



Por ANAÍSHIDALGO RODRÍGUEZ
anaishr2006@yahoo.es

Buscar las mejores experiencias

LA Covid-19 ha sido una de esas tantas enfermedades que ha sacudido a la humanidad de forma dolorosa, pero también nos ha aleccionado.

Muchos coincidirán en que el virus puso en pausa el ritmo de nuestro mundo y nos obligó a replantearnos el estilo de vida, valorando aún más nuestra existencia, otorgándonos la oportunidad de ver desde otra perspectiva.

Nos mostró cuán vulnerable somos las personas y cuán importante resulta el humanismo para afrontar las pandemias.

En Cuba, de manera particular, las medidas adoptadas por el Gobierno en aras de evitar la aglomeración en

zonas públicas demostraron que podemos sobrevivir varias semanas sin visitar el mercado, que racionalizar es posible y que a veces compramos sin el debido fundamento.

El coronavirus demostró a escala global la valía de la solidaridad, que compartir, también es otra manera de salvar vidas, que ayudar a otros es ofrecer tu corazón.

Demostró que hay otros modos de visibilizar el arte y que Cuba, a pesar de las limitaciones tecnológicas, no está ajena a las nuevas iniciativas online, que emergieron como esperanzas redentoras del confinamiento.

Descubrimos que el uso del nasobuco puede protegernos no solo de este virus mortal, sino, además, de enfermedades respiratorias, que vivir en colectividad lleva implícita una cuota de responsabilidad y que al cuidarnos, cuidamos al otro.

Comprendimos que no podíamos ir al gimnasio, pero se podía hacer ejercicio en casa y buscar variantes para seguir en forma.

Muchos aprovecharon el tiempo libre para descansar, o ponerse al corriente con los arreglitos en el hogar, que primero quedaron paralizados por falta de cemento, y luego por falta de tiempo.

Las vías para mantenernos en sintonía con amigos, familiares y colectivo de trabajo transitaron desde el chat, las videollamadas y hasta las conferencias virtuales, estábamos en casa pero no incomunicados.

El coronavirus nos enseñó que el teletrabajo no es una utopía, mas lleva infraestructura, cambio de mentalidades, organización y creatividad.

Y qué decir del comercio electrónico y el pago de servicios o la ad-

quisición de productos de primera necesidad por esa vía. Si algo vino a confirmarnos es que del futuro digital pende nuestra salud y calidad de vida.

Hace unos meses muchas familias se quedaron detenidas en sus espacios, sin acariciar a sus hijos, sin abrazar al padre o a la madre que estaba en otro confín del mundo, paralizada, probablemente auxiliando a otros en medio de la pandemia.

Los abrazos, los besos, las citas y muestras de cariño permanecieron atrapadas en las redes sociales año-rando salir de la pantalla de un celular o de una computadora.

Ahora, cuando tomamos un respiro ante esta pandemia y la vida sale de su impasse, aprovechemos al máximo el tiempo para amar, reencontrarnos y hacer algo que nos guste, sin descuidar las medidas aún vigentes e imprescindibles.



Por OSVIEL CASTRO MEDEL
oacstromedel@gmail.com

Por la calle del medio... sin nasobuco

DEL nasobuco, esa "prenda" protectora que está lejos de ser una costosa mascarilla de otros lares, se puede escribir tendidamente, lo mismo con humor criollo que con la seriedad mayor.

No faltaron quienes en la peor etapa de la Covid-19, acostumbrados a emplearlo casi todo el tiempo, olvidaron quitárselo antes de ejecutar algunos actos y así desparramaron un café en su cuerpo o se mordieron la lengua intentando comerse un bocadito.

Cubiertos los principales órganos vinculados al habla, hubo hasta confusiones idiomáticas, como aquella del hombre que le hablaba a su esposa de "arreglar los pedales para buscar comida a los muchachos" y ella, entendió que al suspenderse el carnaval tendrían que vender los

"machos". "Ni se te ocurra", le dijo, para sorpresa del primero.

Se sabe, incluso, de personas que tuvieron el ingenio de fabricar nasobucos con zipper para agilizar algunas acciones diarias y menos diarias que hacemos con la boca.

Al margen de cualquier chiste o enredo, el nasobuco ha ayudado, junto a otras medidas imprescindibles, a contener en Cuba el nuevo coronavirus, azote moderno que ha colocado al mundo patas arriba.

Sin embargo, desde hace algunas semanas hemos visto con alarma cómo cientos de personas han prescindido de su uso. Pareciera que hubiéramos vuelto a la normalidad o al desenfreno y no existiera la normativa de portarlo en las congregaciones.

Pasemos por las calles principales de nuestras ciudades, acudamos a una de las largas colas cotidianas, vayamos a los parques o entremos a centros que prestan servicios a la po-

blación y encontraremos numerosos ciudadanos sin la mínima protección que aconsejan estos tiempos.

Incluso, se han subido imágenes a las redes sociales de multitudes ingiriendo cerveza del mismo pomo o ron a punta de botella... como si estuvieran celebrando el fin de la pandemia. Ellos han entrado, lamentablemente, en la llamada etapa de relajación, ajena a la famosa percepción de riesgo.

Hace unos días una amiga, en hipótesis instruida, andaba sin nasobuco en el centro de una muchedumbre. Cuando le hice la observación respondió lo increíble: "Ah, ya estamos en la tercera fase, déjate de eso, no hace falta".

Cuando el Grupo Temporal de Trabajo del gobierno para el enfrentamiento al nuevo coronavirus dio a conocer la entrada en la fase tres de 13 provincias cubanas y el municipio especial Isla de la Juventud, a partir del 20 de julio, enfatizó: "Reiteramos

la necesidad de mantener las medidas sanitarias y de aislamiento físico, que son aplicables en las tres fases, incluyendo el uso del nasobuco en lugares públicos y cerrados, donde exista concentración de personas".

¿Necesitamos apretar un poco la mano con las multas y otras medidas de coerción? ¿Intensificamos los mensajes en los medios de comunicación para llamar a la conciencia colectiva? ¿Denunciaremos con valentía a los irresponsables sin crear una cacería de brujas?

Son preguntas que pueden ayudar a mover el pensamiento y a generar acciones. Al final, lo más trascendente es saber que la batalla contra el virus no ha terminado y que podemos retroceder si, como decimos en el argot popular, nos tiramos para la calle del medio o nos contagiamos con la confianza extrema y lanzamos en un rincón el nasobuco y todas las normativas vinculadas con la preservación de nuestra salud.

Ideas
DEL SURCO y LA OLLA

Superalimento al alcance de todos

Considerados superalimentos, término de moda en estos tiempos de internet y de necesario regreso a lo natural, los germinados constituyen una muy buena opción alimentaria, que podemos lograr con gastos mínimos de tiempo y de recursos económicos.

Los frijoles caupí o caritas, verdes o chinos... se ponen en remojo durante ocho a 12 horas, dentro de un frasco, de cristal o plástico, con agua potable suficiente para que no la absorba toda.

Tape el recipiente con un trozo de tela, que puede ser de algodón, gasa o mosquitero. Luego, retire el agua, enjuague los frijoles con agua limpia y escúrralos bien; tape el frasco con un paño, para evitar que incida la luz, o colóquelo en sitio oscuro y seco, en posición horizontal y con desnivel que facilite la salida de agua. Después de germinar, pueden recibir la luz del sol.

Otras ocho a 12 horas después, enjuáguelos de nuevo y escúrralos otra vez; esmérese en que drene toda el agua, para evitar hongos, que arruinarían la preparación. Los enjuagues se harán al menos dos veces al día, sin sacar los frijoles del recipiente.



Algunos los "cosechan" con alrededor de un centímetro, aunque muchas personas los dejan crecer hasta unos 10 centímetros, con lo cual ganan en rendimiento, pero debe pasarlos a una bandeja.

Puede conservarlos en el refrigerador, dentro de una bolsa -no los moje antes de refrigerarlos-, continuará el crecimiento de raíces y tallos.

Se consumen en jugos, ensaladas, salteados, en los famosos Chop suey de la cocina china... Los nutrientes son rápidamente absorbidos por el organismo.

Sus defensores lo consideran alimento vivo, con alto valor nutricional, rico en vitaminas y minerales, saludable, y se recomienda entrenar el paladar hasta asimilar el nuevo sabor.

Al germinar frijoles, multiplica por cinco o seis veces su rendimiento, en relación con su consumo de las maneras tradicionales.

De forma similar se puede hacer con semillas de lenteja, garbanzo, trigo, arroz, soya, lechuga, nabo, girasol... no tratadas con sustancias químicas.

EUGENIO PÉREZ ALMARALES

Dibujando el criterio



Erundina Santiesteban Tamayo celebró su cumpleaños 101, en el bayamés reparto Latinoamericano. La longeva, cosechadora de café, natural de Buey Arriba, y madre del Héroe del Trabajo de la República de Cuba Juan Ricardo Santiesteban, se siente orgullosa de tener entre sus descendientes 13 hijos, 39 nietos, 58 bisnietos, 21 tataranietos y dos choznos

Foto RAFAEL MARTÍNEZ ARIAS