



Una escuela de narices rojas

Por Yelaine Martínez Herrera

Sentada en una luneta al lado mío, conocí hace unos meses a la joven Dilenia Martínez durante una función de teatro. Ella hoy vive en Estados Unidos, pero no olvida a Ernesto Parra, quien fue su maestro de la técnica del **clown**, durante el primer taller que impartió para niños. La actriz de profesión vino con su hijo a revisitar como espectador esos caminos que enaltecen el arte de las tablas.

Al recordar su sonrisa agradable, pienso en cuántos como ella sienten en el pecho esa huella de hermandad y talento que los marca para toda la vida. A partir del calendario escolar 2019-2020, esta ciudad acogerá un viejo sueño de Teatro Tuyo, y de su líder en particular: la Escuela Nacional de **Clown**. Dentro de un tiempo, otros como Dilenia, seguramente, darán fe de la acertada decisión.

Hoy la alegría nos envuelve. El centro, auspiciado por esa compañía teatral y la subdirección de Enseñanza Artística de Educación, funcionará en la escuela profesional de arte El Cucalambé, donde quienes ingresen recibirán clases teóricas y prácticas durante dos años y medio.

Tras la culminación del proceso de captación de los futuros

educandos (hasta una decena), con edades comprendidas entre 17 y 25 años, vendrá una fase para determinar la matrícula oficial de la academia, del 2 al 6 de septiembre. Conocimientos sobre técnicas del **clown**, modalidades circenses, voz, dicción, dramaturgia, pantomima, danza, música, canto, historia del arte, preparación física y otras materias, adquirirán quienes estudien la especialidad.

“Es un género que amerita de mucho entrenamiento y rigor, porque se trata de un actor especializado en varias manifestaciones escénicas que se suman desde el **clown**”, afirmó Parra.

Los egresados formarán parte de la plantilla de “los tuyos” y más adelante, cuando todas las condiciones materiales estén creadas (específicamente la beca), el plantel abrirá su diapaón a estudiantes de otras provincias, quienes, una vez graduados, regresarán a sus territorios como unidades técnico artísticas de la especialidad, adscrita a los consejos de las artes escénicas en cada caso.

Enhorabuena para el gremio que, luego de un periplo exitoso por La Habana, Mayabeque, Matanzas, Villa Clara, Sancti Spiritus, Ciego de Ávila y Guantánamo, comparten su quehacer este mes en Dinamarca y Suecia.

Vivir el verano con cultura

Disfrutar de una obra de arte, leer un libro que nos haga crecer, aprender más sobre nuestra historia y despertar ese talento dormido, de mano de algún especialista, son opciones al alcance de los tuneros durante la etapa estival.

La red institucional de museos, de conjunto con el Centro de Patrimonio Cultural en el territorio, realiza conversatorios, recorridos, muestras museológicas y exposiciones, para propiciar la recreación sana.

Entre los atractivos del museo provincial mayor general Vicente García González, según Flor Clarita Silva Ramos, técnica que atiende la programación, se encuentra la sala de historia Triunfo de la Revolución, un nuevo camino de los tuneros, en la que hay objetos como el trofeo ganado por los Leñadores en la pasada Serie Nacional; las ubicaciones geográficas donde los médicos locales participaron en la campaña contra el ébola y un traje usado en esa encomienda; referencias sobre poetas y la fundación del periódico **26**, entre otras riquezas.

LO LEES, LO VIVES

Como parte de una estrategia del centro de formación literaria Pablo Armando Fernández, del territorio, sobresalen las miniferias de verano, con presentaciones de títulos, que cada viernes nos acercan a textos interesantes desde la librería ateneo Fulgencio Oroz, en la calle Colón, en esta ciudad.

Recientemente, por ejemplo, la escritora Saimy K. Torres, ganadora del Premio Principito 2019, compartió los valores del volumen **Palabras de caramelo**, del escritor valenciano Gonzalo Moure Trénor, el cual narra la historia de un niño sordomudo de 8 años de edad que se hace amigo de un camello y quiere aprender a escribir lo que supuestamente le dice el animal.

Al decir de Pável Eduardo Leyva Martí, especialista de Promoción Cultural del Centro Provincial del Libro y la Literatura, están inmersos en la campaña Lecturas de Verano. Un libro para ti, que “trata de cambiar la imagen de nuestras librerías, para que los usuarios las vean como centros culturales abiertos, donde se satisfacen necesidades informativas y de lectura. Además, hacemos activida-



Galerías y espacios expositivos exhiben propuestas como Sueños verdes (de paisaje), realizada por niños del proyecto de igual nombre, que acoge la Oficina del Historiador de la Ciudad.

Foto: De la autora

des en fechas significativas y tratamos de salir hacia otros sitios de esparcimiento para promover los ejemplares y a sus autores”.

También el Proyecto El Manuscrito Perdido, que auspician la sociedad cultural José Martí y la Plaza Martiana, diseña espacios encaminados al disfrute y la superación cultural de las nuevas generaciones durante la etapa estival.

Según informó el escritor y profesor universitario Yury García Fateña, su organizador, cada martes y jueves en un área de la Plaza Martiana ocurren iniciativas con la confluencia de varias manifestaciones culturales. “Realizamos un taller de oralidad y el café literario Plaza de almas, que es una especie de tertulia con libros, café, incienso, artistas invitados y mucha literatura”, apuntó.

TALLERES DE VERANO Y MÁS PROPUESTAS

Otra de las invitaciones corre a cargo de la casa de cultura Tomasa Varona, de la ciudad cabecera, la cual desarrolla diferentes talleres relacionados con las artes escénicas, la plástica, la música, la danza y la literatura. “Existe uno dedicado al danzón, nuestro baile nacional, y otro para enseñar a bailar casino. Mientras, cada martes y jueves el grupo de aficionados a la artesanía Entre manos (con Categoría Nacional) protagoniza una feria de esa manifestación”, dijo Carlos Carbajal Delga-

do, especialista en Programación del centro.

La Fundación Nicolás Guillén (FNG) y el Comité Provincial de la Uneac igual tienen diseñado un plan de actividades para el verano. Once talleres propone para agosto la institución que lleva el nombre del Poeta Nacional, sobre trova, canto coral, literatura, teatro, periodismo y cine. Al tiempo que la sede de la vanguardia artística acoge la exposición de artes plásticas **Pigmentos herméticos**, de Ricardo Salgado, y una programación que incluye atractivos espacios como el Café de artistas, a cargo de la escritora Lesbia de la Fe y las Noches del bolero, con participación de solistas y varias agrupaciones.

Diseñado para los infantes, la emisora provincial **Radio Victoria** transmite el programa de interpretación musical **Yo quiero cantar**. Mientras tanto, las galerías y espacios expositivos del territorio acogen muestras variadas como **Miradas**, del fotoreportero Angel Luis Batista, abierta en la Casa Iberoamericana de la Décima.

Estas son solo pinceladas, pues otras instituciones culturales también acometen acciones diferentes. Si usted es de los que apuesta por un esparcimiento que reporte saberes útiles, le recomiendo que se llegue hasta esos lugares y viva el verano de manos del arte.

(Y.M.H.)

Infartos, en los brazos de la prevención

Por Graciela Guerrero Garay

La muerte provocada por infartos cardíacos a personas jóvenes, con gran frecuencia a varones, es una noticia que siempre consterna. Junto al dolor, queda el desconcierto de que nunca tuvieron antecedentes clínicos. Muchos sitios digitales dedicados a temas de salud en el verano pueden traer ciertas respuestas: los cambios extremos de temperatura (aumentos o descensos bruscos) se relacionan con esos fatales eventos.

La percepción de riesgo para la mayoría de los cubanos es mínima, quizás vinculada con su propia idiosincrasia y la seguridad de una atención sanitaria gratuita. De ahí que no sopesen causas y consecuencias cuando de disfrutar se trata. Sin embargo, la alerta médica enfoca sus labores preventivas a llamar la atención en la cuota de responsabilidad, individual, que cada uno tiene con su bienestar.

En la Mayor de las Antillas, la primera causa de muerte son los infartos, a la vez que clasifican

como la segunda de años de vida potencialmente perdidos, hecho ratificado en el evento nacional de Cardiología, Cardiotunas 2019, efectuado el pasado junio.

En el 2018 fallecieron por esa razón más de siete mil cubanos, en tanto la tendencia mundial apunta (nuestro país no es excepción) a que los afectados no superan los 50 años. Por ello, no se puede jugar con el exceso de alcohol, grasas, emociones fuertes y, menos, romper los ciclos de los medicamentos ni estilos de vida si hay diagnóstico y tratamiento establecidos.

Los expertos aseguran que el fenómeno está asociado a diferentes variables meteorológicas, como el frío, el calor, la presión atmosférica y hasta la radiación. En otras palabras, salir de un baño de piscina o playa y tomar agua directo del refrigerador puede ser extremadamente peligroso, sobre todo, si hay una crisis hipertensiva evidente o no.

Es más riesgoso -argumentan los estudiosos- cuando la tempe-

ratura exterior supera la corporal. El corazón se acelera (taquicardia) y la respiración es agitada, por lo cual resulta más difícil conseguir oxígeno. Ello sobrecargará el sistema cardiovascular y la probabilidad de que ocurra el infarto o angina de pecho.

Llaman la atención sobre la repercusión de la subida de los índices de calor y el grado de humedad ambiental, así como las comidas copiosas sin horas concretas, los “picoteos” acompañados de bebidas alcohólicas, los niveles de colesterol en sangre y la tensión arterial. Elementos que aumentan durante los días de vacaciones.

Por ello, aconsejan que es adecuado elegir platos a la plancha, ensaladas de verano, zumos y jugos naturales, sin olvidar jamás los medicamentos, aunque el cansancio y la ausencia de la sobrecarga laboral simulen, entre el festín estival, sentirnos perfectamente bien.

Vale saber, pues, la advertencia de un profesor de Medicina de Malasia, quien sugiere que la



gente no debe ducharse primero la cabeza. Eso obliga al cuerpo a ajustar su temperatura muy rápido, por nuestra condición de “sangre caliente”, que intenta compensar la diferencia y, eventualmente, puede causar la rotura de vasos capilares y arterias y, de hecho, el infarto o caídas. Lo correcto, explica, es comenzar

desde los pies hasta los hombros. Los hipertensos, y quienes tienen el colesterol alto o padecen de migraña deberían seguir sus consejos sin chistar.

Viva el verano, pero desde la intensidad de estar conscientes de que la salud y la vida son lo más importante. Los especialistas advierten. Usted decide.