



# Panorama Pinareño

Instituto Cubano por la Libertad de Expresión y Prensa

ICLEP PERIODISMO CIUDADANO CON Y PARA EL PUEBLO Diciembre/ 2018 Año # 7 Edición # 149



Lente Pinareño



TITULARES

## Población sin pan liberado.

La prohibición de la elaboración y venta del pan liberado, hecha por el gobierno a raíz de la escasez de harina para confectionarlo, ha creado un gran caos en la alimentación de la población, no hay pan liberado.



Página 2 »

## Caso social en penumbras.

Anciano minusválido en pésimas condiciones de salud, no recibe asistencia de las entidades estatales, su casa está podrida a punto de derrumbe, y no lo ayudan.



Página 3 »

## Mala higiene en la calle.

Vertederos ubicados entre edificios en las calles de la ciudad y repartos de la urbe, presentan grandes cantidades de basura acumulada y la despreocupación de las autoridades gubernamentales.



Página 4 »



Foto: ICLEP

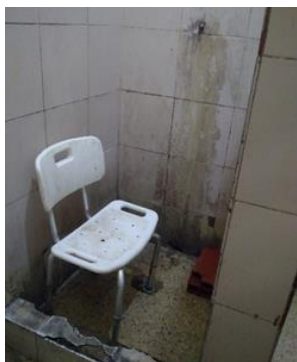
## El alcoholismo en la sociedad cubana.

Nuestra sociedad ha estado identificada por altos índices de alcoholismo y de las graves consecuencias que ello trae consigo; siendo el Estado el principal culpable de tal catástrofe que agrede inconmensurablemente a la mayoría de los hombres hoy día en Cuba; pues en todos los establecimientos estatales de venta liberada de alimentos y bebidas, solo predominan sazones y cigarros, pero en especial y en grandes cantidades, el ron en varios tipos de botellas y a distintos precios, mientras permanecen en falta otros productos verdaderamente necesarios para la población.

Los estantes de tales establecimientos no muestran más que sazones, ron y cigarro, es evidente el efecto nocivo, perjudicial e incapaz de una economía completamente planificada. Los problemas económicos, el desempleo, el dominio gubernamental en todos los medios de producción y servicios del país, el poco valor de la moneda con que se paga a los trabajadores y la falta de recursos y alimentos, todo ello conflagrando al mismo tiempo, hace que el alcoholismo se propague sin barreras, empujando a la mayoría de los cubanos a buscar alivio en las bebidas alcohólicas, debido a la presión psicológica a la que están sometidos por todas las carencias, principalmente personas que viven solas y los padres de familias que son quienes tienen el insoportable peso de llevar el sustento de la familia y las necesidades del hogar.

## Mala calidad en la salud.

Predomina en los centros de Salud Pública la mala calidad de sus instalaciones y servicios; la falta de agua, de higiene, de materiales de trabajo y el trato a pacientes se percibe.



Página 6 »

## Árboles dilapidados.

Árboles maderables que pueden ser utilizados para hacer tablas y bigas para construir viviendas y otras construcciones, son desperdiciados en el monte por falta de transporte.



Página 7 »



## Lo que debemos saber los cubanos sobre los derechos humanos.

Por: **Edisbel Forteza**  
Cubana de a pie

**P**ara muchos cubanos la expresión “Derechos Humanos” es sinónimo de oposición al gobierno, o como es más conocido, contrarrevolución, debido a que las autoridades gubernamentales se han encargado de satanizar este término y de perjudicar de varias maneras a todo aquel que salga en defensa de los 30 artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la cual llena de derechos a todos los seres humanos en cualquier país, región o Estado, y obliga a los gobiernos a que los incluya en sus constituciones y demás documentos de derechos dentro de sus países, y a que los respete y los difunda sin límites, con el fin de lograr que los pueblos cuenten legalmente con esas garantías de derechos naturales.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948; en ésta se recogen en sus 30 artículos los derechos humanos considerados básicos, a partir de la carta de San Francisco el 26 de junio de 1945. A partir de ese momento todos los países firmantes se comprometieron a respetar y luchar porque esos derechos se cumplieran, cuya declaración no fue firmada por las naciones comunistas de entonces.

Las Naciones Unidas tienen el compromiso de apoyar, fomentar y proteger los derechos humanos de todas las perso-

nas a nivel mundial, y mediante sus pactos internacionales ha fomentado la ratificación y el incremento de ellos.

Este compromiso tiene su origen en la Carta de las Naciones Unidas, que reafirma la fe de los pueblos del mundo en los derechos humanos fundamentales y en la dignidad y el valor de la persona humana. En la Declaración Universal de Derechos Humanos, las Naciones Unidas han expuesto en términos claros y sencillos los derechos que tienen todos los seres humanos en condiciones de plena igualdad.

Habitualmente, se definen como facultades inherentes a cada persona, irrevocables, inalienables, intransmisibles e irrenunciables. Por definición, el concepto de derechos humanos es universal (para todos los seres humanos) e igualitario, así como incompatible con los sistemas basados en la superioridad de una casta, raza, pueblo, grupo o clase social determinados. Son además atemporales e independientes de los contextos sociales, políticos e históricos.

Por todo lo planteado anteriormente los ciudadanos cubanos deben tomar conciencia de investigar y conocer acerca de la Declaración Universal de los Derechos Humanos para que sus derechos no sean violados por ninguna institución del Estado y gobierno cubano. Al defender estos derechos no se incurre en delito alguno, todo lo contrario, quien incurre en un delito es quien atente contra la práctica de tales derechos, sea quien sea.

En el mundo contemporáneo no se pue-

de concebir una sociedad sin antes tener presentes los 30 artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Por tal razón todas las leyes deben estar subordinadas al respeto estricto de estos derechos. Cuba es un país que se ha quedado muy atrás respecto a la implementación del respeto y práctica de dichos derechos, hasta el punto de ser condenada en instancias internacionales por constantes violaciones a los derechos humanos de los ciudadanos.

Pero no solo el gobierno es el culpable de que estas cosas sucedan, pienso que los ciudadanos cubanos por su poco conocimiento del tema y el pobre activismo hacen que el gobierno se sienta impune de violar los derechos sin mucha preocupación, ya que no existe presión alguna por parte de la ciudadanía.

Por estas cuestiones lo primero que tenemos que hacer es buscar información acerca del tema y tratar de comprender en realidad qué son los derechos humanos y qué podemos hacer para que sean respetados. Solo así podremos lograr que nuestro país sea un referente a nivel mundial sobre el respeto a dichos derechos. Con la participación y activismo ciudadano podríamos lograrlo, solo falta que te conviertas en un activo defensor de tus derechos humanos. Estos derechos te pertenecen, son completamente tuyos y el gobierno tiene, ante la ONU y la comunidad internacional, la responsabilidad y obligación de respetarlos y protegértelos. Aprende sobre ellos. Contribuye a fomentarlos y a defenderlos, no solo para ti, sino también para tu prójimo.

### NOTICIA

## ¿Dónde está el pan liberado?



Por: **Maribel Fonseca**  
Cubana de a pie

Pinar del Río, (ICLEP). Pinareños ven truncadas las posibilidades de adquirir una libra de pan semidulce o salado en los mostradores de las panaderías estatales o a través de la mano de los revendedores de este alimento tan importante para el sustento del cubano de a pie.

La carencia de harina de pan en todo el país ha llevado a cabo que la población se manifieste de manera enérgica contra las autoridades gubernamentales que son los responsables de solucionar este déficit. El pan liberado se ha prohibido por el gobierno, siendo casi la única forma de poder llevarlo a la mesa.

“Tengo dos niños, uno de ocho y otro nueve años de edad, estudian en el semi-internado Hermanos Cruz, todos los días tienen que irse sin desayunar, no

reciben leche, el Estado se la retiró porque tienen más de siete años cada uno. El pan de la canasta básica lo devoran en cuanto llegan de la escuela, al otro día no tienen qué comer en el desayuno, me estoy volviendo loca, mi situación no me permite hacer otra cosa”; expresó con lágrimas en los ojos Adriana Dueñas, madre de dos infantes afectados por la carencia de este alimento.

Élida Martínez dijo sentirse muy molesta con la eliminación de la venta del pan liberado, alegó además que su salario no le permite comprar otro producto. “Vivo con mi mamá de ochenta y nueve años de edad y tengo que darle el pan que me corresponde por la canasta básica para que pueda llevar algo a su estómago. La situación cada día empeora, esto no tiene remedio, no sabemos qué hacer con nuestros ancianos y niños, pues dependen directamente del pan liberado”.

Maikel García, trabajador de la panadería ubicada en la Calle 4<sup>ta</sup> del Reparto



Foto: ICLEP

**Pan liberado cuando estaba a la venta.**

Hermanos Cruz, dijo: “No sabemos qué pasará, este es el Reparto de mayor densidad poblacional y ustedes pueden observar cómo se manifiesta la gente. No somos magos, somos panaderos, producimos con lo que tenemos y desde hace varias semanas se suspendió la elaboración y venta de ese pan. El pueblo es el que sufre las consecuencias”.

La preocupación por parte de la población se ha elevado a las autoridades gubernamentales en el territorio y a la Empresa de Alimentación Pública, la única respuesta que han dado es: “Carecemos de materia prima para la elaboración y venta del pan liberado”. Mientras esta crítica situación continúa, el pueblo duerme con el estómago pegado al espinazo.







## Anciano sin atención social.

Por: Zaray García  
Cubana de a pie

San Juan y Martínez, Pinar del Río, (ICLEP). Anciano minusválido, Jacinto Sánchez Villafranca, residente en la localidad La Nilda, Rio Seco, permanece en estado difícil de salud, sobre todo para su esposa que convive sola con él, pues hay que hacérselo todo; viven en una casa que presenta pésimas condiciones habitacionales y sin ayuda del Bienestar Social.

La pareja de ancianos han estado esperando un subsidio desde hace más de 10 años, debido a que la casa está en estado de podredumbre desde esa fecha, la esposa del anciano no puede trabajar, pues la situación precisa de alguien que esté a su cuidado



Foto: ICLEP

Jacinto Sánchez en un sillón.

de forma permanente. Elena Miranda, vecina de los ancianos, manifestó; "Hace muchos años que vivo aquí, desde que ellos se mudaron, el viejito está en esas condiciones, no reciben ayuda del Bienestar Social, su situación se ha planteado en diferentes reuniones del CDR, pero no acaban de darle solución".

El mal estado de su vivienda es otro grave problema que los afecta, al respecto María Villa, otra vecina, argumentó: "Cuando ha pasado alguna mala temporada ella siempre viene con el viejito a pasar la noche para acá, tiene temor a que se le caiga la casa encima, porque está muy comida de comején, hasta tiene huecos en los costados; el dinero que recibe por la chequera del viejito es una miseria que no le alcanza para nada". Otro vecino, Arturo Maragoto, quien trabajó con el anciano Jacinto en la vega, dijo: "Su mujer ha pedido ayuda al gobierno para que le den un subsidio y hacer la casa nueva, pero no le dan respuesta, cualquier día les cae la casa encima; realmente dan lástima porque tienen una situación de vida pésima, él incluso tiene hasta cáncer".

Esta situación pone al desnudo la insuficiencia y el abandono de las autoridades responsables del Bienestar Social, que no acuden a solucionar y dar asistencia urgente a personas como estas.

## Desafíos de la zafra tabacalera.

Pinar del Río, (ICLEP). El comienzo de la siembra de tabaco de forma masiva en las vegas de vueltabajo a principios del mes de diciembre, indica que será una zafra de tabaco tardía y representa más esfuerzo por parte de los campesinos y más insumos a utilizar.



Foto: ICLEP

Campesinos sembrando tabaco pese a las dificultades.

El clima se muestra muy favorable para una buena cosecha tabacalera, pero la falta de postura en los meses de octubre y noviembre ha sido un factor en contra. Ya a principios de diciembre se ha visto una recuperación favorable para los campesinos que comenzaron las primeras siembras de tabaco. "Ahora lo más importante es que el Estado nos garantice todos los recursos que necesitamos, pero no tenemos fe en eso, porque todos los años hacen el mismo cuento"; comenta Julio González, campesino de la CCS Reinaldo Arenado del municipio San Luis.

El petróleo, los insecticidas y fungicidas para combatir plagas y enfermedades, están en falta en los almacenes centrales de la Empresa de Tabaco que suministra a las cooperativas. Respecto a esta situa-

Por: Diego Marín  
Cubano de a pie



ción, Yankier Alonzo, un trabajador de la rama, explicó: "Esto es un problema que nos afecta todos los años y siempre a principios de zafra; ya después, el suministro se hace más estable y podemos satisfacer un poco la demanda de las cooperativas".

La situación es evadida por funcionarios de la entidad, pero es real y afecta a los campesinos que siempre son los más perjudicados y por lo tanto no pueden esconder su descontento: "El problema consiste en que todo el tabaco que se afecta por las plagas y enfermedades, al final de zafra se nos paga a precios muy bajos, la culpa es del Estado que no nos suministra los recursos"; nos comenta Santiago Barrios, campesino de la CCS Rigoberto Fuentes del municipio San Juan y Mtez.

La Empresa estatal de TABACUBA hace todos los años un contrato con las cooperativas y estas un contrato directamente con los campesinos, donde expresan suministrar a cada productor todo lo necesario para la siembra de tabaco, lo cual no realizan en la práctica.

Todos los años este contrato se incumple por parte de la Empresa, y los campesinos no tienen forma legal de demandar a dicha entidad por el incumplimiento del contrato.



# CONOZCA SUS DERECHOS



## Declaración Universal de Derechos Humanos.

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones;

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres, y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad;

Considerando que los Estados Miembros se han comprometidos a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre;

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso;

### La Asamblea General proclama la presente Declaración Universal de Derechos Humanos

Como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

Continuará en el próximo boletín...





## Feliz navidad para los pinareños, para toda Cuba y el mundo. rebajas de precios”.

Por: Zaray Fernández  
Cubana de a pie

Pinar del Río, (ICLEP). Durante la navidad en Cuba el gobierno no se contagia ni se identifica con el espíritu navideño, pues no promueve la celebración de tal fecha, tampoco hace rebajas de precios en las tiendas, algo muy común en todos los países del mundo en estos días.

Comienza el mes más frío del año, con él la etapa más hermosa y dulce, la navidad, pero el cubano de a pie tiene la desdicha de pasarla casi como otra etapa cualquiera.

Adela Torres, residente en la ciudad cabecera, expresó: “No podemos disfrutar de la alegría de dar y recibir regalos, pues estos están muy caros en las tiendas y con un salario promedio como el mío, son inalcanzables, pero esto no me

ocurre sólo a mí, sino a la mayoría de los cubanos dentro de la Isla”. Otra persona argumentó: “Este mes, en vez de alegría y tranquilidad, para mí es un verdadero dolor de cabeza, pues todos los familiares y amigos cercanos esperan las tradicionales comidas de nochebuena y fin de año, y a veces no se sabe qué poner a la mesa, pues la carne de cerdo que es la más común, sube de precio y no se puede adquirir, todo escasea, y lo poco que hay está muy caro”, dijo Raulín García.

Odalys Palacios, residente en la ciudad cabecera, manifestó: “Cada año mis niños siempre esperan el regalo de los Reyes Magos o de Santa Claus, siempre me veo en aprietos, pues en las tiendas casi no hay juguetes, los pocos que hay están a muy altos precios, tengo que hacer un gran sacrificio para comprarlos, pues tengo tres niños, deberían hacer

Guillermina Cabrerías, residente en la ciudad cabecera: agregó: “En este país casi no se puede celebrar la navidad, yo tengo un arbolito porque me lo envió mi hija de afuera, de lo contrario, no tuviera, porque aquí en las tiendas están muy caros, los cubanos que no reciben remesa desde el exterior, no pueden celebrar la navidad, pues los arbolitos, las guirnaldas y adornos navideños son muy caros como todo lo demás”.

La navidad no es sólo cuestión de comidas o regalos, ella tiene una trascendencia más significativa e importante, es el recordatorio del nacimiento de Jesucristo, que vivió entre nosotros para enseñarnos a andar mejor y bien en la vida, de modo que le agradecemos, amar al prójimo y rendirle culto sólo a Dios Padre, y después murió por el perdón de nuestros pecados, sin pedirnos nada a cambio.



## Higiene en establecimientos.

Por: Yudeisy García  
Cubana de a pie

San Juan y Martínez, Pinar del Río, (ICLEP). La falta de higiene en algunos establecimientos de trabajadores por cuenta propia atenta contra el buen servicio a la población y en contra de la apertura hacia la iniciativa privada.

Muchos actores sociales no tienen ni el conocimiento ni la conciencia para contribuir con su trabajo al mejoramiento de este sector. “Existen muchas personas que han tomado conciencia y dan un servicio de excelencia en sus pequeños negocios, pero otros que son los menos, todavía continúan con una mentalidad retrógrada respecto al tema del buen servicio y en especial en cuanto a la imagen e higiene del entorno”; nos explica Ángela Pacheco, una joven emprendedora que administra un pequeño negocio.

Muchos de los trabajadores



Foto: ICLEP

Fachada de un negocio particular.

por cuenta propia se quejan de las pocas ganancias que obtienen por su trabajo, pero esto no es una justificación para darle paso a la falta de higiene. “Nada tienen que ver los bajos ingresos con la limpieza, usted puede ser muy pobre, pero limpio, eso siempre me lo enseñaron mis padres que eran muy pobres, pero bien limpios. Los trabajadores por cuenta propia tenemos que ser muy celosos con estos temas porque con la guerra que tiene el gobierno contra nosotros, si le damos paso a que ellos tengan la razón, entonces sí estamos perdidos”; comenta Javinaer Santana, un vendedor ambulante de pan con lechón.

Anteriormente cuando estos servicios que ofrecen los trabajadores por cuenta propia los ofrecía el Estado, la población siempre se mostró descontenta por las malas ofertas, la falta de higiene y la morosidad de sus trabajadores al atender a los clientes. Hoy son los trabajadores por cuenta propia los que deben tomar conciencia y brindar un servicio de excelencia al pueblo que tanto ha luchado por la iniciativa privada. Esto de seguro le dará más prestigio y credibilidad a dicho sector y más tarde o temprano el gobierno tendrá que reconocerlo y abrir más espacios.

## Aumentan los basureros.

Por: Yordán Pupo  
Cubano de a pie



Pinar del Río, (ICLEP). Numerosos son los vertederos que afectan el medio ambiente y empañan la imagen de las comunidades donde se encuentran enclavados. La mugre se vota por fuera del lugar de depósito, creando así un espacio propicio para el hábitat de insectos y roedores. Además, el mal olor se extiende en el lugar y viviendas aledañas al mismo.

Según moradores de los lugares afectados en el Reparto Hermanos Cruz, la Dirección de Higiene y Epidemiología junto a la entidad de Comunales en el territorio, no hacen nada para recoger la basura y son ellos los responsables en tomar las medidas pertinentes para la recogida de basura. Anular este mal que afecta a todos por igual, trae consigo la mejor calidad de vida para el ser humano. Se eliminan de una vez todos los micro-vertederos, que son focos infecciosos que afectan la salud. Maritza Mirabal, maestra jubilada expresó: “Es una falta de respeto, esto no le interesa a nadie, los organismos responsables de este mal que afecta a la comunidad saben el peligro que estos micro-vertederos traen consigo.

¿Hasta cuándo es esta falta de respeto al pueblo?”

Misael Castillo, trabajador del sector de Comercio y Gastronomía, dijo: “Nuestro Reparto es uno de los más afectados en el municipio cabecera en cuanto a la recogida de basura se refiere. Este mal trae consigo la propagación del mosquito Aedes Aegypti, aumentando así los riesgos e incremento de enfermedades como el Zika y el Dengue que son frecuentes en nuestro ambiente”.

“En este Reparto residen muchas personas, principalmente niños y ancianos, respiramos el aire contaminado que es además de muy mal olor y muchas han sido las personas de la tercera edad afectados por este ambiente negativo”, aseveró Omar Peña, jubilado del sector de la construcción, quien deambula de un lugar para otro en sus quehaceres. Mientras el mal olor, la fetidez, la presencia de roedores e insectos de todo tipo están presentes en estos lugares, los organismos competentes no hacen nada para resolver esta problemática que nos afecta a todos por igual.



Foto: ICLEP

Vertedero de basura en las calles.





## Los alimentos.

Por: Laritza Calzado  
Cubana de a pie

**E**l alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales, sociales y psicológicos:

**Nutricionales:** Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.

**Sociales:** favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura alimentaria a otras generaciones.

**Psicológicos:** Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos tres fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los alimentos contienen nutrientes y no-nutrientes, como la fibra vegetal, que aunque no proporcione a los humanos materia y energía, favorece el funcionamiento de la digestión.

Los alimentos sanitarios son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la biología, y en especial la ciencia de la nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la ecología estudia las cadenas alimentarias; la química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, pro-

ducción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

### Nutrientes

Se define como nutriente a toda aquella sustancia que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. La vida es sostenida por los alimentos, y las sustancias contenidas en los alimentos de las cuales depende la vida son los nutrientes. Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos. Un nutriente es una sustancia usada para el metabolismo del organismo, y la cual debe ser tomada del medio ambiente. Los organismos no autótrofos adquieren los nutrientes a través de los alimentos que ingieren. Los métodos para la ingesta de alimentos son variables, los animales tienen un sistema digestivo interno, mientras que las plantas digieren los nutrientes externamente y luego son ingeridos. Los efectos de los nutrientes dependen de la dosis.

Los nutrientes orgánicos incluyen carbohidratos, grasas y proteínas, así como vitaminas. Algunos componentes químicos inorgánicos como minerales, agua y oxígeno pueden también ser considerados como nutrientes. Un nutriente es esencial para un organismo cuando éste no puede sintetizarlo en cantidades suficientes y debe ser obtenido de una fuente externa.

Hay dos tipos de nutrientes: los simples o micronutrientes, y los complejos o macronutrientes. Los nutrientes requeridos en grandes cantidades son llamados macronutrientes y los que son requeridos en cantidades más pequeñas se les conoce como micronutrientes.

### Micronutrientes

Se conoce como micronutrientes a aquellas sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos y sin ellos morirían. Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas.

En los animales engloba las vitaminas y

minerales y estos últimos se dividen en minerales y oligoelementos. Estos últimos se necesitan en una dosis aún menor. Las plantas requieren de minerales. Se ha podido estudiar bien en ellas cuáles necesitan gracias a cultivos sin suelo que pudiesen alterar los resultados. Se ha descubierto que algunos elementos se necesitan en proporciones tan bajas que un fertilizante que no los contenga en su formulación puede aportarlos debido a las impurezas que contiene.

### Sales minerales

Las sales minerales son todos aquellos compuestos denominados como sales neutras, en las que todos los hidrógenos sustituibles son reemplazados por iones metálicos. La sal más importante que se puede obtener en cualquier dieta es el cloruro de sodio (NaCl), o sal de mesa, y es muy común su adición por parte de la mayoría de la población. La sal de mesa se ha asociado mucho con el sabor de las comidas, por lo que muchas personas las consumen en todos sus platos, tanto así, que la comida les llega a saber insípida sin sal. Algunos problemas como la hipertensión arterial o la obesidad están relacionados con la ingesta excesiva de sal, ya que en ocasiones se llega a consumir hasta 15 g de sal al día, cuando la dosis recomendada es de 6 g. Como alternativa al consumo de sal excesivo, han aparecido en el mercado compuestos como el cloruro de potasio (KCl) o el cloruro amónico (NH<sub>3</sub>Cl).

Las sales minerales de cualquier tipo, son importantes en su consumo debido a que mantienen un correcto equilibrio metabólico al estar junto a los azúcares. Además de que ayudan a retener agua en el cuerpo para evitar la deshidratación y en caso de que haya escasez de líquido o que el cuerpo presente diarrea.

Si bien, existe la creencia popular de que las vitaminas pueden curar todo, desde resfriados hasta cáncer, actualmente se sabe que se eliminan fácilmente y el cuerpo no las absorbe, y que algunas vitaminas liposolubles cancelan a las vitaminas hidrosolubles.

Por lo tanto, escojamos bien y con cuidado los alimentos que vayamos a consumir.

## SOBRE EL IDIOMA



### Cuestiones de gramática: Dificultades de los Verbos.

**Haber:** Como impersonal significa 'aconecer, celebrarse, estar, existir, ocurrir, ser tenido, sobrevenir' y se usa solo en la tercera persona del singular (aunque el sustantivo sea plural) de cada tiempo verbal: *hay, hubo, había, habría, habrá*, etcétera:

**Hay exámenes.**

**Hubo reunión.**

**Había gran número de actores.**

**Habría concurso, de estar preparado el salón.**

**Habrán grandes fiestas.**

\* Pero, para referirse a conceptos relacionados con el tiempo, se utiliza la forma impersonal de *hacer*.

**Hace frío.**

**Quizás haga buen tiempo.**

Continuará en el próximo boletín...

## Pinar opina



Javier Sánchez, trabajador estatal y residente en el Reparto Alameda, comentó: "Es un boletín que aborda temas reales, de cosas que pasan y problemas que afectan a la población, eso lo hace ser diferente e interesante, me gusta mucho".

Yusnavys Fonseca, trabajadora cuentapropista, y residente en Calle Vélez Cabiedes, expresó: "Está muy bueno el boletín, me gusta mucho en general, sobre todo eso de la voz libre, es muy simpático".

Ernesto Padilla, residente en Reparto Raúl Sánchez, manifestó: "El Panorama Pinareño, es un medio que tiene de todo, publica cosas buenas y reales, me gusta mucho".

**NOTA:** Usted también puede emitir su criterio escribiéndonos a: (hacesramos@gmail.com) o (jesus.silvacuba@gmail.com)





Por: Raichel Barrios  
Cubano de a pie

## Predomina la basura.

Pinar del Río, (ICLEP). Continúa el problema de la recogida de basura afectando a la población y el gobierno no acaba de buscar una solución radical a esa situación.

Uno de los casos más críticos se encuentra detrás de los edificios 7 y 8 frente a la Arbolada, donde los pobladores han dirigido cartas hasta el periódico Guerrillero en busca de una solución y todo continúa igual. Así lo hizo saber a esta redacción, Mary Díaz, vecina del lugar, quien expresó: "Esta situación es inaguantable, ya no sabemos a dónde acudir para que acaben de resolver ese problema, hemos dirigido quejas al delegado de la zona, al Poder Popular Provincial, al Partido Comunista y por último al periódico Guerrillero, y nada, ahora acudimos a este medio para ver si a las autoridades les da pena y se dignan a resolver la situación", afirmó.

Otro de los problemas que agrava aún más la situación son las indisciplinas sociales de algunas personas que no tienen la conciencia del mal que están haciendo al medio ambiente y con su actuar están ayudando a la propagación de enfermedades. "Hasta



Foto: ICLEP

Vertedero de basura en Reparto 10 de octubre, donde sus vecinos están en apuros por la infección.

animales muertos vierten en el basurero, usted pasa cerca y puede observar los gusanos, las moscas verdes y el mal olor irresistible"; nos cuenta Armando Benítez, vecino del lugar quien pasa todos los días cerca de este basurero para ir a su trabajo. "Da pena hablar del tema de la basura, en estos momentos se están realizando las rendiciones de cuenta de los delegados del Poder Popular a nivel de barrios y no hay una sola reunión que no se hable del tema de la basura, no sé cómo las autoridades competentes no sienten vergüenza de que este problema no sea erradicado de una vez y por todas, es increíble que el gobierno no le da solución a algo tan sencillo, siendo un tema tan delicado como el cuidado de la salud de todos los ciudadanos"; comenta Reinier Iglesias, trabajador del sector de la Salud Pública.

Este problema continúa dando qué decir del Gobierno.

## Centros de salud sin higiene.

San Juan y Martínez, Pinar del Río, (ICLEP). En muy malas condiciones se encuentran los baños sanitarios de la sala de urgencias del Hospital Modesto Rubio, ubicado en el municipio Sanjuanero. Provocando gran insatisfacción en todos los pacientes que acuden a recibir un servicio de salud.

Así lo dieron a conocer algunos pacientes a esta redacción; "Acudí al cuerpo de guardia con mi mamá que padece de diabetes, en esta ocasión estaba presentando un cuadro de una hipoglicemia y tuve que permanecer por más de 24 horas, cuando vi en las condiciones que estaba el baño decidí no usarlo porque en verdad daba asco"; afirma Juliana Betancourt quien vive en la comunidad de Vivero.



Foto: ICLEP

Baño en Hospital municipal.

Por: Berta I. González  
Cubana de a pie



Otro criterio negativo lo emitió Enrique Almaguer, quien tuvo que permanecer dos días sin bañarse por no usar el baño. "Estuve dos días y no entré a aquel baño que daba pena por lo sucio que estaba, en verdad no se preocupan por mantenerlo limpio y ese es el problema más grave, también no tiene servicio de agua, almacenan el líquido en un tanque, del que se debe sacar con un cubo para después descargar la taza sanitaria o bañarse, en verdad es decepcionante como tratan al cubano, somos como perros para ellos".

Cuando abordamos al personal de limpieza que no quiso dar su nombre, nos respondió: "Me pagan un salario miserable, por eso, yo voy a estar como una esclava limpiando el baño todo el día, que lo limpien los dirigentes si quieren; si me pagaran más y me dieran los medios, el baño estuviera reluciente, pero no dan nada para trabajar".

En Cuba los servicios de salud son "gratuitos" para todos, pero la población se queja constantemente por la mala calidad, insuficiencia de profesionales de la salud, faltante de medicamentos en las farmacias, y las instalaciones de salud en muy mal estado.



Por: Yasmila Díaz  
Cubana de a pie

## Se incrementan los accidentes.

San Juan y Martínez, Pinar del Río, (ICLEP). Accidente de tránsito ocurrido en las afueras del municipio Sanjuanero deja dos lesionados y daños materiales a los vehículos involucrados. El suceso ocurrió la noche del 1 de diciembre en el puente que se encuentra a la salida del municipio citado en la carretera a Guane, a unos 200 metros del CUPET.

Los vehículos involucrados fueron una guagua Girón y una motorina eléctrica. Algunos testigos que presenciaron el hecho dan constancia de lo ocurrido: "El chofer de la motorina ignoró la señal de Ceda el Paso que está en la intersección y se abrió mucho para doblar la esquina, entonces se estrelló contra la guagua Girón que venía de frente", argumenta

Fernando Fuentes, quien se encontraba en ese momento pasando por el lugar.

"Los dos lesionados fueron los ciudadanos que iban viajando en la motorina eléctrica y fueron llevados inmediatamente hasta el hospital municipal. Allí le realizaron las pruebas pertinentes y fueron trasladados hacia el Hospital Provincial Abel Santamaría para estudios más detallados debido a la gravedad del estado en que se encontraban. También se les realizaron las pruebas de ingestión de alcohol y dieron positivas con un alto grado de alcohol en la sangre, además que en el lugar del accidente se encontró una botella plástica con residuos de bebida alcohólica"; alegó el médico de guardia, quien pidió no ser identificado.

Al lugar del hecho se presentaron las autoridades competentes para determinar quién de los dos choferes violó lo



Foto: ICLEP

Accidente de ómnibus y motorina.

establecido por las leyes del tránsito. Hasta el momento no se conoce el veredicto final pero los accidentados se encuentran fuera de peligro para la vida.

En Cuba los accidentes del tránsito ocurren con mucha frecuencia y se han convertido en una preocupación para las autoridades. Pero también es cierto que el deterioro del parque automotor de los vehículos, las malas condiciones en que se encuentran las carreteras y las indisciplinas sociales, son las causas principales que predominan en un accidente de tránsito.







## Tala indiscriminada de árboles.



Por: **Mary Rivero**  
Cubana de a pie

Guane, Pinar del Río, (ICLEP). Deficiencias en la administración y organización de la Empresa Forestal, atenta contra la producción de tablas que se pueden utilizar en las reparaciones de las casas de curar la hoja del tabaco y otras construcciones como viviendas.

La tala indiscriminada sin tener en cuenta un plan de trabajo para la obtención de la madera, es una de las causas fundamentales para que muchos árboles se pudran y no sean aprovechables. "Cuando se realiza un recorrido por las áreas de corte se percibe el desperdicio de madera que existe, muchos árboles han sido talados, se emplean recursos para apilarlos en un lugar y después allí se pudren porque no hay un vehículo para trasladarlos; a los directivos de la Empresa Forestal de Guane, esto no les interesa porque la empresa es estatal y las pérdidas no son para sus bolsillos"; afirma un trabajador de dicha empresa que prefirió no ser identificado.

Sin embargo, esta situación además de los bosques y la empresa, afecta también a muchas familias que viven aún en casas de tablas, cuando acuden a los centros donde sierran la madera para comprar algunas tablas para

la reparación de sus viviendas, allí les informan que no hay. "Estoy hace tiempo por arreglar mi casa, pero las tablas además que están perdidas, el precio que tienen es muy caro, cuando preguntamos por qué, la respuesta es que no hay madera y está muy escasa porque la Empresa Forestal tiene un plan de tala que no puede violar"; asegura José J. Fonseca, campesino del poblado de Martí, en el municipio Sandino.

También los campesinos que se dedican a la siembra de tabaco se han visto afectados por la falta de madera para reparar sus casas de curar tabaco. Según nos cuenta Rodolfo Brito, campesino afectado de la cooperativa Niceto Pérez de dicho poblado: "Hasta el momento no he podido iniciar con la reparación porque la Empresa de Tabaco no me ha suministrado ni un viaje de madera para reemplazar las barrederas de la casa de tabaco, no sé si será un problema de transporte o un problema de la madera"; asegura.

Esperemos que los directivos de esta empresa tomen conciencia y reorganicen mejor el trabajo para evitar que esos árboles que ya han sido talados no se pudran en el bosque, habiendo tantas personas sin hogar y casas de curar tabaco en malas condiciones sin ser restauradas.



Foto: ICLEP

Árboles talados y dejados tirados en el suelo donde pudren con el tiempo por no haber medio en qué transportarlos.

## Nacionales

**El régimen cubano detiene la puesta en vigor del Decreto 349.** El viernes en la Mesa redonda, el Ministro de Cultura, Alpidio Alonso, confirmó que el Decreto 349 se irá aplicando de forma progresiva. "Estamos en fase de discusión de la norma, y pensamos que progresivamente podrá irse aplicando el Decreto", expuso en declaraciones. Alpidio además detalló que el Decreto "no empezará a operar de inmediato en determinadas áreas", porque se irán elaborando paulatinamente regulaciones complementarias y se deberá capacitar al cuerpo de inspectores designado para hacerla cumplir. "Contamos con una norma que pensamos salir a consensuar con la masa de creadores y artistas en los próximos días".



**Detalles de las nuevas medidas para regular el sector privado.** Tras algunas modificaciones debido al disgusto de los cuentapropistas, este viernes el gobierno cubano puso en vigor nuevas medidas para regular las actividades del sector y darle más oportunidades de desarrollo.

En la norma venía establecido que el trabajo en dicha modalidad solo se podía ejercer en un empleo de los permitidos oficialmente por el gobierno, pero ante las quejas, se rectificó, y ahora existe la autorización para que los cubanos puedan trabajar en más de una actividad privada. La autoridad también tuvo que eliminar la prohibición de que los negocios de comida, como cafeterías, restaurantes y bares no se sobrepasen de 50 sillas, por lo que ahora esto se medirá según el espacio de cada negocio.



## Internacionales



**Policía de Nicaragua saca del aire a radioemisora crítica del Gobierno.** La emisora **Radio Darío**, crítica del Gobierno de Nicaragua, fue **sacada del aire** por la Policía Nacional y sus trabajadores han tenido que esconderse en casas de refugio tras ser **amenazados por los agentes**, informó este martes el dueño de dicho medio, Aníbal Toruño. "Radio Darío ha vuelto a ser víctima de un ataque por parte del régimen de Daniel Ortega, (...) se encuentra fuera del aire y **todo el personal en casas de refugios o escondidos**", indicó Toruño a periodistas. El hecho se da en medio de una crisis sociopolítica que ha dejado **cientos de muertos y de ciudadanos capturados**, tras participar en protestas contra el presidente Ortega. La acción policial ocurrió anoche en la ciudad de León, en el noroeste de Nicaragua, cuando "miembros de la Policía, encabezados por el (jefe policial) Fidel Domínguez, quienes terminaron entrando a las instalaciones luego de amenazar con derribar las puertas si no se les permitía el acceso", según la denuncia.



**Inauguraron en Venezuela una exposición sobre torturas, asesinatos y presos políticos.** Un grupo de activistas por los derechos humanos, junto con el partido opositor Voluntad Popular, inauguraron este lunes una **exposición que muestra casos de los presos políticos**, las torturas que han recibido algunos de ellos y otros venezolanos que murieron "víctimas de la dictadura".

**Lilian Tintori**, esposa del opositor preso y líder de Voluntad Popular **Leopoldo López**, explicó ante periodistas que se trata del "**primer museo histórico de derechos humanos en Venezuela**" que tiene un registro "**de presos políticos y caídos; mujeres y hombres asesinados a lo largo de estos últimos años**".

Tomado de: [www.iclep.org](http://www.iclep.org)







Si le interesa publicar su negocio u oferta en nuestras páginas, llame ahora. Promocione totalmente gratis en esta página, su negocio o negocios; y experimentará crecimientos. También ofrecemos servicios de promoción a activistas de la sociedad civil que deseen anunciar sus proyectos sociales. Este espacio en nuestro boletín es para ustedes, no pierdan tiempo, contactémoslos por el 54876614.



**ORGANIZACIONES SOCIALES**



**Organización: Partido Nacionalista Cubano PNC.**

Dirigido por: Michael Valladares Cala. Coordinador Provincial

- Esta organización pacífica, basa su accionar en el pensamiento democrático, anhelado por el fallecido comandante Huber Matos, quien deseó y trabajó por una Cuba plenamente libre y democrática para todos los cubanos. Denominada esta organización como Partido Cuba Independiente y Democrática, (CID)

- Abre su admisión a todos los ciudadanos en la provincia que deseen integrarse a él con motivos de contribuir a un nuevo país.

**Organización: Programa para la Mujer; FLAMUR.**



Dirigido por: Yasmila Días, directora de la organización.

- Esta organización fundamenta su trabajo en ofrecer ayuda a las mujeres, contribuyendo a la capacitación de las mismas para el empoderamiento de sus derechos y para su desarrollo social.

- Anuncia su convocatoria a todas las ciudadanas cubanas, dentro de Pinar del Río, a integrarse libremente por el bien de una sana cultura cívica para nuestra sociedad y de abolir la discriminación y la violencia de género en contra de la mujer.

Puede adquirir "Panorama Pinareño", suscribiéndose a nuestro boletín, la distribución es totalmente gratis, también puede escribir artículos y noticias de forma pública. Estamos al alcance de sus manos y para todos los interesados.

**CONSEJO DE REDACCIÓN**

**Dirección general:** Normando Hernández / **Correo electrónico:** institutocubano@gmail.com

**Directora:** Sandra Haces Ramos; **Editor y Redactor:** Jesús Silva Gala.

**Periodistas:** Edishel Forteza; Maribel Fonseca; Zaray García; Diego Marín; Yordán Pupo; Yudeisy García; Zaray Fernández; Laritza Calzado; Raichel Barrios; Berta I. González; Yasmila Días; Mary Rivero.

**Sede:** Calle Rafael Morales #163, entre Sol y Virtudes, Altos de la Estrella Roja. Pinar del Río.

**Teléfono móvil:** (+53) 54876614; **Correo electrónico:** hacesramos@gmail.com

Tenemos una página web a su disposición, el sitio es: **www.iclep.org** "visítenos".

