



# Tinta fresca en Verano

Por Leonardo Mastrapa

## COCINA CUBANA

### RICA EN LA COCINA; EXCELENTE PARA LA SALUD

La yuca es un elemento insustituible en la cocina cubana, y aún más en los días festivos; sin embargo, sus bondades superan esa visión. Gracias a sus propiedades medicinales y al valor nutricional ayuda a la digestión, a dar un impulso de energía y mejorar la circulación sanguínea. Abundante en almidón, es un bulbo comestible de rico sabor, similar al ñame, el plátano, la malanga y la papa. Posee gran cantidad de hidratos de carbono, un componente que le ofrece al cuerpo, aproximadamente, el 80 por ciento de energía. Tan apetecible vianda, que se come hervida o frita, contiene vitamina K, por lo que es excelente para los huesos, pero también resulta



recomendable para la salud mental, pues estimula la actividad neuronal. Eso significa que el riesgo de Alzheimer también puede decrecer al ingerirla.

(Tomado de [www.radiorebelde.cu](http://www.radiorebelde.cu))



## CARNAVAL

Constituye una celebración mundial, arraigada, según expertos, a fiestas de origen pagano. Casi todos los países tienen sus ediciones, y entre los más famosos está el de Brasil. Allí se inicia por tradición una vez culminada la cuaresma cristiana. Su fecha es variable, pero generalmente sucede en el mes de febrero y en algunos casos, en marzo. Es el jolgorio más célebre del Gigante Sudamericano y se ha convertido en un evento de enormes proporciones. Los festejos principales se llevan a cabo en Río de Janeiro, Salvador de Bahía y Sao Paulo, en donde las escuelas de samba, **bloques** y bandas ocupan barrios enteros.



## TREMENDA PRESIÓN

La presión de la sangre de la jirafa supera casi tres veces a la de una persona sana, y clasifica como la más elevada entre todos los seres vivos de nuestro planeta. Como tiene el cuello tan largo -mide más de tres metros-, su corazón requiere de una fuerza tremenda para bombear sangre a través de la arteria carótida hasta el cerebro. En caso contrario, cuando el animal se inclina a beber o comer, varias válvulas unidireccionales, situadas en las venas yugulares, se activan para impedir que el flujo sanguíneo descienda bruscamente a la cabeza. El enorme corazón de la jirafa pesa alrededor de 11 kilogramos, mide unos 60 centímetros de longitud y tiene paredes de hasta siete centímetros de grosor. Al igual que las huellas dactilares humanas, no hay dos jirafas con el mismo patrón de manchas.

(Juan Morales Agüero)



## EL TEMPLO DE LUXOR

Uno de los templos más relevantes del Antiguo Egipto y sus ruinas están ubicadas en la ciudad homónima, que se sitúa en la región central del país, a orillas del río Nilo. Se debe, principalmente, a dos importantes faraones, Amenhotep III y el gran Ramsés I. El santuario ha sufrido múltiples evoluciones ya que, lo que en un primer momento fue lugar para adorar al Dios más significativo del panteón egipcio, Amón-Ra, se fue transformando con el tiempo para albergar otras deidades. En definitiva, entre el paso de egipcios, griegos, romanos, cristianos y musulmanes, ha tenido actividad de culto por más de tres mil 500 años y hoy mantiene activa su mezzquita.

## DE LAS TUNAS

El primer partido de béisbol celebrado en este territorio se efectuó en 1902, en la zona donde hoy está el parque Maceo, entre un equipo de vecinos de la localidad y miembros del ejército norteamericano de ocupación... **José (Pepe) Delgado Pérez figura como uno de los más ilustres compositores de la historia musical del Balcón de Oriente...** En febrero de 1985 debutó en Las Tunas la primera microcomputadora, una máquina del tipo NEC 9801F de fabricación

japonesa... **En el año 2003, Sergio Serrano Rivero, tunero de nacimiento radicado en la capital cubana, se coronó Campeón Mundial de Coctelería, en el certamen que organizó la ciudad española de Sevilla...** La Academia Fajardo fue uno de los centros educativos más prestigiosos que tuvo Puerto Padre... **El desaparecido humorista Argelio García (Chafán) se desempeñó durante un tiempo como locutor en la emisora tunera Radio Circuito...**

(Juan Morales Agüero)

## GUACAMAYO

Son unas hermosas aves del orden *Psittaciformes* y de la familia *Psittacidae*, muy llamativas por el colorido de su plumaje. Se encuentran en casi todo el continente americano y pueden llegar a vivir por más de 60 años. En la antigüedad, los mayas las relacionaban con la fuerza del sol y el poder del fuego. Desgraciadamente, son víctimas del comercio ilegal de mascotas y muchas variedades ya están extintas.



## SABÍAS QUE...

Los colmillos de los elefantes nunca dejan de crecer, por lo que según el tamaño de estos puedes reconocer la vejez del animal. **Los perros persiguen sus colas por curiosidad, ejercicio, ansiedad, instinto depredador o, simplemente, porque tienen pulgas.** Los osos malos son buenos trepadores y pasan gran parte del día en los árboles, en los que construyen nidos de ramas y hojas. **El rugido de un león adulto se puede escuchar hasta a ocho kilómetros de distancia.** Las mariposas saborean con sus patas, pues en ellas poseen sus receptores gustativos. **Las hormigas tienen dos estómagos: uno que le permite contener los alimentos para su propio consumo; y otro, destinado a los suministros que compartirán con sus compañeras.**

## POSTALES TUNERAS

Durante un buen número de años, funcionó dentro del área de la Feria Agropecuaria e Industrial de Las Tunas -hoy parque 26 de Julio- el llamado cine Yariguá, una suerte de anfiteatro para la difusión del Séptimo Arte, gratamente recordado por los tuneros. Tenía la particularidad de que sus proyecciones se realizaban al aire libre (foto) o, como decían muchos, "bajo las estrellas". Su capacidad era, tal vez, de alrededor de medio millar de personas, las que debían acomodarse a como diera lugar en unos rústicos bancos contruidos de cemento y carentes de espaldares. Ofertaba servicios en horario nocturno, sobre una enorme pantalla también de cemento. Allí se proyectaron la mayoría de los filmes de la época de oro de las coproducciones franco-italianas y de la cinematografía soviética.

(Juan Morales Agüero)



## Efemérides

Por Yda Lidia Fernández O' Farrill

- 23/1960: Se constituye la Federación de Mujeres Cubanas (FMC).
- 24/1962: Naves piratas de la CIA ametrallan el hotel Sierra Maestra en la zona de becados, La Habana.
- 24/1988: Muere el combatiente internacionalista de Majibacoa, Noel García Gómez.

Semana del 23 al 29 de agosto

- 25/1879: Comienzo de la Guerra Chiquita.
- 26/1961: Se efectúa la primera reunión nacional de producción, presidida por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.
- 27/1946: Se funda la Unión Internacional de Estudiantes.
- 28/1897: Cae en el quinto asalto a la ciudad de Las Tunas, el teniente coronel Lorenzo Ortiz Rosales.