

Conclusión

" El azúcar sometido a cualquier proceso de refinado es un tóxico para el organismo que debe ser eliminado de la dieta. Los derivados no refinados de la caña de azúcar constituyen alimentos nutricionalmente interesantes y emocionalmente estimulantes, que deben ser consumidos con moderación. "

Nota

En los links de la bibliografía aparecen detalladamente (tan detalladamente como permite wikipedia o internet) o superficialmente los procesos de transformación de la caña, las cualidades de los tipos de azúcares, los efectos fisiológicos sobre el organismo que tiene el consumo de azúcar y más cosas varias relacionadas con el azúcar. Este post es, en sí, una conclusión. Es mi conclusión del azúcar. Es mi conclusión con el azúcar. "Podemos ver que nada carece de significado, nada es maligno ni está enfermo"

Azúcar en Wikipedia

Caña de azúcar <http://en.wikipedia.org/wiki/Sugarcane>

Melazas <http://en.wikipedia.org/wiki/Molasses>
Panela, piloncillo, papelón, chanaca, rapadura <http://en.wikipedia.org/wiki/Panela> <http://en.wikipedia.org/wiki/Rapadura>

Otros links

Diagramas detallados acerca del proceso de obtención del azúcar "Direct Production of Refined Sugar and Value Added Products from Sugar Cane Mills" <http://Nota>

En los links de la bibliografía aparecen detalladamente (tan detalladamente como permite wikipedia o internet) o superficialmente los procesos de transformación de la caña, las cualidades de los tipos de azúcares, los efectos fisiológicos sobre el organismo que tiene el consumo de azúcar y más cosas varias relacionadas con el azúcar. Este post es, en sí, una conclusión. Es mi conclusión del azúcar. Es mi conclusión con el azúcar. "Podemos ver que

Curiosidades:

¿Cuánta gasolina se obtiene de un barril de petróleo?

En los países petroleros todo el tiempo escuchamos que el precio sube o baja (últimamente sólo baja)
¿Cuánta gasolina sale de un barril?

nada carece de significado, nada es maligno ni está enfermo"

Bibliografía

Nutrición y salud

MUY RECOMENDABLE "El Consumo de azúcar y sus efectos sobre la salud humana". Completísimo artículo que aporta una visión general de los efectos de la ingesta de azúcar sobre la fisiología del organismo y el sistema digestivo, y la relación entre estos efectos y toda una serie de enfermedades y alteraciones psicológicas y de conducta tan comunes en nuestra era. <http://www.mujiyernegocios.com/articulo691-lasdalias.asp>

Propiedades nutricionales de la panela http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2005/01/11/115024.php

Propiedades nutricionales y breves indicaciones terapéutica de la melaza <http://www.terapiasnaturales.com/pon-melaza-en-lugar-de-azucar-sabor-y-salud> [Brown_sugar](http://www.terapiasnaturales.com/pon-melaza-en-lugar-de-azucar-sabor-y-salud)
Azúcar <http://en.wikipedia.org/wiki/Sugar>

PD: La moderación es una máxima para ingerir cualquier alimento o sustancia, pues todas son susceptibles de convertirse en tóxicos. Pero mayor debe ser la moderación con la ingesta cuanto mayor sea el proceso de transformación de la sustancia que consumimos. ¿Por qué? Porque fenomenológicamente todo lo que he experimentado me demuestra que cuanto más se alejan las cosas de su estado natural, se vuelven más impredecibles, incontrolables y dañinas o potencialmente dañinas. Dañinas para uno y el entorno.

**"La inspiración te llega trabajando."
Publicado 16th March 2013
por Marcos San Antonio Sánchez**

¿De dónde viene la frase "con las manos en la masa"?

Cuando a alguien lo atrapan "con las manos en la masa" lo atrapan justo en el momento en el que se dispone a hacer algo malo. ¿De dónde viene la frase?

Un cementerio hebreo perdido en Camajuaní

Por: Daily Pérez Guillén

En Camajuaní, como en casi todos los pueblos de Cuba, después del inmenso cartel con letras de cemento que anuncia el nombre del municipio, aparecen los muros blancos del camposanto y, a continuación, la apretada hilera de casas que dibuja a ambos lados la calle principal.

Sin embargo, en este poblado distante unos 25 kilómetros de Santa Clara, al típico paisaje habría que añadir la existencia de un cementerio judío, uno de los primeros de su tipo que existió en el centro del país hacia la segunda década del siglo XX.



Una veintena de tumbas maltratadas por el tiempo sobresalen de la tierra como prueba de la presencia judía en la

región. Las fechas impresas en el mármol notifican que este sitio fue usado apenas una década. Solo la vegetación se empeña en cercar el lugar.

Comentarios sobre este artículo:

Oslaida

21 enero, 2016

También soy camajuanense. Pienso que lo que sucede es que la generación de turcos y judíos se perdió en el

tiempo, o sea, que sus descendientes son lejanos y no se interesan en ello. Recuerdo que durante mis primeros años había una tienda de ropas en Camajuaní y mi mamá siempre se refería a ella como «la tienda de Jaime, el turco». Conocí otras familias a las cuales les llamaban «los moros» sin que nadie supiera exactamente de dónde eran los moros. Pero son cosas lejanas, y no creo que los más jóvenes cuyos bisabuelos tenían ese origen se

interesen en eso, no tienen ese sentido de pertenencia a tales orígenes, surgen otras motivaciones. Es verdad que ese cementerio está en un total abandono. La carretera que pasa por su lado es la que va hacia Remedios y Caibarién, muy transitada, sobre todo, por el turismo hacia la cayería norte: Cayo Las Brujas, Santa María, Frago... con varios hoteles categoría Cinco Estrellas.

Mirtha

21 enero, 2016

Por favor, un poco de seriedad. Camajuaní no está en la Carretera Central.

Saludos.

Yoel

21 enero, 2016

Y las fotos?

Sandor

21 enero, 2016

Camajuani mi municipio natal. Para aclarar.

Coincido en que si todos los locales lo veíamos al pasar, no sabemos la historia.



Moises Behar

Comparto con el grupo un artículo sobre el cementerio judío de Camajuaní. En este cementerio está enterrado mi tío abuelo, **Jacobo Franco Benzion**. Según me cuentan mis padres **Gastón Behar** y **Berta Franco**, Camajuaní siempre fue un pueblo de

Una lástima este artículo tampoco ayude a conocerla, me hubiese gustado. Y otro dato. No está en la carretera central.

Va de dejar que desear, en comparación a lo que nos tiene acostumbrado OnCuba.

Ya irás mejorando dayli.

Saludos

Maceo

21 enero, 2016

Ese cementerio dan ganas de llorar no por los muertos que ya fueron llorados alguna vez, si no por el estado en que está, los judíos siempre han pecado de poderosos, que pasa en Camajuaní



tolerancia y amistad que le dio una bienvenida a mis abuelos y al resto de la comunidad judía turca que se asentó allí.

En Camajuaní, ellos pudieron rehacer sus vidas en un ambiente de tolerancia y oportunidades después de haber huido los horrores y persecuciones de la Primera Guerra Mundial. Nosotros, sus descendientes, donde quiera que estemos, tenemos esto muy presente y esperamos tener la oportunidad de visitar y ser testigos de un resurgimiento de la vida judía en Camajuaní. Mi primera visita será ir al cementerio. Mientras tanto seguiremos honrando la memoria de estos pioneros y de otros de miles compueblanos que hicieron grande a este pueblo.

Cuba y la angustia de la libertad

Por: JOSÉ AZEL:

El filósofo **Erich Fromm**, en un trabajo pionero de 1941 sobre psicología social, *El miedo a la libertad*, explora nuestra relación con la libertad, y en particular las consecuencias personales de su ausencia bajo un gobierno autoritario. Fromm examina cómo, cuando nos liberamos de la autoridad, quedamos a veces con sentimientos de confusión.

Las percepciones ofrecidas por los sociólogos en este campo son importantes para comprender los retos de la adaptación de aquellos que han sido privados de libertades individuales por décadas, y los retos enfrentados por las sociedades posttotalitarias.

Posttotalitarismo no implica democracia. En jerga académica, posttotalitarismo remite no solamente a un período después del gobierno totalitario. Es una categoría política para regímenes que todavía buscan control sobre la ciudadanía después de haber perdido su legitimidad adquirida por ideología oficial o liderazgo carismático. En este sentido Cuba, con una ideología desacreditada y un liderazgo histórico de edad avanzada, puede entrar pronto en una etapa posttotalitaria.

El totalitarismo procura control total de los dominios políticos, económicos y sociales. Las opciones son eliminadas. Para aquellos no acostumbrados a ejercer las libertades, e inexpertos en saber escoger, una sobrecarga de opciones a menudo lleva a pobres decisiones cuando de repente enfrentan el estímulo externo de la pléthora de decisiones posibles en las sociedades libres. Estudios de economía y marketing corroboran la idea de los efectos paralizantes y generadores de ansiedad al tener demasiadas opciones.

Para muchos cubanos emigrados recientes la exposición inicial a las muchas opciones y decisiones requeridas por una sociedad libre repercute en niveles incrementados de ansiedad y desesperanza. Esas condiciones se observan también en sociedades posttotalitarias.

Tras el colapso de la Unión Soviética, numerosos estudios han documentado este fenómeno del miedo a la libertad. Cuando los recuerdos de la represión comunista se desvanecían en los países del antiguo bloque soviético, algunos ansiaban la percibida simplicidad del régimen comunista.

El trabajo de Fromm diferencia entre “libertad de” (*libertad negativa*) y “libertad para” (*libertad positiva*). En el contexto político, la libertad negativa remite a li-

bertad de la opresión institucional. La libertad positiva se refiere a desarrollar el potencial de cada persona.

Una vez libres de la opresión, debemos aprender a hacer selecciones responsables. Es decidiendo como demostramos quiénes somos y qué nos interesa. La emigración cubana da fe de que sin posibilidad de escoger la vida es casi insoportable. Esto es lo que yo llamo la angustia de la libertad.

Fromm sugiere que cuando las naciones escapan del gobierno totalitario (cuando experimentan libertad negativa) son propensas a entregarse al gobierno autoritario, a reemplazar una tiranía por otra. Alega que tales sociedades están predispuestas a reemplazar el viejo orden totalitario con un régimen autoritario como manera de lidiar con las decisiones abrumadoras de la libertad para elegir.

Las naciones posttotalitarias a menudo escogen un nuevo régimen autoritario, que tendrá una apariencia externa diferente, pero realizará la misma función de eliminar la ansiedad y la incertidumbre de tener que escoger libremente. En base a esto, algunos manifiestan que la democracia no es tan deseable para Cuba, y proponen gobiernos iluminados o despotismo benevolente. La legitimación del régimen de Castro bajo la nueva política EEUU-Cuba ofrece un sutil ejemplo de este enfoque.

Como categoría política, el posttotalitarismo es incompatible con los derechos políticos. Y esos derechos son fundamentales, porque sin derechos políticos la ciudadanía no puede reivindicar ningún derecho. Sin derechos políticos, los derechos económicos carecen de base y no son derechos, sino permisos que pueden ser revocados. Entonces, el apoyo a un régimen posttotalitario no democrático implica respaldo a su orden ilegítimo.

El remedio para los efectos de la ansiedad de ser libre de escoger no es alguna forma de totalitarismo-light. El antídoto es una ciudadanía concedora de, y libre para ejercitar, sus derechos políticos y económicos.

Gobiernos democráticos y mercados libres son los únicos sistemas diseñados para asegurar la participación ciudadana en asuntos políticos y económicos. Y es esa participación la que nos enseña a apreciar la diversidad, a dar la bienvenida a los retos de nuestras decisiones, y a transformar la angustia de la libertad en amor a la libertad.

Investigador Senior en ICCAS de UM, y autor del libro ‘Mañana in Cuba’. jazel@miami.edu

El Club de los Tarruos*

Por Carlos A. García

Dejad toda esperanza, vosotros los que entráis. DANTE

Y no es que a uno le duelan estas Cosas: uno está hecho al silencio ya las fiebres más duras. VELETA

A mi Padre

A FALSA IMAGEN

Existen esos amigos crédulos y sensatos que se dejan acompañar por bellísimas y escultóricas alegorías carnales.

Un día --luego del brindis del crédulo y sensato amigo y su boda excelentemente mal encajonada-- una de esas parejas alucinantes se encontraba desde hacía media hora discutiendo en el balcón del cuarto de mi padre. Nadie pudo precisar cuál era la discusión post-boda. Sólo se supo al día siguiente, según la vecina oyó casi lo más imprescindible de aquel diálogo, que él le juró:

—Te voy a matar; te voy a reventar la cabeza. Hazte la loca y vuélvelo a hacer.

Quién sabe si Sigmund Freud, con su psicoanálisis, llegue desde ultratumba para detallarnos una posible respuesta.

Mi progenitor, hombre docto en la materia, es el más viejo de los conjurados aquí. Su currículo lo ha llevado a ser toda una institución y hasta ha propuesto entre chistes crear una Academia o Fundación Provincial o club de los Tarruces con el objetivo de investigar las consecuencias sociológicas del fenómeno. Un día esos que el ron da lucidez a la mente, nos dijo la apología más barata o una de las más baratas. que ha dicho del tarro:

- Padre Nuestro que estás en la Tierra, porque somos humanos es que la historia nos recogerá en sus libros. Estos son tiempos que urgen, y la urgencia nos depara el egoísmo de sabemos golpeados. «(No amilanarse) es la palabra de orden: no creer en chismes; «no

asimilar el tabú y ser claudicables» pudiera ser nuestra consigna. Yo pregunto: Si nos resignamos a perder a nuestros hijos, nuestros padres) hasta. nuestras fortunas, ¿por qué no resignarnos al tarro? No tengamos, pues, el temor de sabernos menos que otros hombres. Seamos lo bastante racionales para comprender nuestras conductas.

- Seamos fieles al concurso vaticinador de nuestras conciencias.

La vida nos ha golpeado, lo entendemos; pero la vida señores, es solo un segundo en la Patria Universal. Ir hacia la existencia íntegra no es lo común, lo común es la felicidad que hace falta para el motivo que nos une, para corroborar humildemente que el amor es irreversible, No hacer caso al juicio de incapaces que hasta ahora no han pasado por lo que hemos pasado nosotros. No hacer caso a quien nos mire con intenciones inquisidoras. Padre Nuestro que estás en la Tierra. Guillotín inventó la guillotina y jamás imaginó que moriría en ella. Amén.

—Un tarrú curda es algo espantoso— dije a dos amigos que estaban a mi lado.

--Habrà que pensar en su imagen si un día se nos ocurre hacerle una estatua al Tarrú Desconocido —contestó uno de mis socios.

DISYUNTIVA

Hace unos cuantos años, un amigo, internacionalista benemérito, regresaba de cumplir

una misión de dos años. Seguro de la deslealtad de su cónyuge, fue a consultar con mi padre acerca de la disyuntiva cuando el Partido lo llamara a decidir entre el carné y su esposa. Mi padre, inmerso en la cavilación de una respuesta, lo miró de soslayo y le dijo:

--Lo que pienso es que si seguimos con tales disyuntivas nos vamos a quedar sin buenos militantes.

LA HENDIJA FABULOSA

Una noche de orgías nos fuimos tres amigos con tres queridas a festejar cualquier cosa en cualquier parte. Entrada la medianoche decidimos adonde ir para hacer el amor. Un taxi nos condujo al *Oasis*. «Tienen que esperar media hora», nos dijo el socio que atendía esta posada. Compramos una botella de ron, y no sé por qué a mí siempre se me ocurren ciertas cosas. A los cinco minutos estábamos, disimuladamente, Manolo y yo revisando las posibles hendijas de las puertas aledañas a los garajes. Cuando me percaté de una, miro, pero —como para hacerme el que más rápido halla las cosas— me separo del hueco segundos después, llamo a Manolo y le indico mi descubrimiento. Pero, ¿cuál no sería su gran sorpresa al ver que ese lunar debajo de una nalga le era desastrosamente familiar? Cuando lo separé, porque se notaba frío, me dijo:

=-Cojones, esa es mi mujer. Pero, coño, si yo mismo la dejé a las once en el trabajo.

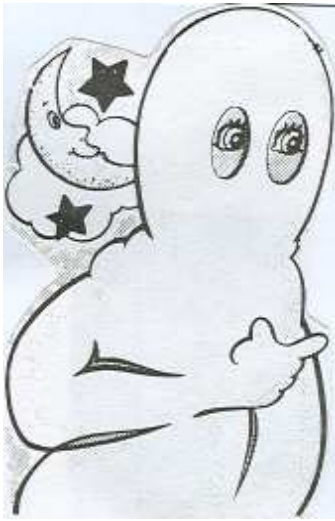
Esa misma noche resolvió drásticamente su vejamen: a su mujer la ingresaban con tres machetazos: uno en el arco superciliar izquierdo, otro en hombro y el último debajo de la nalga, justo donde estaba el lunar.

Ella no tuvo complicaciones secundarias; él se incineró. Desde entonces abriga en su penitente soledad el candor de un sello lapidario: «E. P. D.».

Ilustraciones: Pedro Méndez.



Lo que vió y oyó el Duende



Lo que no se quiera que se diga, que no se haga.

¡Yo no soy escaparate de nadie, para guardar sus pecados!.

Miguel, no salgo de mi asombro ante la calidad extraordinaria de tu sitio y de la nueva revista. Los que como yo la conocemos desde hace tiempo vemos con orgullo todo el progreso realizado y nos inclinamos ante tu tesón y tu espíritu invencible de buen camajuanense. La presentación del sitio, que me dices hizo Daniel, es una maravilla: nunca se ha visto tan bien la glorieta, el Ayuntamiento, la casa de Adela de la Torre y todo lo demás.

Es una joya fotográfica que voy a enseñar a todos mis amigos franceses para que vean lo bello que es nuestro pueblo: las imágenes, los colores, la conjunción de todo ello hacen que Daniel merezca un Oscar.

Un fuerte (muy fuerte) abrazo desde la Ciudad de Marsella, Francia..

Leopoldo Consuegra Paz - Polito

Alberto Hernández.

Hola querido Miguel, pues sí, no olvidaré nunca a mi pueblo, donde están mis más profundas raíces. Los años pasan y cada día me acuerdo más de mi feliz infancia allá en la loma. Carli Catoira es para mí como un hermano, así lo fue también Tony Cabrera, también Yoly, fueron los años de mi feliz infancia. Lucy, la esposa de Carli, es una persona encantadora, la queremos mucho y también es mi amiga. Bueno, te envió un gran abrazo desde la isla de Ischia frente a Nápoles. Que Dios te bendiga siempre!.

Esto apareció en mi bloque en Facebook y fue solamente una nota , y allí ardió la furia de los Chivos y Sapos

Eduardo Riestra En silencio a de ser, porque hay cosas que para lograrlas an de andar ocultas.

Yosvani Camacho Señor Miguel García, Mi nombre es Yosvani Camacho(SAPO)pero mas que sapo soy un camajuanense y usted no se merece mi replica a comentarios tan venenosos como los de usted y no le voy a dar el gusto de que se forme el brete como usted dice. Pero si quiere...[Ver más](#)

Carlos Pedrozo JAJAJA NO A EMPEZADO Y YA ESTAN GRITANDO SI ESE ANIMO SE REVANCHAS LO TOMARAN CONTRA EL GOBIERNO YA FUERAMOS LIBRES.... PERO A JODER QUE VIVAN LOS CHIVOS

Jesus Angel Echevarria Bueno ,de aquí sale un Sapo en defensa y te dice a esos Chivos celosos y engréidos

„que les vamos a dar como siempre por ????? noooo caballeros ,no mal pensados „ Los vamos a dejar como el GALLO DE MORON „,busquen ustedes la respuesta!!!!

Jesus Angel Echevarria QUE VIVAN LOS SAPOSSSSSSSSS!!!!!!!!!!

Jesus Angel Echevarria Candela ya empeso el tiroteo de Chiivos y Sapos „,Señores que la chismería sea con licencia y que los borbandeos sean inofensivos,,,okkk

Jesus Angel Echevarria Yo soy un joven en mi tiempo Sapo y muy orgulloso , tengo memorias inolvidables como LULO que fue muy amigo de mi familia y un gran artista de mi barrio ,conocí quemadores de fuegos pilotegnicos como CACARECO, mi gran amigo de la infancia „,nosotros fuimos y somos y seguiremos siendo los mejores,,,,,Que empiece el debate,,jaja

Carlos Pedrozo JAJAJA PRIMO QUE ESTAS TOMANDO AGUARDIENTE COTORRA JAJAJAJA LO UNICO BUENO DE LOS SAPOS EREA EL CHANGUI PERO NIOSOTROS TENIAMOS A LOS MEJORES ARTISTAS EN DECORACION Y EL MEJOR CARPINTERO A NIVEL PROVINCIAL ADEMAS QUE LAS CHICAS MAS BELLAS Y BUENAS DEL...[Ver más](#)

Josue Escuela No se k pasa k hasta en las revistas allá k leer estas cosas soy sapo de cuna , de los k trabajaba sin interés económico y en la revista tanto como aquí lo k se hace es criticar al barrio los sapos ?Acaso no es una revista camajuanense ? Cómo yo entre ...[Ver más](#)

Yesi Carballido La gente de los chivos pensando en lo que estamos trabajando <Øß

Yesi Carballido Los Sapos . Activados como siempre hasta que se seque el malecón.

Mery Jimemez Los chivos siempre dependiendo de los changüíes súper ricos de los sapos, sapos si, chivos no

Jesus Angel Echevarria Mira primo como una critica constructiva sigue en tu música ,pq ni los chivos música nunca tuvieron, nosotros teníamos y hemos tenido el ritmo en la sangre y el arte en nuestra carroza,,,ADIOS CHIVITOS !!!

Jesus Angel Echevarria Es mas ,ustedes los chivos no saben ni bailar en una conga,,,,Por favor vallan a tocar trompetas al Riojano!

Jesus Angel Echevarria Jajajajajaja

Mery Jimemez Que salte un chivos que sea des.... que yo soy sapo jajajaja

José R. Alfonso Migue tu si sabes mover a tu gente te felicito. Saludos desde La Habana

Jesus Angel Echevarria Ahiii na maaa!!!

Mery Jimemez Vamos mi gente k dicen los sapos, coro quiero coro k pasa a defender nuestro barrio

Mery Jimemez Recuerdo, hay, hay el chivos se murio, el sapo lo mato, jajajaja k ricura aaaa jajajaja

Jesus Angel Echevarria Ustedes los chivos son unos envidiosos ,nunca han sabido perder y critican pq nonosotros somos quienes desde hace muchss decadas no fuimos afortunados, ni ricos .

Pero nustras artistas fueron creadores y innovadores,mas creativos y diseñadores que ustedes,pues lo hemos mostrado en los ultimos Años

Mery Jimemez Como Lulo, Garrido, Pablito, y infinidades de decoradores buenos

Jesus Angel Echevarria Fueron los mejores en esos tiempos y ahora se que estamos en el mismo nivel

Jesus Angel Echevarria Adiós Chivitos ,a llorar a otro sitio pq donde lloraban antes hasta ya se callo el edificio, jajaja

Yanita Quintanilla Vivan los sapossss

Y como yo publico esto como un servicio publico y sin animo de provocar a nadie, yo le digo que me sigo riendo y que viva Camajuaní y con ellos los Sapos y también los Chivos

Aclaración del Duende a los lectores: sobre la palabra Remeik:

La palabra rimeik es remake pero hablando como si fuera un negro congo ponerla verdaderamente es muy fino y el negro habla así desfachatado... es una versión de lo que fue la salvaje Blanca es decir volverla a hacer con otros escenario un remake

Mi corresponsal estrella **Segundo Rotella y González**, me envía este recorte de periódico para que en la sección «El Duende» lo publique:

Prefijo geo

Autor: María Luisa García Moreno

En cuestiones vinculadas con nuestro idioma casi todo guarda relación: seguramente us-ted conoce que existen unas cuantas palabras que llevan el prefijo geo-,»tierra». Ejemplos de ello son: **geografía, geodesia, geología, geo-da, geófago, geofísica, geólogo, geocéntrico, geogonía, geopolítica, geotérmico, geotropismo, geomorfo** y otras, cada una con sus respectivos derivados. Y además, está **geometría**, del latín geometria, y este de origen griego. ¿Y qué tiene que ver la geometría —un término matemático— con la tierra? Pues es simple: esta ciencia surgió con el objetivo de realizar mediciones en la tierra, de donde procede su primera acepción: «Estudio de las propiedades y de las medidas de las figuras en el plano o en el espacio».

E-mail desde Marsella:

Mi amigo Leopoldo Consuegra Paz, y una gloria de nuestro pueblo de Camajuaní que supo poner el nombre de nuestro pueblo en el continente Europeo siendo el primer bailarín de vale que diera nuestro terruño, me sorprendió con un pedido que me hizo y la insistencia que me exigió y aquí se lo muestro:

Mi querido Rabbit, te voy a pedir un favor raro, que te hará reír : resulta que yo conservo mis parámetros cubanos muy guardaditos en mi cerebro (y en mi corazón), como por ejemplo las calles de Camajuaní, las de La Habana, las de Remedios y Caibarién (antes de que les hayan cambiado el nombre), y otras cosas más, como los personajes de la radio en la época en que éramos niños (Tarzán, La Novela del Aire, el Concierto General Electric, etc etc), pero hay una cosa que se me está olvidando : LA CHARADA. Me acuerdo el significado del 1 al 12, y después hay números que siempre quedan en el recuerdo, como 24 (paloma), 25 (piedra fina), 28 y 30 que ya sabes lo que son, el 48 (cucaracha), el 36 (brujería), 34 (mono), 33 (aura tiñosa), 32 (puerco), 38 (dinero), 76 (bailarina)... Pero hay tantos que he olvidado. ¿Te sería posible conseguirme una charada completa ? Me imagino que en Miami deben tener la « bolita » y que los números de la charada deben ser los mismos que en la Cuba de entonces. Si me la consigues te lo agradeceré.

Un abrazote desde la Ciudad-Luz-brillante. Polito.

La Charada Cubana

La charada es un acertijo en la que se trata de adivinar una palabra, haciendo indicaciones sobre su significado. En Cuba la charada es una tabla compuesta de 100 número consecutivos del 1 al 100. Los primeros 36 número están tomados de la llamada charada china o chiffá, los restantes son producto de la imaginación popular.

Los sueños se relacionan con los números de la charada y esto sirven de cábala para jugar a la lotería o la «bolita».

He aquí los números de la charada cubana:

1- Caballo	12- Ramera	23- Vapor
2- Mariposa, o Dinero	13- Pavo Real o Camajuaní	24- Paloma
3- Marinero, o Niño Chiquito	14- Cementerio, Gato Tigre	25- Piedra fina, o Casa Nueva
4- Gato, o Diente	15- Perro, o Niña bonita	26- Anguila, o Medico Nuevo
5- Monja, o Mar	16- Toro	27- Avispa
6- Jicotea	17- San Lázaro, o Luna	28- Chivo
7- Caracol	18- Pescado chico	29- Ratón
8- Muerto	19- Lombriz, o Bandera	30- Camarón
9 Elefante, o Lengua	20- Gato fino, o Tibor	31- Venado
10- Pescado Grande	21- Majá, 0 Dinero	32- Cochino
11- Gallo	22- Sapo	33- Tiñosa

34- Mono	57- Cama, o Telegrama	79- Médico viejo, o Desesperado
35- Araña	58- Retrato, o Cuchillo, y Adulterio	80- Teatro
36- Cachimba	59- Loco	81- Madre
37- Bruja, o Gallina Prieta, y Hormiga	60- Payaso, o Huevo	82- Tragedia
38- Macao, 0 Dinero	61- Caballo grande	83- Sangre, o Banquero
39- Conejo, o Culebra	62- Matrimonio	84- Espejo, o Reloj
40- Cura, 0 Sangre	63- Asesino	85- Tijeras, o Manguera
41- Lagartija	64- Muerto grande	86- Plátano
42- Pato, o País Lejano	65- Comida	87- Miguel Mariano, o Espejuelos, y Gusano
43- Alacrán	66- Tarro, o Pareja de yeguas	88- Mucha agua, o Casa Vieja
44- Año del cuero	67- Puñalada	89- Viejo
45- Tiburón, o Presidente	68- Cementerio	90- Alpargata, o Comunista
46- Guagua, o Humo	69- Pozo	91- Puerco grande, o Avión, y Globo
47- Pájaro	70- Coco	92- Sortija
48- Cucaracha, o Abanico49- Borracho	71- Río	93- Machete, o Habana
50- Policía	72- Buey, o Jicotea, y Collar	94- Guerra
51- Soldado	73- Papalote, o Militar	95- Zapato, o Puta Vieja
52- Bicicleta	74- Corbata, o Guitarra	96- Mosquito, o Grillo
53- Luz eléctrica	75- Bailarina	97- Piano
54- Flores	76- Bandera Italiana,	98- Serrucho, o Gallo, y Carbonero
55- Cangrejo, y Murciélago	77- Sarcófago, o las Muletas S. Lázaro	99- Inodoro, o Automóvil
56- Merengue, o Reina	78- Tren de carga, o Lagarto	100- Inodoro, o Automóvil.

Contesta de Polito:

Miguel, qué alegría me has dado con este envío de la charada. Al fin voy a poder estudiarla !! Pero hay algo que no comprendo: yo tengo entendido que hay dos números , el 28 y el 30, que tenían un significado específico para mí, pero a los cuales tú le das otro. Y está también el caso del 7, que yo tenía entendido que significaba otra cosa que «caracol» como tú afirmas. Es que hay varias charadas? O es que tú no te atreves a citar los significados populares que todos conocemos? Aclárame eso, por favor. Pero de todos modos un millón de gracias por esta inolvidable charada.

Un abrazote bien fuerte desde la Ciudad-Luzbrillante y creolina. Polito

Quiza mi amigo Polito: ¿piensa tirar la charada en Marsella?, Polito, según entiendo hay varias charada.



Los Centrales Azucareros Cubanos

"El Arroyo que Murmura" es Cantado por Guillermo Portabales en un formato de MP3 - Para poderla oír espere unos segundos mientras es bajada.

Al ser expropiados (léase robados) por el régimen de Fidel Castro
 En 1958 Cuba era la Primera Nación en el Mundo
 en la producción de Azúcar de Caña
 hoy es un país necesita importar azúcar.

Quiero agradecer a Oscar A. Espinosa por haberme enviado La Producción Total de Azúcar en Cuba en 1957 del Manual Azucarero de Cuba- "Gilmore"-1958

Producción por Provincia en 1957 (Sacos de 250 libras)

Pinar del Rio 1,739,525
 La Habana 3,963,101
 Matanzas 5,739,330
 Las Villas 9,729,651
 Camagüey 12,765,818
 Oritente 15, 383,578
 Total 49,321,003 (Sacos de 250 libras) o 5,581,640 Toneladas

Los centrales de mas producción fueron:
 Morón 1,313,571 sacos 594.6 toneladas
 Delicias 1,028,819 sacos 564.7 toneladas
 Manatí 1,007,703 sacos 456.2 toneladas

En 1957 estos 3 centrales produjeron la misma cantidad que todos los centrales Cubanos combinados produjeron en el año 2005 bajo la dictadura de Fidel Castro

Pinar del Rio (9)

Orozco
 Andorra
 Bahía Honda
 El Pilar
 La Francia
 Mercedita
 Niágara
 San Cristóbal
 San Ramón

La Habana (13)

Amistad
 Fajardo
 Gómez Mena
 Habana
 Hershey
 Josefita
 Mercedita
 Occidente
 Portugaleta

Providencia
 Rosario
 San Antonio
 Toledo

Matanzas (24)

Central España
 Álava
 Araujo
 Australia

Carolina
Conchita
Cuba
Dolores
Dos Rosas
Elena
Guipúzcoa
Jagüey Grande
Limonas
Mercedes
Porfuerza
Progreso
Puerto
San Ignacio
Santa Amalia
Santa Rita
Santo Domingo
Soledad
Tinguaro
Triunfo
Zorrila

Las Villas (50)

Adela
Amazona
Andreita
Caracas
Carmita
Constancia
Constancia
Corazón de Jesús
Covadonga
Escambray
Fe
Fidencia
Hormiguero
La Vega
Macagua
Manuelita
Maria Antonia
Narcisa
Natividad
Nazábel
Nela
Pastora
Perseverancia
Portugalete
Purio

Ramona
Reforma
Resolución
Resulta
San Agustín
San Agustín
San Francisco
San Isidro
San José
San Pablo
Santa Catalina
Santa Isabel
Santa Lutgarda
Santa María
Santa Rosa
Santa Teresa
Soledad
Trinidad
Tuinúcu
Ulacia
Unidad
Vitoria
Washington
Zaza

Camagüey (24)

Morón
Violeta
Punta Alegre
Adelaida
Agramonte
Algodones
Baraguá
Céspedes
Cunagua
Estrella
Florida
Francisco
Jaronú
Jatibonico
Lugareño
Macareño|
Najasa
Patria
Santa Marta
Senado
Siboney
Stewart

Vertientes

Oriente (41)

Algodonal
Alto Cedro
América
Báguanos
Baltony
Borjita
Boston
Cacocum
Capa Cruz
Chaparras
Delicias
Dos Amigos
Ermita
Esperanza
Estrada Palma
Isabel
Isabel
Jobabo
Los Caños
Mabay
Maceo
Manatí
Miranda
Niquero
Palma
Preston
Río Cauto
Romelie
Salvador
San Antonio
San Germán
San Ramón
Santa Ana
Santa Cecilia
Santa Lucía
Santa Ramona
Sofía
Soledad
Tacajó
Tánamo
Unión.

Copiado de: Juan F. Pérez

¿Porque se dice Salud! cuando alguien estornuda?



Cuando una persona estornuda la primera reacción de quienes se encuentran a su alrededor es decirle: «¡Salud!».

Esta tradición se encuentra en casi todas las culturas los alemanes dicen «*Gesundheit*», en Estados Unidos y Canadá se dice «*God Bless You*» o simplemente «*Bless You*», en Irán se dice «*Afiyat Bashe*» que significa «*Te deseo buena salud*». Todas las tradiciones apuntan hacia lo mismo **¿Por qué?** .

En la antigüedad las personas creían que el alma de una persona vivía en su cabeza y que un estornudo podría expulsarla por accidente. Ahora imagínense que cuando las personas se morían de una pulmonía lo último que hacían era estornudar constantemente un estornudo era sin duda una señal de que la muerte estaba cerca.

Con el desarrollo de la medicina en la antigua Grecia Aristóteles e Hipócrates descubrieron que el estornudo se debía a la presencia de algún material extraño en la nariz, y que cuando se combinaba con una enfermedad, normalmente era una mala señal. Ellos fueron los primeros en recomendar una bendición como: «*Que disfrutes buena salud*», o «*Que Júpiter te salve*».

Unos cientos de años después, los romanos

llevaron la superstición más allá. Ellos popularizaron la creencia de que una persona sana que estornudaba estaba expulsando la amenaza de una enfermedad, por lo que aguantarse un estornudo era una llamada a la muerte. Esto llevó a que los romanos dijeran «*Felicitades*» cada vez que alguien estornudaba.

Esta costumbre ha quedado arraigada a la cultura italiana, la cual ahora dice «*Felicitá*».

La expresión religiosa «*God bless you*» se originó en el siglo XVI, cuando la peste bubónica atacó Italia, uno de los principales síntomas era un ataque de estornudos que precedía la muerte de la persona.

El Papa Gregorio I convocó a todos los creyentes a rezar por los enfermos y pedirle a Dios por ellos cada vez que estornudaran, por lo que se creó la tradición de invocar a Dios siempre que un estornudo se escapara. En español no es tan común que alguien diga «*Dios te bendiga*», pero sí hay quien dice «*Jesús*» con cada estornudo ajeno.

Actualmente estornudar ya no es un símbolo de que una persona se va a morir, pero igualmente solemos desearle una buena salud.

Corno dato curioso el aire expulsado en un estornudo puede llegar a los 165 km/h y la saliva puede cubrir hasta 5 metros cuadrados. Así que si estornudan, por favor cúbranse la boca.

Tomado de: Sabiduría de Escalera <http://sabiduriadeescalera.com>

Diabetes

La diabetes es la disfunción del páncreas para manejar los niveles de azúcar o glucosa en el cuerpo. La mayor parte de los alimentos que se ingieren se convierten en glucosa que el cuerpo utiliza como energía.

La función del páncreas es transportar a través de la hormona llamada insulina la glucosa a las células del cuerpo. El paciente que sufre de diabetes no produce suficiente insulina, o no maneja bien la insulina, esto hace que el azúcar se acumule en la sangre.

Diabetes tipo 2, Tratamiento de diabetes y La diabetes mellitus

Cura para diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que si no es diagnosticada y tratada a tiempo puede causar complicaciones cardíacas, ceguera, falla renal y hasta la muerte.

Existen tres tipos de diabetes:

diabetes tipo 1
diabetes tipo 2
diabetes gestacional

Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1 las células beta del páncreas ya no producen insulina para transportar la glucosa al resto del cuerpo.

Esto ocurre debido a una enfermedad autoinmune en sus células. Una de las hipótesis sobre el origen de la diabetes señala a un virus como el responsable del mal funcionamiento del páncreas así como factores hereditarios.

La diabetes tipo 1 se manifiesta en niños y adultos jóvenes pero puede aparecer a cualquier edad.

Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2 el páncreas pierde la capacidad de secretar suficiente insulina para metabolizar

los alimentos que recibe. El paciente experimenta una resistencia a la insulina en donde las células de grasa, de los músculos y del hígado no usan la insulina de forma adecuada.

Este tipo de diabetes puede presentarse a cualquier edad incluso en la niñez. La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes.

Los casos de diabetes tipo 2 han aumentado en jóvenes adultos y adolescentes debido a estilos de vida sedentaria, pobres hábitos alimentarios y obesidad. Otros factores de riesgo son: antecedentes familiares, haber sufrido diabetes durante el embarazo(gestacional), raza u origen étnico. A pesar de que la diabetes tipo 2 puede afectar a todas las étnias, estudios confirman que la diabetes tipo 2 afecta más a los afroamericanos, hispanos, asiático americanos, nativos americanos y a los isleños del Pacífico.

Diabetes, ¿estás en riesgo?

Síntomas de la diabetes
Pruebas médicas para detectar diabetes
Tratamiento para la diabetes
Diabetes gestacional

Se le conoce como diabetes gestacional al tipo de diabetes que se manifiesta en algunas mujeres durante

su período de embarazo. Este tipo de diabetes ocurre cuando las hormonas de embarazo bloquean el trabajo que hace la insulina aumentando los niveles de glucosa. Generalmente la diabetes gestacional desaparece al nacer el bebé. El riesgo de estas mujeres de padecer diabetes tipo 2 más adelante en sus vidas es mayor.

Existen otras formas de diabetes específicas que se manifiestan como resultado de infecciones, medicamentos, cirugías, desnutrición, síndromes genéticos y otras enfermedades. Este tipo de diabetes es el menos común.

Recursos:

La Asociación Americana de la Diabetes escogió los mejores 10 alimentos para el control de la diabetes. Cada uno de los alimentos en esta lista posee un índice glicémico bajo, vitaminas y minerales esenciales para el control de la glucosa en la sangre.

1. Bayas

Se le consideran frutos del verano ya que el pico de su cosecha ocurre en los meses cálidos. Las variedades más comunes son: arándanos, fresas, frambuesas y moras. Las bayas están cargadas de antioxidantes, vitamina C, potasio y fibra.

La vitamina C es uno de muchos antioxidantes o nutrientes que bloquean el daño causado por los radicales libres. Los radicales libres son responsables del proceso de envejecimiento y enfermedades como el cáncer, la cardiopatía y la artritis. El consumo de bayas ofrece protección al cuerpo contra éstas enfermedades a la vez que ayuda a reducir los daños de químicos y contaminantes que se encuentran en el medio ambiente, como el humo del cigarrillo.

Los arándanos son ricos en fitonutrientes. Los fitonutrientes son sustancias que poseen algunos alimentos que ayudan a que las células del cuerpo puedan comunicarse mejor entre si, evitan las mutaciones a nivel celular y previenen la formación de células cancerosas. Los arándanos también ayudan a reducir los niveles de colesterol.

La salida de los Chivos y su fuegos.





Robert G Granado Albernas:
CHIVOS CAMPEON. A CALLAR SAPOS.



Lisset Denoda Perez: Vivan los Chivos!! El siempre glorioso barrio ganador de la parranda camajuanense. Maykel Claro Vivan los chivoooooooooooo!!!!!!!



Yuniet Cid: Con todo el arte y buen gusto les dejo con el souvenir del barrio más grande y glorioso .chivos



Yusleidy Espinosa: Que bellezaaaaaas

Dado a la imposibilidad de conseguir buenas fotos de las pasadas parrandas del 2016, tenemos que publicar las que se han publicado en Facebook.

Estas que a continuación publicamos, son del barrio San José (Sapos), esta fotos fueron publicadas por nuestro coterráneo y amigo Justo Barroso García y a la vez le damos las gracias por tan bellas fotos, de los distintos aspecto de esa bella carroza.





Lo mucho que podemos apreciar en estas fotos, es en los detalles y la perfección de los trabajadores que hicieron este trabajo y su perfección nos

lleva a pensar, que esta carroza fue muy bien acogida por los asistentes de esta parranda 2016.

HISTORIA PARRANDERA

Desde 1890, Antonio Méndez Ginoria, a quien podemos considerar el padre de las parrandas camajuánenses, bajaba de la Loma con una campana que soportaba sobre sus hombros los negros Motembo y Juan Quintero, y que él hacía tañer en su recorrido por el poblado llamando a la fiesta. Los habitantes de la parte baja fueron tomando como un reto las incursiones de Ginoria y dieron como respuesta un grupo de cantos alusivos a ese barrio, acompañado estos con rica variedad de instrumentos musicales españoles. En 1893 ya se utilizaban los nombres de La Loma y La Cañada, San José y La Loma para designar a los barrios. La topografía irregular del poblado va tomando identificación con la actividad parrandera y posteriormente pasa a la de un Santo Protector: San José, patrón del pueblo y nombre de una de las calles, al que la membrecía de La Cañada toman para sí. Luego entraría en acción el nombre Santa Teresa, otra de las calles del terruño, a quien La Loma convierte en su Santa Protectora. Los remoquetes de Sapos y Chivos comenzarían a imponerse a partir de 1899, aunque ya en las primeras parrandas, La Cañada exhibe la carroza “Sapo Parrandero” en la que aparece un gigantesco batracio con un monóculo en su ojo derecho, y se oyen, alguna que otra vez, los apelativos de Chivos y Sapos. Click para ver video.



Nuestro Santo Patrón de Camajuani, San José.

El 8 de Diciembre de 1893, se reúnen las autoridades civiles y militares, así como las directivas de los barrios y pueblo en general para dejar constituida las parrandas, y acuerdan que estas se celebrarán el 6 de enero, Día de Reyes, y que solo habrá dos barrios: San José y La Loma.

Luego por acuerdo del ayuntamiento, las parrandas comienzan a celebrarse, a partir de 1899, el 24 de Diciembre, y en 1906 son llevadas al 19 de Marzo, Día del Santo Patrón San José; posteriormente serían alteradas en su fecha en 1945, cuando muere el presidente norteamericano Franklin D. Roosevelt, y quedan pospuestas para el 21 de Abril, también en 1953 se exhiben el 21 de Marzo debido a la presión ejercida por los comerciantes. Luego, a partir de 1964, comienzan a celebrarse en los meses de Abril, Mayo, Julio, Agosto y Septiembre, durante 33 años no fueron celebradas en su fecha tradicional.

Las parrandas van asimilando el desarrollo científico-técnico, y elementos de otras culturas que las enriquecen. En 1914 dos carrozas son construidas sobre camiones y tiempo después queda el carretón, la volanta y el quitrín fuera del escenario parrandero. El changüí es penetrado por la instrumentación afrocubana, asestando duro golpe a la española: tambores, bombos, rejas, quijadas de caballo y luego la trompeta conforman la conga como estructura musical de los changüíes y da pie a la creación continuada de letra y música para ser cantada y tocada por los barrios. A mediados de los años 50 los tambores comienzan a ser reemplazados por las tumbadoras y las sartenes vienen a limitar el número de rejas. Mientras, palenques, voladores y fuegos artificiales van ganando espacio en la vida parrandera, alcanzando niveles competitivos de igual importancia que las carrozas. En 1960 Los Sapos sacan la primera

carroza monumental “Circus Máximus” y en 1965 cuando todo parecía que esta línea no había prendido en el espíritu parrandero, aparecen Los Chivos con “La Muerte de Sardanápalo, iniciando la etapa de las carrozas monumentales hasta 1990. En 1991 son suspendidas por el llamado período especial, aunque a partir de esta fecha y dentro de la Semana de la Cultura se celebraban unas parranditas evocativas.

Para el 26 de Agosto de 1995, el gobierno municipal anuncia nuevamente Las Parrandas

