



Por SARA SARIOL SOSA
ssariolsosa@gmail.com

La Constitución toma las calles

ASUNTO recurrente entre cientos de cubanos, en las calles, en las casas, en los centros de trabajo, en las reuniones de amigos, ha sido por estos días lo referente a la reforma constitucional, proceso que, iniciado en el marco del primer período ordinario de sesiones de la IX Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular, tendrá continuidad en la consulta del documento con el pueblo.

Los cubanos que desde mucho antes habían reconocido cierta falta de conocimiento sobre el contenido de nuestra carta magna, no quisieron perder de vista los detalles de

su perfeccionamiento, con la tranquilidad de que, como se ha dicho, los cambios no implican, en modo alguno, variaciones del sistema de construcción socialista que nos dignifica desde 1959, sino por el contrario, amplía nuestra gama de derechos.

Que la estructura estatal sea más funcional, la potenciación de la autonomía de los municipios como elemento descentralizador, el destaque del concepto de prosperidad individual y colectiva en pro de un socialismo más próspero, la posibilidad de que los bienes del Estado sean gestionados por vías no estatales, como ocurre con los arrendamientos de locales son, entre otros muchos, temas tratados en el documento y que acapararon la atención.

El concepto de matrimonio, ahora como acto entre dos personas y no solo entre una mujer y un hombre, dice del gran alcance de la reforma, la cual ha motivado profundas reflexiones populares.

El proyecto de reforma constitucional es consecuente con lo expresado por el General de Ejército Raúl Castro Ruz, en la Primera Conferencia Nacional del Partido, en enero del 2012, cuando señaló: “(...) dejar atrás el lastre de la vieja mentalidad y forjar con intencionalidad transformadora y mucha sensibilidad política la visión hacia el presente y el futuro de la Patria, sin abandonar, ni por un instante, el legado martiano y la doctrina del marxismo-leninismo que constituyen el principal fundamento ideológico de nuestro proceso revolucionario”.

Ha sido esta una sesión del Parlamento, esencialmente renovadora, desde el momento mismo de la aprobación de nuevos ministros, muchos de ellos jóvenes, con una trayectoria destacada y reconocida, y que ha disparado opiniones positivas y esperanzadoras.

La sesión apuntó a una mayor participación colectiva en todo proceso de transformación necesario para el país; así se advirtió en cada debate, entre estos los relacionados con la ejecución del presupuesto, y en los cuales quedó claro, una vez más, que si los recursos del presupuesto del Estado son para el pueblo, este tiene que exigir que se cumpla. En fin, porque todos, sin excepción, tenemos un compromiso, una responsabilidad, con el presente y el futuro.



Por ORLANDO FOMBELLIDA CLARO
fombeclaro@gmail.com

Como buen padre

AL recibir el certificado de Colectivo Destacado, otorgado a la Escuela especial Félix Varela Morales, de Bayamo, su director, William Rojas Álvarez, pronunció un breve discurso en el que no recorrió el trillado camino de comenzar con “a pocos días de haber celebrado tal o más cual acontecimiento, o próximos a conmemorar la efeméride equis”. El saludo y agradecimiento a los presentes por su asistencia, fueron sus palabras iniciales.

Precisó que eran merecedores del reconocimiento, otorgado por el

Sindicato provincial de Trabajadores de la Educación, la Ciencia y el Deporte (SNTECD), los 115 trabajadores del centro, 175 alumnos y sus familiares, asimismo los organismos que apadrinan la institución.

Resaltó los elevados índices de promoción, retención y asistencia a clases de los educandos en el recién concluido año escolar, felicitó a los que ese día se graduaron y les deseó a todos que disfrutaran las vacaciones.

“Diviértanse, pero cúdense, por favor”, les reiteró. Por el tono y sinceridad de sus palabras, parecía que era el padre de esos pupilos, a quienes quiere ver retornar sanos y salvos a la escuela y a sus talleres, en septiembre próximo.

Y cual padre orgulloso de sus vástagos, él refiere que sus alumnos son disciplinados, afectuosos y capaces de sobresalir, por ejemplo, en deportes, como lo demuestran varios de ellos ganadores de medallas en Olimpiadas Especiales.

William Rojas acumula 38 años de labor docente y es director fundador, hace 28 años, de la Félix Varela, cuyo especializado y consagrado personal prepara para la vida laboral mediante el estudio y práctica de oficios, o en familia, a niños, adolescentes y a jóvenes con discapacidad intelectual.

Antiguos y actuales alumnos aseguran que él, los demás profesores y las cuidadoras, son para ellos sus segundos padres, y la escuela, su segunda casa.

No obstante sus casi tres décadas de vida, el edificio de la escuela se encuentra en buen estado constructivo, los pisos brillan, los talleres funcionan y el teatro es acogedor.

En ese tiempo, la Félix Varela Morales ha recibido, además del mencionado, varios reconocimientos, entre estos la condición de Colectivo Martiano, concedida, también, por el SNTECD, durante los cinco cursos anteriores al recién finalizado.

Tras serle impuesta a William, este 24 de julio, la Distinción Del Esfuerzo, la Victoria, lo felicitó y le pregunté si tenía hijos, y orgulloso respondió: “Tres... y nietos”.

Para él, también la escuela es su segundo hogar, y los escolares, hijos, de quienes los biológicos no sienten celos.

PARA TODOS

CURIOSIDADES



La fauna cubana en el libro Guinness

El mundialmente famoso libro de récords que recoge los más insólitos logros humanos y de la naturaleza, incluye como la rana más pequeña del planeta y también el animal de cuatro patas más diminuto, a la comúnmente conocida como Ranita de Monte.

Descubierta en 1996, la *Eleutherodactylus iberia* (nombre científico) está considerada como una de las joyas de la fauna cubana.

Su tamaño oscila de 9.0 a 9.8 mm. Presenta una coloración dorsal marrón oscuro con una franja vívida cobre en la región del ángulo, que poco a poco cambia a naranja sobre los párpados, convirtiéndose en oro amarillo y blanco detrás de los ojos, posteriormente se muda a una franja discontinua dorsolateral cerca de la ventilación.

Durante el día se exponen, caminan bajo el manto de helechos rastreros, abundantes en el suelo del bosque. Respecto a su actividad acústica, es diurna, señalan los expertos que consiste en una serie irregular de notas agudas como siseos y chirridos.

Es capaz de almacenar sustancias tóxicas en la piel y la acumulación de alcaloides liposolubles la hacen tóxica, al estilo de otros grupos de Sudamérica, Madagascar y Asia.

PLANTAS Y FRUTAS PARA UN BOTIQUÍN ALTERNATIVO

La *Demajagua* le propone variadas plantas y frutas, cuyas propiedades medicinales le conceden un extraordinario valor en el alivio de padecimientos frecuentes.

Manzanilla o Camomilla: Se usa para expulsar los gases, aliviar dolores estomacales y fungir de tranquilizante del sistema nervioso. Es un excelente antiinflamatorio, antiviral, antibacteriano y antihongos.

La manzanilla también se emplea contra el dolor de cabeza, las dolencias presentadas en la mujer con respecto al bajo vientre y para tratar problemas en la vejiga, hígado y riñones.

Yerba buena: Infusión de té, posee efectos antiespasmódicos y carminativos, ayudando a combatir las molestias digestivas, especialmente, para los casos de indigestión, flatulencias y dolores o cólicos estomacales.

Hojas de naranjo, de mandarino y de limón, como infusión de té sirve como vitamina C, igualmente son tés digestivos.



anís incluyen aliviar dolores de estómago, abrir el apetito y aumentar la energía sexual.

Orégano: Infusión de té, sirve para el resfriado, asimismo como antioxidantes para reforzar el sistema inmunológico, como antifúngico y antibacteriano. Además, tiene propiedades antiinflamatorias y se aprovecha para tratar enfermedades del tracto respiratorio superior.

Canela: Esta especia es una rica fuente de magnesio, hierro, calcio, fibra y vitaminas C y B1. Tomar un té de canela ayuda a controlar los niveles de colesterol malo en la sangre y también regula el nivel de glucosa.

Menta: La rica composición de la menta hace de ella una planta con importantes propiedades saludables para nuestro organismo, sobre todo para el aparato respiratorio y el digestivo. De hecho, tan solo su aroma refresca las vías respiratorias y, al mismo tiempo, estimula el apetito.

Guayaba: Es una de las frutas con mayor contenido de vitamina C, y resulta muy buena para estimular la actividad del co-

razón y contrarrestar la presión arterial alta. Es útil para los dolores en articulaciones, producidas por el ácido úrico.

POSTRES TRADICIONALES CUBANOS

Endulce su verano con un delicioso postre tradicional.

Yemitas
Ingredientes (para 25 aproximadamente): dos tazas de azúcar blanca, una taza de agua, cinco gotas de zumo de limón, una ramita de canela, un pedazo de cáscara de limón, una taza de yemas de huevo, media cucharadita de vainilla.

Elaboración:

Haga primero un almíbar con azúcar, agua, zumo de limón, canela y cáscara de limón. Déjela hervir. Bájela del fuego, espere hasta que se enfríe a 43 °C. Mida una taza de almíbar y añada las yemas ligeramente batidas. Viértala en una cacerola de fondo doble y cocínela en baño de María. Cocínelas hasta que espese bien y se vea el fondo de la cacerola. Mientras se cocina, mueva con una cuchara de madera para que no se pegue. Agregue la vainilla y viértala por cucharaditas sobre una tártara engrasada. Cuando se refresquen, deles forma de bolitas, pasándolas por azúcar en polvo.