

ÉPOCA II

# pionero

# 233

# 2019

REVISTA DEL ADOLESCENTE CUBANO

## Cazadores

Historieta en contraportada y  
reversos, de Saroal



**¡Qué meme más chévere!**

...pág. 6

**Nuestro Palacio: Una gran galería de arte**

...pág. 13







Cuando las hojas son de cristal... 2



Una botella = un vaso... 4



... 5

¡Qué meme más chévere!... 6

Ganadores del concurso  
“Crea tu personaje”... 8



El placer de bostezar... 10

**Pío - Pío** ... 12

Nuestro Palacio:  
Una gran galería de arte... 13



... 17

Claudia Tomás, una actriz de fe... 18



Bolsa para la sombrilla  
de playa ... 20



Con hojas de remolacha... 22



Pleno verano... 24



... 26



Dos cuentos chinos... 28



“Los palacios de pioneros son tan importantes o más importantes que las escuelas primarias y las escuelas secundarias. Y nuestro sistema de educación no estará completo hasta que en cada ciudad y cada municipio del país no tengamos los palacios de pioneros”.

“Un palacio de pioneros es esencialmente un centro de formación, un centro de educación, y quizás el tipo más importante de centro de formación. De formación técnica, de formación cultural, de formación patriótica, de formación deportiva, pero es esencialmente un centro de formación. Eso es un palacio de pioneros”.

Así, el 15 de julio de 1979, fue inaugurado por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, el Palacio Central de Pioneros Ernesto Guevara. A 40 años de aquel histórico discurso la revista *Pionero* le rinde homenaje en su aniversario.



Prado 553 esq. a Teniente Rey,  
La Habana Vieja, CP 10 200  
internet: <http://www.pionero.cu>  
email: [pionero@editoraabrill.co.cu](mailto:pionero@editoraabrill.co.cu)



Revista mensual para pioneros de secundaria básica

Edición No. 233, julio/agosto de 2019 Precio: \$1.00

Directora: Lucía Sanz Araujo Jefa de Redacción: Marcia Rodríguez

Director Artístico: F. Blanco Redactoras: Katina Herrera,

Isabel Echemendía y Yanitsia Ramírez Diseñadora: Otane González

Ilustradores: Jesús Rodríguez, Héctor Saroal González

Correctora: Edeyvis Cuevas Web master: Raimara García

Secretaria: Oyone Jiménez Teléfonos: 78665480/78624317

Consejo Asesor: Jorge Oliver, Olga M. Pérez, Manolo Pérez

Imprenta: Federico Engels

Portada: Saroal



# Cuando las hojas son de cristal

Por Lucía Sanz Araujo  
Fotos: Luis Pérez Borrero



Quizás te lo encuentres alguna vez por los alrededores del Parque de la Fraternidad, cerca, muy cerca del Capitolio. De seguro estará no solo de paseo, sino capturando con el lente de su celular detalles de la frondosa vegetación tropical: ceibas, framboyanes, palmeras o de la fauna que en ellos habita.

Y es que a Aaron le fascina la naturaleza. Vive convencido de que con la cooperación de todos los pioneros como él, y de la población en general, la Ciudad Maravilla puede ser mucho mejor, más bonita, más limpia.

Él toma fotos que luego le sirven de modelo para crear singulares piezas en el taller de alambrería de su escuela, Enrique Villuendas, en Centro Habana, donde el profe Carlos Rafael lo adentra y guía, como a otros alumnos, en un arte donde se puede dar rienda suelta a la fantasía.

A Aaron Ricardo Mons Hernández lo conocimos en la más reciente edición de la Jornada Científica Infantil del Acuario Nacional de Cuba. Su obra *La naturaleza en nuestro hogar* llamó la atención de todos los participantes: en sus manos la recortería de cobre, pedazos de cabillas, fragmentos de botellas, así como





caracoles y conchas se transformaron en un acogedor paisaje campestre.

Allí está representada una típica vivienda rural con su camino de piedras y conchas. “Las saqué de la arena de la playa y también del Malecón”, el tanque de agua, un pozo con su brocal y su cubo, una hamaca “típica de nuestros campos para descansar tras el trabajo”; también un columpio...

“Por supuesto existe un árbol, es un roble, me gusta mucho. El tronco es de una madera vieja, tirada en el parque, sus hojas están hechas con recortes de botellas de cristal, de esas que las personas lanzan a

las calles y las afean, aparte de que demuestra poca educación. Esto no debería permitirse”.

“Vivo en el centro de la ciudad, pero me encanta el campo, allí puedes respirar aire puro, estar en contacto con la naturaleza. Las zonas rurales tienen una gran importancia para todos. Me inspiré en gran medida en la película cubana *La hoja de la caleta* para hacer este trabajo, y por supuesto en la *Tarea vida* que es el plan del Estado para el enfrentamiento al cambio climático, del cual nos hablan en el colectivo y también se difunde mucho por la televisión y la radio”.

Monitor de Historia, jefe de estudio en su colectivo, con excelentes calificaciones, nos dice que su asignatura favorita es la Historia de Cuba, pero no tanto las Matemáticas. También nos comenta que le gustaría estudiar Artes Plásticas y que sus pintores preferidos son: Amelia Peláez, René Portocarrero, Carlos Enríquez, Víctor Manuel y Wifredo Lam. “La silla de Lam me encanta porque está llena de plantas, de esa vegetación tropical que nos rodea”.

Ahora, Aaron prosigue sus estudios, asiste al taller de alambrería y tal vez nos lo encontremos por uno de los parques capitalinos tomando fotos que le sirvan de modelo para preparar sus maquetas, pero sobre todo, nuevos y singulares bonsáis en los cuales las verdes hojas son siempre de cristal.



“A los pioneros, un consejo: protejan el medioambiente, nuestras ciudades y campos y sobre todo las plantas, sin ellas no podemos vivir”, nos dice Aaron.





Por Lu  
Ilustraciones: Jesús Rodríguez

**x cuenta propia**

Reciclar 3 000 botellas de vidrio evita 1 000 kilos de basura y reduce la contaminación del aire en un 20 %.

# Una botella = un vaso

**E**l reciclaje reporta grandes ventajas para el medioambiente, la economía y la salud, pues gracias a él reducimos la contaminación y la basura en vertederos, evitamos la extracción de nuevas materias primas, ahorramos energía y luchamos de manera directa contra el cambio climático, entre otras ventajas.

Sin mucho trabajo, tú puedes transformar las botellas en objetos útiles: un vaso para tomar agua o una limonada bien fría.

## ¿QUÉ NECESITAMOS?

Botella.

Estambre, hilo o cordel de algodón.

Alcohol o acetona.

Fosforera o fósforos.

Cubo hondo con agua bien fría.

## ¿QUÉ HACER?

1. Moja el hilo de algodón, cordel o estambre con alcohol o acetona.

2. Ata el hilo alrededor de la botella en el lugar donde quieres hacer el corte. Corta el hilo sobrante.

3. Con sumo cuidado, enciende el hilo con una fosforera o fósforo. Deja que se consuma todo el alcohol o acetona y el hilo se ponga negro.

4. Sumerge de inmediato la botella en un cubo hondo o recipiente lleno de agua bien fría.

5. En caso de no cortarse la botella al sacarla del agua, dale un par de golpecitos o repite los pasos anteriores.

6. Si deseas hacer una taza, corta la parte de la boquilla de la misma forma que te hemos explicado y luego pégala con silicona o cola loca, a manera de asa.

En caso de que el borde no quede todo lo liso que debiera, debes lijar la superficie.

## PURA FÍSICA

El vidrio o cristal se corta debido al cambio brusco de temperatura en el lugar donde estaba situado el hilo.



**Por cada tonelada de vidrio que se recicla se ahorran 1 200 kilogramos de materias primas y 130 kilogramos de combustible.**





Por Isa y F. Blanco

tiempo fuera

SOPA DE LETRAS

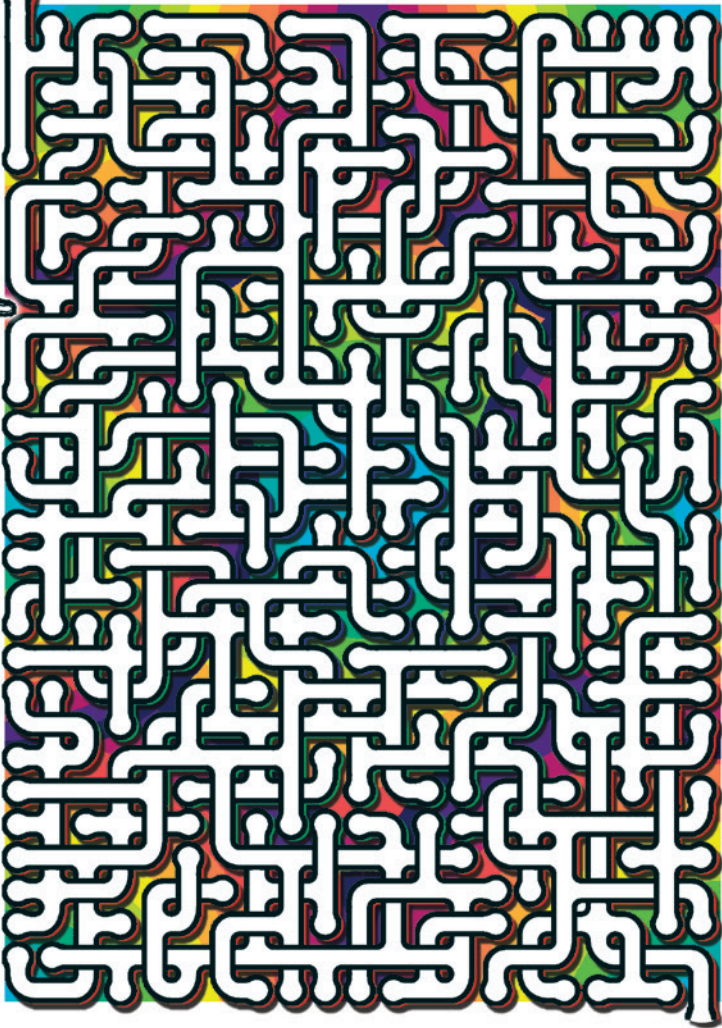
De seguro eres un fan de las plantas y la botánica. Entonces te propongo encontrar estas palabras que pertenecen al maravilloso mundo de la flora:

Tallo, planta, oxígeno, sales, carbono, pelos, xilema, hoja, floema, vasos, fruto, flores y agua.

E	P	L	A	N	T	A	R	U	U	O	I
M	Q	V	Y	T	H	L	C	X	Ñ	F	T
Q	O	F	G	A	H	O	J	A	A	L	K
K	H	C	A	R	B	O	N	O	D	O	S
U	Ñ	U	C	K	Y	C	N	R	J	R	O
S	S	O	W	D	T	A	L	L	O	E	X
O	M	W	D	A	F	L	J	O	T	S	I
S	P	G	R	A	B	A	R	R	B	K	G
F	L	O	E	M	A	S	A	L	E	S	E
P	E	L	O	S	F	R	U	T	O	H	N
X	I	L	E	M	A	G	U	A	G	S	O
L	U	Z	X	D	D	S	V	A	S	O	S



¡La pobre Laura ha extraviado a su perro Choqui!  
¿La ayudas a encontrarlo?



Soluciones en las páginas 26 y 27



# ¡Qué meme más chévere!

Por Marcia Rodríguez



“El meme es un medio de comunicación. ¡Se tenía que decir y se dijo!”. Comentaría el pollito “pesado” de muchos de los memes que pueblan las redes sociales. Lo cierto es que esta palabrita fue utilizada por vez primera en el libro *El gen egoísta*, del etólogo, zoólogo, teórico evolutivo y divulgador científico británico Richard Dawkins, en 1976.

Dawkins afirmaba que el meme representaba una nueva forma de gen surgido del cerebro y que, a diferencia del resto, podía propagarse gracias a una réplica por parte de otro sujeto, quien podía hacer que esta se mantuviese, muriera o mutase. Es la unidad mínima de información que se puede transmitir. Esto quiere decir que los memes

conforman la base mental de nuestra cultura, como los genes conforman la primera base de nuestra vida.

En 1999, la psicóloga británica Susan Blackmore redefinió el meme como “cualquier cosa que se copia de una persona a otra, ya sean hábitos, habilidades, canciones, historias o cualquier otro tipo de información”.

Este constituye un pensamiento breve cuyo objetivo es transmitir una información concisa de manera rápida, ya sea mediante aplicaciones de mensajería, redes sociales, emails o todo tipo de construcción multimedia y colectiva que se populariza a través de internet. El meme puede ser adoptado en modo de video, imagen, frase o, tras el auge de Twitter, como **#hashtag**, para promover la esencia de una idea de la forma más rápida que hubiésemos podido imaginar.







Los memes, como cualquier otro fenómeno de internet, quizás puedan permanecer así o cambiar debido a comentarios, imitaciones o por incorporar nuevas cuentas sobre sí mismo. Logran evolucionar y comunicarse extremadamente rápido, algunas veces alcanzando una popularidad mundial y desapareciendo en pocos días.

Su estrecha hermandad con el humor y sus primos menos nobles: la ironía y el sarcasmo, hacen de ellos los favoritos para mover a estados de opinión en casi todas las esferas de la vida. Su naturaleza breve es ideal para parodiar importantes hechos sociales, contar un chiste a un amigo, comunicar información privilegiada o impulsar campañas de mercado.

Y como sé que estás deseando leer algunos, aquí te hemos dejado estos ejemplos para que te rías.

La imagen del pollito amarillo que golpea la mesa y cuya frase insignia es: "Se tenía que decir y se dijo", es una captura del videojuego para multijugadores en línea *Club Penguin*. El juego ya no existe, se estrenó en el 2005 y contenía una gran variedad de juegos y actividades. Fue tan popular que tenía una comunidad de hasta 200 000 000 de jugadores, incluso, fue adquirido por Disney.





# Ganadores del concurso "Crea tu personaje"

Por Sibila

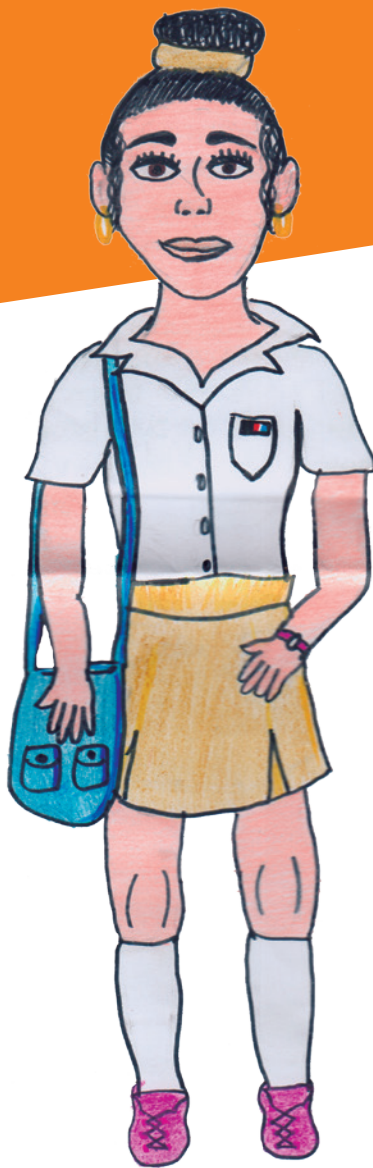
Nuestro historietista Jesús no lo tuvo fácil a la hora de determinar quiénes llegaban a la final del certamen. Recibimos innumerables cartas y, para nuestra sorpresa, muchísimas de ellas eran de muchachas. Aquí te dejamos con las y los finalistas:

- Fidel Alejandro Castro Delgado. San Antonio de los Baños, Artemisa.
- Lázaro Yedra Torres. Los Arabos, Matanzas.
- Erika Lázara Díaz Gómez. Rodas, Cienfuegos.
- Brenda González Abreu. Sevillano, La Habana.
- Tomás Molina Roquero. Guáimaro, Camagüey.
- Jéssica Paola Velázquez Pacheco. Regla, La Habana.
- Beldys María Moreno Rosabal. Puerto Padre, Las Tunas.
- Wendy Jennifer del Toro Armenteros. Guantánamo.



Claudia Aniet Domínguez Pérez, del Cotorro, La Habana, por "Katerin".

Por la calidad  
de las obras  
y caracterización  
psicológica  
resultaron  
menciones:

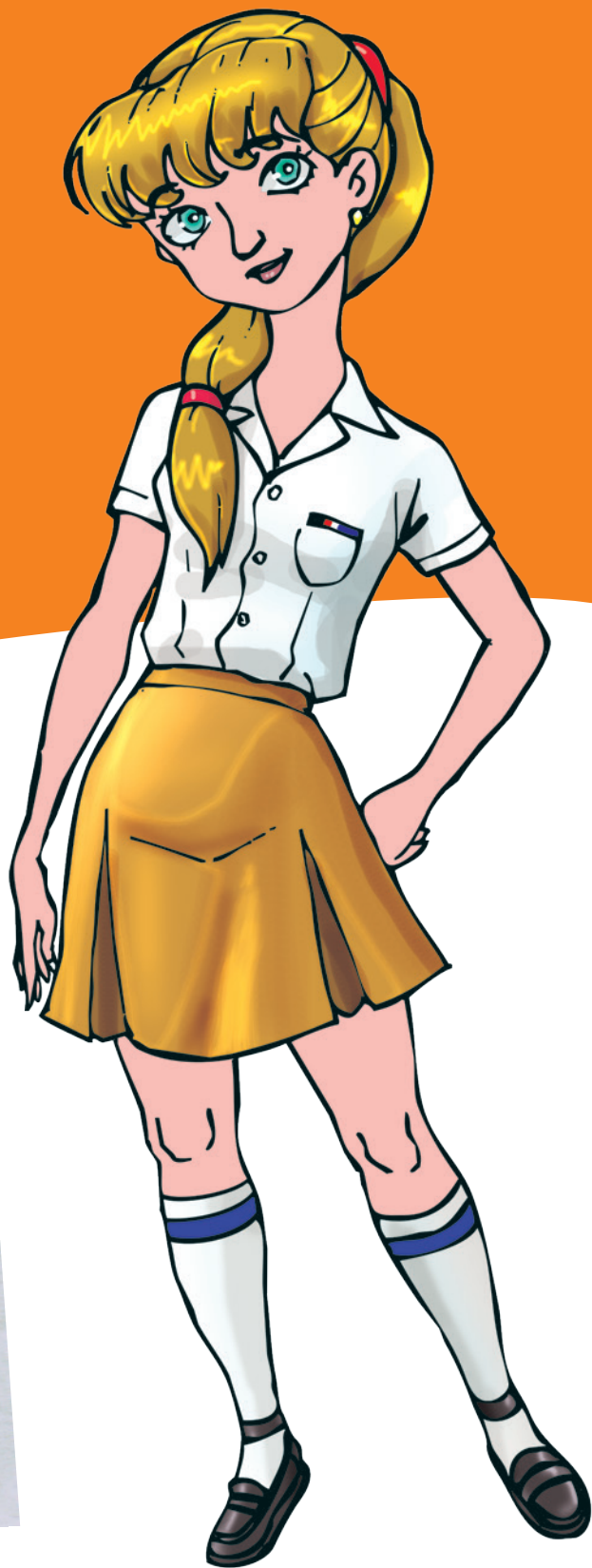


María Claudia Cruz Fundora, de Jicotea, Villa Clara, por su personaje "María".



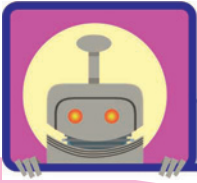
Pero el premio fue para... Amely B. Castro Giner, de La Habana Vieja, La Habana, quien ideó a "Liana": "Liana es una excelente alumna, es inteligente, graciosa y un poco torpe. Le gusta la música, el baile y las artes. Es agradable, pero siempre está seria. Sabe respetar a las personas y las ayuda cuando lo necesitan. Su asignatura favorita es Ciencias Naturales y sueña ser una científica".

LIANA



*A todos: ¡Felicidades!*





Por Katina Herrera Ponce

Fotos: Internet

Ilustración: Jesús

5 mentario

# El placer de bostezar

¿Te sucede que bostezas cuando tienes sueño, estás aburrido o tienes hambre? Es lógico, pues estos estados provocan una de las acciones espontáneas más misteriosas de algunos seres vivos. Sí, bostezar es tan cotidiano como incomprendido.

Estudios recientes afirman que sirve para regular la temperatura corporal o para relajar la musculatura de la cara al estar mucho tiempo de la misma forma. Algunos aseguran que, cuando bostezamos, se expanden y contraen las paredes del seno maxilar —pómulos—, las cuales bombean aire para enfriar el cerebro; es por ello que lo hacemos tanto en épocas calurosas.

Otra teoría sostiene que los bostezos son provocados por los mismos productos químicos en el cerebro —neurotransmisores— que afectan las emociones. Eso sí, muchos autores coinciden en que la mayor cantidad de bostezos sucede en las horas previas a acostarse y al recién levantarse.

Cuando se bosteza se estiran los músculos faciales, se inclina la cabeza hacia atrás, se cierran o entornan los ojos, se lagrimea,

se saliva, se abren las trompas de Eustaquio del oído medio y se realizan muchas otras, aunque imprecisas, acciones cardiovasculares, neuromusculares y respiratorias.

Pero lo más fascinante de los bostezos es que son contagiosísimos... y es que ponen a nuestro cerebro en actitudes de “reflejo por imitación”. Puede ser que no tengamos sueño ni cansancio, pero si vemos a una persona bostezar, nos sentiremos contagiados y casi automáticamente bostezaremos.

Tal es así que, probablemente, hayas terminado de leer con ganas de bostezar. Solo espero no haberte aburridooooo.

El bostezo que sucede más a menudo de lo esperado, incluso si existe somnolencia o cansancio, es considerado excesivo. Las causas pueden incluir:

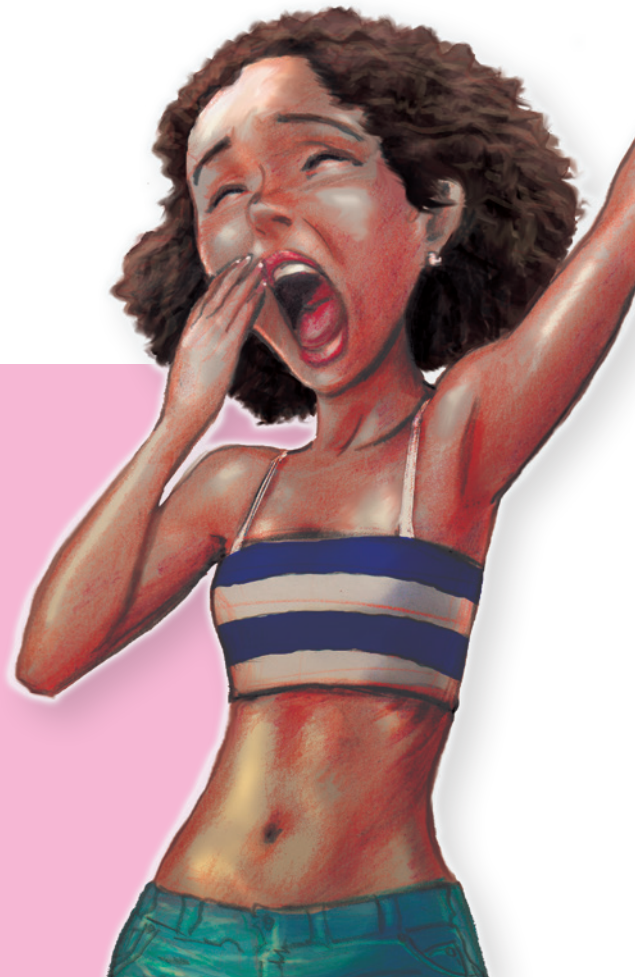
Trastornos asociados con somnolencia desmedida durante el día.

Reacción vasovagal —estimulación del nervio vago—, causada por ataque cardíaco o disección de aorta, es decir, un desgarramiento en la capa interna de la principal arteria del cuerpo.

Problemas cerebrales como tumor, accidente cerebrovascular, epilepsia o esclerosis múltiple.

Ciertos medicamentos.

Problemas con el control de la temperatura corporal.

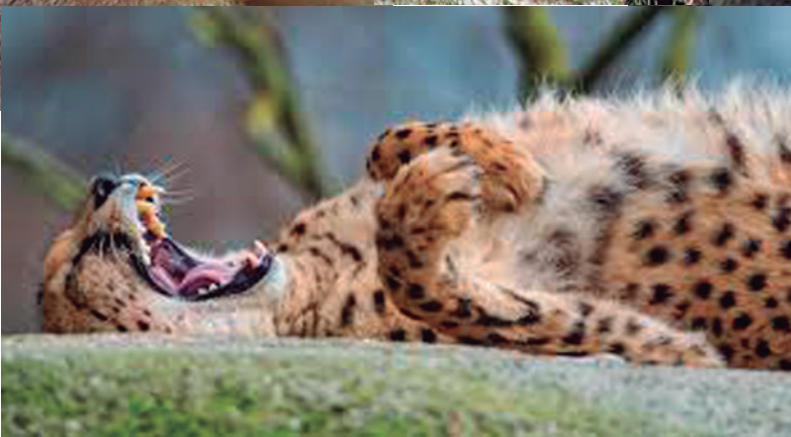
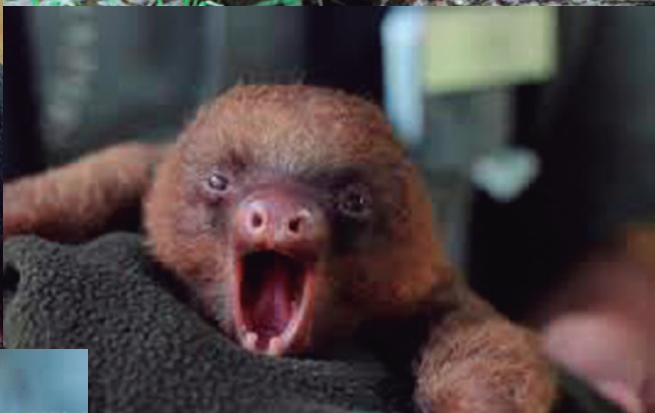






## ¿SABÍAS QUE...

...los mamíferos y la mayoría del resto de animales dotados de columna vertebral bostezan, incluyendo peces, serpientes, tortugas, cocodrilos y aves?





# Pío - Pío

POR RICHARD



DEBERÍAS  
SEGUIR MIS  
PASOS.

VOY A  
ESPERAR A  
MIS QUINCE  
AÑOS.



DE AQUÍ A ALLÁ  
VAS A TENER UNA  
BROCHA SOBRE  
TUS OJOS.



¡NO ES OBLIGADO  
QUE YO TENGA QUE  
HACER LAS COSAS  
COMO TÚ!...



...CUANDO TE TOQUE  
NO VAS A LUCIR, YA  
TE PINTAS Y TE SACAS  
LAS CEJAS, NO VA A  
HABER CAMBIO...



...NO SUFRAS  
CUANDO ME ROBE  
LAS CÁMARAS...



...ASÍ QUE ESTE LEVE  
TIEMPO DE SACRIFICIO,  
TIENE SU RECOMPENSA,  
ALLÁ LOS IMPACIENTES,  
PERO COMO ERES MI  
AMIGA...



...SÉ QUE TE QUEDARÁN DE  
LUJO, SOMOS LAS MÁS  
FASHION, JA, JA, JA.



DE  
VERDAD  
QUE ESAS  
DOS NO  
TIENEN  
CASO.





# Nuestro Palacio:

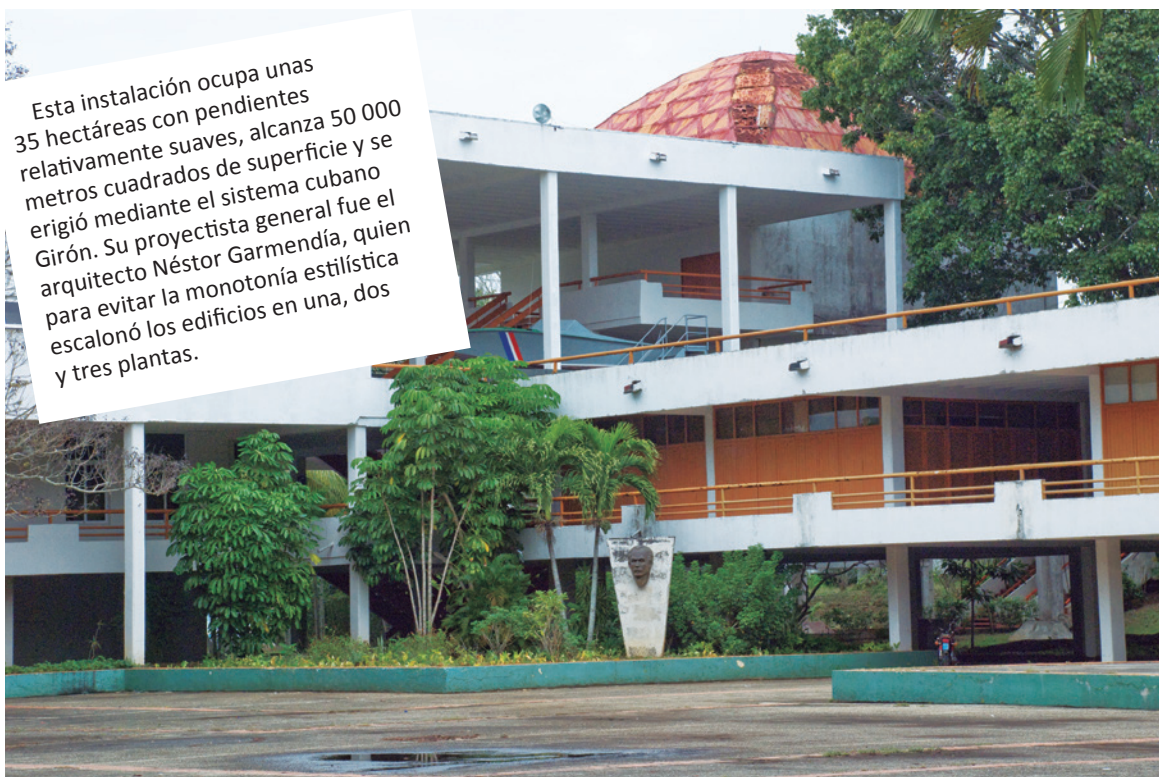
## UNA GRAN GALERÍA DE ARTE

Por Lu

Fotos: Ismael Almeida y Luis Pérez

A lo largo de cuatro décadas, miles y miles de niños y adolescentes, quizás tú te encuentres entre ellos, han aprendido en sus talleres y círculos de interés cosas que ni imaginaban: trabajar en los tornos para hacer piezas; preparar embutidos, dulces y cocteles analcohólicos; pilotar un avión; desentrañar los secretos de la veterinaria; adentrarse en el mundo de las telecomunicaciones; fabricar azúcar...

Y es que nuestro Palacio Central de Pioneros Ernesto Guevara, situado en la misma entrada del Parque Lenin, en las afueras de La Habana, constituye un centro de referencia nacional para el trabajo de formación vocacional y de orientación profesional, además de asesorar a los demás palacios existentes en el país.



Esta instalación ocupa unas 35 hectáreas con pendientes relativamente suaves, alcanza 50 000 metros cuadrados de superficie y se erigió mediante el sistema cubano girón. Su proyectista general fue el arquitecto Néstor Garmendía, quien para evitar la monotonía estilística escalonó los edificios en una, dos y tres plantas.



**Ella constituye  
una obra de amor  
y amistad, pues en su  
edificación laboraron  
no solo constructores  
cubanos sino jóvenes  
procedentes de Polonia,  
México, Panamá, Ghana,  
Japón, Rumanía, Chile,  
Uruguay, la antigua  
Unión Soviética e  
Irlanda, entre otras  
naciones.**



El Quijote y Sancho, dos obras de Sergio Martínez.



Zunzún,  
autor:  
Osneldo  
García.



Pero... ¿sabías que esta instalación inaugurada oficialmente por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, el 15 de julio de 1979, constituye además una gran galería de arte?

Piezas de Osneldo García, Alfredo Sosabravo, Raúl Martínez, Rita Longa y René de la Nuez (todos Premio Nacional de Artes Plásticas), así como de Juan Moreira y Alicia Leal, Sergio Martínez, Carlos Sánchez, Jorge Sarrán y Lidia Aguilera, entre otros, están emplazadas en distintos puntos de esta instalación.

Diferentes técnicas, tendencias, materiales y soportes poseen cada una de las esculturas y murales, los cuales pueden ser apreciados y disfrutados por los escolares de la capital cubana y quienes visiten tan importante obra. Ahora, te mostramos algunos de ellos. ¿Qué te parece?



Mural de La Paz,  
autora: Lidia Aguilera.  
(Fragmento)



Tríptico martiano, autora: María Sánchez.





Árbol rojo,  
autor: Sandú Darié.



Héroes de 1868-95, autores: Juan Moreira, Roberto Figueroa y Alicia Leal. (Fragmento)

### UN ÁRBOL QUE DA MÚSICA

Él se mantiene firme e impasible ante el sol, la lluvia, el sereno, el viento y hasta muy peligrosos ciclones han asolado a nuestro país. Desde el año 1981 custodia y da la bienvenida a quienes visitan nuestro palacio.

Claro, no puede ser otro que *El Árbol rojo*, obra del rumano-cubano Sandú Darié Laver (1908-1991), quien recibiera la Distinción por la Cultura nacional.

Su fuerte y macizo tronco, realizado en acero inoxidable, alcanza diez metros de altura, se alza sobre una base de hormigón cubierta de suelo rocoso para

simbolizar la perpetua fuerza de la naturaleza.

Según su autor, representa el tronco de la Revolución Cubana. Del árbol brotan doce ramas poderosas de las que a su vez cuelgan numerosas lianas, concebidas como estructuras móviles y sonoras cuando rozan o chocan entre sí por la acción del viento y el juego de los niños.

Quienes trabajaron junto a Sandú dicen que su intención era precisamente esa, que del árbol brotara música, un sonido particular

como de campanas, cuando entre sus lianas colgantes se desplazaran los pioneros. Entonces sí estaría completa su obra.

Muchos señalan que el imponente árbol, que al paso del viento entrechoca sus metálicas ramas emitiendo un armonioso sonido musical, representa la unidad entre las niñas y niños del mundo. Lo cierto es que esta imponente escultura cinética, llena de colorido, es uno de los símbolos distintivos del Palacio Central de Pioneros.



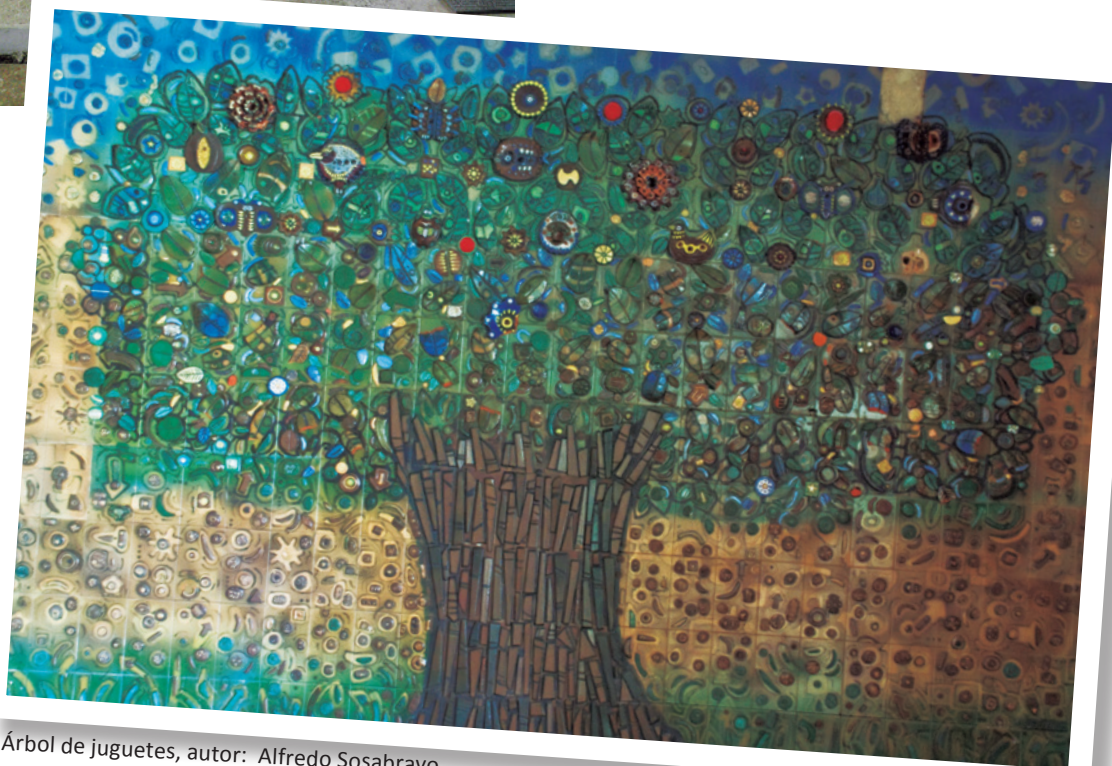
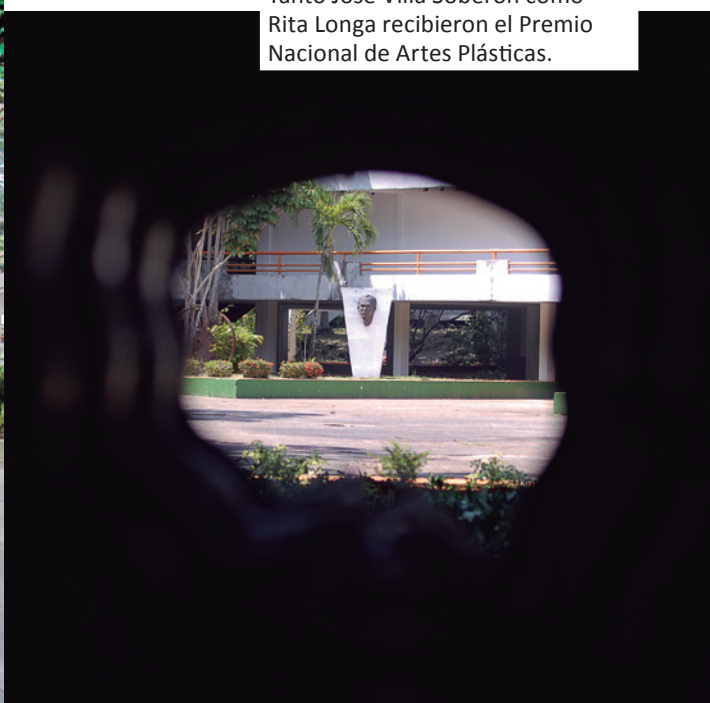
## DETENTE Y OBSERVA

Una particular comunión se establece entre dos importantes obras de arte presentes en el Palacio. Se trata de *Che*, *Comandante amigo* —de José Villa Soberón y Rómulo Fernández— y *Martí* —de Rita Longa—; la primera se halla emplazada a la entrada del edificio, en tanto la segunda en la denominada Plaza martiana.

¿Qué sucede? Desde los calados de las nueve estrellas hechas en acero inoxidable y representativas de los grados de la enseñanza primaria y secundaria que conforman la primera pieza —reproducen el rostro del Guerrillero Heroico— podemos apreciar la efigie de nuestro Héroe Nacional modelado en bronce.

De esta manera se quiso poner de manifiesto el vínculo y la vigencia de la obra y el pensamiento de ambos próceres.

El busto del Apóstol —empotrado en un pilar de hormigón armado— fue donado al centro por su autora en el año 1998; en tanto *Che*, *Comandante amigo* resultó la obra vencedora de un concurso convocado por el Palacio y ha devenido su emblema. Tanto José Villa Soberón como Rita Longa recibieron el Premio Nacional de Artes Plásticas.



Árbol de juguetes, autor: Alfredo Sosabravo.





Por Yanitsia y Katina

tiempo fuera

SOPA DE LETRAS

En la sopa de letras aparecen los nombres de seis provincias de nuestro país. Localízalos.

M	Y	L	A	N	K	L	Ñ	O	C
G	R	A	N	M	A	S	J	M	A
A	L	H	O	L	G	U	Í	N	M
D	E	A	B	A	R	C	O	A	A
H	E	B	P	A	L	A	T	B	G
A	R	A	O	L	A	A	C	O	U
R	A	N	E	L	N	E	A	T	E
I	W	A	N	Z	B	O	C	A	Y
V	I	LL	A	C	L	A	R	A	
Q	E	S	T	U	D	I	A	R	L

ENLAZA EL AUTOR CON SU OBRA

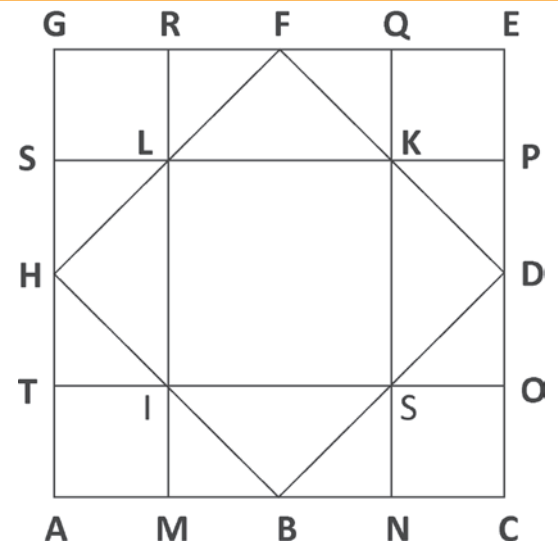
Excilia Saldaña  
Edmundo de Amicis  
Dora Alonso  
Cirilo Villaverde  
Antoine de Saint-Exupéry

Cecilia Valdés  
El principito  
Corazón  
La noche  
El cochero azul



UNO... DOS... TRES

¿Cuántos triángulos y cuántos cuadrados hay en la figura? Mencionalos.



ESCRIBIENDO NÚMEROS

Escribe todos los números de dos lugares cuyas cifras se diferencian en dos unidades. Selecciona, de los que tienen las dos cifras iguales, una pareja de números primos, una de impares no primos, otra de pares no múltiplos de tres y otra de múltiplos de tres.

6	5	2	3	9	1	8	4	7
9	7	1	8	4	6	2	3	5
4	8	3	5	2	7	6	1	9
5	6	9	4	3	8	1	7	2
3	2	7	1	5	9	4	6	8
1	4	8	6	7	2	9	5	3
8	3	5	2	1	4	7	9	6
7	1	6	9	8	3	5	2	4
2	9	4	7	6	5	3	8	1

7	9	1	8	6	3	5	2	4
3	4	6	5	2	9	1	8	7
2	8	5	4	7	1	3	6	9
9	1	3	6	5	7	2	4	8
4	5	7	9	8	2	6	1	3
6	2	8	3	1	4	7	9	5
5	3	9	2	4	6	8	7	1
8	7	2	1	9	5	4	3	6
1	6	4	7	3	8	9	5	2

1	6	2	4	5	7	3	8	9
8	7	5	3	2	9	4	1	6
4	9	3	6	8	1	5	2	7
5	4	6	7	1	3	2	9	8
9	3	7	2	4	8	6	5	1
2	1	8	9	6	5	7	4	3
3	8	4	1	7	2	9	6	5
6	5	9	8	3	4	1	7	2
7	2	1	5	9	6	8	3	4

Soluciones de las páginas 26 y 27

SUDOKU

# Claudia Tomás, una actriz de fe

Por Isabel M. Echemendía Pérez  
Fotos: Cortesía de la entrevistada

**D**e Claudia Tomás no hay casi nada escrito. De hecho, corro el riesgo de nombrarla y que pocos sepan a quién me refiero. Un par de reseñas la menciona en la prensa, pero no mucho más. Nadie se ha animado a entrevistarla, a dedicarle tiempo a su historia, a pesar de que acaba de interpretar a Amalia Simoni, la esposa del Mayor Ignacio Agramonte, en un filme próximo a estrenarse, y que antes lo hizo con Lola, la novia de Anacleto Bermúdez, uno de los estudiantes de Medicina de la película *Inocencia*.

Tiene veintiocho años, pero aparenta unos dieciocho o veinte. Sabe disfrazar la edad, una virtud que debe, en parte, a su carrera como actriz. Es delgada, más bien alta, de labios gruesos y ojos chicos, pardos. Tiene las cejas tupidas y unas pocas pecas resaltan en sus mejillas, dándole un aspecto jovial. Me ha dicho que es una actriz de fe y todo lo que eso implica. Ha hecho teatro, televisión y, más recientemente, cine.

## INICIOS

“Soy pinareña. Mi familia es de un pueblo que se llama Marbajita, un campo maravilloso. Ahí viví hasta los cinco años y agradezco haber nacido en medio de la naturaleza. Luego fui a San Cristóbal a estudiar la secundaria.

Como de pequeña estuve sola, al iniciar la escuela me costaba relacionarme. Era una niña muy pesada, lo confieso. Desde los cuatro años ya sabía leer y escribir, por lo que mis profesoras querían ponerme en grados superiores. No tuve muchos amigos, era como rara. Me costaba mucho abrirme y en la Escuela Nacional de Arte (ENA) fue que aprendí poco a poco a relacionarme.

Cuando estaba en primer año del pre hice las pruebas de la ENA y luego continué con el Instituto Superior de Arte. Era muy hiperactiva y el teatro siempre estuvo en mí de una u otra forma.

Soy parte del grupo de teatro El Público, de Carlos Díaz. En cuarto año tenía temor por trabajar con Carlos, pero luego me hizo crecer muchísimo. Ahí realicé mi tesis con la obra *Noche de reyes*. Carlos te da muchas ideas y saca lo mejor de los actores.

**Fecha de nacimiento:**

16 de febrero de 1991

**Color preferido:**

azul

**Comida preferida:**

*spaguetti*

**Hobby:**

fotografía y hacer audiovisuales

**Actriz preferida:**

Julliette Binoche

**Cualidad que admiras:**

la humildad

**Lo que no toleras:**

la falsedad

**Lugar preferido:**

Marbajita

## ¿TIENES ALGUNA RUTINA?

Muchas, en dependencia del personaje cambian. En algunas ocasiones soy más activa, en otras meditativa, según lo que crea que necesita el personaje. Tengo rutinas de ponerme, por ejemplo, este zapato primero y así. Con mi papel de Lola, en la película *Inocencia*, yo quería trabajar muy bien el tema de la inocencia y por eso andaba todo el rato callada.







Todo sucede por intuición. Una va sacando cosas del personaje y luego le pone cualidades y sin querer te vas transformando.

### ¿CÓMO SALIRTE DE LOS PERSONAJES?

Con el tiempo se aprende. Hay que buscar mecanismos para poder entrar y salir de esas situaciones. Los personajes siempre se van contigo, pero si quieres mantenerte sano tienes que aprender a vivir con eso.

### LO MÁS DIFÍCIL QUE TE HA TOCADO HACER EN LA ACTUACIÓN

Cada vez que me enfrente a un personaje es superdifícil. Me pregunto cómo lo voy a hacer. No tengo una técnica definida, lo que sí estudio cantidad. Los actores debemos tener un poco de locura para transgredir. He hecho personajes fuertes. Recuerdo uno cuando estaba de estudiante que se llamaba “La hermana”. Me afectó psíquicamente y para entenderlo sufrí mucho.

### TELEVISIÓN Y CINE

En televisión hice un *teleplay* que se llamaba “Wagner y los cabrones”, que era una tesis de la Facultad de Medios y Comunicación Audiovisual (Famca). También protagonicé un capítulo de la serie *Rompiendo el silencio* en la primera temporada, dirigida por el Chino Chiong, y

recientemente la telenovela *Más allá del límite*, en la que interpreto a Dayana, una joven de pre con conflictos muy interesantes.

Llegué al cine por casualidad. La actriz Yaremis Pérez me propuso para la película *Inocencia*, de Alejandro Gil. Quedé maravillada con el personaje de Lola y con el director. Alejandro tenía muy claro lo que quería con la historia y con los actores. Estoy muy contenta con ese trabajo. Para hacer el personaje real no tuve ningún referente y preferí llevarlo desde la naturalidad.

En la película del Mayor interpreto a Amalia Simoni. Trabajamos cuatro meses en Camagüey. Tuve que subir de peso, pero es una historia de amor muy linda. Amalia me enseñó lo que es amar, de modo que no podía negarme a hacerla. Lamentablemente su director, Rigoberto López, falleció, por eso queremos que pasen cosas buenas con la película, él se lo merece.

### ¿FELIZ?

Sí. Estoy contenta de haber hecho personajes diferentes, aunque hayan sido de épocas. A veces los directores buscan que el actor sea exactamente igual al personaje y eso es un error porque no confían en la transformación del actor. Un deseo muy grande es hacer algo en teatro en lo que me sienta plenamente realizada”.



# BOLSA para la sombrilla de playa

Por Isabel Patricia García Betancourt Ilustraciones: Jesús

**H**oy son comunes las sombrillas y paraguas. Existe gran variedad de ellos, con diferentes formas, tamaños y colores. Su origen es muy antiguo, allá en la China de hace unos 4 000 años. Primero apareció la sombrilla o quitasol y un poco después, el paraguas. La primera surge por la necesidad de protegerse del sol, mientras el segundo tiene por objetivo guarecer de la lluvia.

En nuestros días hay sombrillas grandes y pequeñas, para patios, jardines y playas, pero resulta algo

engorroso trasladar esta última por su tamaño y características. Sin embargo, aquí te muestro un sencillo bolso que podrás confeccionar y que te va a facilitar esta tarea.

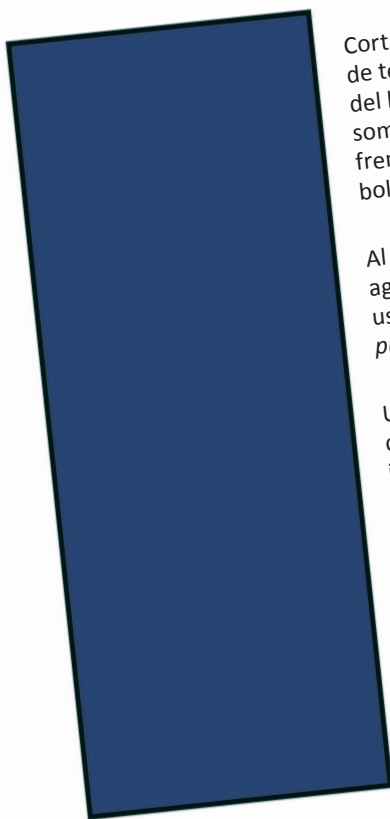
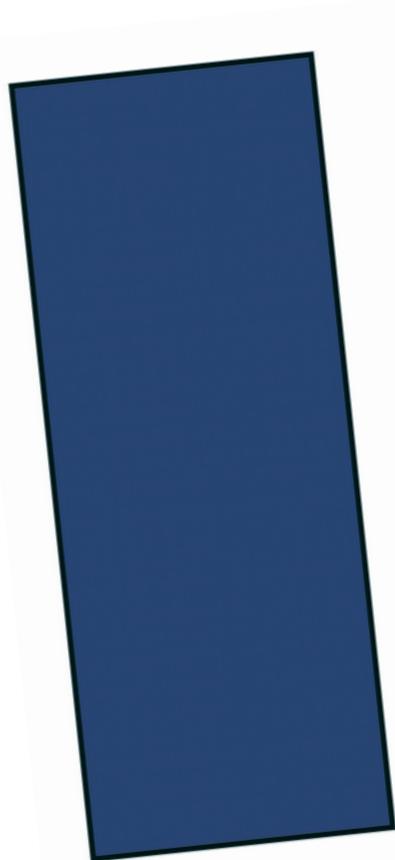
Necesitarás retazos de telas de mezclilla, de colores enteros y estampados, un encaje ancho o punta, botones, centímetro, tijeras, aguja e hilo. Primero mide con el centímetro el largo y ancho de tu sombrilla. Corta en la tela de mezclilla dos rectángulos con estas medidas que serán el frente y fondo de tu bolsa. Recuerda siempre que el ancho debe ser holgado para que puedas manipular la sombrilla con facilidad y que necesitas dejar un centímetro por todo alrededor para la costura.

Ahora debes crear un diseño para decorar el frente de la bolsa; si prefieres píntalo primero en un papel, recorta las partes en las telas estampadas y color entero, para luego unirlo todo con puntadas usando la técnica del *patchwork* artístico. Puedes usar diferentes elementos como cintas, encajes, botones o cuentas.

El que te presento es un paisaje alegórico, en el cual se utilizaron las texturas de las telas para recrear el ambiente, pero puedes crear el diseño que prefieras.

Una vez concluido, une los dos rectángulos de tela —frente y fondo. Confecciona, con dos tiras largas, las asas que luego coserás a tu bolsa. Como decoración puedes hacerles unos nudos.

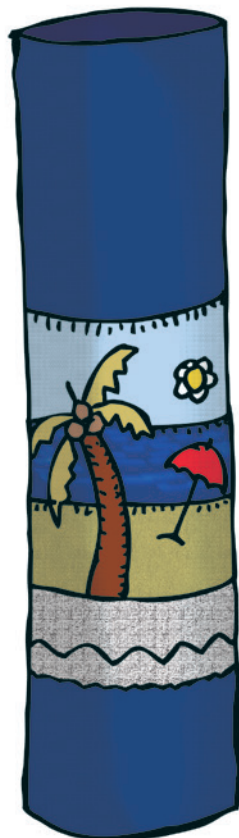
Y ya está lista. Ahora solo resta guardar tu sombrilla y... ¡a la playa!



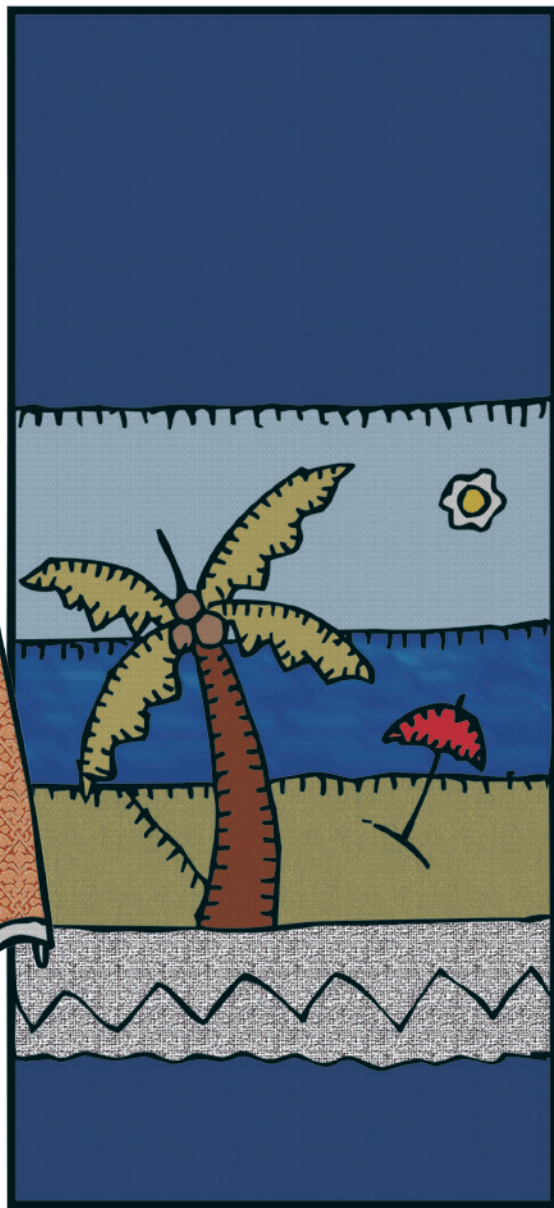
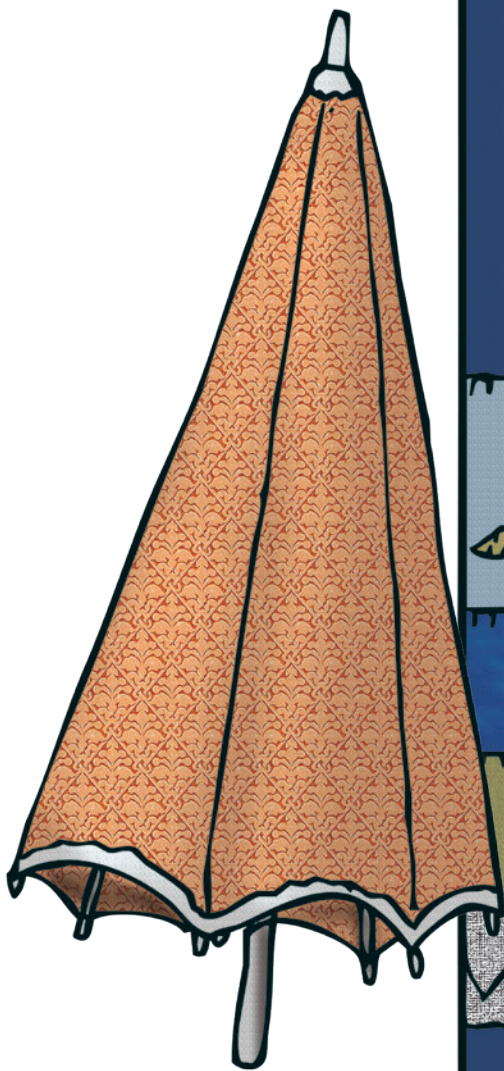
Corta dos rectángulos de tela de mezclilla del largo de tu sombrilla para el frente y fondo de la bolsa.

Al frente le puedes agregar un diseño usando la técnica del *patchwork* artístico.

Une las dos piezas de modo tal que el interior quede hacia afuera. Cose por los bordes y por el fondo y voltea. Finalmente, haz un dobladillo al borde superior.







Para hacer las asas recorta dos rectángulos de la misma tela. Puedes realizar nudos en los extremos que servirán como decoración. Cose las asas al borde interior de la funda o bolsa.

Cuenta una antigua leyenda que hace miles de años existió un arquitecto chino que siempre alardeaba de sus magníficas obras. La esposa, cansada de oírlo, le dijo: "Ciertamente construyes cosas hermosas, pero que no se pueden mover, en tanto yo he creado un tejado que protege del sol y se puede llevar a todos lados con la punta de los dedos" y así, ante la mirada de asombro de su esposo, le mostró la primera sombrilla.

Real o no, esta leyenda ha llegado hasta nuestros días para explicar el origen de este artículo. Otros criterios, en cambio, apoyan la teoría de que el hombre, en su afán de protegerse del sol, halló cobijo en los árboles y queriendo imitar la forma de estos, especialmente la de sus copas, ideó la sombrilla.

Lo cierto es que surgió y se desarrolló en China, desde donde se extendió a Persia, Egipto, Grecia y la India. Existe evidencia de ello en grabados y dibujos encontrados en algunos vasos de esos pueblos antiguos.



Por Chef Zeida Chapman Fotos: Archivo e internet

**hasta la raspa**

# Con hojas de remolacha

**B**eta vulgaris, cuyos nombres comunes son remolacha, betarraga, betabel, acelga blanca, es una planta que pertenece al género Beta y conocida como una hortaliza de color rojizo de la que se puede aprovechar todo, incluso sus hojas que se consumen crudas o cocidas. Existen tres tipos:

1: La remolacha común o roja.

2: La remolacha azucarera, que es de color blanquecino y se destina a la industria por su gran contenido en azúcar.

3: La remolacha forrajera, que suele utilizarse como alimento para el ganado.

La remolacha tiene una riqueza nutricional importante por los beneficios que aporta a la salud en la regulación y funcionamiento de diferentes órganos como el hígado, el páncreas y los riñones, además, un alto contenido en agua e hidratos de carbono, es rica en fibras, azúcares y antioxidantes donde se destacan como compuestos fenolíticos los flavonoides que son potentes anticancerígenos. Contiene vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y C, A, Fe, K, Mg.

Hoy te proponemos abundar un poco más sobre las no muy conocidas hojas de remolacha que, al igual que su raíz, aportan grandes beneficios a la salud por su alto contenido en proteínas, fósforo, zinc, fibras, cobre, calcio, etc. Contienen más hierro que la espinaca, previenen la osteoporosis y combaten la enfermedad de Alzheimer, fortalecen el sistema inmunológico porque estimulan la producción de anticuerpos y de glóbulos blancos. Con estas hojas puedes hacer batidos, jugos, ensaladas y platillos con huevos.



## TORTILLA DE TALLOS Y HOJAS DE REMOLACHA

Ingredientes:

1 cebolla pequeña  
5 hojas de remolacha con tallos  
1 tallo de apio  
2 huevos  
1 cda. de harina de trigo  
2 cdas. de aceite  
Sal y pimienta al gusto

Separa las hojas del tallo, lávalas, pícalas en tiras al igual que el tallo del apio. Corta la cebolla en pequeños cubitos. Pon al fuego una cacerola con  $\frac{1}{4}$  de litro de agua, cuando rompa el hervor introduce los tallos por un minuto. Cuélalos y escúrrelos.

Bate los huevos por separado, agrega la harina y mezcla hasta eliminar los grumos. Añade la cebolla, la sal, la pimienta, las hojas y los tallos. Vierte la mezcla en una sartén caliente con aceite, cuando los bordes comiencen a cambiar de color voltea hasta que cueza por el otro lado. La puedes acompañar con galletas, pan, arroz, etc.



## JUGO DE REMOLACHA Y MELÓN

Ingredientes:

1 taza de remolacha cruda  
rallada  
1 taza de melón picado  
2 cdas. de azúcar  
Ralladura de jengibre  
Bate todos los ingredientes en una licuadora y agrega hielo al gusto.

## ...y con plátano





# Una dama vestida de anaranjado

Ella pertenece a la familia *Apiaceae*. Quizás resulte la planta más conocida y de mayor consumo. ¿A quién nos referimos? A la zanahoria (*Daucus carota*), “pariente” del perejil, el hinojo y el eneldo, entre otras.

Se dice que sus antepasados silvestres provienen de Persia, actual Irán. Esta planta, que se desarrolla en primavera y verano, se cultivaba antiguamente solo por sus hojas y semillas aromáticas y no por su raíz.

Cuentan que en cierta ocasión el emperador Calígula invitó al Senado a un banquete, donde todo el menú estaba compuesto por... zanahorias.

Te preguntarán la razón, sencilla: se le consideraba un alimento afrodisíaco. El tallo de esta planta crece alrededor de 10 cm, con un racimo de flores blancas en el ápice, sus hojas son múltiples y en forma de roseta, la raíz —que es lo comestible— es de textura fibrosa y de color naranja, blanca o en una combinación de rojo y blanco, en el caso del color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el betacaroteno o provitamina A de forma natural.

La zanahoria, además de su valioso aporte de vitaminas y minerales, es la de mayor contenido en carbohidratos en relación con otras hortalizas ya que al ser una raíz absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares; el contenido de estos azúcares disminuye con la cocción y aumenta con la maduración.

## CONTIENE:

- ácido fólico
- magnesio
- manganesio
- fósforo
- hierro
- calcio
- sodio
- potasio
- vitaminas A, B1, B2, B4, B6, E, K
- betacarotenos
- fibra

## ESPECIALMENTE BENEFICIOSO:

- digestiones
- apetito
- diurético
- ciclo menstrual

## FAVORECE:

- sistema circulatorio
- sistema nervioso
- sistema digestivo
- lactancia
- uñas/piel
- dientes/encías

## PREVIENE Y ALIVIA:

- colesterol
- diarrea
- cáncer de colon
- diverticulosis
- intoxicación



Podemos consumirla de diferentes formas: cruda, cocida, frita, al vapor, en sopas, guisos, ensaladas, pasteles, etc. Cuando la ingerimos cruda o en jugo combate el estreñimiento porque estimula el peristaltismo intestinal.

## DELICIAS EN ALMÍBAR

### Ingredientes:

- 4 zanahorias medianas peladas y picadas en cubos
- 1 ramita de canela
- 2 clavos de olor
- 2 tazas de azúcar
- Pizca de sal
- 2 litros y medio de agua

Hierve la zanahoria en dos litros de agua. Agrega la ramita de canela y los clavos de olor. Pasados quince minutos de ebullición, diluye el azúcar y la pizca de sal en dos tazas de agua y adiciona a la preparación.

Deja cocinar hasta que ablande por completo y alcance la consistencia de almíbar. Tendrás un exquisito y nutritivo postre. Acompáñalo con galletitas saladas o con una lasca de queso.

## SALTEADO DE ZANAHORIAS

### Ingredientes:

- 2 zanahorias naturales limpias y peladas
- 2 pimientos verdes
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas de aceite
- media cucharadita de sal

Corta las zanahorias en rodajas y hiérvelas por quince minutos; lava el pimiento y la cebolla y córtalos en juliana. Pasado ese tiempo escurre las zanahorias para que estén al dente o crujientes, echa el aceite en la sartén y adiciona el pimiento primero —que es de consistencia más dura—, después agrega la zanahoria y la cebolla, finalmente puntea con la sal y obtendrás un exquisito salteado de vegetales frescos.

## HELADO

### Ingredientes:

- 2 plátanos fruta congelados en trozos
- ½ vaso de yogurt natural bien frío

- 2 cdas. de azúcar

Bate los ingredientes y sirve al momento. Acompáñalos con galleta, cereales, chispas de chocolate, a gusto.



Por **Lucía**  
Ilustraciones: **Gladys J. Gómez**

## la percha

# Pleno verano

**S**i de campismos, excursiones paseos a la playa se trata, ellos resultan imprescindibles. Les vienen a esos lugares como anillo al dedo.

Claro está, nos referimos a los pantalones cortos, llamados comúnmente *shorts*, palabra que proviene del idioma inglés y significa corto, en este caso pantalón corto.

Se trata de una prenda de vestir usada por ambos sexos, la

cual cubre de manera parcial las piernas a partir de la cintura, algo así como un pantalón común, pero que siempre está por arriba de las rodillas. Por supuesto, de acuerdo con los vaivenes de la moda puede detenerse un poquito más abajo.

En sus inicios, hace ya par de siglos, estaban destinados solo a los niños, al menos en Europa y muchas naciones de América; pero cuando llegaban a la adolescencia o arribaban a la mayoría de edad

era que podían cambiarlos por los pantalones largos; debido a eso, la inmensa mayoría de los adultos prescindían de ellos.

Sin embargo, como todo cambia y evoluciona, a partir de la II Guerra Mundial —sobre todo en climas tropicales como el nuestro— se rompieron los esquemas, de ahí que el *short* forme parte de nuestro vestuario. Eso sí, ten siempre presente que se trata de ropa informal destinada a espacios determinados como los que te mencionamos al inicio.







Con unos sencillos cortes  
puedes tener una blusa nueva  
para tus paseos de verano.



**CONSEJITOS**  
Para conservar el bronceado utiliza  
manteca de cacao  
—preferiblemente derretida para  
así mezclarla mejor—  
y aceite de coco en igual  
cantidad. Aplícala en el cuerpo  
después de exponerte al sol.  
Evitarás las antiestéticas  
manchas y que la piel se  
despelleje.

En francés se le  
llama *culotte* o  
*culottecourt*.



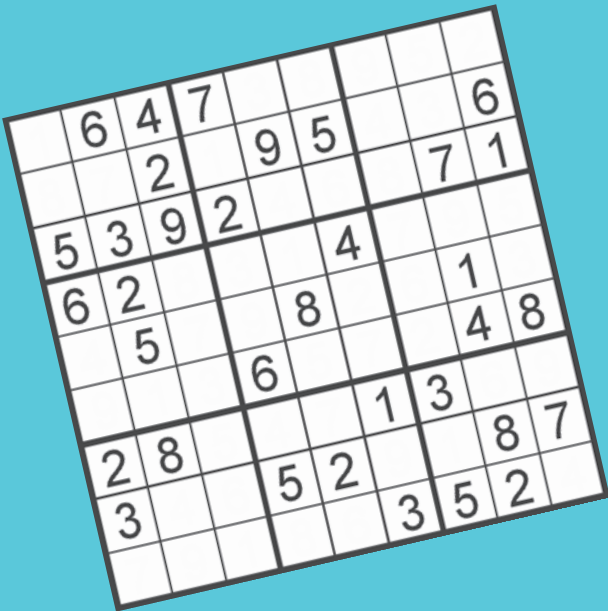


Por Katina e Isamila

tiempo fuera

# SUDOKU

Soluciones en la  
página 17



## SOLUCIONES



S	O	S	A	V	S	D	D	X	Z	U	L
O	S	G	A	U	G	A	M	E	L	I	X
N	H	O	T	U	R	F	S	O	L	E	P
E	S	E	L	A	S	A	M	E	O	L	F
G	K	B	R	R	A	B	A	R	G	P	S
I	S	T	O	J	L	F	A	D	W	M	O
X	E	O	L	L	A	T	D	W	O	S	S
O	R	J	R	N	C	Y	K	C	U	N	U
S	O	D	O	N	O	B	R	A	C	H	K
K	L	A	A	J	O	H	A	G	F	O	Q
T	F	N	X	C	L	H	T	Y	V	Q	M
I	O	U	U	R	A	T	N	A	L	P	E

SOPA DE LETRAS

SOLUCIONES DE LA PÁGINA 17

SOPA DE LETRAS

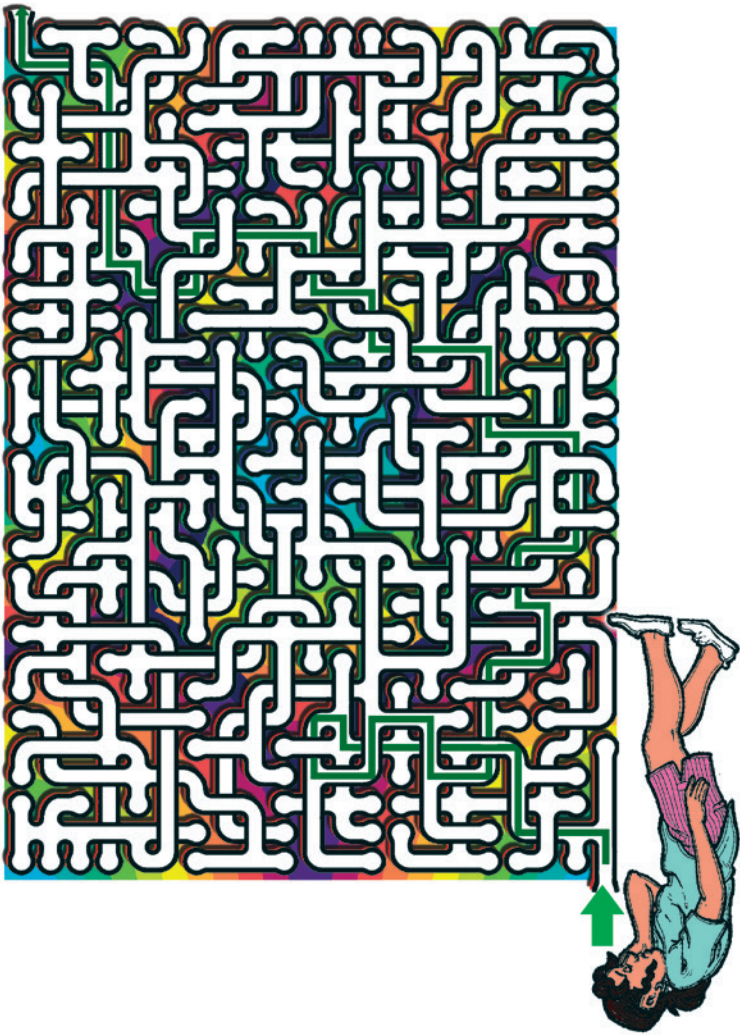
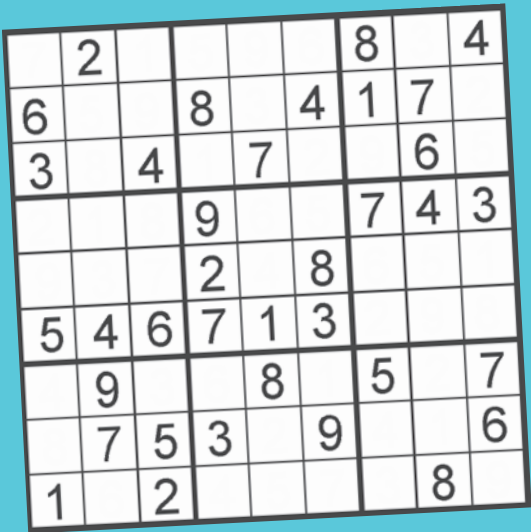
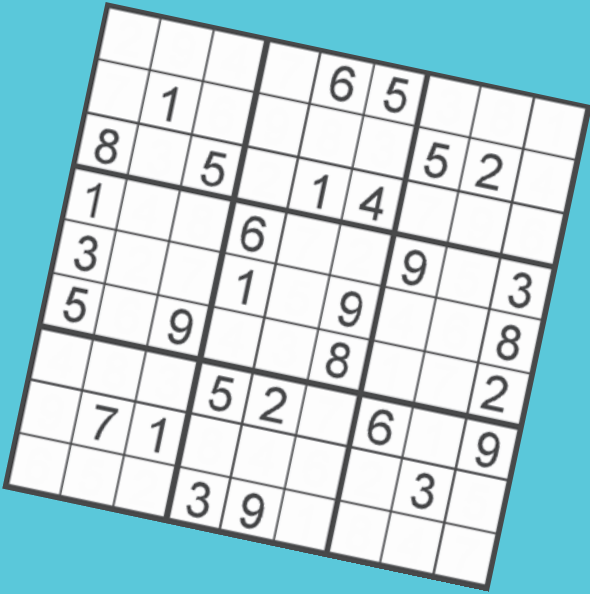
M	Y	L	A	N	K	L	N	O	C
G	R	A	N	M	A	S	J	M	A
A	L	H	O	L	G	U	F	N	M
D	E	A	B	A	R	C	O	A	A
H	E	B	P	A	L	A	T	B	G
A	R	A	O	L	A	A	C	O	U
R	A	N	E	L	N	E	A	T	E
I	W	A	N	Z	B	O	C	A	Y
V	I	L	A	C	L	A	R	A	A
Q	E	S	T	U	D	I	A	R	L

ENLAZA EL AUTOR CON SU OBRA

Excilia Saldaña - La noche  
Edmundo de Amicis - Corazón  
Dora Alonso - El cochero azul  
Cirilo Villaverde - Cecilia Valdés  
Antoine de Saint - Exupéry - El principito

UN... DOS... TRES  
Cuadrados: 7 (ACEG, BDFH, IJKL, AMIT, NCOJ, KPEQ, SLRG)  
Triángulos: 16 (MBI, IBJ, BNJ, ABH, JOD, DPK, KJD, BCD, KQF, LKF, LFR, DEF, HLS, HTI, HIL, HFG)

ESCRIBIENDO NÚMEROS  
13-24-35-46-57-68-79-86-97-31-42-53-64-75  
Primos: 13 y 31; 79 y 97  
Impares no primos: 57 y 75  
Pares no múltiplos de 3: 68 y 86  
Múltiplos de 3: 24 y 42; 36 y 63; 48 y 84



SOLUCIONES



# Dos cuentos chinos

Cuando el hombre comenzó a comunicarse, la oralidad fue siempre fuente de transmisión de conocimientos al ser el medio de comunicación más rápido, fácil y utilizado. Y aunque, al pasar de generación en generación, los hechos se distorsionan y los relatos sufren variaciones en las maneras de contarse —perdiendo a veces su sentido inicial—, no caben dudas de que esta forma de narrar siempre lleva implícito algún elemento nuevo. Esta vez te regalamos un par de cuentos de la rica tradición oral de China.



## EL MONJE FURIOSO

Dos monjes iban cruzando un río. Se encontraron con una mujer muy joven y hermosa que también quería cruzar, pero tenía miedo. Así que uno de los monjes la subió sobre sus hombros y la llevó hasta la orilla.

El otro estaba furioso. No dijo nada, pero hervía por dentro: “Eso está prohibido. Un monje budista no debe tocar una mujer”, pensaba. Y este no solo la había tocado, sino que la había llevado sobre los hombros.

Recorrieron varias leguas. Cuando llegaron al monasterio, mientras entraban, el monje que estaba enojado se volvió hacia el otro y le dijo: “Tendré que decírselo al maestro. Tendré que informar acerca de esto. Está prohibido”.

—¿De qué estás hablando? ¿Qué está prohibido? —preguntó sorprendido aquel.

—¿Te has olvidado? Llevaste a esa hermosa mujer sobre tus hombros —respondió el monje enojado.

El otro se rió y luego dijo:

—Sí, yo la llevé, pero la dejé en el río, muchas leguas atrás. Tú todavía la estás cargando...

## LAS ADVERTENCIAS

Un joven se arrojó a orillas de un río. Metió los brazos en el agua para refrescarse el rostro y allí vio reflejada la imagen de la muerte. Se levantó muy asustado y preguntó:

—Pero... ¿qué quieres? ¡Soy joven! ¿Por qué vienes a buscarme sin previo aviso?

—No vengo a buscarte —contestó ella—. Tranquilízate y vuelve a tu hogar, porque estoy esperando a otra persona. No vendré por ti sin prevenirte, te lo prometo.

El joven entró en su casa muy contento. Se hizo hombre, se casó, tuvo hijos, siguió el curso de su tranquila vida. Un día de verano, encontrándose junto al mismo río, se detuvo para refrescarse y volvió a ver el rostro de la muerte. La saludó y quiso levantarse. Pero una fuerza lo mantuvo arrodillado junto al agua. Se asustó y preguntó:

—Pero... ¿qué quieres?

—A ti —contestó la muerte—. Hoy he venido a buscarte.

—¡Me habías prometido que no vendrías sin prevenirme antes! ¡No has mantenido tu promesa!

—¡Te he prevenido!

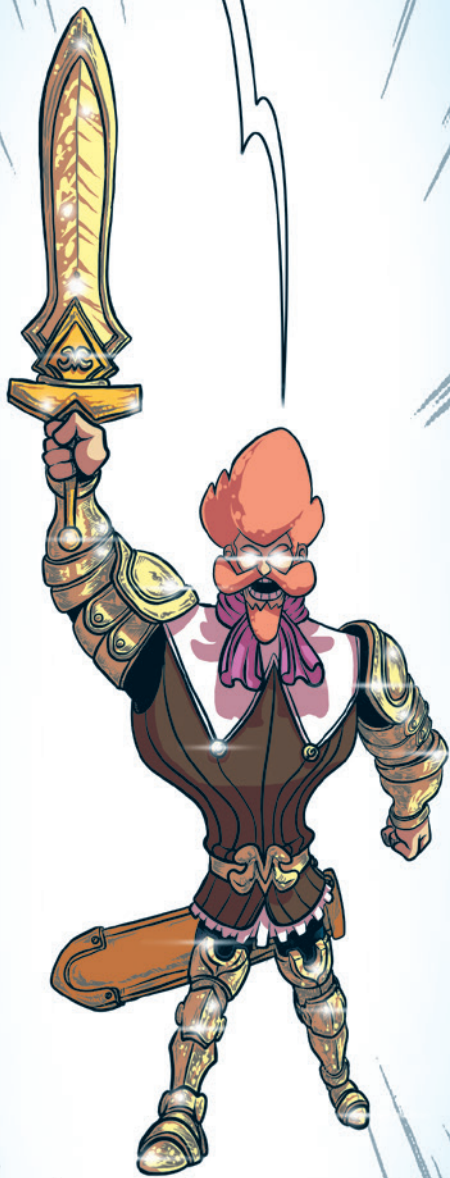
—No es cierto. ¿Cómo lo has hecho?

—De mil maneras. Cada vez que te mirabas a un espejo y veías aparecer tus arrugas. Cuando tu pelo se volvía blanco, sentías que te faltaba el aliento y que tus articulaciones se endurecían. Cuando sentaste a tu primer nieto sobre las rodillas.





¡QUERIDA, YO LO SOY  
MÁS. HE DERROTADO  
A MUCHOS DE ELLOS  
EN SU MOMENTO!



¡VENGAN, VENGAN  
A VER AL HÉROE DE  
ORO, VENGAN!



SON TAN INGENUOS,  
JA, JA, JA.

ENGAÑARLOS NOS  
VA A TRAER SERIOS  
PROBLEMAS.





