

## CULTURA

Yesmani Vega Ávalos

Por Yojamna Sánchez Ponce de León



## Llega buena literatura a trabajadores



*Servi 24 horas*, título de la autoría del dramaturgo, actor y director del grupo de Teatro de la Isla Joven Francisco Fonseca, fue presentado al colectivo de trabajadores del Banco de Crédito y

Comercio de Nueva Gerona por su autor este jueves.

La pieza teatral, ahora plasmada en blanco y negro 23 años después de su estreno, tuvo gran acogida por el público en la 28 versión de la *Feria del Libro* celebrada en abril en la Isla y desde entonces se presenta en varios escenarios, al igual que otros textos, como estrategia del Centro Municipal del Libro y la Literatura por promocionar a los autores locales.

“Es una suerte de pase de cuenta entre los personajes”, expresó Fonseca ante los hombres y las mujeres de Banded, al tiempo que resaltó la labor del equipo de trabajo de la editorial El Abra.

La doble moral, el oportunismo y la banalidad son de los temas que trata de manera muy acertada en su propuesta literaria que hoy, como hace una veintena de años atrás, convida a la reflexión.

## Nueva Gerona invita al premio

Con motivo del aniversario 189 de la fundación de la Ciudad de Nueva Gerona, el Centro Municipal del Libro y la Literatura, las editoriales *El Abra* y *Áncoras*, la asociación de escritores de la Unión de Escritores y Artistas de Cuba (Uneac) y la Asociación Hermanos Saiz (AHS) en el Municipio convocan al concurso *Premio Fundación de la Ciudad de Nueva Gerona 2019*.

Mariselis Suárez, programadora del Centro del Libro, anunció que este año se compete en los géneros poesía y narrativa para adultos con tema libre.

“La actual edición tendrá como singularidad que las obras se presentarán en formato digital y serán enviadas exclusivamente por correo electrónico a

[premiocidadnuevagerona@gmail.com](mailto:premiocidadnuevagerona@gmail.com) sin que pueda deducirse a través del remitente ningún dato referido al autor. El asunto del mensaje llevará como texto: *Premio de la Ciudad de Nueva Gerona 2019* y el contenido consistirá solo en dos archivos anexos en formato PDF, uno con el trabajo que se presenta a concurso; el nombre de este será su título y el otro con la plica identificada por el seudónimo”.

En el certamen podrán participar los escritores residentes en el país, sean o no miembros de la AHS o de la

Uneac, exceptuando los que hayan obtenido el premio en la edición anterior donde se convocan estos géneros. Las obras deberán ser inéditas y con una extensión entre 30 y 50 cuartillas, en diseño de página A4 (folio) con tipo de letra Times New Roman a 12 puntos, interlineado 1,5 y con todas sus páginas numeradas.

Se consignará en la plica el nombre completo del autor, Carné de Identidad, dirección particular, teléfono y breve currículum literario si lo posee, así como una declaración de que el libro no está comprometido con ninguna editorial ni participa de forma simultánea en otro concurso pendiente de resolución. El plazo de admisión vence el diez de diciembre a las 5:00 p.m.

Se otorgará un premio único por género consistente en 2 500 pesos MN, estatuilla y diploma acreditativo. Los cuadernos ganadores se publicarán en formato digital por la editorial El Abra.

La filial de la Uneac en el territorio entregará el Premio Waldo Medina a un escritor radicado en el Municipio participante en el concurso. Este y el fallo del jurado *Premio Fundación...* se darán a conocer en las festividades por el cumpleaños de Nueva Gerona el martes 17 de diciembre del 2019.

## DEPORTE

Yesmani Vega Ávalos

Por Yuniesky La Rosa Pérez



## Donde se esculpen el cuerpo y la salud

A diario decenas de personas de las más disímiles edades dedican parte de su tiempo libre a practicar ejercicios físicos, buscan esculpir su cuerpo intentando al menos acariciar la perfección de las esculturas del renacimiento.

Sin embargo, a la par de aumentar el volumen de los músculos, definirlos y tonificarlos, se aferran a los tantos beneficios físicos y psicológicos que el ejercitarse aporta a la salud y calidad de vida.

Desde hace varios años, acudir a los gimnasios se ha convertido en moda para hombres y mujeres, y aunque muchos de los que entrenan prefieren hacerlo de manera sencilla corriendo en terrenos deportivos y carreteras, otro número significativo se deleita con el rigor de pesas y aparatos.

Uno de esos tantos espacios enclavados en puntos de la geografía pinera, cumple el próximo 21 de octubre 16 años de fundado. Se trata del gimnasio **3+Léster**, ubicado en el reparto Nazareno, el cual con el devenir de los años ha extendido su capacidad y cantidad de visitantes.

Léster Rodríguez García, entrenador y propietario del local, cuenta que 16 almanaques atrás comenzó con apenas un aparato, luego fue agregando más de estos medios, hasta que él emprendió su fabricación.

En la actualidad posee más de 20 donde trabajan diferentes ejercicios y se encuentra inmerso en la confección de otro con el propósito de evitar la espera en los horarios de mayor afluencia.

“La atención personalizada ha permitido

elevar la cantidad de practicantes –destaca Léster–. Desde bien temprano hasta la tarde trabajo con mujeres y hombres en varios turnos. En la mañana existen dos por cápita, 8:00 y 10:00 a.m. para las féminas y 9:00 y 11:00 a.m. para los varones, mientras en la tarde 4:00 y 6:00 p.m. para chicas y 5:00 y 7:00 p.m. para hombres. Parezco un loco porque soy el único entrenador, pero me gusta lo que hago y he logrado desenvolverme bien”. Uno de los atractivos allí que han contribuido al incremento de los asistentes es la posibilidad de explotar otra variedad de ejercicios además de las pesas y los aparatos tradicionales.

“Me gusta diversificar, me mantengo actualizado con todo lo que acontece en el mundo en el caso de los ejercicios libres y de dinámica. Aquí tenemos pelotas de fitness, hacemos entrenamientos de crossfit utilizando implementos como sogas, neumáticos, mandarrias... De igual manera aprovechamos áreas exteriores como el terreno de béisbol al frente, donde realizamos rutinas para mejorar la resistencia y capacidad cardiovascular”.

Explica que para bajar de peso pueden emplearse todas estas manifestaciones de la actividad física, no obstante, más allá de las pesas y el ejercicio, la cuestión fundamental radica en los hábitos alimenticios. Instó a tratar de alimentarse con carnes

magras, frutas y verduras, y aunque la adquisición de estos productos no siempre está al alcance de la mano, siempre podemos intentar hacer más para mejorar la dieta.

“La matrícula está abierta, los interesados llegan en busca de levantar su autoestima y aquí los acogemos, pues este es un lugar que también sirve para recrearse y pasar un buen rato. Muchos vienen recomendados por quienes ya están aquí y han experimentado un cambio positivo en su físico”, detalló Rodríguez García.

Yoan Jo Llorente se identifica con el sitio; reveló los beneficios físicos y psicológicos que aporta el ejercicio a la salud y alabó las cordiales relaciones existentes entre todos, propiciando un ambiente que les permite desconectar de la cotidianidad.

Las damas han incrementado su presencia en pos de moldear sus contornos físicos, tal es el caso de Gladys Valdés Carmona: “Vengo para ganar en salud y endurecer los músculos, me siento muy bien aquí, la gente se comunica, nos ayudamos; el sitio me lo sugirieron y no me arrepiento”.

Hasta los atletas de alto rendimiento frecuentan el gimnasio para prepararse de cara a sus eventos deportivos. Así lo hacen el equipo de fútbol de la primera categoría, integrantes de los Piratas de béisbol, así como muchachos de canotaje y boxeo.

“Desde el 2012 trabajamos aquí con Léster la preparación física de la escuadra con énfasis en la fuerza. El servicio es muy bueno, los equipos están en excelente estado y nos apoya en cuanto necesitamos”, confiesa Maykel Serrano Domínguez, preparador físico del once pinero de fútbol.

“Una repetición más; otra que tú puedes; ahora sí, la última y terminamos; así se hace”... son las frases más aludidas por el profesor en el gimnasio. ¿El porqué? Motivar a los practicantes a realizar tres repeticiones más antes de terminar el ejercicio, y es una manera de incentivar al ser humano a explotar al máximo sus capacidades en favor de su bienestar, lo que da nombre a este “taller” de esculpir el cuerpo y la salud de la gente.



Aunque Léster figura como único entrenador ha logrado desenvolverse en cada turno programado

### Breve del Arte

El proyecto *Sueño de cristal* de la provincia Mayabeque actuará este fin de semana en la Casa de la Cultura Municipal.

Este sábado a las dos de la tarde tendrá lugar la primera de las dos presentaciones que realizará el elenco integrado por niños y adolescentes. Mañana domingo, su actuación iniciará a las 11:00 a.m.