

NICARAGUA

A 40 años, la segunda revolución



p. 2

CUBA

El destino de los asaltantes al Moncada



p.8

MEDIOAMBIENTE

Peligros en las aguas del Caribe



p. 5

CULTURA

Guayasamín en su centenario



p. 6

Nicaragua, victoria de la paz

Por **Francisco G. Navarro**
Corresponsal/Managua

La Revolución Sandinista, que replicó la gesta de la toma del poder por la vía armada 20 años después de su par cubana, arribó a sus cuatro décadas en medio de otro triunfo trascendental, el de la paz sobre quienes quisieron imponer el odio y la destrucción.

El sandinismo muestra ahora un rejuvenecido músculo político, expuesto en sus dos más recientes convocatorias de masas, el acto conmemorativo de la victoria del 19 de julio de 1979 y la conmemoración, a principios de este mes, del Repliegue Táctico a Masaya.

Si el Repliegue hizo de 30 kilómetros de la carretera a Masaya el cauce de un río de pueblo empeñado en defender sus conquistas sociales, el segundo fue un océano cuatricolor que desbordó de esperanza las orillas de la capitalina Plaza de la Fe.

Porque esta vez el rojo y el negro de Sandino se mezclaron en la paleta de la fiesta popular con el azul cobalto y el blanco de la bandera nacional, uno de los símbolos que hace un año el golpismo le quiso arrebatar a Nicaragua.

Si algo necesitaba la consolidación del triunfo de la paz sobre el odio, era que el calendario le regalara este julio preñado de antiguas y renovadas heroicidades.

Las generaciones de sandinistas nacidos tras el derrocamiento de la dictadura del clan Somoza salvaron en 2018 la Revolución que gestaron sus padres y abuelos.

Hace un año la brega no fue en el cerro de Pancasán, pero supuso ganar de nuevo las calles, otro símbolo que les intentaron robar al igual que adoquines y barricadas, y sobre todo un inédito escenario de beligerancia: los medios y las redes sociales.

Porque la artillería mediática con su arsenal de calumnias, mentiras, medias verdades e informaciones sesgadas emboscó al sandinismo desde dos frentes de combate: interno y externo.

Y como en toda guerra, aunque fuera a través del llamado golpe suave, la primera víctima fue la verdad. Paradójicamente lo dijo un estadounidense y por más señas senador, Hiram



El presidente Daniel Ortega junto a la vicepresidenta Rosario Murillo aclamado por su pueblo

Johnson, hace 102 años, pero mantiene la vigencia del primer día, cuando las potencias europeas se batían a cañonazos en Cambrai.

Ya el 19 de julio del año anterior el Gobierno de Nicaragua había retomado el control del país, tal como lo demostró la celebración de aniversario 39 de la Victoria.

A los festejos por los ocho lustros de la Revolución, el sandinismo llegó esta vez en condiciones totalmente distintas.

Aunque la espada damocliana de las sanciones internacionales sigue pendiendo sobre la cabeza económica de la nación, a cada paso surgen señales que solo el faro de un país en paz puede emitir a los siete mares.

Por solo citar uno, la supercarretera Nueva Guinea-Bluefields, que con su cinta de concreto hidráulico borró de un solo plumazo 500 años de incomunicación terrestre entre el Pacífico y el Caribe nicaragüenses.

Y en medio de ese panorama de recuperación tras la dentellada golpista, una oposición sin otro programa que cruzarse al pecho la banda presidencial, muestra sin tapujos sus divisiones internas de cara a unas elecciones generales, que el Gobierno siempre dejó claro serán, tal como lo estipula el mandato constitucional, en noviembre de 2021. 🇳🇮



La reedición del Repliegue a Masaya desbordó el entusiasmo popular con la Revolución Sandinista



PRENSA LATINA

Agencia Informativa Latinoamericana S.A.

Al servicio de la verdad

Agencia multimediática con más de 40 corresponsalías y un centenar de colaboradores en todo el mundo

www.plenglish.com
 www.prensa-latina.cu
 facebook.com/AgenciaPrensaLatina
 [@PrensaLatina_cu](https://twitter.com/PrensaLatina_cu)

ORBE CIRCULA SEMANALMENTE EN CUBA Y COMO SUPLEMENTO EN:
México (La Jornada), El Salvador (Co Latino), Bolivia (Cambio), Venezuela (4F)

Periódico Internacional editado por Prensa Latina, Agencia Informativa Latinoamericana S.A.

Presidente: Luis Enrique González. **Vicepresidenta Editorial:** Lianet Arias Sosa. **Director Editorial:** Mario Hubert Garrido. **Editor jefe:** Frank Agüero Gómez.

Dirección de Arte: Anathais Rodríguez Soto. **Diseño:** Martha Iglesias Sierra. **Corrector:** Yailé Balloqui Bonzón.

Corresponsalías: Alemania, Angola, Argentina, Bolivia, Brasil, Catar, Colombia, Chile, Costa Rica, China, Ecuador, Egipto, El Salvador, España, EE.UU, Etiopía, Francia, Guatemala, Haití, India, Italia, Líbano, México, Nicaragua, ONU, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Rusia, Serbia, Siria, Sudáfrica, Turquía, Uruguay, Venezuela, Vietnam.

Redacción y Administración: Vicepresidencia Editorial de Prensa Latina. Calle 21 No.406, entre F y G, Vedado, La Habana. Cuba.

Tel.: 7832 8875. Correo electrónico: orbe@pubs.prensa-latina.cu

ESTADOS UNIDOS

Trump redobla ataque a legisladoras

Por Martha Andrés Román
Corresponsal/Washington

El presidente estadounidense, Donald Trump, quien recibió fuertes críticas y fue tildado de racista tras sus ataques contra legisladoras demócratas de ascendencia extranjera, redobló su arremetida contra ellas y dijo que deberían disculparse.

Políticos de la fuerza azul, figuras del mundo del espectáculo y usuarios de las redes sociales condenaron al mandatario republicano por sugerir en Twitter que cuatro representantes progresistas no nacieron en Estados Unidos y mandarlas a regresar a los países "rotos e infestados de delitos de los que provienen".

A pesar de recibir fuertes reacciones, y de que etiquetas como #RacistInChief (Racista en jefe) fueron tendencia en Twitter, el gobernante no expresó ningún comentario remotamente cercano a una disculpa y, por el contrario, consideró que deben ser ellas quienes se pronuncien de ese modo y las acusó de racistas.

¿Cuándo se disculparán las congresistas de la izquierda radical con nuestro país, el pueblo de Israel e incluso a la Oficina del Presidente, por el lenguaje grosero que han usado y las cosas terribles que han dicho? ¡Muchas personas están enojadas con ellas y sus acciones horribles y repugnantes!, escribió en Twitter.

Si los demócratas quieren unirse en torno al lenguaje grosero y el odio racista que se desprenden de la boca y las acciones de estas congresistas impopulares y no repre-



Trump volvió a poner de manifiesto su más profundo lado racista contra las legisladoras (de izquierda a derecha) Ilhan Omar, Alexandria Ocasio-Cortez, Ayanna Pressley y Rashida Tlaib.

sentativas, será interesante ver cómo se desarrolla. Puedo decirles que han hecho que Israel se sienta abandonado por Estados Unidos, añadió.

RACISTA FURIOSO

Trump no detalló en ningún caso el motivo de esas acusaciones contra las legisladoras, a quienes no ha mencionado por nombre, pero casi todas las fuentes coinciden en que se trata de Alexandria Ocasio-Cortez, representante por Nueva York, Rashida Tlaib (Michigan), Ayanna Pressley (Massachusetts) e Ilhan Omar (Minnesota).

De ellas cuatro, conocidas por condenar las políticas del mandatario, solo Omar nació fuera de Estados Unidos, en Somalia, y de allí vino con su familia como refugiada a este país, donde se hizo ciudadana a los 17 años, mientras Ocasio-Cortez es oriunda en Nueva York, Pressley de Cincinnati y Tlaib de Detroit.

La mención a Israel en su arremetida contra estas figuras se debe a un ataque previo del gobernante contra Omar, a quien él acusó de tener un "tremendo odio a Israel y al pueblo judío" después de que ella discutió el conflicto entre ese país y Palestina y criticó al primer ministro Benjamin Netanyahu.

A diferencia del jefe de la Casa Blanca, quien ha respondido a las críticas contra sus comentarios con nuevos ataques, la congresista musulmana pidió disculpas en febrero luego de decir que sus colegas republicanos recibían dinero de un grupo de cabildeo proisraelí.

Los tuits de Trump de estas jornadas parecen haber tenido el efecto de que el liderazgo del Partido Demócrata pusiera en pausa sus diferencias con las mencionadas representantes y la fuerza azul se uniera en el rechazo a las palabras del mandatario.

Cuando Donald Trump les dice a cuatro congresistas estadounidenses que regresen a sus países, él reafirma que su plan para "Hacer a Estados Unidos grande otra vez" siempre ha sido hacer que Estados Unidos sea blanco otra vez, manifestó la presidenta de la Cámara de Representantes, Nancy Pelosi.

Posiblemente el arrebato más antiestadounidense de la retórica presidencial moderna no haya sido una sorpresa remota, señaló al respecto un artículo de opinión de la página digital de CNN.

Ese mismo texto apuntó que mientras ese episodio hubiera sacudido a cualquier otra administración, Trump sabe que puede usar tales tácticas porque no pagará el precio en un Partido Republicano intimidado por su ferviente base política.

Muchos votantes y legisladores de la fuerza roja se sienten incómodos con la conducta y los sentimientos de Trump. Pero la mayoría está lo suficientemente satisfecha con la dirección ideológica de su presidencia y por eso están dispuestos a hacer caso omiso de este tipo de comportamiento, dijo el medio.

A su vez, el diario *The Washington Post* subrayó la ironía de las palabras del jefe de Estado contra las legisladoras de ascendencia extranjera cuando él mismo es hijo de un inmigrante, pues su madre nació en Escocia, y dos de sus tres esposas son del sur o del este de Europa.

Para *The New York Times*, en tanto, los tuits de Trump demuestran que es un racista furioso opuesto a la diversidad. 🇺🇸

PANAMÁ

La encrucijada del nuevo Gobierno

Por Osvaldo Rodríguez Martínez
Corresponsal/Panamá

Panamá lidera el crecimiento económico de América Latina y el Caribe, pero lo hizo sobre la base de triplicar su deuda, aunque los voceros del modelo neoliberal arguyen una relación permisible frente al Producto Interno Bruto: artillaje justificativo.

El escenario escondió la desaceleración tras los fuegos artificiales de los "éxitos", mientras de la contracción del consumo interno muchos culpaban a la administración saliente por su alto monto de impagos al sector privado y el "hueco" que dejaron, además, en las finanzas públicas.

Para colmar la copa, un par de semanas antes de entregar el mandato, el país fue incluido en la lista gris del Grupo de Acción Financiera Internacional por incumplimientos en las normas de combate al lavado de dinero y enfrentamiento al financiamiento del terrorismo.

La imagen de "paraíso fiscal" que el escándalo mundial de los Panama Papers fijó en la opinión pública, persigue al país como un fantasma sin que hasta el momento acción alguna repercuta favorablemente en su desaparición.

Tampoco ayuda el ambiente de caos interno expresado en la corrupción galopante, pobre acción de la justicia, inseguridad, protestas en casi todos los sectores sociales y la

insatisfacción con el Gobierno que encabezó Juan Carlos Varela, quien deja atrás la peor calificación de los últimos tiempos.

Este es, en apretada síntesis, el escenario que recibió el nuevo presidente Laurentino Cortizo, quien incluso antes de asumir el cargo, se ocupó junto a su equipo de diseñar las primeras medidas anticrisis encaminadas a remediar lo inmediato, al tiempo de proyectar el futuro del quinquenio 2019-2024.

"El buen gobierno" es el eslogan escogido por la agrupación Uniendo Fuerzas, cuyo líder consolidó un discurso esperanzador frente al desafío de rescatar una maltrecha economía, retomar el imperio de la justicia y recomponer la institucionalidad, al decir del sitio *Bayano Digital*.

"Hay muchas expectativas por lo que ha prometido; muchas esperanzas para que vengan mejores días para Panamá... Pero Cortizo no podrá hacer mucho si permite que lo secuestren los de siempre...", escribió por su parte el diario *La Estrella de Panamá*.

Las proyecciones de esta administración se basan en los "pilares": buen gobierno, estado de derecho, ley y orden, economía competitiva que genere empleo, combate a la pobreza y la desigualdad; mientras la educación emerge como su "estrella".



El presidente Laurentino Cortizo anunció que en julio propondrá una serie de reformas al parlamento

En un avance del plan de trabajo inmediato del Ejecutivo, Cortizo anunció que en julio presentarán al Parlamento la propuesta de reformas "para dotar a Panamá de un nuevo orden constitucional"; además, en un plan de austeridad planteó "hacer más con menos".

Y como espada de Damocles, los panameños apoyarían una gestión encaminada a fortalecer la identidad nacional, la transparencia y la lucha contra la pobreza y el desempleo, pero no aceptarían las dilaciones en la ejecución de políticas sociales. 🇵🇲

CUBA

Pese al cruel bloqueo, avanza la inversión extranjera

Por Ivette Fernández

La inversión extranjera directa es una prioridad para Cuba y una de las vías más factibles para su crecimiento y desarrollo económico, confirmó el presidente de los consejos de Estado y de Ministros, Miguel Díaz-Canel Bermúdez.

De acuerdo con las valoraciones del mandatario, el progreso en este sector depende igualmente de que se elimine toda la burocracia que retrasa en este ámbito para que las gestiones sean más factibles y menos engorrosas.

El presidente ha señalado el papel relevante que desempeña la inversión extranjera en las exportaciones, y consideró que esta es una fuente fundamental para crecer, vender y disponer de mayor liquidez.

A propósito del tema, el ministro de Comercio Exterior e Inversión Extranjera, Rodrigo Malmierca, reveló recientemente que se aplican estrategias para simplificar la documentación que deben presentar los inversionistas.

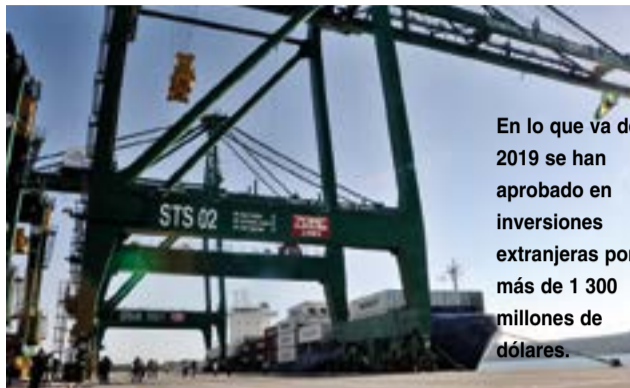
Como parte del trabajo desplegado, acotó, se labora en la creación de una ventanilla única que entrará en funcionamiento a inicios del próximo año para facilitar las gestiones de los empresarios interesados en invertir.

Para este empeño cuenta Cuba con la colaboración de la Unión Europea (UE) que, en junio pasado, donó a la isla cuatro millones de euros, según declaración realizada en La Habana por el comisario de Cooperación Internacional y Desarrollo de bloque, Neven Mimica.

Deseamos seguir apoyando el compromiso de Cuba para mejorar el entorno de inversión con el fin de ayudar a los agentes económicos y financieros de la UE a explorar iniciativas conjuntas en los principales sectores de desarrollo prioritarios de Cuba, dijo entonces.

El ministro Malmierca ha apuntado que a pesar de los esfuerzos de la administración estadounidense para bloquear el desarrollo de Cuba, hoy puede afirmarse que el proceso de inversión extranjera no se ha detenido.

Según explicó, en los últimos dos años se han aprobado compromisos de inversión por más de 4 500 millones de dólares y, en lo que va de 2019, se han aprobado asociaciones por más de 1 300 millones.



En lo que va de 2019 se han aprobado en inversiones extranjeras por más de 1 300 millones de dólares.

GARANTÍAS A INVERSIONISTAS

Cuba no se deja amedrentar, dijo, y continuará avanzando con determinación en el proceso de actualización de nuestro modelo de desarrollo económico y social, cuyos componentes esenciales son la diversificación de las relaciones económicas y el reconocimiento del papel importante en la inversión extranjera, reconoció.

Aunque la concreción de algunos de estos proyectos se ha visto afectada por los efectos del bloqueo y la persecución financiera, son promisorias las perspectivas de acuerdos en otras negociaciones actualmente en curso, dijo.

Entre las acciones dispuestas por Washington contra La Habana el funcionario mencionó la activación del Título III de la Ley Helms Burton y la prohibición de arribo a la isla de buques y cruceros procedentes de Estados Unidos.

La decisión de permitir que se tome acción en tribunales estadounidenses ante demandas judiciales contra entidades cubanas y extranjeras fuera de la jurisdicción de ese país, se realiza con el propósito de atemorizar a la comunidad internacional para disuadirla de hacer negocios con Cuba, esclareció.

También, añadió, hemos sido testigos de los intentos de manipular a la opinión pública con el planteamiento de que Cuba limita la inversión de cubanos residentes en el exterior.

Como se ha explicado, sentenció, las normas cubanas no discriminan a ningún empresario por el origen del capital, no solo ratificamos esta posición que está presente en la ley,

sino que abrimos la puerta a los interesados para brindarles el mismo apoyo que reciben el resto de los inversionistas extranjeros.

En referencia a la comunidad internacional, Malmierca remarcó que la política que fue concebida para alejarnos y aislarnos, tiene justamente el efecto contrario; nos acerca más aun en el firme propósito de tender nuevos y legítimos intereses comunes.

La celebración de eventos como el Foro de Negocios con la iniciativa Cuba con el Reino Unido y la XVII Feria Internacional Expocaribe, que tuvo como sede la ciudad de Santiago de Cuba, son muestras del fracaso de la política estadounidense contra nuestro país, abundó.

Ratificamos la decidida oposición de nuestro gobierno a estas medidas y aseguramos que serán aplicadas las garantías contempladas en el marco jurídico vigente en Cuba para proteger a las compañías extranjeras que tienen negocios con nuestro país, dijo.

De acuerdo con las declaraciones recientes realizadas por Deborah Rivas, directora de Inversión Extranjera del Ministerio de Comercio Exterior, la seguridad para el empresariado foráneo interesado en invertir en Cuba se sustenta en tres normas fundamentales.

La primera de estas, acotó, está presente en el artículo 28 de la Constitución de la República, en el cual se explicita que el Estado promueve y brinda garantías a la inversión extranjera, como elemento importante para el desarrollo económico del país, sobre la base de la protección y el uso racional de los recursos humanos y naturales, así como del respeto a la soberanía e independencia nacionales.

Además se refirió a la Ley 118 de 2014 o de Inversión Extranjera, la cual refleja en uno de sus artículos que las inversiones son protegidas en el país, conforme a las leyes cubanas y a lo que dispongan los tribunales nacionales, contra reclamaciones de terceros mediante la aplicación extraterritorial de la legislación de otros estados.

Puntualizó que existe la Ley 80 de 1996 o de Reafirmación de la dignidad y soberanía cubanas, que declara ilícita la Ley Helms-Burton, inaplicable y sin valor ni efecto jurídico alguno.

Un Vietnam diez veces más próspero

Por Alberto Salazar
Corresponsal/Hanoi

El mercado laboral vietnamita saldó los primeros seis meses de 2019 con menos desempleo, mayores salarios y mejor estructura ocupacional, señales de una economía próspera y garantías de un clima social estable.

Según indicó el Departamento General de Estadísticas (DGE), en ese lapso la población laboral activa llegó a 54,3 millones de personas, mientras la tasa de desempleo entre estas se situó en un muy bajo 2,16 por ciento (3,11 en las zonas urbanas; 1,66 en las rurales).

En cuanto a los ingresos mensuales promedio, estos ascendieron a algo más de 290 dólares. Entre los hombres la media fue de 308 dólares, y entre las mujeres, de 274.

Con independencia del sexo, los trabajadores de las zonas urbanas percibieron unos 339 dólares mensuales, y los del campo, 256.

El salario de los especialistas y técnicos calificados estuvo en el orden de los 400 dólares, y el de los calificados rozó los 210. Esas cifras significaron aumentos semestrales de 44 y 32 dólares, respectivamente.

El DGE hizo notar igualmente que de enero a junio hubo un cambio positivo en la estructura laboral, con una perceptible baja en la proporción de trabajadores en la agricultura, la silvicultura y la pesca, y alzas en la industria, la construcción y los servicios.

Por su parte, el Ministerio de Trabajo, Inválidos y Asuntos Sociales informó que en el semestre se crearon unos 777 000 empleos una

disminución interanual del 1,1 por ciento, la mayoría en el sector privado.

En esos seis meses, además, fueron enviadas a trabajar en el extranjero casi 67 000 personas bajo contratos de duración limitada, un 10,5 por ciento más que en igual período de 2018.

El Ministerio aseguró que en el resto del año impulsará las reformas de la formación profesional, mejorará la calidad de los recursos humanos y estimulará por diversas vías el mercado laboral.

Otros de sus propósitos son aumentar la aplicación de la tecnología de la información en las zonas rurales y conectar la oferta de recursos humanos con los mercados laborales del sudeste asiático y de otras regiones.

La casi plena garantía de empleo, el creciente nivel de los salarios y la



La nación asiática cerró los primeros seis meses de 2019 con menos desempleo, mayores salarios y mejor estructura ocupacional.

puesta en práctica de políticas sociales de amplio alcance, han permitido a Vietnam reducir la tasa de hogares pobres del 46,9 por ciento en 1992 a 27 por ciento en el año 2000 y al nueve por ciento en 2017.



El sargazo es un género de macroalgas planctónicas que se está acumulando desmesuradamente debido a los efectos del cambio climático sobre el ecosistema y las corrientes en el Océano Atlántico.

El Caribe y el mar de los sargazos

Por Ibis Frade Brito
Corresponsal/Naciones Unidas

El secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), António Guterres, quedó conmovido por los efectos del cambio climático que ya se sienten en el Caribe, y pudo comprobarlo en su reciente viaje a Santa Lucía.

El máximo representante de Naciones Unidas realizó una visita oficial a ese país durante el 3 y 4 de julio, con motivo de la Conferencia de jefes de Gobierno de la Comunidad del Caribe (Caricom).

Por medio de su cuenta oficial en Twitter, Guterres compartió imágenes de su recorrido por costas de Santa Lucía, donde observó los efectos devastadores del sargazo en el ecosistema y en la comunidad de la Bahía Praslin.

Me reuní con pescadores cuya salud y medios de vida están ahora amenazados por una invasión de sargazo, provocada por el cambio climático y la contaminación que llega desde muy lejos, señaló.

“Es una responsabilidad colectiva global actuar ahora”, recalcó Guterres, tras conocer en su recorrido sobre los esfuerzos nacionales y regionales para abordar ese problema, lo cual incluye no solo limpiezas a gran escala, sino también el uso de soluciones alternativas, tal es el caso de emplear el sargazo como fertilizante. Esto no solo ocurre en Santa Lucía, este problema afecta a todo el Caribe, y el cambio climático es uno de los responsables de esta preocupante situación.

Esas macroalgas tienen un olor muy fuerte y representan un peligro para la salud cuando las bacterias comienzan a propagarse a medida que se descomponen. Además, mata a la vegetación y a las criaturas marinas e interrumpe actividades costeras como la pesca y el turismo.

El secretario general se manifestó muy impresionado por un paisaje que “se parecía a un desierto de algas de cientos de metros”.

En la ceremonia de apertura de la 40 reunión ordinaria de la Caricom, el diplomático portugués llamó a potenciar la cooperación en pos de contrarrestar los embates del cambio climático y reconoció los retos ambientales de las sociedades contemporáneas, sobre todo, para las pequeñas islas del Caribe.

No obstante, afirmó que con la acción conjunta, esos países tienen el potencial para convertirse en “la primera área del mundo resistente al cambio climático”.

Igualmente, Guterres llamó a frenar la contaminación, especialmente por los plásticos y bolsas de nylon, que tanto daño hacen a la vida animal de mares, ríos y océanos.

Por su parte, el secretario general de la Caricom, Irwin LaRocque, destacó la atención prestada por el titular de la ONU. En 2017, luego de la devastación causada por los huracanes de categoría cinco Irma y María en el área, Guterres realizó una visita a la zona y se reunió con las personas afectadas.

Vegetales para la salud

Por Marnie Fiallo Gómez

Los vegetales de hoja verde están llenos de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos que los convierten en excelentes aliados de la salud y para combatir enfermedades del corazón, diabetes, degeneración macular e incluso cáncer.

Además, son considerados esenciales en la dieta de quienes desean perder peso, porque son alimentos que aportan muy pocas calorías.

Las verduras de hoja verde pueden incluirse en cualquier receta por la posibilidad de consumirlas de diferentes maneras: en ensaladas, sopas, potajes, lasañas, rehogadas y en batidos, pero lo importante es ingerir las diferentes variedades para obtener los distintos nutrientes que cada una aportan.

Por ejemplo, el berro posee un alto contenido en vitaminas A, C y K, y según un estudio de la Universidad de Pittsburg, su extracto podría inhibir la acción de sustancias cancerígenas, derivadas del tabaco en fumadores.

Las acelgas, con alta concentración de vitamina K y magnesio, es ideal para regular la función muscular y nerviosa, la glucosa en sangre y la presión arterial; mientras que la lechuga es efectiva para el estreñimiento, la anemia, la regulación de los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a controlar el colesterol.

Una investigación del Instituto Karolinska, en Suecia, asegura que una mayor ingesta diaria de vegetales de hoja verde ayuda a reducir la acumulación de grasa en el hígado y por consiguiente las probabilidades de desarrollar esteatosis hepática.

Mientras mayor es la cantidad consumida de nitrato orgánico, de manifiesto en muchos tipos de vegetales, mayores probabilidades existen de controlar la enfermedad que en la actualidad no tiene tratamiento médico.

Causada principalmente por el sobrepeso o alto consumo de alcohol, la esteatosis hepática o hígado graso deteriora el órgano y puede derivar en afecciones potencialmente mortales, como la cirrosis y el cáncer.

Estudios anteriores demostraron que el nitrato adquirido mediante una dieta rica en vegetales mejora la eficiencia de las mitocondrias, la planta de energía de las células que puede mejorar la resistencia física.

Según los expertos, para obtener los efectos protectores que brinda al organismo humano los vegetales de hoja verde, como la espinaca y la rúcula —ricos en nitratos— no son necesarias grandes cantidades, unos 200 gramos diarios pueden ayudar a mantener una buena salud.



Las verduras son excelentes aliados de la salud y muy especiales al paladar.



Los novedosos aparatos ayudarán a controlar la enfermedad.

Drones contra la tuberculosis

Por Alfredo Boada Mola
Corresponsal/Nueva Delhi

Un proyecto piloto en Nepal para el diagnóstico y tratamiento de enfermos con tuberculosis que viven en áreas remotas, adoptó el uso de drones con el fin de llevar a los laboratorios el esputo de los pacientes y administrarles antibióticos.

El Sistema de Terapia Optimizada con Drones realiza vuelos de prueba en el distrito montañoso de Piuthan, que presenta la mayor prevalencia de esa enfermedad en el país. El

aparato vuela a puestos de salud en las aldeas y devuelve las muestras al hospital en el municipio de Swargadwari y a Piuthan, reseñó el periódico Nepali Times.

Los pacientes reciben tratamiento utilizando cajas de pastillas inteligentes que mantienen registros electrónicos de si toman o no los antibióticos. Durante este proyecto pionero, los aviones no tripulados se usarán solamente para recolectar pruebas en asentamientos remotos.

Según el portavoz del Ministerio de Salud, Mahendra Shrestha, si tienen éxito, el Gobierno se hará cargo del programa e intentará replicarlo para la atención de los casos de tuberculosis en otras áreas intrincadas de Nepal, un país donde 11 personas mueren cada día a causa de esa enfermedad y se reportan 40 000 nuevos casos al año.

La luz de Guayasamín se mantuvo encendida en su centenario

Por **Sinay Céspedes Moreno**
Corresponsal/Quito

“Mi pintura es para herir, arañar y golpear el corazón de la gente. Para mostrar lo que el hombre hace contra del hombre”, afirmó el pintor Oswaldo Guayasamín, cuyo centenario se conmemoró el 6 de julio pasado en Ecuador.

La Capilla del Hombre, tributo al ser humano y obra cumbre del llamado Pintor de Iberoamérica, se iluminó con la presencia de miles de personas que acudieron a ese monumento a la vida para rendir tributo al maestro.

Música latinoamericana, la danza del Ballet Folclórico Nacional Jacchigua y del Ballet Nacional de Ecuador llenaron los espacios de la entrada de la Capilla, donde Guayasamín renació, en su centenario. Como recordó su hija y presidenta de la Fundación Guayasamín, Berenice Guayasamín, la celebración es toda una fiesta, como a su padre le gustaba, como solía hacer cada 6 de julio, cuando pintaba las invitaciones de quienes quería como compañía en su onomástico.

Autoridades como la prefecta de Pichincha, Paola Pabón, representantes de los veteranos de guerra de Ecuador, artistas de la plástica, entre ellos, Pável Eguez y Fernando Aguirre, quien también nació un 6 de julio y cuenta con un premio otorgado por el maestro cuando comenzaba sus primeros trazos a los siete años, fueron algunos de los presentes.

Junto a ellos, familiares del artista, representantes de misiones diplomáticas acreditadas en Ecuador y pueblo en general, hicieron del siglo del Pintor de Iberoamérica un día inmejorable, digno del homenajeado.

Para Ana Osorio, coordinadora de exposiciones del Centro Cultural de la Pontificia Universidad Católica de Perú, ser parte



de los festejos y del programa internacional por el centenario es un privilegio.

“Es un honor la oportunidad de trabajar de la mano de la Fundación desde hace dos años, para llevar el arte de Guayasamín a Perú”, aseguró Osorio en declaraciones a **Orbe**.

Durante esta jornada, Correos del Ecuador presentó cinco nuevos sellos postales, cuatro con obras del maestro y uno con la imagen de su rostro.

PINTOR DE LA JUSTICIA

Oswaldo Guayasamín retrató al indígena latinoamericano, al negro, al campesino y trascendió fronteras para convertirse en un referente de la pintura en el mundo.

Comprometido con la vida, el dolor, el horror del mundo, pero también con la esperanza y la lucha, su arte es un grito

coleccionado, en la que muestra horrores del mundo en el siglo XX, como los campos nazis de concentración, las bombas de Hiroshima y Nagasaki y la invasión estadounidense a Playa Girón, en Cuba, entre otros.

Más tarde, “La Edad de la ternura”, donde refleja la lucha de las madres del mundo por la justicia, por sus hijos, por una vida mejor y sus plegarias para conseguirlo.

Otra serie importante es la conocida como “Las Manos”, formada por 13 cuadros que van desde la dominación hasta la protesta, única salvedad de los pueblos ante los desmanes, a juicio del maestro.

Desde 2014 y hasta el mes pasado, el salón de los presidentes, en la sede de la Unión de Naciones Suramericanas, acogió la obra, que ya fue recuperada por la Fundación Guayasamín. 📷

Semenya corre contra la tozudez

Por **Jhonah Díaz González**

Tras la señal de arrancada, Caster Semenya rompe la inercia como si todo se tratase de una prueba de velocidad.

Se acomoda en la punta: regalar margen a sus contrarias no es opción después de cubrir la primera curva de una carrera de 800 metros planos que se antoja titánica.

La sudafricana entra en la recta norte y desconoce si serán sus últimas zancadas por esa zona. Hace muy poco afirmó que solo participará en el Campeonato Mundial de Doha, del 28 de septiembre al 6 de octubre, si es en la doble vuelta al óvalo. “Si no corro los 800, no correré en los mundiales, nada de 1 500”.

A sus 28 años, Semenya amplía la frecuencia de sus pasos e imprime mayor potencia en cada roce con la pista sintética de color azul. Mientras, piensa que no está dispuesta a cumplir la exigencia de medicarse para rebajar sus niveles de testosterona por debajo de los cinco nanomoles por litro de sangre en aras de seguir compitiendo en

la categoría femenina entre los 400 metros y la milla.

Detrás de Semenya otras siete mujeres intentan mantener ese ritmo endemoniado que la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) quiere desaparecer: “Soy una mujer y una atleta de elite mundial. La IAAF no me va a drogar ni me va a impedir ser quien soy”, refirió la sudafricana tras ganar en la reunión Prefontaine Classic, en Stanford, California.

Suena la campana cuando el grupo cruza la línea de meta. El parcial de la primera vuelta es excelente y la bicampeona olímpica y tres veces universal alza la vista para observar qué le depara el destino. “Hay un montón de carreras y de cosas que puedo hacer. Soy una deportista talentosa. Puedo jugar al fútbol, al baloncesto, correr un 100, un 200 o en obstáculos. Puedo hacer todo lo que me proponga”, refirió entonces.

El público deja caer un murmullo. Semenya contrae los músculos y su braceo es más corto, pero gana en intensidad y continúa sacando diferencia a falta de 250 metros.



Semenya rechaza la normativa de la IAAF que impone a las mujeres hiperandrógenas reducir con medicamentos sus niveles de testosterona, para poder competir en eventos internacionales.

Sabe que muchas personas la quieren ver derrotada. “No hay que rendirse. Tú me ganas hoy, yo te gano a ti mañana. Pero no lo hago por mí. Yo soy una campeona mundial, he conseguido ya todo lo que deseaba. Lo hago por quienes no pueden defenderse por sí mismas”, afirmó.

Caster muestra un poderío físico impresionante y toma distancia en la última recta. Nadie la puede frenar. El viento es su aliado y el resto se aferra a pelear por el segundo

puesto. Sus piernas devoran cada metro y levanta la vista y mira al cielo solo cuando el reloj oficial frena su andar.

La atleta africana queda a unas centésimas del récord mundial. Ganar es su principal arma de lucha. El resto de las corredoras la felicitan. Semenya asiente, pero no sonríe. Lejos de la altanería, se aferra a batallar por la justicia ante la tozudez de la IAAF, del Tribunal de Arbitraje Deportivo y de quien le niegue su total libertad. 📷

NICARAGUA

Pozo en las nieblas de la tierra

Por Francisco G. Navarro
Corresponsal/Managua

A 492 metros de altura el aire es un premio de oxígeno y un castigo en el rostro, cuando desde el brocal laborioso la mirada se hunde entre las nieblas que brotan del pozo excavado por Madre Natura.

El volcán Masaya, en Nicaragua, esa herida humeante en la corteza del globo que las fuerzas ígneas llevan hendiendo hace 25 siglos, es un regalo visual de esos que se guardan para siempre en la videoteca del recuerdo.

Sin llegar a ser lunar, el paisaje circundante de extrema aridez, le entalla al coloso despierto como traje de alta costura.

Las paredes del foso, un monumento a la verticalidad, tal parece que fueron cortadas por dioses venidos del monte Olimpo, de la fértil llanura del Nilo, del Muspel (reino del fuego de la mitología nórdica) o de los inexpugnables bosques yucatecos de Chichén Itzá.

Porque la palabra sorpresa pierde todo significado al ser superada por la realidad cuando los ojos irritados por el viento se asoman al precipicio, en cuyas entrañas abismales arde tenue la hoguera entre las brasas del magma.

Desde la plataforma que amalgama a turistas llegados desde las regiones que veneraron a Zeus, Ra y la Serpiente Emplumada, las miradas que antes bajaron a la caldera del Masaya ahora suben hasta la cristiana cruz de madera, señal cimera del promontorio edificado por las lavas de la historia.

La cruz, por supuesto, la colocaron los hombres, y lleva el nombre del primero que la plantó ante lo que los conquistadores españoles identificaron como la Puerta del Infierno, el misionero padre Francisco Bobadilla.

Una escalera en forma de Z y 200 gradas serpentea sobre la piel mestiza del pequeño



El volcán Masaya es un regalo visual que los turistas no quieren dejar de llevarse en el recuerdo cuando visitan Nicaragua.

cerro que le sirve de antesala al símbolo estrenado en la colina del Calvario.

Un cartel de prohibición y el estado ruinoso de la barandilla derecha impiden el paso del osado turista que quiera llegar a donde Bobadilla dejó escritas sus huellas polvorientas en 1529, atalaya magnífica con su lente de 360 grados.

Las faldas, escarpadas hasta la locura, muestran cicatrices geológicas que asemejan los anillos delatores de la edad de una secuoya. Y en la plataforma adoquinada, donde una mañana dominical de cielo terriblemente azul coinciden pisadas provenientes de tantas direcciones como junta la Rosa Náutica, las rocas fragmentadas por tantas explosiones se ponen al alcance de los cazadores de pétreos souvenirs. Antes de llegar a la ventana de los asombros que se abre desde el brocal de piedras hasta la sima ardiente del cráter

Santiago, el explorador de emociones únicas puede empaparse de la historia del volcán Masaya y conocer en el museo-antecala acerca de los hombres de ciencia que le dedicaron años de investigación, en los cuales se mezclaron apellidos teutones, Seebach y Sapper, con el españolísimo Martínez Sanz.

O de los pueblos originarios asentados en las actuales Nindirí, Masaya, Niquinohomo, Dirí, Masatepe y Diriamba que convivieron con el coloso de fuego mucho antes que Bobadilla clavara su cruz a la entrada del supuesto averno tropical.

Entonces, cuando el visitante se arrima al brocal, ya se enteró de la existencia de menos de 10 lagos de lava activos sobre la piel del planeta. Y aunque sin clasificar entre los cinco primeros, el Masaya se codea con monstruos flamígeros que reverencian al dios Vulcano. 🌋

La cuchara de madera más grande del mundo

Ecuador cuenta con la cuchara de madera más gran del mundo, merecedora de un récord Guinness, exhibida recientemente a locales y visitantes.

El objeto fue construido por 10 artesanos en la localidad de Paute, ubicada en la provincia Azuay.

Para su confección, que duró siete semanas, se necesitaron 150 tablones de 30 árboles de sauce.

Sus dimensiones, 20,06 metros de largo, 5,06 de ancho en el cuenco y 1,51 de alto, le permitieron ganar el reconocimiento, oficializado en el libro de los récords Guinness.

A la presentación de la cuchara, que se expuso en la Plaza 10 de Agosto, acudió el prefecto de Azuay, Yaku Pérez, entre otras autoridades.

La artesanía fue exhibida al público en el marco de las actividades por las Fiestas del Inti Raymi, que se llevaron a cabo en ese territorio del sur ecuatoriano.

En lugar de los sauces utilizados para la cuchara se plantaron 300 nuevos árboles.

Ecuador también inscribió en el libro de los Guinness otro récord, al confeccionar el arreglo floral más grande del mundo en julio del 2018, hecho con 546 364 rosas, en el cantón Pedro Moncayo, con la forma de una de las pirámides del complejo arqueológico de Cochasquí, en la provincia de Pichincha. (S.C.)



Para su confección se necesitaron 150 tablones de 30 árboles de sauce.

en broma

-000-

Un niño se está preparando para un examen de español y le pregunta a su padre:

—Papá, tengo una duda para el examen de mañana, ¿tú sabes lo que significa sintaxis?

—Sí claro hijo. Significa que solo puedes ir en autobús.

—¡Muchas gracias papi! ¡Eres el mejor!

-000-

En un baile, un chico pregunta a una chica:

—¿Bailamos?

—Claro. ¿Pero quién saca a mi amiga?

—Ahhh, por eso no te preocupes.
¡SEGURIDAAAAD!

-000-

—¿Por qué te caen tan bien los buzos?

—Porque en el fondo son buena gente.

-000-

—¡Arriba las manos! ¡Esto es un atraco!

¿Tiene algo de valor?

—Qué va, nada de nada. ¡Soy un cobarde!

-000-

Dos antenas se conocen en un techo, se enamoran y se casan.

La ceremonia no fue gran cosa pero ¡la recepción fue excelente!

-000-

—Mi padre cuando trabaja deja a todos con la boca abierta.

—¿A qué se dedica?

—Es dentista.

-000-

— Un amigo le dice al otro:

— Pues mi novia me regaló un rompecabezas que sólo traía las letras T, E, A, M, y O. No veas qué cabreo me pillé, ¿Tú sabes quién es Mateo?

-000-

— Cariño, ¿dónde está el niño?

— En inglés.

— ¡Será posible! ¿Where is the boy?

CUBA

¿Qué pasó con los revolucionarios después del 26 de julio de 1953?

Por Orlando Guevara Núñez*
y Frank Agüero Gómez

¿Cuál fue el destino de los 158 jóvenes que el 26 de julio de 1953, liderados por Fidel Castro salieron desde el Occidente de Cuba hacia el Oriente, a ofrendar su sangre y su vida para que José Martí no muriera en el año de su centenario y siguiera viviendo en el alma de la Patria?

Al exponer ese tema, lo primero que resalta es la desinformación y el desconcierto de la tiranía sobre la procedencia de los asaltantes.

Los que detentaban el poder ni muchos que lo defendían, no concebían que personas humildes, sin cargos ni aspiraciones de poseerlos, arriesgaran su vida asaltando tan importantes posiciones militares. A eso contribuyó también la organización, disciplina y discreción que caracterizaron al Movimiento.

La primera cifra impresionante es la de los muertos. Solo seis caídos en combate y 55 asesinados luego de bárbaras torturas. Después, 32 fueron juzgados y sancionados. Otros 17 fueron condenados, pero absueltos porque no pudieron probarles su participación. Y 48 lograron evadir la cacería, por lo que no fueron ni apresados ni enjuiciados.

De los 32 sancionados, uno, el máximo jefe, Fidel Castro, fue condenado a 15 años de prisión. La pena de 13 años recayó sobre cuatro, entre ellos Raúl Castro. Otros 22 recibieron condenas de 10 años; tres fueron a prisión por tres años; y dos, las heroínas Haydee Santamaría y Melba Hernández, serían recluidas durante siete meses.

Pero hay un dato interesante: Nótese que entre los juzgados y no sancionados por falta de pruebas, suman 49 asaltantes. Y, sin embargo, la tiranía llevó al mismo juicio a 59 acusados, principalmente de partidos de oposición, que nada tenían que ver con las acciones de los cuarteles Moncada y Carlos Manuel de Céspedes.

Como se conoce, por presión popular, los revolucionarios presos fueron amnistiados el 15 de mayo de 1955. Luego vino el exilio en México, la organización de la expedición y el desembarco del Granma, la lucha guerrillera en la Sierra Maestra, las acciones de la clandestinidad en las ciudades y el llano, hasta la victoria del Primero de Enero de 1959.

En cuanto a los asaltantes de los dos enclaves militares, vale destacar que 21 de ellos fueron expedicionarios del Granma, de los cuales cuatro murieron en los días posteriores al desembarco: ocho resultaron prisioneros, dos cayeron en acciones durante la guerra y siete permanecieron hasta la victoria.

HÉROES Y CONTINUADORES

La gran mayoría de los que lograron evadir la cárcel, muchos de ellos gracias a la solidaridad del pueblo de Santiago de Cuba, y otros a los que la tiranía no pudo probarles su participación en los hechos del 26 de julio, posteriormente se incorporaron a las filas de los luchadores clandestinos, dentro de la isla y en el exilio, cumpliendo misiones en apoyo a la Revolución.



Fachada principal del cuartel Moncada, convertido en ciudad escolar desde 1959

Aún sobreviven de aquella jornada épica de 1953 una pequeña cifra de 10 combatientes, entre ellos dos que tienen el mérito además de haber figurado en la expedición del Granma y soportado los rigores de la guerra como conductores del nuevo Ejército Revolucionario que derrocó a las huestes de la dictadura encabezada por el tristemente célebre Fulgencio Batista.

Ellos son el actual General de Ejército Raúl Castro Ruz, jefe fundador del Segundo Frente Oriental Frank País García, quien luego de una activa y prolongada etapa como dirigente militar y político, sustituyó al Comandante en Jefe de la Revolución Cubana, fue elegido para el cargo de Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros y desde el VI Congreso del Partido desempeña el cargo de su Primer Secretario, para el cual fue reelegido en 2016.

El Comandante de la Revolución Ramiro Valdés Menéndez tuvo también el privilegio de participar en el Moncada e integrar la expedición del Granma, en la actualidad es vicepresidente del Consejo de Ministros y miembro del Buró Político del Comité Central del Partido. Fue el segundo jefe de la Columna Invasora Ciro Redondo comandada por el Guerrillero Heroico Ernesto Che Guevara, la que por rumbo paralelo al destacamento dirigido por el Comandante Camilo Cienfuegos, protagonizó la marcha invasora desde Oriente hasta el centro de la isla, propiciando el derrumbe de la tiranía pro imperialista.

Ahora, a 66 años de aquel glorioso 26 de julio, ellos, los que cayeron y los que siguieron, tienen el derecho bien ganado de ser admirados por todo un pueblo como héroes y forjadores de la patria cubana.

En nombre de las nuevas generaciones que recibieron el batón entregado por los iniciadores de la Revolución, el actual Presidente de la República, Miguel Díaz Canel Bermúdez, expresó el compromiso y legado que defienden los cubanos.

“Lo que ignoran los adversarios es que 60 años de sanciones, amenazas y agresiones de todo tipo, no solo han curtido nuestra resistencia; la experiencia histórica de la Revolución es un libro insustituible de lecciones, la primera de ellas, el intercambio vivo y directo con el pueblo, fuente permanente de creatividad y de aliento.

“De la generación histórica, de Fidel y de Raúl aprendimos a desechar el lamento inútil y a concentrarnos en buscar salidas, a convertir los desafíos en oportunidades y los reveses en victoria.



Fidel Castro y Juan Almeida, sobrevivientes de la heroica acción, en los días de la guerra revolucionaria.



Raúl Castro condecora a Ramiro Valdés, Héroe de la República, ambos participantes de la epopeya del Moncada y de la expedición del Granma.



Las nuevas generaciones, encabezadas por Miguel Díaz Canel, llevan con orgullo el batón de los que durante 60 décadas crearon y defendieron la nueva Cuba.

“En esa escuela nos inspiramos hoy para promover el análisis integral y crítico de lo que anda mal o no anda, para quebrar el bloqueo interno y para pedirles a todos una actitud proactiva, inteligente, comprometida y colectiva...”

***Historiador y periodista de Santiago de Cuba, cuna de la Revolución**