivel, formando a futuras generaciones de bailarines.

—La Casa Wagner es una construcción con más de cien años y el visitante observador nota deterioro en algunos puntales, balcones, columnas, techos y pisos. ¿Cómo afrontan las necesarias



Adalberto
Sardiñas Cruz

Pinceladas

¿APLICARÁ TRUMP SANCIONES AL PETRÓLEO RUSO COMO CASTIGO A PUTIN?

De últimas, las “cordiales” relaciones entre Trump and Putin circulan en otra órbita, al menos en el momento que escribo esta columna. Trump dice estar muy enojado con su homólogo ruso porque éste se niega a firmar un acuerdo de cese al fuego, que detenga, temporalmente, las hostilidades en Ucrania. Tal vez el mandatario americano comenzó a ver la verdadera naturaleza truculenta, maliciosa, y tramposa, de la cual el resto de los mandatarios europeos están convencido. ¡Qué bueno!

Pocos días atrás, en una treta dilatoria para entorpecer las conversaciones que se llevan a cabo para abrir un paréntesis en una guerra absurda que ya cuesta más de un millón de vidas jóvenes sacrificadas inútilmente, el dictador ruso llamó por unas elecciones en Ucrania, un gobierno interino, auspiciado por la ONU, por la Unión Europea, y otros países de Europa, para entonces iniciar el proceso que termine en una paralización del conflicto temporalmente. Este planteamiento de Putin tiene, como incuestionable objetivo, echar a un lado al presidente Volodymyr Zelensky, lo que, aunque parezca raro, enardeció a Donald Trump.

Dos días después, en una entrevista con NBC News, Trump rechazó estos comentarios de Putin considerándolos ina-

ceptables, porque retrasarían cualquier acuerdo por un extenso periodo de tiempo, a la vez que aprovechó la ocasión para amenazar con nuevas penalidades a Rusia, incluyendo sanciones al petróleo.

“Si un acuerdo no se concreta, y si yo creo que es por culpa de Rusia”, dijo el presidente, “entonces, nadie, comprando petróleo de Rusia, podría vender esos productos, cualquier producto, no sólo petróleo, en los Estados Unidos”.

Estas amenazas recientes del presidente Trump hacia Rusia marcan un departir de sus previos halagos hacia Putin. ¿Le habrá pegado una sorprendente milagrosa luz al presidente, como aquella que fulminó a Saulo (Pablo) en su camino a Damasco? Con Trump, todo es posible. ¿No fue un prodigio divino que la bala que trató de asesinarlo rozara su oreja y no su corteza cerebral? ¿No es también admirable que el hombre que tratara de disminuir a Zelensky en una furiosa confrontación en la Casa Blanca, ahora salga defendiéndole contra Putin? Todo es solemnemente sorprendente, pero, definitivamente bienvenido.

Las evidencias revelan, con inequívocas señales, que Putin no está interesado en un cese al fuego. No quiere la paz. Siente que está ganando la guerra. Y no quiere parte de los escasos territorios ocupados, sino toda Ucrania. Por esa razón, ante los empeños de Trump de formalizar un cese al fuego en el Mar Negro, planteó demandas que

incluyen, entre otras cosas, alivio en las sanciones que le han sido impuestas por USA y la Unión Europea como consecuencia de su torpe invasión a Ucrania.

Después de la invasión, en febrero del 2022, la administración de Joe Biden, con plena justificación, impuso sanciones significativas a Rusia; pero no las extendió a su exportación de petróleo, que constituye el 30% de sus ingresos, y que, de hecho, le ha permitido a Putin sufragar los enormes gastos de la guerra.

Ahora, todo parece indicar que varios de los consejeros del presidente, entre ellos su secretario de Estado, Marco Rubio, con una posición firme contra Rusia, están ganando influencia con el presidente para ampliar las sanciones vigentes, en vista de la actitud dilatoria de Moscú.

Por otra parte, no deja de ser sorprendente la incomodidad del presidente con el Kremlin, cuando se refirió, por primera vez, la semana pasada, en su Truth Social post, a la “agresión rusa” y al expansionismo chino, como justificación por el estratégico interés de Estados Unidos en obtener Groenlandia.

Aunque Trump no abundó en detalles específicos sobre cómo funcionarán las posibles tarifas secundarias sobre Rusia, sus comentarios previos, relativos a las sanciones sobre el petróleo de Venezuela, pudieran darnos una idea de

(PASA A LA PÁGINA 47)

PINCELADAS

Hasta que Maduro abandone, o lo saquen del poder, las licencias continuarán suspendidas

(VIENE DE LA PÁGINA 46)

los nuevos aranceles contra Putin, si es que se llegaran a concretar.

Una nueva penalidad sobre Rusia, similar a la de Venezuela, aumentaría un 25% ahora aplicado al petróleo. Este gravamen tendría un potencial impacto global, siendo Rusia uno de los mayores productores de Petróleo, y, probablemente, afectaría, negativamente, el precio que el consumidor americano pagaría por la gasolina, al menos que se produzca un aumento en la producción por Arabia Saudita y otros productores dentro, y fuera, de la OPEP.

En resumen, si el presidente Trump es serio en cuanto a ejercer presión sobre Rusia para finalizar la guerra en términos justos para ambos bandos, el blanco ideal, y con mejores probabilidades de éxito, sería un arancel de considerable impacto sobre el petróleo.

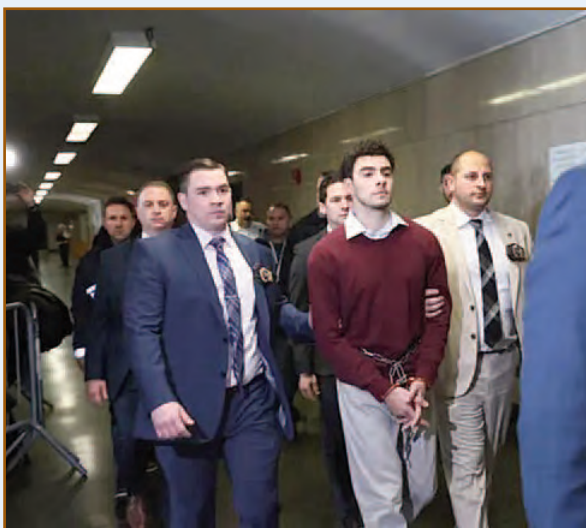
Por supuesto, para que esta penitencia económica funcione en vista al objetivo planeado, los compradores del crudo ruso, especialmente China e India, tendrían que ser llamados a creer que la amenaza del presidente es creíble para que cooperen en el éxito de su aplicación.

Desde todo punto de vista que se le examine, la exasperación, y la nueva fortalecida retórica del presidente hacia el déspota ruso, es bienvenida. América, la única Gran Potencia Mundial del momento, está lidiando con un tirano inescrupuloso, dueño de una ciega ambición de restaurar la espantosa noche negra de la Unión Soviética sobre el destino de Europa usando a Ucrania como trampolín.

BALCÓN AL MUNDO

Las fuerzas se alinean de manera inevitable. De no lograrse un acuerdo entre Irán y USA dentro de unas pocas semanas, un encuentro militar forzará el curso de los acontecimientos. Israel está determinado a impedir un Irán nuclear por razones de seguridad extrema, vital.

Un ataque a las fortificaciones donde se forja el engranaje nuclear, y sobre las cuales las fuerzas armadas israelíes tienen completa y detallada información, están en la mirilla. Un ataque repentino no está fuera de lo probable.



Piden la pena de muerte para Luigi Mangione, por el asesinato del CEO de United Health Care, Brian Thompson.

Bondi, ha instruido a los fiscales a pedir la pena de muerte para Luigi Mangione, por el asesinato del CEO de United Health Care, Brian Thompson, en un parqueo de Nueva Jersey a sangre fría y de manera premeditada.

Nicolás Maduro está tratando desesperadamente con algunos miembros del congreso americano, para que se le levante la suspensión de la licencia a las compañías petroleras que solían llenarle los bolsillos de dólares. Lo logró con Biden, pero le va a hacer difícil con la administración de Donald Trump y con Marco Rubio como secretario de Estado. Las licencias continuarán suspendidas por largo tiempo, o, hasta que Maduro abandone, o lo saquen del poder.

La administración de Trump había proyectado la venta de cientos de edificios federales pertenecientes al Estado. Pero una subsecuente reconsideración estimó que no era prudente ni rentable efectuar la venta en estos momentos. De los aproximadamente 300 edificios, sólo se venderán ocho. ¡Del lobo un pelo!

La secretaria de Justicia, Pam

Paul, Harris, Josep y Barry, los 'nuevos' Beatles

POR CARMEN JIMÉNEZ

“La primera maratón cinematográfica”, así ha definido el director británico este enorme reto. Los nombres de los actores que se pondrán en la piel de John Lennon, Paul McCartney, George Harrison y Ringo Starr ya están confirmados. El estreno está previsto para abril de 2028.

“Estos muchachos no tienen la menor posibilidad de triunfar”. Así lo afirmó el productor Mike Smith que lideraba el sello discográfico Decca en 1962, después de asistir a la audición de cuatro músicos de Liverpool que soñaban con grabar un disco. Se trataba de John Lennon, Paul McCartney, George Harrison y Pete Best —entonces Ringo Starr aún no estaba en el grupo.

Consiguieron 600 millones de discos vendidos en todo el mundo, obtuvieron el record de mayor número de sencillos en el #1 del Billboard Hot 100 y les reconocieron con 7 Grammys y 15 premios Ivor Novello (otorgados a compositores) y nació la ‘Beatlemania’, entre una larga lista de hitos conseguidos. A partir de estas cifras la decisión que tomó aquel 1 de enero de 1962 Mike Smith, pasó a la historia de la música como el mayor error empresarial del siglo XX.

Ahora la historia de The Beatles quedará inmortalizada de la mano del prestigioso realizador Sam Mendes (‘American Beauty’, 1999), con un proyecto faraónico de cuatro películas biográficas sobre cada uno de los integrantes del mítico grupo.

Es la primera vez que Paul McCartney, Ringo Starr, las familias de John Lennon y George Harrison y la propietaria de los derechos de la banda, Apple Corps Ltd., dan permiso para que se pueda rodar esta historia junto a sus legendarias canciones.

La gran pregunta acerca de los cuatro intérpretes que se pondrán en la piel de estas cuatro leyendas, ya tiene respuesta. Se desveló en la CinemaCon 2025 celebrada en Las Vegas durante los primeros días del mes de abril. Este acontecimiento que reúne a las principales productoras, cineastas y actores internacionales, presenta las grandes producciones audiovisuales que se estrenarán en los próximos años a nivel mundial y allí acudieron los cuatro protagonistas que darán vida a The Beatles. Paul Mescal, Harris Dickinson, Josep Quinn y Barry Keoghan. Los ‘Fab Four’ —los cuatro favoritos pasearon por el escenario como si estuvieran cruzando Abbey road.

Paul Mescal será Paul McCartney. Este actor irlandés saltó a la fama internacional por su papel protagonista en ‘Gladiator II’ (Ridley Scott). Dedicado a la interpretación después de que una lesión de mandíbula diera un giro a su futuro como jugador de fútbol profesional, su carrera ha sido meteórica. El primer papel destacado lo consi-

guió en 2020 para la miniserie británica ‘Normal People’ (Lenny Abrahamson y Hettie Macdonald), consiguiendo el Bafta TV como mejor actor. Después llegaría ‘Aftersun’ (Charlotte Wells, 2022) y la nominación al Óscar como Mejor actor por esta película. Con sólo 26 años, se convirtió en uno de los candidatos más jóvenes en conseguirla.

Harris Dickinson estará en la piel de John Lennon. Tras ganar la Palma de Oro en Cannes la película ‘El triángulo de la tristeza’ (Ruben Östlund), el nombre de su protagonista, Harris Dickinson, despegó. La infancia de este actor, en un barrio conflictivo de Londres parece conferirle carácter. Algo que le ha valido para protagonizar con éxito, a sus 28 años, el thriller erótico ‘Babygirl’ (Halina Reijn, 2024) junto a Nicole Kidman y tener como compañeros de reparto a Antonio Banderas y Jean Reno. Además, ha trabajado a las órdenes de Steve McQueen en ‘Blitz’ (2024) y en 2025 estrenará su primera película como director sobre la realidad de los “sin techo”, un universo conocido por este actor, al haber crecido en un entorno complejo.

Josep Quinn interpretará a George Harrison. Mundialmente conocido por su papel en ‘Stranger Things’ (2022), también trabajó en ‘Gladiator II’ y será Johny Storm (Antorcha humana) en ‘Los cuatro fantásticos: Primeros pasos’ (Matt Shakman, 2025). Este

actor británico demostró una especial sensibilidad cuando en la ComicCon de 2022 en Londres, se emocionó vivamente al recibir una gran ovación por parte de sus fans por su papel en ‘Stranger Things’. Un episodio que los medios de comunicación destacaron y circuló de manera viral por redes sociales, vinculando al actor con un público entregado.

Barry Keoghan será Ringo Starr. Este actor irlandés despuntó en 2022 con la película ‘The Banshees of Inisherin’ (Martin McDonagh), que le valió una nominación al Óscar como mejor actor de reparto. Pero fue su papel protagonista en ‘Saltburn’ (Emmeral Fennell, 2023) lo que le hizo destacar definitivamente. Por este título fue nominado como mejor actor protagonista a los Globos de Oro y los



Paul McCartney, George Harrison, Ringo Starr y John Lennon volverán a levantar pasiones, esta vez en pantalla grande. EFE.



Imagen cedida por Sony Pictures anunciando el casting de los actores que interpretarán a los Beatles. De izquierda a derecha: Harris Dickinson (John Lennon), Paul Mescal (Paul McCartney), Barry Keoghan (Ringo Starr), y Joseph Quinn (George Harrison). Foto: John Russo

Premios Bafta de la Academia británica en 2023. Su relación con la reina de la Generación Z, la cantante Sabrina Carpenter, inundaron las redes sociales y juntos hicieron arder las alfombras rojas por las que desfilaron hasta su ruptura a finales de 2024. Caracterizado por una interesante versatilidad, Keoghan es un habitual de Hollywood desde que en 2021 se unió al Universo Cinematográfico de Marvel con un papel en ‘Eternals’ (Chloé Zhao), donde interpretó a Druig, un personaje con habilidades telepáticas.

Ahora estos cuatro intérpretes se ponen a las órdenes de Sam Mendes para las cuatro películas que va a dirigir, cada una centrada en uno de los inolvidables músicos. Con la vista puesta en 2028 para un estreno, que aún no se ha precisado si será conjunto, de las cuatro películas el mismo día o una cada semana. Lo que sí queda clara es su naturaleza, ya que se trata de una auténtica experiencia marathonia que la compañía, Sony Pictures, ha definido como: “Cada hombre tiene su propia historia, pero unidos son legendarios”.



NEW UNIFORMS NUEVOS UNIFORMES

**Visite
nuestra
Boutique en:
2700 SW 8 St,
MIAMI, FL,
33135
(POR AVE 27)**

**P.E. Shirts- \$11.99
P.E. Shorts- \$9.99
Sweatshirts- \$24.99
Polo Shirts/Pulóver- \$21.99**

Pants must be long uniform pants in solid khaki. Sweatpants, jeans, leggings, capris, shorts, cargo pants or anything other than standard chino slacks will not be permitted.

Shoes must be closed-toe. Crocs, slides, sandals, for example, will not be permitted.

www.lincolnmarti.com/shop

EL FAMOSO EQUIPO 'REAL MADRID' Y SU RELACIÓN CON CUBA

Por Álvaro J. Álvarez. Exclusivo para LIBRE

El Real Madrid Club de Fútbol, más conocido simplemente como Real Madrid, es una entidad polideportiva con sede en Madrid. Fue registrada oficialmente como club de fútbol por sus socios el 6 de marzo de 1902 con el objeto de la práctica y desarrollo de este deporte.

Identificado por su color blanco por eso se le conoce como los blancos o los merengues, es uno de los cuatro clubes profesionales de fútbol de España cuya entidad jurídica no es la de sociedad anónima deportiva (S. A. D.), ya que su propiedad recae en sus más de 93,920 socios.

Los cuatro clubes de fútbol más grandes y reconocidos de España, por su historia y éxito, son el Real Madrid, el Fútbol Club Barcelona, el Atlético de Madrid y el Athletic Club de Bilbao.

Para muchos especialistas y aficionados, el Real Madrid Club de Fútbol es el mejor equipo a nivel de clubes de la historia de este deporte. Sus 36 títulos nacionales, 20 Copas del Rey, 13 Supercopas de España, 15 Ligas de Campeones y 5 Mundiales de Clubes, entre muchos trofeos más, avalan este criterio casi unánime.

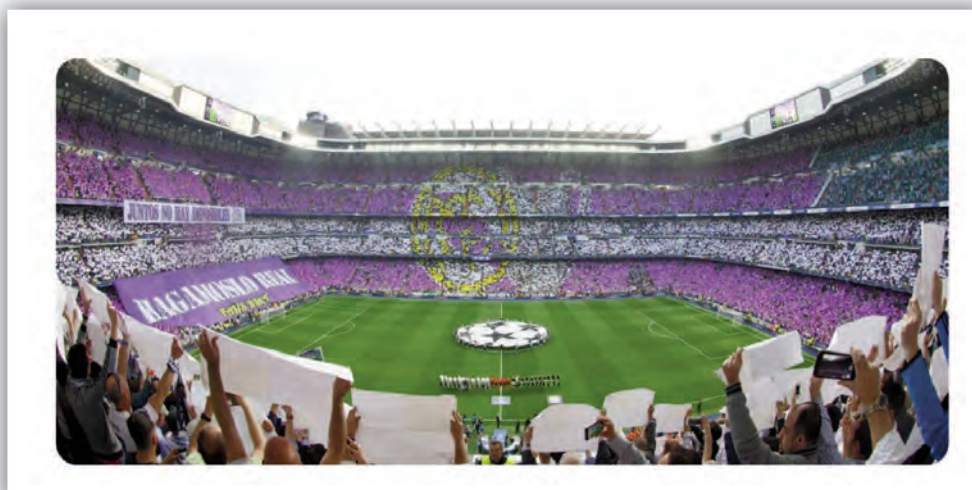
En diciembre de 2000 fue ele-

gido por la Federación Internacional de Fútbol Aficionado (FIFA) como el mejor club del siglo XX.

Por sus filas han pasado varios jugadores considerados entre los mejores de todos los tiempos, desde campeones del mundo, hasta ganadores de trofeos individuales como balones y botas de oro.

El 29 de junio de 1920, la monarquía concedió el título Real al club. Desde esta fecha su denominación oficial es: Real Madrid Club de Fútbol.

Desde su creación el Real Madrid no ha dejado de crecer institucionalmente y sus juegos son seguidos por millones de personas y sus éxitos celebrados en los lugares más insospechados del mundo.



Un Estadio de Leyenda el Santiago Bernabéu del Real Madrid.

El primer juego del Real Madrid efectuado el 9 de marzo de 1902, fue entre ellos mismos, un equipo se le denominó Los Azules y allí jugaron: Armando Giralt Iduate y Antonio Sánchez de Neyra. En el otro, Los Rojos jugó José Giralt Iduate (Patache). Ganaron los Azules 1 x 0.

Mario Giralt Iduate nació en La Habana en 1882 jugaba como defensa en el Real Madrid.

José Giralt Iduate (1883-1960), su estatura 1.80 metros (5' 11") conocido como Patache Giralt, jugaba delantero en el Real Madrid.

Armando Giralt Iduate (1885-1948) su estatura 1.74 metros (5' 9") jugaba delantero en el Real Madrid.



Santiago Jacinto Melchor Bernabéude Yeste.

Destacado goleador, fue vencedor del Campeonato de España-Copa del Rey en dos ocasiones, proclamándose máximo anotador en una de sus cuatro participaciones en la competición. En ellas alcanzó siempre la final, convirtiéndose con el paso de los años uno de los futbolistas que más finales jugó. Fue además quien anotó el primer gol del Real Madrid en competición oficial, el 6 de abril de 1903.

Antonio Sánchez de Neyra y Castro nació en La Habana el 16 de marzo de 1884.

Se desempeñó como delantero centro y participó en la final

(PASA A LA PÁGINA 51)

PARA MUCHOS ESPECIALISTAS Y AFICIONADOS, EL REAL MADRID CLUB DE FÚTBOL ES EL MEJOR EQUIPO A NIVEL DE CLUBES DE LA HISTORIA DE ESTE DEPORTE

(VIENE DE LA PÁGINA 50)

del Campeonato de España-Copa del Rey de 1903 cuando su equipo fue derrotado 3x2 ante el Athletic Club de Bilbao, pero Antonio anotó uno de los dos goles. Destacado goleador y hábil en el remate, fue vencedor del Campeonato de España en una ocasión, y se proclamó máximo anotador en otra de sus participaciones en la competición. En ellas alcanzó numerosas veces la final, convirtiéndose con el paso de los años en uno de los futbolistas que más finales jugó. Integró la Primera Junta Directiva del Club madridista, como vocal, tras su establecimiento legal en 1902. Mario Giralt también formó parte de La Junta.

La primera competencia nacional fue el martes 6 de abril de 1903, entre el Real Madrid y el Club Español de Barcelona. Ganó el Real Madrid 4 goles por 1. El primer gol lo produjo Armando Giralt que metió otro más para ser el líder con 2 goles. Su hermano José "Patache" Giralt metió otro gol o sea que los dos hermanos cubanos produjeron 3 de los 4 goles del Real Madrid ese día.

El día siguiente, el miércoles 7 de abril, jugaron el Athletic Club de Bilbao contra el Club Español de Barcelona ganando los vascos 4x0. Quedando el Barcelona eliminado.

Entonces llegó el jueves 8 y el Real Madrid perdió contra el Athletic de Bilbao 2x3 goles, pero uno de esos goles lo hizo el cubano Antonio Sánchez de

Neyra y Castro. Por tanto, de los 6 goles en los dos juegos del Real Madrid, 4 fueron de los cubanos, Armando, José y Antonio.



El Futbolista Santiago Bernabéu.

Después la citada injerencia cubana en el club blanco, otros cuatro jugadores cubanos también vistieron el uniforme del Real Madrid.



Santiago Bernabéu y su esposa en 1963.

Fernando López-Quesada Bourbon (1890-1976) nacido en Cárdenas el 31 de octubre, jugaba defensa y fue fichado en



Santiago Bernabéu de Yeste.

1910, para permanecer cinco temporadas. Aunque en algunas fichas aparece como López Bourbon hasta que su padre no unió los apellidos. Su papel se

circunscribió más a tareas administrativas en la junta directiva, presidida por Adolfo Meléndez, que a su bagaje en el terreno de juego. Aun así, además de amistosos disputó, como centrocampista, cuatro choques del Campeonato Regional en 1911, 1913 y 1915. Su hermano Carlos también estuvo en el equipo, pero él nació en Madrid dos años después.

Una vez concluida la temporada 1926-1927, el club blanco se enfrascó en realizar su primera gira fuera de Europa. A las puertas de la Gran Depresión económica ya se dejaban ver los síntomas en España, por lo que el club emprendió la gira con el objetivo de aumentar sus arcas, darse conocer en América y topar con equipos de elevado nivel deportivo en el continente.

La gira se extendió por casi tres meses (desde principios de julio hasta finales de octubre) en los que el conjunto realizó 16 juegos, la mayor parte en el cono sur con clubes argentinos y uruguayos, donde se concentraba la mayor calidad deportiva.

En un viaje lleno de aventuras y desventuras, el club blanco visitó seis países: Argentina, Uruguay, Perú, Cuba, México y Estados Unidos.

El hecho de que Cuba estuviera entre los países de América Latina escogidos por los directivos del conjunto blanco para probar su plantilla llena de orgullo a aficionados, especialistas y

(PASA A LA PÁGINA 59)

Las saunas más curiosas del mundo

POR RICARDO SEGURA

Hoy en día, las saunas de Finlandia, país nórdico europeo considerado la cuna de estos baños de vapor que se efectúan a muy alta temperatura en recintos cerrados, tienen un nuevo enfoque creativo, que le da un giro divertido a esta tradición milenaria. Éstas son cinco de las saunas finlandesas más sorprendentes.

Finlandia, un país del norte de Europa cuya superficie está cubierta de bosques en alrededor de un 75 %, cuenta con uno de los mayores archipiélagos del mundo, el distrito de lagos de mayor extensión y el último gran espacio salvaje del Viejo Continente, Laponia, famosa por su vasta naturaleza ártica.

Año tras año, Finlandia resulta elegida como el país más feliz del mundo. Para los finlandeses el secreto de una vida feliz radica en disfrutar de los momentos sencillos y trascendentes, conectando con la naturaleza, la comunidad y la creatividad, explican desde Visit Finland o VF, la autoridad nacional en materia de turismo y viajes de Finlandia.

Y destacan que dos de las formas en las que los finlandeses alcanzan sus altos niveles de felicidad consisten en disfrutar del sosiego de la naturaleza o del calor de una sauna finlandesa.

Es que, según VF, no hay nada más finlandés que una sauna y muchos finlandeses piensan que no es posible entender su país ni su cultura sin antes haber usado una sauna, pero son conscientes de que quienes visitan Finlandia pueden tener ciertas inhibiciones y reticencias a la hora de meterse sin ropa en un cuarto caliente.

Por eso explican que la sauna puede



Mujer disfrutando de una sauna tradicional finlandesa - Finland Mericenter. Foto: Emilia Hoisko y Visit Finland.

disfrutarla prácticamente todo el mundo sin preocupaciones, ya que alivia el estrés y tiene muchos beneficios probados para la salud, y solo deben evitarla los recién nacidos y aquellas personas con problemas serios de salud, como heridas abiertas o desórdenes del corazón.

Aunque los finlandeses suelen ir a la sauna desnudos, pero es perfectamente aceptable llevar una toalla. Se trata de un lugar para la purificación física y mental, que no tiene nada que ver con el sexo y donde cualquier insinuación al respecto no será bien recibida entre

los asistentes, según especifican.

Tal es el grado de implantación de estos baños de vapor a alta temperatura que producen una rápida y abundante sudoración y se toman con fines higiénicos y terapéuticos, que podría decirse que Finlandia tiene dos capitales: una oficial y otra simbólica.

La primera de ellas es Helsinki, la ciudad más grande del país y cabeza del Estado finlandés, famosa por su diseño y arquitectura. La segunda es Tampere, región considerada como 'la capital mundial de la sauna' y que alberga más de 70 saunas públicas.

Hay muchos baños de vapor para descubrir en Finlandia. Desde recintos tradicionales hasta tesoros ocultos. Algunos se calientan con leña y otros con electricidad. Algunos están junto a un lago en el bosque y otros en apartamentos en la ciudad, casas o cabañas en la naturaleza. Algunas saunas están en las alturas y otras son flotantes. Las hay públicas y también de uso privado.

Con sus más de 3 millones de saunas públicas y privadas para sus 5,4 millones de habitantes, Finlandia tiene el mayor número de saunas per cápita del mundo, por lo que es prácticamente imposible destacar solo unas pocas y más teniendo en cuenta, que muchas de ellas son de por sí únicas y peculiares.



Sauna con 'skate' en una plataforma flotante- Vuokatti Skate & Sauna. Foto: Visit Finland.

(PASA A LA PÁGINA 53)

(VIENE DE LA PÁGINA 52)

El equipo de Visit Finland ha seleccionado, como muestra e invitación a explorar esta tendencia más a fondo, cinco de las saunas más curiosas, que se inscriben dentro del nuevo enfoque creativo, que aspira a darle un giro divertido a esta tradición milenaria, reconocida como una fuente de bienestar y relax.

1.- VUOKATTI SKATE & SAUNA (VUOKATTI).

Esta plataforma flotante ofrece la combinación perfecta de relajación y actividades en la naturaleza. A bordo de esta balsa, el visitante encuentra una sauna con capacidad para 8 a 12 personas, con unas vistas impresionantes del lago forestal de Vuokatti, y también puede disfrutar patinando en su rampa de 'skate' (patinete) al aire libre.

Además de los baños de vapor y el 'skate', esta plataforma flotante con una acogedora terraza en la azotea y una parrilla al aire libre permite disfrutar del sol, el aire fresco y comidas deliciosas e incluso refrescarse en las aguas claras del lago.

2.- URPOLA MANOR (URPOLA).

Situada en una mansión histórica de



Sauna en cabaña con forma de 'tipi' (tienda tradicional de campaña) (Kotasauna/Teepee sauna) - Kotakylä: Foto: Visit Finland.

en el árbol' (Puumajasauna) están pensadas para aquellos que buscan una experiencia fuera de lo común, combinando una arquitectura rústica con unas espectaculares vistas al bosque.

En Urpola Manor también se puede tomar una sabrosa y vigorosa comida vikinga en una sala de la 'sauna de humo' (recinto calentado primero con humo y posteriormente ventilado).



Sauna en un avión- Ilmatar Airplane Lodge. Foto: Visit Finland/Valtteri Vainio Photography.

la región de Häme, la sauna vikinga de la mansión Urpola, permite al visitante sentir que viaja atrás en el tiempo a la vez que disfruta de las comodidades más modernas, todo ello enmarcado en el encanto de la época vikinga.

La 'sauna con columpio' (Keinusauna) y 'la sauna en la casa

3.- KOSKENKORVAN TRAHTEERI (KOSKENKORVAN).

Junto a la famosa destilería Koskenkorva, en el oeste de Finlandia, el visitante puede disfrutar de un toque diferente añadido a la tradicional atmósfera de desconexión de la sauna finlandesa, tomando un baño de

vapor en un enorme barril de madera reconvertido en sauna, que en su día fue un depósito de 10.000 litros de whisky.

Con un aforo de hasta siete personas que pueden sentarse alrededor de una estufa de leña de parra de calentamiento ininterrumpido, su acogedor interior circular crea un ambiente muy acogedor ideal para compartir con amigos o familiares.

Aunque el aroma a whisky de la madera se ha desvanecido, el lugar sigue conservando su ambiente energético, según VF.

4.- KOTAKYLÄ (KOTAKYLÄ).

Situado en los hermosos parajes del norte de Carelia, el establecimiento rural de Kotakylä invita a desconectar del ajetreo de la rutina urbana y reconectar con la naturaleza.

Además de practicar el piragüismo, pasear en canoa o pasar una noche en un 'tipi' (tienda de campaña tradicional de Laponia), los huéspedes pueden relajarse en cinco saunas, entre los campos de cebada de los alrededores, a orillas del lago Vaikkojärvi.

Dos de las saunas más llamativas son Muusaana, que cuenta con un foso excavado en el suelo y un techo cubierto de hierba, aportando una experiencia rústica y mística, y Kotasauna, conocida como 'sauna de cabaña' e inspirada en la tradición finlandesa, la cual tiene forma similar al de un 'tipi' (tienda de campaña cónica) y genera su calor mediante leña, ofreciendo un baño de vapor húmedo y prolongado.



Sauna en un gigantesco barril de whisky (Viskisauna sisältä) - Koskenkorvan Trahteri. Foto: Visit Finland.



Sauna mística sobre una cavidad excavada en la tierra (Muusauna) - Kotakylä: Foto: Visit Finland.

5.- ILMATAR AIRPLANE LODGE (UURAINEN).

El avión comercial de pasajeros de 35 plazas SAAB 340b reconvertido en alojamiento, situado en el establecimiento de Ilmatar, no está volando en el aire sino firmemente asentado en el corazón de la campiña finlandesa, pero su ambiente interior puede generar en el visitante la sensación de estar a miles de metros de altura

Además de dormitorios, cocina y una suite, esta aeronave reacondicionada y antes utilizada por la aerolínea RAF-Avia, aloja en su cabina una instalación de sauna con calentador eléctrico. Además, los visitantes disponen de una segunda sauna, con calentador de leña, en una villa aledaña al avión e inspirada en una torre de control de tráfico aéreo, según VF.



CÓMO LOS DUEÑOS DE EMPRESAS PUEDEN INCORPORAR LA SEGURIDAD SOCIAL A SU PLANIFICACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

POR EVELYN LINARES

La mayoría de los dueños de empresas se centran en hacer crecer su negocio y su legado, pero en algún momento deben considerar un plan para la jubilación. Por eso es importante que los dueños de empresas comiencen a pensar en cómo encaja la Seguridad Social en su planificación de jubilación. Los beneficios de la Seguridad Social son parte del plan de jubilación de casi todos los trabajadores estadounidenses, incluidos los dueños de empresas.

Dado que existen reglas específicas para los dueños de empresas, estos deben hablar con un asesor financiero o un contador antes de solicitar los beneficios. Uno de los mayores errores que cometen algunos dueños de empresas (además de comenzar a planificar la jubilación demasiado tarde) es no tener ningún plan. En este sentido, un experto financiero puede brindar asesoramiento sobre cómo prepararse para la jubilación.

Los propietarios de empresas pueden utilizar su cuenta personal de My Social Security en www.ssa.gov/myaccount para determinar la elegibilidad para los beneficios de jubilación, así como para obtener un cálculo de los beneficios. Nuestra publicación, Si usted es trabajador autónomo, en www.ssa.gov/pubs/EN-05-10022.pdf,



brinda información importante sobre los impuestos del Seguro Social para los dueños de empresas, así como también sobre cómo declarar las ganancias. ¡No se demore, comience a planificar su jubilación hoy mismo! Para obtener más información, visite nuestra página web Plan para la jubilación en www.ssa.gov/prepare/plan-retirement. Comparta esta información con sus seres queridos.

AGILIDAD MENTAL



PINTURA MODERNA

El aficionado a la pintura va a visitar una exposición de arte moderno. Ante un cuadro se detiene intrigado tratando de descifrarlo. Se distingue vagamente un perfil de mujer unos ojos superpuestos, una pierna retorcida a la altura de la cabeza. Algo que parece un seno desgarrado y planeando sobre el conjunto una crispada mano.

El autor del cuadro, que le observa, se acerca al "amateur" y le pregunta:

—¿Le gusta a usted mi tela?

—Es el retrato de mi difunta esposa.

—¡La pobre —exclama el aficionado! ¿Murió en un accidente de aviación?

DIMINUTIVO CARIÑOSO

Las señoras de una obra femenina de acción social han decidido entablar correspondencia con los presidiarios de una gran penitenciaría a fin de consolarles y hacer la detención menos penosa. Uno de los presos, entre estupefacto y divertido, lee la tercera carta que le envía su gentil corresponsal y que dice así:

“Mi querido 69 535: Ahora que nos conocimos mejor quiero tratarle más familiarmente empleando un diminutivo cariñoso. Por eso, de aquí en adelante, ¡no le llamaré más que “69”!

PARA CASOS DE EMERGENCIA

“Cosita linda” está aprendiendo a manejar. El instructor le dice:

—Este es el freno de mano. Debe usted usarlo rápidamente en caso de emergencia.

—¡Ah! Ya veo —ríe divertida “Cosita linda”— Es como un kimono.

RECETA EFICAZ

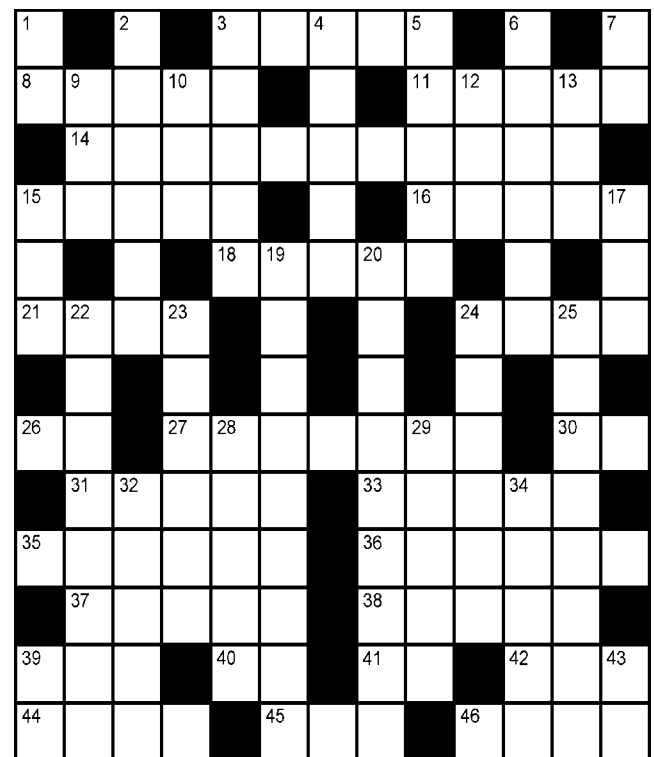
El médico está haciendo la visita diaria a sus pacientes. Entra en casa de uno de ellos y pregunta a la señora:

—¿Le tomó usted la temperatura a su marido conforme le indiqué?

—Sí, doctor. Pedí prestado un barómetro y se lo puse bajo el brazo; marcaba “muy seco”, entonces le di a tomar una botella de cerveza y ya ha vuelto al trabajo.

CRUCIGRAMA

Vea la solución de este crucigrama en la página 56.



HORIZONTALES

3. Inflexión que toman algunos cuerpos sólidos cuando se encorvan.
8. Imprimo y publico una obra.
11. Punto cardinal.
14. Palabra invariable que subordina unas palabras a otras dentro de la oración, significando la relación que existe entre los elementos por ella enlazados.
15. Mantiene, sostiene.
16. Ponga la data en un documento.
18. Cada uno de los puntos que permanecen fijos en un cuerpo vibrante (pl.).
21. Deslucir, manosear.
24. Marca de golpe que queda en una fruta.
26. Preposición inseparable que indica separación.
27. Cubierta que se pone en los respaldos de ciertos asientos para que no se ensucien al apoyar en ellos la cabeza.
30. Voz para arrullar.
31. Descendiente de Almanzor ben Abíamir, caudillo de Al-Andalus.
33. Isla del oeste de Grecia, patria de Ulises.
35. Especie de trigo que tiene la espiga gruesa.
36. Curva que describe un astro en su movimiento de traslación.
37. Hueso del coxal que forma el saliente de la cadera.
38. República insular de Micronesia, en el océano Pacífico.
39. Hija de Cadmo y Harmonía.
40. Símbolo del neón.
41. El uno en los dados.
42. Río del Asia Central.
44. Dios romano del vino.

45. Tratamiento inglés.
46. Alaban.

VERTICALES

1. Nombre de la primera consonante.
2. Ninfa marina con busto de mujer y cuerpo de pez.
3. Apresen por sorpresa a una fuerza militar.
4. Arrancad con las manos el pelo o la barba.
5. Parte posterior y superior de las caballerías (pl.).
6. Cantará la rana.
7. Nombre de la segunda consonante.
9. Siglas inglesas de “puntos por pulgada”.
10. En inglés, “diez”.
12. Percibid el sonido.
13. Abreviatura de trinitrotolueno.
15. Hermana del padre o madre.
17. E larga griega.
19. Expresión de un juicio que consta esencialmente de predicado, siempre expreso, y sujeto que puede ser implícito (pl.).
20. Dar lugar, provocar.
22. Arma, a manera de venablo, que se usaba en la caza mayor.
23. Ciudad portuaria situada en Italia central.
24. Ave ciconiforme de Africa, parecida a la cigüeña.
25. Portada de un libro, revista, disco, etc.
28. Elemento químico del grupo de los gases nobles.
29. En la parte posterior.
32. Lagarto australiano, con el cuerpo cubierto de agujijones.
34. Vela de cera de un pabilo, larga y gruesa.
39. Ibídem.
43. Prefijo latino negativo.

AMÉRICA Y EL MUNDO EN LIBRE

La ciudad de Nueva York registra el menor número de tiroteos de su historia

NUEVA YORK, (EFE).- La ciudad de Nueva York registró durante el primer trimestre de este año el número más bajo de tiroteos de su historia, es decir, desde que el Departamento de Policía de la urbe comenzara a elaborar estas estadísticas allá por 1994.

De principios de enero a finales de marzo, en la Gran Manzana se produjeron 140 tiroteos, lo que también supone un descenso del 23 % interanual, después de varios años de crecimiento continuado desde la pandemia, coyuntura en que la criminalidad también cayó exponencialmente en Nueva York.

Sin embargo, las violaciones ocurridas en Nueva York aumentaron un 20 % interanual en el primer trimestre, aunque el Departamento de Policía justificó los datos aludiendo a que “la definición del delito de agresión sexual ha sido ampliada” en la ciudad y parte de los incidentes denunciados proceden de años anteriores.

“La seguridad pública es fundamental, es el requisito previo para nuestra prosperidad y las cifras que hemos obtenido son impresionantes”, dijo el alcalde de Nueva York, Eric Adams, en una entrevista con la cadena NY1.

Además, según las últimas estadísticas, solo hubo 63 asesinatos en la ciudad en el primer trimestre de 2025, la segunda cifra más baja jamás registrada en los primeros tres meses del año.

Por su parte, las agresiones graves, que se han mantenido altas de manera constante durante el último año, disminuyeron un 2,7 %, hasta los 6.361 casos frente a los 6.535 del mismo período en 2024.

Los delitos graves en el metro también disminuyeron un 18 % con respecto al mismo período del año pasado y, por primera vez desde 2018, no se han registrado asesinatos en el sistema de transporte público de la Gran Manzana.

“Es fundamental identificar los focos de delincuencia, donde se producen, y desplegar a nuestros policías allí. Y esa ha sido la estrategia que hemos estado utilizando tanto en superficie como bajo tierra”, explicó la comisionada de Policía de la ciudad de Nueva York, Jessica Tisch, también presente en la entrevista con NY1.

La Administración del presidente estadounidense Donald Trump remitió una carta semanas atrás a la Autoridad Metropolitana de Transporte de Nueva York en la que amenazaba con retirarle la financiación federal si no solucionaba sus supuestos problemas de seguridad en el metro.

Trump da otros 75 días a TikTok para desvincularse en Estados Unidos de la china ByteDance

WASHINGTON, (EFE).- El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, concedió un plazo adicional de 75 días a TikTok para que llegue a un acuerdo con empresas estadounidenses que permita a la aplicación de videos cortos desvincularse de la empresa china ByteDance y seguir operando en el país.

“Mi Administración ha trabajado arduamente para alcanzar un acuerdo para SALVAR TIKTOK y hemos logrado avances considerables. El acuerdo requiere más trabajo para garantizar que se firmen todas las aprobaciones necesarias, por lo que voy a firmar una orden ejecutiva para mantener TikTok en funcionamiento durante 75 días más”, dijo en su red social, Truth Social.

Trump añadió que espera seguir trabajando “de buena fe con China”: “No queremos que TikTok desaparezca. Esperamos trabajar con TikTok y China para cerrar el acuerdo”.

El líder republicano incidió además en el malestar de Pekín ante los aranceles que su Gobierno ha impuesto al gigante asiático.

“Según tengo entendido, no está muy satisfecho con nuestros aranceles recíprocos (¡necesarios para un comercio justo y equilibrado entre China y EE. UU.!). Esto demuestra que los aranceles son la herramienta económica más poderosa y muy importantes para nuestra seguridad nacional”, concluyó.

La aplicación se enfrentaba el sábado al límite fijado por Washington para desvincularse en EE.UU. de su matriz china.

En el anterior Congreso y bajo la presi-



Archivo. EFE/EPA/HAYOUNG JEON /ARCHIVO

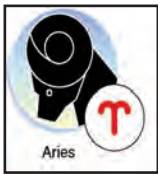
dencia del demócrata Joe Biden (2021-2025), se aprobó una ley que obligaba a TikTok a encontrar un inversor de un país que no fuera considerado un “adversario” antes del 20 de enero, cuando Trump tomó posesión.

Al no llegar a ningún acuerdo, la aplicación dejó de funcionar durante unas horas en Estados Unidos hasta que el republicano, en su primer día en la Casa Blanca, firmó una orden ejecutiva que otorgaba una prórroga de 75 días, plazo que expiraba el pasado sábado y que luego amplió.

Trump explicó que TikTok tiene “múltiples” inversores interesados, pero no dio nombres. Según medios estadounidenses, la carrera por hacerse con la famosa aplicación está liderada por Amazon, Oracle o el fundador de OnlyFans.

Horóscopo

POR IGNACIO TEODORO



ARIES

(21 marzo - 20 abril).

La presencia de Saturno en tu signo puede influir negativamente en tus necesidades relativas la salud y la vitalidad, necesitarás

un esfuerzo extra en este aspecto por causas relacionadas con el trabajo o los estudios, pero lo superarás con constancia.



LIBRA

(22 septiembre - 22 octubre).

Con la entrada de Marte en tu signo se abren buenos momentos para activar los recursos compartidos, en referencia a los socios, seguros, bancos y relaciones con la administración, y todo lo que no consigas ahora te será mucho más difícil después.

Con la entrada de Marte en tu signo se abren buenos momentos para activar los recursos compartidos, en referencia a los socios, seguros, bancos y relaciones con la administración, y todo lo que no consigas ahora te será mucho más difícil después.



TAURO

(21 abril - 20 mayo).

Prepárate para subirte en la montaña rusa. Tu ánimo estará cambiante, y bailarás al ritmo de los acontecimientos con mucha

intensidad. Tendrás que bajarte pronto de ese carrusel si no quieres acabar de los nervios.

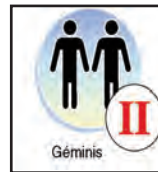


ESCORPIO

(23 octubre - 21 noviembre).

Las relaciones sentimentales llevan un camino realmente satisfactorio, y eso se te notará en el cara, en tu forma de hablar y de moverte, así es que vete

con cuidado, porque comenzarán a aparecer los envidiosos para chafarte un poco.



GÉMINIS

(21 mayo - 21 junio).

Las circunstancias de la vida te llevarán a situaciones que has tenido la fortuna de no vivir hasta ahora, y es entonces cuando verás

que las opiniones que tenías de algunas personas cambian bastante. Momentos de aprendizaje.

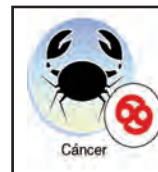


SAGITARIO

(22 noviembre - 22 diciembre).

Tendrás la oportunidad de realizar pequeñas inversiones que aumenten tus ahorros lo justo como para comenzar a pensar en otro tipo de inversiones más

ambiciosas, tal vez en el terreno inmobiliario. Si lo comentas con los amigos, seguro que te salen socios.



CÁNCER

(22 junio - 22 julio).

Tu buen humor será contagioso: los que te rodean agradecerán tu presencia, y hasta tus chistes, normalmente no muy inspirados, tendrán gracia. Selecciona tus compañías, en el sentido de prestar tu apoyo a los que más te necesitan. Para ellos, estar contigo tendrá efectos casi balsámicos.

Tu buen humor será contagioso: los que te rodean agradecerán tu presencia, y hasta tus chistes, normalmente no muy inspirados, tendrán gracia. Selecciona tus compañías, en el sentido de prestar tu apoyo a los que más te necesitan. Para ellos, estar contigo tendrá efectos casi balsámicos.



CAPRICORNIO

(23 diciembre - 21 enero).

Los estudios, el trabajo o tu vida personal te situarán ante un reto de cierto calibre en estos días. Deberás tener una actitud muy positiva para salir airoso del

asunto, aquí no valdrán dudas. Contarás con apoyos suficientes de tu círculo más cercano.



LEO

(23 julio - 22 agosto).

Si eres padre o madre, las regañonas constantes a tus hijos no van a servirte de mucho. Así, difícilmente vas a conseguir ganarte su confianza; trata de dar ejemplo con tu conducta. Lo del autoritarismo hace ya tiempo que pasó de moda.

Si eres padre o madre, las regañonas constantes a tus hijos no van a servirte de mucho. Así, difícilmente vas a conseguir ganarte su confianza; trata de dar ejemplo con tu conducta. Lo del autoritarismo hace ya tiempo que pasó de moda.



ACUARIO

(22 enero - 21 febrero).

Puede que debas terminar ahora con una relación con la que no eras feliz. Puede ser amorosa o de amistad, pero en cualquier de los dos casos será doloroso. En el trabajo, las obligaciones por una vez te alivian y te distraen.

Puede que debas terminar ahora con una relación con la que no eras feliz. Puede ser amorosa o de amistad, pero en cualquier de los dos casos será doloroso. En el trabajo, las obligaciones por una vez te alivian y te distraen.

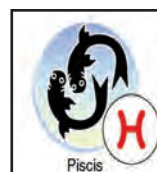


VIRGO

(23 agosto - 21 septiembre).

Tus ideas en el trabajo serán bienvenidas y no tendrás que realizar grandes esfuerzos para hacerte entender. Continúa por ese camino

no y pronto alcanzarás las metas que te has marcado. En el plano sentimental, va a ser un día muy completo.



PISCIS

(22 febrero - 20 marzo).

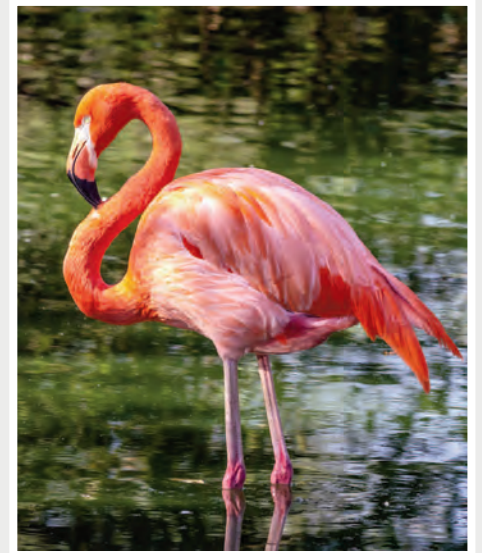
El día se presenta un poco tenso y lleno de expectativas. Una persona cercana puede ayudarte a la hora de tomar una decisión relacionada con el

futuro profesional, pero eres tú el que tienes que estar convencido porque eres quien sufrirá el mayor cambio.

DATOS CURIOSOS

LOS FLAMINGOS NO SON ROSADOS AL NACER

Cuando los flamencos nacen, su plumaje es de color gris o blanco. Esto se debe a que el color de sus plumas no está determinado genéticamente, sino por su alimentación. En su hábitat natural, los flamencos consumen ciertos alimentos que contienen pigmentos especiales llamados carotenoides, los cuales terminan tiñendo su plumaje con el tiempo.



¿QUÉ ALIMENTOS LES DAN EL COLOR ROSA?

Los flamencos se alimentan principalmente de:

- Crustáceos pequeños (como camarones y krill)
- Algas ricas en pigmentos carotenoides
- Moluscos y plancton

Estos alimentos contienen betacarotenos y astaxantina, pigmentos naturales que al ser digeridos se almacenan en la piel y las plumas del ave, dándoles su característico color rosa o rojo anaranjado.

¿POR QUÉ ALGUNOS FLAMENCOS TIENEN DIFERENTES TONALIDADES?

El tono de rosa en los flamencos varía según su alimentación y su entorno:

- **Flamencos más intensamente rosados:** Consumen más alimentos ricos en carotenoides.
- **Flamencos más pálidos o blanquecinos:** Tienen una dieta con menos carotenoides o han estado en cautiverio sin una alimentación adecuada.

¿QUÉ PASA SI UN FLAMENCO DEJA DE CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS?

Si un flamenco cambia de dieta o deja de ingerir alimentos con carotenoides, su plumaje se vuelve más claro con el tiempo, llegando inclu-

Su color depende de su dieta.

so a perder su color rosado y volverse blanquecino o grisáceo.

CURIOSIDAD EXTRA: LOS FLAMENCOS EN CAUTIVERIO

En zoológicos y reservas, a los flamencos se les suele dar una dieta especial con suplementos de carotenoides para que conserven su color rosa, ya que su alimentación en estos entornos no siempre incluye los mismos crustáceos y algas que consumirían en la naturaleza.

En resumen, los flamencos no son rosados al nacer porque su color depende de su dieta, no de su genética. ¡Sin carotenoides, serían aves blancas o grises!

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

B	S	C	O	M	B	A	C	C			
E	D	I	T	O	E	N	O	R	T	E	
P	R	E	P	O	S	I	C	I	O	N	
T	I	E	N	E	A	A	D	A	T	E	
I	N	N	O	D	O	S	R	T			
A	J	A	R	R	C	M	A	C	A		
A	I	A	A	A	A	A					
A	B	M	A	C	A	S	A	R	R	O	
A	M	I	R	I	I	T	A	C	A		
A	L	O	N	G	O	O	R	B	I	T	A
I	L	I	O	N	N	A	U	R	U		
I	N	O	N	E	A	S	I	L	I		
B	A	C	O	S	I	R	L	O	A	N	

LIBRE EN LA MESA



POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

COSTILLITAS DE PUERCO CON SALSA DE CIRUELA

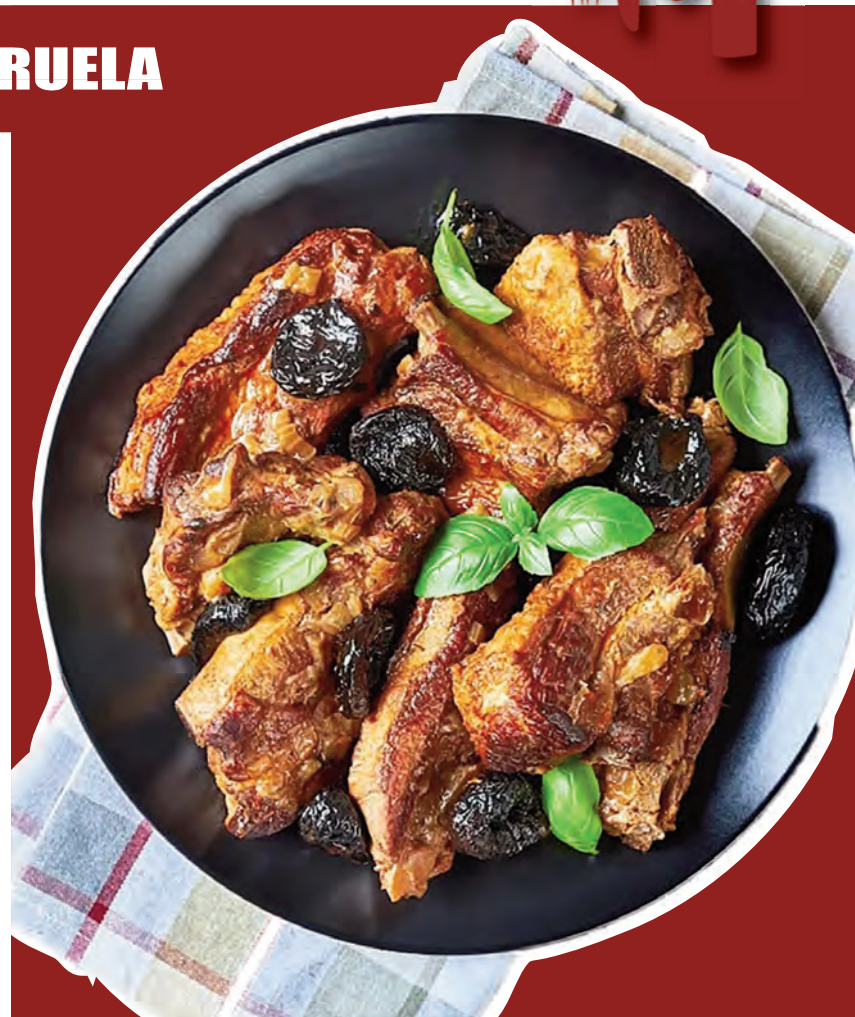
INGREDIENTES

1 kilo de costillas de puerco
 Sal de grano al gusto
 1 cebolla chica
 1 kilo de ciruela criolla
 6 chiles de árbol (ají picante), o en su lugar ají cimarrón
 1 diente de ajo
 1 cucharada de aceite vegetal

INSTRUCCIONES

- Coloca las costillas en una olla y cubre con agua.
- Agrega una cucharadita de sal y una rebanada de cebolla. Tapa y deja que hiervan durante una hora o hasta que estén suaves.
- Retira las costillas de la olla y cuela el caldo. Aparte, hierva las ciruelas con una rebanada de cebolla, ajo y chiles de árbol, hasta que se suavicen.

- Licua cebolla, ajo y chiles con una taza de caldo de costillas; cuela.
- Coloca las ciruelas en un recipiente limpio y machaca con cuidado para separar la pulpa del hueso de la ciruela. Desecha los huesos.
- Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio. Agrega las rebanadas de cebolla restantes, y sofríe hasta que se vean transparentes. Vierte sobre éstas el licuado de chiles y fríe hasta que empiece a hervir.
- Añade la pulpa de ciruela y una taza de caldo.
- Sazona con sal y deja que suelte el hervor. Incorpora las costillas cocidas y deja que todo hierva junto a fuego moderado durante 20 minutos.
- Servirlo caliente, preferentemente acompañado de arroz blanco.



POSTRE DE COCO Y PIÑA

INGREDIENTES

1 taza de almíbar de piña
 1 taza de piña en almíbar en trozos o cuadritos
 2 sobres de gelatina de piña
 1 taza de leche condensada (240 gramos)
 1 taza de leche de coco o crema de coco

INSTRUCCIONES

- Dispón de todos los ingredientes.
- Vierte la leche de coco, la leche condensada y el almíbar en recipientes o tazas y también coloca los trozos de piña en un envase. Reserva en la nevera la piña en almíbar y la leche condensada hasta el momento de usarlas, pero ten la gelatina de piña a mano.
- Empieza por mezclar el almíbar con la crema o leche de coco vertiéndolos en una olla hasta integrar perfectamente estos ingredientes antes de encender la hornilla.
- Recuerda que para hacer este rico postre de piña y coco puedes usar leche o crema de coco, lo que puedas conseguir.
- Cuando la mezcla esté homogénea, enciende la hornilla a fuego medio y espera que rompa a hervir. En ese punto apaga la hornilla, añade los dos sobres de gelatina de piña y remueve hasta disolver por completo.
- Vierte la leche condensada que reservaste en la nevera. Revuelve bien hasta que la leche se combine con el resto de la mezcla, verás cómo se suaviza el color. Con la mezcla ya lista, montaremos el postre frío de piña y coco. Para hacerlo, empieza por vaciar la mitad de la mezcla en un molde refractario, coloca una capa de trozos de piña por encima y termina colocando el resto de la mezcla.
- Lleva a refrigerar y espera 1 o 2 horas para que se cuaje bien. Pasado este tiempo, ya podremos desmoldar la gelatina. El mejor truco para hacerlo es introducir el molde hasta la mitad dentro de un recipiente con agua caliente durante 5 segundos.
- Luego, coloca un plato encima del molde y dale la vuelta. Da pequeños golpecitos alrededor del molde para que el dulce de coco y piña se deslice sin problemas.



Por José
"Chamby" Campos

Deportes de Mi Miami



EL DÚO INOLVIDABLE

El béisbol siempre ha tenido grandes figuras que en conjunto han logrado excelentes resultados y hoy traigo una de esas parejas que brindaron tanta alegría a la afición cubana.

La pelota criolla tiene muchos nombres que formaron magníficos duetos. Willy Miranda y Tony Taylor siempre serán recordados como una de las mejores combinaciones de doble play. Agapito Mayor y Max Lanier fueron elevados a un pedestal debido a sus tres victorias frente al Habana en la gloriosa contienda de 1946-1947.

Ahora bien, los dos peloteros que presento hoy forman parte de una historia que comenzó en la liga invernal cubana, más conocida como "El Champion"; continuando por Las Series del Caribe donde ambos son Leyendas, hasta llegar a Las Grandes Ligas.

Uno siempre ha sido bien cuidadoso de su privacidad mientras que al otro siempre le ha gustado la farándula. Uno jamás ha fumado, al mismo tiempo que al otro se le conoce como un catador del buen tabaco. Uno nació en La Habana y el otro vio la luz por primera vez en Pinar del Río.

Ya con estas dos últimas desemejanzas me imagino que saben de quienes estoy hablando. Me refiero a los dos grandes del montículo, Camilo Pascual y Pedro Ramos.

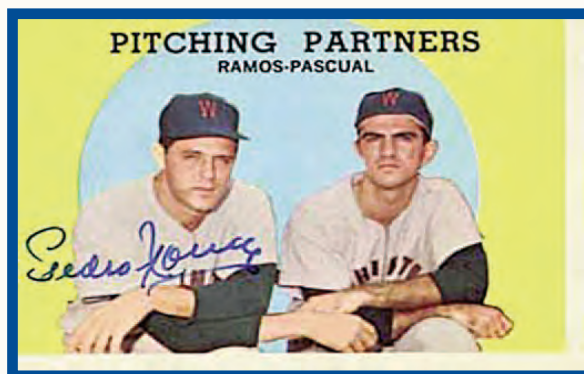
Las diferencias son múltiples pero el talento y el amor con que jugaron béisbol las opaca todas.

Los dos astros son representantes de lo que fue la pelota cubana y a donde marchaba antes de la destrucción de la isla. "Lo que fue", porque en ese momento la calidad del producto era solamente superada por la de Las Grandes Ligas y a "donde marchaba" porque fuimos testigo de cómo aquella plataforma para desarrollar atletas continuaba generando jugadores a una velocidad vertiginosa que cada vez progresaba más.

Pascual y Ramos son ejemplos clásicos. Los dos firmaron en la década de los 50 estableciéndose como excelentes pitchers que luego más tarde fueron estelares en La Gran Carpa.

Sus vidas siempre han estado bien ligadas desde sus principios. Los dos jóvenes fueron contratados por el scout Joe Cambria para la organización de Los Senadores de Washington. Esa unión continuó hasta el fin de sus carreras.

Al principio de sus jornadas en el profesionalismo fueron compañeros en Washington y luego



Pedro Ramos y Camilo Pascual

experimentaron años de gloria en El Champion con Los Elefantes de Cienfuegos.

Con esa novena se convirtieron en ídolos del público. Contrario al dicho fueron "profetas en su propia tierra". Adorados por la afición que se deleitaban con la recta del guajiro del Corajo y se maravillaban con la curva del vecino de La Virgen del Cobre.

En las dos Series del Caribe que se jugaron en La Ciudad de Panamá, ambos fueron los líderes del elenco de lanzadores de los Paquidermos. En la edición de 1956 Camilo blanqueó a Venezuela en el quinto juego y Pedro cerró la Serie con una victoria sobre la representación de Puerto Rico.

De nuevo en 1960, última competencia caribeña del primer período, la mancuerna maravillosa fue instrumental en que los cienfuegueros volvieran a coronarse campeones.

Como prueba final de que el destino decidió juntarlos para siempre están las últimas actuaciones de Los Senadores y las primeras de Los Mellizos de Minnesota.

La franquicia perteneciente a la familia Griffith, la cual firmó decenas de cubanos a través de Cambria, quien estaba casado con una hija del dueño Calvin, decidió abandonar la capital estadounidense y se mudaron a la ciudad de Minneapolis en el estado de Minnesota; allí adoptaron el nombre de Los Mellizos.

El juego de apertura de esa última temporada fue lanzado por Camilo. El resultado fue una victoria de 10-1 frente a Las Medias Rojas de Boston. Esa tarde el habanero permitió solamente tres imparables, de los cuales uno fue un Jonrón del "Espléndido" Ted Williams. Ese día ponchó a 15 contrarios, implantando una marca que en la actualidad continúa vigente.

En esa misma campaña Pedro fue el abridor escogido para el partido que le daba la despedida a la capital. "El Vaquero" lanzó un juego completo frente a Los Orioles de Baltimore permitiendo cuatro incoables, pero desafortunadamente un cuadrangular en el octavo episodio le otorgó una victoria de 2-1 a los Orioles.

Como hemos notado, el primer juego de la campaña fue lanzado por Pascual y el último por Ramos. Pero ahora cuando pasamos a la primera primavera del conjunto en su nueva casa en Minnesota, continuamos con los mismos protagonistas.

El pinareño entró en los libros de la franquicia, ahora en su nuevo hogar, al ser el elegido para comenzar la temporada frente a Los Mulos de Manhattan y su lanzador estrella Whitey Ford en el mítico Yankee Stadium. Su labor esa tarde fue fenomenal, al solamente permitir tres imparables a la fuerte artillería neoyorquina y blanquearlos 6 a 0.

Hasta el día de hoy la actuación de Ramos es considerada una de las mejores aperturas de temporada. Tengamos en cuenta que Los Bombarderos del Bronx en esa contienda de 1961 arrasaron con la competencia y su toletero Roger Maris rompió el récord de más jonrones en una campaña con 61.

Tres días más tarde su compañero y "alma deportiva gemela" Pascual fue seleccionado para abrir el segundo partido de la historia de Los Mellizos. En esta ocasión fue la ciudad de Baltimore quien le daba la bienvenida a Camilo y compañía. Minnesota se llevó el triunfo 3-2 y el hombre de la mejor curva de las mayores abanicó a 12 contrarios.

Cuando los dos terminaron sus carreras el saldo total de victorias contribuyeron 291 victorias.

Sin duda alguna que Camilo Pascual y Pedro Ramos son protagonistas de uno de los capítulos más maravillosos de la pelota cubana al tiempo que elevaron el nombre de nuestra patria con mucha dignidad.

En la actualidad Camilo a sus 91 años de edad reside en esta ciudad de Miami mientras que Pedro quien cumplirá 90 este próximo 28 tiene su hogar en Estelí, Nicaragua.

De mi parte solo me queda decirle "Gracias Campeones" y que DIOS les dé muchos años de vida.

EL PRIMER GOL OFICIAL EN LA HISTORIA DEL REAL MADRID LO MARCÓ EL CUBANO ARMANDO GIRALT EL 6 DE ABRIL DE 1903

(VIENE DE LA PÁGINA 51)

jugadores de nuestro país.

El domingo 28 de agosto de 1927 se celebró en La Habana un partido amistoso entre el Real Madrid y el club cubano de la Juventud Asturiana. Los merengues vencieron 2x1 goles, con goles de Urquizu y Lope Peña, mientras Goyo lo hacía por los cubanos, el juego se celebró en el Almendares Park (donde luego se construyó la Terminal de Ómnibus en la Avenida de Rancho Boyeros y 19 de Mayo).

El joven delegado Santiago Bernabéu, tras haberse retirado recientemente como deportista activo, acompañó al equipo.

Otro cubano, **Enrique Ferrer Murla**, mediocampista, fichado en 1935 por el Real Madrid.

Otro cubano, **Mario Inchausti Goitia**, nacido el 3 de junio de 1915 en Caibarién, Las Villas, fue un portero fichado en 1941, pero tuvo que retirarse con 26 años por una lesión en la rodilla. Falleció el 2 de mayo de 2006 en Zaragoza.

Otro cubano, **Jesús Alonso Fernández**, nació el 24 de abril de 1917 en La Habana. Conocido como Chús hijo de asturianos que regresaron a España cuando Chús tenía 3 años. Su estatura era 1.74 metros (5'7").

En el mundo del fútbol se le considera el mejor futbolista de origen cubano.

En España se formó como



José -Patache- Giralt

jugador, allí hizo toda su carrera, en la que se desempeñó como mediocampista fichado en 1935.

Tan exitoso fue que llegó a jugar durante 9 temporadas para el Real Madrid, club en el que se le recuerda como una de sus primeras leyendas y figuras más prominentes de las décadas del 30 y el 40.

Chús jugó 160 partidos con el Real Madrid entre 1939 y 1948, marcando 66 goles.

Uno de ellos es recordado por haber sido el primer gol en la historia del estadio Santiago Bernabéu. Se produjo en la tarde del domingo 28 de diciembre de 1947, cuando los blancos se impusieron 5-1 a los vascos del Athletic Club, con 2 anotaciones del cubano, el primero y el tercero de los goles.

Según las crónicas de la época



Armando Giral con el Real Madrid

Chús figura en el Libro de Oro del Club, tanto por sus estadísticas y logros, como por su estilo de juego marcado por su poderoso físico, verticalidad y excelente remate de cabeza.

Sus actuaciones con el conjunto blanco le valieron para ser convocado a la selección española, con la que disputó tres partidos en 1942. Dichos encuentros se saldaron con una victoria por 4x0 ante Francia, un empate a un gol ante Alemania (en Berlín) en partido presenciado por Adolfo Hitler y luego un descalabro de 0x4 ante Italia.

Pues casi nada, el primer gol oficial en la historia del Real Madrid lo marcó el cubano Armando Giral el 6 de abril de 1903 y el primer gol en el nuevo estadio Santiago Bernabéu lo anotó otro cubano, Chus Alonso el 28 de diciembre de 1947.

La segunda visita a Cuba fue el jueves 31 de julio de 1952 cuando jugó el Real Madrid en el Estadio de Béisbol del Cerro, contra el Marianao Futbol Club y les ganaron 3x2, con los dos goles de Soto y Colangelo por los cubanos.

El domingo 3 de agosto volvieron a jugar, en el mismo lugar, pero esta vez contra la Juventud Asturiana, al que vencieron por goleada de 8x2. Los goles cubanos fueron de Colangelo y Paul Rock.

La otra importante relación del Real Madrid con la isla de Cuba es Antonia de Yeste Núñez la madre de Santiago Bernabéu de Yeste.

Antonia nació en Camagüey en 1861. Su padre fue Marcelo de Yeste y su madre Isabel Núñez Ginarte.

Años después abandonó la Isla y se asentó en Almanza, Albacete donde el 17 de febrero de 1881 se casó en la Iglesia Nuestra Señora de la Asunción con el abogado valenciano José Bernabéu Ibáñez (1855-1915) nacido en Ontinyent, con el cual tuvo estos hijos: Rosa María (1882-1883), José Rogelio (1884), Isabel Aurelia (1886), Antonio León (1890-1967), Marcelo Cristóbal (1893) y Santiago Jacinto (1895-1978).

Santiago, el menor de los hermanos, nació el 8 de junio de 1895 en Almansa (Albacete) que está a 330 km al SE de Madrid. Su padre abogado, era el admi-

(PASA A LA PÁGINA 60)

OTRA IMPORTANTE RELACIÓN DEL REAL MADRID CON LA ISLA DE CUBA ES ANTONIA DE YESTE NÚÑEZ LA MADRE DE SANTIAGO BERNABÉU DE YESTE

(VIENE DE LA PÁGINA 59)

nistrador de las propiedades del Marqués de Villafuerte y de la Condesa de Montealegre.

En 1900 la familia se mudó para Madrid y los cuatro hermanos varones ingresaron en el Colegio de los Padres Agustinos de San Lorenzo del Escorial y fue allí donde Santiago comenzó a jugar al fútbol, según él mismo porque "era la mejor forma de no pasar frío en el patio". Pese a que le gustaba jugar de portero, sus hermanos le obligaron a jugar de delantero centro.

Terminados sus estudios primarios, se trasladó al centro de la ciudad para estudiar bachillerato en el Instituto Cardenal Cisneros y pese a que en un principio quiso cursar la carrera de medicina, finalmente estudió Derecho en la Universidad Central por consejo paterno. Se licenció en derecho en 1927.

En 1909, con 14 años, cumplió su sueño de jugar en el Real Madrid, aunque, de momento, sólo en categoría juvenil.

Con 17 años y finalizando la temporada 1912-1913, ascendió al primer equipo. Jugó en el primer equipo del Real Madrid como delantero centro e interior desde 1911 hasta 1927, consiguiendo una Copa de España.

Con el estallido de la Guerra Civil Española en 1936, el fútbol profesional dejó de practi-



El Real Madrid en La Habana el 31 julio y 3 de agosto 1952.

carse en España.

Santiago Bernabéu, luchó en el bando nacional-franquista como soldado a las órdenes del general Agustín Muñoz Grandes, donde llegó a cabo.

Como futbolista, Santiago Bernabéu de Yeste marcó 68 goles en 79 partidos oficiales con el Real Madrid entre 1912 y 1927, destacándose por su fortaleza física y capacidad goleadora, llegando a ser capitán del equipo en 1918.

Ganó una Copa de España y nueve Campeonatos Regionales durante su tiempo en el Madrid.

Tras su retiro, se involucró en la junta Directiva del Club, primero como Vocal y luego como Delegado y Ayudante del

Entrenador.

Santiago se casó en 1940 con María Valenciano (1900-1987) pero no tuvieron hijos.

En septiembre de 1943 fue nombrado Presidente del Club, cargo que ocupó hasta su fallecimiento en 1978.

Durante ese período el Real Madrid ganó 16 Ligas Españolas, 6 Copas de España y 6 Copas de Europa, consolidándose como una de las potencias del balompié europeo.

Santiago Bernabéu pronto comenzó a trabajar en la construcción del Nuevo Chamartín (en aquel momento el estadio más grande de España) y de una Ciudad Deportiva donde los jugadores desarrollaran su convivencia a diario sin estropear el césped del estadio, dónde se pudiera desarrollar la cantera y los socios del club pudiesen disfrutar de las instalaciones. Junto a Raimundo Saporta, su mano derecha, pronto iría inaugurando nuevas secciones en las que se encontraban el Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Tenis y la Gimnasia.



Equipo Real Madrid con Chús Alonso señalado por la flecha.

Santiago Bernabéu ha sido el presidente con más años en el cargo: Ostenta el récord del presidente del Real Madrid con más años en el cargo, con 34 años y 264 días.

El 27 de octubre de 1944, se bendijeron los terrenos en ceremonia oficiada por José María Bulart (1900-1981)-cape-

(PASA A LA PÁGINA 61)

Y EN LA CANTERA DEL ACTUAL REAL MADRID, DOS CUBANOS PROMETEN CONTINUAR EL LEGADO

(VIENE DE LA PÁGINA 60)

llán y confesor de Francisco Franco) y se inició simbólicamente la construcción con un golpe de pico dado por Santiago Bernabéu.

El Estadio se inauguró el 14 de diciembre de 1947 bajo el nombre de Estadio Real Madrid Club de Fútbol, aunque siguió siendo conocido entre los aficionados como Nuevo Estadio Chamartín o simplemente Chamartín, ubicado en plena Castellana en el distrito de Chamartín, con una capacidad de 75,145 espectadores.

Aunque el primer partido oficial tuvo lugar el 28 de diciembre de 1947 en un encuentro contra el Atlético de Bilbao. El partido fue arbitrado por José Fombona Fernández del colegio asturiano y finalizó con victoria blanca por 5-1. El primer gol llegó en el minuto 4 y fue obra del centrocampista merengue, el cubano Chús Alonso tras recibir un pase de Barinaga y realizar un disparo cruzado.

Debido a la gran demanda de entradas, el estadio se quedó pequeño. Por ello, en 1953 se iniciaron las obras de remodelación.

El 19 de junio de 1954, se inauguró la primera gran ampliación del estadio con la construcción de un tercer anfiteatro en el lateral este añadiendo una grada en la zona de la calle Padre Damián (conocida como gallinero), ampliando-

se su capacidad a 125,000 espectadores.

El 4 de enero de 1955, tras la Asamblea General de Socios Compromisarios, se decidió que el estadio adoptara el actual nombre en honor al presidente del club y artífice del estadio: Santiago Bernabéu

El Trofeo Santiago Bernabéu es un torneo amistoso que



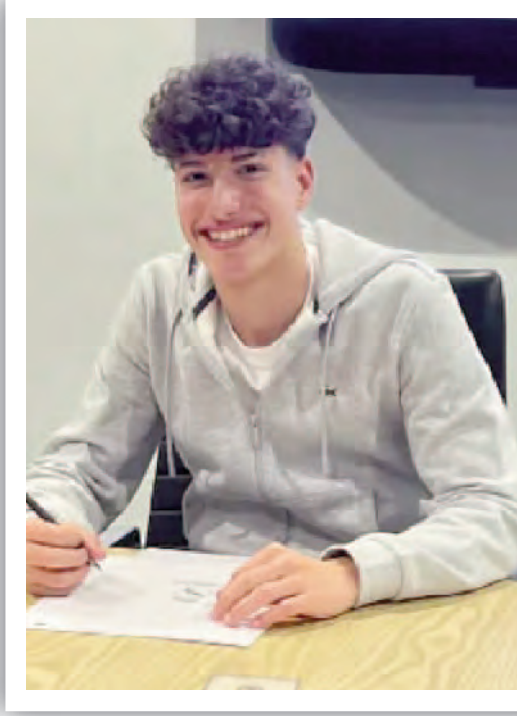
Guillermo Ponce López, el Guille.

viene celebrándose desde 1979 en honor al presidente que más tiempo ocupó el puesto en el Real Madrid, Santiago Bernabéu.

María fue una esposa modelo para Santiago, la que le animaba en los momentos de emprender las grandes obras y la que le consolaba cuando no todo salía como Santiago esperaba. Su

figura era popular, respetada y querida en todos los ambientes madridistas.

El 23 de agosto de 1977 comenzó a escapársele la vida. Estando Bernabéu pasando unas cortas vacaciones en Santa Pola, Alicante se sintió indispuerto, luego tuvo fuertes dolores abdominales y una obstrucción intestinal. Durante la operación a que fue sometido



El pinareño Jenry Hernández con 15 años, juega en un equipo base del Real Madrid.

descubrieron el cáncer que finalmente le causaría la muerte el 2 de junio de 1978.

Durante su velorio, acudieron más de 100,000 personas a la capilla ardiente del estadio y se guardó minuto de silencio en varios partidos del Mundial de Argentina 1978.

Jenry Hernández Hernández,

nació el 14 de enero de 2009. Contratado por 3 años en febrero 2024 por el Real Madrid, debutó con un gol el 29 de septiembre, 2024 contra el México Futbol Club. Mide 1.80 m (5' 9").

Su familia pinareña llegó a España en 2010, cuando Jenry tenía un año, por tanto, toda su carrera deportiva la ha desarrollado en el país ibérico. Su primer equipo fue Fundación Europa (2017-2019), luego pasó al Europa (2019-2021) y, más tarde, fue incorporado al Unió Esportiva Cornellà (2021-2024).

Incorporado a la categoría Cadete A (formado por jugadores de 15 y 16 años), la directiva merengue defendió la contratación del pinareño ante algunas críticas de la afición. "No tenemos grandes extremos", argumentó, defendiendo la posición del cubano.

Guillermo Ponce López (Guille), nacido el 10 de marzo de 2009 en Madrid, pero su padre es cubano, madre española. Contratado el 1º de julio de 2024 bajo la representación del agente portugués Jorge Mendes, a quien se le han conocido clientes de la talla de James Rodríguez y Cristiano Ronaldo.

Desde muy pequeño llegó al Real Madrid donde ha crecido tanto en lo personal como futbolísticamente siendo detectado como un potencial guardameta (portero) en los próximos años.

Yogur con Miel: el Elixir Probiótico

POR PABLO GUTMAN



Apetitoso vaso de yogur con 'granola' (avena y miel). Foto: Freepik.

Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que al consumirlos benefician la salud y que están presentes naturalmente en algunos alimentos fermentados, son agregados a algunos productos alimenticios y pueden tomarse en forma de suplementos dietéticos, según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos.

Cuando una persona come o bebe suficientes probióticos, que actúan principalmente en el aparato digestivo y en la flora intestinal, éstos ayudan a proteger el aparato digestivo de otros microorganismos nocivos, y a mejorar la digestión y la función intestinal, además de tener

efectos positivos sobre distintas enfermedades que se están investigando, según el NIH.

Utensilio de madera cubierto de miel. Foto: Benyamin Bohlouli/Unsplash

Añadir miel al yogur no solo le aporta un delicioso toque dulce y natural, sino que además favorece los cultivos probióticos que contiene este producto lácteo fermentado, reforzando los efectos beneficios de sus bacterias en la salud intestinal y en la digestión, según han descubierto investigadores estadounidenses.

Ahora un equipo de investigadores de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign (UIUC), en Illinois (EE. UU.), ha descubierto que añadir miel, un alimento con propiedades saludables, antiinflamatorio, antioxidante y antibióticas, al yogur, uno de los alimentos probióticos más populares y consumidos, refuerza la acción probiótica de ese producto lácteo fermentado.

Al consumo de miel, que puede incorporarse a la dieta con moderación ya que es muy calórica, se le atribuyen beneficios para tratar distintas enfermedades y en materia de salud digestiva hay evidencias de que podría ayudar a prevenir la diarrea relacionada con la gastroenteritis y formar parte de una terapia de rehidratación oral, según la Clínica Mayo (Minnesota, EE. UU.).

Algunas investigaciones apuntan a que “la miel posee una capacidad sumamente especial de contribuir a la salud de la flora intestinal porque tiene propiedades

tanto probióticas (beneficiosas en si mismas) como prebióticas (favorecedoras de la proliferación de bacterias beneficiosas)”, según la dietista nutricionista del estadounidense Dawn Jackson Blatner.

Por su parte el consumo de yogur, una fuente de proteínas, vitaminas y minerales muy útiles para el ser humano y con una mayor digestibilidad que la leche, tiene uno de los principales valores es su efecto probiótico (que significa ‘a favor de la vida’), debido a las bacterias que contiene esta leche fermentada, según explican desde la Fundación Española del Corazón (FEC).

Sus efectos incluyen mejorar los síntomas de intolerancia a la lactosa; ayudar a tratar la diarrea causada por rotavirus en los niños y la relacionada con la toma de antibióticos en los adultos; aumentar en el intestino el número de bacterias que ayudan a eliminar sustancias tóxicas y carcinógenas; y elevar la producción natural de ciertas células inmunitarias, según la FEC.

COMBINACIÓN COMÚN EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

“Agregar una cucharada de miel a un tazón de yogur natural por la mañana, no solo es una forma deliciosa de

(PASA A LA PÁGINA 63)

(VIENE DE LA PÁGINA 62)

endulzar su desayuno favorito, sino también de reforzar los cultivos probióticos presentes en el popular producto lácteo fermentado, según dos estudios de la UIUC.

“Nos interesaba investigar la combinación culinaria del yogur y la miel, que es común en la dieta mediterránea, y cómo afecta al microbioma (flora) gastrointestinal”, explica Hannah Holscher, profesora asociada del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana en la UIUC y coautora de los dos estudios, publicados en The Journal of Nutrition.

Además de los cultivos convencionales iniciadores de la fermentación de la leche, el yogur griego y otros yogures contienen cepas probióticas como Bifidobacterium animalis (B. animalis) cuyo consumo puede promover la salud digestiva y los movimientos intestinales regulares, y tener un efecto positivo en el estado de ánimo y la cognición, según explica Holscher.

Explica que “las enzimas de la boca, el estómago y los intestinos ayudan a la digestión y facilitan la absorción de nutrientes, pero también reducen la viabilidad de las bacterias probióticas beneficiosas”, por lo que “queríamos averiguar si la miel podía ayudarlas a sobrevivir en el intestino”, señala.

DOS ESTUDIOS REVELADORES

En el primer estudio, los investigadores probaron el efecto de cuatro tipos de miel (alfalfa, trigo sarraceno, trébol y azahar) sobre la viabilidad de B. animalis en el yogur mediante procesos de digestión simulados, cultivando esos microbios en soluciones que imitaban la composición de la saliva, el ácido estomacal, la

bilis intestinal y las enzimas.

Así, comprobaron que el yogur con miel (en particular, la variedad de trébol) ayudó a mantener la supervivencia de las bacterias probióticas en la fase intestinal de la digestión.

En el segundo estudio, destinado a poner a prueba los hallazgos del primero, reclutaron a 66 adultos sanos y les pidieron que consumieran dos alimentos diferentes durante dos semanas cada uno: yogur con miel de trébol y yogur pasteurizado tratado térmicamente.

“Comprobamos que combinar miel con yogur favorecía la supervivencia de las bacterias probióticas del yogur en el intestino, por lo que los resultados del estudio de laboratorio se tradujeron en una aplicación real en seres humanos”, afirma Holscher.

“Hemos descubierto que una cucharada de miel en una ración de yogur ayuda a mantener la supervivencia de los probióticos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la miel es un azúcar añadido y muchas personas deben tener en cuenta la cantidad de azúcar que ingieren para mantener un peso corporal saludable”, añade esta investigadora.

Holscher considera que “añadir un poco de miel al yogur sin azúcar es una buena combinación culinaria para incorporar dentro de una rotación de menús”.

“También puedes agregarle al yogur algunos aderezos vegetales para hacer un ‘parfait’ (postre helado) y ayudar a la salud intestinal y al microbioma al incluir más fibra en tu dieta. Por ejemplo, puedes añadirle bayas y semillas, o nueces, y rociar un poco de miel por encima” sugiere la experta de la UIUC.



Alimentos variados para un desayuno saludable y rico. Foto: Freepik.



Bol de desayuno con frutos secos, cereales, miel y yogur. Foto: Freepik.



Cuchara de madera sobre envase con yogur. Foto: Freepik.

LIBRE

Guáimaro: Cimientos de la República de Cuba

32

