www.ahora.cu

¡@hora!

Holguín, 23 de agosto de 2012 No. 365

Como mujer en la flor de su madurez

por Liset Prego / liset@ahora.cu

Ya no es tan joven como algunas de sus nuevas integrantes, ha visto crecer a la Revolución y ha alimentado sus ánimos, aportando en cada batalla. De muchas maneras existió desde antes en cada mujer que impulsó la lucha libertaria. Porque cuando su nuevo nombre no existía, fue Unidad Femenina Revolucionaria, donde eran mayoría las campesinas; Columna Agraria, Brigadas Femeninas Revolucionarias, Grupos de Mujeres Humanistas y Hermandad de Madres.

Luego su nombre cambió y en ella se unificaron todas las anteriores organizaciones. Así, en 1960, nació la Federación de Mujeres Cubanas, con propósitos y proyecciones que se han ido perfeccionando pero que en esencia persiguen el ejercicio pleno de la igualdad y la presencia de la mujer cubana en todas las esferas de la sociedad.

Desde sus inicios, una guerrera hecha a la medida de la Revolución estuvo a cargo, Vilma Espín Guillois. Esta mujer de inteligencia y dulzura inconmensurables, hizo andar a la FMC con pasos seguros. Tras su muerte en 2007, sus compañeras continuaron el trabajo ahora impregnado de su espíritu.

Hoy es frecuente ver a mujeres en roles que antaño desempeñaban solo los hombres, se habla de la búsqueda de un balance numérico en la presencia femenina dentro de los puestos de dirección, se dignifica la labor de las amas de casa y todo esto obedece a la obra de más de medio siglo de esta organización.

La Federación de Mujeres Cubanas cumple este 23 de agosto 52 años, como una mujer que madura con el tiempo y gana en experiencia, cosecha logros e incrementa sus filas, dirige programas y políticas siempre en favor de las féminas.

Ajedrecistas olímpicos cubanos a base de entrenamiento en España

por José Antonio Chapman Pérez / jchapman@radioangulo.icrt.cu

Los equipos cubanos masculino y femenino de ajedrez, que intervendrán del 27 de agosto al 10 de septiembre en la Olimpiada Mundial de esta disciplina, con sede en Estambul, Turquía, partirán el 23 próximo hacia Alcalá de Henares, ciudad española perteneciente a la comunidad de Madrid, para cumplimentar una breve base de entrenamiento.

En esta suerte de etapa de acondicionamiento, los ajedrecistas de la Isla buscarán la necesaria adaptación, a la vez que ultimarán los detalles antes de arribar a Estambul.

El Gran Maestro (GM) holguinero Wálter Arencibia Rodríguez, director técnico de la selección nacional femenina, informó que en la delegación abundan el optimismo y la disposición

de lograr una buena actuación en la cita mundial del juego ciencia.

La provincia de Holguín cuenta en la comitiva olímpica cubana con dos atletas integrantes de los planteles (masculino y femenino), el GM Isam Ortiz Suárez y la Maestra Internacional (MI) Lisandra Llaudy Pupo, actual campeona nacional; ambos trebejistas debutan en estas lides.

Sin conocer los jugadores que abrirán como regulares en los cuatro tableros de las selecciones, para Isam y Lisandra será harto difícil que comiencen como regulares, no olvidemos que son debutantes con El (rating) inferior a los demás integrantes.

Sin embargo, los méritos hicieron que conformaran los equipos y de los dos jugadores se esperan buenos desempeños en Turquía.

URIBE: PERRO QUE LADRA NO MUERDE

por Hilda Pupo Salazar / hildaps@enet.cu

El expresidente colombiano Álvaro Uribe está como los perros con complejo de fieros. Ladra y ladra a distancia con la intención de amedrentar a Hugo Chávez, y lo único que demuestra es falta de valentía para morder de cerca.

Discursos a distancias, mensajes en twitter son sus armas de ataque. Ofende pero se mantiene a buen resguardo por si acaso.

Lo último que ha dicho es que le faltó tiempo para atacar a Venezuela y el mandatario bolivariano le contesto: "Tiempo no, co….". Y esa es la verdad, porque perro que ladra, no muerde.

Su teoría de que Venezuela es "refugio de terroristas" la argumentó con la existencia de campamentos de las FARC en ese territorio y motivó el rompimiento de relaciones diplomáticas.

Ahora Uribe continuó sus andadas contra Chávez y lo insulta con que es un cobarde que de cerca palidece. Se suma a la oposición con vistas al 7 de octubre, lástima que Uribe es de esos perros que a la hora de la verdad esconden el rabo entre las piernas y no requiere de bozal.

S@lud.cu

por Lourdes Pichs
lourdes@ahora.cu

LA YUCA, PERO NO DE CASIMIRO

Difícil es encontrar a una persona que no le guste la yuca hervida preparada con un mojito de aceite, ajo y vinagre. A muchos, también, les deleita este tubérculo frito, en frituras y hasta hecho casabe, pero quizá pocos conozcan sus amplios beneficios para la salud.

La yuca o mandioca, además de ser un alimento muy digestivo, posee muchas propiedades medicinales. Por ejemplo, tiene alto poder depurativo por su contenido en resveratrol. Ese principio activo puede reducir los niveles de colesterol en sangre y a la vez mejorar la circulación sanguínea al influir en la agregación plaquetaria.

A este vegetal originario de América también se le atribuye acción desintoxicante, que se muestra en el caso de pacientes con problemas de gota o de exceso de ácido úrico, los que mejoran con el consumo de este alimento.

Otro beneficio de la yuca se relaciona con su acción antinflamatoria, tanto cuando se consume por vía oral como mediante su aplicación tópica. Por ello, es empleada desde tiempos remotos como un remedio natural para mitigar dolores en general, especialmente los de tipo articular: artritis, artrosis y reuma.

Este alimento aporta, de manera moderada, vitaminas del grupo B, potasio, magnesio, calcio, hierro y vitamina C. Además, es rico en hidratos de carbono en forma de almidón (25,3 gramos/100 gramos), por lo que el aporte calórico es considerable.

Y un detalle interesante es que como la yuca no contiene gluten, es un alimento apto para celíacos.

Recordar que este tubérculo debe consumirse siempre cocido, pues crudo es muy rico en ácido cianhídrico y puede provocar vómitos, diarreas, dolor de estómago e incluso la muerte en pocas horas, pero ese veneno desaparece con la acción del calor, para entonces convertirse en un delicioso alimento.

Hoy la yuca es la base alimentaria de millones de personas en continentes como América, Asia y África.

Curiosid@des

A cargo de
Ana Maydé Hernández
ana@ahora.cu

Joven pierde sus ahorros comidos por las termitas

Una joven taiwanesa perdió sus ahorros valorados en un millón de dólares taiwaneses (unos 33.375 dólares), guardados en su casa, debido a un ataque de termitas, señaló hoy la policía isleña.

La joven descubrió en abril que todos sus ahorros de ocho años de trabajo, que quería destinar a financiar sus estudios de postgrado en el extranjero y guardaba en una caja metálica, habían sido consumidos por los insectos.

La joven envió los restos de los billetes a la Policía para ver si se podía recuperar el dinero, y los agentes intentaron recomponerlos, pero no tuvieron mucho éxito.

No obstante, el Banco de Taiwán se apiadó de la joven y aceptó cambiar 26.000 dólares taiwaneses de los dañados.

La policía ha aprovechado el caso para alertar sobre el peligro de tener en casa excesivo dinero en efectivo, en lugar de confiarlo a los bancos.

Rescatan en Alemania a una ardilla atascada en una alcantarilla

La policía alemana tuvo que cumplir estos días una misión un tanto especial: los agentes fueron llamados para rescatar a una ardilla que había quedado atrapada con la cabeza en una de las aberturas de una tapa de alcantarilla.

Primero trataron de empujar la cabeza hacia adentro, mientras uno de ellos tiraba al mismo tiempo de las patas del animalito. Pero no funcionó.

Luego, los agentes untaron la cabeza del roedor con aceite, pero tampoco lo consiguieron. Finalmente, a uno de los policías se le ocurrió apretar las orejas de la ardilla y empujar la cabeza al mismo tiempo, logrando así liberar al animal.

La ardilla, que estaba chillando asustada, había sido encontrada por una vecina. Eso sí: nadie sabe cómo el roedor llegó a la canalización.

Hasta el león se enternece cuando ve a su cría

El león es uno de los depredadores más peligrosos del mundo, pero al conocer a su pequeño, este feroz felino parecía tan tierno como un gato.

Cuando los críos alcanzan las siete semanas de nacidos, las leonas deciden que están lo suficientemente maduros para conocer al resto de la manada, incluyendo a sus padres.

El encuentro fue fotografiado por el lente de Suzi Eszterhas en la Reserva Nacional Masai Mara de Kenya, quien pasó meses estudiando la vida de los leones en el lugar.

Eszterhas aseguró que la protectora mamá leona estuvo siempre cerca para evitar que el macho fuese muy rudo en su primer encuentro con su crío.

Al principio, el pequeño se veía un poco nervioso mientras se acercaba cautelosamente a su padre, pero luego comenzaron a jugar cariñosamente./***Tomado de Internet***

Utilitarias

Ana Maydé Hernández
ana@ahora.cu

VENTAS

–Casa compuesta por portal, tres habitaciones, terraza, placa libre, garaje grande y agua corriente las 24 horas, está ubicada en el reparto El Bosque. Llamar a Caridad al 48-2566.

–Casa de mampostería y placa libre, portal, sala comedor, cinco habitaciones, tres baños, tres cocinas, terraza con lavaderos, patio trasero todo cercado, patio al frente con huerto y jardines, dos pozos y agua del acueducto, garaje y cuarto de taller, capacidad para teléfono y toda enrejada. Dirigirse a carretera a Gibara número 133 o llamar al 44-1592.

–Casa ubicada en Calle 4ta. número 32-A, entre 13 y 15, reparto Ramón Quintana. LLamar a Luci al 49-1554.

–Apartamento en primer piso, en buen estado todo enrejado y ubicado en Calle 20 edificio 42, número 18, entre 1ra. y 3ra, frente al Estado Mayor. Ver a Bety en calle Prado número 284 o en la dirección antes mencionada.

–Casa de dos pisos compuesta por tres habitaciones, dos baños, sala, saleta, comedor, terraza con lavaderos y agua las 24 horas, tanque elevado y cisterna, ubicada en Carretera a San Germán número 129. Llamar a Yamila al 47-1115.

–Casa grande compuesta por portal, sala, tres habitaciones, terraza amplia, espacio para construir garaje, patio grande, pasillo lateral, pozo con turbina y entrada de agua del acueducto. Dirigirse a Calle 22 número 68, reparto Libertad, a una cuadra de la cochera del Hospital Lenin.

–Apartamento céntrico. Llamar al 46-3649.

–Casa céntrica con una habitación con closet, cocina, baño, terraza, placa libre con tanque elevado. Ver a Deysi en calle Cardet número 193-Altos, entre Arias y Agramonte.

–Casa en perfecto estado ubicada en calle Mártires número 149-A, entre Cables y Aricochea, compuesta por dos habitaciones y demás dependencias. LLamar a María al 42-1528.

PERMUTAS

–Apartamento ubicado en calle Coliseo, entre San Carlos y Roosevelt, compuesto por sala, dos habitaciones,, cocina, baño, terraza, todo con rejas. Necesita casa ubicada en los perímetros de la ciudad. Llamar al 42-9085.

LA TIERRA DE MIS AMORES: CULTURA E IDENTIDAD

por Daniuska Álvarez Guerrero / diario@ahora.cu / Fotos: Elder Leyva

Banes, con sus habitantes acostumbrados a sus aires de ensenada legendaria, es poseedor de una cultura apisonada con el bregar de su gente. El ajiaco que, según Fernando Ortiz, es característico de la genética cubana, tiene sus ingredientes particulares en este rincón de la Isla. Con la llegada de cientos de emigrantes de todas partes del mundo, confluyeron las culturas y comenzaron a sedimentarse.

Esta interacción cultural comenzó a manifestarse en su vida social, dando paso a la formación de diferentes instituciones de instrucción y recreo, como la Sociedad "Flor Crombet", surgida en 1903 y formada por mulatos de clase media; la Colonia Española, situada en la actual Casa de la Cultura "Juan Marinello", creada en 1911 e integrada por residentes ibéricos; el Club Banes, nacido en 1918, y el *American Athletic Club*, centro cultural de la colonia norteamericana, donde asistían los altos empleados cubanos de la *United Fruit Company*. También se crearon en aquella época el *Jamaican Club*, formado por nacionales y descendientes de este país y el Club Macabí, entre otros.

Las asociaciones Minerva, la benéfica "Flor de la Caridad" y El Pequeño Ciudadano también fomentaron los conocimientos en el territorio. Sus objetivos eran principalmente representar la cultura de la clase social que la integraba, desarrollar actividades de instrucción, conferencias de divulgación científica, arte, literatura, la organización de recitales y verbenas, y el desarrollo de actos cívicos. Gracias a la función de estas organizaciones, numerosas figuras artísticas y literarias visitaron el municipio.

Desde el año 1904, existieron teatros en Banes, funciones de cine y conciertos, entre otras muchas actividades culturales. Surgieron orquestas de cuerdas, grupos artísticos, se desarrollaron los típicos carnavales, reinados de belleza, el baile de las flores, la fiesta de *Halloween*, veladas literarias, etc.

Desde 1911, comenzó la publicación de libros y se destacan exponentes de la narrativa y sobre todo la poesía. Entre ellos podemos citar a Oscar Silva, Ricardo Varona Pupo, Luis Augusto Méndez, María América Sánchez y Víctor Amat Osorio, entre otros. En esta etapa visitan Banes, Max Henríquez Ureña y el poeta Rafael Estinger, ofreciendo recitales de poesía y conferencias, además se recibe una delegación de escritores, músicos y artistas del Ateneo Cultural de Santiago de Cuba con un ciclo de coloquios. En 1933, visita Banes Kassim El Himani, periodista y escritor árabe, y Jorge Mañach dicta en 1942 la conferencia "La nación que nos falta", entre muchos otros.

Así vino formándose nuestra identidad, con el desarrollo de la cultura a niveles de otras ciudades del país. De ahí venimos, nuestra identidad se formó con esos antecedentes.

Director: Jorge Luis Cruz Bermúdez. Subdirectora: Karina Marrón González. Editor: Nelson Alejandro Rodríguez Roque. Coordinadora: Dianet Doimeadios Guerrero. Diseño: Ana Maidé Hernández Almarales. Corrección: Yulén Teruel. Redacción: 46-1918. Calle Máximo Gómez No. 312 Altos, entre Martí y Luz y Caballero. Apartado 316. Código Postal 80100. ISNN 0864-1641. Internet: http://www.ahora.cu Correo Electrónico: diario@ahora.cu